



## Barfußgehen

*Das ganze Jahr über ohne Schuhe unterwegs*

(ddp direct) Ob Sommer oder Winter - Thomas Nawroth geht barfuß. War es durch einen Saunaunfall früher eine Notwendigkeit, gehört es heute zu seiner Lebensphilosophie. Die Vorzüge des Barfußgehens entdecken heute aber auch andere.

\* Es passierte 1983 in einer Sauna. Eine Fußdusche war mit einem unverdünnten Fußspray befüllt und verätzte die Füße von Thomas Nawroth. Die Wärme- und Kälterezeptoren an seinen Füßen wurden zerstört. Nach der Heilung der akuten Verletzungen stellten die Ärzte eine Veränderung der Hautstruktur an beiden Füßen fest. "Wenn ich mir Schuhe oder Strümpfe anziehe, bekomme ich heftige Schmerzen." Anscheinend führte die Verletzung dazu, dass seine Fußhaut wie bei Menschen vor Zehntausenden von Jahren funktioniert. Damals gab es noch keine Schuhe und Strümpfe.

\* Dieses Phänomen scheint weltweit einzigartig zu sein. Nawroths Empfindungssinn für Temperaturen fehlt für Bereiche von minus zehn Grad bis plus 60 Grad Celsius. Auch Scherben oder Steinchen machen ihm nichts aus. Selbst entstehende Wunden heilen schnell und ohne Narbe. Das Barfußlaufen an sich ist alles andere als ungesund: "Weder Blasen- noch Nierenbeckenentzündungen nicht einmal eine ganz normale Erkältung trage ich durch meine Barfußigkeit bei niedrigen Temperaturen davon."

\* Diese Einzigartigkeit hat im Alltag aber ihre Tücken. Asphalt, Beton, Zementfußböden sind keine natürlichen Untergründe und für das Barfußlaufen nicht gemacht. Holz-, Kork- oder Tonböden eignen sich besser. "Immer wieder ziehe ich die Blicke der Menschen auf mich, sobald ich bei niedrigen Temperaturen durch die Straßen gehe", klagt Nawroth über seine alltäglichen Erfahrungen. Auch seinen Job hat er vor einigen Jahren verloren. Heute bietet er als Druide erfolgreich Wanderungen und Seminare an.

\* Barfußlaufen liegt insgesamt im Trend, glaubt man einschlägigen Internetseiten und Zeitungsberichten. Die Gründe für die zunehmende Begeisterung für das Barfußlaufen sind vielfältig. Die Befürworter empfinden beispielsweise eine Anregung des Herz-Kreislauf-Systems durch die permanente Stimulierung der rund 70.000 Nervenenden am Fuß. Die Durchblutung wird angeregt, Muskeln, Bänder und Gelenke werden gekräftigt. Zudem verbessert das Barfußgehen die motorischen Fähigkeiten und stärkt das Immunsystem.

\* Grund genug, es einmal den Barfußläufern gleichzutun und die Schuhe beim nächsten Spaziergang im Schrank zu lassen. Interessante Erfahrungen lassen sich auch in einem der zahlreichen Barfußparks machen. Wer einen Barfußpfad in seiner Nähe sucht, kann sich im Internet auf der Webseite [www.barfusspark.info](http://www.barfusspark.info) informieren.

Shortlink zu diesem Social Media Release:

<http://shortpr.com/o5u2zn>

Permanenterlink zu diesem Social Media Release:

<http://www.themenportal.de/kosmetik/barfussgehen-81576>

=== Ob Sommer oder Winter Thomas Nawroth geht barfuß (Bild) ===

Ob Sommer oder Winter Thomas Nawroth geht barfuß.

Shortlink:

<http://shortpr.com/kzdh43>

Permanenterlink:

<http://www.themenportal.de/bilder/ob-sommer-oder-winter-thomas-nawroth-geht-barfuss>

Die Eduard Gerlach GmbH ist mit ihren beiden Marken GEHWOL und GERLACH TECHNIK einer der beliebtesten Komplettanbieter für Fußpflege-Präparate und Geräte zur Ausstattung von Fußpflegepraxen und Kosmetikinstituten.

## Pressekontakt

Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH

Herr Dirk Fischer  
Leimenrode 29  
60322 Frankfurt/Main

[fischer@dkcommunications.de](mailto:fischer@dkcommunications.de)

## Firmenkontakt

Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH

Herr Dirk Fischer  
Leimenrode 29  
60322 Frankfurt/Main

[shortpr.com/o5u2zn](http://shortpr.com/o5u2zn)  
[fischer@dkcommunications.de](mailto:fischer@dkcommunications.de)

Die Eduard Gerlach GmbH ist mit ihren beiden Marken GEHWOL und GERLACH TECHNIK einer der beliebtesten Komplettanbieter für Fußpflege-Präparate und Geräte zur Ausstattung von Fußpflegepraxen und Kosmetikinstituten.

Anlage: Bild

