

## **Barfusslaufen**

Das Barfusslaufen ist eine wunderbare Art, Kraft zu tanken und die inneren Batterien aufzuladen.

Bei Müdigkeit, Überarbeitung oder Stress ist das Barfusslaufen ein nicht zu unterschätzendes Heilmittel, den Boden wieder unter den Füßen zu spüren und den wohltuenden Ausgleich zu erlangen.

Die Haut der Fusssohle ist mit Schweißdrüsen besetzt und an der Ausscheidung von Stoffwechselgiften beteiligt. In Schuhen ist diese Ausscheidungsfunktion leider eingeschränkt.

Die Füße werden durch die freie Belüftung und die intensive Arbeit der Fussmuskeln und Gelenke besser durchblutet. Die Drüsentätigkeit, der Stoffwechsel und die Funktionsfähigkeit des Körpers werden angeregt.

Wenn Sie schon länger nicht mehr barfuss gelaufen sind, ist es anfangs nicht einfach, ohne Schuhe zu gehen. Beginnen Sie langsam, in dem Sie Ihre Füße und Zehen (auch mit Socken möglich) in die Hände nehmen, drücken, durchkneten, leicht beklopfen. Sie werden eine leichte Erwärmung der Füße spüren, was bereits sehr wohltuend ist.

Es ist sehr empfehlenswert, auf Naturböden zu gehen (Gras, Wiesen, Erde, etc.).

Achten Sie auf warme Füße! Wenn Sie kalt haben, gehen Sie nicht barfuss. Es darf keine Unterkühlung stattfinden. Wenn Sie kalte Füße kriegen, sorgen Sie für die Wiedererwärmung derselben (warmes Fussbad, Wollsocken, warmes Bett oder schnelles Laufen).

Das Barfusslaufen auf hartem Betonboden oder auf Asphaltstrassen ist nicht empfehlenswert.