

# Allzeit fit zu Fuß

## Gesunde Fußübungen zum Ausprobieren

Der Mensch ist von seiner Natur her so zu sagen ein Lauftier. Wenn bei uns keine körperlichen oder gesundheitlichen Einschränkungen vorliegen, sind wir Menschen die meiste Zeit unseres Lebens auf den Beinen. Oder, um ganz genau zu sein, auf den Füßen. Dennoch verpacken wir diese meist morgens schon kurz nach dem Aufstehen in Strümpfe und Schuhe, die wir nicht selten erst abends vor dem Schlafengehen wieder ausziehen. Bisweilen werden warme Strümpfe sogar noch im Bett anbehalten, um dort keine kalten Füße zu bekommen (dazu hält Sebastian Kneipp ein paar gute Tipps bereit, doch das wäre eine andere Lektion).



Es sähe für uns heutzutage gewiss auch etwas befremdlich aus, wenn die Kinder barfuß in den Kindergarten oder in die Schule gingen, wenn die Eltern ohne angemessenes Schuhwerk zur Arbeit erschienen oder wenn die Großeltern auf bloßen Füßen ihre Besorgungen in der Stadt erledigen würden. Sowas macht man bei uns einfach nicht! Woanders ist das anders. Na ja, richtig passende Schuhe haben sicherlich auch allerhand Gutes. Sie schützen vor Kälte, Feuchtigkeit (besonders bei unserem „Schietwetter“) und Verletzungen, lassen uns sicher laufen, sorgen mit dem richtigen Kick für Tore beim Fußballspielen und vieles mehr.

## Sebastian-Kneipp-Tag 2019: Wissen, was gesund hält

Außerdem gehören sie eben zu einem guten Outfit dazu. Dagegen lässt sich nichts einwenden.

Aber durch Schuhe und Strümpfe verlieren unsere Füße auch den Bodenkontakt. Stimulierende Reize an den Fußsohlen und die Beweglichkeit der Zehen beim Gehen werden durch Schuhe und Strümpfe stark eingeschränkt. Außerdem fehlen Luft und Licht auf der Haut. Je dicker die Hüllen um unsere Füße sind, desto weniger natürliche Beweglichkeit bleibt ihnen. Das schwächt auf Dauer die Muskulatur der Füße, was wiederum dazu führt, dass die Fußgewölbe (Längs- und Quergewölbe) nach und nach instabil werden und sich absenken. Zivilisationserscheinungen wie Platt-, Senk- oder Spreizfüße sind die Folge. Durch ein abgesenktes Fußgewölbe kann aber der Fuß seine wichtige Funktion als Stoßdämpfer beim Gehen, Laufen und Springen nur noch begrenzt wahrnehmen. Die dadurch erhöhte Belastung kann im Alter zu Verschleißerkrankungen führen. Falsches (insbesondere zu enges) Schuhwerk wirkt zusätzlich schädigend auf unsere Füße ein. Das hört sich alles nicht unbedingt gut an.

*„Wie viele Menschen verkümmern ihre Zehen aus Eitelkeit, indem sie zu enge Schuhe tragen! Früher oder später werden sie für diese Eitelkeit viel zu büßen bekommen durch Kränklichkeit oder schwere Leiden.“ (Sebastian Kneipp: So sollt ihr leben, 1889)*

Während unser moderner Alltag der Gesundheit unserer Füße wie gesagt nicht besonders zuträglich ist, so haben wir in unserer Freizeit doch durchaus die Möglichkeit, ihnen einiges Gutes zu tun. Möglichst viel barfuß gehen, wann immer es geeignete Gelegenheit dazu gibt, ist die einfachste und beste Medizin. Ob zu Hause in der Wohnung, im Garten, auf einer feuchten Wiese, im Wald, im Schnee (das allerdings nicht gar zu lange), im Schwimmbad, im Wassertretbecken (auch nicht zu lange) oder auf einem speziellen Barfußpfad – überall dort und auch woanders können wir unseren Füßen freien Lauf lassen und sie damit stärken. Man muss gar nicht weit schauen, man muss es einfach nur machen.

