



Das 1X1 der Barfußschuhe

Simone Werner | simone.werner@voycontigo.de | Stand Oktober 2013

1. Die Geschichte der (Lauf)Schuhe
2. Wie Schuhe unseren Laufstil beeinflussen
3. Laufsport und Verletzungen
4. Vorteile des Barfußlaufens
5. Nachteile des Barfußlaufens
6. Barfußschuhe - Aufbau und Geschichte
7. Unsere Barfußschuhmarken
8. Was bei der Benutzung von Barfußschuhen zu beachten ist
9. Was bei der Größenauswahl zu beachten ist
10. Literaturverzeichnis

Wie laufen wir barfuß und in Schuhen? Ist Barfußlaufen gesünder? Was genau sind Barfußschuhe? Und wie soll man unter den vielen angebotenen Barfußschuhen, den passenden Schuh für sich herausfinden?

Lies unser „1x1 der Barfußschuhe“ und lerne mehr!

1. Die Geschichte der (Lauf)Schuhe

Seit mehreren Millionen Jahren geht der Mensch auf zwei Beinen – über 99% der Zeit davon ohne Schuhe. Veränderungen des Klimas und die Eroberung neuer Lebensräume bewegten unsere Vorfahren vor ca. 10000 Jahren dazu, sich Häute und Felle um die Füße zu wickeln um sie vor Kälte und harten, spitzen oder scharfkantigen Untergründen zu schützen. Die ersten Schuhe waren geboren.

Die Schuhe unserer Vorfahren waren meist aus weichen Materialien wie Leder. Beispiele sind die römischen Sandalen oder die Mokassins der Indianer. Viele Naturvölker tragen solche Schuhe noch heute und kommen blendend damit zurecht. Die Tarahumara-Indianer aus Mexiko, die als hervorragende Langstreckenläufer bekannt sind, sind ein herausstechendes Beispiel. Mit nicht mehr an den Füßen als ein Paar leichten Sandalen, den sogenannten Huaraches, haben sie schon manchen gutausgerüsteten Ultra-Marathonläufer im Schatten stehen gelassen. Andere Naturvölker in Afrika oder Australien verzichten, sofern die Umweltbedingungen es zulassen, komplett auf Schuhwerk.

In Industrienationen ist es inzwischen Standard feste Schuhe zu tragen. Manche Schuhe sind hauptsächlich Modeobjekt und Schmuckstück, andere sollen spezielle Funktionen vermitteln. Laufschuhe fallen in die zweite Kategorie. Um ihre Funktion, die Füße vor den Gefahren beim Laufen und Rennen zu schützen und die Leistungsfähigkeit der Läufer zu steigern, zu erfüllen, wurden große Anstrengungen unternommen. So wurden Laufschuhe in den letzten Jahrzehnten immer dicker. Nachdem in den 1980er und 1990er-Jahren vor allem die Dämpfeigenschaften verbessert wurden, lag das Augenmerk in den letzten Jahren bei seitlichen Stützen zur Pronationskontrolle, die Fehlbelastung und ein Umknicken des Fußes verhindern sollten - teilweise um eine Instabilität der Füße auszugleichen, die erst durch die hochgebauten Dämpfungen entstanden ist (4).

2. Wie Schuhe unseren Laufstil beeinflussen

Für die meisten Menschen ist Laufen können seit dem Kleinkindesalter selbstverständlich und viele haben sich noch nie Gedanken über verschiedene Laufstile gemacht. Umso erstaunlicher ist es, dass sich die Laufstile in dickgepolsterten Laufschuhen und barfuß grundlegend unterscheiden.

Laufschuhe mit Dämpfung und steifen Sohlen verführen dazu, mit der Ferse aufzutreten. Die Füße sind nach oben angewinkelt, die Schritte weit. Im Englischen nennt man diese Form des Auftretens den Heel-Strike (5).

