



Gesundheits-Zentrum  
SAARSCHLEIFE



Gesundheits-Zentrum  
SAARSCHLEIFE

BARFUSSPAD

Was Sie sonst noch im Gesundheits-Zentrum Saarschleife machen können:

Besuchen Sie unser öffentlich zugängliches Cloef-Bad. Mit beheiztem Außenbecken, Beachvolleyballfeld und kostenlosen Liegen sowie Hallenwellenbad und diversen Whirlpools können Sie es sich bei jedem Wetter gut gehen lassen. Zutritt für Kinder erst ab 12 Jahren und nur in Begleitung und unter Aufsicht eines Erwachsenen (außer samstags). Jeden Samstag: Familientag; Kindergeburtstagsfeiern auf Anfrage  
Öffnungszeiten und Preise erfahren Sie unter der Telefonnummer: +49(0)68 65 90-19 31

Vielleicht haben Sie bei Ihrem „Gesundheitstag“ auch Lust auf eine entspannende Massage (z. B.: Hot-Stone, Schokoladenmassage, Ayurveda, u. a.) oder eine kosmetische Behandlung in unserem Kosmetik-Studio „Hautnah“. Bei Fragen und für Terminabsprachen wenden Sie sich bitte an unser Verkaufsbüro unter der Telefon-Nr. +49(0)68 65 90-19 29.

Für den kleinen und großen Hunger bietet Ihnen unser Bistro Vis à Vis verschiedene Alternativen. Hier erhalten Sie u. a. wechselnde Mittags-Menüs sowie Kaffee, Eis und Kuchen. Ab 18 Uhr können Sie aus unserer Bistro-Speisekarte wählen und wenn Sie möchten an verschiedenen Veranstaltungen oder Tanzabenden teilnehmen. Informationen und Reservierungen unter der Telefon-Nr. +49(0)68 65 90-19 71.

Nähre Informationen erhalten Sie unter der kostenlosen  
Info-Hotline: 08 00 7 34 20 02 (aus dem dt. Festnetz)



GESUNDHEITS-ZENTRUM SAARSCHLEIFE

Cloefstraße 1a · D-66693 Mettlach-Orscholz

Telefon +49 (0) 68 65 90-0

Fax +49 (0) 68 65 90-18 00

www.saarschleife.de

info@saarschleife.de



JOHANNESBAD  
UNTERNEHMENSGRUPPE

Stand: 7/2009



*Mit den Füßen  
fühlen ...*

» *wohlfühlen*

### Regelmäßiges Barfußlaufen ist aktive Gesundheitsfürsorge!

- Barfußlaufen regt das Herz- Kreislauf-System an. Die Durchblutung im ganzen Körper wird gefördert.
- Das Immunsystem wird gestärkt.
- Barfußlaufen stärkt die Venen und schützt vor Krampfadern.
- Der unmittelbare Kontakt der Fußsohlen mit dem Boden hilft Stress abbauen, wirkt entspannend und erweitert das Bewusstsein.
- Barfußlaufen wirkt ausgleichend auf den Blutdruck: zu niedriger Blutdruck wird angehoben, erhöhter Blutdruck kann gesenkt werden.
- Wer erschöpft und von der Arbeit ausgelaugt ist, kann beim Barfußlaufen neue Energien tanken.
- Barfußlaufen fördert auch die Konzentration.
- Barfußlaufen wirkt sich positiv auf die Wirbelsäule aus.
- Muskeln, Bänder und Gelenke der Füße werden gestärkt.

Quelle: barfuss-trend.de



### Der Barfußpfad auf dem Gelände des Gesundheits-Zentrums Saarschleife

16 Jugendliche errichteten innerhalb der 72-Stunden Aktion der Katholischen Jugend im Mai 2009 diesen Pfad. In Zusammenarbeit mit der Gemeinde Mettlach und dem Gesundheits-Zentrum Saarschleife entstanden 16 verschiedenen Felder mit therapeutisch sinnvollen Belägen. Gestartet wird an einem Rindenmulch-Feld anschließend geht es über kleine Kieselsteine zur dritten wohl spektakulärsten Station: dem Matschfeld. Über Baumplatten, Quarzitsteine, Holzstämmen und Waldbelag geht es weiter zu großen Steinfindlingen, die es zu überqueren gilt. Ein Teil dieser Strecke führt an einem kleinen Biotop vorbei. Anschließend darf nach einem Moosfeld über einen langen Baumstamm balanciert werden. Nach einem Feld mit großen Kieselsteinen geht es ein Stück durch einen Bachlauf. Hier lässt Sebastian Kneipp grüßen und am Ende der Strecke kann der Schlamm von den Beinen gewaschen werden. Jetzt ist die Koordination noch einmal gefordert. Über unterschiedlich hohe Holzstämmen geht es weiter zu kleinen Hackschnitzeln und dann zu einem Feld mit kleinen Kieselsteinen. Die letzte Station ist mit weichem Sand gefüllt, was die meisten wie ein wohliges Peeling empfinden. Und wenn Sie nun ihre Füße wieder „einpacken“, werden Sie das Gefühl haben auf Watte zu laufen.

**Wir wünschen Ihnen viel Spaß!**

### Unsere Füße

Wir brauchen Sie auf Schritt und Tritt, denn sie tragen uns durchs ganze Leben - im Durchschnitt etwa 180 000 Kilometer weit, viereinhalbmal um den Äquator.

Damit sie das schaffen, sind sie gelenkig und dadurch höchst beweglich. Doch durch das Tragen von Schuhen, wird die Fußmuskulatur oft nur unzureichend trainiert. Wenn die Muskeln hier ihre Rolle gut spielen sollen, dann müssen sie auch die Gelegenheit zum Training bekommen.

Den besten Weg um Füße gesund zu erhalten zeigt uns die Natur. Mal wieder barfuß gehen in weichem Sand, über kühles Moos, durch erfrischendes Gras, kühle Erde und raue Kieselsteine. Bei jedem Schritt werden andere Nervenpunkte angeregt, mit jedem Schritt werden die Fußsohlen massiert.

