

Wenn auf dem Gipfel die Füße glühen

Wandern Schuhlos durch die Gegend zu laufen macht glücklich - finden überzeugte Barfußgeher. *Von Christa Eder*



Wellness für die Füße: wer auf nackten Sohlen über eine Wiese läuft, baut Stress ab.

Foto: Michael Reichel

Uaaah! Wenn der warme, trockene Fuß aufs nasse, kalte Gras trifft, ist das erst einmal ein kleiner Schock für den verweichlichten Städter. Allerdings: bei zwölf Grad Außentemperatur und im Abstand von zehn Minuten einsetzenden Regenschauern verzicht sogar eine wie Christiane Viehweger das Gesicht.

Christiane Viehweger ist überzeugte Barfußläuferin. So oft wie möglich, geht sie schuh- und strumpfflos aus dem Haus, sei es zum Einkaufen, ins Café oder zum Wandern. Sogar im Theater war sie schon mal mit blanken Füßen, und zu Hause ist sie sowieso ohne Schuhwerk unterwegs. „Schuhe sind für mich eine Qual“, bekennt die Schlierseeerin, „deshalb ist der Winter für mich die furchtbarste Zeit. Ich freue mich jedes Mal, wenn es Frühling ist und ich endlich aus den engen, klobigen Tretern rauskomme.“

Seit fünf Jahren bietet Christiane Viehweger geführte Touren in den Schlierseer Bergen an. Eine leichte Variante, für Leute, die das einfach mal ausprobieren wollen und die „waxe“ Tour, wie man in Bayern sagt, also die raue, steinige, für Fortgeschrittene. Weil sie heute mit einer absoluten Barfußanfängerin unterwegs ist, steht die Variante zur Burgruine Hohenwaldeck auf dem Programm.

Die ersten Schritte durch die nasse kitzelnde Wiese und den weichen Waldboden fühlen sich ungewohnt, aber nicht unangenehm an. Dann die erste Hemmschwelle: eine braune, schlammige Pfütze. Dicker, brauner Matsch quillt zwischen die Zehen hindurch. Ein herrliches Gefühl! Wie damals, als man noch ein Kind war und bei Sommerregen in die Pfützen gesprungen und extra langsam durchgewatet ist. Wenn nur die Kälte nicht wäre, die so langsam über die Waden nach oben bis zum Gesäß zieht. „Wird gleich wärmer“, verspricht Christiane. „Wenn wir oben sind, werden deine Füße glühen. Du musst nur die Füße wirklich gut abrollen von der Ferse bis zu den Zehen.“

Konzentriert rollen also meine Fersen, Gewölbe, Ballen, Zehen auf dem Untergrund ab. Ganz bewusst setzen meine blanken Sohlen auf weiches Laub, kalte Steine, glatte Wurzeln oder nasses Holz, auf dem man interessanterweise barfuß kaum rutscht, mit Bergschuhen aber schon. Dabei schaut man automatisch nach unten

TIPPS UND INFORMATIONEN IM INTERNET

Einsteiger Für Anfänger empfiehlt sich eine geführte Tour oder ein Barfußpark mit verschiedenen Parcours aus Gras, Moor, Mulch, Holz, Sand, Stein oder Moos. Fortgeschrittene finden anspruchsvollere Touren im Internet oder in Barfußwanderführern.

Netz Eine Übersicht über Barfußpfade in ganz Deutschland bieten im Netz die Portale www.barfußspark.de und www.barfuss-trend.de. Das Online-Angebot www.barfuss-wandern.de hält für Anfänger nützliche Informationen und Tipps bereit.

