



Warum ist Barfußlaufen gesund?

Ein Erklärungsversuch...

Die Füße sind die Pumpe unseres Kreislaufes, unsere tragende Struktur, das Beförderungs- und Tragesystem und Sitz unserer gesamten Reflexzonen. Der Fuß "empfindet", "pumpt", "trägt", "bewegt" und überträgt alle Emotionen an die verschiedenen Körperbereiche. Er stellt eine Welt in Miniatur dar, in der sich das Profil unseres gesamten Körpers widerspiegelt – daher erreicht das Wohlbefinden der Füße unsere gesamte psychosomatische Dimension.

Die Füße sind der am meisten beanspruchte Körperbereich des ganzen Bewegungsapparates. Der Körper wird "gestützt" und bezieht Informationen, wie er sich bewegen oder welche Haltung er einnehmen soll, wenn man sich so bewegt wie die Natur es für uns Menschen vorgesehen hat – barfuß, zumindest manchmal.

Der gelegentliche aber bewusste Verzicht auf Schuhe kann ein großer Gewinn für die eigene Gesundheit sein. Rücken-, Knie-, und Hüftbeschwerden, Migräne, depressive Verstimmungen oder Kreislaufprobleme (um nur einige Beschwerdebilder zu nennen), kann man durch regelmäßiges Barfußlaufen lindern.

Jeder aus dem Gleichgewicht bringende Reiz wirkt sich notgedrungen auf die gesamte psychosomatische Dimension unseres Körpers aus. Aus diesem Grund muss die "Kultur der Füße" zu einem wesentlichen Bestandteil der "Körperkultur" werden. Unpassendes Schuhwerk, unausgeglichene Haltung, sitzende Lebensweise und sonstige Fehlverhalten schaden unseren Füßen, der Körperstruktur und wirken sich somit negativ auf unser Gemüt und unsere Psyche aus.

Daher sollte man jede Gelegenheit nutzen sich seiner „Fußgefängnisse“ zu entledigen. Eine gute Möglichkeit seinen Füßen Freiheit zu gönnen bietet z. B. der Besuch eines Barfuß- und Erlebnispfades.