Menschen die noch nie Schuhe getragen haben oder sich wieder ans Barfußlaufen gewöhnt haben, benutzen intuitiv einen ganz anderen Laufstil. Anstelle der Ferse, ist der erste Berührungspunkt zwischen Boden und Körper der Vorderfuß. Diese Form des Auftretens wird daher Forefoot Strike genannt. Gegenüber dem Heel Strike sind die Aufprallkräfte beim Forefoot Strike durch eine natürliche Dämpfung messbar reduziert, was eine zusätzliche Dämpfung unnötig machen kann (6).

Weitere Kennzeichen des Barfußlaufens sind eine geringere Schrittlänge, eine höhere Schrittfrequenz und eine bessere Balancefähigkeit (5).

a) Heel Strike



b) Forefoot Strike



3. Laufsport und Verletzungen

„Sport ist Mord“ lautet ein bekanntes Sprichwort und wenn man die Verletzungsraten unter Langstreckenläufern ansieht, könnte man glauben, dass da durchaus etwas dran ist. In 3 unabhängigen Studien kam ans Licht, dass sich innerhalb eines Jahr ca. 50 % der ambitionierten Läufer verletzen. Am häufigsten sind Verletzungen durch Überbeanspruchungen an Knie und Fuß (7), (8), (9). Das bedeutet nicht nur viel Leid für die Betroffenen, sondern ist auch eine Belastung für unser Gesundheitssystem.

Leider ist nicht bekannt, wodurch genau die Sportverletzungen hervorgerufen werden (10). Manche Anhänger des Barfußlaufens propagieren, dass die modernen Sportschuhe und der Heel Strike Schuld sind. Tatsächlich gibt es Einzelfälle, bei der der Verzicht auf Laufschuhe und die Umgewöhnung zum Barfußlaufen zu Schmerz- und Verletzungsfreiheit geführt hat (11). Daraus auf die Allgemeinheit zu schließen wäre jedoch unwissenschaftlich. Tatsache ist, dass zum jetzigen Zeitpunkt keine tragfähigen Studien existieren, die beweisen, dass Barfußlaufen allgemein Laufverletzungen verhindert (Wenn Du Gegenteiliges liest, solltest Du genau prüfen, ob die Studie nicht von Schuhherstellern durchgeführt wurde, die ihre neuesten Minimalschuh-Modelle verkaufen wollen ...). Genauso wenig existieren jedoch Studien, die beweisen, dass dickgepolsterte und mit Stützen versehene Laufschuhe das Verletzungsrisiko senken (1).

Solltest Du also selbst unter Schmerzen beim Laufen leiden, dann ist es einen Versuch wert die dick gepolsterten Laufschuhe abzulegen und das Barfußlaufen beziehungsweise das Laufen in Minimalschuhen auszuprobieren. Vielleicht gehörst Du ja zu denjenigen, die von dieser Umstellung gesundheitlich profitieren. Was Du auf jeden Fall erleben wirst, ist ein neues einzigartiges Laufgefühl!

4. Vorteile des Barfußlaufens

Sand, Gras, Kies, Lehmboden – es gibt so viele verschiedene Untergründe und es macht einfach Spaß, diese zu fühlen! Spüre die Sonne auf deinem Fußrücken oder das kalte Wasser des Meeres! Der direkte Kontakt mit dem Untergrund lässt Dich nicht nur die Außenwelt besser wahrnehmen, sondern ermöglicht Deinem Körper auch die Lage des Fußes zu registrieren. Das wird mit dem Fachwort Propriozeption beschrieben und ist nötig um Deinen Gang optimal zu koordinieren (5). Wie wichtig die Rückmeldung körpereigener Signale zum sicheren Gang ist, kannst Du am eigenen Leib erfahren, wenn Du versuchst zu laufen, obwohl Deine Füße eingeschlafen sind.

Es gibt Hinweise darauf, dass Barfußlaufen die Fußmuskeln stärkt (12), (13). Starke Fußmuskeln wiederum sind wichtig für die Ausbildung eines gesunden Fußgewölbes, welches die Funktion eines natürlichen Stoßdämpfers übernimmt. Eine Studie hat gezeigt, dass Barfußlaufen, vor allem in der frühen Kindheit, die Ausbildung eines ausgeprägten Fußgewölbes fördert, während Schuhwerk zur Entwicklung von Plattfüßen beitragen kann (14). Auch andere Fußdeformationen wie Hammerzehen lassen sich eindeutig auf (falsches) Schuhwerk zurückführen (5).

