

Nr. 20

Juni - September 2017

Ausgabe Juli 2017

# Heimzeitung

# Lebenskreis



Bürgerheim  
St. Nikolaus von der Flüe  
Schlanders



Freiwilligenarbeit im Bürgerheim  
Barfuß gehen - die Naturarznei  
Der Meineidbauer  
Anlaufstelle



Foto: Walter Trafoier

*„Das natürlichste und einfachste Abhärtungsmittel bleibt das Barfußgehen.“*

*Sebastian Kneipp*



## Barfuß gehen – die Naturarznei vor der Haustür

Seien Sie ehrlich: wann haben Sie das letzte Mal die Schuhe ausgezogen und sind ganz bewußt Barfuß gegangen oder sogar gelaufen, in Ihrem Garten, auf Waldboden oder auf einer frisch gemähten Wiese? Haben achtsam die Kühle des Morgentaus zwischen Ihren Zehen oder an einem sonnigen Tag die Wärme des Bodens unter Ihren Fußsohlen wahrgenommen? Auf so vieles schauen wir bei unserem Körper, aber die Füße kommen meistens zu kurz. Und dabei sind unsere Füße wahrliche Wunderwerke der menschlichen Entwicklungsgeschichte mit 28 Knochen, 27 Gelenken, 32 Muskeln und Sehnen, 107 Bändern und 70.000 Nervenenden. Wir stehen drauf, sie tragen uns durch den ganzen Tag und durch unser ganzes Leben. In einem durchschnittlichen Menschenleben machen unsere Füße etwa 200 Millionen Schritte bzw. 160.000 Kilometer – eine beeindruckende Leistung, der wir uns eigentlich so nicht immer bewußt sind. Und erst seit wenigen hundert Jahren werden unsere Füße in Schuhe „gequetscht“.

Sebastian Kneipp formulierte diesen Umstand bereits 1866 ziemlich drastisch: „Die Füße müssen von der Schuhmaschine und den Fußfoltern so oft wie möglich befreit werden, denn das härteste Los in allen Stürmen des Lebens trifft neben dem Gesicht die Füße.“

Und auch Emanuel Bohlander, begeisterter Läufer und zertifizierter Trainer der Barefoot-Academy in Düsseldorf, pflichtet ihm bei, 150 Jahre später: „Der menschliche Fuß ist nicht für Schuhe gemacht“.

Ein weiterer Aspekt des achtsamen Barfußgehens, der dem Körper, aber auch dem Geist und der Seele gut tut, ist die direkte körperliche Verbindung über die Fußsohlen zum Boden und zur Erde, wir stehen sicherer, wir werden ruhiger und fühlen uns „geerdet“.

Nun steht der Sommer vor der Tür und ich kann Ihnen nur raten: nutzen Sie diese Naturarznei und befreien Sie sich von Ihren Schuhen, wann immer Sie können.



### Das Barfußgehen:

- stärkt das Immunsystem (Abhärtung)
- sorgt für eine reflektorische Stärkung der Unterleibsorgane
- hilft gegen leichte Kopfschmerzen
- kräftigt die Fußmuskulatur, stärkt Sehnen und Bänder
- richtet das Fußgewölbe auf und beugt damit Senk- und Plattfüßen vor
- dient als Venen- und Wadenmuskel-Pumpe
- massiert die Fußreflexzonen
- dient der Beruhigung
- hilft gegen Fußschweiß und kann auch vorbeugend gegen Fußpilz helfen
- kann als Präventionsmaßnahme, gerade bei Kindern, gegen Fußdeformationen und zur Förderung einer gesunden Zehenstellung dienen

Die stärkste Form des Barfußgehens ist das Tau- oder Schneetreten im Winter, da dabei zusätzlich noch ein starker Kältereiz auf die Füße und somit auf den gesamten Körper einwirkt.

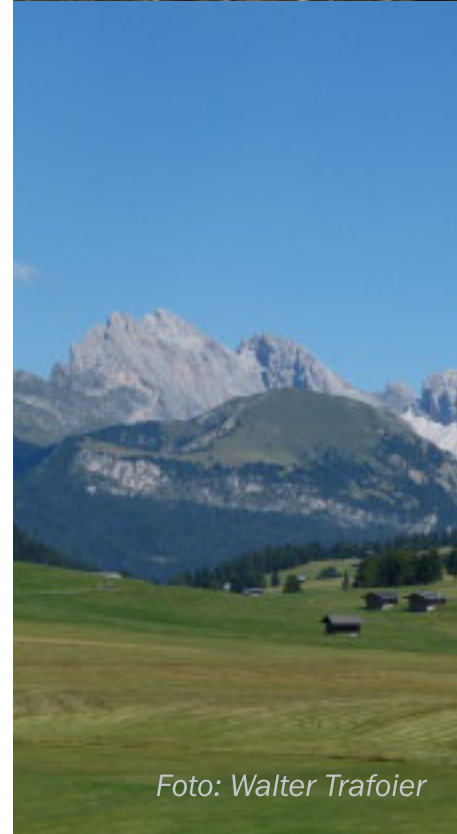
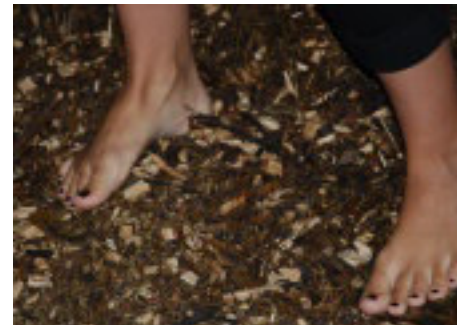
Wie bei allen Kneippanwendungen ist aber auch beim Barfußgehen (und insbesondere beim Tau- und Schneetreten) Vorsicht geboten: bei bereits diagnostizierten Fußfehlstellungen, bei akuten Blasen- und Nierenerkrankungen oder bei akuten Unterleibsinfektionen. Sprechen Sie bitte bei ausgiebigem Barfußgehen oder -laufen mit Ihrem Hausarzt oder Orthopäden.

Und nun noch eine kleine, aber nicht unbedingt leichte Übung, die man jederzeit und überall machen kann und die unseren Füßen gut tut, von Emanuel Bohlander empfohlen: ziehen Sie die Schuhe aus, stehen Sie gerade, heben Sie im Stehen den großen Zeh an und drücken Sie die kleinen Zehen gleichzeitig in den Boden. Und dann andersherum.

Ich jedenfalls wünsche Ihnen viel Vergnügen und Freude beim Barfußgehen in der freien Natur!

*Kornelia Hölzl Gamper,*

*Präsidentin des Südtiroler Kneippverbandes und Kneipp-Gesundheits-trainerin SKA*



*Foto: Walter Trafoier*

