

«Die Leute denken an Käsefüsse»

Roman Gull geht gerne barfuss. Sein Unternehmen Gras & Steine soll den Leuten das Thema Füsse näherbringen.

Janine Bollhalder

Alles begann mit einer Verletzung. Vor vier Jahren verletzte sich Roman Gull beim Skifahren das Knie. Auf der Suche nach der Alternative zu einer Operation stiess er immer wieder auf das Thema Barfussgehen. Ein Versuch, der sein Leben veränderte. Heute ist der 46-Jährige zertifizierter Freilauf-Coach und baut sein Unternehmen Gras & Steine auf.

«Freilaufen ist mehr, als nur die Schuhe auszuziehen und loszugehen», sagt Gull. Und es ist ihm wichtig, das zu vermitteln. Ab September bietet er unter anderem wöchentliche Barfussspaziergänge an und monatliche Workshops. Mit diesem Angebot ist Gull, wie er sagt, in der Ostschweiz der Einzige. Doch er ist überzeugt davon: «Es ist schade, schenken wir unseren Füssen nicht die gleiche Aufmerksamkeit wie dem Rest unseres Körpers.»

Von Werbespezialist zum Freilauf-Coach

Gull ist in Frauenfeld aufgewachsen, gelernter Typograf, führte eine Werbeagentur und ist Familienvater. Inzwischen wohnt er in Mülligen, wo der zweite Standort seines Unternehmens ist. Seine Ausbildung zum Freilauf-Coach hat er an der Freilauf-Academy in Düsseldorf absolviert. Verwunderte Blicke ernte Gull oft, wenn er barfuss unterwegs sei. Die Reaktionen verstehe er: «Die Leute sehen jemanden barfuss und denken an schweissige, stinken-



Roman Gull barfuss auf Kies: Anfangs tue es weh, aber man gewöhne sich dran, sagt der Freilaufcoach.

Bild: Donato Caspari

de Käsefüsse.» Das Thema Hygiene sieht er jedoch völlig anders. Ein Fuss in Schuhen und Socken produziere pro Tag etwa einen halben Liter Schweiss, erzählt er. Und wer Schuhe trägt, achte möglicherweise nicht so genau darauf, wohin er stehe. Gehe man barfuss, passe man auf, wo man hintrete, sagt Gull. Ausserdem wasche er seine Füsse stets, wenn er nach Hause komme – so wie die Hände. «Werden Schuhe auch so oft gewaschen?», fragt er und weiter: «Gehen Leute nicht oft noch mit den Strassenschuhen durch die

«Es ist schade, schenken wir unseren Füssen nicht die gleiche Aufmerksamkeit wie dem Rest unseres Körpers.»

Roman Gull
Freilaufcoach

Wohnung, wenn sie etwas vergessen haben?»

Füsse in Schuhen, möglichst schmale und gerne auch mit Absatz – so wolle es die Gesellschaft. Doch das entspreche nicht dem, was die Natur mit Füssen vorhatte: «Betrachtet man Babyfüsse oder die Füsse von Angehörigen von Urvölkern, haben sie die Form eines <V>: im Fersen schmal und breit bei den Zehen.» Durch das Tragen von Schuhen – und Socken – enge man bereits in frühen Lebensjahren die Füsse ein und zwingt sie in die dem Ideal ent-

sprechende Form. «Das ist eigentlich wahnsinnig», sagt Gull. Er sieht dies auch als Ursache von Krankheitsbildern wie dem Hallux valgus. Auf Ausgangsschuhe müsse man zwar nicht komplett verzichten, sagt Gull, aber er setzt auf Barfusschuhe. Die dünnen Sohlen erlauben mehr Gefühl beim Gehen und die Fussmuskulatur werde gefordert und gestärkt, erklärt er. Die Barfusschuhe legt er auch jenen Personen nahe, die das Thema Barfussgehen zwar interessant finden, den Schritt zum nackten Fuss allerdings nicht gehen möchten.

«Ich habe ein neues Gefühl für den Körper gewonnen»

Seine Begeisterung fürs Barfussgehen und die Fussgesundheit möchte Gull weitergeben. In seinen Kursen und auf Spaziergängen möchte er den Gästen «das ganze Paket», wie er es bezeichnet, mitgeben. «Barfuss zu gehen, erfordert Achtsamkeit. Man muss darauf achten, wo man hintritt, um Verletzungen zu vermeiden», erklärt Gull. Er habe bemerkt, dass er auch sonst achtsamer geworden sei und Details eher wahrnehme – auch bei sich selbst: «Ich habe ein ganz neues Gefühl für meinen Körper gewonnen.»

