

Baumfüchse barfuß unterwegs – Abdrücke hinterlassen, Eindrücke gewinnen

Barfußlaufen ist gesund - für Kinder und Erwachsene – es führt zu einer verbesserten Durchblutung und damit zur Stärkung des Immunsystems. Aus diesem Grund sind wir im Waldkindergarten Baumfüchse bei wärmeren Temperaturen gerne auch mal barfuß unterwegs. Das schärft die Sinne und die Koordination, beugt Fußfehlstellungen vor, kräftigt Muskeln und Gelenke und ganz wichtig, es tut einfach gut!

Ähnlich wie in den Handinnenflächen sind unsere Fußsohlen sehr empfindlich. Wer viel barfuß läuft, wird feststellen: Es bildet sich schnell Hornhaut an den Fußsohlen, ein Schutz für unsere blanken Füße. Gleichzeitig lernen die Kinder mit ihren Füßen zu tasten: Die Grashalme kitzeln an der Fußsohle, Matsch fühlt sich schön kühl an, Steine werden in der Sonne recht warm, Waldboden, Wiese und Schotter fühlen sich unterschiedlich fest an, und vieles mehr. So gewinnen unsere Baumfüchse verschiedenste Eindrücke während sie ihre Fußabdrücke am Boden hinterlassen. Viel Spaß beim Barfußlaufen!



Solange der Matsch noch feucht ist, ist dieser ein idealer Insektenschutz.



Dieser Fußabdruck war auch nach Tagen noch gut erkennbar.