Das Barfußlaufen verbraucht gegenüber dem Laufen in schweren Schuhen weniger Energie, da in diesen die Masse der Schuhe mit jedem Schritt mitbewegt werden muss (5). Ein weiterer, zugegeben ein recht banaler, Vorteil des Barfußlaufens ist, dass man dabei seine Schuhe nicht abnutzt, sie länger behalten kann und somit Geld spart.

5. Nachteile des Barfußlaufens

Auf den meisten Untergründen ist Barfußlaufen kein Problem. Doch manchmal geht der schöne Sandstrand in einen spitzsteinigen Strandabschnitt über, was jeden Tritt zu einer Qual machen kann. Auch auf schwarzem Asphalt kann es im Sommer sehr unangenehm werden. Und im Winter drohen schuhlosen Läufern Erfrierungen.

Gerade auf Untergründen, auf denen das Barfußlaufen besonders viel Spaß macht, lassen sich zudem Gefahren für den ungeschützten Fuß besonders schwer erkennen. So kann es beispielsweise beim Laufen in hohem Gras leicht passieren, dass man in eine Wespe oder eine Glasscherbe tritt. Die Folgen sind bekanntlich recht schmerzhaft...

Eine weitere Gefahr beim Barfußlaufen stellen Mikroorganismen dar die vor allem bei schon bestehenden kleinen Wunden zu unangenehmen Entzündungen führen können (5).

6. Barfußschuhe - Aufbau und Geschichte

Was kann man also tun, wenn man die Vorteile des Barfußlaufens genießen möchte und trotzdem seine Füße vor spitzen oder scharfkantigen Gegenständen und extremen Temperaturen schützen möchte? Die Lösung lautet: Barfußschuhe tragen! Barfußschuhe sind nicht viel mehr als eine dünne schützende Haut, die sich um die Füße legt. Sie haben eine nur wenige Millimeter dicke Sohle (unserer Spitzenmodelle kommen auf 1,5 mm Sohlenstärke), welche es ermöglicht den Untergrund angenehm hindurch zu spüren. Barfußschuhe verzichten bewusst auf Absätze, Keile

und seitliche Stützen und oftmals auch auf eine Dämpfung um ein Laufgefühl wie barfuß zu ermöglichen. Vom Design her können sie den Schuhen der Naturvölker nachempfunden sein oder wie ein moderner Laufschuh aussehen. Dass das geschützte Barfußlaufen in Barfußschuhen zu einem ähnlichen Laufstil und einer ähnlichen Energieeffizienz, wie pures Barfußlaufen führt, ist wissenschaftlich belegt (15), (16).



Obwohl die ersten Schuhe überhaupt, über Füße gespannte Felle, Mokassins und Sandalen, den heutigen Barfußschuhen schon recht nahe kommen, ist die Entwicklung des modernen Barfußschuhs eine der letzten Jahre. Nachdem seit den 1970er Jahren zunächst die Dämpfung, später die Stützfunktion von Laufschuhen immer weiter verbessert wurde (4), brachte Nike 2004 mit dem Nike Free erstmals einen Schuh auf den Markt, bei dem Stütze und Dämpfung zugunsten einer besonders beweglichen Sohle wieder reduziert wurden (5). Im Gegensatz zu einem Barfußschuh nach unserer Definition weist der Nike Free jedoch eine Sohlensprengung und eine relativ dicke Sohle auf. Der erste minimalistische Schuh mit einer patentierten ultradünnen, durchstoßfesten Sohle stammt von Terra Plana, ebenfalls aus dem Jahr 2004 (17). 2006 erschienen dann die VIBRAM® FiveFingers®, die neben allen genannten Merkmalen eines Barfußschuhs auch noch Zehenkammern zur maximalen Beweglichkeit der Zehen besitzen. 2007 wurden sie von der Zeitung „the Time“ zu einer Erfindung der Erfindungen des Jahres gekürt (5). Inzwischen hat sich der Markt der Barfußschuhe um weitere interessante Marken erweitert.

