

# KOPFSACHE

## Barfuß über die Alpen:

Martl Jung überquerte die Alpen von München nach Verona ohne Schuhwerk. Aus Überzeugung

Hat das religiöse Gründe?“ – „Nein, finanzielle“, schmunzelt Martl Jung und stapft weiter. Er durchstreift Bergwiesen, überquert Geröllfelder und Klettersteige. Ein Wanderer und Alpinist wie jeder andere? Nicht ganz. Denn er läuft barfuß. Martl ist auf dem Weg über die Alpen von München nach Verona.

## LAUFEN WIE AUF EINEM KORALLENRIFF

In seiner Heimat am Staffelsee rockt Martl sogar barfußig die Disko. „Ich war erstaunt, wie gut das ging. Egal wo ich barfuß unterwegs war, ob in der Stadt oder in der Natur. Deshalb habe ich immer ein Stückchen mehr versucht“, erzählt Martl und blickt auf den Beginn seiner Barfuß-Karriere zurück. „Als ich die ersten kleinen Bergtouren gemacht habe, hatte ich einen schrecklichen Muskelkater, vor allem im Rumpfbereich. Ich habe Muskeln gespürt, wo ich gar keine vermutet hatte!“ Jetzt hat er sogar den höchsten Dolomitengipfel, die 3.342 Meter hohe Punta Penia in der Marmolada bestiegen. Vor ihm liegt der Abstieg über ein Geröllfeld: „Das Gestein der Dolomiten fühlt sich an wie ein Korallenriff, das beansprucht die Fußsohlen schon sehr stark. Auf einer anderen Tour bin ich fast nur auf Granit gelaufen, das ist schönes, glattes Gestein, sehr angenehm zu Laufen.“ Martls Durchhaltetipp: Niemals mehr Profil runterlaufen als nachwachsen kann.



VON DER MÜNCHNER PRATERINSEL bis zur Arena di Verona: ...



## NATÜRLICHE FUSS-REFLEXZONENMASSAGE

Der begeisterte Bergsportler ist vom Barfußlaufen überzeugt. „Seither hat sich meine Haltung wesentlich verbessert. Außerdem habe ich meine Kniegelenks-Schmerzen wegbekommen, die ich früher regelmäßig hatte.“

- Das Barfußlaufen animiert den gesamten Bewegungsapparat zur Mitarbeit.
- Der Fuß wird anders aufgesetzt als beim Gehen mit Schuhwerk, nämlich tangential.
- Der Stoß, der sonst von der Schuhsohle aufgefangen wird, wird beim Barfußlaufen über verschiedene Muskelgruppen abgefedert und aufgenommen.
- Die Schritte sind eher unregelmäßig, der Körper macht ständig leichte Ausgleichbewegungen.
- Der Kalt-Warm-Effekt stärkt das Immunsystem und die natürliche Fußreflexzonenmassage harmonisiert das Nervensystem.

Schon Pfarrer Kneipp wusste: Ein gesunder Geist steht auf gesunden Füßen. Selbst der Vizepräsident des Zentralverbands des Deutschen Schuhmacher-Handwerks, Volker Landfried, rät „so viel wie möglich barfuß laufen.“

„SEITHER HAT SICH MEINE HALTUNG WESENTLICH VERBESSERT. AUSSERDEM HABE ICH MEINE KNIEGELENKS-SCHMERZEN WEGBEKOMMEN, DIE ICH FRÜHER REGELMÄSSIG HATTE.“

## AUSGEWIESENE BARFUSSPFADE IN GANZ DEUTSCHLAND

Unterwegs trifft Martl andere Wanderer und Alpinisten – die meisten begegnen ihm mit Neugierde und Interesse. Vor allem von den Einheimischen erhält er positive Resonanz: „Die haben früher ihr Vieh barfuß auf



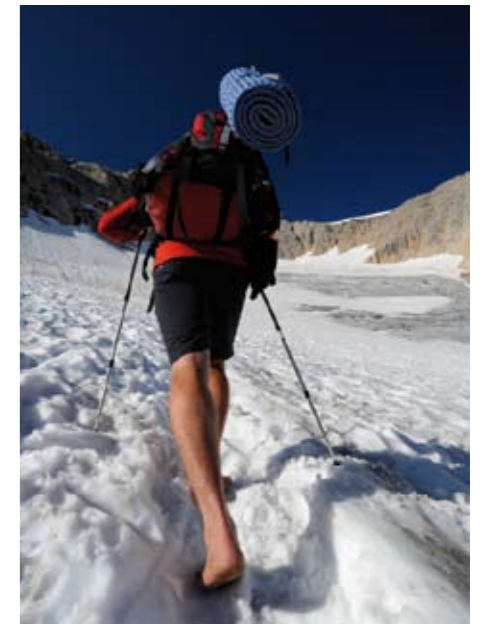
32 TAGE  
500 KM  
30.000 HÖHENMETER  
0 PAAR SCHUHE

... Martl Jung überquert die Alpen erfolgreich von Nord nach Süd – und zwar barfuß.

die höchsten Weiden über steile Berghänge und Gipfel getrieben – das kann man sich heute gar nicht mehr vorstellen“, berichtet er. Nicht nur Höhenmeter, sondern auch Langstrecken können barfuß hervorragend gemeistert werden. Das bewies 1960 schon der Äthiopier Abebe Bikila, der barfuß den Marathon bei der Olympiade in Rom

gewann und mit 2:15:16h einen neuen Weltrekord aufstellte. Ganz so drastisch muss man es allerdings nicht angehen – für Ungeübte gibt es in ganz Deutschland Barfußpfade und -parks. Oder man zieht einfach mal die Schuhe aus und macht

sich auf den Weg. So wie Martl. Seinen Lebensunterhalt verdient der 44-Jährige als Reisefotograf und Referent von Multivisionsvorträgen. Ein paar Bergschuhe wären finanziell also durchaus machbar. Warum dann barfuß? Weil's gesund ist... „und vor allem weil's Spaß macht.“



AKTUELLE TOUR-TERMINE UNTER [www.martl-jung.de](http://www.martl-jung.de).