

Über Barfußschuhe



Der menschliche Fuß ist ein Hochleistungsgerät. Wir benutzen ihn täglich und laufen in unserem Leben sogar so weit, dass wir es fast viermal um die Erde schaffen, wenn nicht sogar mehr. Rund ein Viertel aller Knochen des Körpers befinden sich in unseren Füßen. Mit jeweils 20 Muskeln, über 30 Gelenken und mehr als 100 Bändern und Sehnen, können unsere Füße uns jeden Tag kilometerweit tragen.

Mit dieser Anzahl an Muskeln, Gelenken und Sehnen wäre es uns eigentlich ein Leichtes alles, was wir mit unseren Händen können, auch mit den Füßen zu tun. Leider verlernen wir solche Fähigkeiten, wie beispielsweise Greifen, jedoch mit der Zeit. Denn im Kindesalter haben wir barfuß oder in Socken eine natürliche und gesunde Laufweise gelernt, die wir leider im Laufe der Zeit, vor allem durch falsches und einengendes Schuhwerk, wieder verlernen.

Der Ballengang, oder auch Vorfußlauf genannt, ist die angeborene Art und Weise, mit den Füßen aufzutreten: Nämlich nicht über die Ferse, sondern mit dem Fußballen bzw. dem Mittelfuß. In den ersten Jahren laufen wir im Ballengang, durch falsches Schuhwerk verlernen wir diese Laufart aber schnell und laufen dann im Fersengang. Beim Fersengang kommt der Fuß zuerst auf der Ferse auf und wird dann bis zu den Zehen abgerollt. Dies bedeutet mehr Anstrengung und führt oft zu Gelenkbeschwerden, Haltungsschäden oder Bandscheibenproblemen.

Barfußschuhe für eine natürliche Laufweise

Es gibt Aktivitäten, bei denen wir nach wie vor im Ballengang laufen - beispielsweise das Rückwärts- oder Barfußlaufen. Barfußschuhe haben zwar eine Sohle, diese ist aber so konzipiert, dass wir in den Schuhen wie barfuß laufen. Dadurch lässt sich der Ballengang auch mit Schuhen im Alltag umsetzen. Das Herzstück unserer Schuhe ist somit die speziell von uns entwickelte Barfußsohle. Durch unsere ca. 4mm dünne Schuhsohle spüren wir den Boden unter unseren Füßen im wahrsten Sinne des Wortes. Unsere Füße werden geschützt, bleiben aber dennoch aktiv und wir nehmen so den Untergrund spürbar wahr. Unsere Füße sind uneingeschränkt in Bewegung. Das Laufen in unseren Minimalschuhen stärkt deine Fußmuskulatur und fördert eine gesunde und natürliche Laufweise.