

# BAREFOOTWEAR.

## Warum natürlich laufen gut ist.



JOSEF SEIBEL



# INHALT.

## Vorteile, Merkmale, Produkte.

### 1 Vorteile des natürlichen Laufens.

- Nicht nur ein Schuh.
- Vorteile vom Laufen in Barfußschuhen.
- Aufbau von Barfußschuhen.

3  
4  
5

### 2 Merkmale von Barfußschuhen.

- Dünne Sohle.
- Null Sprengung.
- Breite Zehenbox.
- Hohe Flexibilität.
- Wenig Gewicht.
- Mehr Schutz.

6  
7  
8  
9  
10  
11

### 3 JOSEF SEIBEL barefootwear.

- Spirit of Nature.
- Jill & Jimmy.
- EASYON-Funktion.
- How to Barfußschuh.

12  
13  
14  
15



# BAREFOOTWEAR.

## Nicht nur ein Schuh. Sondern ein Lebensgefühl.

Die Barefootwear Kollektion steht für ein Laufgefühl, das dem Barfußgehen nachempfunden ist – direkt, leicht und unverfälscht. Entwickelt für Menschen, die sich bewusst und natürlich bewegen möchten, bieten diese Modelle maximale Bewegungsfreiheit und eine spürbare Nähe zum Untergrund.

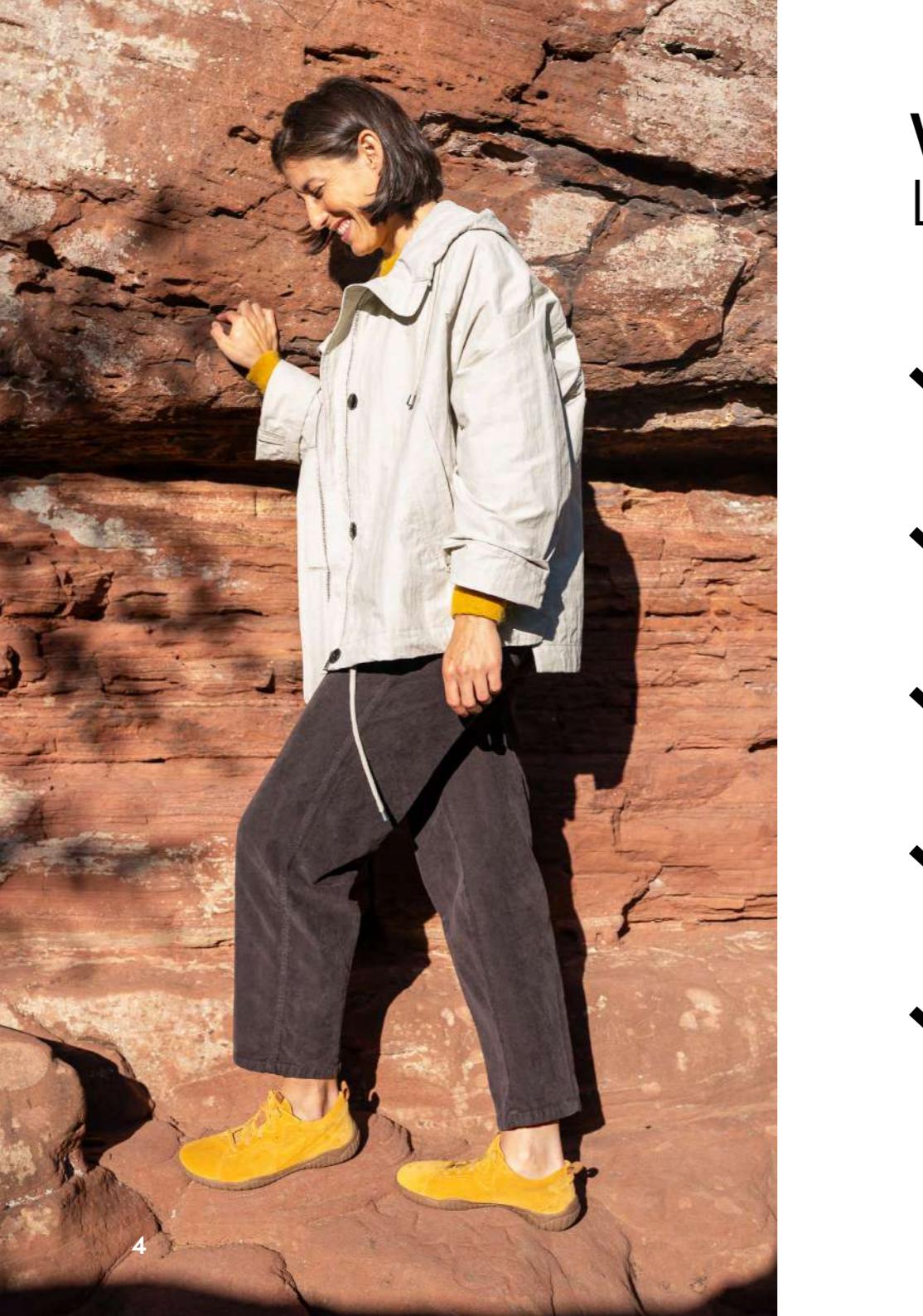
Barfußschuhe sind ideal für alle, die ihre Fußmuskulatur stärken, ihre Körperhaltung verbessern oder einfach natürlicher gehen möchten.

