

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.
- Bewegung spielt eine große Rolle in unserem Leben. Etwa drei bis vier Mal um die Welt läuft durchschnittlich jeder Mensch im Laufe seines Lebens, 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.
- Einen gesunden Effekt erzielt das Barfußlaufen 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.

Ein Barfußpfad sollte ca. 1 m breit sein und aus 1,50 bis 3 m langen verschiedenen Materialfeldern bestehen. Sinnvoll in jedem Feld ist eine Schichtdicke von ca. 10 cm.

Zu Beginn sollte ein angenehmer Untergrund gelegt werden. Zudem 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.

Ideen für Materialien:

- Tannenzweige oder -zapfen
- Gras
- Kieselsteine
- Stöcke
- Natursteine in verschiedenen Größen und Formen
- Ziegelsteine
- Rindenmulch
- Sand
- Kaminholz
- Balancierstamm /-stab
- Wassereimer (wichtig: Boden mit Kies oder Rutschmatte befüllen, damit Verletzungen vorgebeugt wird!)

Sprechen Sie Verantwortliche Ihrer Gemeinde/Stadt an und organisieren Sie ein „Barfußlaufen-Event“ mit vielen Menschen. So können wir bundesweit auf das Kneippsche Element Bewegung aufmerksam machen. Schicken Sie uns Ihre Termine, damit wir sie auf der Jubiläumswebseite www.kneipp2021.de einpflegen können.

Von Kneipp-Bund erhalten Sie eine Pressemitteilung zur Verfügung gestellt, die Sie an Ihre regionale Presse weiterleiten können.

Unsere Kneipp-Tipps für daheim

Fußübungen für Zuhause

Zehen krallen

So wird's gemacht: Mit beiden Füßen auf dem Boden stehen und abwechselnd die Zehen fest in den Boden krallen und sich so vorwärts ziehen. Die Fersen bleiben die ganze Zeit auf dem Boden.

Das stärkt Zehen und Unterseiten der Füße.

Fußsohle massieren

So wird's gemacht: Barfuß mit einem Fuß auf einen Tennis- oder Igelball steigen. Langsam mit der gesamten Fußsohle über den Ball rollen. Möglichst viel Körpergewicht auf den Ball bringen, die Zehen dabei entspannt halten.

Das massiert die Faszien des ganzen Fußes. Seite wechseln!



Füße abrollen

So wird's gemacht: Mit beiden Füßen auf einer geraden Fläche stehen und sich in kleinen Schritten nach vorne bewegen, dabei die Füße (extrem, übertrieben) über die Ballen abrollen.

Das mobilisiert die Füße.

Auf Kanten gehen

So wird's gemacht: Mit beiden Füßen auf einer geraden Fläche stehen. Während dem Gehen vorsichtig auf Außen- und Innenkanten wechseln. Wichtig ist darauf zu achten, dass die Knie auseinandergehalten werden und eine X-Bein-Stellung vermieden wird.

Zehen dehnen

So wird's gemacht: Barfuß die Zehen eines Fußes an einer Wand aufstellen und dagegen drücken. Knie und Hüfte nicht abknicken. Den geraden Körper Richtung Wand neigen.

Das löst eine Dehnung in Zehen und Sohle aus. Seite wechseln!

Treppentanz

So wird´s gemacht: Mit beiden Füßen steht man auf dem Vorderfuß auf einer Treppenstufe. Abwechselnd senkt man nun die Fersen (Wadendehnung) und drückt sich dann auf die Fußballen wieder hoch (Wadenstärkung).



Weitere Übungen, die Füße und Venen guttun, finden Sie als Video im Internet in den „Kneipp-Tipps für daheim“ (Venen-Fitness).

Foto-Wettbewerb mit Gewinnspiel

Schicken Sie uns ein Foto Ihres kreativen Barfußpfads mit vielen Menschen.

Aus allen Einsendungen verlosen wir tolle Gewinne.

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