



Füße **pur**

Barfuß durchs Leben – Geht das?

Dr. med. Martin Oswald, angesehener Mediziner in Augsburg mit eigener Praxis, läuft barfuß. Nicht nur im Sommer am Strand, IMMER: in der Stadt, im Winter, in seiner Praxis, im Krankenhaus, sogar mit Anzug im Theater oder auf Kongressen. Er ist seit sieben Jahren schuhfrei. Ein Interview von Angelina Blon.

Wie kommt man auf die Idee, keine Schuhe mehr zu tragen?

Den Auslöser gab eine Reise nach Burma vor über 20 Jahren. Ich war zu dieser Zeit extrem erfolgreich als Arzt. Das war wie eine Droge für mich. Ich machte alles, was man erwartet von einem Arzt, und ich wollte, dass es mit meinem Erfolg so weitergeht. In Burma dann sah ich die Menschen mit ihren Wickelröcken und in einfachen FlipFlops, während ich mit dicken Trekkingstiefeln, wie mir geraten, dort ankam. Ich dachte, niemand kennt hier den „berühmten“ Doktor Oswald. Die Hemmung der Norm um mich herum fiel weg und ich machte es diesen Menschen gleich. Drei Monate nachdem ich wieder zu Hause war, kam mir meine Bettflasche, ohne die ich vor dem Urlaub schon lange nicht mehr schlafen konnte aufgrund extrem kalter Füße, wieder in die Hände. Das brachte mich ins Grübeln: Was war anders, das meine Füße gesund machte und sie nicht mehr kalt waren?

Und auf was sind Sie gestoßen?

Wenn der Körper ein Problem hat, das er selbst nicht lösen kann, wird er krank. An-

stelle zu fragen, was die wirkliche krankmachende Ursache ist, werden nur oberflächlich die Beschwerden behandelt, was den Körper letztlich aber nicht gesund macht, nur anders.

Meine Füße waren krank, ich hatte sie nicht behandelt, und doch wurden sie gesünder. So nahm ich die Füße unter die Lupe und erkannte die vielen kleinen Muskeln, die in Schuhen schlichtweg nicht mehr gebraucht werden. Ich erkannte, dass das Krankwerden ein Anpassungsvorgang an die Schuhe, das Gesünderwerden ein Anpassungsvorgang an das Wegtun war.

Der Mensch als Wesen der Natur ist prinzipiell gesund. Krankheiten zeigen sich nur dann, wenn die Lebensumstände unnatürlich sind und daran Anpassungsvorgänge stattfinden. Ich begann also zunächst zu Hause, barfuß zu laufen. Das wurde dann Schritt für Schritt immer mehr.

Aber wie kam es, dass Sie komplett auf Schuhe verzichten?

Der erste Auslöser war, dass es mir ohne Schuhe besser ging. Dann geschah etwas Neues: Meine Füße wurden neugierig! In



Dr. med. Martin Oswald

Praxis für Chirurgie,
Phlebologie und Proktologie
www.dr-oswald.de

den Füßen sitzen Teile des Nervensystems, die Raum im Gehirn einnehmen. Je mehr ich barfuß gelaufen bin, umso mehr haben sich sozusagen die „Vertreter des Fußes im Gehirn“ eingemischt und mitbestimmt, wo und wann ich barfuß laufe, was meine Füße spüren möchten. Das habe ich aber erst viel später erkannt. Und so begann ich, im Wald auf den unterschiedlichsten Untergründen und später auch auf der Straße barfuß zu gehen, im Winter ohne Socken in Sandalen zu laufen und meine Füße wurden immer neugieriger. Bis ich schließlich vor sieben Jahren komplett auf Schuhe verzichtete. Aber das war ein langer, langsamer Prozess, der aus sich selbst

„Der Fuß ist die Basis der Haltung & der Kontakt zur Erde.“

entstand und so nie geplant war. Die Natur, meine Natur, kann sich nur langsam Zelle für Zelle in Gewebe und Gehirn verändern. Nur so kann es nachhaltig sein!

Braucht man nicht auch eine große Portion Mut dafür?

Mutig war ich sicher nicht, aber man traut sich etwas, sieht, dass es geht, dass man es kann und das macht einen mutiger: Mut muss gepaart sein mit Können. So bin ich täglich von Göggingen an der Wertach entlang in meine Praxis gelaufen, nur um beim Eintritt in die Zivilisation an der Luitpoldbrücke Schlappen anzuziehen. Später habe ich mich dann immer weiter getraut. Doch in der Praxis habe ich noch lange Schuhe getragen, denn da war die Angst, meinen Status und meine Patienten zu verlieren. Doch ich habe viel Zuspruch bekommen von Menschen mit Schuhen, das hat mir Kraft gegeben und Mut gemacht.

Was hat das Barfußgehen mit Ihnen gemacht?

Anfangs tat es weh, die mechanische Belastung durch Steine, Kälte, Hitze ist enorm, wenn man es nicht gewohnt ist und ist häufig auch heute noch unangenehm. Aber der etwa einstündige Weg in meine Praxis ist und war auch Zeit für mich, in der sich gerade durch das Barfußgehen gedanklich viel Neues gefunden hat, in der ich stärker geworden bin. Der Austausch mit wildfremden Menschen war ungemein belebend und brachte viel Leichtigkeit. Und ich werde mit zunehmendem Alter gesünder! – Wer kann das schon von sich behaupten? Ich habe Zuversicht zu meinem Körper gewonnen und dadurch auch zu mir als Mensch.

Jetzt neu!
3. Auflage

DAS unentbehrliche Nachschlagewerk



ab 1. November 2018

Heilpraktiker	Entspann./Meditation
Physiotherapie	Bewegung & Sport
Homöopathie	Massage
Osteopathie	Kosmetik
Qi Gong	Hairstyling
Coaching	Thermen
Lerncoaching	Sauna
Yoga	Salzgrotte
	Daily Spa

an den liesLotte-Verteilstellen oder per Post (mit Rückporto) anfordern. Infos auf www.lieslotte.de