

Selbst gute Schuhe sind nur ein schlechter Kompromiss

Kneipp-Verein Vorderer Kraichgau geht neue Wege

Die Kneipp-Methode ist ganzheitlich und hat zum Ziel, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Aus der ursprünglichen Wasser- und Kräuterheilkunde entstand ein komplexes, ineinandergreifendes und anerkanntes Gesundheitskonzept. Dabei ist für ein Leben nach Kneipp weder ein großer finanzieller noch zeitlicher Aufwand nötig. Kneipp steht jedem Interessierten offen. In Bad Schönborn gibt es im Kurpark die besten Möglichkeiten, allen oder in der Gruppe etwas für die Fitness zu tun und die neuen Vorsitzenden Hans Mayer und Tabea Koch wollen mit Vorträgen und Kursen neue Wege gehen, um auch junge Menschen mit einfachen und effektiven Maßnahmen, die sich stetig weiter entwickelten, zu begeistern. Lorina Brugger aus Lörrach war zur Eröffnung einer Vortragsreihe im Haus des Gastes zu Besuch, um die vielen interessierten Zuhörer darüber zu informieren, wie unsere Füße funktionieren und welchen Einfluss sie auf unseren ganzen Körper haben. Nicht wenige Gäste waren wie die Referentin selbst schon „unten ohne“ gekommen.

Knie- und Hüftprobleme, die sie schon im Alter von 19 Jahren hatte, veranlassten Brugger, sich mit dem Grund allen Übels zu beschäftigen, der Basis auf der wir alle stehen, und nach einer Ausbildung in der Barefootacademy in Düsseldorf ist sie nun selbst als Barfußcoach unterwegs. Nach einem Studium der Gesundheitsförderung berät sie heute in ihrer eigenen Praxis. Wenn man bedenkt, auf welcher winzigen Fläche wir stehen, kann man ganz einfach nachvollziehen, welchen Einfluss selbst eine winzige Veränderung der Statik auf den ganzen Körper hat. „Stellen sie sich einmal barfuß auf ihre Schuhe“, forderte sie die Anwesenden auf. Sie sehen selbst, dass die Form der Schuhe in keiner Weise der dreieckigen, natürlichen Form des Fußes entspricht. Auf jeden Fall solle man auf eine geräumige Zehenbox achten. Auch ein noch so kleiner Absatz sei schädlich und jeden Tag getragen schlimmer als zwei Stunden in Highheels. Verspannungen im ganzen Körper seien die Folge. Auch Joggingschuhe, die vorne nach oben gehen, seien fatal, da die Dreipunktstellung des Fußes nicht mehr möglich sei. Dies belegte sie mit einem Video, das ein Kleinkind beim Tragen solcher Sportschuhe zeigte.

Nur zwei Prozent der Probleme, die wir haben, seien angeboren, gab sie zu bedenken, der Rest sei hausgemacht. Bei dem interaktiven Vortrag gab es eine Vielzahl von Übungen, die man ganz einfach immer wieder und überall durchführen kann. Viele Fragen gab es zu ihrem Leben als Barfußläufer, die sie alle gerne beantwortete. „Das Barfußlaufen ist nicht nur gesund, sondern das Verstoßen gegen Konventionen auch gut für das Selbstbewusstsein“, lachte die sympathische Expertin.

Auch vom Publikum kam die Bestätigung, denn eine ZuhörerIn hatte nur durch das Weglassen von Schuhen einen Knick-Senk-Spreizfuß wegbe- kommen. Bei Beschwerden solle man auf jeden Fall den Laufstil von einem Experten begutachten lassen, riet sie weiterhin. Schuhe aller Arten kamen an den Abend ganz schlecht weg. „Sie sind immer nur ein schlechter Kompromiss“. Selbst Birkenstock in denen die Muskulatur nichts mehr zu tun habe und jeder Fuß in dasselbe Muster gepresst werde, hatten keine Chance. In der Pause wurden die Gäste mit gesunden Snacks verwöhnt und konnten sich austauschen. Gastgeber Klaus Heinzmann von der Tourist- information nahm viele Tipps für sich selbst mit und bedankte sich bei Lorina Brugger mit einem Paket aus der Bad Schönborner Kollektion. (cm)

Beim nächsten Vortrag am 23.11.2019 geht es im Edith-Stein-Haus in Mingolsheim um „Kneipp - Gesundheit aus einem Guss“. Dr. Jürgen Birmanns gibt dann um 11 Uhr ärztlichen Rat aus ganzheitlicher Sicht. Eintritt Mitglieder 8 Euro und 12 Euro für Nicht-Mitglieder. Anmeldung: kneipp-verein-vk@online.de

Quelle: Bad Schönborner Woche KW 42 vom 17. Oktober 2019

Kontakt:
Kneipp-Verein Vorderer Kraichgau
Hans Mayer
76669 Bad Schönborn
Tel.: 0 72 53 9 51 16
Fax.: 0 72 53 9 51 17
kneipp-verein-vk@online.de