

Vivobarefoot Primus Lite IV Test: Mein Stadt-Barfußschuh

Ich war auf der Suche nach einem Stadt-Schuh.

Klingt vorerst banal, war es aber nicht. Ich hatte zwei Probleme:

Problem 1: Mein [Tracker Forest ESC](#) ist großartig - im Wald. Auf Berliner Pflaster, beim Schule-Bringen und auf dem Weg zum Bäcker fühlte er sich aber wie zu viel Schuh an. Diese tiefen Stollen gehören nicht auf den Asphalt. Ich wollte etwas Leichteres.

Problem 2: Ich hatte vorher mal versucht, mit günstigen Barfußschuhen den Alltag zu meistern. Du kannst meine Erfahrung damit hier nachlesen: [Saguaro Unisex Barfußschuhe im Test](#). Spoiler: Die haben ihren Job auch erfüllt, aber die Verarbeitung und das Material waren einfach nicht auf dem Niveau, das ich heute haben möchte.

Also: Etwas Leichtes. Etwas Atmungsaktives. Etwas, das ich anziehen kann, ohne darüber nachzudenken. Aber bitte mit Qualität.

Der Vivobarefoot Primus Lite IV stand schon länger auf meiner Liste. Im Frühjahr habe ich zugeschlagen.



Transparenz vorab

Bevor ich loslege: Wie schon im [Test des Tracker Forest ESC](#) ist dieser Artikel eine **Empfehlung in Partnerschaft mit Vivobarefoot**. Wenn du über meinen Link kaufst, bekomme ich eine kleine Provision - der Preis ändert sich für dich nicht.

Ich finde, das gehört offen gesagt.

Und genauso offen sage ich dir: Ich empfehle hier nichts, was ich für Schrott halte. Wenn ein Schuh Schwächen hat (und der Primus Lite IV hat welche - ehrliche Schwächen), schreibe ich sie auf. Mein Job ist nicht, dir was zu verkaufen. Mein Job ist, dir zu helfen, das richtige Werkzeug für deinen Weg in die Natur zu finden.

? Exklusiv für meine Community: 25 % Sommer-Rabatt

Vivobarefoot hat uns einen besonderen Code bereitgestellt. Mit **SURVIVALKOMPASS25OFF** sparst du **25 %** auf alle Vivobarefoot-Schuhe (gültig bis Ende Juni). Alternativ gilt immer: **MARTIN15** für 15 %.

→ [Hier zum Vivobarefoot-Shop](#)



Was mir beim Auspacken sofort aufgefallen ist

Wer schon mal einen Vivobarefoot-Karton geöffnet hat, weiß: Es ist ein anderes Gefühl als bei den meisten Schuh-Marken.

Das Gewicht. Oder besser: das *nicht* vorhandene Gewicht. Ich habe den Schuh aus der Schachtel gehoben und kurz überprüft, ob ich vielleicht nur einen statt zwei in der Hand halte. Mit etwa 235 Gramm pro Schuh (in meiner Größe 44) ist er leichter als die meisten Wollsocken-Schuh-Kombinationen, die ich kenne.



Die Sohle. 2 Millimeter. Das ist alles. Wenn du den Schuh in der Hand hältst und auf die Sohle drückst, spürst du sofort: Du wirst beim Tragen praktisch *jede* Bodenstruktur spüren. Das ist gewollt. Das ist die ganze Idee.



Die Form. Die Zehenbox ist breit. Richtig breit. Ich habe ohnehin breite Füße, und der Primus Lite IV gibt mir vorn mehr Platz als 90 Prozent aller anderen Schuhe in meinem Schrank. Das ist nicht nur bequem - das ist [biomechanisch wichtig](#), weil deine Zehen sich beim Abrollen spreizen sollen.



Die Verarbeitung. Mesh, recycelt aus Polyester. Die Nähte sitzen sauber. Die Schnürsenkel sind dick und griffig - sie rutschen nicht ständig auf. Das ist ein Unterschied zum Vorgängermodell, wo viele Tester über lockere Schnürsenkel geklagt hatten.

