

TAG DES FUßES

Mittwoch, 30. Juni 2021



Bundesweiter Aktionstag der Kneipp-Bewegung



Zitat Sebastian Kneipp:

„Der Sinn des Reisens ist, an sein Ziel zu kommen,
der Sinn des Wanderns ist, unterwegs zu sein.“

Im Kneipp-Jubiläumsjahr 2021 – Sebastian Kneipp feiert seinen 200. Geburtstag – macht der Kneipp-Bund e.V. mit 5 Aktionstagen auf die Kneipp-Philosophie der fünf Elemente Wasser, Ernährung, Heilpflanzen, Bewegung und Lebensordnung aufmerksam.

Der Kneipp-Bund ist mit seinen 13 Landesverbänden, 1.200 Kneipp-Vereinen, zertifizierten Einrichtungen und Fachverbänden die größte private deutsche Gesundheitsorganisation. Als unabhängiger und gemeinnütziger Dachverband erreichen wir insbesondere durch das ehrenamtliche Engagement unserer Kneipp-Vereine rund 200.000 Menschen, die täglich mit den Kneipschen Naturheilverfahren in Berührung kommen.

Zum Aktionstag

- Seit 2004 gibt es den bundesweiten Tag des Fußes, ursprünglich initiiert vom Zentralverband der Podologen und Fußpfleger. Seitdem wird jährlich am letzten Mittwoch des Monats Juni ein besonderes Augenmerk auf die Füße gelegt. Und das ist auch gut so. Denn Bewegung spielt eine große Rolle in unserem Leben: Im Laufe des Lebens läuft jeder Mensch etwa drei bis viermal um die Welt – und zwar zu Fuß! Die komplexe Struktur in unseren Füßen aus 28 Knochen, 33 Gelenke, 20 Muskeln und über 100 Bändern wird täglich durch Laufen und Stehen sehr belastet.
- Das Barfußlaufen erzielt einen gesunden Effekt auf unsere Füße, auf unseren Körper und unsere Seele. Barfußlaufen ist natürlich! Wir werden ohne Schuhwerk geboren und sind das einzige Lebewesen, das Schuhe trägt. Daher kann der gelegentliche und bewusste Verzicht auf Schuhe ein großer Gewinn für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden sein.

Bundesweite MITMACHAKTION

Um auf die ganzheitlichen und positiven Effekte des Barfußlaufens aufmerksam zu machen, können Sie gemeinsam einen eigenen kleinen Barfußpfad anlegen, z.B. rund um Ihr Rathaus (in Absprache mit Ihrer Gemeinde/Stadt), in Ihrer Kita, in Ihrer Senioreneinrichtung oder im eigenen Garten. Posten Sie das Foto Ihres Barfußpfads in die Kommentare auf unseren Post zum „Tag des Fußes“ auf Social Media oder mailen Sie uns Ihr Foto (2021@kneippbund.de) und nehmen Sie so teil an unserem Gewinnspiel – es warten tolle Preise.

Foto-Wettbewerb mit Gewinnspiel

Schicken Sie uns ein Foto Ihres kreativen Barfußpfads und „Barfußläufer/-innen“, die darauf unterwegs sind.

Aus allen Einsendungen verlosen wir attraktive Gewinne.

Barfußpfad – einfach selbst gebaut



Ein Barfußpfad, der für längere Zeit Bestand haben soll oder von vielen Menschen genutzt wird, sollte ca. einen Meter breit sein und aus etwa eineinhalb Meter langen unterschiedlichen Materialfeldern bestehen. Sinnvoll ist eine Schichtdicke von ca. 10 cm in jedem Feld. Bei Barfußpfaden „für den Hausgebrauch“ dürfen die Felder auch kleiner und die Füllung niedriger sein. Als Unterlage eignet sich Gartenvlies. So vermischen sich die Materialien nicht mit dem Untergrund und es hilft zudem „Barfußpfade auf Zeit“ unkompliziert wieder zu entfernen. Oder Sie verwenden einen mobilen Barfußpfad mit einzelnen Holzplatten (siehe Foto).

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. Geeignetes Füllmaterial findet man beispielsweise im Wald: Zapfen oder Zweige eignen sich ebenso wie Stöcke oder Steine verschiedener Größe.

Unsere Kneipp-Tipps für daheim: Fußübungen

ZEHEN KRALLEN – das stärkt Ihre Zehen und die Unterseiten Ihrer Füße

Stellen Sie sich auf eine Matte. Krallen Sie die Zehen im Wechsel in den Boden und ziehen Sie sich kraftvoll vorwärts. Die Fersen bleiben auf dem Boden. 10x pro Seite, 2 Wiederholungen.

FERSEN SENKEN UND HEBEN

Stehen Sie sich mit den Ballen auf die Kante eines Absatzes. Bei Bedarf mit einer Hand festhalten. Drücken Sie sich mit der Kraft der Füße auf die Ballen hoch. Die Fersen so weit wie möglich dabei senken – und wieder hochdrücken. 10x pro Seite, 2 Wiederholungen.

FUßSOHLE MASSIEREN

Steigen Sie barfuß mit einem Fuß auf einen Tennisball. Halten Sie die Zehen dabei entspannt. Rollen Sie langsam mit der Fußsohle über den Ball und bringen Sie möglichst viel Gewicht auf den Ball. So massieren Sie die Faszien, die sich von der Ferse zum Ballen ziehen. 4x pro Seite.

ZEHEN DEHNEN

Stellen Sie barfuß vor einer Wand. Stellen Sie die Zehen eines Fußes auf und drücken sie gegen die Wand. Halten Sie das Knie gestreckt und neigen Sie den geraden Körper etwas nach vorn. Die Dehnung spüren Sie in den Zehen und in der Fußsohle. 2x pro Fuß, für jeweils 4 Sekunden halten.

AUF KANTEN GEHEN

Stehen Sie mit beiden Füßen auf einer geraden Fläche und wechseln Sie vorsichtig auf die Außen- und Innenkanten. Halten Sie die Knie auseinander und vermeiden Sie eine X-Bein-Stellung.

FÜSSE ABROLLEN – das mobilisiert Ihre Fußgelenke

Stehen Sie auf einer ebenen Fläche. Bewegen Sie sich in kleinen Schritten nach vorn, rollen Sie die Füße weich über die Ballen ab. 2x etwa 5 Meter laufen.

SEITLICHES BEINHEBEN – damit trainieren Sie Ihr Gleichgewicht

Stehen Sie auf einem Bein und spreizen Sie das andere seitlich ab, so hoch es geht, ohne mit dem Oberkörper auszuweichen. Sie können die Übung steigern, indem Sie die Augen schließen.

Weitere Übungen, die Füßen und Venen guttun, finden Sie als Videos auf dem YouTube Kanal des Kneipp-Bund e.V.

Kneipp-Bund e.V.
Adolf-Scholz-Allee 6-8
86825 Bad Wörishofen
Tel.: 08247 / 3002 – 102

info@kneippbund.de / www.kneippbund.de / www.kneipp2021.de
Facebook: @kneippbund / Instagram: #kneippbund_de / Youtube: Kneipp-Bund e.V.