

Barfußlaufen

Welche Schuhe

Schmale und flexible Schuhe sind besser für die Fußentwicklung.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17353125>

The present study shows that slimmer and more flexible children's shoes do not change foot motion as much as conventional shoes and therefore should be recommended not only for children in this age but for healthy children in general.

Plattfüße

Schuhe fördern Plattfüße, Barfußlaufen nicht.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1624509>

Flat foot was most common in children who wore closed-toe shoes, less common in those who wore sandals or slippers, and least in the unshod.

Zu kleine Schuhe bei Kindern

Zu kleine Schuhe fördern [Hallux Valgus](#). Über 90% der Kinder tragen zu kurze Schuhe.

https://www.kinderfuesse.com/pdf/biomed_artikel.pdf oder
<https://bmcmusculoskeletdisord.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2474-10-159>

There is a significant relationship between the hallux angle in children and footwear that is too short in length.

The fact that the majority of the children examined were wearing shoes of insufficient length makes the issue particularly significant.

Effekt von Laufschuhen auf Gelenke

Laufen mit Laufschuhen verstärkt die Gelenkbelastung auf Sprunggelenke, Knie und Hüfte um 36%-54%.

[http://www.pmrjournal.org/article/S1934-1482\(09\)01367-7/fulltext](http://www.pmrjournal.org/article/S1934-1482(09)01367-7/fulltext)

Increased joint torques at the hip, knee, and ankle were observed with running shoes compared with running barefoot.

Auto fahren

Aus dem [§23 StVO](#) haben Gerichte hergeleitet, dass der Fahrer eines Autos auf geeignetes Schuhwerk zu achten hat. Bei einem Kausalzusammenhang zwischen dem Barfußfahren und einem Unfall bekommt man eine Mitschuld zugesprochen. Eine Ordnungswidrigkeit ist es jedoch nicht.

Quelle: http://www.hobby-barfuss.de/best_of/auto_04v.htm

From:

<https://wiki.ichbinz.net/> - **Debian DokuWiki**

Permanent link:

<https://wiki.ichbinz.net/doku.php?id=allgemein:gesundheit:barfuss>

Last update: **2018/08/16 07:53**

