

us unserem Alltag sind Schuhe nicht mehr wegzudenken. Dabei existieren sie erst eine lächerlich kurze Zeit, wenn man bedenkt, dass der erste Fußabdruck eines aufrecht gehenden Menschen Millionen Jahre alt ist. Erfunden wurden Schuhe, damit sie die Füße vor Kälte, Hitze oder Verletzungen schützen. Im Laufe der Zeit wurden sie zum Statussymbol sowie modischen Accessoire, heute sind sie ständiger Begleiter im Alltag. Man trägt einfach immer und überall Schuhe. Dabei wird übersehen, dass sie die Füße deformieren können, wenn sie nicht anatomisch opti-

# 99 FRAUENSCHUHE SIND DAS KORSETT DES 21. JAHRHUNDERTS

MONIKA MÖRZINGER-Wunderer

mal geschnitten sind. Auch bekommen Haut und Nägel zu wenig Sauerstoff. Muskeln, Bänder sowie Sehnen werden nicht gefordert und verkümmern. Die Folge: Fußfehlstellungen, die mit Schmerzen verbunden sein können. Eine wunderbare Möglichkeit, vorzubeugen, ist Barfußgehen. "Das Gehen auf unterschiedlichen Böden ist ein perfektes Training für die Füße, da braucht es manchmal keine weiteren physiotherapeutischen Übungen, und es gibt fast keine Deformation, die nicht durch Barfußgehen besser wird", ermutigt "Füssiotherapeutin" Monika Mörzinger-Wunderer.

Leider wird schon den Jüngsten immer seltener erlaubt, bloßfüßig herumzutollen. Dabei ist es für sie besonders wichtig. Sind Kinderfüße den ganzen Tag in



Schuhe eingesperrt, fehlt ein wichtiges Instrument, um die Umwelt wahrzunehmen. Über die Nervenenden an den Fußsohlen gelangen Sinnesreize zum Gehirn und werden dort verarbeitet. Werden die Nerven und Muskeln der Füße nicht stimuliert, werden sie müde, und – weil alles mit allem zusammenhängt – der ganze Mensch verliert an Wachheit.

Ist ein Kind hyperaktiv, hat Barfußgehen den gegenteiligen Effekt. Über die Nerven der Fußsohlen kann Spannung reguliert werden, das Kind kann "runterkommen". Monika Mörzinger-Wunderer: "Durch elektronische Geräte wie Handy, PC oder PlayStation sind viele Kinder regelrecht verkabelt. Der Kontakt mit der Erde bildet dazu einen Gegenpol und hilft ihnen, selbst wieder geerdet zu werden."

## Erwünschte Nebenwirkungen

Barfußgehen ist jedoch nicht nur sportliches und kognitives Training, sondern hat auch positive Nebenwirkungen,



# **MONIKA MÖRZINGER-WUNDERER**

# FÜSSIO-THERAPIE

Barfußgehen ist ein sinnliches Erlebnis. Was verstehen Sie darunter?

Aufden Handflächen und den Fußsohlen gibt es unzählige Nervenrezeptoren, die Sinnesreize an das Gehirn
weiterleiten. Auf diese Weise wird das
Gehirn mit Informationen versorgt,
die es wachsen und lernen lassen. Böden, die gleichförmig beschaffen und
eben sind, sind für unsere Füße und
unser Gehirn "fad". Speziell Asphaltwege bieten keine Abwechslung und
nur monotone Sinnesreize, Muskeln
und Gehirn werden weder gefördert
noch gefordert.

# In der Stadt und in Wohnungen gibt es meist nur "fade" Böden. Sollte man trotzdem barfuß gehen?

Ja, man kann selbst einen Erlebnisparcours für die Füße aus alten Gegenständen und verschiedenen Materialien wie etwa Luftpolsterfolie, Styropor, Holzwolle, Watte, Steinen, Stoff-und Teppichresten anlegen. Auch Küchenhelfer, Spielzeug oder Tannenzapfen sind geeignet - je abwechslungsreicher, desto besser! Diese Dinge legt man in eine Kiste, auf Matten oder den Boden und geht ganz achtsam darüber. Die Füße bekommen dabei Informationen über die verschiedene Beschaffenheit der Dinge, und zugleich werden die kleinen Muskeln im Fuß sowie Sehnen und Bänder trainiert. Worauf sollte man achten, wenn man

# Worauf sollte man achten, wenn man nach längerer Zeit wieder im Freien barfußgehen möchte?

Langsam beginnen und dann steigern, denn Barfußgehen ist anstrengender, als man glaubt. Man muss mit dem ganzen Körper balancieren, sich konzentrieren und bekommt jede Menge Sinneseindrücke, die das Gehirn verarbeiten muss. Wer empfindliche Haut hat oder zögert, sich die Füße schmutzig zu machen, kann im Freien auch alte Socken tragen. Denn der Effekt ist ebenso positiv.

