Gehe barfuß! Hier sind gute Gründe, warum es sinnvoll ist

Zieh deine Schuhe aus und geh barfuß!

Sie genießen die frische Luft und das natürliche Sonnenlicht.

Es gibt so viele Gründe und Vorteile, barfuß zu gehen, egal ob rund ums Haus, den Hof oder in deinem Camp.

Diese Vorteile sind ein roter Faden nicht nur unter den Praktizierenden primitiver Fertigkeiten, sondern auch in der Bushcraft-Community.

Deine Füße werden es dir danken!

Was löste bei mir das Barfußgehen aus?

Als Kind rannte ich im Garten herum und spürte das Gras oder den Schlamm zwischen meinen Zehen.

Trotzdem mochte Mama es nicht, wenn ich ohne Schuhe in die Kälte ging, schlich ich mich manchmal raus, wenn ich draußen spielte.

Bei Oma rannte ich barfuß durch den Garten und kletterte auf die große Eiche. Es kam ziemlich häufig vor, dass mein Opa brüllte:

Zieh deine Schuhe wieder an!

Eines Tages zog ich sie an, rebellierte aber innerlich.

Als Erwachsener muss ich keine Schuhe tragen, habe mich aber lange Zeit an gesellschaftliche Normen angepasst, bis es passiert ist ...

Es fühlt sich gut an, barfuß zu laufen

Früher joggte ich mehr als heute, und ich hatte mir extra ein Paar Turnschuhe dafür besorgt. Natürlich Schuhe, die extra fürs Joggen waren.

Die ersten Wochen liefen gut, aber dann in der sechsten Woche spürte ich einen stechenden Schmerz über meinem Fußrücken.

Das Joggen wurde dann allmählich zu einem Gehen und führte dann zu einem Humpeln.

Und obwohl ich nicht gerne zum Arzt gehe, es sei denn, es ist absolut notwendig, habe ich einen Abstecher in die Notaufnahme gemacht.

Der Arzt konnte nichts finden und sagte mir, ich solle nächste Woche einen Termin bei meiner Hausärztin vereinbaren. Das tat ich und am Wochenende vor dem Termin schmerzten meine Füße noch mehr.

Ich bemerkte, dass morgens und abends, wenn ich normalerweise keine Schuhe anhatte, die Schmerzen nachließen.

Das Füße dreckig werden beim Barfußlaufen ist ganz normal und sollte dich nicht abhalten, deine Schuhe auszuziehen

Als meine Hausärztin meine Füße untersuchte und die Röntgenbilder vom Besuch in der Notaufnahme sah, fing sie an zu schmunzeln. "Sie werden alt". Obwohl ich das wusste, kannte ich den Zusammenhang dazu und zu meinen Füßen nicht.

Wenn du älter wirst, verschlechtern sich die Knochen in deinen Füßen und verursachen bei manchen Menschen eben Schmerzen. Ich war etwas schwerer, also wurde es schlimmer und Joggen half überhaupt nicht.

„Was tun Sie, um den Schmerz zu lindern?“, fragte meine Hausärztin. „Ich gehe barfuß“, war meine Antwort. Worauf sie sagte, „dann weitermachen“.

Also bestand meine Lösung für einen Schmerz in meinem Fuß, einfach barfuß zu gehen.

Grund Nummer eins, barfuß zu gehen, ist also, dass es deinen Füßen hilft, indem es die kleineren Knochen und Muskeln stärkt, wenn du älter wirst.

Ich mag keine Schuhe

Wie du aus der vorherigen Geschichte erfahren konntest, mag ich keine Schuhe.

Früher besaß ich wahrscheinlich mehr Schuhe als ein gewöhnlicher Mann, aber ich trug sie nicht gerne. Heute besitze ich genau vier Paar Schuhe. Zwei für den Winter und zwei für den Sommer.

Laufe ich nicht barfuß, also etwas in der Stadt, habe ich meine Barfußschuhe an.

Manchmal sind auch die anderen Schuhe notwendig, insbesondere wenn ich mal eine Behörde aufsuchen muss oder ich mit Kunden zu tun habe.

Aber mein zweiter Grund, barfuß zu gehen, ist einfach, dass ich KEINE Schuhe mag.

