

FREUEN SIE SICH
AUF IHRE ...



Mit nackten Füßen läuft es sich bestens

RECKLINGHAUSEN/OER-ERKENSCHWICK. Durch Zufall wurde Hans-Jörg Himmeröder, ehemaliger Lehrer am Freiherr-vom-Stein-Gymnasium, zum Barfußläufer. Schuhe trägt er bis heute nicht.

Liebe Leserinnen,
liebe Leser!

Wir möchten Sie neugierig machen auf Ihre Zeitung von morgen. Darin beschäftigen wir uns mit diesem Thema:

◆ **Nachtwächter-Führung:** Ludger Streich bietet als Nachtwächter Führungen durch die Altstadt an und berichtet von seinen Pflichten als Arbeiter im untersten Stand der Stadt.

◆ **Thema vermisst?** Wir haben ein wichtiges Thema in Recklinghausen übersehen? Sagen Sie es uns und wir gehen dem nach!

INFO Recklinghäuser Zeitung
Postfach 5757
45657 Recklinghausen
02361 - 1805-2414
rzedaktion@
medienhaus-bauer.de
www.24vest.de

BEI UNS IM NETZ

Aktuelle Nachrichten aus Recklinghausen finden Sie rund um die Uhr bei uns im Internet unter www.24vest.de. Heute außerdem dieses:



◆ **Live-Stream:** Ja, wo lesen Sie denn? In der Stadtbibliothek, und zwar rund um die Uhr! Schauen und hören Sie von daheim aus zu.

INFO www.24vest.de

Workshop über Astronomie für Jugendliche

Nord. In der Sternwarte gibt Dr. Tom Fliege einen Ferienworkshop mit dem Titel „Young Astronomy – Astronomie für Kids“ für Kinder und Jugendliche zwischen 12 und 16 Jahren. An zwei Nachmittagen werden astronomische Grundlagen vermittelt und Fragen beantwortet wie: Wie groß ist unser Sonnensystem? Wie weit ist der nächste Stern entfernt? Wie orientiere ich mich am Nachthimmel? In Gruppen entdecken die Teilnehmer an verschiedenen Stationen die Sonne, Eigenschaften des Lichts, den Umgang mit einem Teleskop und einer Sternkarte. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Die Gebühr beträgt 30 Euro und ist beim ersten Termin zu zahlen. Anmeldung unter Tel. 23 13 4.

INFO Mittwoch, 23. Oktober und Donnerstag, 24. Oktober, 12 bis 17 Uhr, Hörsaal der Sternwarte, Stadtgarten 6

IN KÜRZE

Mozartrequiem wird aufgeführt

Westviertel. Die Altstadtkantorei, Projektsänger, renommierte Solisten und die Neue Philharmonie Westfalen führen unter der Leitung von Kreiskantorin Elke Cernysev das Mozart-Requiem auf. Eröffnet wird das Konzert durch eine Symphonie des damals erst 16 Jahre alten Komponisten Wolfgang Stockmeier, der der Vater von Elke Cernysev ist. Karten gibt es für 15 Euro, ermäßigt zehn Euro, im RZ-Ticket-Center, Breite Straße 4.

INFO Samstag, 19. Oktober, 19.30 Uhr, Christuskirche, Limperstraße 13

Von Alina Meyer

Die nackten Füße sind es, die viele Leute neugierig machen, wenn sie Hans-Jörg Himmeröder zufällig über den Weg laufen und Fragen wie die folgende stellen: „Ist Ihnen nicht kalt?“ Der gewohnte Barfußläufer und ehemaliger Oberstufenkoordinator, Mathe- und Physiklehrer am Freiherr-vom-Stein-Gymnasium antwortet daraufhin stets wie folgt: „Ja, – mir ist nicht kalt“, und verwirrt die Fragenden mit dieser Antwort gleich doppelt. Der heute 67-Jährige läuft seit mittlerweile zehn Jahren ausschließlich barfuß und fühlt sich rundum wohl und gesünder denn je.

