SÜDKURIER NR. 189 | V
DIENSTAG, 18. AUGUST 2015

Barfuß durch Königsfeld

Königsfeld (in) Immer, wenn Christiane Potschaske in Königsfeld zum Barfußlaufen einlädt, ist eine gewisse Unsicherheit an der Tagesordnung. Nie weiß sie, mit welcher Teilnehmerzahl sie rechnen kann, denn auch wenn einige sich bereits im Vorfeld anmelden, die Zahl der spontan Beteiligten ist immer sehr groß, erzählt die Sporttherapeutin. Umso mehr überraschten sie die 45 Teilnehmer, die am vergangenen Sonntag zu ihrer Barfuß-Sprechstunde erschienen waren. Von überall waren die Teilnehmer angereist. Aus St. Georgen, vom Hardt oder Triberg wie aus dem gesamten Schwarzwald kamen die Barfußläufer und sogar einige Gäste aus Berlin waren dabei. Vom Studenten, Senioren bis zum mittelalten Gesundheitsbewussten, alle wollten mitlaufen und viele wollten die Technik des Barfußlaufens erlernen.

Und die Gründe zu dieser gesunden Tour waren vielfältig, wie die Teilnehmer erklärten. Einige hatten Beschwerden mit den Füßen und versprachen sich auf lange Sicht Heilung, Menschen mit Bandscheibenvorfällen wissen um die Therapie der Bewegung und andere kamen aus reiner Neugier dazu. Begonnen wurde mit Atemübungen, Aufwärm- und Kräftigungsübungen für die Füße und den ganzen Körper auf dem Rasen des Königsfelder Kurparks. Es folgten die verschiedenen Techniken des Barfußgehens und Laufens auf Asphalt. Auf hartem Untergrund müssen die Teilnehmer besonders achtsam laufen. Weiter ging es einen kurzen Waldpfad entlang, dies fördere die Durchblutung der Füße und trage so zur Heilung bei, und über einen Kiesweg. Dadurch würden über die Fußsohlen besondere Reize bis hoch in den Kopf gesetzt.

Wieder im Kurpark angekommen beendete Christiane Potschaske die Barfuß-Sprechstunde mit speziellen Stretching-Übungen. Die Resonanz war überwältigend, bedankte sich die Sporttherapeutin und insbesondere die vielen netten Gespräche, die stattfanden, seien angenehm gewesen. Glücklich über die große Resonanz versprach die Sporttherapeutin eine Wiederholung.

Die Barfuß-Sprechstunde in Königsfeld von Christiane Potschaske findet eine große Resonanz. BILD: RÜDIGER FEIN