7. Unsere Barfußschuhmarken

Obwohl der grundsätzliche Aufbau aller Barfußschuhe gleich ist, unterscheiden sich Barfußschuhe von unterschiedlichen Marken in wichtigen Details. Hier bekommst Du einen Überblick über unsere Marken und ihre Besonderheiten. Tipps, welcher Barfußschuh der richtige sein könnte, erfährst Du auch in unseren Test „Welcher Barfuß-Schuhtyp bist Du?“

a) VIBRAM® FiveFingers®

Die Zehenschuhe FiveFingers® von VIBRAM® sind die wohl auffälligsten Barfußschuhe. Da für jeden Zeh eine einzelne Zehenkammer vorhanden ist, lassen sich die Zehen einzeln bewegen, was für das ultimative Barfußgefühl sorgt. Manche FiveFingers®-Modelle, wie der FiveFingers® Classic sind echte Allrounder, andere eignen sich besonders für Laufsport (Bikila, Komodo Sport), für Trekking (Trek LS, KSO Trek) oder für den Alltag (Sorrento, Grado). Um mehr über die Vorzüge der einzelnen Modelle zu erfahren lohnt es sich die FiveFingers®-Testberichte in unserem Blog zu lesen.

Das Anziehen der FiveFingers® wird am Anfang noch etwas ungewohnt sein, geht aber mit jedem Mal schneller. Die ersten Zehenschuhe von FiveFingers® kamen 2006 auf den Markt.

VIBRAM® FiveFingers® im Shop »



b) VIVOBAREFOOT:

Barfußschuhe von VIVOBAREFOOT, der Barfußmarke von Terra Plana gibt es bereits seit 2004. Damit gehört VIVOBAREFOOT zu den Pionieren unter den Barfußschuhherstellern. Bei den Schuhen von VIVOBAREFOOT ist hervorzuheben, dass sie besonders nachhaltig produziert wurden: Zur Schuhproduktion wurden fast ausschließlich recycelte Materialien verwendet. Von VIVOBAREFOOT führen wir eine große Auswahl unterschiedlicher Schuhe, angefangen von minimalistischen Sandalen (Achilles), über Barfußsportschuhe (Evo II) bis hin zu alltagstauglichen Schuhen aus Leder (Vivo Barefoot Ra).



VIVOBAREFOOT im Shop »

c) Merrell:

Merrell ist ein in den USA recht bekannter Hersteller von Schuhen und Outdoorartikeln. Seit 2011 bietet Merrell auch verschiedene Barfußschuhe an, die vor allem für den Sport gedacht sind und optisch durch Farbwahl und schöne Schuhformen überzeugen. Barfußschuhe von Merrell sind im Mittelfußbereich etwas schmaler geschnitten und werden im Vorderfußbereich wieder weiter um genügend Freiraum zur Bewegung der Zehen zu bieten.



Merrell im Shop »

d) Joe Nimble®

Das Herz der Nimbletoes® von Joe Nimble® ist die Archraiser®-Schnürung, welche das Fußgewölbe anhebt, ohne es zu stützen. Außerdem verfügen alle Nimbletoes® über eine innovative Poron® XRD™-Dämpfung, welche mit einer Dicke von nur 2mm bessere Dämpfungseigenschaften bietet als die meisten Dämpfungen in her-

kömmlichen Schuhen. Von Joe Nimble® gibt es sowohl sportliche Modelle z.B. den Wingster, als auch elegante Modelle aus Leder z.B. den Townster oder den Joyster. 2012 wurde die Joe Nimble®-Kollektion mit dem branchenübergreifend geschätzten Designpreis „Roter Punkt“ (red dot award) ausgezeichnet.



JoeNimble® im Shop »

e) Sole Runner®

Barfußschuhe von Sole Runner® gibt es seit 2011. Der Hersteller Sole Runner® verzichtet komplett auf eine Dämpfung. Mit Sohlenstärken von nur 1,5 mm bietet Sole Runner® sehr minimalistische Barfußschuhe für das pure Barfuß-Laufgefühl. Die Schuhe sind so leicht und biegsam, dass man sie kaum am Fuß spürt. Außerdem lassen sie sich zum Transport zusammenrollen und somit auf ein winziges Packmaß bringen.



