



## „Barfußlaufen als Naturarznei“

Unterwegs auf Barfußpfaden - eine ganzheitliche, wohltuende und spaßbringende Aktivität für Körper und Geist

*Unsere Füße* - Wunderwerke der Evolution, bestehend aus je 28 Knochen, 27 Gelenken, 32 Muskeln und Sehnen, sowie 107 Bändern. In den Fußsohlen laufen über 70.000 Nervenenden zusammen. Wir stehen drauf, wir gehen drauf. Sie tragen uns durch unser Leben, im Durchschnitt ca. 200 Millionen Schritte oder 160.000 Kilometer! Das ist ca. viermal um den Globus. Sie sind dabei enormen Belastungen ausgesetzt. Es hat ca. 4 Millionen Jahre gedauert, bis sich unser auf der Welt einzigartiger, menschlicher Fuß und unser daraus resultierender, unverwechselbarer Gang entwickelt hat.

Eine Meisterleistung der Biotechnik (so Dr. Rossi; 1999 in einem Artikel der Fachzeitschrift Podiatry Management). Dr. Rossi, Fußorthopäde und Experte für Geschichte der Schuhindustrie, bezeichnet den Fuß auch als eine Art Radarantenne mit einer wenig bekannten, aber lebenswichtigen Funktion; sie diene nämlich dazu, Energie aus der Erde zu ziehen ähnlich wie eine Pflanze die für ihre Ernährung dem Boden Feuchtigkeit entziehe. Solche Schwingungen vom Boden in die Füße könnten daher eine wichtige belebende Kraft sein, die dazu beitrage, den Körper mit Lebenskraft zu versorgen, so Rossi. Daher ist der direkte Kontakt zur Erde auch so enorm wichtig.

*Der aufrechte Gang erfordert eine perfekte Feinabstimmung der Füße mit den Bewegungen des ganzen Körpers.*

Unsere Füße sind im heutigen, sehr schnelllebigen Zeitalter der so genannten „neuen Medien“ die am meisten beanspruchten Körperteile unseres Bewegungsapparates überhaupt. Geschunden, gequetscht, misshandelt und eingesperrt fristen sie bei den meisten Menschen ein trauriges Dasein. Dabei gehören sie zu den wichtigsten Körperteilen die wir haben. Sie tragen uns nicht nur, sie empfinden, sie pumpen und sie senden Informationen an unser Gehirn um dem Körper zu zeigen wie er sich bewegen oder welche Haltung er einnehmen soll.

Für eine verschleißfreie Fortbewegung auf unebenen Böden hat die Natur spezielle Stoßdämpfer-Strategien erfunden, die heute aber kaum mehr genutzt werden. Die Folgen sind fatal. Über 98 % aller Menschen werden mit gesunden Füßen geboren, im Laufe des Lebens erkranken aber weit über 65 % der Menschen an den Füßen und den damit verbundenen Begleiterscheinungen.

*Unsere Füße spiegeln das gesamte Profil unseres Körpers wieder*, einschließlich unserer Seele. Das Wohlbefinden unserer Füße ist daher auch so enorm wichtig. Fühlen sich die Füße wohl, fühlen wir uns auch wohl. Jeder kennt z. B. die entspannende Wirkung eines ausgedehnten, barfüßigen Spaziergangs am Strand oder über eine angenehm weiche Sommerwiese.

Aber...unpassendes Schuhwerk, Fehlhaltungen, zu wenig Bewegung und falsche Ernährung schaden unseren Füßen und wirken sich negativ auf die gesamte Körperstruktur, unseren Gemütszustand und unsere Psyche aus. Der Zustand unserer Füße ist ein wichtiger Gradmesser für das Allgemeinbefinden unseres Körpers. Sind unsere Füße krank, werden auch wir erkranken.



Bereits im jugendlichen Alter treten Knick-, Spreiz-, Senk-, oder Plattfüße auf, weil die Muskeln und Bänder, die eigentlich die Fußgewölbe aufrechterhalten sollen unterfordert sind und ihre Stützfunktion nicht mehr wahrnehmen können. Es kommt zu den so genannten Zivilisationskrankheiten - Rückenschmerzen, Knieprobleme, Hüftleiden, etc. Durch Bewegungsmangel und durch permanentes Tragen von Schuhen, werden wichtige Muskelgruppen die das Skelett stützen sollen gar nicht erst ausgebildet, weil die feinsensorische Abstimmung zwischen Füßen und Wirbelsäule nicht mehr funktioniert.

Zudem kann die Fuß- und Beinmuskulatur in Schuhen nicht ihre Funktion als Stoßdämpfer wahrnehmen und die Bandscheiben vor Stößen bewahren. Experten sind sich mittlerweile darüber einig, dass man durch regelmäßiges Barfußlaufen das Fußgewölbe wieder aufrichten kann. Sobald die trainierten Fußmuskeln ihre Stützfunktion wieder erfüllen können, bilden sich Senk- oder Plattfüße so in vielen Fällen wieder zurück. Zudem kann man durch regelmäßiges Barfußlaufen auf natürlichem Boden, durch spezielle Fußgymnastik und durch Propriozeptives sowie sensomotorisch- akzentuiertes Krafttraining die Motorik und Sensorik enorm verbessern, was die Gefahr des Umknicken oder Stürzens um ein vielfaches minimiert. Gestärkte Fuß- und Beinmuskulatur stellen somit auch eine Art Unfallverhütung dar.