Region In der Nähe von Stuttgart gibt es Barfußparks in Ötisheim (Enzkreis, 1,5 Kilometer), Schömberg (Nördlicher Schwarzwald, 800 Meter), Donnerstetten-Hallwangen (Nordschwarzwald, 2,5 Kilometer), Hechingen (Zollernalbkreis, 900 Meter). der

und sieht auch mal die Flora und Fauna links und rechts von einem: Spitzweigerich, Himbeeren, Brombeeren und viele fette Weinbergschnecken. Spuren einer Hundepfote und einen weghuschenden Feuersalamander. Und man erfährt, wenn man mit einer Kräuterpädagogin wie Christiane unterwegs ist, nebenher auch noch, wie man aus Fichtenspitzen einen leckeren Sirup kochen kann, oder dass der Thyman ein Lippenblütler ist und dass ein Gänsebuttermengelee vorzüglich schmeckt.

Langsam bildet sich eine „gute Patina“ an den Fußsohlen. Die Zehen saugen sich am rauen Untergrund fest. Die Füße arbeiten, die Fußsohle wird massiert und durchblutet. Zig Tausende von Nervenbahnen, die dort zusammenlaufen werden angeregt, die Muskeln im Rist, in den Waden und Schienbeinen spürbar. Langsam fließt die Kälte aus den Beinen, und eine wohlige Wärme breitet sich im ganzen Körper aus. Auch der Kopf wird freier. „Weil man gar

keine Zeit zum Grübeln hat“, sagt Christiane. „Man ist mit dem Gehen beschäftigt und tut das bewusster und konzentrierter. Das schärft auch die Sinne.“

Barfußler schwören auf die therapeutische Wirkung des schuhlosen Wanderns: Das Fußgewölbe richtet sich wieder auf und federt die Stöße auf Rücken und Gelenke besser ab, Senkfüße können sich zurückerholen, und auch die Anfälligkeit für Erkältungen nimmt ab. Barfußwandern dient zur Vorbeugung gegen Krampfadern, es ist ideal, um Stress abzubauen und macht auch noch Spaß. „Andere gehen zur Fußreflexzonenmassage – das kann man sich hier auf natürliche Weise holen“, ist auch Christiane überzeugt. „Und nebenbei tankt man auch noch Frischluft und bewegt sich.“

Tatsächlich wächst die Fangemeinde der natürlichsten aller Fortbewegungsarten stetig. Überall entstehen seit einigen Jahren immer mehr Barfußparks, werden

Internetforen eingerichtet, Initiativen und Vereine gegründet und Bücher zum Thema veröffentlicht.

Barfußwandern ist ein Sport, den im Prinzip jeder machen kann. Von der Dreißig bis zum Siebzigjährigen habe sie alles in ihren Gruppen, erzählt Christiane Viehweger. Manchmal seien Leute dabei gewesen, die noch nie in ihrem Leben auf nackten Füßen gelaufen sind. „Als die gemerkt haben, dass sie über spitze Steine laufen können, waren sie hinterher so begeistert, weil sie nie gedacht haben, dass sie das schaffen.“ Viele ihrer Teilnehmer seien nach ihrer ersten Tour hängengeblieben und laufen jetzt auch öfter schuhlos durch die Gegend. Andere reisen sogar regelmäßig aus Berlin an, und manche, wie Eduard und Sigrid Soeffker, sind so begeistert dass sie gleich ein Buch über das Barfußwandern in den Münchner Bergen und dem Alpenvorland geschrieben haben (erschienen im Bergverlag Rother).

Nach etwa einer Stunde ist die Burgruine Hohenwaldeck in Sicht. Nur noch ein paar Stufen und ein paar Meter über Stock und Stein bis zum Aussichtspunkt – dann liegt das frisch gewaschene Schlierseer Tal unter uns. Unsere Füße pumpen und pulsieren und sind glühend rot, so wie Christiane versprochen hat. Eine angenehme Wärme durchströmt jetzt den ganzen Körper und ein wonniges, befreiendes Gefühl stellt sich ein. „Jetzt“, sagt Christiane zufrieden, „sind wir richtig geerdet.“



Schach

Kamsky gewinnt die Chess Classic

Mainz Auch ohne Anand & Co. das stärkste Schnellschachturnier der Welt. *Von Harald Keilhack*

Diesmal ohne Topereignis, aber wie stets mit einem unglaublich starken Open präsentierten sich die Mainz Chess Classic. Es siegte Gata Kamsky, der u. a. den an Nr. 1 gesetzten Titelverteidiger Aronjan sehenswert niederrängen konnte.

