

Lauft barfuß!

Von Juliane Graf

13. Apr. 2026



Wenn die Aprilsonne strahlt, muss ich einfach raus. Raus aus dem Haus und raus aus den Schuhen. Unbeschuht und unbesockt laufe ich über die Wiese beim nahe gelegenen Spielplatz. Was für ein Gefühl: Frühlingssehnsucht, Freiheit und ein bisschen Trotz gegen die eigentlich noch zu niedrigen Temperaturen fürs Barfuß-Laufen.

Vielleicht habt Ihr auch Lust, es bei echtem Frühlingswetter auszuprobieren. Den Füßen eine Pause von den Schuhen schenken. Das Gras zwischen den Zehen spüren. Geerdet sein. Und zu wissen: Der Sommer wird kommen.