



## Barfuß gehen

Wann sind Sie das letzte Mal barfuß gegangen? Vermutlich ist das schon eine Weile her. Durch das Tragen von Schuhen werden unsere Füße häufig stark eingeengt, oft stecken sie stundenlang in zu schmalen Schuhen oder werden durch das Tragen von Absätzen falsch belastet. Dadurch bilden sich Bänder, Muskeln und Sehnen zurück, was zur Folge hat, dass viele Menschen mit orthopädischen Problemen wie Knick-, Senk- oder Spreizfüßen zu kämpfen haben. Regelmäßiges barfuß gehen kann dies jedoch verhindern, denn dadurch werden ebendiese zurückgebildeten Bänder, Sehnen und Muskeln wieder gekräftigt, das Fußgelenk wird stabiler und das Verletzungsrisiko für orthopädische Probleme sinkt (1).

Doch wie fängt man mit Barfuß gehen an, wenn wir unserer Füße doch jahrelang ans Schuhe tragen gewöhnt haben? Wir haben ein paar Tipps gesammelt, um den Einstieg zum Barfuß gehen zu erleichtern:

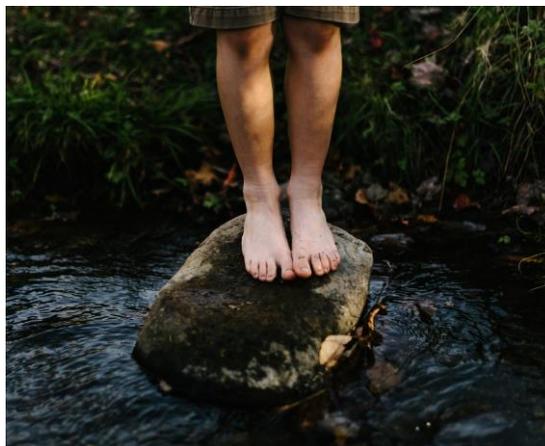
1. Langsam anfangen – Sie können damit anfangen, zuerst einmal in der Wohnung so oft wie möglich barfuß zu gehen, damit sich die Füße langsam wieder daran gewöhnen. Dadurch werden zurückgebildete Muskeln, Sehnen und Bänder wieder beansprucht und die gesamte Fußsensorik angeregt. Aber Vorsicht, wer zu schnell zu lange barfuß geht, riskiert mögliche Überlastungsschäden. Daher den Fuß langsam an die neue Belastung gewöhnen
2. Draußen ohne Schuhe – An einem warmen Tag können Sie auch mal draußen die Schuhe ausziehen, vielleicht bei einem Spaziergang im Park oder im Urlaub am Strand. Die Fußmuskulatur wird am besten auf unebenen Oberflächen trainiert, da durch das ständige Ausbalancieren mehr Muskeln und Bänder beansprucht werden
3. Am Arbeitsplatz die Schuhe ausziehen – Falls Sie die Möglichkeit dazu haben, ziehen Sie auch während der Arbeit für ein paar Stunden die Schuhe aus. Dies kann auch während der Mittagspause sein. Durch das barfuß gehen wird die Durchblutung angeregt und Müdigkeit vorgebeugt

4. Barfuß beim Sport – auch beim Sport kann der Körper vom barfuß gehen profitieren, jedoch sollte man sich auch hier langsam herantasten. Vor allem Sportarten wie Joggen, Tanzen oder Gymnastik eignen sich gut für das Barfuß-Training (2)
5. Versuchen Sie es doch mal mit Barfußschuhen – als Übergangslösung können Sie natürlich auch Barfußschuhe ausprobieren, um Ihre Füße an die ungewohnte Belastung zu gewöhnen

Barfuß gehen ist nicht nur für die Haltung gesund, da sich gestärkte Fußmuskeln positiv auf den Beckenboden auswirken und somit auch präventiv für Rückenschmerzen sein können (3), sondern auch für das Immunsystem (4). Darüber hinaus hat 30 bis 40 Minuten täglich barfuß gehen laut einer Studie der University of California nicht nur einen positiven Effekt auf die Gesundheit der Füße, sondern auch auf das Wohlbefinden. Die Forscher Chevalier, Sinatra, Oschman, Sokal & Sokal (2012) fanden heraus, dass Menschen, die ohne Schuhe laufen, grundsätzlich weniger gestresst sind und weniger Schmerzen haben (5).