Der Endstand: 1. Kamsky 10 aus 11, 2. Gaschimow, 3. Aronjan, 4. Bareew je 9½, 5. Karjakin, 6. Kempinski, 7. Grischuk, 8. Schirow, 9. Naiditsch je 9, 11. Gustafsson 8½, 38. Gheng (Erdmannhausen) 8, 68. Kabisch (Schmiden), 76. Hort; 701 Teilnehmer.

L. Aronjan – G. Kamsky
Mainz 2010, Schnellschach, 7. Runde
Slawisches Damengambit

1.d4 d5 2.c4 c6 3.Sf3 Sf6 4.Sc3 a6 5.a4 e6 6.Lg5 a5 7.e3 Le7 8.Le2 0-0 9.0-0 Sa6 10.Db3 Sb4 11.Sa2 Sa6

So weit ein eher unspektakulärer Partiepakt. Schwarz wäre mit einem Remis durch Zugwiederholung einverstanden gewesen. 12.Ta1 h6 13.Lh4 g5!

Eine couragierte und gute Entscheidung. 14.Lg3 Se4 15.Tf1 d1 Sg3 16.h:g3 Lf6 Der Läufer kaschiert die Schwächung des Königsflügels recht gut. 17.Sc3 Lg7 18.e4

Ein anderer Plan ist kaum zu sehen, Schwarz könnte ansonsten gar ...f5! spielen. 18...g4!

Messerscharf gekontert! Auf 19.Sh2 d:e4 20.S:g4 S:e4 wäre ebenfalls 20...f5 gut. 19.Sh4 d:e4 20.L:g4 f5!

Schwarz spielt auf Eroberung des Bauern d4, zuvor wird der weiße Läufer aufs Abstellgleis geschoben. Natürlich tun sich bei diesem Vorgehen weitere Schwächen auf, die Weiß mit aller Gewalt aufzudecken versucht: 21.Lh3 L:d4 22.c5? S:c5 23.Dc4 Sd3

Und so stürzen sich beide auf ihre Ziele. 24.S:f5 c5

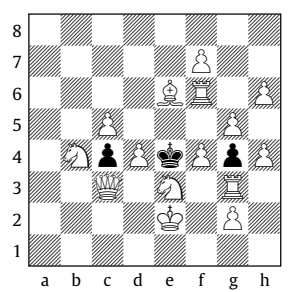
24...L:f2+ und 24...b5!? kamen in dieser verworrenen Lage auch in Betracht. Kamsky orientiert sich lieber auf den Qualitätsgewinn. 25.S:e4 S:c1 26.S:h6+ Kg7 27.D:c1 Dd5

Scheinbar hat Weiß starke Initiative gegen den König, aber dank seiner guten Zentralisierung hält Schwarz alles unter Kontrolle. 28.Te1 Dh5 29.Sg4 e5 30.Sh2 L:h3 31.g:h3

Der nächste Zug ist schwer zu sehen: 31...Ta6!

Bringt den zweiten Turm ins Spiel, und so neigt sich die Waage zugunsten von Schwarz. 32.Kg2 Th6 33.h4 Tg6 34.Dd1 D:h4 35.Sf3 Dg4 36.Db3 b6 37.S:d4 e:d4 38.f3 Df5 39.g4 c4! 40.Dd1 d3 41.Sg3 Dd5 42.Te4 d2 43.Kf2 Kg4 44.Sf5 T:f5!

