



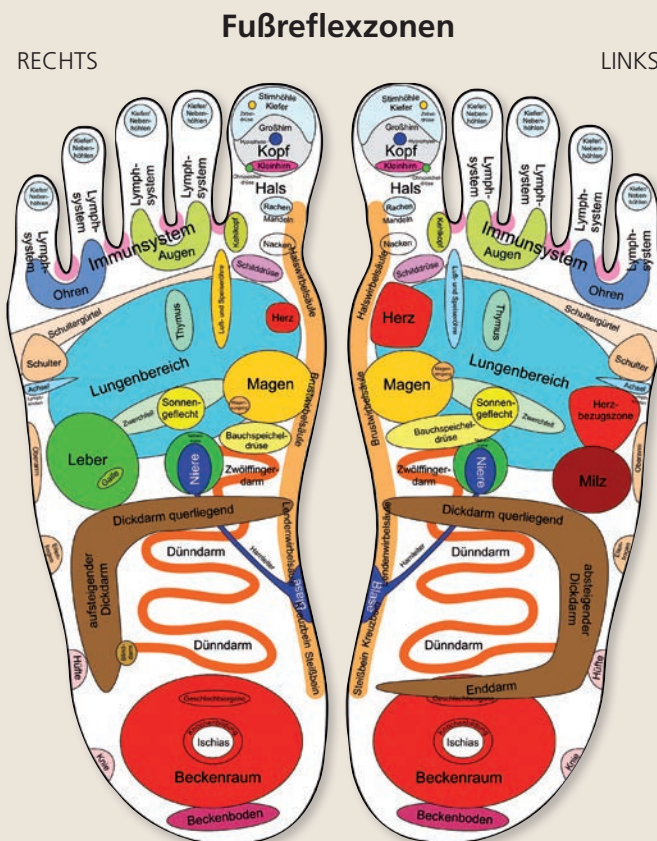
BAD SCHWALBACH

»Alles, was wir brauchen,
um gesund zu bleiben,
hat uns die Natur reichlich
geschenkt.«

(Sebastian Kneipp)

Der 2006 als Gemeinschaftsprojekt von Kneipp-Verein und Staatsbad entstandene Barfußpfad bietet dieses naturnahe und kostenlose Vergnügen, etwas für die Gesundheit zu tun. Der Barfußpfad befindet sich im Kurpark in der Verlängerung des Badweges und umfasst auf 750 m Länge 15 Stationen sowie eine Tautretwiese, Holzstämmen zum Balancieren, einen Fußwaschplatz und Sitzgruppen zum Verweilen.

Das weiche Gras zwischen den Stationen reguliert eine eventuelle Überreaktion der Reflexzonen und ist gleichzeitig Kindheitserinnerung und Streicheleinheit für die Füße. Den Parcours beendet man mit Wassertreten, auch Kneippen genannt, im Wassertretbecken bzw. im Bachbett.



© FITMIT-Verlag,
Limburg

Kneipp-Barfußpfad



www.bad-schwalbach.de



**Es wird vor Überanstrengung
vorgeschiedigter Füße und
Überlastungsschäden bei Erkrankungen
des Bewegungsapparates gewarnt!
Zuckerkrankte sollten den Barfußpfad nur
nach Rücksprache mit einem Arzt nutzen!**

