

Einstieg zu einer neuen Lebensphilosophie und mehr Lebensqualität

Ihre Gesundheit basiert auf vier Säulen:

<b>Ernährung</b>	<b>Bewegung</b>	<b>Entspannung</b>	<b>Guter Schlaf</b>
------------------	-----------------	--------------------	---------------------

<p style="text-align: center; color: #e91e63; font-weight: bold;"><i>Barfußlaufen ist wie Doping für die Füße!</i></p> <p style="text-align: center; font-weight: bold;"><i>Und es macht nicht nur Spaß, sondern ist auch noch richtig gesund!</i></p> <p style="text-align: center; font-size: small;">Wusstest du, dass unsere Füße 26 Knochen, 27 Gelenke, 32 Muskeln und Sehnen und ungefähr 1.700 Nervenendungen. Unsere Füße sind die Grundlage jeder Bewegung, die wir machen. Um eine Bewegung perfekt durchzuführen, muss jeder Muskel, Nerven, Gelenk usw. in unserem Fuß aktiviert werden. Und all diese sensorischen Informationen werden vom Gehirn verarbeitet - Propriozeption!</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">Über die Nervenenden in der Fußsohle werden die inneren Organe stimuliert, der Kreislauf angeregt und die Abwehrkräfte gestärkt. Außerdem kräftigt Barfußlaufen die Fuß-Muskeln und beugt sogar Fehlhaltungen der Zehen vor, die Achillessehne wird unterstützt und die Wirbelsäule entlastet.</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold; color: #0070c0;"><i>Meine Kurse werden deshalb fast alle barfuß durchgeführt</i> <b>Drum: Schuhe aus!!!!</b></p>	
--	--

### Wer seine Füße pflegt und bewegt, bleibt agil bis ins hohe Alter

Tipps für gesunde Füße:

- Öfter auf verschiedenen Untergründen gehen, dann werden mehr Rezeptoren (Zellen, die auf bestimmte Reize reagieren) aktiviert. Z.B. Wiese, Schotter, Rindenmulch, Steine,.... Das regt die Muskeln an und stabilisiert den Fuß.
- Barfußlaufen auf Naturboden oder am kleinen Trampolin ist besonders gut, es beansprucht die Muskeln stärker als das Gehen in Schuhen. Bitte mit kleinen Strecken beginnen, zwischendurch immer Gehen, der Fuß ist es meist nicht gewöhnt 😊
- Regelmäßiges Fußbad: warmes Wasser und Schuss hinzugefügtes Öl können Wunder wirken und auch die strapazierte Haut wieder geschmeidig machen
- Massagen – am besten natürlich nicht nur die Füße sondern von Kopf bis Fuß \*zwinker\*: perfekte Entspannung, gleichzeitig wird die Durchblutung angeregt und aktiviert
- Mehrmals pro Woche im Storchengang: Wanne (wenn keine vorhanden, dann die Duschtasse nehmen), mindestens bis Knöchelhöhe füllen und dann auf der Stelle gehen wie ein Storch: Knie abwechselnd richtig hochziehen und beim Abstellen den Fuß abrollen. In kühlem, oder auch warmen Wasser macht es die Muskeln, Sehnen, Faszien und Gelenke geschmeidiger

- Füße und Balance trainieren: ein Theraband am Boden ablegen und barfuß darauf balancieren, dabei vor- aber auch rückwärtsgehen, und auch auf den Zehenspitzen. Einbeinstand ist perfekt (sollte mindestens 1 Minute gehalten werden können).
- Zehen-Kraft stärken: auf weichem Untergrund (Teppich, Matte, ...) barfuß hinstellen und nur die Zehen anheben. Halten und dabei achten, dass Ferse und Ballen schön auf dem Boden aufliegen und der Körper schön aufrecht bleibt. Zehen wieder senken – 10 bis 15 Mal wiederholen. Das Gleiche aber die Ferse heben in den hohen Ballenstand – halten und wieder abrollen. Dies aktiviert auch die „Wadenpumpe“ (unterstützt unser Herz beim „Zurückpumpen“ des sauerstoffarmen Blutes von den Füßen zum Herzen).

Mit entspannten Grüßen!  
Dein.Coach.Edith

*„Tu Deinem Leib etwas Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen!“*

(Theresa von Avila)

*Oder wie Sebastian Kneipp sagt:*

*der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke.*

Ihr persönlicher Coach - Edith Schauflinger

Tel.: +43(676)5350970 \*\*\* [office@treffpunkt-gesundheit.at](mailto:office@treffpunkt-gesundheit.at) \*\*\* [www.treffpunkt-gesundheit.at](http://www.treffpunkt-gesundheit.at)

Dipl. Ernährungs-, Fitness-, Gesundheits- und Wellnesscoach

Zert. Gesundheits-Yoga-Trainer, smovey HEALTH-, RELAX- &ENERGY-coach