

Barfußlaufen oder Warum Schuhe blind machen...

Erinnern Sie sich ?

Wie es war als Kind ... **Barfußlaufen?**

Wissen Sie noch, wie es sich anfühlt am Strand durch warmen Matsch zu laufen, der dann zwischen den Zehen hochquillt...

Es gibt Menschen, die empfinden es als eklig, mit den Füßen im Matsch zu stehen.
Aber warum?

Schließlich ist da nichts, was sich mit Wasser und Seife und evtl. einer kleinen Bürste wieder entfernen lässt.

Übertriebene Fürsorge der Eltern in der Kindheit hat dazu geführt, dass wir als Erwachsene das Barfußlaufen verlernt haben und unsere Füße nicht zeigen mögen.

Vergleichen Sie Hände und Füße, sieht es so aus als wenn dies nicht immer so war. Unsere Füße sind umgebaute Greiforgane. Offensichtlich hat uns dieser Umbau in der Evolution unsere Überlebenschancen verbessert. Der menschliche Fuß ist jetzt ganz und gar auf das aufrechte Stehen, Gehen und Laufen spezialisiert.

Wenn die Füße nicht mehr zum Greifen, sondern zum Fortbewegen genutzt werden sollten, dann brauchten sie eine andere Stabilität – denn beim Gehen, Laufen, Springen lastet das bis zu Sechsfache unseres Körpergewichtes auf ihnen.
Die 26 Fußknöchelchen selbst wiegen insgesamt nur 150 g!

Unsere Füße sind mit ihrer ausgeklügelten Konstruktion Vorbild für viele Errungenschaften der modernen Zeit : Unser geniales Fußgewölbe, das bei Belastung immer stabiler wird, stand schon **Leonardo da Vinci** Modell für seine Brückenkonstruktionen.

Für den richtigen Halt und die Dynamik sorgen zusammen mit der genialen Skelettkonstruktion ein ausgeklügeltes System von Muskeln, Bändern und Bindegewebe.

In der Haut der Fußsohle befinden sich über 70.000 feine Sensoren, die über die Nervenbahnen wichtige Informationen über Temperatur, Härte des Bodens, Stellung des Fußes zum Unterschenkel u.a. an das Rückenmark und das Gehirn weiterleiten.

Dadurch, dass sich die Fußmuskulatur beim Bewegen auf unebenen Böden, beim Rennen, Hüpfen oder anderen Bewegungen, den Stoßkräften anpasst und sich beim Aufsetzen des Fußes anspannt – und zwar der Höhe der einwirkenden Kraft genau angemessen – sind wir in der Lage, all diese großartigen dreidimensionalen Bewegungen auszuführen.

Was hat dazu geführt, dass wir unsere Füße so gering schätzen und dass wir sie sehr oft vernachlässigen?

Sicherlich haben wir schon als Kind gelernt, dass Barfußlaufen nicht richtig ist und die

Modeindustrie trägt zusätzlich dazu bei, dass wir unsere Füße in fast immer zu enge Behältnisse pressen.

Die Erfindung der Schuhe als Schutz vor Verletzung brachte ursprünglich Vorteile. Aber wie erfolgreich schafft man es, auf Highheels vor dem Säbelzantiger zu flüchten? (Wie gut, dass er ausgestorben ist!)

Die heutige Schuhmode führt zu Fußdeformitäten, Knie-, Hüft- und Rückenbeschwerden sowie anderen chronischen Erkrankungen.

Die Füße - und über die faszialen Muskelketten der ganze Körper - müssen sich der Schuhmode anpassen – leider nicht umgekehrt!

Barfußlaufen als ursprüngliche und normale, heilsame und gesundheitsfördernde Fortbewegungsform ist nicht nur in Vergessenheit geraten, sondern in unserer Gesellschaft verpönt.

Aber: Heute leiden über 75 % der Bundesbürger an Fußproblemen!

Wir sperren tagtäglich unsere Füße 16 – 18 Stunden in warme, feuchte Dunkelheit. Weil es offensichtlich keine Gefahr bedeutet, ignoriert das Gehirn nach einer Weile die immer gleichen Informationen von da unten. Diese Adaption kennen wir von unserem Geruchssinn:

Wenn wir uns längere Zeit in einem Raum mit einem intensiven Geruch aufhalten, nehmen wir diesen nach einer Weile nicht mehr wahr.

Unser intelligenter Körper hat das Überleben in wechselnder Umgebung gesichert, dadurch dass er aufbaut dort, wo er gefordert wird und abbaut, was nicht genutzt wird. Unsere Füße werden 'blind', weil dieses ausgeklügelte System zur Wahrnehmung gar nicht genutzt und trainiert wird.

Dadurch, dass man seinen Füßen die Freiheit gönnt, die Natur zu spüren und damit zu 'SEHEN' wird auch die Verletzungsgefahr um ein Vielfaches reduziert.

Mythen zum Thema Barfußlaufen:

1. Vom Barfußlaufen bekommt man Blasenentzündung

Eine Blasenentzündung entsteht in den meisten Fällen durch eine bakterielle oder virale Infektion, die mit den unbedeckten Füßen nichts zu tun hat.

Im Gegenteil:

Durch den Kältereiz an den Füßen wird das Herz-Kreislauf-System angeregt. Die Füße werden stärker durchblutet, die Venenpumpe in den Waden muss sich mehr anstrengen. Durch die Anregung von Kreislauf und Stoffwechsel wird nachweislich das Immunsystem gestärkt. Zu den Empfehlungen von Sebastian Kneipp gehörte schon vor 100 Jahren Barfußlaufen (im Morgentau), Wassertreten oder sogar kurze Spaziergänge im Schnee.

