

Interview mit Dr. Thomas Wessinghage Aktiver Leben durch Barfußlaufen

Dienstag, 20. Mai 2014
12:31

Interview mit Dr. Thomas Wessinghage

Aktiver Leben durch Barfußlaufen

Christian Bonk / Themenwelten, 20.05.2014 00:00 Uhr



Lauflegende Dr. Thomas Wessinghage hält regelmäßiges Barfußlaufen für wichtig. Foto: AZ

Lauflegende Dr. Thomas Wessinghage im Interview zum Thema**Barfußlaufen: Jede kleine Einheit ohne Schuhe oder in Barfußschuhen tut dem ganzen Körper gut.****AZ:** Herr Dr. Wessinghage, Sie sind schon weit über 170.000 Kilometer gelaufen. Wie viele davon in Vorfußtechnik?

Anzeige

Thomas Wessinghage: Alle – denn als Mittelstrecken-Läufer war ich früher sehr schnell unterwegs. Und bei den kürzeren Laufstrecken ist die Vorfußtechnik die einzig Wahre. Das gilt nicht für ausgesprochenen Langstreckenläufer (Marathon und mehr). Hier ist die Fersenlauftechnik die verbreitetste.

Barfußlaufen findet immer mehr Fans. Ist es aus Ihrer Sicht tatsächlich die

gesündeste Art, zu laufen?

Wenn wir in die Evolutionsgeschichte zurückblicken ist die Antwort eindeutig: Ja. Unsere Füße sind dazu geschaffen, ohne Hilfsmittel zu laufen. Und wenn wir mit der Vorfuß-Technik unterwegs sind, sorgt unsere Anatomie für einen geschmeidigen und reibungslosen Ablauf bei jedem Schritt. Vereinfacht gesagt löst der Aufprall auf dem Ballen einen Federmechanismus aus, der die Kräfte über die beteiligten Gelenke, Sehnen und Muskeln optimal auffängt zu einem höchst schonenden Bewegungsablauf führt. Genau das geschieht nicht, wenn wir mit der Ferse auftreten.

Ist das Fersenlaufen also eine Zivilisationskrankheit, die uns nachhaltig schädigt?

So kann man das nicht sagen. Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass Verletzungen bei Vorfußläufern genauso häufig auftreten wie bei der Fersenfraktion. Unser Körper ist so adaptiv, dass er die höhere Stoßbelastung, die aus dem Fersenlaufen resultiert, mit dem Schuhwerk, das uns heute zur Verfügung steht, bestens kompensiert. Wir laufen also nicht Gefahr, zu degenerieren oder uns nachhaltig orthopädisch zu schädigen, wenn wir Schuhe tragen. Dennoch ist die Barfußtechnik die natürlichere Art zu laufen und für fast jeden zumindest als gesunde Abwechslung empfehlenswert.

Wie lange dauert die Umstellung auf die Vorfußtechnik?

Wie bei jeder neu zu erlernende Bewegung ist hier langsame Gewöhnung angesagt. Anfangs reichen ein paar Minuten, nach und nach kann man das Pensum steigern. Aber einen Totalumstellung von jetzt auf gleich ist auf keinen Fall ratsam, da während der Umstellung besonders die Achillessehne stark beansprucht wird, die beim Laufen mit Schuhen quasi gegen ihre Natur dauergeschont wird.

Vorfußtechnik im Alltag und beim Gehen, ist das sinnvoll?

Wissen Sie, inzwischen sind viele Menschen (ich schätze: jeder zweite) schon so an die Fersengangart gewöhnt, dass eine Umstellung nicht mehr möglich bzw. sinnvoll ist. Am einfachsten finden Sie heraus, ob die Vorfußtechnik etwas für Sie ist, wenn Sie es einfach versuchen. Wenn Sie beispielsweise in Barfußschuhen allmählich, fast unbemerkt dazu übergehen, beim Gehen auf dem Ballen aufzutreten, sind Sie schon sehr nahe an der Blaupause, die die Evolution von uns gezeichnet hat. Und es kann für Sie eine gesunde Option sein, auf diese Technik umzustellen, sei es im Alltag oder beim Sport. Andererseits würden es viele Menschen auf Dauer als sehr unangenehm empfinden, in Barfußschuhen zu gehen und immer wieder ungedämpft auf die Ferse aufzutreten. Die sollten ruhig in ihre Komfortzone zurück – oder gleich drinbleiben im Schuh.

Wie verhalten sich Gelegenheitsläufer – also der Zweimal-die-Woche-Stadtpark-Läufer am besten?

Wenn sie nicht auf Leistungssport-Zeiten schielen laufen Hobbyläufer mit der Ferseentechnik eigentlich ganz gut. Allerdings sollte man dann konsequenterweise beim klassischen Laufschuh bleiben. Mit Barfußschuhen ist sonst die Belastung durch den Fersenaufprall zu hoch.

Ist denn partielles Barfußlaufen mit Barfußschuhen im Alltag – empfehlenswert?

Auf jeden Fall! Jede kurze Barfußinheit ist wie eine willkommene Portion Extrastimulation für die Fußmuskulatur. Und letztlich ist es wie mit dem Thema Rad statt Auto: Jedes Mal, wenn Sie in den Sattel statt ins Auto steigen, leisten Sie einen wertvollen Beitrag für Ihre Gesundheit. Und genauso verhält es sich mit dem Barfußschuh: Wann immer Sie den einem klassischen Schuh vorziehen, tun Sie sich etwas Gutes.

Extrastimulation für die Fußmuskulatur. Und letztlich ist es wie mit dem Inema Rad statt Auto: Jedes Mal, wenn Sie in den Sattel statt ins Auto steigen, leisten Sie einen wertvollen Beitrag für Ihre Gesundheit. Und genauso verhält es sich mit dem Barfußschuh: Wann immer Sie den einem klassischen Schuh vorziehen, tun Sie sich etwas Gutes.

Sollte man zuhause grundsätzlich barfuß (oder auf Socken) laufen?

Absolut, denn damit haben Sie schon viele Stunden beisammen, in denen ihre Füße natürlich abrollen und die Fußmuskulatur bei jedem Schritt aktiv ist.

Denken Sie, Barfußschuhe haben in den Bergen, im felsigen Gelände eine Daseinsberechtigung?

In diesem Umfeld ist das sicher nur etwas für ausgesprochene Spezialisten. Geübte, überzeugte Barfußgeher werden auch in den Bergen gut und sicher unterwegs sein. Aber für den Durchschnitts-Aktiven ist für die Bergtour, bei der ja in felsigem Gelände gewandert wird, ein stabiler Schuh mit griffiger Sohle die bessere Wahl. Aber umso wohltuender sind dann ein paar Stunden barfuß direkt nach der Tour! Also gehört ein Barfußschuh ins Schuhregal? Ja, gehört er. Denn Gelegenheiten gibt es genug, sowohl im Büro als auch in der Freizeit. Er muss ja nicht erste Wahl für den Galaabend, das Vorstellungsgespräch oder den Notartermin sein. Aber sicher passt er bei den meisten mehrfach wöchentlich zum Dresscode.

Herr Dr. Wessinghage, wir danken Ihnen für das Gespräch.

Wer sich zum Barfußlaufen und den Produkten, die die Hersteller anbieten, informieren will, wird auf www.barfusslaufen.com fündig.