Das, was nicht da ist. Kein Leder. Keine Stahlkappe. Kein Polster, das den Fuß "stützt". Keine Sprengung (Zero Drop). Keine starre Sohle. Der Schuh ist im Grunde eine flexible Hülle, die deinen Fuß vor dem direkten Bodenkontakt schützt - mehr nicht.

Und genau das ist seine Stärke.



In welchen Situationen ich die Schuhe wirklich trage

Lass mich konkret werden. Hier ist, wo der Primus Lite IV bei mir zum Einsatz kommt:

Berliner Alltag - hier glänzt er

Einkaufen, Schule, Spaziergänge, Termine in der Stadt, abends mit Freunden essen gehen. Das ist die Komfortzone des Schuhs.

Auf Asphalt, Beton, glatten Bürgersteigen funktioniert er hervorragend. Du spürst den Boden - jede Unebenheit, jeden Pflasterstein, jeden Riss. Das ist anfangs ungewohnt, wird aber schnell zu einer Art "Massage" für deine Füße.

Was ich besonders mag: Wie schnell ich rein- und rausschlüpfе. Schnürsenkel müssen nicht ständig neu gebunden werden. Einmal richtig eingestellt, schlüpfе ich morgens in den Schuh wie in einen Hausschuh.



Campingplatz und Wildnis-Treffen

Hier wird's differenziert. Auf dem festen Campingplatz, bei Seminaren, beim Materialaufbau, beim Werken, beim Sitzen am Lagerfeuer - perfekt.

Wenn wir aber raus in den Wald gehen, gerade nach Regen, durch Brombeerruten oder über matschige Waldwege, wechsele ich auf den [Tracker ESC von Vivobarefoot](#). Dafür ist der Schuh eher nicht gemacht.

Mehr dazu, was ich für die Wildnis wirklich nutze, findest du in meiner [kompletten Ausrüstungsliste](#).

Trockene Waldspaziergänge mit der Familie

Im Frühjahr, an trockenen Tagen, auf festen Waldwegen mit den Jungs - klar geht das. Hier ist der Schuh sogar großartig. Jeder Ast, jedes Knacken unter dem Fuß ist spürbar.

Aber: Sobald der Boden feucht wird, wird es heikel. Die Sohle ist auf trockenes Terrain optimiert.



Wo der Schuh definitiv nicht hingehört

Tiefer matschiger Wald. Wurzelpfade nach Regen. Bergwanderungen. Mehrtägige Outdoor-Touren. Schnee. Eis. Bushcraft-Wochenenden mit dornigen Hecken.

Für all das gibt's bei Vivobarefoot bessere Optionen - allen voran den [Tracker Forest ESC](#), den ich ausführlich getestet habe.

Primus Lite IV vs. Tracker Forest ESC - die ehrliche Übersicht

Weil ich beide Schuhe trage und du dich vielleicht fragst, welchen du brauchst:

Merkmal	Primus Lite IV	Tracker Forest ESC
Hauptzweck	Stadt, Gym, leichte Wege	Wald, Bushcraft, Outdoor
Gewicht (pro Schuh, Gr. 44)	ca. 235 g	ca. 525 g
Sohle	2 mm flach, hexagonal	2,5 mm + 7 mm Stollen (Michelin)
Obermaterial	Recyceltes Polyester-Mesh	Wild Hide Leder
Vegan?	Ja	Nein
Wasserresistenz	Sehr gering	Gut (mit Pflege)
Atmungsaktivität	Exzellent	Sehr gut
Preis (UVP)	ca. 120 €	ca. 230 €
Eingewöhnungszeit	Mittel	Kurz (für Barfuß-Erfahrene)
Reparierbar (Revivo)	Ja	Ja

Mein Tipp: Wenn du nur einen Schuh kaufst und vor allem im Wald unterwegs bist, nimm den Tracker Forest ESC. Wenn du primär in der Stadt lebst und Barfußschuhe ausprobieren willst, ist der Primus Lite

IV der bessere Einstieg.

Idealerweise hast du beide. So mache ich's.



Was internationale Tester sagen

Damit du nicht nur meine Meinung hörst: Der Schuh wird in englischsprachigen Outdoor-Magazinen sehr ähnlich eingeordnet wie von mir.