Ausserdem empfinde er das Barfussgehen als entschleunigend. Dieses Gefühl will er weitergeben und den Kursteilnehmern nicht nur das Gefühl des Barfussgehens vermitteln, sondern auch Entschleunigungsübungen sowie Übungen und Tipps für die Fussgesundheit.

Leonie und Noah sind beliebteste Namen im Aargau

Statistik Leonie und Noah waren 2021 die beliebtesten Baby-namen im Kanton Aargau. Dies zeigt das alljährliche Ranking, welches das Bundesamt für Statistik veröffentlicht hat. 41-mal erhielt im Aargau ein Mädchen den Namen Leonie, 49-mal ein Junge den Namen Noah. Leonie hat damit den 2020 beliebtesten Namen Mia abgelöst. Damals war Mia mit 48 Nennungen der häufigste Mädchenname.

Platz 2 bei den Aargauer Buben geht 2021 an den Namen Lio, dieser löst Ben ab. Bei den Mädchen stand im Jahr 2020 Emilia mit 30 Namensgebungen auf Platz 2. Letztes Jahr teilten sich Mia und Emilia mit je 39 Nennungen den zweiten Platz. Auf Platz 3 der Buben ist 2021 der Name Leon, der 34-mal vergeben wurde, bei den Mädchen steht Emilia (39 Namensgebungen) auf Rang 3.

Interessant ist allgemein, dass sich dieses Jahr mehrere Vornamen gleicher Beliebtheit erfreuen. So teilen sich etwa Mila, Elin und Livia (je 27-mal vergeben) bei den Mädchen Platz 7. Bei den Jungen teilen sich Luca, David, Nico und Jonas mit jeweils 25 Platz 8. (cam)

Hat Nigerianer seine Tochter missbraucht?

Eine junge Frau erhebt zunächst schwere Vorwürfe gegen ihren Vater – bei der Berufungsverhandlung erklärt sie, die Stiefmutter habe sie zur Falschaussage angestiftet.

Dominic Kobelt

«Ich habe keine Aussagen zu machen, ausser dass ich keinen Sex mit meiner Tochter hatte.» Das sagte ein Nigerianer am Dienstag vor Obergericht aus. Er war vom Bezirksgericht Baden zu einer teilbedingten Freiheitsstrafe von drei Jahren verurteilt worden, hätte wegen Inzest und sexuellen Handlungen mit einer abhängigen Person ein Jahr ins Gefängnis gemusst. Seine Tochter hatte bei der Polizei, bei der Staatsanwaltschaft und auch vor Bezirksgericht ausgesagt, dass es mehrfach zu Sex zwischen ihr und ihrem Vater gekommen sei.

Doch nicht nur der Beschuldigte wollte vor Obergericht keine genaueren Angaben zu den Vorkommnissen mehr machen, auch das vermeintliche Opfer gab sich wortkarg – und machte eine Kehrtwende. Es sei alles eine Lüge gewesen, nie habe ihr Vater mit ihr Sex gehabt. Die Stiefmutter habe sie dazu überredet, solche Anschuldigungen zu erheben.

Auch wenn die Tochter ihren Vater von jeglicher Schuld frei-

sprach, war die Staatsanwaltschaft weiterhin der festen Überzeugung, dass die früheren Aussagen ihre Richtigkeit hatten. Unter anderem auch wegen eines Tagebucheintrags datiert vom 8. März 2020. Die Tochter schrieb darin, es verletzte sie, dass ihr Vater seit zwei Jahren Sex mit ihr habe. Der Eintrag endet mit «God, please help me» – Gott, bitte hilf mir. «Wieso haben Sie ihr Tagebuch angeloggen?», will Richter Jann Six wissen. Er bekommt keine Antwort. Trotz dem Hinweis, dass ihr selber rechtliche Konsequenzen drohen können, wenn sie zugibt, unter Eid falsche Anschuldigungen erhoben zu haben, bleibt die junge Frau bei ihrer Geschichte – die Stiefmutter habe das von ihr verlangt. Warum sie sich dagegen nicht gewehrt hat oder wie genau sie dazu gezwungen wurde, kann sie nicht erklären.

«Ich bin nicht glücklich über die Vorwürfe»

Auch auf die vielen Nachfragen, warum die Stiefmutter so etwas machen soll, bekommen die Richter keine wirklich plausible

Antwort. Der Verteidiger erklärt dann in seinem Plädoyer, dass diese sich von seinem Mandanten scheiden lassen wolle und deshalb jedes Mittel ergreife, um ihn schlecht dastehen zu lassen. Weiter wirft er den Untersuchungsbehörden vor, man habe das mutmassliche Opfer mit geschlossenen Fragen zu Aussagen gedrängt, es sei so gelungen «eine eigene Realität zu schaffen».

