

Barfuß durch die Haard

Hans-Jörg Himmeröder (60) genießt sein gesundes Leben ohne Schuhe / Mitläufer gesucht

VON MICHAEL DITTRICH

OER-ERKENSCHWICK.

Hans-Jörg Himmeröder (60) läuft barfuß im Regen, im Winter sogar durch den Schnee zum Bäcker. Zurzeit wandert er am liebsten ohne Schuhe durch die Haard. „Matschige Waldwege sind besonders barfußfreundlich“, meint Himmeröder. Da wo andere Wanderer einen großen Bogen drumherum machen, tritt der Studiendirektor mit Wonne in die Pfützen hinein.

„Dieses Gefühl ist sehr angenehm“, sagt der Mathe- und Physiklehrer vom Freiherr-vom-Stein-Gymnasium in Recklinghausen. Und vor allem extrem gesund. Vor drei Jahren haben den Oer-Erkenschwicker noch Rückenschmerzen geplagt. Den Barfuß-Tipp hat er aus einem Gesundheitsmagazin im TV. „Inzwischen sind sogar die Plattfüße weg. Keine Rückenschmerzen und auch keine Erkältungen mehr“, sagt Himmeröder.

Seit zwei Jahren genießt der Lehrer sein schuhloses Leben ganz intensiv. In der Schule ist das längst sein Markenzeichen geworden. Ausnahmen macht der Oberstufenkoordinator schon mal bei Hochzeiten oder beim Abiball. „Wohlfühlen kann ich mich in Schuhen allerdings nicht mehr.“

Die Reaktion seiner Mitmenschen sei durchweg sehr freundlich. „Ist ja auch sehr gesund“, sagen die meisten. Bloß auf die Sohle verzichten wollen wohl die wenigsten. „Dabei ist Oer-Erkenschwick sehr barfußfreundlich. An Bushaltestellen oder Kreuzungen, wo Glasscherben liegen könnten, passe ich eben etwas mehr auf“, meint der 60-Jährige. Verletzt habe er sich erst einmal. Die Glasscherbe war im Schnee versteckt. „In den

✓ Nächster Treff ist am 22. Juli

◆ Der nächste Barfuß-Spaziergang durch die Haard ist am Sonntag, 22. Juli. Start ist um 13 Uhr ab Parkplatz an den Grillhütten unterhalb des Maritimo-Freibads. Rückkehr gegen 15.30 Uhr.

@ Mehr Infos unter www.barfuss-durch-die-haard.de

Finger geschnitten habe ich mir schon öfter.“ Die Vorteile des direkten Bodenkontaktes sind nicht vom Fuß zu weisen: Bessere Durchblutung und Stärkung der Muskulatur. Himmeröders Füße können sich wirklich sehen lassen. Hornhaut Fehlanzeige: „Die laufe ich mir einfach ab.“

Mit dieser natürlichen Form der Fortbewegung ist der Pädagoge keineswegs allein. Freiburg ist zurzeit Hochburg für nackte Füße. In Internetforen verabreden sich Anhänger

Waldwege auch für Anfänger geeignet

des Barfuß-Kults regelmäßig zu gemeinsamen Unternehmungen. „Zuletzt war ich in Köln zu einer Tour am Rhein entlang.“

Seit 2011 organisiert Himmeröder selbst Wanderungen. Es geht durch die Haard: „Viele Wege sind auch für Anfänger geeignet. Wer will, kann seine Schuhe mitnehmen und umsteigen, wenn es unangenehm werden sollte.“

Neben dem Gesundheitseffekt haben diese Spaziergänge auch noch einen Lerneffekt. Himmeröder vermittelt den Barfußläufern zu Sehenswürdigkeiten wie Scheinzeche und Feuerwachturm auf Wunsch jede Menge Hintergrundwissen.



So sehen schöne und gesunde Füße aus: Hans-Jörg Himmeröder lädt am Sonntag zu einem Barfuß-Spaziergang durch die Haard ein.

—FOTOS: DITTRICH