



Barfußgehen

Mit sich und der
Natur in Einklang
kommen

Körniger Sand, weiches Gras oder die unebene Fläche kleiner Kiese-
steine – wer Barfuß geht, kann viele Eindrücke wahrnehmen, die unsere Schuhe normaler-
weise dämpfen. Und er tut etwas Gutes für seine Gesundheit.

Erinnerst du dich auch noch an diese langen Sommerferien, in denen du fast ausschließlich barfuß unterwegs warst? Ich weiß noch genau, wie wir uns die ersten Tage erst einmal an die Unebenheiten, Steine und Tannennadeln gewöhnen mussten und mit einem eher tänzelnden Gang unterwegs waren, verbunden mit Ausrufen wie „Oh, Ahhh, Autsch“. Nach einiger Zeit hatten sich die Füße dann an das Draußensein gewöhnt und wir konnten uns ganz selbstverständlich in der Natur bewegen, ohne das unsere Fußsohlen bei jedem Schritt schmerzten. Diese Erfahrung zeigt, wie schnell sich die Füße an die verschiedenen Untergründe anpassen können. In unserem normalen Alltag sind sie allerdings meist eingesperrt in Schuhwerk, das je nach Anlass und Outfit die Bewegungsmöglichkeiten des Fußes stark begrenzt und einschränkt. Viele der Fußmuskeln werden dabei nicht genutzt und können dadurch ihrer eigentlichen Funktion nicht mehr nachkommen. Außerdem verlieren die Füße den direkten Kontakt zur Erde und nehmen diese nicht mehr wirklich wahr.

Barfußgehen ist gesund
Regelmäßiges Barfußgehen bringt sehr viele gesundheitliche Vorteile mit sich. Die vielen kleinen Fußmuskeln werden trainiert und gestärkt, was sich wiederum

positiv auf die Bänder und die Fußgewölbe auswirkt. Stabile und starke Füße sind die Grundlage für einen guten Stand und eine aufrechte Haltung. Davon profitieren letztendlich auch die Gelenke von Knie, Hüfte und Wirbelsäule. Beim Barfußgehen schärft sich aber auch unsere Wahrnehmung: Wir spüren die Beschaffenheit des Untergrunds, die Temperaturschwankungen und nehmen die Natur über diese Reize viel intensiver wahr. So prägt sich der Tastsinn viel stärker aus und wir fühlen uns wieder verbunden mit Mutter Erde. Dieses Spüren und Wahrnehmen über die Füße bringt uns raus aus dem Kopf hinein in den Kontakt mit uns selbst. Besonders gut eignen sich Barfußpfade zur Schulung des Tastsinns. >



Barfußschuhe

Wer das ganze Jahr über Barfußgehen möchte, kann dies mit speziellen Barfußschuhen tun, die es in den verschiedensten Ausführungen gibt. Je nach Jahreszeit oder Anlass kann man ein entsprechendes Modell auswählen.



Tipp:

Auch in der Wohnung lassen sich verschiedene Untergründe zaubern, um mit den Kindern eine Entdeckungstour zu machen. Tücher, kleine Steine, Rinde, Moos und ähnliches können hier ertastet werden.



Die Autorin



Die Autorin, Physiotherapeutin und Gesundheitsexpertin arbeitete viele Jahre in eigener Praxis. Als Filmproduzentin hat sie das Magazin *GesundheitsTipp.TV* ins Leben gerufen, in dem hilfreiche Tipps zu gesunder Lebensweise vorgestellt werden. WWW.GESUNDHEITSTIPP.TV

Auf diesen vorbereiteten Wegen können verschiedene Untergründe ertastet werden. So gibt es dort z. B. Bereiche mit Rinde, Kieselsteinen, Sand oder Holzspäne, die barfuß zu durchlaufen und zu erleben sind. Barfußpfade sind ein

Hautstruktur am Fuß verbessert. Barfußgehen in der Natur schult den Gleichgewichtssinn, da der Körper immer wieder auf Unebenheiten reagieren muss. Desweiteren werden die Reflexzonen am Fuß beim Barfußgehen stimuliert, was