Gemäß dem diesjährigen Motto der Kneipp-Bewegung „Wissen, was gesund hält“ haben wir hier eine Reihe gesunder Fußübungen zusammengetragen. Sie helfen, unsere Füße zu stärken. Die vorgestellten Übungen sind vorrangig für Kinder bestimmt, allerdings sind die Eltern, Großeltern, Lehrer, Betreuer und Übungsleiter ebenfalls eingeladen mitzumachen. Wir haben die Übungen in unserer Sportgruppe „MitmachZirkus“ (MiZi) mit den Kindern ausprobiert und allen hat es großen Spaß gemacht. Dabei sind die Bilder für diesen Beitrag entstanden. Wer Lust hat, kann unsere Übungen gern mal selbst für sich oder mit seinen Kindern und Enkelkindern, im Kindergarten, in der Schule, im Hort oder in der Gruppe durchführen. Man kann sie natürlich auch beliebig variieren, das Ganze je nach Anzahl und Alter der Teilnehmer sowie nach deren Geschick und Können. Wir wünschen euch allen viel Freude beim Üben – und bleibt allzeit fit zu Fuß!

### Wer ist zuerst barfuß?

Zu Beginn einer Barfußübungsstunde müssen sich die Teilnehmer in der Regel erstmal die Schuhe und Strümpfe ausziehen. Das können wir bereits für ein erstes kleines Wettspiel

## Sebastian-Kneipp-Tag 2019: Wissen, was gesund hält

nutzen. Die Teilnehmer setzen sich mit Schuhen und Strümpfen bekleidet auf den Boden. Die Aufgabe besteht nun darin, nach einem Startzeichen sich die Schuhe und Strümpfe möglichst schnell auszuziehen, ohne dabei die Hände zu verwenden. Das ist kniffliger, als man es sich vorstellt. Man braucht dafür schon allerhand Geschick in seinen Füßen. Wer zuerst seine zehn Zehen in die Luft hält, hat gewonnen. Die übrigen Teilnehmer machen so lange weiter, bis es auch ihnen gelungen ist, ihre Füße zu befreien. Bei diesem Spiel muss man allerdings darauf achten, dass die Fußbekleidung aller Teilnehmer möglichst gleichartig ist (zum Beispiel Turnschuhe und Sportsocken), sonst könnte der Vergleich untereinander etwas unfair ausfallen. Für die Träger hoher Stiefel und Strumpfhosen ist dieses Spiel übrigens nicht gut geeignet. Zu enge Socken machen es ebenfalls sehr schwierig.



## Heute gehen wir mal komisch

Dieses Spiel ist zum Aufwärmen gut geeignet. Es kann auch schon von ganz jungen Kindern und ebenso von älteren Menschen gespielt werden. Wichtig ist, dass besonders bei Kindern darauf geachtet wird, die Bewegungen nicht zu übertreiben. Zu viel ist hier nicht gut, man soll immer der eigenen Beweglichkeit gerecht werden. Deshalb langsam anfangen und erstmal vorsichtig ausprobieren. Nach bestimmten Vorgaben – das können Takte auf einem Tambourin sein, Klatschen in die Hände, mündliche Ansagen oder die eigene Wahl – gehen die Teilnehmer mal auf den Zehenspitzen, mal auf den Außenkanten der Füße, mal auf den Fersen (Zehen und Ballen möglichst anheben) und mal ganz normal hin und her. Bei Kindern kann man auch noch weitere lustige Bewegungsformen wie zum Beispiel „Laufen wie ein Riese“ (mit riesengroßen Schritten), „Hüpfen wie ein Känguru“ (mit beiden Füßen zugleich), „Stehen wie ein Storch“ (auf einem Fuß) und so weiter in das Spiel mit einbauen. Die Teilnehmer können sich auch selbst etwas ausdenken. Als Wettspiel sollten die teilweise extremen Dehnungen und Bewegungen allerdings möglichst nicht verwendet werden, damit es im Übereifer nicht zu Verletzungen kommt.



## Sachen einsammeln

Auch dieses Spiel ist recht einfach und kann fast überall gespielt werden. Benötigt werden hierzu verschiedene Gegenstände, die mit den Füßen angehoben und bewegt werden können. Schaut doch mal in eure Taschen, was ihr darin so alles findet. Ihr könnt auch eure