OutdoorGearLab hat den Schuh getestet und schreibt sinngemäß, dass er hervorragend fürs Gym geeignet sei, für ausgedehnten Outdoor-Einsatz aber nicht ihre erste Wahl wäre. Die Tester loben das exzellente Bodengefühl und bestätigen die mangelnde Traktion auf losem oder nassem Untergrund.

RunRepeat hat im Labor gemessen: Der Schuh hat **die niedrigste Biegekraft aller je getesteten Trainingsschuhe** - nur 2,5 Newton, um den Schuh um 30 Grad zu biegen. Das bedeutet: Er ist extrem flexibel. Genau das, was du bei einem Barfußschuh willst.

Konsens aus 15+ unabhängigen Quellen, die ich für diesen Artikel ausgewertet habe: **Großartig für Stadt und Gym. Bedingt geeignet für leichte Trails. Nicht geeignet für anspruchsvolle Wildnis.**



Pro und Contra - mein ehrlicher Überblick

Was ich liebe:

- Krasses Barfußfeeling - du spürst wirklich den Boden
- Sehr leicht, wie ein Sneaker
- Breite Zehenbox - meine Zehen haben Platz zum Spreizen
- Schnürsenkel rutschen nicht (großes Plus gegenüber Vorgängern)
- Atmungsaktiv, perfekt für warme Tage
- Vegan und mit recycelten Materialien
- 100-Tage-Testlauf von Vivobarefoot - du kannst ihn ausgiebig probieren
- Reparierbar über das Revivo-Programm

Was du wissen musst:

- **Keine Traktion** auf nassem oder losem Untergrund - hier rutscht er
- **Mesh ist empfindlich** - dornige Hecken, scharfkantige Steine setzen ihm zu
- **Haltbarkeit** ist die größte Schwachstelle: Bei intensiver Nutzung berichten manche Tester von Verschleißerscheinungen nach 3-6 Monaten. Bei moderatem Stadt-Einsatz hält die Sohle 500-1000 km
- **Mittelfußbereich kann eng sein** - wenn du sehr breite Füße oder hohen Spann hast, vorher anprobieren
- **Keine Halbgrößen** - das ist ärgerlich, wenn du zwischen zwei Größen liegst
- **Preis** im oberen Mittelfeld



Für wen ist der Schuh - und für wen nicht?

? Kauf ihn, wenn:

- Du in der Stadt lebst und einen Alltagsschuh suchst
- Du Barfußschuhe ausprobieren willst und gleich was Hochwertiges möchtest
- Du im Gym, beim Krafttraining oder bei funktioneller Bewegung trainierst
- Du Wert auf vegane Produkte und recycelte Materialien legst
- Du leichte Outdoor-Aktivitäten machst (trockene Waldwege, Spaziergänge)
- Du nach Yoga, Krafttraining oder Mobility-Übungen den maximalen Bodenkontakt suchst

? Kauf ihn NICHT, wenn:

- Du primär im Wald oder auf Trails unterwegs bist - dann nimm den [Tracker Forest ESC](#) oder den Primus Trail
- Du oft bei Nässe draußen unterwegs bist
- Du einen Schuh suchst, der jahrelang harten Outdoor-Einsatz übersteht
- Du sehr breite Füße mit hohem Spann hast (vor dem Kauf ausprobieren)
- Du Wert auf Knöchelschutz oder Wasserdichtigkeit legst



Sizing-Tipp aus der Praxis

Der Primus Lite IV fällt nach meinen Recherchen und Erfahrungen **etwas länger** aus als klassische Sportschuhe. Außerdem gibt es **keine Halbgrößen**.

So gehst du vor:

1. Miss deinen Fuß von der Ferse bis zum längsten Zeh (im Stehen, auf einem Blatt Papier).
2. Addiere 0,5 bis 1,5 cm Spielraum - ich empfehle 1,0 cm.
3. Vergleiche mit der Größentabelle auf der Vivobarefoot-Seite.
4. Wenn du zwischen zwei Größen liegst:
 - **Schmaler Fuß** → eher die kleinere Größe
 - **Breiter Fuß / hoher Spann** → eher die größere Größe

Bei mir hat meine normale 44 perfekt gepasst. Wenn du dir unsicher bist - nutze den **100-Tage-Testlauf**. Du kannst die Schuhe sogar getragen zurücksenden.



