

GEBRAUCHSANLEITUNG

FÜR BARFUßSCHUHE

dein Ein- bzw. Umstieg-Guide



Servus,

wenn du diesen Schuh in der Hand hältst, ist es der Beginn einer spannenden Reise.

vielleicht fühlt es sich im ersten Moment ungewohnt an. aber genau darin liegt die Chance:

Zurück zu mehr Natürlichkeit, mehr Gefühl – und einem Körper, der wieder arbeiten darf.

Denn eines vorweg:

BARFUSSSCHUHE SIND KEINE KLASSISCHEN SCHUHE. SIE SIND EIN TRAININGSGERÄT.

Sie dämpfen nicht. Sie führen nicht. Sie nehmen dir nichts ab. Und genau deshalb geben sie deinem Körper etwas zurück, das oft verloren gegangen ist:

Bewegung, Aktivität und echtes feet.back.

Wir wollen dich mit unserer Gebrauchsanweisung für Barfußschuhe auf dieser Reise begleiten.

Wer ist „Wir“?

- **Barfuss Schule** DE & CH mit Pelle, Roman & Ben
- **Dr. med Martin Weiß** Arzt für Allgemeinmedizin-Chirotherapie Tätigkeitsschwerpunkte: Rücken & Gelenke
- **Carsten Stark** Deutschlands einziger Fusskartograph
- **Maximilian Hundhammer** Gründer & Produktentwickler der Schuhmarke Doghammer

WARUM SICH BARFUßSCHUHE ANDERS ANFÜHLEN

Über viele Jahre haben wir uns an Schuhe gewöhnt, die stabilisieren, dämpfen und führen.

Unsere Füße mussten kaum arbeiten.

Barfußschuhe drehen dieses Prinzip um:

- Keine Sprengung → dein Körper steht wieder natürlich
- Dünne Sohle → du spürst den Untergrund
- Flexible Sohle → deine Fußmuskeln müssen arbeiten
- Breite Zehenbox → deine Zehen bekommen Platz



Das Ergebnis:

Deine Fußmuskulatur wird (wieder) aktiviert – oft intensiver als gewohnt. Und genau deshalb fühlt sich der erste Schritt oft ungewohnt an.

WAS IN DEINEM KÖRPER PASSIERT

Mit dem Wechsel auf Barfußschuhe beginnen deine Fuß- und Wadenmuskeln zu arbeiten.

Muskeln, die lange wenig gefordert wurden, werden wieder aktiv. Deine Haltung verändert sich.

Dein Bewegungsablauf wird bewusster.



Null-Absatz



Breite Zehenbox



Bessere Balance



Trainiert Muskulatur

**Der wichtigste Grundsatz:
Nicht dein Ehrgeiz entscheidet - sondern dein Körper.**

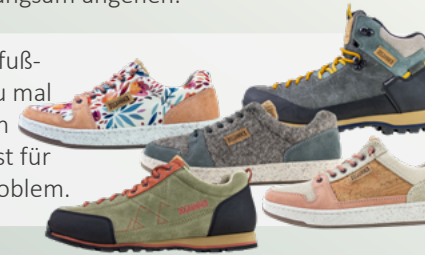
Barfußschuhe **wirken nicht durch mehr-**
sondern durch den richtigen Einsatz.

breite Zehenbox für viel Bewegungsfreiheit



Du solltest die Barfußschuhe gerade anfangs nicht als generellen Ersatz für deine alten Schuhe sehen, sondern den Umstieg langsam angehen.

Wichtig: Auch als Barfußschuhträger kannst du mal einen normalen Schuh tragen, der Wechsel ist für gesunde Füße kein Problem.



Gerade am Anfang passieren die meisten Fehler.

Vermeide:

- Lange Spaziergänge oder Wanderungen direkt zu Beginn
- Den kompletten Umstieg von heute auf morgen
- Schmerzen zu ignorieren



Viele Einsteiger sind überrascht von den ersten Reaktionen.