Es ist daher heute wichtiger als je zuvor, dass wir unseren Füßen wieder mehr Beachtung schenken und ihnen die Freiheit wiedergeben, die sie verdient haben. Der gelegentliche und bewusste Verzicht auf Schuhe kann ein sehr großer Gewinn für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden sein. Barfußlaufen zahlt sich aus, in vielerlei Hinsicht. Barfußlaufen stellt eine in Vergessenheit geratende, ganzheitliche „Naturarznei“ dar, die man nutzen sollte. Um die positiven Effekte dieser „Naturarznei“ näher kennen zu lernen, eignet sich z. B. der Besuch eines Barfußpfades besonders gut. Sie erfreuen sich immer größerer Beliebtheit bei Groß und Klein. Sie stellen eine gesunde und spaßbringende Alternative zum ermüdenden „Schuhalldag“ dar. Barfußwandern entwickelt derzeit sogar zu einer neuen, ganzheitlichen Trendsportart.

Beim Barfußlaufen auf unebenen und natürlichen Böden wird über die Fußsohle eine wahre Flut von Sinnesindrücken an das Gehirn gemeldet. Dadurch kommt es zu einer ganzheitlichen Entspannung von Körper und Geist, man kann sich von Anforderungen und Problemen des Alltags lösen, Stress wird abgebaut, es werden neue Energien aufgenommen und in den gesamten Körper geleitet, u. a. auch in die Seele. Barfußlaufen ist ein Weg zu sich selbst und zurück zur Natur. Barfußlaufen verbindet den Menschen wieder mit der Erde, stärkt das Urvertrauen und fördert das Selbstbewusstsein.

Aber Vorsicht, auch trainierte Schuhträger und Wanderer sollten es am Anfang nicht übertreiben. Wenn „Ungeübte“ eine längere Strecke barfuß über unebenen Naturboden gehen oder laufen, werden sie Muskelkater an Stellen verspüren, an denen sie überhaupt keine Muskeln vermuten - von den Fußsohlen über den Bereich der Fußknöchel, der Waden- und Schienbeinmuskulatur bis hin zu den Oberschenkeln, dem Übergang zur Leiste und dem Rücken im Lendenwirbelbereich.

Durch das Barfußlaufen werden alle Muskeln angeregt, die von der Natur als wichtiger Bestandteil des Bewegungsapparates vorgesehen, aber durch das Tragen von Schuhen sträflich verkümmert sind. Gäbe es eine Vorschrift für artgerechte Fußhaltung, käme sicher ein Großteil der Bevölkerung mit dem Gesetz in Konflikt.

Des Weiteren stärkt regelmäßiges Barfußlaufen auch das Immunsystem und beugt Erkältungskrankheiten vor, fördert die Durchblutung und stärkt somit auch das Herz-, Kreislaufsystem.

### Weitere positive Aspekte des Barfußlaufens:

- Es stärkt Bänder, Sehnen und Muskeln
- Es verbessert die Motorik
- Es trainiert die Sensorik



- Es optimiert die Koordination
- Es hilft bei Burnout- Symptomen
- Es beugt Fußpilz vor
- Es baut das Fußgewölbe auf
- Es stabilisiert den Rücken
- Es kräftigt die Beinmuskulatur
- Es richtet die Wirbelsäule auf
- Korrigiert Beckenschief- Stellungen
- Entspannt Rücken-, Nacken- und Schultermuskeln
- Massiert die Fußreflexzonen
- Entspannt Körper und Geist
- Barfußlaufen erdet!
- Erdung fördert optimale Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Alltag
- Es stellt den naturgegebenen elektrischen Grundzustand des Körpers her und erhält ihn aufrecht
- Die natürliche Energie der Erde ist das beste Naturheilmittel schlechthin gegen Entzündungen und gegen das Altern
- Die elektrische Energie der Erde hält die Ordnung unserer eigenen Körperschwingungen aufrecht!
- Durch Barfußlaufen auf natürlichem Boden wird der Körper mit negativ geladenen, freien Elektronen, die an der Erdoberfläche im Überfluss vorhanden sind aufgeladen
- Erdkontakt heilt und hält fit!

*etc.*

Um die ganzheitlichen und positiven Effekte des Barfußlaufens kennen zu lernen, eignen sich z. B. regelmäßige Besuche von Barfußpfaden- und parks die sich immer größerer Beliebtheit erfreuen. In Deutschland und dem benachbarten Ausland existieren bereits mehr als 100 solcher Barfußanlagen.

Eine Auflistung aller Barfußpfade in Deutschland und dem benachbarten Ausland sowie Anleitungen und Gestaltungsvorschläge für eigene Barfußpfade findet auf man unter <http://barfusspark.info/>

### Kontaktdaten:

#### **Naturfitness & barfuss-trend.de**

**Ganzheitliches Outdoor-, Fitness- & Mentaltraining, Barfuß- & Gangschule, Workshops, Seminare, Vorträge**

Burkhard Reinberg, Mental- & Motivationstrainer, Dozent für Stress- & Burnout Prävention, Barfußexperte, Naturfitness-Therapeut, Sporthypnose Coach und Sachbuchautor des Buches:

**„BIGFOOT - Unten ohne durchs Leben, oder warum machen Schuhe blind!“**

ISBN-13: 978-3940185198, RaBaKa-Publishing Verlag, Neuenkirchen

Telefon: 02381 - 4366620,

Telefax: 02381 - 4366621,

E-mail: [info@naturfitness.de](mailto:info@naturfitness.de); [info@barfuss-trend.de](mailto:info@barfuss-trend.de)

Internet: <http://www.naturfitness.de>; <http://www.barfuss-trend.de>