

„BEFREIEN Sie die Füße aus dem Knast“

Seine Füße sehen gesund und muskulös aus. Schmutzige Sohlen, doch die Zehenzwischenräume weich und trocken. Schweißfüße, Fußpilz, Hornhaut? Kennt er alles nicht. Der Bayer Martl Jung hasst Schuhe – und das sein Leben lang. Ob Einkauf, Büro, Diskothek oder Behördengänge: Wenn möglich, läuft er barfuß. Aus Prinzip. Er klettert auf die Zugspitze – mit bloßen Füßen. Deutschlands bekanntester Barfußwanderer läuft quer über die Alpen – weil es ohne Schuhe und Strümpfe viel mehr Spaß als Schmerzen bereitet. Sein Erfahrungsbericht „Barfuß über die Alpen“ erscheint voraussichtlich im Frühjahr 2017 als Buch.

VON STEFAN WAGNER

WELT AM SONNTAG: Was haben Sie eigentlich gegen Schuhe?

MARTL JUNG: Ein Schuh ist wie ein philippinisches Gefängnis: heiß, eng, feucht und extrem ungesund. Der große Unterschied zu den Insassen dort: Sie als Schuhträger haben die Möglichkeit da rauszukommen. Also, befreien Sie die Füße aus dem Knast, lassen Sie sie leben, atmen, sich bewegen. Pferschens Sie Ihre Füße nicht ohne Zwang ein.

Scheint wirklich so, als ob Sie Schuhe hassen?

Schuhe haben schon ihre Berechtigung. Am Bau zum Beispiel wäre man bescheuert, wenn man keine Sicherheitschuhe trägt. Auch in Kliniken sehe ich das ein. Neulich habe ich den Rasen gemäht, da trug ich auch Schuhe. Ich verteuerte die Dinger ja nicht. Ich will nur, dass wir sehen, dass wir eigentlich prima ohne Schuhe auskommen, dass dies natürlicher und besser für die Füße ist. Das ist so wie mit anderen Konventionen, wie Kravatten im Büro oder der Verschleierung in der arabischen Welt: Die meisten tun das und hinterfragen es nicht. Auch bei den Schuhen sollten wir öfter mal hinterfragen, ob sie wirklich nötig sind.

Aber muss es denn dann gleich Extrembergsteigen barfuß sein?

Natürlich nicht, ich bin zwar mal in vier Wochen von München nach Verona marschiert. 500 Kilometer und 32.000 Höhenmeter in vier Wochen. Hochgebirge, Gletscher, Klettersteige, Geröllabstiege. Da bin ich an meine Grenzen gekommen. Ich hatte nicht einmal Schuhe mitgenommen. Das werde ich nicht mehr machen. Aber manchmal macht man halt auch was Verrücktes, einfach weil man es mal machen will.

Sind Sie ein Masochist?

Es tut eigentlich nicht weh, wenn man viel barfuß geht und eine entsprechende Lederhaut hat. Blasen bekomme ich nur an den Händen, wegen der starken Belastung durch die Wanderstöcke beim Bergabgehen. In den vergangenen Jahren hatte ich zwei Schlingwunden an den Füßen: einmal wegen einer spitzen Schraube auf unserem Balkon, ein anderes Mal wegen einer Glasscherbe im Strandbad.

Deutschlands bekanntester Barfußwanderer Martl Jung über Bergsteigen mit bloßen Füßen, höllischen Kalkstein – und Menschen, die unbedingt seine Fußsohlen berühren wollen

Was halten Sie von den Barfußpfaden, die jetzt überall angelegt werden?

Grundsätzlich ist es gut, wenn so etwas eingerichtet wird. Aber natürlich ist es schon pervers, dass wir Menschen erst dann die Schuhe ausziehen wollen, wenn da ein Schild mit der Aufschrift „Barfußweg“ steht. Als ob man das nicht überall könnte! Mir fällt auch auf, dass es in den vergangenen paar Jahren immer mehr Orte gibt, die solche Pfade anlegen. Da ist also ein Bedürfnis der Menschen, Natur intensiver zu erleben. In Frankreich soll es sogar Barfußwege geben, die Eintritt kosten.

Sie geben Barfußwanderseminare, halten Vorträge, arbeiten als Barfuß-Bergführer und arbeiten an einem Buch. Woher kommt das Interesse der Menschen am schullosen Gehen?



Martl Jung
Wanderführer und
Motivationstrainer

Nach seinem Physikstudium arbeitete der 49-Jährige zunächst als Messgerätetechniker in München, bevor er seine Position Barfußwandern zum Beruf machte. Nun ist er „am Berg“, wann immer er kann. Derzeit ist er auf bloßen Füßen unterwegs auf dem Fernwanderweg E5 zwischen Oberstdorf und Meran. Jung lebt im oberbayerischen Murnau.

Wir sind gemacht, um zu laufen. Jeder Fuß hat 27 Knochen, im Schuh sind sie wie einbetoniert. Die müssen sich bewegen. Jetzt findet ein Umdenken statt. Der Knoten im Kopf, den viele haben, scheint sich ein wenig zu lösen. Sie sollten sehen, mit welcher Begeisterung in meinen Seminaren gestandene Manager ihre 300-Euro-Schuhe weglegen und über Wiesen laufen. Die freuen sich wie kleine Kinder. Barfußgehen ist ja auch ein Art Achtsamkeit. Es ist ein sinnliches Erlebnis, ich spüre die Feuchtigkeit, die Temperatur, die Struktur des Bodens. Ich gehe viel konzentrierter, werde nicht so leicht müde, kann ohne Schuhe in schwierigem Gelände schneller reagieren. Ich knicke eigentlich nie um, weil sich mein Fuß dem Untergrund anpasst. Nach Vorträgen gibt es übrigens immer wieder einen Moment, an dem neugierige Zuhörer auf mich zukommen und mich fragen, ob sie mal meine Füße berühren dürfen. Die meisten sind dann überrascht, wie weich sich die Sohle anfühlt.

