



## Barfuss durch den Sommer - das tut Ihren Füßen gut ...

Experten-Interview mit Dr. med. Thomas Schneider, leitender Orthopäde der Gelenklinik in Gundelfingen, zum Thema Barfußlaufen:

(ddp direct) Herr Dr. Schneider, warum ist Barfußlaufen so gesund?

Dr. Schneider: ?Unsere Füße müssen Tag für Tag einiges aushalten. Stundenlang eingepfercht in engen Slippers oder in hohen Stöckelschuhen, sind gesundheitliche Schäden programmiert. Nicht nur die Füße leiden unter dem beengten Dasein. Auch Knie-, Hüft- und Rückenprobleme sind eine häufige Folge.?

Mit Barfußlaufen kann ich dem entgegenwirken?

Dr. Schneider: ?Ja, denn Füße und Wirbelsäule bilden beim Gehen eine systematische Einheit: Über Muskeln und Sehnen miteinander verbunden, kann sich eine Fehlstellung der Füße ungünstig auf Rücken- und Körperhaltung auswirken. Deshalb sollte man bei passender Gelegenheit am besten ganz aufs Schuhwerk verzichten. ?Was sind die konkreten gesundheitlichen Vorteile?

Dr. Schneider: ?Schon Gesundheitspfarrer Sebastian Kneipp wusste um die wohltuende Wirkung des Barfußgehens über taufrisches Gras. Unermüdet pries er den kreislaufstärkenden, positiven Abhärtungseffekt. Inzwischen empfehlen auch Orthopäden durchweg die natürliche Gesundheitsvorsorge, um Fußmuskulatur und Fußgewölbe zu kräftigen. Erwiesen ist: Regelmäßiges Laufen mit nackten Füßen fördert die gesunde Zehenstellung und kann somit Schäden wie Senk- und Spreizfüße korrigieren bzw. sogar verhindern.?

Welche Auswirkungen hat Barfußlaufen auf die Bandscheiben?

Dr. Schneider: ?Die ?Freiluft-Bewegung? wirkt sich im Normalfall auch auf die Bandscheiben wohltuend aus. Erschütterungen und Stöße werden gedämpft. Blockaden der Wirbelgelenke lösen sich auf.?

Worauf sollte ich beim ersten Mal achten?

Dr. Schneider: ?Hier gilt wie bei fast allem: Nur nichts übertreiben. Am besten den Fuß erst einmal auf kurzen Strecken daran gewöhnen. Ansonsten droht selbst trainierten Läufern Verletzungsgefahr.?

Weshalb?

Dr. Schneider: ?Dutzende von kleinen und kleinsten Muskeln und Gelenken im Fuß sind durch stark gedämpfte Schuhe meist über Jahre an einen hohen ?Laufkomfort? gewöhnt. Vor allem beim Training auf harten Böden wie Asphalt und Zement kann da das passive Dämpfungssystem von Fuß und Ferse nicht mithalten. Die Folge: Sehnenreizungen, Achillessehnenentzündungen, Brüche sowie weitere Verletzungen im Fuß beim abrupten Umstieg auf das Barfußlaufen.?

Wie gehe ich es schonender an?

Dr. Schneider: ?Empfehlenswert sind für die ?Übergangszeit? spezielle Laufunterlagen: Sie helfen dem Fuß, die Wahrnehmung ungedämpften Laufens wieder zu erlernen. Dadurch lässt sich eine Überlastung der noch untrainierten Gelenke und des Fußes vermeiden. Als gute Übungsstrecken bieten sich Wiesen, Strand oder Parks an. Aber auch dort sollte man auf Scherben und andere Gefahren achten. Ideale Voraussetzungen bieten Barfußparks.?

Was zeichnet Barfußparks aus?

Dr. Schneider: ?Pfade mit fein gehäckseltem Mulch, mit grobem Kiesel oder Schlamm als Untergrund machen den Barfußspaziergang abwechslungsreich. Ziel ist es, auf natürlichen Wegen die Fußreflexzonen zu aktivieren und dadurch positive Auswirkungen auf die Organe zu erzielen. In Kombination mit Kneippanwendungen haben sich diese Einrichtungen nicht zuletzt bei der Behandlung von Venenleiden bewährt.?

Eignet sich Barfußlaufen für jedes Alter?

Dr. Schneider: ?Heute raten Orthopäden bereits Kindern dazu, so oft wie möglich mit nackten Füßen zu laufen. Denn das ist die beste Methode, um die Fußmuskulatur zu kräftigen und eine gesunde Zehenstellung fürs ganze Leben zu sichern. Außerdem belegen wissenschaftliche Studien positive Auswirkungen auf die gesamte Körperkoordination.?

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/6rsfpy>

Permanenlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/gesundheit/gesundheit-orthopaedie-barfuss-laufen-interview-fusspezialist>

=== Dr Thomas Schneider (Bild) ===

Dr Thomas Schneider ist leitender Orthopäde, Fuß und Sprunggelenksspezialist der orthopädischen Gelenk-Klinik Gundelfingen bei Freiburg. Dr. Schneider ist spezialisiert auf die Behandlung von Fuß-, Sprunggelenk und Hüftgelenk. Dr. Schneider nutzt in erster Linie bewährte konservative Heilverfahren, wie Chiropraxis, Massagen, Krankengymnastik und orthopädische Hilfsmittel. Auch Orthopädische Operationen und chirurgische Eingriffe an den Gelenken kommen zum Einsatz. Dr Schneider ist spezialisiert auf gelenkerhaltende operative Eingriffe.

