

Rund 50 Millionen Schritte macht ein Fuß in seinem Leben – wenn er Besitzer eines eher Bewegungsfaulen ist. Wer sich regelmäßig bewegt und zum Joggen, Wandern, Trekking oder Nordic Walking geht, macht ca. 100 Millionen Schritte. Unsere Füße sind gefordert. Sie leisten viel, wenn sie funktionieren und gesund sind. Und wir sperren sie die meiste Zeit in oft viel zu enge, dunkle, unbelüftete Kerker aus Kunststoff und Leder. Kein Wunder, dass unsere Füße bei so wenig Aufmerksamkeit zu Problemen führen, die den ganzen Körper belasten können. Dazu kommt wenig Bewegung und Übergewicht und schon ist die Körperbalance verschoben. Nur noch rund 40% aller Erwachsenen haben gesunde Füße.

Barfußtra

Ein Erlebnis nicht nur für die Füße

Was ist wirklich dran an der Barfußbewegung?

Ein gesunder Fuß ist Voraussetzung für die Gesundheit des ganzen Körpers, für die Wirbelsäule und die Gelenke sowie für eine gesunde und gute Körperhaltung und Statik.

Rund 70% aller Deutschen leiden unter Platt-, Senk- und Spreizfüßen. Um das Risiko für dieses Leiden zu senken und Linderung bei Fußerkrankungen zu leisten ist Barfußlaufen sehr hilfreich. Die Industrie hat hier die Simulation des Barfußgehens in Schuhe integriert. Eine gute Idee die ein Training nebenbei im Alltag schafft. Zu beachten ist, dass ein „Barfußgehen“ gelernt sein will. Es bedarf eines kontinuierlichen Aufbaus von Fußmuskulatur um Fehlhaltungen entgegen zu wirken. Eine ergänzende Gangschule wäre optimal.

Barfußschuhe selbst schützen vor Verletzungen und Schmutz. Sie gibt es in vielfältigen Modellen – sogar der Zehenschuh ist wieder aufgetaucht. Ein super Gefühl beim Gehen. Barfußschuhe zum Joggen – auch diese sind bereits auf dem Markt zu finden. Es gilt langsam zu starten, Muskulatur aufzubauen sowie Überlastungen und Einknicken der Fußgelenke vermeiden.



Laufen Sie sich gesund – Freiheit für die Füße

So nötig Schuhe sind um den Fuß vor Verletzungen zu schützen, so sehr engen sie zugleich den Bewegungsspielraum ein. Von Natur aus ist der Mensch für das Barfußgehen konstruiert. Nur noch wenige,

meist afrikanische Völker gehen heute noch barfuß.

Warum sollten wir es dann wieder einführen?

Wenn beim Gehen auf naturbelassenen Wegen der Schuh wegfällt, wirkt auf die Fußmuskulatur ein Trainingsreiz. Dieser dient der Ausbildung eines stabilen Fußgewölbes.

Die Fußsohlen des Menschen gleichen einer Landkarte seines Körpers. Bestimmte Zonen – Fußreflexzonen – der Fußsohlen stehen mit Körperbereichen und Organen in direkter Verbindung. Barfußlaufen fördert diese und der Selbstheilungsprozess wird angeregt.

Die Wirkung:

- Festigung der Muskulatur und Gelenke der Füße und Unterschenkel
- Stärkung des Bindegewebes, der Sehnen und Bänder
- Stärkung der Venen und Schutz vor Krampfadern
- Steigerung der Körperstabilität und Verbesserung der Körperstatik und Körperhaltung
- Kräftigung des gesamten Bewegungsapparates
- Anregung des Herz-Kreislauf-Systems, Förderung der Durchblutung im ganzen Körper
- Stärkung des Immunsystems
- Die Reflexzonenmassage wirkt entspannend, hilft Stress abzubauen und stärkt Geist und Seele
- Tanken neuer Energien und Stärkung der Konzentration
- Förderung der natürlichen Leistungsfähigkeit

Barfußlaufen unterstützt bei Erkrankungen wie Rheuma, Kreislaufproblemen, Verdauungsstörungen, Kopfschmerzen und Migräne, Verspannungen, Erkältungen, Blasenentzündung, vegetative Störungen etc. positiv den Heilungsprozess.

Das Wellnessprogramm für die Füße

Gehen wir auf eine spannende Entdeckungsreise und gönnen uns diese Wohltat. Wie fühlten sich Sand, Steine, Tannenzapfen, Kies, Gras, Blätter, Schlick, Wasser usw. an? Wann haben Sie zum letzten Mal mit Ihren Füßen etwas aufgehoben, sind balanciert oder mit geschlossenen Augen ein paar Schritte gegangen? Es gibt sehr viele Möglichkeiten, wieder in Kontakt mit seinen eigenen Füßen zu kommen.

ining

Foto: Spuren im Sand

Zusätzlich bieten spezielle Übungen, Fußgymnastik für den Alltag, ergänzendes Gangtraining und Barfußprogramme eine Vielzahl an wertvollen Maßnahmen zur Erhaltung der Gesundheit. Auch für das Barfußtraining gilt: Nicht das Anfangen wird belohnt sondern allein das Durchhalten!

Den Füßen zuliebe

Schuhe bleiben weiterhin notwendig damit Überbelastung vermieden wird. Wer öfter mal barfuß geht, bewegt seine Zehen wesentlich intensiver. Durch das Tragen von Schuhen büßt das Gehen deutlich an Qualität und Intensität ein. Hier bietet sich das Barfußgehen auf unebenem und abwechslungsreichem Untergrund als präventive Maßnahme zur Vorbeugung von Fußverformungen, Muskelabschwächungen und Haltungsfehlern an. Barfußlaufen ist eine Naturarznei die wir alle sehr viel mehr nutzen sollten.

Barfußgehen kann in Lauf-, Nordic Walking und Muskelaufbaukursen sowie in Personal Training leicht integriert werden. Es bietet den Kunden Abwechslung und Spaß am Spüren der eigenen Füße und des ganzen Körpers. Es bewirkt ein ganz neues Körperbewußtsein. Eine wertvolle Weiterentwicklung im Training – nicht nur für das Trainingsangebot sondern zugleich für den gesundheitsbewußten Kunden. Ganzheitlich ausgerichtete Trainer geben gesunden Füßen Raum im Training!



Die Autorin

Barbara Luigs

Gesundheits- und Mentalcoach. In Ihrer Arbeit lässt sie Menschen - insbesondere Führungskräfte - Gesundheit für Körper, Geist und Seele im Alltag spüren. Sie ist Ausbilderin im Lehrteam für Personal Trainer und vermittelt dort sowie in ihrer Akademie Gesundheitscoaching München Trainingsprogramme, Verhaltensweisen und Marketingstrategien für Trainer und Interessierte.

www.mein-gesundheitscoach.de und
www.gesundheitscoaching-muenchen.de

**Regelmäßiges Training
sieht man deinem Körper an.
Aber hoffentlich nicht deiner Brust.**

Studien beweisen: Sport-BHs von Shock Absorber vermindern die Brustbewegung beim Sport um bis zu 74 %.

Mach Sport – aber nie ohne!

**SHOCK
ABSORBER**

Finde heraus, welcher Sport-BH zu dir passt:
www.shock-absorber.de
Shock Absorber Sport-BHs – im gut sortierten Fachhandel