

Barfuß – mit viel Geh – Fühl

Barfuß haben sich die Menschen über die ganze Erde verbreitet und dabei die Möglichkeiten ihrer Füße ausgenutzt, die als ein „Wunderwerk der Natur“ gelten dürfen.

Schuhe, einst zum Schutz gegen große Kälte, extreme Hitze und widrige Bodenverhältnisse erfunden, erscheinen heute vielen unentbehrlich. Sie werden einfach immer getragen, nur weil es so üblich ist, ohne dass dabei über die Zweckmäßigkeit nachgedacht wird.

Dabei nehmen sie meist mehr, als sie geben. Eingesperrte Füße verkümmern regelrecht, werden vielen zur Qual. Am Ende steht oftmals der Stoßseufzer: „Meine Füße bringen mich um!“

Viele Menschen laufen sich eher Blasen oder scheuern sich unter Schmerzen die Fersen wund, als dass sie sich ihrer Schuhe entledigen und einfach barfuß weitergehen.

Andere treiben Sport, um ihre Muskeln zu trainieren. Sie vergessen dabei aber, dass auch in den Füßen Muskeln sind, die in Schuhen kaum bewegt werden und daher verkümmern.

Wer heute häufig barfuß geht, liegt deshalb voll im Trend der Zeit, denn Barfußlaufen

- spricht **alle unsere Sinne** an
- bedeutet **Freiheit und Ungezwungenheit**
- gibt uns Kraft durch „**Erdung**“
- ist **ein ausgesprochener Genuss**
- **hält Beine und Füße fit** und in Form
- wird **von Ärzten empfohlen** und
- hat obendrein ein **unschlagbares Preis – Leistungs – Verhältnis!**

Nur gesunde trainierte Füße sind schöne Füße!

Mehr Gedanken über das eigene Verhalten und die Bereitschaft, auch mal von der Masse abzuweichen, bereichern das Leben ungemein und steigern das Selbstbewusstsein.



Spaß und Erholung

Das Gefühl von Freiheit und Ungezwungenheit ist unvergleichbar: Den Alltag mit seinen Konventionen und Zwängen regelrecht abzustreifen, das Erdreich zu spüren, mit allen Sinnen die Welt wahrzunehmen - so wird jeder Weg zu einem erholsamen Erlebnis.

Barfuß nehmen wir mit den Fußsohlen intensiven **Kontakt zur Natur** auf. Künstliche Sohlen isolieren uns von Mutter Erde, nur ohne sie können wir die Natur wirklich erleben. Das beseitigt Stress und bringt Spaß und Freude.

Naturwanderungen sind genauso wie Stadtbummel oder Museumsbesuche ohne das Gewicht der Schuhe weit weniger ermüdend. Auch Kinder bleiben so meist deutlich länger munter, da sie zusätzlichen Spaß haben und es genießen, den Boden zu spüren.

Schlamm muss niemand mehr meiden. Jede Pfütze wird zum Vergnügen. Keine drückenden Schuhe, keine schwitzenden und schmerzenden Füße. Man genießt mit kindlicher Freude die unterschiedlichsten Böden. Kühnende Nässe, warmen Asphalt, glattes Steinpflaster, geschmeidiges Gras oder Moos, weichen Sand oder raschelndes Herbstlaub wird man mit Schuhen nie richtig erleben können.



Eine Barfußwanderung ist immer ein Vergnügen

Unnötige Ängste

Durch Barfußlaufen entwickelt sich keine abgestorbene **Hornhaut** unter der Sohle, sondern eine feste belastbare **Lederhaut**.

Dornen oder Glassplitter verursachen nur sehr selten kleine Verletzungen, die stets schnell wieder verheilen. Nach Entfernung des Fremdkörpers ist sofort alles wieder okay, und es kann barfuß weiter gehen.

Auch **Blasen** läuft man sich eher in Schuhen.

Befreite Füße riechen nicht, da entstehender Schweiß an der Luft trocknet und sich die geruchsbildenden Bakterien – anders als in Schuhen – nicht vermehren können. In Europa übliche **Krankheitserreger** haben keine Chance, durch die Fußsohlen in den Körper einzudringen. **Fußpilz** vermehrt und etabliert sich nur im feuchtwarmen Milieu geschlossener Schuhe. Bei Barfußläufern hat er kaum Chancen! Bereits vorhandener Fußpilz verschwindet leichter.

Schmutz kann von baren Füßen viel leichter entfernt werden als von Schuhen. Schon über nasses Gras zu laufen genügt. Sand, Staub und Erde sind aber kein Schmutz, sondern harmlose Naturbestandteile.

Außenstehende reagieren kaum auf bare Füße - und wenn doch, dann fast immer interessiert bzw. positiv. Das stärkt das **Selbstvertrauen**.