## Sebastian-Kneipp-Tag 2019: Wissen, was gesund hält

Socken verwenden, dazu vielleicht noch ein paar Blätter, kleine Kieselsteine, Eicheln, Kastanien und Zweige. Gut geeignet sind auch kleine Tücher. Achtet nur darauf, dass ihr keine spitzen oder scharfen Gegenstände verwendet. Wenn ihr genug Sachen gefunden habt (10-12 Gegenstände sollten es mindestens sein), kann es losgehen. Ihr markiert ein Ziel, zum Beispiel eine Steinplatte, einen Wäschekorb, eine Schüssel, einen Kasten oder einen Gymnastikreifen und verteilt drumherum eure Gegenstände. Jeder Spieler muss dann innerhalb einer vorgegebenen Zeit (etwa 1-2 Minuten) mit seinen Füßen möglichst viele der Gegenstände greifen und in das Ziel bringen, dabei auf dem anderen Bein hüpfen. Die Hände dürfen nicht verwendet werden. Wer die meisten Gegenstände eingesammelt hat, ist der Gewinner. Alternativ kann man auch für jeden Spieler die Zeit messen, bis er alle Gegenstände eingesammelt hat. Diese Variante ist insbesondere bei wenigen Gegenständen sinnvoll. Gewinner ist dann, wer am schnellsten alle Sachen ins Ziel gebracht hat.



## Auf einem Seil balancieren

Jetzt geht es um Gefühl und Gleichgewicht. Auf dem Boden werden mehrere Seile (zum Beispiel dicke Springseile) ausgelegt, und zwar so, dass sich deren Enden jeweils berühren. Auf diese Weise entsteht ein Balancier-Parcours. Die Teilnehmer versuchen, den Parcours entlang zu balancieren, ohne das Seil zu verlassen. Dabei muss man mit den Füßen ganz genau fühlen, wo das Seil entlangläuft. Um das Ganze noch etwas spannender zu machen, können den Teilnehmern die Augen verbunden werden oder sie halten diese verschlossen. Je schwieriger der Parcours ist, desto größer ist die Herausforderung, ihn zu bewältigen. Man kann zusätzlich auch noch einige Hindernisse (zum Beispiel kleine Tücher) auf das Seil legen, die bei einer Berührung zuerst mit den Füßen aus dem Weg geräumt werden müssen, bevor die Reise auf dem Seil fortgesetzt werden darf. Wer mit verbundenen Augen unsicher ist, kann den Parcours natürlich auch mit offenen Augen absolvieren.



## Ein Seil aufheben und halten

Hier spielen zwei oder mehr Teams gegeneinander. Die Teamgröße variiert zwischen 2-4 Personen, auch mehr Personen sind möglich. Die Teams müssen jeweils gleich groß sein. Je größer die Teams sind, desto schwieriger ist die Aufgabe. Jedes Team bekommt ein Seil, das der Länge nach auf dem Boden ausgebreitet ist. Auf ein Startzeichen versucht jeder Spieler des Teams mit den Zehen eines Fußes das Seil zu greifen und es dann gemeinsam mit den

## Sebastian-Kneipp-Tag 2019: Wissen, was gesund hält

anderen Spielern anzuheben. Gewonnen hat das Team, welches als erstes vollständig mit allen Füßen das Seil in der Luft hält. Dass bei dieser Übung die Spieler miteinander agieren müssen, stellt hier die besondere Herausforderung dar. Nur wenn alle gleichzeitig das Seil in der Luft halten, wird der Sieg gezählt. Das Seil lediglich mit den Händen auf den Fußrücken zu legen und es so hochzuhalten, ist nicht zulässig – das wäre zu einfach (wenn es allerdings nur mit den Füßen geschieht, wäre es in Ordnung).



## Gegenstände weitergeben

Zu diesem Spiel werden wieder mehrere Teilnehmer benötigt. Die Spieler sitzen im Kreis auf dem Boden, die die Beine sind zur Mitte des Kreises gerichtet. Nun bekommt einer der Spieler einen Gegenstand, den er mit seinen Füßen in der Luft festhalten muss. Als Gegenstand eignet sich besonders gut ein leichter Ball oder ein Luftballon. Man kann aber auch, wenn nichts anderes da ist, den Schuh eines Teilnehmers verwenden. Die Aufgabe besteht darin, den Gegenstand von einem Spieler zum nächsten zu geben, wobei für die Weitergabe nur die Füße verwendet werden dürfen. Die Hände bleiben hinter dem Rücken auf dem Boden. Fällt bei einem Spieler der Gegenstand auf den Boden, so muss dieser eine „Strafarbeit“ erledigen, zum Beispiel ein akrobatisches Kunststück vorführen (für die Kinder des MiZi ist das keine Strafe!), einen Purzelbaum machen oder eine Runde um den Platz laufen. Um die Aufmerksamkeit der Spieler noch zu steigern, können auch mehrere Gegenstände hintereinander auf die Reise geschickt werden.



