ENDLICH BARFUß!

Barfußgehen ist die natürlichste Art der Fortbewegung. Es belastet den Fuß genau so, wie unser Bewegungsapparat es vorsieht.

SUSANNE ZITA

Sommer und barfuß laufen – das gehört zusammen wie Eis am Stil. Und wann, wenn nicht jetzt, können wir unseren überlasteten Füße, auf die übrigens viel zu oft vergessen wird, etwas Gutes tun – und eigentlich ist es ganz simpel und unsere natürliche Gehweise. Kinder wissen das instinktiv. Sobald es warm wird, fliegen Turnschuhe, Sandalen und Socken in die Ecke. Wie das zwickt und einengt! Recht haben sie.

Freiheit pur: Nach allen Seiten müssen sie beweglich sein, die Zehen sollen nach den Strukturen des Bodens greifen, die Sohlen abwechslungsreichen Untergrund spüren - dann geht es uns gut. So genießen wir das schöne Gefühl, richtig im Leben zu stehen. Wie fühlt sich die Wiese an? Kalt, warm, feucht oder trocken? Das Spüren des Bodens ist ein essentielles menschliches Bedürfnis. Wir brauchen den Boden unter den Füßen. Und trainieren dabei ganz nebenbei unsere Achtsamkeit, erklärt Gesundheitspsychologin Christa Schirl. Denn nichts hält uns so im Hier und Jetzt wie das Marschieren ohne Schuhwerk. Jedes Steinchen, jeder plötzlich andere Untergrund lässt uns nicht die geringste Möglichkeit, mit unseren Gedanken abzuschweifen. Wir sind mit jedem Schritt präsent.

In der motorischen Hirnrinde nehmen Füße und Hände so viel Platz ein wie der Rest des Körpers, d. h. auf den Fußsohlen haben wir mehr Sinnesrezeptoren als auf jeder anderen Stelle unserer Haut. Nur weil die Sohlen ständig alle Daten über die Beschaffenheit des Bodens ins Hirn funken, funktionieren Gang, Gleichgewicht und Orientierung im Gelände. Und wenn die Sohlen Feuchtigkeit, Härte und Rutschfestigkeit des Bodens spüren, können wir uns optimal fortbewegen und Stürze vermeiden.

BEIM GEHEN OHNE SCHUHWERK WÄCHST DIE MOTORISCHE HIRNRINDE, WEIL SIE MEHR SYNAPSEN BILDET

Mehr noch. Wer eine Reflexzonenmassage probiert hat, weiß um die viele tausend Jahre alte Theorie: Jedes Organ, jeder Muskel und Knochen stehen über Reflexbahnen mit unseren Füßen in Wechselbeziehung. Diese Reflexzonen sind bestimmten Organen zugeordnet: Schädel und Gehirn stehen z. B. mit bestimmten Stellen an der großen Zehe in Verbindung, der Beckenraum mit der Ferse. Die rechte Körperhälfte findet sich am rechten, die linke am linken Fuß. Der Großteil der Punkte liegt an den Fußsohlen, andere sind an den Seiten und am Fußrücken bis hin zum Knöchel angeordnet. Die Fußreflexzonenmassage wurde schon in Ägypten angewendet und ist noch heute vor allem in Asien weit verbreitet.

Barfußgehen fördert die Durchblutung, entlastet die Blutgefäße und beugt Fehlstellungen vor. Die Länge der Schritte ist dabei kürzer, und wir setzen den Fuß anders auf: Statt über die Ferse den Fuß nach vorn abzurollen, setzen die meisten Menschen jetzt barfuß zunächst den Vorder- und Mittelfuß auf, vor allem bei härterem Bodenbelag. Der Vorteil: Der Fuß federt den Schritt besser ab, was die Belastung von Knie und Hüftgelenk verringert. Zusätzlich zwingt es uns, aufrecht zu gehen und Unebenheit im Untergrund mit der richtigen Bewegung auszugleichen. Was die aktiven Muskeln im Fuß und eine gesunde Fußwölbung fördert. Ein weiterer Vorteil ist die optimale Belüftung: Kein noch so atmungsaktives Material kann Fußschweiß und unangenehmen Gerüchen so effektiv vorgreifen.

AKTIVIERUNG UND OPTIMALES TRAINING DER FUßMUSKULATUR

Aber natürlich muss man auf den richtigen Untergrund achten. Denn die Verletzungsgefahr ist nicht ohne: Scherben, Insektenstiche & Co. sind die Schattenseiten vom Barfußlaufen. Was uns aber noch mehr in Achtsamkeit übt. Denn ein Blick auf den Weg lohnt sich in mehrerlei Hinsicht.

Fotos: Jacob Lund/stock.adobe.com, Krone-Grafik

Der Körper steckt in den Füßen

Die Reflexzonen sind Organen zugeordnet

Der Körper steckt in den Füßen: Die Reflexzonen sind Organen zugeordnet. Durch gezielte Druckmassagen lassen sich Schmerzen lindern und die Selbstheilungskräfte aktivieren.

ANZEIGE