

## Gesundheitstipp für Juli

Zeig her deine Füße, zieh aus deine Schuh!

*„In allen Monaten ohne dem Buchstaben „R“ darf man barfuss gehen!“*

Diese Regel kennen vielleicht die meisten noch von ihrer Großmutter. Auch wenn es das regnerische Wetter einstweilen nicht zeigt, es ist Sommer – und ja wir dürfen unsere Schuhe nun ausziehen. Und das sollen wir auch – zumindest hin und wieder!



*Zu enge, zu hohe, oder einfach gesagt zu unbequeme Schuhe wirken sich negativ auf die Fußmuskulatur und –sensorik aus.*

Die Konsequenzen sind meist *Fehlstellungen*, aber auch *Rückenschmerzen*, da es zu *schmerzhaften Blockaden der Wirbelgelenke* kommen kann.

Hier ein paar Tipps für gesunde Füße und ein schmerzfreies Leben:

- **Vermeiden** Sie zu **enge** und zu **hohe Schuhe**.
- Wagen Sie einmal den einen oder anderen kleinen Spaziergang ohne Schuhe. **Ihre Füße können frei atmen** und Sie werden auch sicherlich Spaß daran haben.
- Gehen Sie **zuhause** und – falls möglich – auch **im Büro** öfter **barfuss**.
- Auch in „**Stoppersocken**“ fühlen sich Füße **wohler** als in Schuhen.
- Das Wichtigste finden Sie selbst Spaß an der freien Bewegung Ihrer Füße. Sie **beugen gesundheitliche Schäden vor** und sensibilisieren so Ihre Wahrnehmung der Füße.