## Tücher transportieren

Inzwischen ist dieses Spiel im MiZi ein fester Bestandteil unserer Kinderolympiaden (auch „Kneipp-Bewegungsspiele“ genannt), die wir mehrmals im Jahr zu verschiedenen Anlässen durchführen. Mit etwas Übung kann man hier sehr schnell gute Erfolge erzielen. Besonders bei Kindern wirkt diese Übung außerdem durch das Training der Fußmuskulatur einer Absenkung der Fußgewölbe entgegen (das allerdings nur, wenn man sie häufiger durchführt). Also ran, probiert es einfach mal aus. Benötigt wird eine möglichst große Anzahl von Tüchern. Dazu kann man Stoffreste, Taschentücher oder Seidentücher verwenden, die man mit den Zehen greifen, aufheben und transportieren kann. Die Tücher werden locker auf einen Haufen gelegt. Etwa 3-4 Meter vom Tuchhaufen entfernt wird ein Ziel markiert. Dazu kann man zum Beispiel einen Gymnastikreifen, eine Yoga-Matte oder eine kleine Decke auf den Boden legen oder man markiert das Ziel mit Kreide oder mit einem Springseil. Nun kann es losgehen. Innerhalb einer vorgegebenen Zeit (etwa 1-2 Minuten) versucht jeder Spieler, möglichst viele Tücher einzeln von dem Haufen ins Ziel zu befördern. Dabei dürfen die Tücher nur mit den Füßen getragen werden, auf dem anderen Bein wird gehüpft. Gewonnen hat der Spieler, der die meisten Tücher im Ziel abgelegt hat.

Für ältere Spieler lässt sich die Übung auch im Sitzen ausführen. Vor dem Spieler befindet sich senkrecht auf dem Boden eine markierte oder gedachte Linie. Auf der rechten Seite der Linie befindet sich ein kleiner Haufen Tücher (4-6 reichen hier schon aus). Nun versucht der Spieler mit seinem rechten Fuß die Tücher einzeln über die Linie auf die rechte Seite zu bringen. Anschließend werden mit dem linken Fuß wieder alle Tücher einzeln auf die linke

## Sebastian-Kneipp-Tag 2019: Wissen, was gesund hält

Seite gebracht. Die Übung kann beliebig fortgesetzt werden. Dabei kann man zusätzlich versuchen, die Tücher jeweils in der Luft kurz zu halten, bevor man sie auf der anderen Seite wieder ablegt.



### Mit den Füßen tasten

Im fernen Brasilien ist dieses Spiel bei Alt und Jung sehr beliebt, sogar im Fernsehen. Gespielt wird mit zwei oder mehr Personen. Benötigt werden für den Rater eine Augenbinde und verschiedene Gegenstände, die es zu erraten gilt. Der Rater setzt sich auf einen Stuhl oder einen Kasten, so dass seine Füße den Boden berühren. Er bekommt nun die Augen verbunden. Anschließend legt man ihm nach und nach eine bestimmte Anzahl von Gegenständen unter seine Füße, die er durch Tasten erraten muss. Für jeden richtig geratenen Gegenstand gibt es einen Punkt. Nach dem Durchgang wird der Rater gewechselt. So bekommt jeder Teilnehmer die Gelegenheit, Punkte zu sammeln. Es können auch mehrere Rater gleichzeitig raten. Um das Erraten einfacher zu machen, können die Gegenstände dem Rater zuvor gezeigt werden. Spannender ist es allerdings, wenn die Gegenstände ohne sein Wissen ausgesucht werden, dann kann es durchaus auch mal kitzelig oder glibberig unter den Füßen werden. Lasst euch mal was Gemeines einfallen. Die Revanche folgt ja buchstäblich auf dem Fuße... Aber Vorsicht, niemals spitze oder scharfe Gegenstände zum Raten verwenden.