Weitere gesundheitliche Vorteile vom Barfußlaufen

Senkt den Blutdruck

Neben dem lokalen Segen für Fuß und Gelenke kann das Barfußlaufen auch unseren Blutdruck senken. Denn der chronische Stress in unserer Gesellschaft ist verantwortlich für allerlei Krankheiten. Stress führt zur Ausschüttung von Hormonen wie Adrenalin und Cortisol, welche zur Verengung unserer Blutbahnen und ultimativ zu Hypertonie (Bluthochdruck) führen können.

Bei Bluthochdruck wiederum besteht ein erhöhtes Risiko für Schlaganfälle, Herzinfarkte und für Nierenerkrankungen. Laut dem RKI haben circa 20 Millionen Menschen in Deutschland Bluthochdruck. Dabei helfen schon natürliche Heilmethoden wie das Barfußlaufen, den Blutdruck zu senken.

In einer Studie wurden zehn Patienten mit Hypertonie getestet, die ihren Blutdruck durch das Barfußlaufen erheblich senken konnten.

Eine andere Studie in Alternative Therapies in Health and Medicine, praktizierten Menschen das Barfußlaufen und schliefen sogar auf dem Boden. Der Blutdruck wurde gesenkt und die Patienten berichteten von einer wiederhergestellten energetischen Verbindung zur Erde.

Außerdem unterstützt der nackte Fuß auf dem Boden unser Endothel, welches die Zellschicht unserer Blutbahnen ist. Erdung führt dazu, dass Stickoxid ausgeschüttet wird, welches unsere Arterien entspannt.

Erdung energetisiert

Wir alle wissen, dass sich die Natur positiv auf unser Wohlbefinden und unser Energielevel auswirkt. Durch den direkten Kontakt mit dem Boden kann ein Energieaustausch stattfinden.

Hier kann die Spannung in deinem Körper abfließen und du kannst Energie aus der Natur aufnehmen. Dies birgt ein großes Potenzial für Heilung und ein erhöhtes Level an Energie.

Oft werden heutzutage Schuhe mit einer Sohle aus Gummi getragen. Dies fungiert als Barriere zwischen Körper und dem Energiefeld der Natur.

Lies auch

33 Tipps für mehr Naturverbundenheit – So stärkst du deine Naturverbindung – Du sehnst dich nach mehr Naturverbundenheit? Hier findest du 33 konkrete Übungen und Ideen, mit denen du deine Naturverbindung einfach stärken kannst.

Lindert chronische Schmerzen

Wie oben bereits erwähnt, hatte mir das Barfußlaufen maßgeblich geholfen, meine Schmerzen in den Füßen loszuwerden.

Jedoch hilft das Grounding (Erdung) auch bei vielerlei anderen chronischen Schmerzen.

Jetzt fragst du dich bestimmt, wie Barfußlaufen beispielsweise bei Rückenschmerzen helfen soll. Dazu gab es auch eine Studie, die einen Muskelkater bei mehreren Versuchspersonen als Ausgangslage beschreibt.

Die Personen werden in zwei Gruppen eingeteilt: Menschen, die sich geerdet haben und Menschen, die sich nur scheinbar geerdet haben. Beide Gruppen sollten 200 Kniebeugen ausführen und bekamen dementsprechend am nächsten Tag einen Muskelkater mit Schmerzen in den Beinen.

Als Indikator für die Linderung des Schmerzes und eine schnellere Regeneration wurde bei beiden Gruppen die Aktivität des Enzyms Kreatin-Kinase gemessen. Kreatin-Kinase ist maßgeblich für die Regeneration der Muskelzellen im Körper verantwortlich, und ein höherer Wert deutet auf stärkere Schädigung der Muskelzellen hin.

Nun zum Vergleich: Es wurde eine reduzierte Kreatin-Kinase-Aktivität in den Körpern der geerdeten Versuchspersonen nachgewiesen als in den Körpern der scheinbar geerdeten Personen.

Außerdem treten bei einem Muskelkater leichte Entzündungen an den Muskeln auf, welchen neutrophile Zellen entgegenwirken. Auch hier kann das Grounding glänzen, denn in der Studie wurde bei barfuß laufenden Probanden ein Anstieg ebendieser Zellen festgestellt.

Verbesserter Schlaf

Ausreichender und gesunder Schlaf ist essenziell, und die Wissenschaft sammelt jedes Jahr neue Erkenntnisse zur Relevanz für unsere mentale und körperliche Gesundheit.