„Beim Barfußgehen prägt sich der Tastsinn viel stärker aus und wir fühlen uns wieder verbunden mit Mutter Erde.“

schönes Ausflugsziel für Familien, denn Kindern macht so eine abwechslungsreiche Wanderung meist besonders viel Spaß. Regelmäßiges Barfußgehen sorgt für eine Durchblutungssteigerung und eine Anregung des Herz-Kreislauf-Systems. Die Venen werden gestärkt, die

sich wiederum belebend und vitalisierend auf den gesamten Körper auswirkt. Aufgrund der unterschiedlichen Temperaturreize wird auch die Immunabwehr gestärkt. Diesen Effekt kann man durch gezielte Kneipp-Anwendungen noch verstärken. <

ANTJE TITTELMEIER

Bilder: © suphakit73 - Fotolia.com, © zulman - Fotolia.com

Kneipp-Anwendungen

TAUTRETEN:

Beim Tautreten geht es darum, mit warmen Füßen etwa 2-3 Min. über taufrisches Gras zu gehen. Danach werden die Füße abgetrocknet, mit warmen Socken versehen und bewegt.

WASSERTRETEN:

Beim Wassertreten geht man in kaltem Wasser (max. 18°C). Der Wasserstand sollte unterhalb des Knies enden. Beim Gehen wird das eine Bein komplett aus dem Wasser gezogen, wobei

die Fußspitze nach unten zeigt. Wenn der Kältereiz zu stark erscheint, die Füße und Unterschenkel gut abtrocknen, Strümpfe anziehen und sich gut bewegen oder eine Fußgymnastik machen, bis ein angenehmes Wärmegefühl entsteht.

DER BALLENGANG:

Ist dir schon einmal aufgefallen, dass du ohne Schuhe fast wie von selbst anders gehst? Besonders auf unebenem Gelände ertasten sich die Füße die

Umgebung, sie wechseln vom Fersengang in den Ballengang. Diese Gangtechnik ist beim Barfußgehen wichtig, da so eine ganze Muskelkette beansprucht wird, die die Knochen und Gelenke entlastet. Der Gang wird auf einmal geschmeidig, weich und vor allem leise. Wenn du den Ballengang ausprobierst, nimm dir Zeit dafür und überfordern dich nicht. Denn unsere Muskeln sind es nicht gewohnt, auf diese Art zu gehen.

Barfußgehen im Selbstversuch

Ich habe selber einen Selbstversuch im konsequenten Barfußgehen gemacht, was eine sehr intensive Erfahrung war: Zu Beginn habe ich im Garten und Zuhause den Ballengang geübt und fand es in dieser Umgebung tatsächlich recht einfach umzusetzen. Schwieriger wurde es, als ich mit unserem Hund spazieren ging. Hier schaffte ich es zu Beginn nur kurze Zeit, konsequent im Ballengang zu gehen und entschied mich dann für ein Intervall-Training, ging also einen Abschnitt im Ballengang, den nächsten im Fersengang usw. Der

Muskelkater blieb nicht aus und es erforderte immer wieder neue Konzentration und Aufmerksamkeit, die richtige Technik beizubehalten. Mit der Zeit wurde es leichter, die Füße fühlten sich wohl in der Natur und es lief immer besser. Ich beobachtete auch, wie ich die Natur viel intensiver wahrnahm. Jede sonnige Stelle, jeder schattige Abschnitt erzeugte ein neues Gefühl an den Fußsohlen, die verschiedenen Untergründe prägten sich intensiv ein. Nach einiger Zeit veränderte sich auch das Aussehen meiner Füße. Die

Haut war rosiger, straffer, dicker und trotzdem ohne jegliche Hornhaut. Das fühlte sich richtig gut an! Ja, und dann kam die kalte Jahreszeit... Aus war der Traum vom Barfußlaufen in der Natur. Vorest.