Shortlink:

<http://shortpr.com/feq2vg>

Permanenlink:

<http://www.themenportal.de/bilder/dr-thomas-schneider>

## Pressekontakt

Pressebüro Brenneke

Herr Andreas Brenneke  
Isenburger Kirchweg 20  
51067 Köln

oeffentlichkeit@gelenk-doktor.de

## Firmenkontakt

Pressebüro Brenneke

Herr Andreas Brenneke  
Isenburger Kirchweg 20  
51067 Köln

pressebuero-brenneke.de  
oeffentlichkeit@gelenk-doktor.de

Freiburg i. Br. Die Orthopädische Praxis und Gelenk-Klinik Gundelfingen ist spezialisiert auf die Diagnose und Behandlungen von Erkrankungen der Gelenke sowie der Muskeln und Sehnen. Das Ärzteteam der Gelenk-Klinik besteht aus fünf ausgewiesenen Spezialisten für die Bereiche Orthopädie und Rehabilitation, einer Unfallchirurgin und einem Neurochirurgen. Die Orthopädische Praxis und Gelenk-Klinik Gundelfingen untersucht und behandelt Patienten aus der Region Freiburg sowie aus ganz Deutschland. Dazu kommt ein wachsender Anteil von Patienten aus dem Ausland. Diese wählen die Gelenk-Klinik, weil sie Wert auf persönliche Betreuung und auf kompetente Behandlung durch erfahrene orthopädische Spezialisten legen. Ziel der Gelenk-Klinik ist es stets, die Mobilität der Patienten auf die schonendste Art und mit zuverlässiger Qualität wiederherzustellen.

Gegründet wurde die Orthopädische Praxis und Gelenk-Klinik Gundelfingen im Jahr 1992 durch den Facharzt für Orthopädie Dr. Peter Baum. Gemeinsam mit dem Orthopäden Dr. Thomas Schneider ist er Leiter der Praxisklinik. Im Laufe der Jahre hat die Gelenk-Klinik ihr Team deutlich erweitert. Neben Dr. Peter Baum, einem führenden Knorpelzell- und Kniespezialisten, umfasst das Ärzteteam nun auch den Schulter- und Kniespezialisten PD Dr. Sven Ostermeier, den Fuß- und Sprunggelenksexperten Dr. Thomas Schneider und den Wirbelsäulenspezialisten Dr. Frank Haberstroh. Dazu kommen drei weitere Experten: Dr. Bernhard Dickreiter, bis 2011 Chefarzt der Rehaklinik in Klausenbach, verantwortet den Bereich Rehabilitationsmedizin, Bijan Ganepour den Bereich Neurochirurgie und die Unfallchirurgin Angelika Kruschke behandelt akute Verletzungen und Traumata.

Die Orthopädische Gemeinschaftspraxis und Gelenk-Klinik Gundelfingen verfügt über modernste Diagnosemöglichkeiten im eigenen Haus. Ihre Patienten müssen der Regel keine weiteren Spezialisten mehr aufsuchen. 3D- und 4D-Wirbelsäulenmessungen können in der Gelenk-Klinik ebenso durchgeführt werden wie Ultraschalluntersuchungen, MRT-Untersuchungen, Computertomografische Diagnosen und Knochendichtemessungen. In der Praxisklinik sind modernste digitale Röntgengeräte im Einsatz. Kurze Belichtungszeiten führen zu einer deutlich verringerten Strahlenbelastung.

Bei der Therapie von Gelenkerkrankungen und Gelenkverletzungen setzt die Gelenk-Klinik - wenn möglich und sinnvoll - auf die konservative Behandlung, insbesondere Chiropraktik, Krankengymnastik und orthopädische Hilfsmittel. Lassen sich Operationen nicht vermeiden, bevorzugen die Ärzte der Gelenk-Klinik modernste minimal-invasive bzw. arthroskopische Operationsverfahren. Im Jahr 2011 wurden an der Gelenk-Klinik, die über ein Klinik-Team von insgesamt sechzig Mitarbeitern verfügt, rund 2500 Operationen durchgeführt, insbesondere in den Bereichen Fuß- und Sprunggelenk, Schulter, Wirbelsäule, Knie und Hüfte.

Falls nach der Operation ein stationärer Aufenthalt notwendig ist, steht Privatpatienten und Selbstzahlern aus dem In- und Ausland die modern ausgestattete Gelenk-Klinik zur Verfügung. Diese Privatklinik unterliegt dem Qualitätsmanagement nach DIN/ISO und verfügt über insgesamt neun Betten. Sie ist nicht auf Massenabfertigung ausgerichtet, sondern bietet ihren Patienten erstklassigen Service und individuelle Betreuung.

Anlage: Bild

