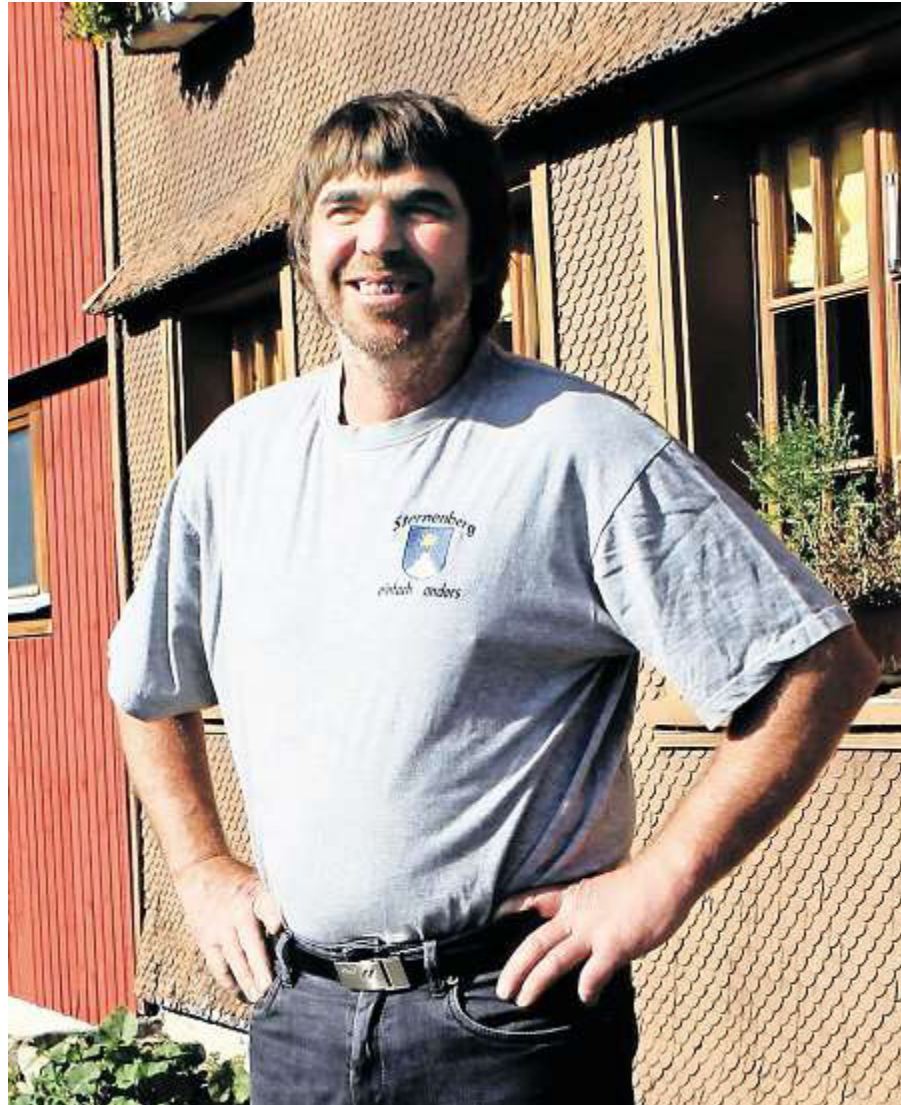


«Unten ohne» durchs Leben



Aus Eigenantrieb kommt es Fredy Bieri, Geschäftsführer der Natürli Zürioberland AG, gar nicht mehr in den Sinn, Schuhe anzuziehen. *Nathalie Guinand*



Sprüche über seine nackten Füße kontert der Sternberger Manfred Hirschi gerne so: «Ich bin ein armer Bergbauer, und für Schuhe gibt es halt keine Direktzahlungen.» *Nathalie Guinand*

BAUMA Für Fredy Bieri, «Natürli»-Geschäftsführer, ist Barfussgehen eine Lebenseinstellung. Seit er die Schuhe auszog, sind seine Rückenschmerzen passé.