Gut zu wissen. Sie haben Ihre Schuhe schon vor langer Zeit ausgezogen?

Ich bin ohne Schuhe geboren! Auch als Kind in Garmisch bin ich viel barfuß gelaufen. Es hat mir immer Spaß gemacht. Und als Jugendlicher ging ich ohne Schuhe in die Disco. Man hat ein ganz anderes Gefühl als mit Schuhen, auch beim Tanzen. Einige fanden das ein bisschen seltsam, aber das ist deren Problem. Der eine oder andere hat da schon mal eine brennende Zigarette auf den Boden fallen lassen. Eine schmerzhafte Erfahrung, wenn man nicht aufpasst. Vor einigen Jahren habe ich dann bei Wanderpausen die Schuhe ausgezogen und bin ein bisschen losmarschiert, erst über Wiesen, dann auf Kies, dann auf Geröll und im Fels.

Ist Barfußlaufen nicht sehr unhygienisch?

Wer Barfußgehen unhygienisch findet, der sollte mal an seinen Socken riechen. Für viele Wanderer ist das größte Glück des Wandertages nicht der Moment am Gipfel, sondern der, wenn sie am Abend ihre Stiefel ausziehen können. In den Schuhen brodelte es förmlich. Wer barfuß geht, hat nicht automatisch schmutzige Füße – und niemals Schweißfüße oder Blasen. Und niemand sagt, dass man nur dann ein echter Barfußwanderer ist, wenn man seine Füße nie wäscht.

Was sagen denn stiefeltragende Wanderer, denen Sie im hochalpinen Gelände begegnen?

Ach, da kommen schon lustige Bemerkungen. Meine Lieblingskommentare: „Ist ja toll: unsichtbare Schuhe“ oder „Hat das religiöse oder finanzielle Gründe?“ oder „Kann ich von der Fußsohle etwas abhaben?“

Wie wird man zum Barfußwanderer? Sie müssen die Schuhe ausziehen (lacht). Nein, im Ernst, langsam anfangen! Am besten damit, im Alltag nur Schuhe zu tragen, wenn es unbedingt sein muss. Barfuß erst zu Hause, im Garten, dann auf Asphalt und Kies, dann auf schwierigerem Gelände. Schließlich kann man schon mal eine

kleine Wanderung wagen. Ich empfehle trotzdem, immer Schuhe mitzunehmen, da es viele Abschnitte gibt, die barfuß wenig Freude machen. Genießen Sie Wiesenwege, Sandstein oder Granit. Sie merken schnell: Sie erwandern sich eine neue Welt!

Wo sollte man anfangen?

Eine Wohltat ist schöner Waldboden

mit vermoderten Fichtennadeln. Im Gebirge ist Granit sehr angenehm. Kalkstein ist die Hölle, das ist am anstrengendsten, weil Kalk sehr scharfkantig ist.

Und wie ist es bei Schnee im Gebirge? Ab welcher Temperatur sollte man Schuhe anziehen?

Da gibt es keine Regel. An sonnigen

Unten ohne: Martl Jung wandert sogar barfuß durch den Schnee. Seinen Füßen (u.) macht die Kälte nichts aus



MARTL JUNG ©

ANZEIGE

HURTIGRUTEN
Polar Welten für Entdecker

ANTARKTIS Expedition

Nur noch bis 31.08.2016
Taufangebot An- und Abreise **GRATIS!**
Einzelkabine ohne Zuschlag

Erkunden Sie mit MS Midnatsol die Antarktis und erleben Sie eine faszinierende Expeditions-Seereise zum weißen Kontinent. Auf dem Weg in die Antarktis stehen das sagenumwobene Kap Horn und die schönsten Passagen in den chilenischen Fjorden auf dem Programm. Anlässlich der Taufe unseres neuesten Expeditionsschiffes – MS Spitsbergen – erhalten Sie bei diesen Reisen in die Antarktis als Taufgeschenk die An- und Abreise von/ nach Deutschland gratis. Zusätzlich ist die Einzelkabine ohne Zuschlag buchbar. Das Angebot ist limitiert.

| | |
|--|------------------------|
| ROUTE 1 | ab 5.337 € p.P. |
| 06.11. – 23.11.2017 19.11. – 06.12.2017 | |
| Flug über Santiago de Chile nach Punta Arenas • Chilenische Fjorde • Kap Horn • Antarktis • Chilenische Fjorde • Punta Arenas • Flug über Santiago de Chile nach Deutschland | |
| ROUTE 2 | ab 5.194 € p.P. |
| 02.12. – 20.12.2017 | |
| Flug über Santiago de Chile nach Punta Arenas • Chilenische Fjorde • Kap Horn • Antarktis • Chilenische Fjorde • Punta Arenas • Flug über Santiago de Chile nach Deutschland | |

Foto: Shutterstock

*Lumierees Konfigurator, gültig für Neubuchungen bis 31.08.2016

Buchung und Beratung im Reisebüro oder direkt bei unseren Expeditions-Experten: Tel. (040) 874 086 22
Hurtigruten GmbH • Große Bleichen 23 • 20354 Hamburg • www.hurtigruten.de

Die Hurtigruten Expeditions-Flotte – ab 2018/2019 mit zwei neuen Mitgliedern

