

Ängste überwinden

„Meine Füße werden schnell dreckig und ich kann mich leicht verletzen.“

Schmutz kann von baren Füßen leichter entfernt werden als von Schuhen. Meistens genügt es schon, einfach über nasses Gras zu laufen. Durch das Barfußlaufen bilden die Fußsohlen außerdem eine feste und belastbare Lederhaut, die weitgehend vor Verletzungen schützt. Allerdings können Dornen oder Glassplitter ab und zu schmerzhaft kleine Verletzungen verursachen, die jedoch schnell wieder verheilen. Nach Entfernen des Fremdkörpers ist der Schmerz bald vorbei, und es kann sofort barfuß weiter gehen. Auch Blasen läuft man sich eher in Schuhen.

„Wegen der ungewöhnlichen Form meiner Füße gehe ich sehr ungern barfuß. Durch die Entblößung eines Körperteils, der in der Regel verborgen ist, fühle ich mich ein wenig nackt.“

Außenstehende reagieren kaum auf nackte Füße - und wenn doch, dann fast immer interessiert bzw. positiv. Das stärkt das Selbstvertrauen.

„Ich möchte einfach nicht barfuß gehen, weil das bei mir ein unangenehmes Gefühl auslöst.“

Befreite Füße riechen nicht unangenehm, da der Schweiß an der Luft trocknet und sich die geruchsbildenden Bakterien – anders als in Schuhen – nicht vermehren können. Die bei uns üblichen Krankheitserreger haben keine Möglichkeit, durch die Fußsohlen in den Körper einzudringen. Fußpilz bildet sich gern in Schuhen und verschwindet leichter, wenn man barfuß geht.



Barfuß im Internet

www.hobby-barfuss.de

Barfuß-Foren:

www.hobby-barfuss-forum.de

www.hobby-barfuss-renaissance-forum.de

www.barfuss.ch/forum

www.bergforum.com

www.le-rib.com (français)

www.hipforums.com/newforums/forumdisplay.php?f=403 (English)

Die Barfuß-Foren bieten Platz zum Diskutieren für alle, die barfuß laufen möchten, nicht nur zu Hause oder am Strand, sondern auch beim Wandern, beim Einkaufsbummel durch die City, auf der Kirmes, im Museum, in der Schule, Uni oder wo auch immer. Es wird zu persönlichen Treffen und Barfußwanderungen eingeladen. Außerdem werden wertvolle Tipps gegeben und Anfängern Mut gemacht.

www.barfusspark.info

Hier findet man alles über die beliebten Barfußpfade und Barfußparks - ein Freizeitspaß für Jung und Alt.

www.barfuss.net

Hier werden Antworten auf viele Fragen zum barfüßigen Leben gegeben. Informationen zu Barfußsport, Barfußwandern, Barfußpresse und Barfußveranstaltungen gehören ebenso dazu wie Barfußbiographien und Geschichten.

www.barfuss-trend.de

Diese Seite soll all diejenigen, die schon immer etwas Unkonventionelles und doch Normales tun wollten, dazu ermutigen, es auch zu tun: barfuß laufen.

Angenehm, gesund und
entspannend:

Barfußlaufen



Einfach probieren: lauf barfuß!

Die Vorteile des Barfußlaufens

Gehen ist gesund: die körperliche Bewegung tut uns gut, besonders wenn wir sonst keinen Sport treiben. Es ist nicht nur gut für Atmung, Kreislauf und Muskulatur, sondern es hilft auch gegen schlechte Laune und Übergewicht.

Barfußgehen ist aber noch besser! Wer wenigstens ein paar Stunden pro Woche barfuß geht, etwa bei einem Spaziergang oder einer Wanderung, kommt in den Genuss zusätzlicher Vorteile, von denen wir jetzt einige aufzählen wollen:

- Der Tastsinn der Füße wird angeregt

Wenn man immer nur mit Schuhen geht, dann wird der Tastsinn der Füße kaum angeregt und er verkümmert nach und nach. Das Barfußgehen im Gras oder Schlamm, auf Sand oder Herbstlaub stimuliert dagegen die Gefühle der Füße. Es ist ein sinnlicher Hochgenuss und macht jede Menge Spaß! Außerdem können wir so unseren Körper besser kennenlernen.

- Gesund für die Füße

Durch das Gehen in Schuhen werden die Füße in eine unnatürliche Form gezwungen. Das Barfußlaufen bringt die Füße wieder in ihre natürlichen Form zurück. In Schuhen können außerdem leicht Blasen, Pilze, Reibungen und Schwielen entstehen. All das kann man sich durch Barfußlaufen ersparen!

- Tut dem Rücken gut

Wenn wir barfuß gehen, werden die Erschütterungen, die beim Auftreten entstehen, durch den weicheren Auftritt der nackten Füße gedämpft, ehe sie zum Rücken gelangen. Der direkte Bodenkontakt und die größere Beweglichkeit der nackten Füße, versetzen diese außerdem in der Lage, dem Rücken genauer zu signalisieren, wie er bestimmte Bewegungen ausgleichen kann, ohne dass Verletzungen entstehen.

- Schont die Knie und Knöchel

Das Gehen mit falschen Schuhen verursacht oft Knie- und Knöchelprobleme. Das Barfußlaufen auf unebenem Boden stärkt die Fuß- und Beinmuskeln, wodurch der ganze Körper stabilisiert wird. Die Bewegungsfreiheit der Zehen trägt noch zusätzlich zur Stabilisierung bei. Das alles entlastet und schont unsere Gelenke!



Barfuß können wir sehr gut die Energie der Erde aufnehmen. Außerdem werden die Fußreflexzonen stimuliert. Das entspannt uns und ist gesund für Körper und Seele.

- Stress wird wirkungsvoll abgebaut

Das Barfußgehen auf natürlichem Untergrund, wie Schlamm, Gras, Erde, Sand, Steine, Moos, umgefallene Baumstämme, usw., empfinden wir als sehr angenehm. Das ist so, weil die Füße extrem viele Nervenenden besitzen, die durch die Unebenheiten und unterschiedlichen Texturen des natürlichen Bodens angeregt werden. Das macht das regelmäßige Barfußlaufen so angenehm und entspannend: der Alltagsstress wird in einer Weise abgebaut, wie es beim Gehen mit Schuhen nie möglich wäre!



Naturspaziergänge

Naturspaziergänge über eine gewisse Distanz, etwa 8-16 km, decken meistens unterschiedliche Gelände ab, wodurch wir eine Reihe von verschiedenen Texturen mit unseren nackten Füßen erspüren können. Eine typische Barfußwanderung könnte zum Beispiel Wiesen, Farne, Wälder, Bäche und bemooste Flächen einschließen.

Schuhe erlauben es uns zwar, zügig über das Land zu gehen, wir können dabei aber nicht wirklich die Artenvielfalt der Natur erleben: es ist fast so, als gingen wir mit verbundenen Augen durch die Welt!

Barfuß können wir der Natur viel näher kommen: wir verlangsamen automatisch unser Tempo, wodurch wir die natürliche Welt intensiver wahrnehmen, fühlen und wertschätzen können. Das Barfußgehen bewirkt auch in gewisser Weise, dass wir uns verletzlicher fühlen, was unsere Ehrfurcht vor der wunderbaren Natur, durch die wir wandern, nur noch vergrößert.



Barfuß gehen wir langsamer und ruhiger. Das gibt uns Zeit, die Natur intensiv zu erleben und zu entdecken.