Fredy Bieri ist ein konsequenter Barfüssler. Der Geschäftsführer der Natürli Zürioberland AG, die Käse- und Milchspezialitäten aus dem Zürcher Berggebiet vermarktet und in Saland ein Logistikcenter betreibt, tritt selbst im Geschäft «unten ohne» auf. Auch als im April der neue Käsehumidor in der schicken «Gourmet Factory» im Jelmoli in Zürich eröffnet wurde, erschien der Toggenburger selbstverständlich ohne Schuhe.

Früher erntete Bieri schon mal komische Blicke. Etwa, wenn er barfuss mit Käse in einem Fünfsternhotel in Zürich auftauchte. «Doch mittlerweile kennt man mich», sagt der 55-Jährige. Was andere darüber denken, interessiert ihn sowieso nicht.

Die Arbeit mit Lebensmitteln geht für Bieri auch barfuss auf. «Meine Füsse sind sicher sauberer als Schuhsohlen. Diese wäscht man schliesslich nicht täglich.» Hinzu komme, dass

er nie Fusschweiss habe. Bevor Bieri jeweils den Käsekeller betritt, geht er mit den Füessen ins Desinfektionsbad.

Ratschlag eines Arztes

Früher war Bieri einmal ein überzeugter Schuhträger. Bis er vor rund 20 Jahren beim Skifahren auf einer Ruhebänk einen deutschen Arzt aus einer Rückenklinik traf. Weil Bieri über Rückenbeschwerden klagte, riet ihm der Arzt, es mit Barfusslaufen zu versuchen. So könnten 80 Prozent der Patienten therapiert werden. Also stieg Bieri allmählich um.

Aller Anfang war jedoch schwer: «Ich konnte zuerst nicht einmal über Steine gehen», sagt Bieri. Doch inzwischen ist er selbst im Hochgebirge barfuss unterwegs. Und die gewünschte medizinische Wirkung blieb auch nicht aus: «Seit ich barfuss gehe, habe ich keine Beschwerden mehr.» Hexenschuss und Angina, die ihn früher immer plag-

ten, sind kein Thema mehr. «Mein Wohlbefinden ist viel besser. Ich habe auch viel mehr Energie», sagt Bieri. Er erklärt sich dies auch mit den Fussreflexzonen. Ohne Schuhe wird der Fuss massiert und besser durchblutet. «Das strahlt in den ganzen Körper aus.» Auch für die Risse, die sich in der Fusssohle bilden, hat Bieri ein Heilmittel gefunden. Er schmiert einfach Melkfett hinein.

«Es gibt kein Zurück»

Aus Eigenantrieb kommt es Bieri gar nicht mehr in den Sinn, Schuhe anzuziehen. «Wenn man barfuss gelaufen ist, will man nicht mehr zurück.» Allerdings ist er nicht stur. Wenn ein Kunde bei einer Degustation auf Schuhe beharrt, gibt er nach. Dadurch haben sich auch bei ihm zu Hause ein paar Schuhe angesammelt. «Allerdings sehen alle ziemlich neu aus, weil ich sie meist extra kaufe und nur einmal brauche.» Trotzdem gibt es Situationen, in denen auch Bieri Schuhe trägt. Etwa beim Ski- und Töfffahren. Oder wenn die Temperaturen weit unter null sinken und viel Schnee liegt.

Für Bieri ist barfuss auch eine Lebenseinstellung. «Es ist schön, wenn man den Boden spürt. Das stärkt die Verbundenheit mit der Umwelt und der Natur.» Geheiratet hat er ebenfalls barfuss. Dass die Ehe in die Brüche ging, hat laut Bieri nichts damit zu tun.

