

Barfußlaufen: Ein Erlebnis für alle Sinne

Wir stehen auf den eigenen Füßen, mitten im Leben und manchmal erwischt uns jemand auf dem falschen Fuß: Redewendungen über unsere Basis, die uns im wahrsten Sinne durchs Leben trägt, gibt es genug. Doch ausreichend Aufmerksamkeit wird den Füßen im sonstigen Alltag eher wenig geschenkt. Oder wann sind Sie zuletzt bewusst barfuß gelaufen, haben sich eine Fußmassage gegönnt oder Ihre Füße in ein Fußbad gesteckt? Dabei ist es so gesund und eine echte Wohltat für unsere geplagten Füße! Also gönnen wir ihnen und uns eine Pause – und das am besten nicht erst, wenn der Schuh drückt.

Welche Vorteile hat das Barfußlaufen?

Ob Teppich, Terrassensteine, Rasen oder weicher Waldboden: Für unsere Fußsohlen ist Abwechslung gesund. Statt immer nur in der Leder- oder Gummisohle zu stecken, eingebettet in einer Socke oder Strumpfhose, sollten unsere Füße öfter an die frische Luft „gehen“. Hinzu kommt: Zu enges, zu hohes oder falsches Schuhwerk sorgt für Fehlstellungen der Zehen. Wer hingegen öfter mal zuhause barfuß läuft, trainiert seine Fußmuskulatur – und wer Gefallen daran findet, kann sich mit speziellen Barfußschuhen einkleiden, die uns ins Büro, zum Einkauf oder sogar beim Joggen begleiten und vor Scherben und Co auf dem Weg schützen. Hier sollten Sie sich allerdings von einem Profi beraten lassen, denn die richtige Lauftechnik und ein korrektes Abrollen in Barfußschuhen sind für eine reduzierte Belastung der Gelenke entscheidend.

Noch besser ist es, auch beim Barfußlaufen auf Vielfalt zu setzen: Unterschiedliche Untergründe und Unebenheiten fordern unsere Fußmuskulatur heraus. Und: Je jünger wir sind, desto besser können wir möglichen Fehlstellungen entgegen wirken. Deshalb sollten Kinder so oft wie möglich mit nackigen Füßen toben.

Auf neuen Wegen: Barfußpfad entdecken

Wer seinen Füßen ein besonderes Erlebnis gönnen will, sollte einem Barfußpfad in seiner Region einen Besuch abstatten – wie dem Barfußpfad in Harkebrügge. An 60 Stationen wird über Baumstämme, durch Matschgruben und sogar über Glasscherben gelaufen. Barfußpfade sind speziell angelegte Wege mit verschiedenen Untergründen und Materialien: Sand, flache Steine, Hölzer, große und kleine Kieselsteine und auch Wasserbecken wechseln sich ab – eine wahre Wohltat für die Füße und die Seele in der freien Natur.

Wenn ein offizieller Barfußpfad nichts für Sie ist, probieren Sie es doch bei einem Waldspaziergang aus und befreien Sie Ihre Füße von den Schuhen. Das kennen Sie sicher vom Strandspaziergang im Urlaub, wenn Sie Ihre Sandalen oder leichten Sommerschuhe nicht schnell genug loswerden können. Beginnen Sie mit kleinen Schritten und spüren Sie in sich hinein: Wie fühlt es sich an den Sohlen an, wenn Sie normal laufen, auf den Zehenspitzen oder die Fußinnenkante bewusst aufsetzen? Testen Sie Ihre Sinne.

Einfach selbstgemacht: Barfußpfad für Zuhause

Ob drinnen oder draußen: Ein eigener Barfußpfad kann Zuhause mit wenig Aufwand und, je nach gewählten Materialien, wetterunabhängig gebaut werden. Dafür benötigen Sie einige

flache Schüsseln, die mit unterschiedlichen Materialien gefüllt werden – oder Sie bauen im Garten am Rande des Zaunes einen immerwährenden Fußpfad direkt auf dem Boden oder Rasen. Geeignete und bewährte Materialien sind zum Beispiel: Baumrinde, Blätter, Decken, Gras, Korken, Murmeln, Papier, Sand, Seile, Steine in allen Größen und Formen, Stöcker, Stoffreste, Tannenzapfen, kaltes und
warmes Wasser und alles, wo es sich sonst noch gut drauf laufen lässt, ohne sich an den Fußsohlen zu verletzen.

Tipp: Bei einem Rundgang durch die eigenen vier Wände oder einem Waldspaziergang links und rechts des Weges schauen, sich inspirieren lassen, sammeln und ausprobieren.

Als Begrenzung des Barfußpfades dienen Stricke, Stöcker oder Steine, die die einzelnen Stationen umzingeln. Variieren Sie auch mit den Abständen zwischen den Stationen und mit deren Größe. Fertig? Dann laufen Sie langsam los – und genießen Sie die neue Erfahrung Schritt für Schritt. Sie werden sehen: Der Barfußpfad ist ein Erlebnis für alle Sinne!
Viel Spaß beim Erleben und Entdecken.

Bildnachweis:
Titelbild:MayR/AdobeStock
Kzenon/AdobeStock



Kim Vredenberg-Fastje

ein Heimatkind...
redaktion@einfach-heimat.de

Kim liebt...: ...das Gefühl von Heimat und Meer - und sie hat praktisch beides direkt vor der Haustür.
Lieblingsgetränk: Neben Kaffee, nun ja: am liebsten Wasser. Stilles, weil sie sonst eher laut ist ;o)
Lieblingsthemen?: Einfach alles, was mit Heimat zu tun hat. Es darf auch gerne me(e)r sein.
Bildnachweis/Portrait: Privat