Sole Runner® im Shop »

f) Feelmax

Feelmax machte sich bereits in den 1990er Jahren einen Namen als Hersteller von Zehensocken. 2005 begann Feelmax dann mit der Produktion von Barfußschuhen. Wie Sole Runner® legt Feelmax Wert auf besonders dünne Sohlen und verzichtet komplett auf dämpfende Materialien. Somit sind die Schuhe extrem leicht und schränken den Fuß in seiner natürlichen Bewegung nicht ein. Von Feelmax gibt es sogar ein Barfuß-Wanderschuhmodell, den Kuuva.



[Feelmax im Shop »](#)

g) Soft Star

Schuhe von Soft Star haben eine etwas dickere Sohle, als solche von Feelmax oder Sole Runner®. Dafür ist das Obermaterial umso dünner und luftiger.



[Soft Star im Shop »](#)

h) Chala by voycontigo

Ganz neu und in Eigenproduktion erschaffen, bieten wir ab dem Sommer 2012 die Barfußsandale Chala an. Die Chalas sind den Huarache-Sandalen der Tarahumara-Indianer nachempfunden und verfügen über eine extrem dünne Sohle aus Leder und Naturkautschuk. Wir verkaufen die Chalas in 2 Varianten: Maßgeschneidert und fertig geschnürt im Individual-Kit oder zum selber bauen im Bastel-Kit. Mehr über die Chalas kannst Du auf unserer Homepage nachlesen.



[Chala by voycontigo im Shop »](#)

i) New Balance

Von New Balance bieten wir ebenfalls mehrere Modelle an Minimal-Running Schuhen für Trailrunning und Outdooreinsätze an.



[New Balance im Shop »](#)

j) BeNat

BeNat stellt umweltfreundliche Barfußschuhe her, die auch wie solche aussehen. Während die meisten Barfußschuhe anderer Hersteller ein modernes Design haben, orientiert sich das Design der BeNats an den Schuhen der Naturvölker.



[BeNat im Shop »](#)

k) Inov8

Neben Trail-Running-Schuhen mit dicker Sohle gibt es von Inov8 Minimal-Running-Schuhe, die die Griffbarkeit und den guten Sitz von Trail-Running-Schuhen haben, aber die für Barfußschuhe typischen Sohlenstärken von nur wenigen Millimetern aufweisen.



[Inov8 im Shop »](#)

8. Was bei der Benutzung von Barfußschuhen zu beachten ist

a) Wer kann Barfußschuhe tragen?

Barfußschuhe eignen sich für naturverbundene Menschen, die beim Laufen mehr von der Natur spüren wollen. Auch Sportler, die ihre Fußmuskeln stärken möchten, können von Barfußschuhen profitieren. Wer durch das Tragen von falschen Schuhen unter Fußdeformationen wie Hammerzehen oder Hallux Valgus leidet, wird die Bewegungsfreiheit der Zehen in Barfußschuhen zu schätzen lernen. Auch bei anderen Fußbeschwerden können Barfußschuhe helfen. Wichtig bei bestehenden Fußbeschwerden ist, besonders langsam und vorsichtig mit dem Barfußlaufen zu beginnen und auf seinen Körper zu hören. Da leider bisher noch zu wenig darüber bekannt ist, bei welchen Beschwerden welche Schuhe die besten sind, muss jeder selbst ausprobieren, ob ihm die Barfußschuhe gut tun und ob er sie ausschließlich tragen möchte oder nur ergänzend zu den herkömmlichen Schuhen zum Training der Fußmuskeln einsetzt. Orthopädische Einlagen widersprechen dem Konzept des Barfußlaufens und sollten daher in Barfußschuhen nicht getragen werden. Oftmals sind sie aufgrund der Veränderung des Laufstils in Barfußschuhen auch gar nicht mehr nötig (18), (19), (20).