Umso erschreckender ist, dass mindestens 40 % der Menschen in Deutschland nicht genug oder schlecht schlafen.

Zum Glück gibt es eine natürliche Methode, um Abhilfe zu schaffen. Ausreichend frische Luft und Waldbaden sind schon förderlich für unseren Schlaf. Mache dies noch barfuß und du tust dir und deinem Schlaf eine Wohltat.

Auch dazu gibt es eine spannende Studie im „Journal of Alternative and Complementary Medicine“. Hier wurden Versuchspersonen im Schlaf geerdet. Denn das Bettlaken wurde über ein Kabel mit dem Boden außerhalb des Hauses verbunden. Der Schlaf verbesserte sich nach dieser Maßnahme erheblich. Grund dafür ist wie oben bereits erwähnt die Reduzierung von Stresshormonen.

Verbesserte Haltung

Nur weil alle Schuhe tragen, heißt es noch lange nicht, dass es auch gesund für uns ist. Ganz im Gegenteil sogar: Schuhe mit starker Polsterung haben negative Effekte auf unsere Haltung und die Ausrichtung des Körpers.

Schuhe sind bequem, aber oft auch nur aus Gewohnheit. Diese Gewohnheit und auch negative Folgen können durch das Barfußlaufen wieder rückgängig gemacht werden.

Auch das Gleichgewicht und die Funktion von Bein, Becken und Lendenwirbelsäule werden gestärkt.

Schluss mit eingewachsenen Zehennägeln und Schwielen

Besonders enge Schuhe, die mehr Wert auf Mode statt Gesundheit legen, formen unsere Füße. So ist es nicht verwunderlich, dass unsere Zehennägel nach innen wachsen und wir Schwielen an den Füßen bekommen.

Dreimal darfst du raten, was dagegen hilft. Genau! Barfußlaufen und den Füßen zeigen, dass sie nicht eingesperrt werden. Denn auch die oben genannten Verformungen lassen sich rückgängig machen.

Schärft die Sinne

Das Barfußlaufen kann auch zu einer natürlichen Sinneserfahrung werden. Es gibt sogar dafür ausgerichtete Barfußparks, welche die Wahrnehmung in deinen Füßen ins Zentrum stellen.

So verbindest du dich mit der Erde und schärfst deine Sinne.

Wenn wir Barfußlaufen werden bestimmte Punkte in unseren Füßen stimuliert. Daraus resultiert ein achtsamer und bewusster Gang. Zudem wird der Gleichgewichtssinn stimuliert.

Weitet die Füße

Nach Footwear Science haben Barfußläufer breitere Füße. Für Schuhe scheint dies erst einmal ein Nachteil zu sein, aber breite Füße sind biomechanisch viel effizienter.

Der Druck verteilt sich so auf größere Bereiche im Fuß und entlastet die Gelenke und Muskeln.

Besser geschützte Gelenke

Erfahrene Barfußläufer sind dafür bekannt, starke Füße zu besitzen, die sie vor Verletzungen schützen.

Schuhe auf der anderen Seite fördern unser Muskelwachstum nicht und haben auch noch einen negativen Punkt: Denn die Wucht beim Auftreten, welche durch unseren Körper geschossen wird, ist dreimal so hoch wie beim Barfußlaufen. Dementsprechend lastet auch bei Schuhen ein hoher Druck auf unseren Gelenken.

Durch die aufgebaute Muskulatur im Fuß durch das Barfußlaufen sind Gelenke besser geschützt. So können Verletzungen und Entzündungen wie Arthritis vermieden werden.

Hier gilt jedoch, dass sich die Muskulatur erst aufbauen muss. Taste dich langsam ran und beanspruche deine Füße nicht zu sehr. Dann kannst du dich steigern, auch mal kleinere Strecken joggen oder einfach durch den Wald spazieren.

Stärkt Muskeln und Knochen

Wie du oben bereits mehrmals gehört hast, stärkt das Barfußlaufen unsere Muskeln und Knochen. Aber wie kommt es dazu?

Das Barfußlaufen regt durch die direkte Beanspruchung unsere Blutzirkulation an und führt dazu, dass die Muskeln (besonders die Fußmuskulatur) in unseren Füßen gekräftigt werden.

Außerdem werden die Bänder und Sehnen in den Füßen gestärkt – es kommt seltener zu Verletzungen.