Also nutzen Sie doch Ihre nächste Mittagspause und gehen Sie eine Runde barfuß, nehmen Sie am nächsten BGM Kurs barfuß teil, oder tun Sie Ihren Füßen zuhause etwas Gutes und lassen Sie Hausschuhe und Socken weg.

- (1) <https://www.tk.de/techniker/magazin/sport/basics/barfuss-laufen-2004042> zuletzt abgerufen am 01.09.20
- (2) <https://www.smarticular.net/oeffter-mal-ohne-schuhe-warum-barfusslaufen-gesund-macht/> zuletzt abgerufen am 01.09.20
- (3) <https://www.novotergum.de/blog/2019/11/20/barfuss-laufen-rueckenschmerzen-ohne-schuhe-bekaempfen/> zuletzt abgerufen am 02.09.20
- (4) Sandler, M., & Lee, J. (2013). *Barefoot Walking: Free Your Feet to Minimize Impact, Maximize Efficiency, and Discover the Pleasure of Getting in Touch with the Earth*. Harmony.
- (5) Chevalier, G., Sinatra, S. T., Oschman, J. L., Sokal, K., & Sokal, P. (2012). Earthing: health implications of reconnecting the human body to the earth's surface electrons. *Journal of Environmental and Public Health*, 2012.



Quelle: pixabay.com

# Angebote im Betrieblichen Gesundheitsmanagement

## Gesundheitscoaching

Im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements steht Ihnen ab sofort das Angebot eines Gesundheits-/Life Balance Coachings zur Verfügung.

Gesundheitscoaching dient der gesundheitsförderlichen Gestaltung des Lebens- und Arbeitsstils sowie der Aktivierung eigener Ressourcen.

- Fühlen Sie sich gestresst und ausgepowert? Sind Ihre Energiereserven aufgebraucht?
- Haben Sie das Gefühl Ihr Leben ist nicht in Balance?
- Haben Sie sich immer wieder vorgenommen etwas für sich zu tun, aber an der Umsetzung hapert es?
- Oder möchten Sie als Führungskraft die Strukturen und Arbeitsprozesse in ihrem Verantwortungsbereich positiv beeinflussen?

### **Dann könnte ein Gesundheitscoaching / Life Balance Coaching für Sie das Richtige sein!**

Mögliche Themen im Gesundheitscoaching sind:

- Identifikation von Belastungen im privaten und beruflichen Umfeld
- Stressbewältigung
- Life-Balance
- Stärkung von Gesundheitsressourcen
- Nachhaltige Umsetzung von Gesundheitsvorsätzen und Lebensstiländerungen
- Umgang mit Belastungen am Arbeitsplatz

Im Coachingprozess steht Ihnen ein sicherer, klar abgesteckter Rahmen für Selbstreflexion zur Verfügung, der neue Handlungs- und Deutungsmöglichkeiten ermöglicht. Bei der effektiven und nachhaltigen Verwirklichung Ihrer Ziele werden Sie personenbezogen und ressourcenorientiert begleitet und unterstützt. Sie werden zum Gestalter/zur Gestalterin Ihrer Gesundheit und Ihrer Life Balance und erhalten Raum sich auf die eigenen Bedürfnisse und Ressourcen zu besinnen.

Bei Interesse und zur Terminvereinbarung wenden Sie sich bitte an:

Dr. Nanette Erkelenz

[nanette.erkelenz@uni-ulm.de](mailto:nanette.erkelenz@uni-ulm.de)

Telefon: 0731-5022070

Bürozeiten: Montag bis Donnerstag 09:00 - 14:00 Uhr

## **Pause Aktiv -Termine und Zeiten**

**Jeden Dienstag** (außer in den Schulferien)

- 12:30 – 12:45 Tierforschungszentrum

**Jeden Donnerstag**

- 11:35 – 11:50 Foyer 1. Stock Helmholtzstraße 18
- 12:05 – 12:20 Uni Ost N25 Niveau 1

Bleiben Sie gesund und genießen sie die letzten Sonnentage im Spätsommer!

Ihr Team „Der Eselsberg bewegt sich“