Die klare, reduzierte Konstruktion unterstützt ein aktives, natürliches Abrollen und stärkt die Fußmuskulatur – ohne dabei auf hohen Tragekomfort zu verzichten.

**Barefootwear eröffnet eine neue Dimension von Leichtigkeit und Bewegungsfreiheit.**

**Stark für deine Füße. Stilvoll im Alltag.** Ob im Büro, beim Stadtbummel oder in der Freizeit: JOSEF SEIBEL barefootwear vereint Gesundheit, Energie und Wohlbefinden – für ein bodennahes, authentisches Gehenlebnis, das man sieht und spürt.





## VORTEILE. Laufen in Barfußschuhen.

- ✓ **Natürlichere Laufbewegung.**  
Fördert den Mittel- oder Vorfußlauf statt Fersenlauf; kann die Belastung auf Knie und andere Gelenke verringern.
- ✓ **Stärkung der Fußmuskulatur.**  
Aktiviert kleine Muskeln in Fuß und Unterschenkel; führt langfristig zu mehr Stabilität in Füßen und Sprunggelenken.
- ✓ **Verbesserte Körperhaltung & Wahrnehmung.**  
Dünne Sohle ermöglicht direkteren Bodenkontakt; fördert Gleichgewicht, Koordination und eine aufrechte Haltung.
- ✓ **Natürliche Stoßdämpfung.**  
Der Körper lernt, Stöße selbst durch Muskulatur und Gelenke abzufedern.
- ✓ **Leichtes & freies Laufgefühl.**  
Mehr Beweglichkeit und Freiheit im Vergleich zu klassischen Schuhen.



## AUFBAU. Barfußschuhe und ihre Vorteile.

- ✓ **Dünne, flexible Sohle.**  
Meist 3–6 mm; kaum Dämpfung.
- ✓ **Zero Drop (keine Sprengung).**  
Ferse und Vorfuß auf gleicher Höhe.
- ✓ **Breite Zehenbox.**  
Viel Platz für die Zehen.
- ✓ **Hohe Flexibilität.**  
Schuh lässt sich leicht biegen oder rollen.
- ✓ **Leichtes Gewicht.**  
Minimalistischer Aufbau.
- ✓ **Schutzfunktion.**  
Dünnes, aber robustes TR-Rubber Sohlenmaterial.

## DÜNNE SOHLE. Maximales Gefühl.

Mit Barfußschuhen spürst Du den Boden unter Dir – jede Unebenheit, jede Bewegung, jedes Detail.

So wird Gehen wieder zu einem echten Erlebnis:  
Natürlich, intensiv und voller Verbindung mit Deiner Umgebung.



## NULL SPRENGUNG. 100% Balance.

Barfußschuhe bringen Dich zurück ins natürliche Gleichgewicht.  
Ohne Erhöhung, ohne künstliche Führung – nur ein stabiler Stand,  
der Deinen Körper trägt, wie er von Natur aus gedacht ist.

So findest Du Halt, spürst Deine Mitte und bewegst Dich  
mit echter Balance durchs Leben.





## BREITE ZEHENBOX. Freie Entfaltung.

In Barfußschuhen haben Deine Zehen endlich den Raum, den sie brauchen. Kein Druck, kein Eingeschränktsein – nur natürliche Bewegungsfreiheit.

So kannst Du stabiler auftreten, entspannter laufen und Dich bei jedem Schritt rundum wohlfühlen.

- ✓ Zehen können sich spreizen. Geradestellung des Großzehs.
- ✓ Mehr Stabilität.
- ✓ Kräftigung der Fußmuskulatur.
- ✓ Gesündere Fußstellung.



2 Merkmale von Barfußschuhen.

## HOHE FLEXIBILITÄT. Natürlich beweglich.

Mit Barfußschuhen passt sich jeder Schritt Deinem Körper an.

Geschmeidig, frei und ohne Einschränkung – so entfaltest Du deine natürliche Beweglichkeit im Alltag und unterwegs.