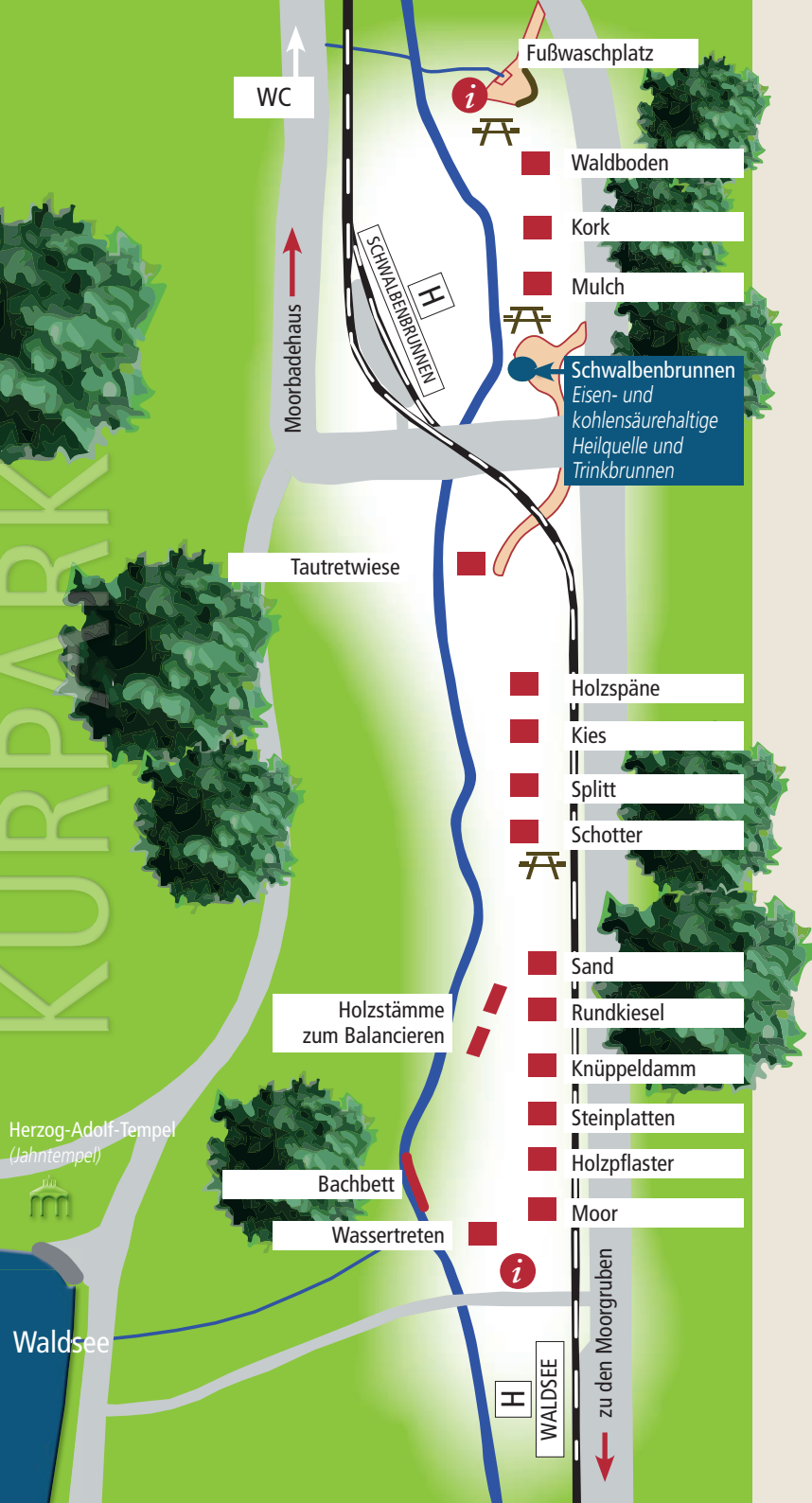
Information

Tourist-Info, Adolfstraße 40, 65307 Bad Schwalbach, Tel. 06124 500-200,
Fax 06124 500-201, tourist-info@bad-schwalbach.de, www.bad-schwalbach.de

Herausgeber

Staatsbad Bad Schwalbach, Adolfstraße 38, 65307 Bad Schwalbach
Stand: Mai 2018





Abenteuer Barfußgehen – zurück zu den Wurzeln der Natürlichkeit

Unsere Füße müssen uns im Laufe unseres Lebens über eine Strecke tragen, die mehrmals um die Erde reicht. Deshalb sollten wir sie fit und beweglich halten, bevor sie sich mit oftmals schmerzhaften Einschränkungen unserer Bewegungsmöglichkeiten rächen. Ein stabiles Fußgewölbe ist nötig, um Fuß-, Knie- und Rückenschäden zu vermeiden.

Barfußgehen auf abwechslungsreichem Naturboden kräftigt die Muskeln, Sehnen und Bänder und macht die Gelenke beweglich. Die Bewegungen des Fußes gewinnen an Sicherheit und schützen vor Stürzen.

Regelmäßiges Barfußgehen auf verschiedenen Belägen regt das Herz-Kreislaufsystem an, wirkt durchblutungsfördernd und positiv auf den Blutdruck.

Durch die Aktivierung der Fußreflexzonen wird eine positive Auswirkung auf die inneren Organe erreicht. Ein willkommener Nebeneffekt ist die Austrocknung der Füße, die sich beim Barfußgehen von selbst ergibt und Schweißfüßen und Fußpilz entgegen wirkt. Die Gerbstoffe des Naturbodens entwickeln darüber hinaus eine pilzhemmende Wirkung.



Fachkundige Führungen und Barfußwanderungen buchen Sie beim Kneipp-Verein, Tel. 06124 722429



Ideen für Fußgymnastik

Eine starke Haltemuskulatur des Fußgewölbes und eine hohe Beweglichkeit der Zehen sind Voraussetzung, um jeden Schritt perfekt ausgleichen zu können. Dies kann durch Fußgymnastikspiele trainiert werden, die ein Spaß für die ganze Familie sind. Dabei werden auch Balancegefühl und die Koordination von Bewegungsabläufen geübt und die Körperwahrnehmung gefördert.

So kann man z.B. versuchen, mit den Füßen in eine Schnur einen Knoten zu binden oder mit geschlossenen Augen unterschiedliche Materialien zu erraten. Man kann einen Wettbewerb im Tannenzapfenweitwurf machen – natürlich mit den Füßen. Mit den Zehen aufgehobene Stöckchen können wie bei einer Staffel weitergereicht werden. Auch mit Bauklötzen Türmchen zu bauen oder Becher zu stapeln, ist mit den Füßen keine leichte Aufgabe. Und wer hat schon einmal „Montagsmaler“ mit den Füßen gespielt – im Sand oder sogar mit Stift und Papier?

Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt!