



Barfuß durch den Sommer

„Barfuß durch den Sommer“, sang 1977 Jürgen Drews und landete damit einen Hit. Mehr als 35 Jahre später hat sich Orthopädin Dr. Renate Wolansky in Bad Wörishofen auf Barfußpfaden bewegt.

Der menschliche Fuß verrichtet als Fundament des Körpers mit seinen 28 Knochen, Gelenken, zahlreichen Bändern, Muskeln, Sehnen, Gefäßen und Nerven täglich Höchstleistungen und gestattet uns ein problemloses Gehen, Laufen, Tanzen, Klettern, Springen und Balancieren.

Fußgewölbe und Fettpolster an der Fußsohle fangen und federn dabei Stauungen und Belastungen ab. Mithilfe einer aus Kammern bestehenden Matratzenkonstruktion wird ein Verrutschen des Fettgewebes bei Belastung durch das eigene Körpergewicht verhindert. Tausende Nervenenden in der Fußsohle – sogenannte Sensoren – sorgen für einen ausgeprägten Tastsinn und registrieren kleinste Partikel an der Fußsohle.

Im Allgemeinen sind Füße also hoch empfindlich, jedoch sehr strapazierbar und extrem belastbar. Diese Eigenschaften werden aber häufig durch zu enges und unpassendes Schuhwerk, Bewegungsmangel und nicht ausreichende oder falsche Fußpflege blockiert.

Barfuß durch die Geschichte

Barfußigkeit wurde bereits in der Bibel

Amoz gesagt: „Zieh deinen Trauersack und deine Sandalen aus!“ Er tat es und ging nur mit einem Lendenschurz bekleidet barfuß umher (Jesaja 20.2).

In der religiösen Tradition beinhaltet das Ablegen der Fußbekleidung vor Betreten heiliger Plätze, Tempel oder Moscheen Anerkennung, Glaubensbekenntnis, Frömmigkeit und Ehrerbietung. So besteht auch Bekleidung buddhistischer Mönche aus Ober- und Untergewand, jedoch ohne Bekleidung der Füße. Bekannt sind Pilger, die ihre Buße barfuß verrichten.

Zur Kleidung reicher römischer Bürger gehörte immer ein besonderes Schuhwerk als Privileg. Die ärmere Schicht und Sklaven, so verlangten es die damaligen Sklavengesetze, liefen barfuß.

Im Mittelalter gingen Leute aus dem Volk barfuß, um Geld zu sparen. Noch bis zur Mitte des 20. Jahrhunderts war es bei der Landbevölkerung in Deutschland üblich, dass Erwachsene und besonders Kinder zu warmen Jahreszeiten barfuß gingen. Dadurch entwickelte sich eine elastische und strapazierfähige Lederhaut und durch Training der Fußmuskulatur auf unebenem Boden eine physiologische Fußstellung. Im

erfolgte die Schuhherstellung industriell, so dass nun für ärmere Menschen einfaches und billiges Schuhwerk zur Verfügung stand. Nur den Reichen und Adligen war es vorbehalten, teure manuell hergestellte Schuhe zu tragen.

Auch im Sport spielt sich vieles ohne Schuhe ab. Bei traditionellen Kampfsportarten wie zum Beispiel Taekwondo (asiatisches System), Aikido (System der japanischen Selbstverteidigung), Judo, Karate (Selbstverteidigung ohne Waffen), Tai-Chi-Chuan (alte chinesische Kampfkunst mit fließenden Bewegungen), Boxen und Kickboxen wird stets barfuß trainiert und gekämpft, um bessere Stabilität und festen Bodenkontakt zu erlangen. Ferner kann der Kampfsportler besser seine Bewegungen wahrnehmen. Außerdem wird die Verletzungsgefahr gegenüber dem Gegner verhindert.

Sportarten wie zum Beispiel Beachvolleyball, Beachtennis, teilweise Wasserski, rhythmische Sportgymnastik oder vereinzelt Marathon werden barfuß ausgeübt. Auch Barfußwanderer nehmen immer mehr zu.

