

# BEWEGUNG

**Füße –  
darauf stehen wir!**

**Zuverlässige, ausdauernde, anspruchslose und anpassungsfähige Partner tragen SIE wie auf Wolken - rund 120.000 Kilometer durchs Leben.**

**INTERESSE?**





**Dann schenken Sie ihnen doch  
einfach Ihre Aufmerksamkeit...**

**...Ihren Füßen!**



## **Fußrätsel – wer kennt sich aus?**

1. Wie viele Nervenenden verlaufen in unserem Fuß?
2. Wie weit gehen wir im Laufe des Lebens?
3. Wie viele Schweißdrüsen hat unser Fuß?
4. Welche Aufgabe hat der große Zeh?
5. Welche Last kann eine Achillessehne aushalten?

Die Lösungen finden Sie auf Seite 15.



„Das natürlichste und einfachste  
Abhärtungsmittel bleibt das Barfußgehen.“



Sebastian Kneipp



Bereits im 19. Jahrhundert wusste Sebastian Kneipp um die Vorteile des Barfußgehens – bezeichnete er festes Schuhwerk gar als „Fußverkümmernmaschine“, der er höchstens dann einen Nutzen zubilligte, um die Füße vor Dornen zu schützen. Ganz so strikt sieht man das heute nicht mehr. Über die Vorteile des Barfußlaufens weiß man aber mittlerweile mehr – und es gibt tatsächlich gute Gründe, öfter mal auf feste Schuhe zu verzichten.



Seb. Kneipp mit Gästen vor dem ersten Badehaus

# Barfußlaufen

## ... kräftigt die Muskulatur

Unsere Füße sind so konzipiert, dass sie bei jedem unserer Schritte das gesamte Körpergewicht abfedern. Häufig ist die Bewegungsfreiheit in Schuhen sehr eingeschränkt, wodurch die komplexe Fußmuskulatur erheblich geschwächt werden kann. Wer bisher nicht oder selten barfuß gelaufen ist, sollte langsam anfangen, sonst trübt der Muskelkater danach die Barfuß-Erfahrung.

## ... sorgt für bewussteres Gehen

Die sensorischen Rückmeldungen beim Barfußlaufen animieren die Füße behutsamer aufzusetzen, um die Aufprallkräfte zu verringern. Fast automatisch verändert sich der Laufstil, und es wird statt der Ferse der komplette Fuß aufgesetzt oder sogar auf dem Vorfuß gelaufen, im so genannten Ballengang.



## ... macht die Füße unempfindlicher

Beim Barfußlaufen auf verschiedenen Untergründen wirken die vielen kleinen Unebenheiten am Boden wie eine natürliche Fußmassage. Das härtet die Füße ab, weil die Fettschicht unter der Epidermis sich verstärkt. Kleine Steinchen oder Kanten nehmen die Füße zwar noch wahr, lösen aber zunehmend weniger einen Schmerzreiz aus. Oft wird behauptet, dass die Hornhaut zunimmt. Hornhaut entsteht durch Reibung und Feuchtigkeit – beides gibt es beim Barfußlaufen aber eher weniger.

## ... wirkt Fuß- und Nagelpilz entgegen

Entgegen der verbreiteten Meinung, dass man sich beim Barfußlaufen leicht mit Fuß- oder Nagelpilz ansteckt, schützt das Barfußlaufen eher vor einer Infektion. Ungefähr jeder fünfte Deutsche ist von Fuß- oder Nagelpilzerkrankungen betroffen, da gerade im feuchtwarmen Milieu von festen Schuhen wenig Luftaustausch zustande kommt. An der Luft können die Füße am besten trocknen und durch regelmäßiges Barfußlaufen werden die Füße besser durchblutet. Eine gute Durchblutung und warme Haut schützen vor Pilzbefall.

## ... verbessert die Laufleistung

Der typische Barfuß-Laufstil zeichnet sich durch kürzere Schrittlänge und höhere Schrittfrequenz aus, verglichen mit dem Laufstil auf der Straße beziehungsweise in Laufschuhen. Der Vorteil: eine verminderte Bodenkontaktzeit. Ein kürzerer Bodenkontakt ist für einen schnellen, effektiven Laufstil maßgeblich. So optimiert sich selbst bei ambitionierten Läufern die Leistung durch das Barfußlaufen.

## ...stärkt das Immunsystem

Bei kontinuierlicher Bewegung führen feuchte Wiesen oder nasser Sand nicht dazu, sich sofort zu erkälten. Das Gegenteil ist der Fall. Die körpereigene Temperaturregulierung wird gefördert. Schon Sebastian Kneipp erklärte: „Kältereiz ist Lebensreiz“ – das gilt sowohl für die bekannten Wasseranwendungen wie auch für das Tautreten. Und selbst im Winter ist Barfußlaufen gesund. Da der Reiz durch die Kälte aber sehr viel stärker ist, sollte das Schneetreten nur so lange dauern, bis ein deutlicher Kältereiz einsetzt.