Weiteres noch: deine Füße sind mehr in Kontakt mit direktem Sonnenlicht. So bildet sich Vitamin D, was ebenfalls das Muskelwachstum anregen soll.

Reduziert Entzündungen

Wir sind heutzutage mit so einigen Auslösern von Entzündungen in unserem Körper konfrontiert. Entzündungen an sich sind zunächst auch notwendig für Heilung und Regeneration.

Chronische Entzündungen dagegen führen zu Krankheiten wie Krebs und Alzheimer. Es ist heute wichtiger als je zuvor gegen chronische Entzündungen vorzubeugen, um auf lange Sicht gesund zu bleiben.

Das Erden soll Entzündungen durch den Austausch mit mobilen Elektronen der Erde entgegenwirken. Sie wirken als natürliche Antioxidantien und schützen deine Zellen vor oxidativem Stress (also ultimativ vor Entzündungen).

Stärkt unser Immunsystem

In unserem Fuß befinden sich unglaublich viele Nervenenden und Sinnesrezeptoren. Diese führen quer durch unseren Körper.

Das Barfußlaufen verändert so unsere Physiologie und Biochemie. In einer Studie wurde dies ausreichend getestet und eine erhöhte Immunantwort festgestellt.

Stärkt das Nervensystem

Wie bereits oben erwähnt, reduziert das Barfußlaufen Stress. Dies wiederum wirkt wohltuend auf unser Nervensystem. Es gibt jedoch noch einen zweiten Faktor, der sich auf unser Nervensystem auswirkt.

Betrachten wir mal die elektrische Ladung eines menschlichen Körpers, so ist dieser positiv geladen. Auf der anderen Seite ist die Erde negativ geladen. Stehen wir jetzt über unsere nackten Füße direkt im

Kontakt mit der Erde, kann überschüssige Energie an die Erde abgegeben werden. Durch den Elektronenaustausch zwischen Körper und Erde wird unser Nervensystem entspannt.

Das hört sich jetzt erst mal nach Esoterik an, ist jedoch reine Physik.

Verbessertes Augenlicht

Dieser Punkt ist umstritten, klingt aber sinnvoll, wenn du dich ein wenig mit der Materie der Reflexzonen im Fuß auseinandersetzt. Denn in unseren Füßen liegen viele Druckpunkte, die über Nervenbahnen mit dem restlichen Körper verbunden sind.

Dort liegen auch Punkte, welche mit unseren Augen in Kontakt stehen. Werden diese Punkte über den Boden stimuliert, könnte dies auch positive Folgen auf dein Augenlicht haben.

Falls dich das interessiert, solltest du dich mit traditionell chinesischer Medizin beschäftigen oder genauer beschäftigt sich auch die Akupressur mit diesen Druckpunkten.

Stärkt unsere innere Uhr

Unsere innere Uhr ist unser Tagesrhythmus und beeinflusst unsere Physis, unseren Geist und unser Verhalten.

In einer Studie wurde festgestellt, dass Barfußlaufen unsere innere Uhr stabilisiert. Dies wirkt Schlafstörungen und Schlaflosigkeit entgegen.

Gestärkte Herzfunktion

Neben den Vorteilen für die Blutzirkulation, wird auch die Gesundheit des Herzens gestärkt.

Eine Studie fokussierte sich auf die Bildung von Klumpen im Blut, was den Blutfluss blockiert und auch das Herz schädigen kann. Nach einigen Übungen zur Erdung der Versuchspersonen wurden signifikant weniger Klumpen im Blut nachgewiesen.

Wirkt ausgleichend auf hormoneller Basis

Ein hormonelles Ungleichgewicht zieht oft einiges an mentalen und auch physiologischen Symptomen mit sich.

Wie oben schon erwähnt, wirkt sich die Erdung besonders positiv auf Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol aus.

Ferner unterstützt die Verbundenheit zur Erde auch den Zyklus der Frau und hält hier ein hormonelles Gleichgewicht aufrecht.

Bist du geerdet?

Der letzte und am häufigsten behauptete Grund, warum Menschen barfuß gehen, heißt Erdung.

Grundsätzlich ist es das Gefühl zu bekommen, der Erde, Mutter Natur, näher zu sein.