FAZIT:

Ich laufe weiterhin viel und gerne barfuß, nutze inzwischen aber auch wieder normales Schuhwerk. Für mich fühlt sich dieser Mittelweg stimmig an und ich freue mich schon sehr auf die warme Jahreszeit, wenn ich die Schuhe wieder ausziehen kann!

„An den Füßen kann man viel über unseren körperlichen und seelischen Zustand ablesen“

Unsere Füße tragen uns durchs Leben, bekommen aber meist nur wenig Beachtung. Wir sprachen mit Stella Arndt darüber, wieso gesunde Füße wichtig sind.

Sie sind als Physiotherapeutin auf die Fußgesundheit spezialisiert. Was fasziniert Sie so an den Füßen?
Füße sind sehr grazil, ästhetisch, und unglaublich sensibel. Sie verbinden uns mit der Erde, sind sozusagen unsere Wurzeln. Wenn wir nicht gut geerdet sind, können wir uns auch nicht vollständig und mit Leichtigkeit entfalten. Gleichzeitig sind die Füße so genial konstruiert, dass sie den Menschen ein Leben

lang beschwerdefrei tragen können. Dabei wiegen die 26 Knochen am Fuß nur 150 Gramm! An den Füßen kann man außerdem sehr viel über den gesamten körperlichen und seelischen Zustand des Menschen ablesen.

Was zeichnet für Sie einen gesunden Fuß aus?

Ein gesunder Fuß hat eine normale Hautfärbung, gute Durchblutung und ist angenehm warm. Er sollte sensibel sein und keine Missempfindungen haben. Die Ferse steht lotgerecht (das ist bei Knickfüßen nicht der Fall) und ist vollständig belastet. Die Außenseite des Fußes sollte ebenfalls satten Bodenkontakt haben, ebenso das Großzehengrundgelenk. Die Zehen liegen entspannt am Boden. Längs- und Quergewölbe sollten deutlich sichtbar sein. Und in der Dynamik weist der Fuß eine rhythmische Wellenbewegung auf.

Was kann man tun, um die Füße zu stärken?

Man sollte so viel wie möglich barfuß gehen – und zwar auf natürlichen Böden. Barfußschuhe sind oft eine gute Option zu normalem Schuhwerk. Außerdem ist gezieltes Fußmuskeltraining unabdingbar für die Kräftigung der Fuß- und Beinmuskulatur.

Warum ist Barfußgehen so gesund?
Unsere Füße werden durch Schuhe in ihrer natürlichen Funktion behindert und ein Teil der Muskulatur atrophiert. Je weniger der Fuß geschützt und gestützt wird, desto mehr müssen die Muskeln arbeiten, die Durchblutung wird gefördert und ganz nebenbei verbinden wir uns wieder mit der Erde.

Thema Fußproblemen und schmerzenden Füße: Wo liegen die Ursachen und welche Möglichkeiten der Behandlungen gibt es?

Die Hauptursachen liegen meiner Meinung nach darin, dass die Füße aufgrund unserer modernen Lebensweise nicht mehr herausgefordert werden. Das ständige Gehen in Schuhen auf ebenen Böden ist Gift für die Füße. Außerdem führen auch Fehlstellungen in der Hüfte oft zu Fußproblemen. Neben passiven Behandlungsmöglichkeiten wie Einlagen, ist es essentiell für die Füße trainiert zu werden. Es gibt sehr hilfreiche, einfache Hilfsmittel (z. B. Flummis, Fußretter®, Wackelkissen), doch sollten Betroffene am besten in einer Fußschule vorstellig werden. Unter fachlicher Anleitung ist es möglich gesunde Bewegungsmuster wieder zu erlernen. Dabei spielt vor allem das Konzept der Spiraldynamik® eine wichtige Rolle. <

Buchtipps



Endlich frei von Fußschmerzen
Gräfe und Unzer,
ISBN: 9783833866883,
80 Seiten;
Die praxisnahe Fußschule inklusive DVD und Streaming - mit Programmen für verschiedene Fußprobleme.
WWW.STELLA-ARNDT.DE