Nimmt alle Schwindelchancen aus der Stellung. Der d-Freibauer garantiert den Erfolg. 45.g:f5 Dc5+ 46.Te3 Td6 47.Ke2 D:f5 48.Te4 Kf8 49.Kf2 Td3 50.T:c4 T:f3+ 51.Kg2 Dh3+ 0:1



Nr. 4689 Werner Keym
Die Schwalbe 1968
Matt in einem Zug (15+3)

Lösung Nr. 4688: +wDe3# beendet das Spiel unverzüglich. +wTd1, und der Ke1 hat sich schon bewegt. +wLd8, und die Stellung mit dem auf f8/h8 umgewandelten Läufer (etwa via d4-b6 nach d8 gespielt, erst danach d6:c7, usw.) lässt sich einzig mit dem letzten Zug g6:Lh5! gerade so eben aufdröseln (f7-f5 geschah vor längerer Zeit), davor hat Ke1 oder Th1 gezogen. +wBg2 (schwarze Bauern schlugen die weiße Dame). +Bf3 wegen schwieriger Stellungsauflösung (Lg4 muss auf h1 Zwischengeparkt werden!). Schließlich +wSh3 – Schwarz ist am Zug und verhindert mit L:h3! und geschicktem Spiel die Rochade.

Kontakt

Redaktion Brücke zur Welt
Telefon: 07 11/72 05-12 41
E-Mail: kultur@stz.zgs.de

Freizeitredaktion
Telefon: 07 11/72 05-12 41
E-Mail: u.hanselmann@stz.zgs.de

Ringens ums gute Geld

Konventionsmünzen Baden und Württemberg haben 1478 dem minderwertigen Geld den Kampf angesagt. *Von Dieter Kapff*

Das schlechte Geld verdrängt das gute“, hat der Begründer der Londoner Börse, Sir Thomas Gresham, in der zweiten Hälfte des 16. Jahrhunderts formuliert. Das Gresham'sche Gesetz fasste aber nur in Worte, was schon lange vorher bekannt gewesen war. Gute, vollwertige Münzen hat man gehortet, schlechte schnell wieder ausgegeben, bevor ihr Wert weiter gesunken ist. In Zeiten, in denen der Nominalwert einer Münze zugleich ihrem Materialwert entsprach und es festgelegte Wechselverhältnisse gab, war die Versuchung groß, durch die Verringerung des Gewichts oder des Edelmetallgehalts einer Münze Silber einzusparen beziehungsweise aus der gleichen Menge Silber mehr Münzen prägen zu lassen.

Je mehr Herrschaften das Münzrecht besaßen, desto größer wurde die Gefahr. Um 1500 zählte man auf dem Gebiet Baden-Württembergs rund zwanzig Münzstände. Die größere Zahl der Münzherren entsprach der wachsenden Bevölkerung und der Ausweitung von Wirtschaft und Handel.

1374 hat Karl IV. das Münzrecht auch an den Grafen von Württemberg verliehen. Durch die umlaufenden minderwertigen Münzen wurden vor allem die kleinen Leute geschädigt. Denn es ging ums Kleingeld: Heller, Pfennig, Schilling, für die sie Waren auf dem Markt verkauften und dafür minderwertige Münzen bekamen. Das waren zumeist „ausländische“ Prägungen. Geld zirkulierte oft über weite



Rückseite eines Schillings von 1479 mit Wappenschild
Foto: Münzkabinett Landesmuseum

Strecken. – Wenn Münzherren gegen unterwertiges Geld durch „Verrufung“ der Münzen vorgingen, diese also als Zahlungsmittel nicht mehr zugelassen waren, war oft ein Mangel an Kleingeld die Folge. Darunter litt die heimische Wirtschaft.

So war dies auch 1478, als sich Markgraf Christoph von Baden und die Grafen Eberhard und Ulrich von Württemberg in einem Münzvertrag einigten, „mer silberin müntz zu machen“. Für die gemeinsam zu prägenden Münzen, Heller und Pfennig, legten sie verbindliche Mengen, Gewichts- und Feingehaltswerte fest. Selbst die engen Toleranzen für die Prägungen wurden bestimmt. Die Konventionsmünzen sollten vollwertig sein.