Keine Barfußschuhe tragen, sollten Menschen die z.B. aufgrund einer fortgeschrittenen diabetischen Neuropathie das Gefühl in den Füßen verloren haben. In diesem Fall funktioniert das Feedback über den Untergrund nicht und es besteht die Gefahr, dass man sich beim Barfußlaufen verletzt (4).

b) Wie fängt man mit dem Barfußlaufen an?

Wer mit dem Skifahren anfängt, würde nie auf die Idee kommen, sich gleich auf eine schwarze Piste zu wagen. Ebenso sollte man, wenn man mit dem Barfußlaufen anfängt, nicht sofort an einem Ultramarathon teilnehmen. Die Füße brauchen Zeit, um sich an das neue Laufgefühl zu gewöhnen und Muskeln aufzubauen.

Versuche in Barfußschuhen so zu laufen wie barfuß: Mache kleinere Schritte und trete mit dem Vorderfuß statt mit der Ferse auf. In der Regel geht diese Umstellung automatisch, da der Heel Strike in Barfußschuhen aufgrund der fehlenden/minimalen Dämpfung schmerzt. Sollten Deine Füße beim Laufen in Barfußschuhen anfangs also weh tun, so versuche mehr den Forefoot strike einzusetzen und gönne Deinen Füßen Pausen vom Barfußlaufen. Auch Muskelkater in den Füßen und Waden ist in der Anfangszeit völlig normal. Er zeigt, dass sich Deine Fußmuskeln an die neue Lauftechnik anpassen. Nach einer Eingewöhnungszeit von einigen Wochen sollten Schmerzen und Muskelkater verschwinden und Du kannst Deine Barfußschuhe dann den ganzen Tag lang tragen (21), (19).

c) Mit oder ohne Socken

Barfußschuhe werden wie gewöhnliche Schuhe meist mit Socken getragen. Eine Ausnahme bilden die FiveFingers®, die sich besonders gut für eine Benutzung ohne Socken eignen. Wer auch in seinen FiveFingers® nicht auf Socken verzichten will, der kann zu Zehensocken greifen. Diese machen übrigens auch in Schuhen ohne Zehenkammern Sinn: Die Zehen sind in Zehensocken beweglicher, was den gesamten Gang verbessern kann, und sie kühlen im Winter nicht so schnell aus (22).

Allgemein verbessern Socken das Fußklima, da sie Feuchtigkeit aufnehmen und abtransportieren. Außerdem reduzieren sie die Reibung im Schuh und damit die Entstehung von Blasen. Der Verzicht auf Socken hingegen kann das Barfußgefühl in Barfußschuhen intensivieren. Sollten die Barfußschuhe nach längerem Gebrauch ohne Socken den Geruch der Füße annehmen, so kann man die meisten Modelle ganz einfach bei 30-40° C in der Waschmaschine waschen.

d) Barfußschuhe im Winter

Barfuß kann es im Winter ganz schön kalt werden. Wie sieht es also mit Barfußschuhen im Winter aus?

Während die meisten Barfußschuhe leicht und luftig sind, führen wir von VIVOBAREFOOT und Joe Nimble® auch einige wasserdichte und mit Innenfutter versehene Modelle, die sehr gut für kältere Temperaturen geeignet sind. Auch der Barfuß-Wanderstiefel Kuvva von Fellmax ist wintertauglich. Ab Herbst 2012 wird es dann auch von VIBRAM® FiveFingers® die ersten richtig wintertauglichen Zehenschuhe bei uns geben.

Für die FiveFingers® sowie für andere Barfußschuhe gilt: Wer sie mit (Zehen)socken trägt, kann die Tragezeit in die kälteren Monate hinein verlängern. Da Barfußschuhe allgemein eine dünne Sohle haben, kann es bei zweistelligen Minusgraden passieren, dass die Kälte beim Stehen durch die Sohle kriecht. Da hilft nur eines: Laufen, laufen, laufen!