Das Gefühl von Schlamm, Erde, Sand oder Walderde zwischen meinen Zehen gibt mir ein Gefühl dafür, worauf ich laufe und wie ich durch den direkten Kontakt mit der Erde mit der Natur verbunden bin.

Erst nach Jahren wurde mir später klar, woran das liegt und warum ich gerne barfuß laufe.

In vielen indigenen Kulturen bringt dich das Barfußlaufen der Großmutter Erde näher. Großmutter Erde ist die Substanz, aus der alle Dinge wachsen. Großmutter Erde ist mit allem verbunden!

Die Berührung der Erde bringt mich an einen Punkt, an dem ich das Leben um mich herum sofort spüre.

Der Herzschlag des Bodens.

Das Gefühl der Erde, die sich unter meinen Füßen bewegt, fühlt sich an, als wenn ich Kraft und Energie aus der Erde ziehen kann.

Es klingt vielleicht erst mal merkwürdig, was ich hier erzähle, besonders dann, wenn du davon noch nie gehört hast – aber ich bitte dich, es zu probieren.

Lies auch

Wandering: Warum Ziellos sein dich stärker mit der Natur verbindet – Durch ungeplante Zeit doppelt so viel lernen und gleichzeitig die Sinne schärfen? Mit der Kernroutine des Wanderings aus der Wildnispädagogik ist das möglich.

Meine Einladung an dich: eine kleine Übung zum Barfußlaufen

Das bringt mich dazu, dich einzuladen, eine kleine Herausforderung anzunehmen.

Gehe nach draußen, in deinen Garten, deinen Hinterhof oder einen Wald. Ein ruhiger Ort in der Natur ist

optimal. Ziehe dann deine Schuhe und Socken aus, wenn du welche trägst.

Gehe dorthin, wo deine nackte Haut die Erde berühren kann. Schließe die Augen und stehe da, als wärst du ein vor vielen Jahren gepflanzter Baum.

Schließe die Augen und atme dreimal tief ein und aus.

Stelle dir nur vor, dass deine Füße kleine Wurzeln bekommen und diese sich mit der Erde verbinden. Sie wachsen nun immer weiter ins Erdreich. Du bist fest verbunden mit der Erde.

Versuche dann, die Wärme der Sonne auf deiner Haut zu spüren, die Kühle des Bodens, wenn er sich unter deinen Füßen zu erwärmen beginnt.

Wenn eine leichte Brise weht, spüre vielleicht, wie das Gras um dich herum an den Seiten deiner Füße kitzelt. Und wenn dir im Stehen ein Käfer über den Fuß krabbelt, lass es einfach geschehen. Genieße die Erfahrung.

Deine Arme sind jetzt die Äste des Baumes und du kannst sie gerne ganz leicht bewegen im Wind.

Du stehst jetzt fest auf dem Boden, deine Wurzeln verbinden sich mit den Wurzeln der anderen Bäume und Pflanzen, und du merkst, wie die Energien der anderen Wesen in dich übergehen.

Du fühlst dich stark und gemeinschaftlich verbunden mit den Pflanzenleuten.

Stelle dir dann vor – je nachdem wie lange du diese Situation genießen möchtest – dass die Wurzeln sich nun wieder lösen und deine Füße nicht mehr verbunden sind. Die Energie aber trägst du jetzt in dir.

Öffne dann langsam deine Augen.

Weitere längere Meditationsübungen findest du hier in meinem Atemübungs Bundle (3x Audiobooks).

Kommentiere unten, wie es war. Lasse mich wissen, was du wirklich gefühlt hast, während du dieses Experiment durchgeführt hast.

Ich denke, du wirst feststellen, dass du dazu neigst, etwas öfter barfuß zu gehen, oder?

Für wen ist Barfußgehen weniger geeignet?

Falls du unter einer schweren Fehlstellung des Fußes oder Arthrose (zum Beispiel in den Zehgelenken) leidest, solltest du das Barfußgehen langsam starten. Sprich dich dazu am besten mit deinem Arzt, Orthopäden oder Sportmediziner ab.

Besonders vorsichtig solltest du sein, wenn du Durchblutungsstörungen hast, wie bei Diabetikern oft der Fall. Das Schmerzempfinden ist oft schwächer ausgeprägt und keine Verletzungen werden nicht wahrgenommen. Wenn dann Schmutz in die Wunde gelangt, kann es zu Infektionen kommen.