Barfußigkeit beinhaltet auch einen künstlerischen Aspekt. Auf einer Bühne



1 Wegmarkierung eines Barfußpfades.

gehen, da es sich als natürlichste Fortbewegungsart positiv auf den Gesamtorganismus und die Psyche auswirkt.

Die Kneippsche Lehre als ganzheitliches Naturverfahren und Gesundheitsvorsorge basiert auf fünf Wirkungsprinzipien, die zum größten Teil auf den heutzutage angelegten Barfußwegen umgesetzt werden. Denn Barfußpfade zeichnen sich durch Naturverbundenheit aus und schaffen eine gesunde und kostengünstige Freizeitgestaltung (s. Abb. 1).

Wasser hat eine erfrischenden, wohlige und vitalisierende Wirkung und kann beim Wassertreten oder mit Wassergüssen verschiedener Körperregionen erlebt werden. Beim Wassertreten werden im sogenannten Storchengang die warmen Füße aus dem kalten Wasser angehoben bis zum Auftreten eines Kältereizes (s. Abb. 2). Anschließend erfolgen nur das Abstreifen des Wassers, Warmlaufen auf einer Wiese oder Anziehen von Socken. Das Wirkungsspektrum des Wassertretens ist sehr umfangreich:

- Stärkung des Immunsystems durch Abhärtung;
- Linderung bei müden Beinen;
- Förderung des venösen Abflusses;
- Anregung des Stoffwechsels;
- Prophylaxe beim Schweißfuß (Hyperhidrosis pedum);
- Hilfe bei Unruhe und Einschlafstörungen.

Stimmungen, bei Tanz-, Theater- und Gesangsvorstellungen großen Zuspruch. Beispiele sind das moderne Ballett, Jazzdance, Mambo, Lambada, Bauchtanz und Tempeltanz. An dieser Stelle soll ebenso die Kombination von Elementen aus Kampfsport und Tanz – Capoeira – erwähnt werden.

Barfuß im Wasser

Bereits Pfarrer Sebastian Kneipp (1821 – 1897 in Bad Wörishofen) empfahl Erwachsenen und Kindern das Barfuß-



Praxiswissen!

Gesundheitlicher Nutzen durch Barfußlaufen

- Kräftigung der Fußmuskulatur, Bänder und Gelenke;
- Durchblutungsförderung im gesamten Körper;
- Verbesserung des Tastsinns der Fußsohle;
- Stärkung des Immunsystems und Abhärtung;
- Anregung der Venenpumpe mit Verbesserung der Blutzirkulation und von Varizen;
- Zur Prophylaxe und Therapie bei Hyperhidrosis pedum (Schweißfuß);
- Förderung der Konzentration;
- Halten des Gleichgewichts;
- Freisetzung vermehrter Körperwärme;
- Entspannung durch intensivere Wahrnehmung der Natur;
- Steigerung der Naturverbundenheit;
- Anregung aller Sinne;
- Verbesserung der Lebensqualität durch Stärkung des Körpergefühls.

Der **PODOLOGNOVA³** - Meister der leisen Töne



Gutes weiter verbessern ist ein bewährtes Entwicklungskonzept bei RUCK. Bestes Beispiel - der neue PODOLOG NOVA 3. Noch leiser durch zusätzliche Geräuschoptimierung und durch die geänderte Bauweise um fast 1kg leichter als vergleichbare Geräte. Die effektive Weiterentwicklung des Handstücks und der Einsatz neuer Mikromotoren machen den PODOLOG NOVA 3 zu einem echten Kraftpaket.





2 – 6 Barfußlaufen auf verschiedenen Untergründen: Wasser, Splitt, Sand, Hackschnitzel und Steinpflaster.

Kontraindikationen sind Blasen- und Nierenerkrankungen, sowie Infektionskrankheiten.