9. Was bei der Größenauswahl zu beachten ist

Der Deutsche Fußreport hat ergeben, dass ca. 80% der Deutschen Schuhe tragen, die ihnen nicht richtig passen. Meist werden die Schuhe zu groß gekauft, was jedoch genauso schädlich sein kann, wie zu kleine Schuhe. Ein Schuh passt ideal, wenn er nicht drückt, an der Ferse fest sitzt und vorne 1-1,5 cm frei bleiben (23). Doch wie die ideale Schuhgröße finden - und das auch noch online?

Leider gibt es keine Universal-Schuhgrößentabelle, die immer stimmt. So benutzen verschiedene Schuhhersteller unterschiedliche Leisten, sodass die tatsächliche Schuhinnenlänge bei gleicher Schuhgröße teils stark variiert. Dass Vorhandensein von amerikanischen, britischen und europäischen Schuhgrößen, die sich nicht 1 zu 1 umrechnen lassen, macht die Sache nicht einfacher. Letztendlich ist der einzige Wert, dem man wirklich vertrauen kann die eigene Fußlänge in cm.

Am zuverlässigsten bestimmst Du Deine Fußlänge, indem Du Deine Füße im Schuhladen mit einem Fuß-Messgerät mit Schieber (oder für die High-Tech-Freaks: mit einem 3D-Laserscanner; bisher leider nur in ganz wenigen Läden vorhanden) vermessen lässt. Möchtest Du Deine Fußlänge zuhause bestimmen, so lege ein Blatt Papier an eine Wand und stelle Dich so auf das Papier, dass deine Ferse die Wand berührt. Markiere nun die Position des längsten Zehs (in der Regel ist das der große Zeh, manchmal aber auch der zweite Zeh) und messe mit einem Lineal Deine Fußlänge aus.



Fußlänge:
Ferse bis
längste Zehe



Zu den einzelnen Schuhmarken haben wir Größentabellen zusammengestellt, die der Fußlänge in cm die passende Schuhgröße zuordnen. Wir sind bemüht, die Tabellen immer aktuell zu halten. Trotzdem kann es mal vorkommen, dass ein Schuhhersteller seine Leisten austauscht oder unterschiedlicher Modelle einer Marke unterschiedlich ausfallen. Solltest Du also bemerken, dass eine Größentabelle für Dich nicht stimmt, gebe uns Bescheid damit wir Größentabelle und –hinweise anpassen können.

Hier findest Du Größentipps, sortiert nach einzelnen Schuhherstellern, gewonnen aus mehreren Jahren Erfahrung im Schuhverkauf. Marken, die nicht aufgeführt sind, fallen normal aus.

a) VIBRAM® FiveFingers®

Die VIBRAM® FiveFingers® fallen normal aus. Sie sitzen richtig, wenn der große Zeh seine Zehentasche voll ausfüllt und an der Ferse noch einen kleinen Finger breit Platz bleibt. Die kleineren Zehen sollten natürlich alle in die vorgesehenen Zehentaschen passen. Wenn dabei vorne etwas Platz bleibt, ist das völlig normal und beeinträchtigt das geschützte Barfußlaufen nicht.

b) VIVOBAREFOOT

Auch Schuhe von VIVOBAREFOOT fallen in der Länge meist normal aus. Die große Breite bei Alltagsmodellen wie dem Ra polarisiert: Die einen lieben die hervorragende Zehenfreiheit, die anderen wünschen sich einen engeren, noch eleganteren Schuh. Die sportlichen Modelle wie der Evo oder Neo sind etwas schmaler geschnitten.

c) Merrell

Schuhe von Merrell fallen klein aus und sollten daher eine Nummer größer bestellt werden. Wenn die Schuhe beim Anziehen zunächst zu eng erscheinen, nicht irritieren lassen und erst einmal komplett hineinschlüpfen: Die Schuhe sind zwar am Mittelfuß enger, werden aber im Zehenbereich wieder weiter.

d) Joe Nimble®

Die Nimbletoes® von Joe Nimble® fallen groß aus und sollten daher eine Nummer kleiner bestellt werden.

e) Sole Runner®

Sole Runner® Schuhe fallen ebenfalls groß aus. Eine Nummer kleiner bestellen!

f) Inov8

Auch die Schuhe von Inov8 fallen etwas größer aus und sollten eine Nummer kleiner bestellt werden.

g) New Balance

Diese Schuhe fallen kleiner aus. Eine Nummer größer bestellen!

h) Chala by voycontigo

Als leichte offene Huarache-Sandalen wirken die Chalas am elegantesten, wenn sie direkt an die Fußform angepasst werden. Dazu kannst Du die Sohlen der Chalas anhand unserer Anleitungen selber zurechtschneiden (Bastelkit) oder uns Dein Umriss deiner Füße zuschicken (Individualkit).