Ein Nebensatz, der in einer medizinischen Fernsehse-



Die Talentshow wurde auch im Jahr 2011 von der Schulband des Freiherr-vom-Stein-Gymnasiums und Hans-Jörg Himmeröder an der Bassgitarre unterstützt. –FOTO: PRIVAT



Lieber Kerl: Robby gehört zu den fast 40 Hunden, die in der Einrichtung wohnen. Auch der Rüde freut sich über Futter-spenden. –FOTO: TIERHEIM

Nicht nur Robby braucht Hilfe

Das Tierheim sammelt Sachspenden.

Grullbad. (bimu) Derzeit haben fast 40 Hunde ein Zuhause auf Zeit im Tierheim an der Waldstraße gefunden. Robby, Emil, Nala und ihre Artgenossen benötigen dringend Nahrung. „Wir freuen uns sehr über Nassfutter für Hunde“, sagt Ariane Erbe, stellvertretende Tierheimleitung und Leiterin des Hundebereichs. Denn: Da die 40 Hunde täglich zweimal, manche Tiere sogar dreimal, Nahrung bekommen, wird derzeit reichlich Tierfutter gebraucht. Zudem freut sich das Tier-

INFO

Spülmittel und Reiniger

Wer das Tierheim mit Nassfutter für Hunde, Bodenreiniger oder Spülmittel unterstützen möchte, kann die Spenden in der Einrichtung an der Waldstraße 2a abgeben. Das Tierheim ist montags, mittwochs und freitags von 14 bis

17 Uhr und samstags von 12 bis 14 Uhr geöffnet. Zudem öffnet das Tierheim jeden ersten Sonntag im Monat in der Zeit von 12 bis 14 Uhr. Am Dienstag ist das Haus geschlossen. Weitere Informationen geben Ariane Erbe und ihre Kollegen unter ☎ 6 75 93.

heimteam über weitere Sachspenden in Form von Bodenreiniger und Spülmittel. „Wir reinigen täglich die zahlreichen Napfe der Tiere und daher wird bei uns immer viel gespült“, erklärt Ariane Erbe weiter. Momentan kümmern sich die Mitarbeiter der Einrichtung um rund 200 Schützlinge. Darunter sind neben Hunden und Katzen auch Vögel, exotische Bewohner wie Schlangen oder Bartagamen sowie Kleintiere wie Kaninchen und Hamster.



Was macht eigentlich?

Heute: Hans-Jörg

ersten Tage ausschließlich in der Wohnung. Dann zog es ihn nach draußen. Der 13. September 2009, ein Sonntag, war der erste Tag, den Hans-Jörg Himmeröder ausschließlich barfuß verbrachte. Er fuhr mit dem Rad zum Bäcker, ging in den Baumarkt, der verkaufsoffen hatte und machte einen einstündigen Spaziergang mit seinem damals vier Wochen alten Enkelkind. Auch wenn er sich anfangs einige Blasen holte, war das Barfußlaufen eine Erfahrung, die er von nun an nicht mehr missen wollte. „Mein ganzes Leben lang habe ich diesen Genuss nicht gekannt“, bedauert Himmeröder. Mit Genuss meint er vor allem, barfuß durch den Wald zu laufen. „Das ist ein ganz anderes Lebensgefühl, wenn man plötzlich die unterschiedlichen Untergründe spürt, auf denen man läuft. Ein Genuss ist es auch, wenn der Matsch beim Wandern durch die Zehen quillt.“

Für den Lehrer gab es nun keine Ausreden mehr. Autofahren, einkaufen, gärtnern, unterrichten, offizielle Sitzungen besuchen, – selbst Schneefegen im Winter