Alternative Möglichkeiten sind Barfußgehen auf nassen Wiesen (Tautreten) oder im Neu- oder Pulverschnee. Überfrorener Schnee (Schmelzharsch) ist wegen der Verletzungsgefahr durch scharfe Harschkanten nicht geeignet.

Bewegung (Kinesiotherapie) – frei nach dem Motto, sich fit halten, den Bewegungsapparat trainieren und Energie aktivieren. Umgesetzt werden sollte dieser Vorsatz mithilfe von Zimmergymnastik bei körperlicher Einschränkung, täglicher häuslicher Fußgymnastik, Gartenarbeit, Spaziergängen oder Wanderungen. Besonders zur Kräftigung und Durchblutungsförderung der Fußmuskeln und zur Prophylaxe von Fußkrankheiten und drohenden Fußdeformierungen sind zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit präparierte und markierte Barfußwege mit unterschiedlichsten Materialien zu empfehlen.

Ernährung – eine gesunde Ernährung (Diätetik) trägt zur Entlastung des Stoffwechsels insbesondere bei Diabetes mellitus, Hyperurikämie (Gicht), Osteoporose (Knochenentkalkung), Osteomalazie (Knochenweichung) und Adipositas (Übergewicht) bei. Dabei sind Vitalstoffe wie Mineralien, Vitamine und Spurenelemente unverzichtbar. Vollkornprodukte, Obst und Gemüse stehen bei einer gesunden Kost im Vordergrund.

Heilpflanzen – viele Kräuter und Mineralien finden in Tees, Ölen oder Pul-

vern bei Beschwerden Verwendung. Nur einige Heilpflanzen aus dem mannigfaltigen Spektrum sollen hier genannt werden, zum Beispiel Arnika in Form von Salben, Gel oder Tinkturen bei stumpfen Verletzungen wie Prellung, Distorsion (Verdrehung), Hämatom (Bluterguss), geschlossener Kontusion (Quetschung) und oberflächlicher Venenentzündung. Baldrian wirkt als Tee oder Tropfen bei Schlafstörungen, Unruhe oder nervösen Herzbeschwerden. Ringelblumen mit antiphlogistischer (entzündungshemmender) und wundheilungsfördernder Wirkung als Salbe. Kamille zur Wundheilung, Krampflösung und antibakterieller Wirkung in Form von Tees, Salbe oder Badezusatz.

Balance ist zur Findung des körperlichen und seelischen Gleichgewichts und dem daraus resultierenden, allgemeinen Wohlbefinden wichtig. Dadurch wird ein Entfliehen aus der Hektik des Alltags möglich. Yoga zur Entspannung, autogenes Training als Methode zur Selbstentspannung, Muskelentspannungen nach Jacobson, Reiki zur Meditation, Atemübungen und ebenso Barfußgehen können das innere Gleichgewicht wieder herstellen und stabilisieren.

Belastung im Alltag

Mit vielen Schritten müssen wir unseren Alltag bewältigen. Das Körpergewicht und Unebenheiten im Boden werden dabei abgefedert und gedämpft. Beim häufigen Fersengang besteht infolge der starren Rückfußregion und der kleinen Belastungsfläche keine ausreichende

Dämpfung, so dass Sprung-, Knie-, Hüftgelenke und Wirbelsäule stark belastet werden. Günstig erweist sich die Dämpfung und Abfederung beim Mittelfußläufer, da die Mittelfußregion anatomisch eine genügende Auftrittsfläche besitzt. Hinzu kommt in diesem Bereich die Abstützfunktion des Fußes durch Längs- und Quergewölbe, woraus ein fast erschütterungsfreier Gang resultiert. Umgesetzt wird das günstige Aufsetzen des Vor- und Mittelfußes unbewusst bereits beim Seitwärtsschritt. Erst danach kommt es zur Fersenbelastung.

Warum barfuß?

