

# Tag des Fußes

## Letzter Mittwoch im Juni

### Zum Aktionstag

- Der bundesweite Tag des Fußes ist alljährlich am letzten Mittwoch im Juni. Die stark beanspruchten Füße sollen ihre wohlverdiente Aufmerksamkeit erhalten. Rund 120.000 km läuft durchschnittlich jeder Mensch im Laufe seines Lebens. Unsere Füße vollbringen also eine echte Höchstleistung.

### Der Aktionstag mit Kneipp



#### Zitat Sebastian Kneipp:

*„Das natürlichste und einfachste Abhärtungsmittel besteht im Barfußgehen.“*

Bewegung ist eines der Kneippschen Elemente und gesunde Füße sind die Basis hierfür. Die komplexe Struktur der Füße aus 28 Knochen, 33 Gelenken, 20 Muskeln und über 100 Bändern wird täglich durch Laufen und Stehen sehr belastet. Barfußgehen in der Natur ist eine Wohltat für die Füße und Stärkung für den gesamten Organismus.

- Sebastian Kneipp empfahl das Barfußgehen als Abhärtungsmittel (nur mit warmen Füßen)
  - im nassen Gras
  - auf nassen Steinen
  - im neugefallenen Schnee
  - im kalten Wasser
- Für die Psyche des Menschen stellt das Barfußgehen eine Erdung und einen engen Kontakt zur Natur dar, was Gleichgewicht und Stabilität fördern kann.
- Der gelegentliche und bewusste Verzicht auf Schuhe kann ein großer Gewinn für die Gesundheit und das Wohlbefinden sein.

Nehmen Sie den Tag des Fußes als Anlass und schenken Sie Ihren Füßen die Aufmerksamkeit, die sie verdienen.

## Kneipp-Tipps:

### Tautreten – ein sinnlicher Genuss für die Füße

So wird´s gemacht:

Stapfen Sie morgens ein paar Minuten (max. 10 Minuten) barfuß durch taufeuchten Rasen. Sobald die Kälte als unangenehm empfunden wird, warme Socken anziehen, ohne die Füße vorher abzutrocknen. Durch Bewegung für Wiedererwärmung sorgen.

Tabu bei:

Menstruations- und Ischiasbeschwerden, Infekten und massiven arteriellen Durchblutungsstörungen.

### Barfußlaufen

Barfußlaufen ist eine Wohltat – nicht nur für die Sinne. Gehen ohne Schuhe wirkt wie eine kurze Massage, verbessert ganz nebenbei die Körperhaltung und stärkt die Fußmuskulatur. Gleichzeitig haben Sie die Möglichkeit, etwas für Ihre Gesundheit zu tun und nach kneippschen Grundsätzen Ihre Vitalität zu stärken.



### Barfußpfad

Gönnen Sie Ihren Füßen Freiraum und neue Eindrücke und fühlen Sie mit Ihren Sinnen und den Füßen den besonderen Reiz von Holz, Steinen, Rindenmulch, Gras, Wasser und vieles mehr - besuchen Sie einen Barfußpark. Möglichkeit hierfür im Umkreis von Bünde gibt es im Kurpark Bad Salzuflen und im Barfuß-Park Lienen.

### Barfußpfad für den Hausgebrauch

Die unterschiedlichen Materialfelder sollten 60 cm breit und 150 cm lang sein. Sinnvoll ist eine Schichtdicke von 8 cm in jedem Feld. Als Unterlage eignet sich Gartenvlies, so vermischen sich die Materialien nicht mit dem Untergrund und ein „Barfußpfad auf Zeit“ kann unkompliziert entfernt werden.

Beim Füllmaterial sollten sich lose Materialien wie Sand, feiner Kies, Rindenmulch und Sägespäne mit größeren festen Materialien, z. B. Steinen, Querhölzern oder grobem Kies abwechseln, damit sich die einzelnen Felder nicht so leicht vermischen.

