

## Barfuß – Mit viel Ge(h)fühl

Barfuß haben sich die Menschen über große Teile der Erde verbreitet und dabei die Möglichkeiten ihrer Füße ausgenutzt, die als ein „Wunderwerk der Natur“ gelten dürfen.

Schuhe, einst zum Schutz gegen große Kälte, extreme Hitze und widrige Bodenverhältnisse erfunden, erscheinen heute vielen unentbehrlich. Sie werden einfach immer getragen, nur weil es so üblich ist, ohne dass dabei über die Zweckmäßigkeit nachgedacht wird.

Dabei nehmen sie meist mehr, als sie geben. Eingesperrte Füße verkümmern regelrecht, werden vielen zur Qual. Am Ende steht oftmals der Stoßseufzer: „Meine Füße bringen mich um!“

Viele Menschen ertragen eher Blasen oder scheuern sich unter Schmerzen die Fersen wund, als dass sie sich ihrer Schuhe entledigen und einfach barfuß weitergehen.

Andere treiben Sport, um ihre Muskeln zu trainieren. Sie vergessen dabei aber, dass auch in den Füßen Muskeln sind, die in Schuhen kaum bewegt werden und daher verkümmern.

Wer heute häufig barfuß geht, liegt deshalb voll im Trend der Zeit, denn diese Art der Fortbewegung

- spricht **alle unsere Sinne** an,
- bedeutet **Freiheit und Ungezwungenheit**,
- gibt uns Kraft durch „**Erdung**“,
- ist **ein ausgesprochener Genuss**,
- **hält Beine und Füße fit** und in Form,
- wird **von Ärzten empfohlen** und
- hat obendrein ein **unschlagbares Preis-Leistungs-Verhältnis!**

Nur gesunde trainierte Füße sind schöne Füße!

Mehr Gedanken über das eigene Verhalten und die Bereitschaft, auch mal von der Masse abzuweichen, bereichern das Leben ungemein und steigern das Selbstbewusstsein.



## Spaß und Erholung

**Das Gefühl von Freiheit und Ungezwungenheit** ist unvergleichbar: Den Alltag mit seinen Konventionen und Zwängen regelrecht abzustreifen, das Erdreich zu spüren, mit allen Sinnen die Welt wahrzunehmen – so wird jeder Weg zu einem erholsamen Erlebnis.

Barfuß nehmen wir mit den Fußsohlen intensiven **Kontakt zur Natur** auf. Künstliche Sohlen isolieren uns von Mutter Erde, nur ohne sie können wir die Natur wirklich erleben. Das beseitigt Stress und bringt Spaß und Freude.

Naturwanderungen sind genauso wie Stadtbummel oder Museumsbesuche ohne Schuhe weit weniger ermüdend. Nicht nur Kinder bleiben so meist deutlich länger munter, da man zusätzlichen Spaß hat und es genießt, den Boden zu spüren.

Schlamm muss niemand mehr meiden. Jede Pfütze wird zum Vergnügen. Keine drückenden Schuhe, keine schwitzenden und schmerzenden Füße. Man genießt mit kindlicher Freude die unterschiedlichsten Böden. Kühnende Nässe, warmen Asphalt, glattes Steinpflaster, geschmeidiges Gras oder Moos, weichen Sand oder raschelndes Herbstlaub wird man in Schuhen nie richtig erleben können.



*Eine Barfußwanderung ist immer ein Vergnügen*

## Unnötige Ängste

Durch Barfußlaufen entwickelt sich keine störend dicke **Hornhaut** unter der Sohle, sondern die natürliche Haut wird robuster und belastbarer, bleibt aber weich.

Dornen oder Glassplitter verursachen nur sehr selten kleine Verletzungen, die stets schnell wieder verheilen. Nach Entfernung des Fremdkörpers ist sofort alles wieder okay, und es kann barfuß weitergehen.

