

# AUF LEISEN SOHLEN

Barfußschuhe bringen das natürliche Laufgefühl zurück. Worauf es bei diesem Schuhtyp ankommt, erklärt *outdoor*.

**Text:** Franz Güntner »

» Barfußschuhe machen einen ganz normalen Spaziergang zum Erlebnis: Wer auf dünnen Sohlen über Steine, Wurzeln und Wiesen läuft, fühlt sich »geerdet«. Am Anfang wird man allerdings merken, wie schwach Füße ohne stützendes Schuhwerk sind, denn schon nach wenigen Kilometern ist es so, als hätte man einen Marathonlauf in den Beinen.

Mit etwas Training lässt der Schmerz aber bald nach und man kann das Barfußgefühl in vollen Zügen genießen. Im Laufe der Zeit wird die Fußmuskulatur so kräftig, dass auch ausgeehrte Wanderungen möglich sind.

Doch Barfußschuh ist nicht gleich Barfußschuh. Die größten Unterschiede gibt es bei der Sohle: Während Modelle wie der Merrell Vapor Glove und der Pure von Solerunner auf eine Sohle von nur zwei und 1,5 Millimetern Dicke setzen, weisen andere Schuhe eine stärkere Unterlage auf. Die Sohle des Wingster von Bär ist etwa sechs Millimeter dick, die des Neo Trail Men von Vivobarefoot sieben Millimeter.

Auch wenn alle Schuhe ein barfußähnliches Gehen erlauben, empfiehlt *outdoor* Einsteigern zwei Modelle: Den Vapor Glove von Merrell und die Treksport Sandal von Five Fingers. Sie bieten die beste Mischung aus Schutz und Gehgefühl. «