Für alle drei Münzherren wurden zu gleichen Teilen insgesamt Pfennige im Wert von 10 000 Gulden und Heller im Wert von 1000 Gulden in Tübingen geschlagen. 1479 prägte man auch Schillinge, 127 366 Münzen insgesamt mit einem Feinsilbergehalt von 625/1000 und einem Gewicht von rund 1,45 Gramm.

Sie trugen das württembergische Wappen, die drei Hirschstangen und die Barben von Mömpelgard, im viergeteilten Schild auf die Vorderseite. Die Rückseite zierte der viergeteilte Wappenschild mit dem Schachbrett der Grafenschaft Sponheim und dem badischen Schrägbalken. Die Inschriften nennen die Münzherren, Ulrich und Eberhard Grafen von Wirtemberg auf der einen und Christof Markgraf von Baden auf der anderen Seite.

Das StZ-Preisrätsel

Stamm-mutter, Vor-fahrin	nach-trägliche Montage	Ausruf-hoppla!	Woh-nungs-ein-richtung	Abk.: Post-skriptum	Bratrost	Vorfahr	Insel im griech. Mythos (lat. Name)	Abk.: unseres Wissens	Holz-fäller-werk-zeug
Trocken-gras			Theater für Musik-stücke				4		
kleine Zier-figu-ren			Baustoff	hawai-ische Gruß-formel		Renn-platz in England	Fluss durch St. Pe-tersburg	8	brit. Königs-haus
Männer-name	Teil der Kirche	österr.: Kneipe				Hawaii-Isel	Abk.: Wohn-gemein-schaft	10	
Besteck-teil			11	seidiges Gewebe	zügelo-ses Gelage				
Zeichen für Lutetium		Hotel für Auto-fahrer		dazu, oben-dreien		3	ein Balte		Teil eines Gedichts
bereits, früher als er-wartet	Teil des Jahres				Wohn-raum	2	elektr. Daten-verarbeitung (Abk.)		
			Kürbis-gewächs		franz. Name der Schweiz	6	Himmels-richtung	Handball-treffer	
dokumen-tieren	Diener-uniform		Stall-dung		ugs.: unter das Stern im „Adler“				12
Strom in Afrika			Spiel-karten-farbe		Kurz-wort: Abonne-ment		Auflösung des letzten Rätsels P D T O L B L A T E A U T O R I N O P O L A P F E R D M M G G E F E I T E A B E R G E N F E K U R T A X E C H B R A U E H H K B T O L E G S O H L E V N U U C E R E S U S M A S S E L A R I S T M E S S E S A R A L I E R I I S A U N A E V A L I T A U E R W S E I T B R K A E S T M B R U N S T M E N U E K E R O L S T R E N G		
Abk.: Tele-vision		Schimpf-wort für den Hund							
städtisch					japan. Brett-spiel		Abk.: Mittel-alter		
Zeichen für Reynolds-zahl		Regie-rungs-form							
Kurz-wort für Memo-randum					alger. Haf-en-stadt				

Rufen Sie einfach unsere Servicenummer 0 13 78/37 70 14* an und nennen Sie das Lösungswort, Ihren Namen und Ihre Adresse. Oder Sie senden eine SMS an die Kurzwahl 1111* mit dem Kennwort STZ2, dem Lösungswort, Namen und Adresse. Die Anschrift für den Postweg: Stuttgarter Zeitung, Freizeitseite, Postfach 10 60 32, 70049 Stuttgart. Teilnahme-schluss ist Dienstag, 24 Uhr. Unter den Einsendern des richtigen Lösungswortes wird ein Falk-Navigationssystem verlost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Die Gewinnerin unseres Preisrätsels vom 7. August ist Danuta Pyrek aus Stuttgart. Die Gewinnerin erhält ein Falk-Naviga-tionssystem.
*Legion 0,50 Euro je Anruf aus dem dt. Festnetz, ggf. abweichende Preise aus dem Mobilfunknetz; Legion 0,50 Euro je SMS