

# Barfuß für einen freien Kopf

WANDERUNG Mit dem Bad Schwalbacher Kneipp-Verein auf nackten Sohlen durchs Unterholz

Von

Friedbert Wolter

**SCHLANGENBAD.** Viel Gutes für die Gesundheit wird Barfußwandern nachgesagt. Kein Wunder, dass sich auch der Bad Schwalbacher Kneipp-Verein dieser Aktivität verschrieben hat und durch die Wälder bei Ramschied, Hohenstein und Schlangenbad führt.

„Ich soll einfach mitlaufen, hat man mir empfohlen“, sagt Susanne Grell. Die Bad Schwalbacherin hat durch eine Fehlstellung Schmerzen im Fuß und durch ihre Bekannte Christine Willems den Tipp zu dieser Naturtherapie bekommen. Und die weiß, wovon sie spricht, bietet sie doch im dritten Jahr für den Kneipp-Verein diese Wanderungen an. „In der Gruppe hat das den Vorteil, dass man dem Ganzen nicht enttrinnen kann“, finden beide.

Wobei Anfängern geraten wird, die Schuhe mitzunehmen, wenn die Füße sich doch schwer tun mit dem Gang über Stock und Stein. Für Ungeübte lässt sich auf einer Wiese dem angenehmen Gefühl für Ballen, Ferse und Zehen nachspüren, auf Barfußpfaden an der Wambacher Mühle und im Bad Schwalbacher Kurpark gehen auf unterschiedlichen Materialien ausprobieren.

„Strümpfe und Schuhe aus, Hosenbeine hoch“, heißt es an diesem Nachmittag hinter dem Schlangenbader Kurhotel an der Wegetafel durchs Gebüsch. Die Temperatur ist mit 15 Grad angenehm, es ist trocken. Nass wird es trotzdem gleich werden, von unten, wenn auf Wegen über Lehrpfad, „Wilde Frau“ und Finnenbahn der Warne Bach durchquert wird. Keine Erhe macht dieser selbst Namen, ist kalt. Aber das gibt sich. Die Füße werden wie-



Heidi Bunjes, Christine Willems, Susanne Grell und Gudrun Dauth beim Barfußwandern in Schlangenbad.

Foto: wita / Martin Fromm

der warm beim kontinuierlichen Weiterlaufen. Wer will, kann sich am Ausgangspunkt nochmals abkühlen, sollte dann sofort ohne Abtrocknen seine Socken anziehen und in die Schuhe schlüpfen.

„Voriges Jahr sind wir im Februar zum ersten Mal gelaufen, und da lag noch Schnee“, relativiert Christine Willems die Situation. Allerdings sei das nun für Hartgesottene, zwei Minuten „unten ohne“ müssten genügen. Rund zwölf Mal stand 2009 Barfußwandern beim Kneipp-Verein auf dem Programm, brachte bis zu 14 Teilnehmer auf die Piste,

„vom Kind bis zum Greis“, wie Willems betont. Gegangen wird auf regulären Wegen, abgewichen nur mal auf verlockende Moosflächen.

Wenig fußfreundlich fühlen sich Bucheckern an, die nach dem Winter aber ihre Härte verloren haben. Heißt also, schauen, wohin man tritt, knorrigen Wurzeln und spitzen Steinen ausweichen. Gut, dass man sich nicht selbst um die Strecke kümmern muss – ein weiterer Vorteil der geführten, eineinhalb Stunden dauernden Wanderung. Länger wird nicht gegangen, weil diese Art der Reflexzonenmassage nur dann

gut tut, wenn keine Überdosis verabreicht wird. Gesundheit verlangt Augenmaß und Regelmäßigkeit. Belohnt wird man mit der Kräftigung von Muskeln, Bändern und Nerven, besserer Durchblutung, Stärkung des Immunsystems, elastischer Haut und Korrektur der eingangs erwähnten Fehlförmen.

„Barfußwandern macht den Kopf frei“, ist das, was Heidi Bunjes, Ergotherapeutin in Bad Schwalbach, und diensmal mit von der Partie, besonders zu schätzen weiß. Nicht nur frei vom Gedankenkarussell wird der Kopf. „Bei mir sind

danach die Kopfschmerzen weg“, freut sich Bunjes. Garantiert ist der Effekt zwar nicht, aber der Versuch lohnt allemal. Auch wenn dafür mal was anderes wehtun kann: „Am Anfang hatte ich im Po Muskelkater“, erklärt sie. „Aber das vergeht“.

Wie war das vor Jahrzehnten als Kind auf dem Land? Barfuß nach draußen, ohne nachzudenken. Und es hat offensichtlich nicht geschadet.



Termine fürs Barfußlaufen gibt es unter [kneipp-verein-bad-schwalbach.de](http://kneipp-verein-bad-schwalbach.de) im Internet.