

# EINLADUNG

## Impulsvorträge

Mittwoch, 19. Juli 2017  
um 19:00 Uhr  
im Jugendcafé „Kult 19“  
Hauptstraße 19, Eningen

Gesundheitsforum Eningen e.V.

Ärzte

Patienten

Heilberufe

## ***Fuß-Gesundheit Von Barfuß über Sport bis Therapie***

### Impulsvorträge und probieren:

- Förderung, Alltagstipps und die richtige Behandlung
- Erfahrungen aus dem Sport
- Barfußschuhe
- Podologie und medizinische Fußpflege
- Dynamische Fußmessung und Orthopädie-Schuhtechnik

### Referenten:

- Jochen Zenger, Physiotherapeut PHYSIOENINGEN
- Bernd Gerber, Extremsportler und Barfußläufer, Barfussinitiative RT
- Sabine Bürkle, Inhaberin des „VIVOBAREFOOT Concept Store“ RT
- Stefan Enßle, Podoätiologe, Orthopädie-Schuhtechnik, Metzingen
- Hilda Vohrer, Podologin, Fußpunkt Eningen



Fußpunkt



Weitere Informationen: [www.Gesundheitsforum-Eningen.de](http://www.Gesundheitsforum-Eningen.de)  
**Der Eintritt ist frei – wir freuen uns über Spenden**

# Ich steh auf meine Füße

## Gesundheitsforum Eningen bietet interdisziplinäre Vortagsveranstaltung mit kleiner Messe zum Thema Fußgesundheit am 19. Juli 2017.

**"Fußgesundheit in Sport und Alltag – Förderung durch die richtige Behandlung, Sport oder durch Barfußlaufen". So könnte man den thematischen Rahmen des Abends grob umreißen, aber es ist viel mehr. Barfußlaufen klingt zunächst einmal nach Kindern im Sommer. Aber dass die Füße und deren Behandlung einen wesentlich größeren Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit haben, als wir gemeinhin annehmen, darüber informieren ausgewiesene Fachleute am Mittwoch, den 19. Juli ab 19.00 Uhr, im Jugendcafé "Kult 19" in Eningen.**

Wir ziehen warme Socken an, wenn sie kalt sind, sie tun weh, wenn wir zu lange stehen mussten oder gelaufen sind – oder wenn wir die falschen Schuhe getragen haben. Die Schuhe, in die wir sie stecken, müssen gut aussehen – aber die Füße? Mal ganz ehrlich, außer den alltäglichen Dingen, die wir unseren Füßen angedeihen lassen, nehmen wir sie doch kaum wahr. Sie sind am unteren Ende unseres Körpers, wir stehen den ganzen Tag auf ihnen. Nur wenn sie nicht funktionieren, fallen sie auf. Dass sie aber einen größeren Einfluss auf unser Wohlbefinden haben, als wir ihnen zutrauen, darüber berichten Menschen die sich ganz bewusst mit diesem Thema auseinandergesetzt haben.

Eine ähnliche Veranstaltung gab es schon im vergangenen Herbst für die Mitglieder

der Unternehmerrunde Reutlingen und des Gesundheitsforums Eningen. Veranstalter war damals die APROS Consulting & Services, deren Geschäftsführer Volker Feyerabend als Beirat im Gesundheitsforum und als stellvertretender Leiter des Arbeitskreises Gesunde Gemeinde aktiv ist. Da dieser Abend so hervorragend von den Teilnehmern aufgenommen wurde, soll mit diesen Erfahrungen das Thema nun auch einem öffentlichen Publikum zugänglich gemacht werden. Volker Feyerabend hatte die Kontakte und konnte so die Kooperation mit den Referenten ins Laufen bringen.



*Barfuß in der Welt unterwegs. Barfußläufer Bernd Gerber stellt seine positiven Erfahrungen den Zuhörern vor – und lässt auch über die Gesundheitsentwicklungen staunen.*

Die beiden Referenten der ersten Veranstaltung waren der Extremsportler und IT-Berater Bernd Gerber und die Reutlinger Unternehmerin Sabine Bürkle. Ergänzt werden sie für die geplante Veranstaltung im Juli durch den Physiotherapeuten Jochen Zenger, den Podoätiologen Stefan Enßle aus Metzingen, der sich auf die Fußgesundheit und den Einfluss gesunder Füße auf den Körper spezialisiert hat und die Podologin Hilda Vohrer aus Eningen. Es wird den Zuhörern also geballtes Fachwissen zum Thema Füße zur Verfügung

stehen.