Voycontigo wünscht viel Spaß beim Barfußlaufen!

[Jetzt voycontigo-Shop besuchen »](#)

10. Literaturverzeichnis

1. Jungers, W. L. Barefoot running strikes back. *Nature* 463. Januar 2010, S. 433-434.
2. Trinkaus, E. Anatomical evidence for the antiquity of human footwear use. *Journal of Archaeological Science* 32. 2005, S. 1515-1526.
3. Gorney, C. Tarahumara. *National Geographic*. [Online] November 2008. <http://ngm.nationalgeographic.com/2008/11/tarahumara-people/gorney-text> (Abgerufen am 15. August 2012).
4. Walther, M. Natural Running. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin* 63 (4). April 2012, S. 91-92.
5. Jenkins, D. W. Barefoot Running Claims and Controversies. *Journal of the American Podiatric Medical Association* 101 (3). Mai/Juni 2011, S. 231-246.
6. Lieberman, D. E. Foot strike patterns and collision forces in habitually barefoot versus shod runners. *Nature* 463. Januar 2012, S. 531-535.
7. Van Middelkoop, M. Prevalence and incidence of lower extremity injuries in male marathon runners. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport* 18 (2). April 2008, S. 140-144.
8. McKean, K. A. Musculoskeletal injury in the masters runners. *Clinical Journal of Sport Medicine* 16 (2). März 2006, S. 149-54.
9. Ristolainen, L. Type of sport is related to injury profile: a study on cross country skiers, swimmers, long-distance runners and soccer players. A retrospective 12-month study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 20 (3). Juni 2010, S. 384-393.
10. Oestergaard Nielsen, R. Training errors and running related injuries: A systematic review. *The International Journal of Sports Physical Therapy* 7 (1). Februar 2012, S. 58-75.
11. Collier, R. The rise of barefoot running. *Canadian Medical Association Journal* 183 (1). Januar 2011, S. 37-38.
12. Robbins, S. E. Running-related injury prevention through barefoot adaptations. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 19 (2). Oktober 1986, S. 148-156.
13. Brüggemann, G. Effect of increased mechanical stimuli on foot muscles functional capacity. ISB XXth Congress - ASB 29th Annual Meeting. 2005, S. 553.
14. Rao, U. B. The influence of footwear on the prevalence of flat foot. *The Journal of Bone and Joint Surgery* 74-B (4). Juli 1992, S. 525-527.
15. Squadrone, R. Effect of a five-toed minimal protection shoe on static and dynamic ankle position sense. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* 51 (3). September 2011, S. 401-408.
16. Curran, S. Do Vibram Fivefingers® really mimic barefoot conditions? A study examining walking efficiency. *Journal of Foot and Ankle Research* 3 (Suppl 1). Oktober 2010, S. 9.
17. <http://www.vivobarefoot.de/Warum-VIVOBAREFOOT/?sid=> (Abgerufen am 15. August 2012).
18. <http://feelmax.fi/en/benefits-and-faq/faq-shoes/> (Abgerufen am 15. August 2012).
19. <http://www.vibramfivefingers.com/faq/biomechanics.htm> (Abgerufen am 15. August 2012)
20. <http://www.vivobarefoot.de/FAQ/> (Abgerufen am 15. August 2012)
21. <http://birthdayshoes.com/toes/BeginnersGuide/> (Abgerufen am 15. August 2012).
22. https://www.knitido.de/zehensocken_gesund.html (Abgerufen am 15. August 2012).
23. <http://www.schuhinstitut.de/ips/Presse.html> (Abgerufen am 15. August 2012).