Die Ursache

Ein kleiner Auslöser mit großer Wirkung und die Folgekette ist gestört

Woran liegt es eigentlich, dass die Füße bei sehr vielen Menschen so rasch ermüden und schmerzen? Und was können Sie dagegen tun?

Um dies verständlicher zu machen, möchten wir daran erinnern, wozu Mutter Natur die Füße geschaffen hat. Millionen Jahre lang gingen die Menschen barfuß über weiche Erde, Sand, Gras und Moos. Der Boden gab bei jedem Schritt nach, der Fuß sank etwas ein. Deshalb - und das ist der springende Punkt - berührte die ganze Fußsohle den Boden.

Harter, flacher Boden und Sohlen, die hart und plan sind, machen Ihren Füßen zu schaffen. Der Fuß kann nicht mehr einsinken.

Er berührt den Boden nur noch an drei Punkten:

- unter der Ferse
- vorne unter dem Ballen
- an der Seite

Das gesamte Gewicht des Körpers lastet auf einem ganz kleinen Teil der Fußsohle. Es ist ganz unvermeidlich, dass dieser Teil überstrapaziert wird, die Knochen drücken auf Gewebe und Nerven der Fuß beginnt wehzutun. Durch diese Fehlstellungen können Abnutzungen am gesamten Bewegungsapparat entstehen, **Fersensporn, Knie -, Hüft-, und Rückenprobleme** sind keine Seltenheit.

Ein weiteres Problem:

In der Mitte berührt der von Natur aus gewölbte Fuß den Boden nicht mehr.
Er wird also auch nicht gestützt.

Die Folge:

Der Fuß beginnt sich zu senken. Die Mittelfußknochen verändern ihre natürliche Lage. Auch das führt zu Beschwerden.

Auf hartem, planem Untergrund:

Der Fuß setzt nur vorne und hinten auf. Die Mittelfußwölbung wird nicht gestützt und sinkt ein. Wir Menschen laufen leider auf unnatürlichen also falschen Böden wie Fliesen-, Teppich-, oder Parkettboden barfuß. Jedoch unter diesen Böden versteckt sich meistens ein steifes und hartes Betonfundament.

Viele Menschen haben außerdem ein schlechtes oder falsches Schuhwerk. Der Fuß wird durch modischen und nicht nach funktionellen Aspekten bekleidet, anstatt auf Funktionalität.

Die natürliche Trittspur in weichem Boden:

Der Fuß liegt mit der gesamten Fläche auf. Die Wölbung im Mittelfuß wird unterstützt.

Unser Tipp

Barfuß laufen auf natürlichen Böden, wie **Wald, Wiese, Lehmboden,** selbst über **Kornfelder** und **Schotter** sind gesund.