

## Barfuß im Sommer

Es ist eine echte Naturarznei – das Barfußlaufen. Von frühester Kindheit an sollte es, vor allem in den Sommermonaten, völlig normal und selbstverständlich sein, regelmäßig barfuß unterwegs zu sein. Unsere Füße sind wahrlich Wunderwerke der menschlichen Entwicklungsgeschichte: Es dauerte rund 4 Millionen Jahre bis sich der heutige, menschliche Fuß und der damit einhergehende aufrechte Gang entwickelte. In einem durchschnittlichen Menschenleben tragen uns unsere Füße in etwa 200 Millionen Schritte bzw. 160.000 Kilometer – eine beeindruckende Leistung, der man sich bewusst sein sollte. Und aus evolutionsbiologischer Perspektive werden unsere Füße erst seit wenigen hundert Jahren in Schuhe „gequetscht“; daraus resultierende Fußdeformationen wie Senk-, Knick- und Spreizfüße können die Folge sein. Insbesondere Kinderfüße können durch Barfußlaufen in ihrer Entwicklung positiv beeinflusst werden; natürlich ist dabei Vorsicht vor Verletzungen geboten.

### Unser Tipp: Barfuß im Sommer

Einfach öfter mal die Schuhe ausziehen und auf weichem Untergrund, beispielsweise Grasflächen, Waldwegen oder Sandstränden, spazieren gehen. Schuhe haben natürlich auch eine wichtige Funktion – der Schutz vor Verletzungen bzw. vor einer Infektion. Dennoch raten immer mehr Mediziner zu regelmäßigem, achtsamem Barfußlaufen. Der menschliche Fuß muss sich – ohne vorhandenes Schuhwerk – ständig an den Untergrund anpassen. Dieser Vorgang stärkt und kräftigt die Muskulatur (Probleme bei der Fußmuskulatur können sich auch negativ auf Becken und Hüfte auswirken). An der Harvard University konnte ein Evolutionsbiologe feststellen, dass der Vor- bzw. Mittelfußlauf von regelmäßigen Barfußläufern stärker ausgeprägt ist, was wiederum zu insgesamt geringeren Belastungen für den Bewegungsapparat führen kann. Bei vielen Menschen ist leider das „Gefühl“ bzw. der Tastsinn an der Fußsohle durch das unentwegte Schuhtragen in Mitleidenschaft geraten. Die immer beliebter werdenden Barfußpfade und -parks sind ein klares Zeichen, dass sich die Menschen dessen vermehrt bewusst werden.

Hier die wichtigsten Effekte des Barfußlaufens:

- 🌿 Stärkung der Muskulatur, der Gelenke und Bänder
- 🌿 Stärkung von Herz-Kreislauf-System und der Abwehrkräfte
- 🌿 Präventiv gegen Achillessehnenentzündung und Fersensporn
- 🌿 Präventiv gegen Fußdeformationen
- 🌿 Förderung einer gesunden Zehenstellung

### Sebastian Kneipp:

„Der Anfang der Abhärtung bleibt immer das Barfußgehen. Es gewöhnt unsere Natur am meisten an die Erde. Dabei wird das Blut nach unten geleitet, der Blutumlauf geregelt und die Füße gekräftigt.“

### Vorsicht:

Bei bereits diagnostizierten Fußfehlstellungen, bei Arthrose und bei Diabetes sprechen Sie bitte vor ausgiebigen Barfußlaufen mit Ihrem Hausarzt oder Orthopäden.

Ihr Gesundheitsexperte des Kneipp-Bund e.V.

Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke  
Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

Kontakt:

Kneipp-Verein Merzig e.V. | Särkover Straße 11 | 66663 Merzig | Telefon: 06861/992868  
info@kneipp-verein-merzig.org | www.kneipp-verein-merzig.org | www.kneippvisite.de