Barfußlaufen ist gesund

Beim Barfußlaufen setzt man den gesamten Bewegungsapparat ein. Dadurch werden die Muskeln, Sehnen und Bänder der Füße, die **von der Natur zum Barfußlaufen geschaffen** wurden, gestärkt. Davon profitiert der gesamte Bewegungsapparat, gerade auch der Rücken! Beweglichkeit, Gleichgewichtssinn, Koordination und Körperhaltung werden ebenfalls gefördert. Das Bundesgesundheitsministerium empfiehlt daher Barfußlaufen ab 10°C!

Durch Wärme- und Kältereize (z. B. im Schnee) wird die Durchblutung angeregt und das **Immunsystem gestärkt**. Die Fußsohle wird massiert und erhält so eine natürliche **Fußreflexzonenmassage**, die das Wohlbefinden steigert und Stress abbaut.

Von Schuhen verursachte **Fußdeformationen** können häufig durch intensives Barfußlaufen auf Naturböden deutlich gebessert werden.

Die gesundheitlichen Gefahren beim Tragen von Schuhen sind übrigens beträchtlich: Senk-, Spreiz- oder Plattfüße, Hammerzehen und Hallux Valgus entstehen durch das Einsperren der Füße in Schuhe und die daraus folgende Verkümmern der Fußmuskulatur. Probleme mit dem Rücken und dem Bewegungsapparat insgesamt sind die Folgen davon. Auch ein **Umknicken**, das oft zu schweren Verletzungen führt, ist barfuß kaum möglich.

Solche Schäden sind weitaus schlimmer als mal ein kleiner Kratzer am noch ungeübten Fuß.

Eine Geschichte zum Nachdenken

Ein Mensch brach auf zu einer Wanderung durch die herrlichste Landschaft. Er wollte Täler und Höhen, liebliche Bäche, grüne Wälder, bunte Wiesen und malerische Dörfer genießen. Wo ihm etwas nicht gefiel, da sah er nicht hin. Doch wie konnte er den störenden Lärm einer Autobahn überhören? Wie sollte er sich vor dem Dröhnen der Pressluftschlämmer an einer Baustelle schützen?

Gegen diese unangenehmen Geräusche stopfte er sich Watte in die Ohren, setzte sich Ohrenschützer auf und verpackte seine Ohren so gut es ging. Lästige Geräusche nahm er nun nicht mehr wahr, aber auch nicht das Zwitschern der Vögel, das Plätschern des Baches, das Rauschen des Windes. Was entging ihm nicht alles?

Aber glücklicherweise wird niemand so handeln - oder doch?

Doch! Fast jeder handelt so, nur dass die meisten nicht ihr Gehör ausschalten, sondern den Tastsinn. Nicht die Ohren werden verpackt, sondern die Füße. Aus Angst vor rauem Asphalt oder ein paar Steinchen verzichtet man darauf, feuchte Wiesen, feinen Sand, weiches Moos, kühlende Pflützen oder den warmen Boden zu spüren. Auch glatter Asphalt oder Steinboden kann überaus angenehm sein, aber das wird man mit Schuhen nicht bemerken, genau so wie unser Wanderer nie die Schönheit des Vogelgezwitschers genießen wird.

(Ulrich Conrad)

Weitere Barfußseiten im Internet:

www.hobby-barfuss-forum.de

Das **Hobby? Barfuß! - Forum** bietet Platz zum Diskutieren für alle, die gerne barfuß laufen (würden), nicht nur zu Hause oder am Strand, sondern auch beim Wandern, beim Einkaufsbummel durch die City, auf der Kirmes, im Museum, in der Schule, Uni oder wo auch immer. Es wird zu persönlichen Treffen und Barfußwanderungen sowie zu interessanten Diskussionen eingeladen. Außerdem werden wertvolle Tipps gegeben und Anfängern Mut gemacht.

www.barfusspark.info

Hier findet man alles über die beliebten **Barfußpfade und Barfußparks**, die lebenslustigen Angebote für jedermann – vom Kleinkind bis zum Senior!

www.barfuss.net

Hier werden Antworten auf viele Fragen zum barfüßigen Leben gegeben. Informationen zu Barfußsport, Barfußwandern, Barfußpresse und Barfußveranstaltungen gehören dazu sowie Barfußbiographien und Geschichten.

www.barfuss-trend.de

Die Seite soll all diejenigen, die schon immer etwas völlig Ungewöhnliches und doch Normales tun wollten, dazu ermutigen, es auch zu tun: **Barfußlaufen**

www.gobib.de

Die **Barfuß-Initiative Berlin-Brandenburg** bietet zahlreiche Barfußwanderungen, Sportveranstaltungen, Kurzreisen usw. in Berlin und Umgebung.

www.die-praevention.de

Unter http://www.die-praevention.de/thema_des_monats/wandern/wanderformen/barfusswandern/ wirbt das Bundesgesundheitsministerium für das Barfußwandern und erwähnt dabei, dass man schon ab zehn Grad Celsius bequem barfuß laufen kann.

Seit Jahrtausenden bewährt:

Barfußlaufen

angenehm, gesund und praktisch



Einfach probieren: Lauf barfuß!

Barfuß macht Spaß

www.hobby-barfuss.de