Der Begriff Barfußler wird vom lateinischen Wort „discalceatus“ – unbe-schuht – abgeleitet. Barfußgehen bedeutet also Gehen, Laufen oder Wandern ohne Fußbekleidung. Barfußgehen sollte mit Bedacht und Konzentration erfolgen. Gefördert werden im Barfußgang das Halten des Gleichgewichts, die Verbesserung der Bodenhaftung und die Standsicherheit. Schon in Kürze werden in jedem Lebensalter sowohl die langen als auch die kurzen Fußmuskeln trainiert.

Durch freie Bewegung der Füße werden die Muskeln aktiviert – mit Aufrichtung der Längs- und Quergewölbe. Weiterhin kommt es zur Anregung der Fußsohlenreflexe, zur Verlagerung des Körpergewichtes auf unempfindliche Regionen des Fußes – zum Beispiel dem Fußaußenrand – und letztlich durch Balancieren zur aufrechten Körperhaltung,



7 + 8 Weitere Untergründe: Baumstämme und Fichtenzapfen.

9 Labyrinth mit verschiedenen Materialien.

wie es uns viele barfußgehende Völker vorleben. Die Ureinwohner Australiens, die Naturvölker Südamerikas und Afrikas laufen meistens ohne Muskeldysbalancen, Muskelverspannungen oder Gelenkbeschwerden durchs Leben.

Der Barfußgänger sollte auf eine genügende Flüssigkeitszufuhr und regelmäßiges Einkremen der Füße mithilfe von fetthaltigen Pflegemitteln mit Harnstoffzusatz achten. Oberste Priorität hat nach Beendigung des Barfußlaufs die Inspektion der Füße (Fußsohlen mit einem Spiegel) auf Hautveränderungen,

Verletzungen oder eingetretene Fremdkörper.

Barfuß durch das Jahr

Das Leben auf „freiem Fuße“ sollte möglichst nicht nur auf Strandwanderungen im Sand während der Urlaubswochen beschränkt bleiben. Präparierte Barfußpfade bieten vom Frühjahr bis Herbst reichlich Abwechslung für Erwachsene und Kinder.

Abwechslungsreiche und unebene Naturböden schaffen für das Barfußgehen in der Natur beste Voraussetzungen für

jedermann. Es bedarf allerdings einer gewissen Gewöhnung, sich an den unebenen Untergrund anzupassen.

Verschiedene Bodenbeschaffenheiten bieten sich für Alt und Jung als Varianten an. Kinder entwickeln vor allem eine gute Feinmotorik.

Die über Wiesen verlaufenden Barfußpfade weisen hierzu eine Wegmarkierung auf. Angebrachte Tafeln informieren über die einzelnen speziellen Fühlstrecken bei landschaftlicher Idylle. Am Ausgangspunkt der Barfußwege besteht meistens die Möglichkeit zur Ablä-



www.sole-runner.com



LEAVE YOUR FOOTPRINT

Hinterlasse deinen Fußabdruck




Mit SOLE RUNNER® Barfußschuhen hinterlassen Sie beim Gehen durch die Sohle hindurch Ihren eigenen Fußabdruck und nicht den Abdruck der Laufsohle.

Mehr Information unter www.sole-runner.com



Nagelprobleme?

Brüchige, verfärbte und verformte Nägel sind unattraktiv. Die häufigste Ursache sind Pilze, die den Nagel zerstören. Eine rasche Stabilisierung des Nagels ist sinnvoll, um ihn zu stärken und vor Zerstörung zu schützen.

Das innovative Medizinprodukt Myfungar Nagellack kann helfen.
Der Lack bildet einen unsichtbaren Schutzfilm und dringt tief in den Nagel ein, stabilisiert und regeneriert ihn. Die speziell entwickelte Rezeptur mit einer patentierten Grundlage, die an das Nagelkeratin bindet, und dem ergänzenden Wirkstoff Piroctone olamine ist zur Anwendung bei allen Formen von Nagelschäden geeignet.

günstiger Direktbezug



Myfungar Nagellack 

- hilft dem Nagel seine natürliche Struktur und Oberfläche wieder zu erlangen
- reicht nicht und zieht schnell ein
- wird einfach mit Wasser abgewaschen, Feilen u. Nagellackentferner sind überflüssig
- ideal in Kombination mit Nagelspannen und Tamponaden

Besuchen Sie uns auf der **FUSS 2013**
05. - 06. Oktober 2013 - Stand OG P4
Taurus Pharma GmbH, Benzstr. 11, 61352 Bad Homburg, www.tauruspharma.de



10 + 11 Barfuß Balancieren.



