

Freiheit und Fitness für die Füße

Kaum aufgestanden, zwängen wir unsere Füße in Pantoffeln oder steigen in schicke High Heels. Barfuß sind wir selten unterwegs. Schade, denn Barfußlaufen ist aktive Gesundheitsvorsorge. Obendrein setzt Barfußlaufen sogar Glückshormone frei! In Kombination mit wohltuenden Massagen schweben unsere Füße im 7. Himmel.

von Martina Mammen

Unsere Füße tragen uns im Laufe des Lebens dreimal um die Erde und stemmen pro Tag bei einer rund 70 kg schweren Person insgesamt ungefähr 2500 Tonnen, das entspricht vier ICE-Zügen. Diese Meisterleistung verdanken wir 26 Knochen, 32 Muskeln plus Sehnen und 107 Bändern. Rund um den Fuß ist fast alles erforscht. Sogar der Erotikfaktor, den mehr als die Hälfte der Bundesbürger auf einer Skala von 1 bis 5 mit dem hohen Punktwert 4 einstufen. Wie man das kostbare Gut „Füße“ lange gesund erhält, wissen jedoch die wenigsten.

Dabei können schon ein paar Dinge dazu beitragen, das Wunderwerk der Natur in Form zu halten.

Öfter mal „unten ohne“

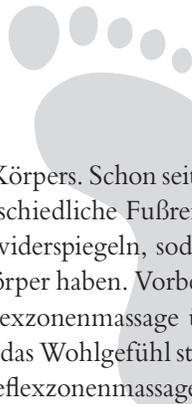
Es kurbelt den Kreislauf an, fördert die Sinneswahrnehmung und das Bewegungsgefühl und trainiert zusätzlich wichtige Bereiche des Großhirns – das Barfußgehen auf unebenen, weichen Naturböden. Wie bei der Fußgymnastik stärkt das Laufen mit nackten Füßen zudem die Fußmuskeln. Menschen mit Fehlstellungen sollten beim Facharzt nachfragen, ob sie z. B. beim Joggen eher Schuhen mit passenden Einlagen den Vorzug geben sollten. Barfußläufer, denen es im Winter zu kalt ist, können auf minimalistische Schuhe zurückgreifen. Die Firma „leguano“ bietet z. B. viele verschiedene Modelle an, die in Deutschland unter fairen Bedingungen hergestellt werden. Es ist ein tolles Gefühl, wenn tatsächlich der Fuß läuft und nicht der Schuh. Wer unter Diabetes oder Durchblutungsstörungen leidet, sollte den Arzt

fragen, ob etwas gegen das Barfußlaufen spricht. In der Businesswelt ist das Barfußlaufen natürlich tabu. Weibliche Eleganz erreicht man jedoch auch mit Absätzen, die nicht höher als vier Zentimeter sind.

Barfuß im Park

Die Natur auf blanken Sohlen intensiv erleben und dabei alle Sinne neu erspüren – das können kleine und große Füße in einem der zahlreichen Barfußparks und Fußfühlpfade, deren verschlungene Wege über Wälder, Wiesen und durch Wasser führen. Auf festen, feinen und feuchten Untergründen fühlt man die Natur in lupenreinsten Form. Im letzten Sommer konnte man in der Lüneburger Heide die ersten Barfußwanderer beobachten. Die Böden in der Heide sind sandig, federn nach und sind dadurch gelenkschonend. Die Wege im Büsenbachtal und in der Misselhorner Heide, im Naturpark Südheide gelegen, sind häufig naturbelassen und sorgen so für ein authentisches Naturerlebnis.





Entspannung per Fingerdruck

Unsere Füße sind eine Landkarte des Körpers. Schon seit vielen Jahrhunderten ist bekannt, dass unterschiedliche Fußreflexzonen alle Organe und Organsysteme widerspiegeln, sodass wir über die Füße Zugang zum ganzen Körper haben. Vorbeugend oder bei Beschwerden kann die Reflexzonenmassage übliche medizinische Verfahren ergänzen und das Wohlfühl steigern. Ihren Weg nach Europa fand die Fußreflexzonenmassage durch Dr. med. William Fitzgerald, der über Kenntnisse der indianischen Heilpraktiken verfügte. Die Behandlung an den Füßen empfinden viele Menschen in der heutigen eher kopflastigen Zeit als besonders wohltuend. Neben dem Wohlfühleffekt kann eine Massage besseres Einschlafen fördern und sich auf die Tiefe des Schlafes auswirken. Nur bei Fußverletzungen, entzündlichen Venen oder bei fiebrigen Erkrankungen sollten Fußreflexbehandlungen nicht angewandt werden.

Viele Krankheiten könnten vermieden werden, wenn wir unseren Füßen mehr Aufmerksamkeit schenken. Wellness für die Füße heißt Bewegungsfreiheit, der Kontakt zu Mutter Erde, bequemes Schuhwerk und die richtige Pflege – kleine Dinge, die wahre Wunder bewirken.

1/2 hoch



Fußgymnastik

Sammeln Sie runde Steine und bedecken Sie damit den Boden einer kleinen Wanne, die Sie dann mit warmem Wasser füllen. Rollen Sie mit den Füßen darüber und versuchen Sie, mit den Zehen die Steine zu greifen.

Tipps rund um den Fuß:

- Barfußschuhe gibt es z. B. unter www.leguano.eu
- Mehr über das Thema Fußreflex finden Sie unter www.fussreflex.de.
- Kompressionssocken von Belsana. Mehr Stabilität durch funktionale elastische Unterstützung: www.belsana.de, erhältlich in der Privilegierten Apotheke in Barmstedt.
- Barfußparks in und um Schleswig-Holstein: www.barfusspark.info
- Buchempfehlung: „Feet-Reading. Neue Diagnostik. Was Füße über Persönlichkeit und Gesundheit verraten“. Nähere Informationen unter www.feet-reading.ch.