**Befreite Füße riechen nicht**, da entstehender Schweiß an der Luft trocknet und sich die geruchsbildenden Bakterien – anders als in Schuhen – nicht vermehren können. In Europa übliche **Krankheitserreger** haben keine Chance, über gesunde Füße in den Körper einzudringen. **Fußpilz** vermehrt und etabliert sich nur im feuchtwarmen Milieu geschlossener Schuhe. Bei Barfußgängern hat er kaum Chancen! Bereits vorhandener Fußpilz verschwindet leichter.

**Schmutz** kann von baren Füßen viel leichter entfernt werden als von Schuhen. Schon über nasses Gras zu laufen genügt. Sand, Staub und Erde sind aber kein Schmutz, sondern harmlose Naturbestandteile.

**Außenstehende** reagieren kaum auf bare Füße – und wenn doch, dann fast immer interessiert bzw. positiv. Das stärkt das **Selbstvertrauen**.

## Barfuß ist gesund

Beim Barfußgehen und -laufen setzt man den gesamten Bewegungsapparat ein. Dadurch werden die Muskeln, Sehnen und Bänder der Füße, die **von der Natur zum Barfußlaufen geschaffen** wurden, gestärkt. Davon profitiert der gesamte Bewegungsapparat, die Knie und besonders der Rücken! Beweglichkeit, Gleichgewichtssinn, Koordination und Körperhaltung werden ebenfalls gefördert.

Wärme- und Kältereize (z. B. im Schnee) regen die Durchblutung an und stärken das **Immunsystem**. Die Fußsohle erhält natürliche Reize, die teure Fußreflexzonenmassagen ersparen. Das Wohlbefinden steigert sich und Stress wird abgebaut. Barfußwanderungen sind für Ungeübte ab 10°C zu empfehlen.

Von Schuhen verursachte **Fußdeformationen** können häufig durch intensives Barfußlaufen oder Wandern auf Naturböden deutlich gebessert werden.

**Die gesundheitlichen Gefahren beim Tragen von Schuhen sind übrigens beträchtlich:** Senk-, Spreiz- oder Plattfüße, Hammerzehen und Hallux valgus entstehen durch das Einsperren der Füße in Schuhe und die daraus folgende Verkümmern der Fußmuskulatur. Probleme mit dem Rücken und dem Bewegungsapparat insgesamt sind die Folgen davon. Auch ein **Umknicken**, das oft zu schweren Verletzungen führt, ist barfuß kaum möglich.

Solche Schäden sind weitaus schlimmer als mal ein kleiner Kratzer am noch ungeübten Fuß.

## Eine Geschichte zum Nachdenken

*Ein Mensch brach auf zu einer Wanderung durch die herrlichste Landschaft. Er wollte Täler und Höhen, liebliche Bäche, grüne Wälder, bunte Wiesen und malerische Dörfer genießen. Wo ihm etwas nicht gefiel, da sah er nicht hin. Doch wie konnte er den störenden Lärm einer Autobahn überhören? Wie sollte er sich vor dem Dröhnen der Pressluftschlämmer an einer Baustelle schützen?*

*Gegen diese unangenehmen Geräusche stopfte er sich Watte in die Ohren, setzte sich Ohrenschützer auf und verpackte seine Ohren so gut es ging. Lästige Geräusche nahm er nun nicht mehr wahr, aber auch nicht das Zwitschern der Vögel, das Plätschern des Baches, das Rauschen des Windes. Was entging ihm nicht alles?*

*Aber glücklicherweise wird niemand so handeln – oder doch?*

*Doch! Fast jeder handelt so, nur dass die meisten nicht ihr Gehör ausschalten, sondern den Tastsinn. Nicht die Ohren werden verpackt, sondern die Füße. Aus Angst vor rauem Asphalt oder ein paar Steinchen verzichtet man darauf, feuchte Wiesen, feinen Sand, weiches Moos, kühlende Pfützen oder den warmen Boden zu spüren. Auch glatter Asphalt oder Steinboden kann überaus angenehm sein, aber das wird man mit Schuhen nicht bemerken, genau so wie unser Wanderer nie die Schönheit des Vogelgezwitschers genießen wird.*

