



Barfuß im Sommer

Die Grashalme kitzeln an der Fußsohle und der Weg vor dem Haus fühlt sich gar nicht mehr so pieksig an wie Anfang des Sommers!

Fast alle Kinder lieben instinktiv, was gut für sie ist: Den Sommer mit bloßen Füßen zu spüren. Wir Erwachsenen neigen dazu, Kinder immer in Schuhen laufen zu lassen, obwohl barfuß laufen so gut für die Entwicklung kleiner Füße ist.



Beim Gehen stellen Füße und Wirbelsäule eine funktionale Einheit dar und stimmen sich im Ablauf der Bewegung automatisch aufeinander ab. Solange die Zehenbeweglichkeit in den Schuhen eingeschränkt ist, funktioniert das nicht wirklich einwandfrei. Deshalb sind selbst bequeme Schuhe beim Laufen ein gewisses Hindernis. Selbstverständlich kann man nicht das ganze Jahr über barfuß laufen, trotzdem sollten Sie ihr Kind so oft es geht – bei warmem Wetter, zuhause, im Kindergarten – ohne Schuhe laufen lassen.

Barfuß gehen ist gesund

Barfuß gehen wirkt sich durch die Stimulation der Fußreflexzonen auch auf den restlichen Körper aus. Die gesamte Durchblutung wird gefördert, vermehrte Körperwärme freigesetzt und das Immunsystem gestärkt. Gleichzeitig wirkt es sich positiv auf die gesamte Körperkoordination aus, wie wissenschaftliche Untersuchungen an Grundschulkindern erwiesen haben.

Vor allem Kinder, welche motorische Schwierigkeiten haben, sollten deshalb häufig ohne Schuhe laufen und nicht zuletzt ist barfuß laufen ja auch ein sinnliches Erlebnis. Durch warmen Sand oder über weiches Moos wandern, die Grashalme zwischen den Zehen spüren – dieses Gefühl entspannt und „erdet“, im wahrsten Sinne des Wortes. Die unterschiedlichen Sinneseindrücke schulen die Wahrnehmung und Aufmerksamkeit.