In seiner Familie ist er nicht der einzige Barfüssler. Sein jüngerer Bruder ist schon länger ohne Schuhe unterwegs. Auch in seinem Umfeld haben sich einige anstecken lassen. Als Sekettierer tritt Bieri allerdings nicht auf: «Das muss jeder selber wissen.»

Fabio Mauerhofer

STERNENBERG Ein Unfall hat Manfred Hirschi aus Sternenberg vor 20 Jahren dazu gebracht, die Schuhe auszuziehen. Seither schwört er auf barfuss.

Manfred Hirschi posiert gerade barfuss für ein Foto vor dem alten Steinshof in Sternenberg. Da hält ein Transporter mitten auf der Strasse an. Der Lenker kurbelt das Fenster runter und ruft: «Also zumindest Socken hättest du anziehen können.» Es ist der Präsident der reformierten Kirchenpflege, Andreas Kaul.

Doch Hirschi lässt sich davon nicht aus der Ruhe bringen. Der Mann von Gemeindepräsidentin Sabine Sieber provoziert gerne ein wenig und ist sich solche Sprüche gewöhnt. Diese kontert der 50-Jährige jeweils gerne so: «Ich bin ein armer Bergbauer, und für Schuhe gibt es halt keine Direktzahlungen.»

Transporter umgekippt

Dass Hirschi zum Barfüssler wurde, hängt mit einem Berufsunfall zusammen. Kurz nachdem er den Bauernhof vom Vater in Sternenberg übernommen hatte, kippte er im Sommer 1993 mit einem Transporter im Gelände um. Sein Schuh war unter dem Fahrzeug begraben. Sein Fuss kam mit einigen Fleischwunden noch glimpflich davon. Allerdings konnte der damals 29-Jährige mit den offenen Wunden nicht mehr in Schuhe schlüpfen. Um trotzdem auf dem Hof arbeiten zu können, stieg er auf Birkenstöcke um und lief auch immer häufiger barfuss herum.

«Am Anfang war es die Hölle», sagt Hirschi. Später gewöhnten sich die Füsse aber immer mehr daran. Es bildete sich eine dickere Hornhaut. Im steilen Gelände schwört Hirschi mittlerweile auf barfuss. «So spüre ich gleich, ob ich ab-

rutsche. Mit Schuhen merke ich das gar nicht.»

Der ehemalige Leistungssportler glaubt, dass man barfuss viel gesünder läuft. Mit 25 Jahren wurden beim einstigen Langläufer Arthroseablagerungen im linken Sprunggelenk entdeckt. Die damalige Prognose lautete, dass sein Bein mit 35 Jahren bereits steif sein werde. Dass dies nicht eingetroffen ist, führt Hirschi auch auf den Barfussgang zurück. Ein positiver Nebeneffekt ist zudem, dass er viel weniger Schweissfüsse hat. «In Schuhen habe ich immer viel zu warm.»

Beim Holzen tabu

Bei der Arbeit muss Hirschi allerdings Kompromisse eingehen. «Beim Holzen im Wald ist barfuss aus Sicherheitsgründen tabu.» Auch in der Landwirtschaft gibt es unangenehme Situationen. So hat Hirschi etwa nur einmal ohne Schuhe im Viehwagen Schafe sortiert. «Die Tiere sind mir auf die

Füsse getreten. Das war eine schmerzhaft Erfahrung.» In den letzten 20 Jahren zog er sich aber nur einmal eine gravierende Verletzung zu, als er barfuss in einen stehenden Motormäher hineinlief.

Dafür hat Hirschi auch schon einen Feuerwehreinsatz ohne Schuhe geleistet. Weil er gleich oberhalb des Feuerwehrlokals am Mähen war, als ein Alarm erteilt wurde, schnappte er sich die Ersatzrüstung im Magazin. Allerdings fehlten die Schuhe, also düste er kurzerhand «unten ohne» nach Bauma. «Der Kommandant hatte nicht so viel Freude, als er mich barfuss antraf», sagt Hirschi. Dafür sei er genauso schnell am Brandort gewesen wie die Baumer Kollegen.

