

Barfußschuhe

Alles über Barfußschuhe

Laufen, wie die Natur es vorgesehen hat: Das versprechen Barfußschuhe. Wir erklären, worauf Sie für ein natürliches Lauferlebnis mit den speziellen Schuhen achten müssen.

Der Vergleich

Barfußschuhe unterscheiden sich in vielen Merkmalen von "normalen" Schuhen, weil die Intention - ein natürliches Bewegen - eine vollkommen andere ist. Wir zeigen Ihnen, um welche Eigenschaften es dabei geht.



Der Barfußschuh


keine Dämpfung 

keine Sprengung 

dünne, flexible Sohlen 

ergonomischer Schnitt der Zehenbox für viel Bewegungsfreiheit 

Der "normale" Schuh

 mit Dämpfung (v. a. sportliche Schuhe)

 meist mit Sprengung

 Sohlen mit unterschiedlicher Dicke

 Fußbett und Einlegesohle mit mehr Halt, aber weniger Zehenfreiheit

Barfußschuhe sollen ein möglichst natürliches Laufgefühl geben. Sie bieten deshalb nur die wesentlichen Ausstattungsmerkmale, damit die Füße ohne Einschränkungen "arbeiten" können.



Konventionelle Schuhe wollen es den Füßen so leicht wie möglich machen und entlasten sie z. B. mit Dämpfung und festen Sohlen. Das kann aber bedeuten, dass die Füße eingeeengt werden.

Die Vorteile

Weniger Schuh, mehr Natürlichkeit

4 wichtige Gründe, die für Barfußschuhe sprechen

1 Stärkere Muskulatur

Weil die Unterstützung durch Dämpfung und Fußbett fehlt, muss die Fußmuskulatur viel mehr leisten, als beim Tragen "normaler" Schuhe. Um die Stoßkraft bei jedem Schritt abfangen zu können, sind zahlreiche Muskeln im Einsatz, die ansonsten kaum gefordert werden.

Von der Muskulatur des Fußgewölbes bis hinauf in den unteren Rücken werden zahlreiche Muskelgruppen besser trainiert.

2 Bessere Körperhaltung

Stärkere Muskeln tragen auch insgesamt zu einer besseren Körperhaltung bei. Da der gesamte Bewegungsapparat mit den Barfußschuhen trainiert wird, steigt die Stabilität des Körpers. Gleichzeitig können die Rezeptoren in den Füßen besser arbeiten und so den Gleichgewichtssinn stärken.

Barfußschuhe können deshalb eine gute Möglichkeit sein, um Beschwerden im Hüft- und Rückenbereich durch Fehlhaltungen entgegenzuwirken, einen sichereren Gang zu gewinnen und Verletzungsrisiken zu minimieren.

Gratis-Massage

3

Mit Barfußschuhen ist jeder Weg wie ein Ausflug auf den Barfußpfad: Das ist nicht nur eine sinnliche Erfahrung, weil der Untergrund viel unmittelbarer spürbar wird.

Das ist außerdem eine kostenlose Fußreflexzonen-Massage, die die Durchblutung von Füßen und Beinen verbessert. Davon profitiert letztlich das gesamte Herz-Kreislauf-System.

Prävention

4

Herkömmliche Schuhe geben den Füßen sicheren Halt, packen sie sanft ein und schützen sie vor Unebenheiten des Bodens sowie der Wirkung unseres Körpergewichts bei jedem Schritt.

Weil sie den Füßen jedoch oft nicht genug Freiraum lassen, können sie leider auch Fehlstellungen wie Senk-, Knick- oder Plattfüße fördern.

Barfußschuhe bieten in dieser Hinsicht eine Art Prävention. Das regelmäßige Training der Muskeln sowie die Freiheit für Knochen und Gelenke kann die Anfälligkeit für Fehlstellungen reduzieren.

Gewöhnungssache

Was ist beim Umstieg auf Barfußschuhe zu beachten?

Das Laufgefühl mit Barfußschuhen ist ein vollkommen anderes - und daran müssen sich Muskeln, Gelenke und Knochen erst einmal gewöhnen. Damit Sie Ihren Bewegungsapparat nicht überfordern, geben wir Ihnen einige Tipps mit auf Ihren Weg mit Ihren Barfußschuhen. So schaffen Sie den Umstieg garantiert und können die Vorzüge der natürlichen Bewegung rundum genießen.



Tipp 1: **Kurze Strecken**

Langsam anfangen und stetig steigern: Verlangen Sie Ihren Füßen nicht zu viel ab und gewöhnen Sie sie sozusagen schrittweise an das neue Gehen in den Barfußschuhen.

Am besten sind kurze Strecken von 10 Minuten. Wiederholen Sie diese mehrmals wöchentlich und steigern Sie schrittweise das Pensum, sobald Sie die kürzeren Wege ohne Beschwerden schaffen.



Tipp 3: **Weiche Böden**

Die dünnen Sohlen von Barfußschuhen bieten Ihren Fußsohlen zwar einen gewissen Schutz. Sie sollen aber immer noch die Beschaffenheit des Untergrunds spüren können für ein möglichst natürliches Laufgefühl.

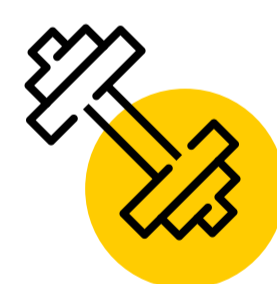
Das Laufen kann sich deshalb anfangs ungewohnt oder sogar unangenehm anfühlen. Für die ersten Testläufe empfehlen sich daher weiche Untergründe wie Rasen, Sand oder ähnlichem, bevor es auf steinige Wege geht.



Tipp 2: **Zeit für Regeneration**

Gerade am Anfang ist es noch deutlich spürbar, dass die Muskulatur von Füßen, Waden, Oberschenkeln und unterem Rückenbereich stärker beansprucht wird. Muskelkater ist nicht ungewöhnlich, aber ein klares Zeichen, dem Körper eine Ruhepause zu gönnen.

Achten Sie deshalb auf die Signale Ihres Körpers, um Überanstrengungen von Muskeln und Gelenken zu vermeiden.



Tipp 4: **Fuß-Workout**

Jeder Weg mit den neuen Barfußschuhen ist für sich schon eine Trainingseinheit für Ihre Füße. Trotzdem schadet es nicht, einige zusätzliche Einheiten einzulegen, wenn Sie Ihre Barfußschuhe gerade nicht tragen.

Es gibt nämlich eine Reihe von einfachen Übungen, die Sie überall machen können, um Ihre Füße fit zu machen: Die Zehen spreizen, einzeln bewegen oder sich mit ihnen festkrallen, Fersenheben und viele Übungen mehr stärken die Füße und erleichtern so die Umstellung auf die Barfußschuhe.