

## Gesundheitstipps für die Füße

Unsere Füße tragen uns ein Leben lang, im Schnitt bis zu 160000 km. Meist schenken wir ihnen erst Beachtung, wenn sie uns Schmerzen bereiten.

Eine vorbeugende Maßnahme bildet das Barfußlaufen. Das sollte möglichst auf unterschiedlichem Untergrund ausgeübt werden, wobei eine ganz natürliche Stimulation der verschiedenen Fußreflexzonen erreicht wird.

Die Wirklichkeit sieht meistens anders aus. Wir bewegen uns zumeist in falschem Schuhwerk (zu eng, hochhackig, nicht atmungsaktiv) auf Zivilisationsböden, die fest und reizlos für unsere Füße sind. Die Folgen sind Fußschäden wie Senkfuß, Hallux Valgus, Schweißfüße, Fußpilz, bis hin zu Rücken- und Bandscheibenschäden.

Barfußlaufen ist also die gesündeste und natürlichste Art der Fortbewegung, die weder unseren Rücken, noch unsere Bandscheiben übermäßig belastet.

Darum achten sie auf das richtige Schuhwerk, gehen sie öfters einmal barfuß, und gönnen sie ihren Füßen ab und an auch einmal ein paar Streicheleinheiten in Form einer Fußgymnastik oder Fußmassage. Ihre Füße werden es ihnen danken, und sie lange und problemlos durchs Leben tragen.

Weitere [Gesundheitstipps](#) für Sie