## Der kalte Knieguss zur Selbstbehandlung

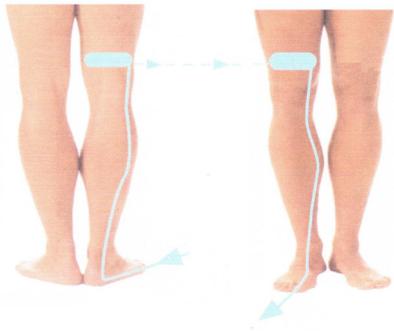
Sebastian Kneipp nannte den Knieguss einen „besonderen Freund der Füße“, weil er die Durchblutung bis in die Zehen hinein fördert und den gesamten Körper kräftigt und stärkt.

### Wirkung:

- blutdrucksenkend
- entstauend
- durchblutungsfördernd, reaktiv erweiternd auf Arterien

### Nicht geeignet bei:

- Menstruation
- Ischiasnervenschmerzen
- akuten Infektionen der Niere und der ableitenden Harnwege
- Frieren, Frösteln



## So wird's gemacht:

### 1. Rechtes Bein:

- Vom Fußrücken (Kleinzehenseite) außen am Unterschenkel aufwärts oberhalb der Kniekehle kurz verweilen (5-8 Sekunden)
- von dort direkt auf die Vorderseite wechseln und dort ebenfalls kurz verweilen
- anschließend auf der Innenseite des Unterschenkels abwärts.

### 2. Linkes Bein:

- Gussablauf wie beim rechten Bein

### 3. Rechtes und linkes Bein

- Gussfolge einmal wiederholen

### 4. Fußsohle rechts und links

- Umkreisend begießen

## Übungen für die Füße

Aufrechtes Stehen ist eine ständige Auseinandersetzung mit der Schwerkraft, dem Gleichgewicht und der Balance. Eine Vielzahl kleiner Mikrobewegungen, die uns aus dem Gleichgewicht zu bringen versuchen, werden von uns unbewusst ausgeglichen. Damit wir dazu in der Lage sind, benötigen wir äußerst sensible Antennen: Die Füße – deshalb sollten wir sie schulen und trainieren.

### Vorbereitung der Füße:

Beginnen Sie im Sitzen damit den Fuß von der Ferse bis zu den Zehen leicht durchzukneten. Am Ende bewegen Sie die Zehen einzeln in die verschiedensten Richtungen, bevor Sie sie dann von den Zehengrundgelenken bis über die Zehenspitze sanft ausstreichen.

### „Roll den Fuß“

Setzen Sie den Fuß flächig auf der Ferse am Boden auf. Dann rollen Sie den Fuß in Zeitlupe über die Außenkante auf den fleischigen Fußballen und zum Schluss über den großen Zeh ab. Rollen Sie den Fuß bewusst langsam. Der Rückweg erfolgt auf gleichem Weg und ebenso langsam. Wiederholen Sie die Übung 5 Mal jeweils links und rechts.

### „Reissäckchen-Akrobatik“

- Stellen Sie sich mit beiden Füßen einfach auf zwei Reissäckchen
- erst mit geöffneten Augen
- dann mit geschlossenen Augen
- öffnen Sie die Augen und probieren Sie jetzt, mit nur einem Bein auf einem Reissäckchen zu stehen
- dann mit geschlossenen Augen. Spüren Sie, wie plötzlich Ihre gesamte Fuß- und Sprunggelenkmuskulatur wach gerüttelt wird
- wechseln Sie das Bein
- üben Sie dann noch mit geöffneten Augen den Einbeinstand in dem Sie auf den beiden übereinanderliegenden Reissäckchen stehen.

## „Die Buchstütze“

- Stellen Sie sich mit beiden Füßen so auf ein dickes Buch, das die Fersen hinten überhängen und nur die Fußballen aufliegen.
- Heben Sie sich in den Zehenstand hoch, halten Sie sich dort ein paar Sekunden und wiederholen Sie den Zehenstand 10-20 Mal.
- wippen Sie ca. 10-20 Sekunden die Fersen abwärts Richtung Boden ohne die Balance zu verlieren. 6 Wiederholungen genügen.
- Führen Sie beide Übungen auch einbeinig durch. Halbieren Sie dafür die Wiederholungen.