

# KNEIPP - ZONE

## Barfußpfad

Das Barfußlaufen auf abwechslungsreichen Materialien der Natur wie Kies, Rindenmulch oder Sand aktiviert die Fußreflexzonen, macht die Gelenke beweglich und kräftigt die Muskeln. Zudem werden durch die Bewegung des Fußes die Durchblutung und das Herz-Kreislaufsystem sowie die Stoffwechselsteigerung angeregt.

Beim Barfußgehen ergibt sich außerdem eine gesunde Austrocknung der Füße, welche Fußschweiß entgegenwirkt.

Durch regelmäßige Anwendungen wird das Fußgewölbe stabilisiert und Fuß-, Knie- und Rückenschäden können vermieden werden.

