

Natural Walking - was ist das?

Den Körper ins Gleichgewicht bringen, die innere Harmonie wieder herstellen, die Selbstheilungskräfte mobilisieren und die Seele baumeln lassen, das ist absolute Entspannung einmal anders... durch **Natural Walking**.

Natürliches gehen auf natürlichem Boden, eben in der Natur, das ist *Natural Walking*.

Wie bereits beschrieben gibt es eine Verbindung zwischen unseren Füßen und unserer Psyche. Wenn wir barfuß wandern, können wir diese Verbindung sehr gut spüren. Man erfährt eine Erdung, die sich positiv auf das Wohlbefinden eines Jeden auswirkt.

Das BMG empfiehlt die Wiederentdeckung der natürlichsten Art der Fortbewegung,

„Barfußwandern“

Schon ab einer Temperatur von 10° C ist dies gefahrlos möglich und dazu überaus gesund. Denn durch das Barfußlaufen wird nachweislich das Immunsystem gestärkt.

Wir nennen das auch **ISA- Training** (Immunsystemabhärtungs- Training)

Machen Sie mit - 3.000 Schritte extra - einfach gesünder...

Aktivität bringt Lebensfreude - das meint das BMG (Bundesministerium für Gesundheit) **im Rahmen der bereits seit 2005 bestehenden Kampagne.** Bewegung zählt neben einer ausgewogenen Ernährung zu den besten Schutzfaktoren für unsere Gesundheit.

Gehen ist die natürlichste Art der Fortbewegung

Das Gehen ist die ursprünglichste und natürlichste Art der Fortbewegung. Weite Strecken zu Fuß zurückzulegen, gehörte über Jahrtausende hinweg zum Alltag des Menschen (bei den meisten sogar *barfuß*).

Mittlerweile ist das Zu-Fuß-Gehen unmodern geworden. Zu Unrecht. Denn es ist die einfachste aller Fortbewegungen. Wer geht, muss sich nicht groß anstrengen. Es passiert einfach wie das Atmen. Wer gehen will, kann einfach loslegen.

Jeder Schritt zählt

Wer seine Aktivität steigern und die Freude an der Bewegung für sich entdecken will, macht **mit 3.000 Schritten extra am Tag** einen guten Anfang. Bei einer Schrittlänge von 80 Zentimetern kommt man mit 3000 Schritten etwa 2,4 Kilometer weit.

Wir tun es - **und dazu noch barfuß** - machen Sie mit beim **Natural Walking!** Schließen Sie sich uns an. Tun sie etwas für ihren Körper und ihre Seele...

Wir treffen uns **jeden 1. und 3. Sonntag** im Monat **ab 14.00 Uhr** auf dem Parkplatz am Waldgebiet Pilzholz in Hamm, an der Dr. Loeb- Caldenhof Str. Wir laufen entlang des Reiterweges, oder dem parallel verlaufenden Trampelpfad. (Für Anfänger besonders geeignet).

Es wird um Anmeldung gebeten.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:
Burkhard Reinberg
Tel.: 0 23 81 - 43 666 20
info@barfuss-trend.de



Wir beschäftigen uns mit dem Thema:

„*Gesundes Leben*

*auf freien
Füßen*“

Wir geben Antworten auf alle Fragen zum Thema

„Barfußlaufen“

Beispielfragen könnten lauten...

Warum ist Barfußlaufen gesund?

Warum sollten wir es öfter tun?

Was ist „Natural Walking“?

Infos unter:

www.barfuss-trend.de

Die Fakten...

Über **98 %** aller Menschen werden mit gesunden Füßen geboren.

Im Laufe des Lebens leiden über **60 %** aller Menschen an Fußkrankungen. Schuld daran sind oftmals die Schuhmode und zu wenig Bewegung.

Der *Homo Sapiens* steht mit beiden Beinen im Leben, aber er ist alles andere als gut zu Fuß. Eingesperrt, gefoltert, verbogen und in blödsinniger Schuhmode gequält, fristet das wichtigste und über Jahrtausende der Evolution ausgefeilteste Gliedmaß - **unser Fuß** - ein tristes Dasein.

