



Barfußlaufen – so nutzen Sie den Sommer für Ihre Gesundheit

Alle Fußmuskeln und damit auch alle anderen Körpermuskeln, die mit der sicheren Statik Ihres Körpers zu tun haben, sind auf eine Stimulation der Nerven in den Fußsohlen angewiesen. Über die in den Fußsohlen vorhandenen Reflexzonen profitieren auch die inneren Organe beim Barfußlaufen. Werden nur noch Schuhe beim Gehen getragen, wird dieser Mechanismus beeinträchtigt. Die Folge: Immer mehr Menschen leiden unter Knick-, Spreiz- oder Senkfüßen und Rückenschmerzen.

Durch die stärkere Belastung beim Barfußlaufen werden auch Bänder und Sehnen trainiert, die Gelenke werden geschont, die Wahrnehmung des Untergrunds wird gesteigert, Ihr gesamter Geh- und Laufvorgang wird gesünder, weil auch Hüfte und Rücken entlastet werden. Kraft, Koordination und Wahrnehmungsfähigkeit verbessern sich. Die Haut Ihrer Fußsohlen ist weniger empfindlich, als Sie vielleicht denken, denn sie ist selbst in untrainiertem Zustand wesentlich dicker als sonstwo am Körper. Sollten Sie unter Fußgeruch, Haut- oder Nagelpilz leiden, verschwindet dieser meist wie von selbst nach kurzer Zeit. Denn es entsteht kein Fußschweiß mehr, in der sich Pilze und Bakterien vermehren können. Noch ein Vorteil: Wenn Sie auf feuchten und kühlen Wiesen oder nassem Sand laufen, führt der entstehende Kältereiz zur Stärkung der Abwehrfunktionen. Und so profitieren Sie vom Barfußlaufen:

- Beginnen Sie mit kurzen Laufzeiten, ca. 30 Minuten zweimal wöchentlich.
- Gehen Sie zunächst auf weicheren Oberflächen, wie zum Beispiel Rasen, auf Wald- oder Wiesenwegen oder feinem Sand. Je öfter Sie gehen, um so mehr verdickt sich die Haut und Sie können dann auch problemlos über steinige Untergründe gehen. Es gibt inzwischen in vielen Städten Barfußparks. Mehr unter www.barfusspark.info
- Wenn Sie auf kühlen und feuchten Untergründen laufen, vermeiden Sie Bewegungspausen. Nach Verlassen sofort durch warme Socken oder ein Fußbad die vorhandene Wärme der Füße bewahren.
- Sportlern, die normalerweise in Sportschuhen ihr Lauftraining absolvieren, empfehle ich Barfußlaufschuhe. Dabei wird die Fußmuskulatur um 30 % mehr gekräftigt als in normalen Laufschuhen. Sie schützen außerdem den Fuß vor Verletzungen durch spitze Gegenstände. Barfußlaufschuhe sind allerdings nur bei gesunden Füßen eine Option. Schmerzen Ihre Füße bereits in Ruhe oder bei Belastung, werden Barfußschuhe diese Beschwerden eher noch verstärken.
- Nach dem Laufen entfernt ein Fußbad in basischem Salzwasser Verschmutzungen und entgiftet den Körper über die Fußsohlen, Ihre „zweite Niere“. Nehmen Sie dafür einen Esslöffel eines Basischen Badesalzes für eine wassergefüllte Fußbadewanne oder Schüssel. Gönnen Sie sich darin mindestens 20 Minuten. Wohlfühlen garantiert!