## ... richtet den Körper auf

Fehlstellungen in der Hüfte, den Knien oder Rückenbeschwerden haben ihren Ursprung oft bei den Füßen. Wenn unsere Füße nicht stark genug sind und wenig oder unterschiedlich muskulär ausgebildet sind, kommt es unbewusst zu Ausweichbewegungen, die zu Dysbalancen führen können. Stellen Sie sich ein Haus vor, bei dem das Fundament einseitig absackt. Mit Stützmaßnahmen wird versucht, das Haus vor dem Einsturz zu retten, statt das kaputte Fundament nachhaltig wieder aufzubauen. Barfußlaufen hilft dabei, unser Fundament zu stärken, damit Stützmaßnahmen erst gar nicht erforderlich sind. (Quelle: in-form)



# Fußübungen

## **ZEHENRAUPE – das stärkt Ihre Zehen und die Unterseiten Ihrer Füße**

Stellen Sie sich auf eine Matte. Krallen Sie die Zehen im Wechsel in den Boden und ziehen Sie sich kraftvoll vorwärts. Die Fersen bleiben auf dem Boden. 10x pro Seite, 2 Wiederholungen.



## **FERSEN SENKEN UND HEBEN**

Stellen Sie sich mit den Ballen auf die Kante eines Absatzes. Bei Bedarf mit einer Hand festhalten. Drücken Sie sich mit der Kraft der Füße auf die Ballen hoch. Die Fersen so weit wie möglich dabei senken – und wieder hochdrücken. 10x pro Seite, 2 Wiederholungen.

## FUß-SOHL E MASSIEREN

Steigen Sie barfuß mit einem Fuß auf einen Tennisball. Halten Sie die Zehen dabei entspannt. Rollen Sie langsam mit der Fußsohle über den Ball und bringen Sie möglichst viel Gewicht auf den Ball. So massieren Sie die Faszien, die sich von der Ferse zum Ballen ziehen. 4x pro Seite.



## ZEHEN DEHNEN

Stellen Sie sich barfuß vor eine Wand. Stellen Sie die Zehen eines Fußes auf und drücken sie gegen die Wand. Halten Sie das Knie gestreckt und neigen Sie den geraden Körper etwas nach vorn. Die Dehnung spüren Sie in den Zehen und in der Fußsohle. 2x pro Fuß, für jeweils 4 Sekunden halten.

## AUF KANTEN GEHEN

Stehen Sie mit beiden Füßen auf einer geraden Fläche und wechseln Sie vorsichtig auf die Außen- und Innenkanten des Fußes. Halten Sie die Knie auseinander und vermeiden Sie eine X-Beinstellung.



## FÜßE ABROLLEN – das mobilisiert Ihre Fußgelenke

Stellen Sie sich auf eine ebene Fläche. Bewegen Sie sich in kleinen Schritten nach vorn und rollen Sie die Füße weich über die Ballen ab. 2x etwa 5 Meter laufen.

## **SEITLICHES BEINHEBEN – damit trainieren Sie Ihr Gleichgewicht**

Stehen Sie auf einem Bein und spreizen Sie das andere seitlich ab, so hoch es geht, ohne mit dem Oberkörper auszuweichen. Sie können die Übung steigern, indem Sie die Augen schließen.



# Barfußpfad – einfach selbst gebaut



Ein Barfußpfad, der für längere Zeit Bestand haben soll oder von vielen Menschen genutzt wird, sollte ca. einen Meter breit sein und aus etwa eineinhalb Meter langen unterschiedlichen Materialfeldern bestehen. Sinnvoll ist eine Schichtdicke von ca. 10 cm in jedem Feld. Bei Barfußpfaden „für den Hausgebrauch“ dürfen die Felder auch kleiner und die Füllung niedriger sein. Als Unterlage eignet sich Gartenvlies. So vermischen sich die Materialien nicht mit dem Untergrund und es hilft zudem „Barfußpfade auf Zeit“ unkompliziert wieder zu entfernen. Oder Sie verwenden einen mobilen Barfußpfad mit einzelnen Holzwaben (siehe Foto).



Beim Füllmaterial sollten sich lose Materialien wie Sand, feiner Kies, Rindenmulch und Sägespäne mit größeren, festen Materialien, z.B. Steinen, Querhölzern oder grobem Kies, abwechseln, damit sich die einzelnen Felder nicht so leicht vermischen. Geeignetes Füllmaterial findet man beispielsweise im Wald: Zapfen oder Zweige eignen sich ebenso wie Stöcke oder Steine verschiedener Größe.



## Antworten Fußrätsel S. 4

1. In unserem Fuß verlaufen ca. 1700 Nervenenden.
2. Wir laufen insgesamt ca. 3-4 mal um die Welt.
3. Unser Fuß hat 90.000 Schweißdrüsen.
4. Der große Zeh ist für das Gleichgewicht zuständig.
5. Die Achillessehne hält bis zu einer Tonne Gewicht aus.

**Kneipp-Bund e. V.**  
Bundesverband für Gesundheits-  
förderung und Prävention

 Adolf-Scholz-Allee 6 – 8  
86825 Bad Wörishofen

 08247 3 002-1 02

 [info@kneippbund.de](mailto:info@kneippbund.de)

 [www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de)

 [www.facebook.de/kneippbund](https://www.facebook.de/kneippbund)

 [kneippbund\\_de](https://www.instagram.com/kneippbund_de)

**Bildnachweis:**

Adobe Stock