Das kann passieren:

- Ziehen in der Wade
- Muskelkater im Fuß oder Unterschenkel
- Intensiveres Spüren des Untergrundes
- Schnellere Ermüdung

Diese Signale zeigen dir:

- ✓ Dein Körper arbeitet.
- ✓ Deine Muskulatur wird aktiviert.

Gib deinem Körper Zeit –
Anpassung ist ein Prozess.



Barfußschuhe begleiten dich nicht nur, sie fordern dich und deine Füße.



Deine Füße sind ein komplexes System aus:

- Muskeln, Sehnen und Gelenken
Gemacht, um sich zu bewegen,
anzupassen und zu reagieren.

Barfußschuhe geben deinem Körper die
Möglichkeit, diese Aufgabe wahr zu nehmen.

Barfußschuhe begleiten
dich nicht nur- sie **fordern**
dich und deine Füße!





BEN GRÜMER, ROMAN GULL,
PER-OLOF (PELLE) WÄBEN
GRÜNDER BARFUSS.SCHULE

Größter Fehler beim Einstieg?

Viele wählen ihre Barfußschuhe zu eng. Dabei brauchen die Füße bewusst mehr Platz – besonders im Zehenbereich, damit sich die natürliche Bewegung überhaupt entfalten kann.

Bieten Barfußschuhe eine natürliche Bewegung?

Wir sehen Barfußschuhe nicht als klassisches Training, sondern als Rückkehr zur natürlichen Bewegung. Sie geben dem Fuß im Alltag wieder mehr Freiheit, statt ihn einzuengen.

Was beim Gehen beachten?

Gerade am Anfang hilft es, Tempo rauszunehmen und bewusster zu gehen. So kann sich der Körper Schritt für Schritt an das neue Laufgefühl gewöhnen. Barfußschuhe funktionieren nicht automatisch – sie fordern dich und deinen Körper und wirken dadurch wie ein Trainingsgerät.

Der Schuh schafft die Grundlage - entscheidend ist, wie du ihn nutzt:

- Bewusst gehen
- Langsam steigern
- Bewegung neu erlernen



DR. MED. MARTIN WEIß
ARZT & BARFUSSSCHUHEXPORTE

Warum haben so viele Menschen Fußprobleme?

Unsere Füße werden im Alltag zu wenig gefordert. Feste Schuhe und steife Sohlen nehmen ihnen Arbeit ab, statt sie aktiv einzubinden – die Muskulatur baut ab, die Beweglichkeit lässt nach und das natürliche

Zusammenspiel der Fußstrukturen geht verloren.

Welche Chancen bieten Barfußschuhe?

Barfußschuhe bringen den Fuß zurück in seine natürliche Bewegung. Muskeln werden aktiviert, die Gelenke bleiben beweglich und der Fuß kann wieder so arbeiten, wie er ursprünglich gedacht ist – das Gehen fühlt sich dadurch leichter, stabiler und natürlicher an.

Gibt es Grenzen und Risiken?

Beim Umstieg gilt: langsam starten. Kürzere Strecken, bewusstes Gehen und eine schrittweise Gewöhnung helfen, Überlastung zu vermeiden.

Ratschläge für Einsteiger?

- Hör auf deine Füße und steig behutsam ein. Mit der Zeit werden sie belastbarer – und jeder Schritt fühlt sich natürlicher an.





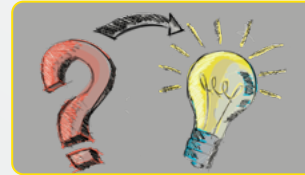
Videos zum Thema Barfuß Schuhe:



Barfußwissen - Magazin:



FAQs:



Einlagen aus recyceltem Kork oder Wolle bieten dir ein angenehmes, antibakterielles und geruchsfreies Fußklima! Einfach nach Bedarf wechseln!



DEIN SPEZIALIST FÜR BARFUß SCHUHE

GEMEINSAM FÜR NATÜRLICHE BEWEGUNG

 DOGHAMMER

