

Barfuß ...

In meinem letzten Beitrag erzählte ich von der positiven Wirkung des Barfußgehens für eine Verbindung zur Erde, über das Grounding, da diese direkte Verbindung ausgleichend auf unseren Organismus wirkt.

Sowohl das Barfußlaufen als auch das einfache Gehen haben viele Vorteile für unsere Gesundheit, sowohl im physischen als auch im psychischen Sinne.

Die Füße sind die Ausrichtung der Aufrichtung. Ein intaktes Fußgewölbe verbessert die Haltung und die Stabilität. Häufiges Barfußgehen stärkt ganz natürlich die Fußmuskulatur. Gerne dürfen dabei die glatten Böden unserer modernen Welt verlassen und viel lieber die unebenen, holprigen Untergründe zum Gehen bevorzugt werden, um die Tiefenmuskulatur und unsere Sinne deutlich anzusprechen.

In den Fußsohlen befinden sich sehr wichtige Sensoren, die auf Druck, Temperatur, Berührung und Bewegung ansprechen und damit wichtige Informationen an Körper und Gehirn weiterleiten. In unserer Fußbekleidung sind diese Sensoren geradezu lahmgelegt und verkümmern zunehmend.

Bei diesen Messfühlern handelt es sich um sogenannte Merkel-Zellen, sie reagieren auf Druck und Berührung. Dazu gibt es noch Meissner-Tastkörperchen (Wahrnehmung und Berührungsintensität) und Pacinische Tastkörperchen, die auf Vibrationen und Bewegungen des Körpers ansprechen.

Die freien Nervenendigungen nehmen Schmerzen und Temperaturwechsel wahr, die Golgi-Sehnenorgane geben Informationen aus den Sehnen über Spannung und Muskelaktivität weiter, die Muskelspindeln zeigen dem Gehirn die Aktivität der Muskelbewegung an und es gibt sogar Gelenksensoren, die Position und Bewegung der Gelenke melden.

Ein kräftiges, gesundes Fußgewölbe verbessert das Gleichgewicht und trägt somit zur Sturzprophylaxe bei, zudem wird die Haltung (die Aufrichtung) gefördert. Außerdem wird die sinnliche Eigenwahrnehmung, die sogenannte Propriozeption, geschult und dies trägt maßgeblich zu Körperkompetenz und Bewegungskoordination bei.

Und was hält das simple Gehen auf unseren wun-



derbaren Füßen für uns bereit? Unser natürlicher Gang wird flacher und weicher, wie vor Urzeiten für uns vorgesehen. Statt auf der Ferse landen wir eher auf dem Mittelfuß und nutzen damit optimal unsere körpereigenen Dämpfungssysteme. Eventuell beanspruchen wir sogar, je nach Gelände und Untergrund, den Vorfuß. Das bietet uns nicht nur Schutz vor Fehlstellungen der Gelenke, sondern auch vor der schmerzhaften Plantarfasziitis, denn der Massageeffekt durch unebenen Untergrund wird uns dargeboten. Die Freiheit der Zehen verschont uns Frauen auch vor dem gefürchteten Hallux Valgus, aber auch der Platt-Spreiz-Senkfuß kann vermieden werden.

Barfußgehen verbessert natürlich auch die Durchblutung und stimuliert die Fußreflexzonen, die immerhin mit unseren Organen verbunden

sind.

Ich möchte fast so weit gehen, zu behaupten, dass das Barfußlaufen unter anderem auch vor Arthrose schützen kann und hilft, wenn die Krankheit bereits ausgebrochen ist. In meinem Gelenk-Fit-Kurs (und in allen weiteren gesundheitlich-orientierten Kursen rund um Funktionstraining, Reha Neurologie und -Orthopädie) arbeite ich konsequent auf Balance-Pads (s. Foto), die sowohl die Tiefenmuskulatur als auch das Gleichgewicht fördern und Sehnen und Bänder stärken und unseren Füßen wenigstens im Training ein Gefühl von Natur und unebenen Untergründen vermitteln.

So ein Balance-Pad (Größe: 50 x 40 cm!), auch als Stabi-Pad bezeichnet, gehört für mich in jeden Haushalt. Es lässt sich vielseitig einsetzen, als Steppbrett-Ersatz, als Unterlage an Stehschreibtischen, beim Zähneputzen und für eine Vielzahl von Übungen, die uns auch auf den Boden führen und so noch effektiver werden.

Wenn wir barfuß unterwegs sind, entsteht auf Dauer ein besserer Geh- und Laufstil und es kommt durch einen anderen Fußaufsatz zu weniger typischen Schmerzen in Hüfte, Knie und Rücken, was schon an der veränderten Körperstatik liegt. Außerdem sorgt die ständige Temperaturanpassung für ein besseres Immunsystem (Kneippische Gesundheitslehre);-).

Um die harten Böden und Untergründe ein klein wenig abzumildern, empfehlen sich Barfußschuhe. Sie haben keine Sprengung, also keinen Absatz, und nur eine ganz dünne Sohle. So geben sie unseren Fußsohlen immerhin ein wenig Information über die Beschaffenheit des Untergrunds. Derartige Schuhe gibt es übrigens auch mit Kupfereinsätzen – für die Verbindung zur Erde. ;)

Tanze doch mal barfuß im Sommerregen ... :-)

**Herzlichst,
Brinja**

BRINJA WIRTSCHAFTS

www.brinja-weiglein.de

facebook.com/brinja.weiglein

[Instagram @brinjaweiglein_personaltrainer](https://www.instagram.com/brinjaweiglein_personaltrainer)