Pflege - so behältst du den Schuh lange

Der Primus Lite IV ist pflegeleicht, aber nicht pflegefrei:

Regelmäßig:

- Groben Schmutz mit weicher Bürste abklopfen
- Bei Bedarf feucht abwischen (kein Wasserbad)
- Einlegesohle herausnehmen und separat trocknen
- Schnürsenkel öffnen, damit der Schuh richtig lüftet

Gelegentlich:

- Schuhe in der Maschine waschen (Kaltwäsche, kein Schleudern, Schnürsenkel raus)
- An der Luft trocknen lassen, nie auf der Heizung
- Mit alten Zeitungen ausstopfen beim Trocknen, damit die Form erhalten bleibt

Tipp gegen Geruch: Beim All-Weather-Modell wird das Tragen ohne Socken kritisch beobachtet. Beim klassischen Mesh-Modell ist barfuß tragen weniger problematisch, weil das Mesh atmet. Trotzdem: Gelegentlich mit ein bisschen Natron behandeln oder ein paar Tropfen Teebaumöl auf die Einlegesohle hilft.



Mein Fazit nach 12 Monaten

Würde ich den Schuh wieder kaufen? Ja.

Ist er perfekt? Fast.

Ersetzt er meinen Wildnis-Schuh? Auf keinen Fall.

Aber: Er hat eine klare Rolle in meinem Leben gefunden, und in dieser Rolle ist er großartig. Stadt. Alltag. Spaziergänge mit den Jungs. Leichte Übungen. Seminarvorträge. Materialeinkauf. Bahnfahrten.

Was ich besonders schätze: Der Schuh ist ehrlich. Er behauptet nicht, ein Wanderstiefel zu sein. Er versucht nicht, alles zu können. Er ist genau das, was er zu sein vorgibt: ein **leichter, atmungsaktiver Barfußschuh mit echtem Bodengefühl für den urbanen Alltag**.

Und das macht er hervorragend.



Wenn du also in der Stadt lebst und einen Barfußschuh suchst, der dich täglich begleitet - der Primus Lite IV ist eine ehrliche Empfehlung.

Wenn du aber öfter im Wald bist - **kauf nicht den Primus Lite IV**, sondern direkt den [Tracker Forest ESC](#). Ich verlinke dir nichts schön, was nicht zu deinem Leben passt.

Vielleicht hast du auch wie ich am Ende beide. Der eine für drinnen-Stadt-Alltag, der andere für den Wald. Das wäre meine Empfehlung, wenn du Vivobarefoot ernsthaft in dein Leben integrieren willst.

Mehr zum Thema Outdoor-Equipment, das ich wirklich trage, findest du in meiner [kompletten Wildnis-Ausrüstungsliste](#).

Wenn du den Primus Lite IV schon trägst - schreib mir deine Erfahrungen in die Kommentare. Ich bin neugierig, wie er sich bei dir schlägt.

Vivobarefoot Primus Lite IV - Herren

- **Preis:** ca. 120 € (UVP), Marktpreis ab ca. 117-140 € (mit meinem Rabatt "MARTIN15" immer viel günstiger)
- **Farben:** verschiedene Varianten verfügbar (klassisch in Obsidian/Schwarz)
- **Größen:** EU 40-47 (keine Halbgrößen)
- **Gewicht:** ca. 235 g pro Schuh (Gr. 44)
- **Sohle:** 2 mm Primus Outsole
- **Material:** 100 % recyceltes Polyester-Mesh
- **Vegan:** ja
- **100-Tage-Testlauf:** risikofreie Rückgabe möglich

→ [Hier zum Vivobarefoot Primus Lite IV](#)

Hinweis: Affiliate-Link. Wenn du über diesen Link bestellst, unterstützt du meine Arbeit - ohne dass es dich mehr kostet.

? Exklusiv für meine Community: 25 % Sommer-Rabatt

Vivobarefoot hat uns einen besonderen Code bereitgestellt. Mit **SURVIVALKOMPASS25OFF** sparst du **25 %** auf alle Vivobarefoot-Schuhe (gültig bis Ende Juni). Alternativ gilt immer: **MARTIN15** für 15 %.

→ [Hier zum Vivobarefoot-Shop](#)

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner ["Über mich"-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>