*(Ulrich Conrad)*

## Hobby? Barfuß! - Forum

Auf [www.hobby-barfuss-forum.de](http://www.hobby-barfuss-forum.de) finden alle Platz zum Diskutieren, die gerne barfuß laufen (würden), nicht nur zu Hause oder am Strand, sondern auch beim Wandern, beim Einkaufsbummel durch die City, auf der Kirmes, im Museum, in der Schule, Uni oder wo auch immer. Es wird zu persönlichen Treffen und Barfußwanderungen sowie zu interessanten Diskussionen eingeladen. Außerdem gibt es viele wertvolle Tipps, die Anfängern oft Mut machen.



## Weitere Barfußseiten im Internet:

[www.hobby-barfuss-renaissance-forum.de](http://www.hobby-barfuss-renaissance-forum.de)

Ein kleines Forum für Leute, die gerne barfuß laufen.

[www.barfusspark.info](http://www.barfusspark.info)

Hier findet man alles über die beliebten **Barfußpfade und Barfußparks**, die lebenslustigen Angebote für jederman – vom Kleinkind bis zum Senior!

[www.barfuss.net](http://www.barfuss.net)

Hier gibt es Antworten auf viele Fragen zum barfußigen Leben, sowie Informationen zu Barfußsport, Barfußwandern, Barfußpresse, Barfußveranstaltungen, Barfußbiographien, Geschichten und vielem mehr.

[www.barfuss-trend.de](http://www.barfuss-trend.de)

Die Seite soll alle, die schon immer etwas völlig Ungewöhnliches und doch Normales tun wollten, ermutigen, es auch zu tun: **Barfuß laufen und wandern.**

[gymnastik.barfuss.net](http://gymnastik.barfuss.net)

Hier gibt es Vorschläge zu Fußgymnastik und zu Barfuß-Turnstunden im Rahmen des Sportunterrichts.

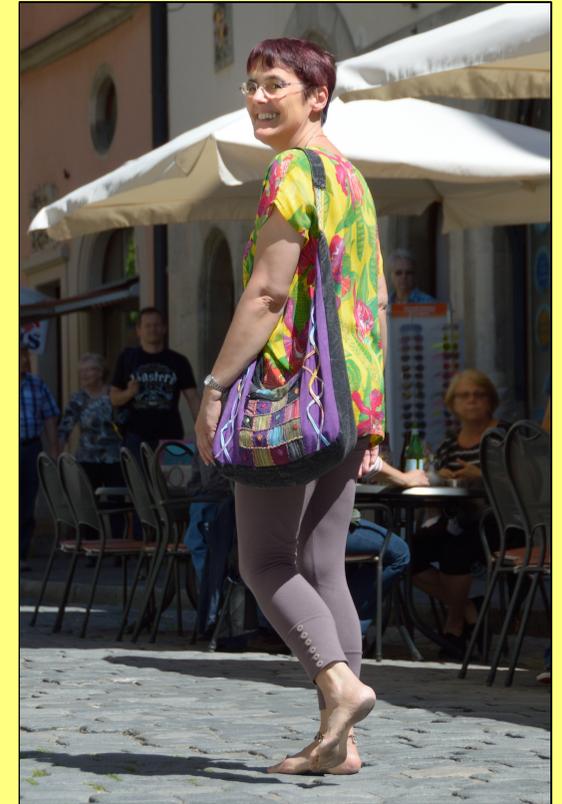
<https://www.barfussblog.de/>

Wolfgang Hilden und Eva Maria Lockstädt geben Tipps für Einsteiger, zeigen Grenzen der Barfußigkeit und berichten über ihre jahrelangen Erfahrungen.

# Barfuß

Seit Jahrtausenden bewährt!

angenehm, gesund und praktisch



Einfach probieren: Geh barfuß!

**Barfuß macht Spaß**

[www.hobby-barfuss-forum.de](http://www.hobby-barfuss-forum.de)