Sebastian-Kneipp-Tag 2019: Wissen, was gesund hält



## Zielwerfen mit Korken

Bei dieser Übung geht es ein weiteres Mal um die Geschicklichkeit in den Füßen. Benötigt werden dafür mehrere Korken (keine Schraub- oder Kronenverschlüsse verwenden, die haben oftmals scharfe Kanten). Am besten ist echter Kork geeignet. Bastelkorken gibt es im Fachgeschäft oder über das Internet zu kaufen. Dann brauchen wir noch ein Ziel. Dazu kann man beispielsweise eine Waschschüssel, einen Plastikeimer, einen Schuhkarton, einen umgedrehten Kasten oder einen Gymnastikreifen nehmen. Die Korken werden in einem vorher bestimmten Abstand vom Ziel entfernt auf den Boden gelegt. Der Abstand sollte nicht allzu groß sein, besonders bei den ersten Versuchen (am Anfang ist 1 Meter schon recht schwierig). Jeder Spieler versucht nun nacheinander die Korken mit seinen Zehen zu greifen und ins Ziel zu schleudern. Jeder Treffer gibt einen Punkt. Gewinner ist, wer am Ende die meisten Korken ins Ziel befördern konnte. Die Hände dürfen dabei nicht verwendet werden. Mit zunehmender Übung kann man den Abstand zum Ziel immer weiter vergrößern. Alternativ können die Spieler auch untereinander feststellen, wer mit seinen Füßen einen Korken am weitesten schleudern kann. Die Kinder lernen diese Übung meist sehr schnell und werden große Könnern im Korkenwerfen mit den Füßen. Für ältere Spieler ist es bereits eine Herausforderung, den Korken überhaupt aufzuheben. Aber auch hier macht Übung den Meister. Probiert es einfach mal aus.



## Malen mit den Füßen

Zum Abschluss noch eine ganz und gar knifflige Aufgabe. Hierfür brauchen wir Filzstifte mit möglichst etwas dickerer Strichstärke. Besonders griffig sind dreieckige Stifte, runde gehen aber auch. Das Malpapier sollte ebenfalls möglichst groß sein. Zum Bemalen eignen sich auch gut Tapetenreste, diese allerdings möglichst ohne Profil. Malt ihr im Haus oder in der Sporthalle, so solltet ihr zur Sicherheit eine Malerfolie, eine Plane oder eine alte Decke unterlegen. Nun gilt es, den Stift mit einem Fuß zu greifen (dabei darf man auch mal die Hände zu Hilfe nehmen) und so ein Bild zu malen. Das ist am Anfang ziemlich schwierig. Mit etwas Übung wird man aber schnell immer geschickter. Auf diese Weise könnt ihr beispielsweise ein munteres Bilderraten veranstalten – „Hund, Katze, Maus...“ oder so ähnlich – und dazu vielleicht noch einen Schönheitspreis für das hübscheste Fußgemälde verleihen. Mit seinem Fuß ein Bild zu malen, ist wirklich nicht gerade einfach, aber genau

## Sebastian-Kneipp-Tag 2019: Wissen, was gesund hält

das macht es ja so interessant. Ich bin wirklich neugierig, was da wohl alles für tolle Kunstwerke entstehen. Eurer Gesundheit dienen sie allemal.



Zum Abschluss noch ein guter Rat von Sebastian Kneipp (1821-1897) aus seiner Zeit. Dass die Kinder den ganzen Tag barfuß umherlaufen, war damals noch nichts Ungewöhnliches, insbesondere auf dem Land. Krank wurden die Kinder damals gewiss auch, mit Schnupfen und Erkältungen aber längst nicht so oft wie heute. Sie waren dagegen einfach besser abgehärtet. Das sollte uns heute schon irgendwie zu denken geben.

*„Mir ist, als höre ich eine Hausmutter [...] sagen: Wie soll ich denn meine heranwachsenden kleinen Kinder vernünftig abhärten? Ich möchte gern alles tun, was dieselben dereinst glücklich machen könnte, auf dass ich mich vor meinem Schöpfer verantworten kann. Dieser geben ich den Rat: Kommt der Frühling, so haben die Kinder eine außerordentliche Freude daran, im Freien barfuß gehen zu können; und wenn sie andere barfuß gehen sehen und dürfen selbst dieses nicht tun, dann fließen nicht selten Tränen. Lasse sie getrost barfuß gehen! Wenn es die Kinder friert, so wissen sie schon die Wohnstube zu finden. Warte, bis sie selbst nach Schuhen und Strümpfen verlangen! Du wirst aber mitunter lange warten müssen, so behaglich fühlen sie sich beim Barfußgehen.“*

*(Sebastian Kneipp: So sollt ihr leben, 1889)*

Nehmt doch den Sebastian-Kneipp-Tag 2019 zum Anlass für eine muntere Barfußübungsstunde. Selbstverständlich geht das auch zu jedem anderen Zeitpunkt. Mit den vorgestellten Inhalten lässt sich bei jeder Gelegenheit eine Menge Spaß für Groß und Klein bereiten – und für eure Gesundheit tut ihr gleich auch noch etwas Gutes. Gewusst wie. Wissen, was gesund hält.

Text und Fotos: Karsten Rohlfs  
Kneipp-Verein Münden e.V.