Über Bernd Gerber ist schon mehrfach in den Medien berichtet worden. Er hat schon so manche Joggingstrecke, manchen Ultramarathon mit mehr als 100 km oder auch 24-Stunden-Läufe hinter

sich – Barfuß oder in Barfußschuhen. Beruflich ist er als Berater in der IT-Branche tätig. Über Auswirkungen des Barfußlaufens und dynamischer Einlagen kann er aus erster Hand berichten.

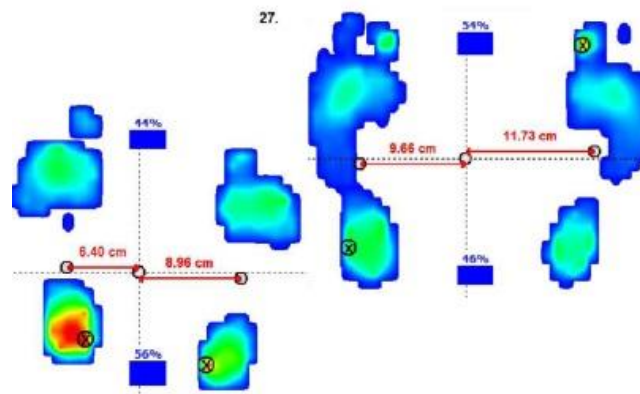
Sabine Bürkle ist Bekleidungsingenieurin und Betriebswirtin - und überzeugte Barfußläuferin. Als Trainerin und Coach gibt sie ihre Erfahrungen gern weiter. Außerdem ist sie Inhaberin des VIVOBAREFOOT Concept Store in Reutlingen. Von ihr dürfen die TeilnehmerInnen des Abends interessante Einblicke erwarten. "Wer nicht auf jedem Untergrund barfuß laufen oder gehen möchte, hat heute die Möglichkeit mit speziellen Barfußschuhen das Gefühl und die Wirkung des Barfußgehens zu nutzen."

Fachlich kompetent werden auch die Vorträge der weiteren 3 Referenten und Aussteller sein, die sich allesamt beruflich mit der Fußgesundheit beschäftigen.

Der Einfluss unserer Füße ist doch größer, als wir glauben. Tipps aus der Praxis, die sich einfach im Alltag eines jeden umsetzen lassen gehören genauso dazu, wie auch unter anderem die Möglichkeiten eines dynamischen Fußabdrucks, mit dem Orthopädie-Schuhtechnikermeister Stefan Enßle aus Metzingen gute Erfahrungen gemacht hat und dessen Vor- und Nachteile er in Bezug auf herkömmliche Methoden vorstellen wird. Darüber hinaus wird es interessante Einblicke in die Arbeit mit Sportlern und die Chancen auf Selbstoptimierung geben.

Podologie und medizinische Fußpflege ist nicht nur etwas für alte Menschen und tut uns besser, als wir glauben. Hilda Vohrer wird alle möglichen Probleme mit den Füßen und deren richtige Behandlung erläutern und mögliche Verbesserungen aufzeigen. Sie wird Informationen aus und aufschlussreiche Einblicke in ihre Erfahrungen geben. Tipps für den jeweiligen Alltag kommen dabei nicht zu kurz.

Jochen Zenger ist Physiotherapeut und Mitinhaber der PHYSIOEningen. Er wird einen Überblick über die Anatomie und die Zusammenhänge im Körper geben. Ein Fokus wird die richtige Behandlung der Füße aus seiner beruflichen Perspektive und Zusammenhänge in Bezug zum Sport erläutern.



*Aus der Analyse eines Fußabdrucks lassen sich spannende Rückschlüsse ziehen. Die Fußmessdruckanalyse wird vorgestellt – und die Besucher der Veranstaltung können ihr Ergebnis vor Ort testen.*

Die Besucher des Abends im Jugendcafé werden die Möglichkeit haben, die unterschiedlichen Möglichkeiten auch direkt anzuschauen oder auszuprobieren. Lassen sie ihre Füße auf der Fußdruckmessplatte messen. Wie sieht ein Barfußschuh den wirklich aus? Was gibt es für Hilfsmittel um die Fußgesundheit zu verbessern? Es wird reichlich Möglichkeiten geben, persönliche Fragen zu stellen und die Themen mit den Fachleuten zu diskutieren. Und keine Angst, für einen Besuch im Jugendcafé ist niemand zu alt.

Weitere Informationen:

<http://www.gesundheitsforum-eningen.de>