2. Vom Barfußlaufen bekommt man Fußpilz

Das Gegenteil ist der Fall:

Das optimale Klima um Pilze zu züchten herrscht in unseren Schuhen!
Dunkel, feucht, ca. 35 – 40°C warm ... optimal für Pilze und Bakterien, die übrigens

auch für die sog. „Käsefüße“ verantwortlich sind.
Die feuchte Wärme weicht auch noch die Haut auf, so dass das Eindringen erleichtert wird.

3. Vom Barfußlaufen bekommt man eine dicke Hornhaut

Durch regelmäßiges Barfußlaufen entwickelt sich durch eine Zellveränderung in der Unterhaut eine sehr elastische und strapazierfähige Lederhaut. Diese ist an der Fußsohle kräftiger und heilt schneller als an der Handinnenfläche.
Die unschöne und rissige Hornhaut entsteht durch falsche oder zu geringe Pflege. Sie entsteht eher an den Stellen, die beim Barfußlaufen weniger beansprucht werden, z. B. am Fersenrand.

4. Vom Barfußlaufen bekommt man Plattfüße

Auch hier ist es genau umgekehrt:
Durch das Tragen von Einlagen, die den Fuß stützen, erschlafft und verkümmert die Muskulatur der Füße. Wie schon oben erwähnt: Was der Körper nicht braucht, baut er ab!

Wenn man seine Füße überhaupt nicht trainiert, erst dann kann man davon ausgehen, dass man Plattfüße bekommt.
Barfußlaufen beugt Plattfüßen vor!

5. Barfußlaufen ist gefährlich, weil man sich verletzen kann

Barfußlaufen ist nicht gefährlicher als mit Schuhen, vorausgesetzt man läuft mit Bedacht und Konzentration.

Gehen wir barfuß, so wird unsere Fußintelligenz aktiviert, so dass wir bewusster gehen und somit gewisse Schäden 'umgehen' können. Natürlich gibt es immer Situationen und Orte, an denen man seine Füße mit Schuhen schützen sollte, z. B. Bei Feierlichkeiten mit großen Menschenmengen, auf der Baustelle , ...

Barfußlaufen ...aber bitte richtig!

Fersengang ade!

Probieren Sie einmal aus:
Halten Sie sich die Ohren zu und gehen Sie im Fersengang barfuß über einen harten Boden: Die Erschütterung bei jedem Schritt dröhnt durch den ganzen Körper.
Gehen Sie die Strecke dann richtig barfuß:

Barfußgehen beginnt mit den Zehen!
Der Fuß ist so konstruiert, dass wir zuerst den Vorfuß und die Zehen aufsetzen und dann den Schritt abfedern zum Aufsetzen der Ferse.
Trainieren Sie vorsichtig – Barfußlaufen macht erstmal Muskelkater an Stellen, an Stellen ,an denen wir keine Muskeln vermuten.

Barfußlaufen ist natürlich kein Patentrezept gegen Krankheiten. Es ist aber die normalste Art der Fortbewegung und - gezielt eingesetzt - eine Bereicherung für die Gesundheit.

Eine große Bedeutung liegt in der natürlichen Massage und Stimulierung der Reflexzonen. Dies geschieht, ähnlich wie bei der Reflexzonentherapie nach Hanne Marquardt, mit der viele Therapeuten erfolgreich präventiv und therapeutisch arbeiten.

Barfußgehen kann man in jedem Alter, wenn die Trainingsintensität den körperlichen Voraussetzungen angepasst wird. Verletzungen können vermieden werden, indem man seinen Körper in kleinen Schritten daran gewöhnt.

Trainieren Sie Ihre Füße, so oft Sie Gelegenheit dazu haben.

10 min Barfußgehen täglich ist eine gute Basis für Ihre Gesundheit ... und die Ihrer Füße!

Sicherlich ist das Barfußlaufen nicht uneingeschränkt zu empfehlen: Menschen mit chronischen Erkrankungen, wie z. B. Diabetes, oder mit Fußproblemen sollten sich gründlich informieren, einen erfahrenen Therapeuten zu Rate ziehen und sich sehr vorsichtig herantasten.

Eine gute Möglichkeit Barfußlaufen zu üben sind sogenannte **'Barfußpfade'**. Seit 1992 existieren in vielen Gemeinden Deutschlands solche Möglichkeiten, das Barfußlaufen auszuprobieren und zu üben. Gerade für Familien mit Kindern ist dies ein gesundes, naturverbundenes Erlebnis, das besonders den Kindern viel Spaß macht.

Hier finden Sie Informationen über Barfußparks auch in Ihrer Nähe:

<http://www.barfusspark.info>

Ich würde mich sehr freuen, wenn ich Ihr Interesse wecken konnte, sich mal wieder liebevoll um Ihre Füße zu kümmern und ihnen etwas Freiheit zu gönnen.

Quellen und Buchempfehlungen:

„Füße gut, alles gut“ Autor: Carsten Stark

„BigFoot... unten ohne durchs Leben...“ Autor: Burkhard Reinberg

„Den Fuß verstehen“ Autor: Jörg Halfmann

Dieser Beitrag stellt die Meinung von Heilpraktikerin Heike Hartmann dar. Alle Angaben beruhen auf bestem Wissen, dennoch kann es sein, dass Irrtümer enthalten sind - daher ohne Gewähr.