

Barfusslaufen ist eine kostenlose Naturmedizin

# GEHEN SIE MEHR BARFUSS!

**Der Fuss ist ein ganz besonderer Körperteil. Kein anderes verfügt über so viele verschiedene Knochen und Gelenke: insgesamt sind es 26 Knochen und 31 Gelenke, die uns Menschen eine grosse Bewegungsmöglichkeit erlauben. Diese sollten wir vermehrt nutzen, damit Muskeln, Bänder und Gelenke nicht verkümmern. Ein gutes Mittel ist, öfters ohne Schuhe zu gehen.**

Es ist bekannt, dass barfusslaufende Völker oft besonders gesunde Füsse haben.

## Besser «unten ohne»

Schuhsohlen behindern das natürliche Abrollen und verleiten zu hartem Auftreten mit der Ferse. Die Fusssohlenreflexe, die das Gehen steuern, kommen nicht zum Einsatz. Beim Barfusslaufen tritt man behutsamer auf, dämpft die Stösse und gleicht Unebenheiten aus. Gleichzeitig zwingt ein solcher Untergrund dazu, eine optimale gesunde Fussstellung anzunehmen. Automatisch wird das Gewicht von der empfindlicheren Haut der Wölbung auf die unempfindlichen Aussenkanten der Füsse verlagert. Dazu stützt man kräftig mit den Zehen ab und richtet das Fussgewölbe auf.

Vor allem die Füsse von Kindern können sich barfuss uneingeschränkt entwickeln. Sie bilden so die richtigen Wölbungen aus. Ein weiterer Vorteil ist, dass die Temperaturreize den Körper bei der Wärmezeugung unterstützen und dadurch die Abwehrkräfte stärken. Oft reicht eine halbe Stunde Barfusslaufen auf kühlem Grund, um die ganze Nacht wunderbar warme Füsse zu haben! Barfusslaufen kann man zu Hause, im Garten, im Urlaub. Mittlerweile gibt es viele gepflegte Barfusspfade, Kneippanlagen oder grössere Barfussparks mit längeren Gehstrecken, die sich für abwechslungsreiches Barfussgehen anbieten.

## Vorteile des Barfusslaufens

- regt das Herz- Kreislauf-System an. Die Durchblutung im ganzen Körper wird gefördert
- Das Immunsystem wird gestärkt
- Barfusslaufen stärkt die Venen und schützt vor Krampfadern
- Der unmittelbare Kontakt der Fusssohlen mit dem Boden hilft Stress abbauen, wirkt entspannend, und erweitert das Bewusstsein
- Barfusslaufen wirkt ausgleichend auf den Blutdruck: zu niedriger Blutdruck wird angehoben, erhöhter Blutdruck kann gesenkt werden
- Wer erschöpft und von der Arbeit und ausgelaugt ist, kann beim Barfusslaufen neue Energien tanken
- Barfusslaufen fördert die Konzentration
- Barfusslaufen wirkt sich positiv auf die Wirbelsäule aus



## Schuhe – so gut wie barfuss

Nicht in jeder Situation kann der Mensch aber barfuss gehen. So bringt ein harter Betonuntergrund nicht den gleichen gesundheitlichen Effekt wie ein moosiger Waldboden. Auch im Geschäftsleben sind nackte Füsse nicht gern gesehen. Wer trotzdem von den vielen Vorteilen des Barfusslaufens profitieren will, trägt den MBT-Schuh. MBT heisst ausformuliert Masai Barfuss Technologie. Diese Schuhe verfügen über eine gewölbte Laufsohle mit einem eingefügten Weichteil im Fersenbereich. Durch diese absichtlich weiche Konstruktion verliert der Fuss den für eine physiologische Bewegung spezifischen Halt. Das Besondere daran ist, dass sich dies auf die Teile der Halte- und Stütz Muskulatur unseres Körpers auswirkt, der unser Körper somit aktiv angespornt wird, sich im Gleichgewicht zu halten. Durch das Verwenden dieser MBT-Schuhe absolvieren wir eine Art dauerndes Koordinationstraining, wodurch zusätzlich Teile unserer Skelettmuskulatur gefördert werden. Dadurch verbessert sich die Körperhaltung und das Gleichgewicht. Diese Schuhe können helfen, Rückenschmerzen sowie die Gelenkbelastung der unteren Extremitäten zu reduzieren.

Ohne Schuhe können sich die Füsse frei bewegen, die Muskeln sind voll in Aktion.