Seit mittlerweile zehn Jahren ist Hans-Jörg Himmeröder fast ausschließlich barfuß unterwegs. –FOTO: MEYER

machte für Hans-Jörg Himmeröder ab sofort nur noch barfuß Sinn. Denn es gab für ihn so einige positive Nebeneffekte, die sich einstellten: „Ich hatte keine Kopfschmerzen mehr, die Nackenverspannungen waren weg, genauso wie die leichte Neurodermitis. Meine Senkfüße halben sich zu einem normalen Fußgewölbe zurückentwickelt. Auch mit Fußspiz hab ich seitdem keinerlei Probleme mehr.“

Die Leute in seinem Umfeld seien zunächst verwundert gewesen, hätten sich aber schnell an die nackten Füße gewöhnt. Auch auf Neugierde ist er gestoßen: „Mama, guck mal, der Mann hat Füße an. Darf der das?“, war die Bemerkung eines Kindes, die ihm im Gedächtnis geblieben ist. Auch im Berufsleben hat es wegen des fehlenden Schuhwerks nie Probleme gegeben. Kein Wunder: In

seiner 37-jährigen Laufbahn als Lehrer am Freiherr-vom-Stein-Gymnasium hat sich Hans-Jörg Himmeröder stets wohlfühlt und – an dieser Stelle erwähnenswert – nie einen Krankenschein nehmen müssen. Bei den Schülern war er allseits bekannt als der Lehrer, der eben barfuß läuft. Neben seinen Lehrfächern Mathe und Physik und seiner Tätigkeit als Oberstufenkoordinator, leitete Hans-Jörg Himmeröder die Koch-AG, war Mitglied der Schulband, organisierte die Talentshow und koordinierte die Stundenpläne. Im Sommer 2015 kehrte er dem Schuldienst den Rücken.

Seitdem widmet er seine freie Zeit vor allem der Familie, der Musik – er spielt Bassgitarre in einer Band –, dem Wandern, Reisen und Pilzesuchen. Auch wenn der ehemalige Lehrer das Barfußlaufen pflegt, gibt es hin und wieder

Situationen, in denen er auf ein Schuhpaar, aus seiner bescheidenen Sammlung, bestehend aus Sandalen, Wanderschuhen, gefütterten Winterschuhen und Surfschuhen, zurückgreift. Bei Beerdigungen zum Beispiel. „Da möchte ich keine Aufmerksamkeit auf mich ziehen.“ Anders sah es bei der Hochzeit des Sohnes seiner Lebenspartnerin aus. Diese beging er in schickem Anzug, – aber schuhlos.

Die Surfschuhe, die Rutschsocken optisch ähneln, hat der 67-Jährige immer dabei, wenn er nicht weiß, was ihn erwartet. Das war zum Beispiel im Kuba-Urlaub in Havanna der Fall. „Einige Straßenabschnitte waren so verdeckt, da wollte ich barfuß ungern entlanglaufen.“ In La Palma kamen die Trekkingsandalen zum Einsatz. „Auf dem Lavagestein der Insel läuft es sich barfuß nicht

gut. Auch Schotterwege machen einfach keinen Spaß. Ich will das Barfußlaufen ja genießen und mich nicht quälen.“ Von Barfußschuhen hält der Wanderer hingegen nichts: „Ich leg mich ja auch nicht mit einem FKK-Anzug auf den FKK-Strand.“

INFO

Barfuß durch die Haard

- ◆ Hans-Jörg Himmeröder bietet jeden Sonntag eine zweistündige Barfuß-Wanderung durch die Haard an.
- ◆ Treffpunkt ist um 14 Uhr bei Mutter Wehner. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.
- ◆ Wenn sie ausfällt, gibt der Läufer eine Meldung in der Facebook-Gruppe „Barfuß durch die Haard“ bekannt.

ANZEIGE

COMEDY-CAMP
SPEZIAL

mit Dave Davis
am 6. November

Tickets und Infos
unter radiovest.de

radio vest