



Barfußtag im Lunapark

Vortrag und Übungen am 1.7.2026

„Zeigt her eure Füße!“, hieß es am ersten Juli-Tag des Jahres, an dem das Dorfzentrum „Mittendrin“ zu einer Aktion der besonderen Art eingeladen hatte. In Fortsetzung der Reihe „Gesund durchs Dorf“, mit dem sich das ehrenamtliche Team des Dorfladens um den AOK-Gesundheitspreis bewirbt, stand an diesem Tag nicht nur der Fuß, sondern das gesamte menschliche Skelett im Vordergrund, das uns schließlich durchs Leben trägt.

Wie wichtig dabei gesunde Füße sind, versuchte die Orthopädie-Fachärztin und jetzt auch Hausärztin Susanne Beckers aus Wassenberg den gebannt lauschenden Zuhörerinnen zu erläutern. Immerhin bestehe der Fuß aus 26 Knochen, 33 Gelenken sowie über 100 Muskeln und Bändern. Enge und steife Schuhe oder hohe Absätze schränken die Funktion des Fußes als Stoßdämpfer erheblich ein. Durch den direkten Bodenkontakt arbeiten die Muskeln im Fußgewölbe wieder aktiv. Barfußlaufen entlastet Knie, Hüfte und Wirbelsäule und beugt Rückenschmerzen vor. „Meine

Kinder durften sich zu Hause nur in Socken fortbewegen, Schuhe waren da verbannt“, lacht die Ärztin und nimmt auch gleich die Strickgruppe des Dorfladens ins Visier, die jeden Donnerstag Strümpfe strickt. Nach dem Kurzvortrag durch die Ärztin, die dabei auch auf traditionelle – „leider im Westen nicht unterstützte“ - chinesische Medizin (TCM) einging und die im Fuß vorhandenen sechs Meridiane für Niere, Leber, Milz, Blase, Gallenblase, Magen (Leitbahnen, die für die Regulation des Energiesystems verantwortlich sind und über Akupressur simuliert werden) herausstellte.

Nach der sehr informativen Einführung übergab Susanne Beckers dann den Stab an den Praktiker, den angehenden Physiotherapeuten Volker Eßer aus Effeld. Eßer holte die etwa 16-köpfige Gruppe, zu der auch Kinder gehörten, dann zunächst in einen großen Kreis und erläuterte verschiedene Methoden, wie man seine Zehen mobilisieren und die Fußsohle dehnen kann. Die Gruppe lernte Techniken, um die Waden zu simulieren (Wadenpumpe) oder die Standfestigkeit zu erhöhen. Im Anschluss ging es in einen Parcours, den Eßer schon vor der Veranstaltung aufgebaut hatte. Dabei standen spielerische und partnerorientierte Übungen im Vordergrund, so etwa das Schleudern von Socken, die mit einem Tennisball gefüllt waren, das Falten und Ent-Falten von Handtüchern, das Schreiben des eigenen Namens mit den Zehen auf Pappkarton oder das Seilchen-Ziehen im Tandem mit eingeklemmtem Seil zwischen Großzehe und der benachbarten Zehe.

Insgesamt machten die Übungen großen Spaß und man kam sich auch menschlich näher. Nach dem Training gab es die Möglichkeit sich bei Getränken und Gebäck noch zu unterhalten bzw. ein Fußbad zu nehmen.

Eigentlich war geplant, den Barfußtag im Lunapark mit der Einweihung eines Barfußpfades zu verbinden, was aber letztlich an personellen Ressourcen scheiterte. Dennoch will die Vorbereitungsgruppe, die sich „Treffpunkt“ nennt und zweimal jährlich im Dorfladencafé tagt (Neue sind herzlich willkommen) das Vorhaben nicht aufgeben und hat auch schon konkrete Umsetzungspläne, so dass der Traum vielleicht im nächsten Jahr realisiert werden kann.