

### Barfuss durch den Sommer Ohne Schuh und Strümpfe, wer kennt diesen Spruch nicht...

Barfuss über eine taufrische Wiese gehen und den Boden spüren ist wie Doping für die Füsse oder ein wunderbares Gefühl.

Schuhe erzählen ihre Geschichten. Ärzte raten zu mehr Barfusslaufen. Die Modeindustrie ist da oft anderer Meinung. Füße müssen in elegante, enge und modische Schuhe gezwängt werden. Frauenschuhe sollten möglichst hohe Absätze haben. Wer denkt da schon an Fehlstellungen, Schmerzen oder den entstellenden Grosszehschiefstand (Hallux valgus).

Barfuss-Laufen bedeutet, zurück zum natürlichen Laufstil „gehen“. Die Belastung mehr auf dem Vor- und Mittelfuss. Wenn man mit dem Fuss aufkommt, wird die Belastung wie in einer Kettenreaktion auf die Knie, weiter zur Hüfte und den Rücken übertragen“ so Sportwissenschaftler Prof. J.P. Porcari. Das erklärt, wieso Verletzungen, deren Ursache im Fuß liegen, sich auch auf Hüfte oder Rücken auswirken können.

Beim Barfussgehen werden alle Reflexzonen am Fuss aktiviert. Je nach Bodenbeschaffenheit werden sie stärker stimuliert. Die Durchblutung wird angeregt. Sebastian Kneipp empfahl barfuss laufen durch knöcheltiefes Wasser als wirksames Kurmittel. Bei den meisten Menschen weckt Barfussgehen schöne Kindheitserinnerungen und bringt somit gute Laune. Sonnenerwärmter Erdboden, feuchtes Gras, weicher Sand oder Matsch unter den Füßen und zwischen den Zehen bringt Erholung für die Füße. Versuchen Sie über einen Baumstamm, Steine und durch Wasser zu gehen, die Empfindungen sind immer wieder anders. Dieses Spüren bringt unsere gut 1700 Nervenenden und unzählige Rezeptoren an unseren blossen Füßen zum Vibrieren. Solch eine Fussmassage kann entspannen, Kopfweg, Migräne, Stress oder Nervosität beruhigen. Laufen ohne Schuhe kann seelische und körperliche Blockaden lösen. Die Füße fühlen sich frei und können „atmen“. Sehnen und Bänder bleiben beweglich und die Fussmuskulatur wird gestärkt. Diese Muskeln sind wichtig, da sie das Quer- und Längsgewölbe an der Fussunterseite tragen. Machen wir zwischendurch noch Fussgymnastik wirkt sich dies optimal auf den ganzen Organismus aus.

Nach einem "heissen" Tag gibt es nichts angenehmeres für die Füße als ein Fussbad. Pflücken Sie im Garten ein Kräutersträusslein zum entspannen, einen Pfefferminzestweig zum kühlen oder Rosmarin zu aktivieren. Geben dies ins Wasser mit einer handvoll Meersalz und die Füße werde es ihnen danken. Eine selbstgemachte Kräuter-Fusscreme zum Schluss verwöhnt die Füße optimal.



Regelmässiges Barfusslaufen und Fussgymnastik sind eine aktive Gesundheits-Vorsorge.

Ich wünsche Ihnen einen angenehmen Herbst...