

Wann sind wir das letzte Mal barfuß im Freien gewesen?

Manche Menschen sind ja sogar am Strand mit Badesandale unterwegs. Dabei ist Barfußgehen nicht nur angenehm befreiend, sondern auch überaus gesund. Schon Pfarrer Kneipp riet zur Stärkung der Füße durch Barfußgehen: „Es ist von außerordentlicher Wichtigkeit, dass Kopf, Hals, Gesicht und Hände der freien Luft ausgesetzt und abgehärtet werden. Die ist nicht weniger notwendig bei den Füßen“.

Unsere Füße müssen sich dadurch der Unebenheit im Boden aktiv anpassen. Das stärkt und trainiert die Fußmuskulatur sowie die Beingefäße. Über die Reflexzonen in den Füßen wird zudem der ganze Körper aktiviert. Was hält uns also noch zurück? Erinnern wir uns an intensive Kindheitserfahrungen mit bloßen Füßen auf feuchtem Moos, in stacheligem Gras, in heißem Sand oder in kühlem Matsch? Wahrscheinlich sind auch ein paar schmerzhaftes Erlebnisse dabei, wenn wir einen spitzen Stein übersehen oder uns eine Glasscherbe eingetreten haben. Solche Gefahrenmomente zu erkennen, ist eine Fähigkeit, die allerdings mit der Zeit erwerben. Wir lernen, vorausblickend zu gehen und auf dornige Gewächse, Bienen, Glasscherben und Stacheldraht zu achten. Anfangs sind die Fußsohlen auch noch nicht zäh genug. Gehen wir also einmal ein paar Schritte barfuß durch den Sommer!

Tipps zu Barfußgehen

Möglichkeiten zum Barfußgehen gibt es einige, vielleicht fangen wir mit kurzen Etappen bei unseren täglichen Verrichtungen an und steigern uns dann zu einer Barfußwanderung. Also zu Hause die Schuhe ausziehen und/oder am Arbeitsplatz hin und wieder die Schuhe abstreifen.

Sollten unsere Füße zu kalt werden, gibt es Zehensocken, wo jede Zehe einzeln verpackt ist. Auch Zehenschuhe aus leichtem, atmungsaktivem Material können helfen, sie sind sogar für die Waschmaschine geeignet und haben eine silikonartige Sohle als zusätzlichen Schutz.

Sind wir dann ein wenig geübter, können wir uns auf einen Barfußpfad wagen. Das ist eine Gehstrecke, auf der durch Barfußlaufen besondere Sinneseindrücke und die damit verbundene Entspannung erlebt werden können.

Barfußwanderwege sind markierte und regelmäßig gewartete Wanderwege von ein bis fünf Kilometern mit einer zum Barfußgehen gut geeigneten Wegbeschaffenheit. Örtliche Gegebenheiten werden genutzt, um etwa Schlammstrecken oder Bachdurchquerungen als Erlebnisstationen einzubeziehen und aus landschaftstypischen Materialien Fühlstrecken einzurichten.

Balancierstrecken über unterschiedlich angeordnete Baumstämme oder Steinbrocken sorgen zusätzlich für Abwechslung.

Bei einem Barfußpark werden in einem größeren Areal viele Barfußpfade zusammengeführt. Sie bieten vielseitige Erlebnismöglichkeiten wie Fühlstrecken mit verschiedensten Materialien, Erlebnisstationen, Spielplatzelemente, Wahrnehmungsstationen für alle Sinne und Kneippmöglichkeiten. Informieren wir uns einfach über angebotene Barfußpfade in unserer Nähe.

Auf die Dosis achten! Wenn die Füße „genug haben“, nehmen wir darauf Rücksicht.

Intensive Fußpflege ist nun unerlässlich. Um Hornhautrisse an den Fersen und Zehen zu vermeiden, sollten wir rissige Haut ein bis zwei Mal am Tag eincremen. Die Zehennägel kurz halten und bedenken, dass der Fußrücken anfänglich mit Fettcreme eingecremt werden muss.