12 + 13 Laufen in der Matschstrecke.



14 Fühlstrecken zur Sinneswahrnehmung.

ge des Schuhwerks und am Ende des Pfads eine Fußwaschgelegenheit.

„Barfuß-Materialien“

Doch welche Materialien tun dem Fuß besonders gut?

Lose Materialien, wie zum Beispiel Sand, Torf, Rindenmulch, grobe Hackenschnitzel, Kiesel, Splitt und Fichtenzapfen bieten sich besonders für kurze Strecken an, um einer Überbelastung vorzubeugen (s. Abb. 2 – 9).

Als feste Materialien werden verschiedene Sorten von Steinpflaster und Baumstümpfe verwendet. Betonplatten und Asphalt sind als Untergründe zum Barfußgehen weniger geeignet.

Balancierstationen erfordern eine niedrige Höhe, ansonsten sind Geländer oder Fallschutzmaterialien wie Sand oder Rindenmulch zur Sicherheit notwendig (s. Abb. 10 und 11). Zum barfußigen Balancieren werden von Seitenästen befreite Baumstämme verwendet, die seitlich gegen Wegrollen mithilfe einer kiesgefüllten Mulde gesichert werden. Ferner schaffen eingesägte Stufen in Baumstämmen gute Voraussetzungen zum Balancieren. Schräg gestellte Bäume mit eingesägten Treppen – sogenannte Indianerleiter – fördern das Halten des Gleichgewichts. Weitere Varianten zum Balancieren sind

in kurzen Abständen in die Erde eingelassene, abgesägte und glatt geschliffene Baumstämme.

Beliebt bei Kindern ist der Stelzenlauf. Hier sind gut fassbare Holzstäbe in kurzen Abständen im Boden fest fixiert.

Matschstrecken beinhalten Lehmbecken mit Geländer, flache Bäche und Moorbadanlagen mit Geländer (Abb. 12 und 13). Danach sollte man die Füße abwaschen.

Stationen für Sinneswahrnehmungen ergänzen den Parcours. Das Tasten und Fühlen wird mithilfe von Kästen mit verdecktem hochklappbarem Deckel, in denen verschiedene Materialien sind, geschult (s. Abb. 14). Für das Hören werden Klangsteine verwendet und Riechen zur Beurteilung und Differenzierung von unterschiedlichen Düften bestimmt.

Bei einigen Barfußpfaden sind Fußgymnastikstationen integriert. Sie geben Anregungen für gymnastische Übungen und Geschicklichkeitsübungen mit den Zehen. Für das Training der Fußmuskeln eignen sich Greifübungen verschiedener Materialien, zum Beispiel kleine Hölzer, Fichtennadelzapfen oder kleine Steine, die besonders Kinder im Gemeinschaftsspiel motivieren.

Barfuß ist gut!

Barfußlaufen hat einen positiven Einfluss auf den gesamten Bewegungsapparat, Organe und auf die Psyche. Das erlebte Wohlbefinden in der Natur bedeutet eine Verbesserung der eigenen Lebensqualität. Deshalb sollte jeder Mensch sich darüber Gedanken machen.

Allerdings ist Barfußgehen beziehungsweise -laufen für Diabetiker mit einer peripheren Neuropathie und damit abgeschwächtem oder aufgehobenem Schmerz- und Druckempfinden, nicht geeignet. «

Mein Dank gilt dem Kunstmaler und Grafiker Heinrich Bernben, Neuss, der das „Barfuß-Aquarell“ anfertigte.

Anschrift der Verfasserin:

*Dr. Renate Wolansky
Luisenstraße 26
06618 Naumburg*