Monika Mörzinger-Wunderer ist Physiotherapeutin und hat sich auf das Wunderwerk Füße spezialisiert: fuessiotherapie.at

84. maxima 85

# AB INS GRÜNE Barfuß

**BÖSE SCHUHE?** Bei falschem Schnitt können sie die Füße deformieren. Muskeln und Bänder werden im Schuh nicht gefordert und verkümmern.

die einem auf den ersten Blick oft gar nicht bewusst sind.

# BARFUSSGEHEN MACHT SCHÖN

Viele meinen, durch Barfußgehen bekommt man eine hässliche Hornhaut. Das ist ein Irrtum, denn die Haut auf den Fußsohlen wird zwar fester, um den Fuß zu schützen, das aber gleichmäßig. Unschöne Hornhaut bildet sicher immer nur an Stellen, die ungleichmäßig belastet werden. Ebenso werden die Fußmuskeln trainiert, was wiederum zu schön geformten Füßen verhilft. Und nicht zuletzt geht ein Mensch ohne Schuhe viel aufrechter und gleichförmiger, was zusätzlich eleganter wirkt.

# BARFUSSGEHEN MACHT GESUND

Es beugt Venenleiden vor, weil es die Waden- und im Speziellen die kurzen Fußmuskeln dazu bringt, wie eine Pumpe zu arbeiten, die das Blut in Richtung Herz zurückpumpt. Ohne Schuhe und Socken ist die Sauerstoffversorgung der Fuß-

# BARFUSS IM PARK

WER BARFUSS GEHEN MÖCHTE, DEM BIETEN BARFUSSPARKS ODER-WANDERWEGE EINE GUTE EINSTIEGSHILFE. AUSPROBIEREN!

#### KÄRNTEN

Wörthersee-Rundwanderweg/ Pörtschach, Tscheppaschlucht/Ferlach

#### **OBERÖSTERREICH**

Oberwenger Barfußweg/Spittal am Pyhrn

#### **SALZBURG**

Spiegelsee/Dorfgastein

#### **STEIERMARK**

Bad Mitterndorf, Rittisberg/Ramsau

#### TIROL

Spieljoch/Fügen, Hexenwasser/Wilder Kaiser

#### **NIEDERÖSTERREICH**

Rundweg/Schrattenberg, Lacki Barfußweg/Gaming

#### WIEN

Kahlenbergerdorf, Cobenzl, Lainzer Tiergarten

Weitere Infos unter www.barfusspark.info

Inserat 1/3 quer links





Inserat 1/3 hoch links nägel besser und das Fußmilieu trockener, was der Vorbeugung von Haut- und Nagelpilz dient. Auch Fußgeruch wird verhindert, denn Fußschweiß trocknet an der Luft, und die geruchsbildenden Bakterien können sich nicht vermehren. Durch die Kalt-Warm-Reize beim Barfußgehen wird zusätzlich das Immunsystem gestärkt.

#### BARFLISSGEHEN BELIGT VOR

Gerade ältere Menschen werden zunehmend anfälliger für Stürze. Gründe dafür sind schwächer werdende Muskeln und ein nachlassendes Balancegefühl. Beides kann durch Barfußgehen trainiert und die Sturzgefahr dadurch verringert werden.

# BARFUSSGEHEN MACHT SELBSTBEWUSST

Der Mensch ist für ganzheitliches Lernen geschaffen – das heißt Lernen mit allen Sinnesorganen. Wer die Welt mit seinem ganzen Körper wahrnimmt und spürt, entwickelt ein anderes Selbstbewusstsein. Auch wird er selbstsicherer, weil er seine Erfahrungen selbst gemacht hat und weiß, dass er sich auf seine Gefühle verlassen kann.

Der menschliche Körper spiegelt sich in den Fußsohlen wider. Jedem Organ und jeder Muskelgruppe ist eine bestimmte Reflexzone zugeordnet. Durch Stimulierung dieser Zone werden Impulse zum entsprechenden Körperbereich gesandt und dessen Tätigkeit angeregt.

# ZEHEN ·····

Kopfbereich (mit Gehirn, Augen, Ohren, Hals)

## BALLEN .....

Schultern und Brustkorb (mit Herz und Lunge)

#### **MITTELFUSS**

Bauch und Rücken (mit Magen, Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse, Nieren)

#### FERSE ··

Becken (mit Harnblase, Ischias)