Allerdings macht Hirschi auch Ausnahmen: So hat er seine Frau 2002 in Schuhen geheiratet und trug bei ihrem ersten Tag im Kantonsrat ebenfalls Halbschuhe. Als ehemaliger Kirchenpfleger musste er ebenfalls Treter anziehen. Zum Abendmahl passe barfuss einfach nicht, hiess es damals. *Fabio Mauerhofer*

Nachgefragt



Désirée Holenstein
Biokinematik-
Trainerin und
Barfusscoach
aus Winterthur

«In Schuhen sind unsere Füsse blind»

Frau Holenstein, Sie veranstalten Barfuss-Seminare. Was lernen die Teilnehmer darin?

Es geht mir darum, die Leute für das Barfusslaufen zu begeistern. Sie erfahren die Theorie, die dahintersteckt, und können erste Erfahrungen ohne Schuhe sammeln. In der Gruppe macht das einfach mehr Spass.

Warum raten Sie den Leuten, «unten ohne» herumzulaufen?

Unsere Füsse können die von der Natur angedachte Aufgabe in Schuhen nicht erfüllen – sie sind sozusagen blind. Für ein gutes Gleichgewicht bis ins hohe Alter sollten Füsse unbedingt beweglich sein. Schuhe wirken aber wie ein Stützgips, und dadurch schwindet und verkümmert die Fussmuskulatur.

Das heisst, durch die Schuhe gerät der ganze Bewegungsablauf aus den Fugen.

Ja. Heute tragen bereits viele Babys im Kinderwagen harte Designergüsse, bevor sie überhaupt laufen können. Das ist verheerend für die motorische Entwicklung, weil die gesamte Muskelkette vom Fundament bis zum Nacken in unseren Zehen beginnt. In harten Schuhen schlafen Füsse und Zehen richtiggehend ein, die Muskulatur des Körpers kann sich dadurch nicht genügend entwickeln. Daher sollten schon kleine Kinder möglichst oft barfuss gehen oder zumindest Schuhe mit beweglichen Sohlen tragen.

Ist die Verletzungsgefahr barfuss nicht grösser – etwa durch Scherben oder Dornen?

Je mehr man barfuss unterwegs ist, desto dicker wird die sogenannte Lederhaut der Fusssohle, die einen natürlichen Schutz bietet. Zudem achtet man mehr darauf, auf was man tritt. Viele Sportler reissen sich die Bänder, gerade weil sie über die Schuhsohle abkippen. Barfuss dagegen kann man sich den Fuss praktisch nicht verknacksen, weil dieser den Untergrund abtastet und sich anpasst. Schuhe verleiten uns zudem zum harten Gang auf der Ferse. Dies kann zu Rückenproblemen und Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich führen.

Wie schwierig ist der Umstieg von Schuhen auf barfuss?

Das Ganze sollte langsam angegangen werden. Die Füsse müssen umtrainiert werden und sich an den neuen Gang gewöhnen. Als Zwischenschritt empfehle ich sogenannte Barfusschuhe mit extrem dünnen Sohlen. Darin spürt man zwar jeden Kieselstein, ist aber trotzdem noch geschützt.

Wann sind Sie selber barfuss unterwegs?

So viel wie möglich. Besonders in der Freizeit. Etwa zum Wandern oder wenn ich mit dem Hund spazieren gehe. Ich kenne eigentlich keine Klienten, die wieder auf die Schuhe umgestiegen sind. Vielmehr haben sie darin mittlerweile ein unangenehmes Gefühl.

Und was tragen Sie «unten rum» zum Abendkleid?

Auf keinen Fall hohe Hacken! Ein- bis zweimal im Jahr kommt es aber vor, dass ich mit drei Zentimeter hohen Absätzen unterwegs bin – dies wegen der Etikette. *Interview: Fabio Mauerhofer*