Manche Menschen sind so allergisch gegen Bienen- oder Wespenstiche, dass Barfußlaufen gefährlich werden kann. Eine Möglichkeit, Abhilfe zu schaffen, sind Barfußschuhe, die sich dem Gehen ohne Schuhe annähern.

Fragen und Antworten

Ist barfuß gehen gesund?

Barfuß gehen ist eine gesunde Sache. Der Grund, warum es so viele Gesundheitsvorteile gibt, hat mit der Tatsache zu tun, dass unsere Füße nicht für Schuhe gemacht sind. In den meisten Schuhen sind die Zehen eng aneinandergedrückt und die Sohlen sind flach. Dies verhindert, dass unsere Füße richtig funktionieren können. Wenn wir unsere Füße nicht richtig nutzen, können sich Probleme entwickeln.

Ist barfuß gehen auf beton ungesund?

Barfuß gehen auf Beton ist nicht ungesund. Allerdings kann es zu einem unangenehmen Gefühl führen, wenn der Beton kalt oder rau ist.

Barfuß gehen: Kann es auch schaden?

Barfußlaufen auch schaden, wenn du es nicht richtig machst. Die Gefahr besteht insbesondere darin, dass du dich verletzen kannst, wenn du zu schnell oder zu weit läufst. Auch auf unebenem Boden kann es gefährlich sein, barfuß zu laufen.

Prüfe deine Füße regelmäßig nach Kratzern, Splittern und Dornen

Für wen ist Barfußgehen weniger geeignet?

Für Menschen mit Herzschwäche oder Diabetes ist Barfußgehen weniger geeignet. Auch für Menschen mit Fußfehlstellungen ist das barfuß gehen unter Umständen nicht angenehm oder sogar schädlich.

Wie oft sollte man barfuß laufen?

Für die meisten Menschen ist es ratsam, mindestens einmal pro Woche barfuß zu laufen. Hast du dich ans Barfußlaufen gewöhnt, steigerst du dich ganz nach deinem Bedürfnis.

Ist Barfußlaufen in der Wohnung gesund?

In der Regel ist es unbedenklich, barfuß in der Wohnung zu laufen. Allerdings sollten Fußpilz und andere Hauterkrankungen an den Füßen vorher behandelt werden, um Komplikationen zu vermeiden. Auch kann es bei Menschen mit empfindlicher Haut zu Reizungen oder Juckreiz kommen.Ist Barfußlaufen gut für den Rücken?

Ist Barfußlaufen das gleiche wie mit Socken?

Barfußlaufen ist nicht das gleiche wie mit Socken laufen. Socken bieten eine weiche Schicht zwischen dem Fuß und dem Boden, während Barfußlaufen den direkten Kontakt zum Boden ermöglicht. Dieser direkte Kontakt kann helfen, die Muskeln in den Füßen stärker zu entwickeln und so die Beweglichkeit und Koordination zu verbessern.

Fazit: Das Barfußlaufen bringt viele Vorteile mit sich und ist gesund

Allerdings solltest du immer auch speziell bei dir schauen: Was fühlt sich gut an und was nicht? Generell gilt, langsam zu starten. Besonders beim Joggen ist Vorsicht geboten. Die Füße sind bisher nicht daran gewöhnt und benötigen ihre Zeit.

Nach einiger Zeit bildet sich jedoch mehr Hornhaut an den Fußsohlen und deine Muskeln sind gestärkt. So kannst du die Belastung langsam steigern und die volle Bandbreite der Vorteile für dich nutzen.

Ich will hier Schuhe nicht per se verteufeln, aber besonders die herkömmlichen Modemarken legen mehr Wert auf Aussehen als auf Gesundheit.

In manchen Situationen sind Schuhe sinnvoll. Dann solltest du darauf achten, den richtigen Schuh für dich zu finden. Barfußschuhe sind hier die erste Anlaufstelle.

Generell ist es wichtig darauf zu achten, dass dein Fuß ausreichend Platz besitzt und nicht eingeengt ist. Ebenso sind Schuhe mit hoher Ferse unnatürlich und begünstigen Fehlstellungen oder sogar Verletzungen im Fuß und Bein.

Jetzt wünsche ich dir viel Spaß beim Ausprobieren und Erden.

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt

Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine 35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks, um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner “Über mich”-Seite.

Besuche ihn auf seiner Website https://survival-kompass.de