Doch wer die Gesundheit seiner Füße mit Füßen tritt, muss mit schlimmen Strafen rechnen. Bandscheiben- K.O. und schmerzhafte Blockaden der Wirbelgelenke können aus der schlichten Tatsache rühren, dass wir Menschen die Sensorik und Muskulatur unserer Füße freiwillig abstumpfen. Aber nicht nur die stumpfen ab... unsere gesamte Wahrnehmung wird getrübt, dadurch dass wir permanent Schuhe tragen.

Was kann man tun? Ganz einfach – Schuhe aus wann immer es geht und *barfuß* laufen... zu Hause, im Garten, aber auch unterwegs... es gibt eine Menge Möglichkeiten, man muss sie nur wahrnehmen.

Jeder kann etwas für seine Gesundheit tun und das auch noch kostenlos...

...öfter mal barfuß laufen.

Gesundes Leben auf freien Füßen - was bedeutet das genau?

Es geht nicht darum, nie wieder Schuhe zu tragen, sondern vielmehr darum, mal darüber nachzudenken, ob nicht der gelegentliche Verzicht auf Schuhe auch ein Gewinn sein kann!

Der aufrechte Gang ist eine Erfindung der Evolution, die nur uns Menschen zugute kommt. Der aufrechte Gang erfordert eine perfekte Feinabstimmung der Füße mit den Bewegungen des ganzen Körpers. Für die verschleißfreie Fortbewegung auf unebenen Boden musste die Natur neue Stoßdämpfer-Strategien erfinden. Andererseits braucht der Körper ein Höchstmaß an innerer Stabilität, um kraftvoll und leistungsfähig zu sein.

Um diese gegensätzlichen Anforderungen zu erfüllen, hat die Natur den Menschen mit einem perfekten Regelungs- und Steuersystem ausgestattet. Die Hautsinne für Berührung und Druck spielen hierbei eine wichtige Rolle, mehr noch Muskelreflexe und der Lage- und Bewegungssinn (Propriozeption), der dem Nervensystem die exakte Stellung und Bewegung aller Körperteile, ja selbst des äußersten Zehngliedes meldet. Durch diese Wahrnehmung wird die Bewegung des ganzen Körpers auf den Ablauf des Gehens eingestimmt.

Barfuß verlagert sich das Gewicht auf den Vorderfuß, der die Stöße der Laufbewegung *perfekt* abfedert.

Mit Schuhen landet man dagegen *hart* mit der Ferse, wobei sich die Stöße bis auf den Oberkörper fortpflanzen.

Die Zehen bewegen sich beim Barfußgehen *viel mehr* als in Schuhen. Sie greifen den Boden und drücken danach sehr präzise ab, so dass der nächste Schritt mit einer weichen Landung beginnen kann.

In Schuhen kann der Fuß den Bewegungsablauf des Gehens nur sehr unvollkommen ausführen. Es werden nur sehr wenige Steuersignale an den übrigen Körper gesendet, und man läuft Gefahr, sich ein zu heftiges Auftreten mit der Ferse anzugewöhnen. Diese motorisch ungelante Art des aufrechten Gangs kann den Rücken völlig überfordern.

Die Bandscheiben profitieren, weil beim Barfußgehen der natürliche Bewegungsablauf aktiviert wird. Man tritt behutsam auf, dämpft alle Stöße und gleicht alle Unebenheiten automatisch aus. Der Gang wird erschütterungsfrei und erspart den Bandscheiben das zermürbende Klack-Klack der Absätze. Die Wirbelsäule gewinnt an Beweglichkeit, die Bandscheiben behalten ihre elastischen Eigenschaften.

Schmerzhafte Blockaden der Wirbelgelenke können sich beim Barfußgehen lösen, weil der frei bewegliche Fuß die benötigten exakten Steuersignale an die Haltemuskulatur der Wirbelsäule sendet.

Diese Muskeln unterliegen **nicht** dem bewussten Willen und neigen deshalb bei Bewegungsmangel zur Überspannung. Unserem Willen aber unterliegt, ob wir uns der Schuhmode unterwerfen. *Homo Sapiens* entscheidet selbst, ob er *nur* mit beiden Beinen im Leben steht oder kraftvoll mit *gesunden Füßen* durchs Leben geht.