Erstaunlich ist, dass Vater und Tochter immer noch regelmässigen Kontakt haben, auch wenn es kein sehr inniges Verhältnis zu sein scheint – so zumindest der Eindruck, als beide vor dem Gerichtssaal auf den Verhandlungsbeginn warten. «Warum wehren Sie sich nicht mehr gegen solch schwere Vorwürfe, warum haben Sie weder gegen Ihre Tochter noch Ihre Frau Anzeige erstattet, wenn das alles gelogen ist?», will einer der Richter vom Angeklagten wissen. «Ich bin nicht glücklich darüber, aber es ist halt meine Tochter, ich muss mich zusammennemen und ihr verzeihen», erklärt sich der Beschul-

digte. Doch warum ändert die Tochter plötzlich ihre Aussagen? Was der Staatsanwalt glaubt, wird rasch klar, als dieser die Tochter befragt. «Stimmt es, dass Sie alleine mit Ihrem Kind in einer Wohnung leben und Ihr Vater Ihre einzige Bezugsperson in der Schweiz ist?» – «Ja.»

Staatsanwaltschaft beantragt Landesverweis

Der Vater hatte die Tochter in die Schweiz geholt, als diese 16 Jahre alt war. Etwa zwei Jahre später soll es erstmals zu sexuellen Handlungen gekommen sein. Die Staatsanwaltschaft möchte, dass der Nigerianer, der eine B-Bewilligung hat, seit 2015 in der Schweiz lebt und einen festen Job hat, für vier Jahre des Landes verwiesen wird.

Das Obergericht muss nun entscheiden, ob es den Aussagen in der Verhandlung glauben soll, oder ob es den Schuld-spruch bestätigt. Die Richter müssten über Etliches eingehend beraten, das Urteil werde deshalb schriftlich eröffnet, heisst es nach der fast dreistündigen Verhandlung.

Nachrichten

Corona im Aargau: Leicht mehr Spitaleinweisungen

Statistik Für die letzte Woche sind im Aargau total 1548 Neuinfektionen mit dem Coronavirus registriert worden. Das sind 126 Fälle oder 7,5 Prozent weniger als in der Vorwoche. Die Zahl der Spitalanweisungen von Covid-Patienten hat sich indes von 20 auf 23 erhöht. (az)

Verdächtiges Paket am Bahnhof Brugg harmlos

Alarm Der Bahnhof Brugg ist am Dienstag vorübergehend gesperrt worden. Grund war ein verdächtiger Gegenstand, der sich bei der Untersuchung durch Spezialisten des Forensischen Instituts Zürich jedoch als harmlos herausstellte. Deshalb wurde die Sperrung am Nachmittag wieder aufgehoben. (az)

Fünf neue reformierte Pfarrpersonen ordiniert

Kirche Der reformierte Kirchenratspräsident Pfarrer Christoph Weber-Berg hat nach Theologiestudium und Praxisausbildung vier Pfarrerinnen und einen Pfarrer ordiniert: Regula Blindenbacher, Claudia Daniel-Siebenmann, Noemi Heggli, Tanja Grünig, Stephan Gassler. (az)

Neue Geschäftsführerin bei Tarifverbund A-Welle

Öffentlicher Verkehr Der A-Welle-Rat hat Christine Neuhaus als neue Geschäftsführerin des Tarifverbunds gewählt. Sie tritt ihr Amt am 1. September an und löst Martin Osuna ab, der 14 Jahre lang Geschäftsführer der A-Welle war. Neuhaus war zuletzt als Produktmanagerin und Stv. Geschäftsführerin beim Tarifverbund Z-Pass tätig. (az)

Frau krachte betrunken dreimal ins gleiche Auto

Strafbefehl Eine Frau, die am 11. April dieses Jahres in Aarau gleich dreimal ins Heck eines anderen Autos gefahren ist, muss rund 10 000 Franken zahlen. Die Autolenkerin, die fast 2,2 Promille intus hatte, wurde von der Staatsanwaltschaft per Strafbefehl verurteilt, wie Argovia Today berichtet. (az)

Kommissionen für neues Integrationszentrum

Asylwesen Die Kommissionen Allgemeine Verwaltung sowie Gesundheit und Sozialwesen heissen den Projektierungskredit von 4,95 Millionen Franken für das kantonale Integrationszentrum in Aarau gut. Das Zentrum soll Platz für 300 Personen bieten und 38 Millionen Franken kosten, es ist an der Rohrerstrasse geplant. Der Grosse Rat entscheidet im Herbst über den Projektierungskredit. (az)

Rettungseinsatz am Rhein: Person gesucht

Rheinfelden Am Dienstagnachmittag hat die Kantonspolizei Aargau zusammen mit deutschen Einsatzkräften am Rhein eine Person gesucht. Bis Redaktionsschluss war noch offen, wer gesucht wurde und ob die Aktion erfolgreich war. (az)