

Gesundheitstipp "Barfuß"

---

ZEIGT her  
eure FÜSSE

---

GESUNDHEIT GANZ NAH.  
WIR SIND DA.

# Gesundheitstipp "Barfuß"

---

Barfußgehen macht glücklich. In der Fußsohle enden mehr als 72.000 Nervenbahnen, die direkt mit dem Gehirn verbunden sind. Durch den Hautkontakt mit dem Boden wird die Produktion von Glückshormonen angeregt.

## **Wer barfuß geht, den drückt kein Schuh**

Beim Barfußgehen wird das Immunsystem gestärkt und der Blutdruck ausgeglichen. Es stärkt die Venen und beugt Krampfadern vor. Die Fußmuskulatur wird gekräftigt, und Gelenke, Sehnen, Bänder und das Bindegewebe werden stärker. Zudem ist es eine Wohltat für die Wirbelsäule!

## **Raus aus den Schuhen, rein in die Natur**

Bei einem abendlichen Barfußspaziergang können Sie aufatmen. Es fördert Ihre Konzentration und regt die Durchblutung im ganzen Körper an. Lassen Sie also Ihre Schuhe bewusst auch mal in der Ecke stehen. Gehen Sie an der frischen Luft auf Gras, auf weichem Sand- oder Waldboden. Der Kontakt der Fußsohlen mit dem natürlichen Untergrund hilft Stress abzubauen und wirkt entspannend.

## **Unten ohne im ganzen Land**

Besuchen Sie Barfußpfade und Barfußparks. Diese gibt es in ganz Deutschland und sie laden zu Spaziergängen auf der blanken Sohle ein.

---

Dr. med. Jörg Harrer, Chefarzt Orthopädie und Unfallchirurgie, REGIOMED Klinikum Lichtenfels