So gehst Du, läufst Du, lebst Du in Deinem eigenen Rhythmus.



2 Merkmale von Barfußschuhen.



- ✓ Fuß arbeitet aktiv in alle Richtungen.
- ✓ Stärkung kleiner Muskeln.
- ✓ Förderung der Beweglichkeit.

# WENIG GEWICHT. Mehr Du.

Mit Barfußschuhen spürst Du Leichtigkeit bei jedem Schritt.  
Kein unnötiger Ballast, nur Du und Dein natürlicher Rhythmus.

Jeder Moment fühlt sich freier an –  
authentisch, unverstellt, ganz nah bei Dir selbst.



2 Merkmale von Barfußschuhen.

- ✓ Gefühl von Freiheit.
- ✓ Weniger Energieverbrauch.
- ✓ Näher am Barfußlaufen.
- ✓ Schutz vor Kälte, Nässe, spitzen Steinen, Scherben oder Asphalt.
- ✓ Sichereres Laufen auch in urbaner Umgebung.
- ✓ Die Vorteile des Barfußlaufens ohne die typischen Risiken nackter Füße.



11

# MEHR SCHUTZ. Ohne Hindernisse.

Mit Barfußschuhen bist Du nah am Boden – und trotzdem sicher.  
Die flexible Sohle schützt Dich vor Steinen und Unebenheiten,  
ohne Dir das echte Gefühl zu nehmen.

So gehst Du leicht, frei und voller Vertrauen durch jedes Abenteuer.

# SPIRIT OF NATURE. barefootwear.



Entdecke die Freiheit des Barfußgehens mit der **Spirit of Nature** barefootwear Kollektion von **JOSEF SEIBEL**.

Jedes Modell verfügt über eine herausnehmbare **Schaum-Einlegesohle**, die sanft an das Barfußlaufen gewöhnt, sowie eine **breite Zehenbox** für natürliche Bewegungsfreiheit. Die **flexible TR-Rubber-Sohle** mit Korkanteilen lässt dich jeden Schritt spüren, ohne auf Schutz und Komfort zu verzichten.

Unsere Kollektion bietet Damen- und Herrenmodelle, perfekt auf die jeweilige Fußform abgestimmt durch unterschiedliche Leisten, und umfasst sowohl Sommer- als auch Wintervarianten – damit Du das Barfußgefühl zu jeder Jahreszeit, zuhause und unterwegs genießen kannst.



# JILL & JIMMY. Made in Germany.

**Jill & Jimmy** – handgefertigt in unserer eigenen Schuhfabrik in Hauenstein, mitten in der Pfalz. Ob als Sneaker oder Hausschuh: Diese Styles verkörpern echtes Schuhhandwerk, kurze Wege und nachhaltige Werte.

Die Sohle besteht aus besonders flexilem Material und bietet somit eine optimale Kombination aus Beweglichkeit und Langlebigkeit. Dadurch sorgt sie für sicheren Halt und hohen Tragekomfort bei jedem Schritt.

Jedes Paar ist Teil einer limitierten Auflage – gefertigt mit Liebe zum Detail, mit reduziertem ökologischen Fußabdruck und kompromisslosem Anspruch an Qualität.



## BAREFOOTWEAR. Mit EASYON-Funktion.

- ✓ Schnelles Anziehen.
- ✓ Kein Bücken nötig.
- ✓ Kein Schnüren.



Erlebe die Freiheit des Barfußgefühls – jetzt noch bequemer!  
Dank der innovativen **EASYON**-Funktion schlüpfst du blitzschnell  
in Deine Schuhe, ganz ohne Bücken oder umständliches Schnüren.

**Einfach hineingleiten, wohlfühlen und loslaufen.**

Ideal für alle, die Komfort, Funktionalität und ein natürliches  
Laufgefühl schätzen.

- ✓ EASYON bei Wynona 11 und Wallace 06 verfügbar.



## BAREFOOTWEAR. How to Barfußschuh.

- ✓ **Langsam starten.**  
Zuerst nur 30–60 Minuten täglich tragen.  
Tragezeit nach und nach steigern.
- ✓ **Fußmuskulatur vorbereiten.**  
Fuß- und Zehenübungen machen.  
Auch mal barfuß zu Hause laufen.
- ✓ **Richtig gehen & laufen.**  
Kurze Schritte, sanft abrollen.  
Auf Mittel- oder Vorfuß landen, nicht hart auf der Ferse.
- ✓ **Die richtige Passform.**  
Genügend Zehenfreiheit.  
Keine Druckstellen – der Schuh sollte sich flexibel anfühlen.
- ✓ **Untergründe variiieren.**  
Zuerst auf ebenen Wegen starten.  
Später Naturböden wie Wiese, Sand, Wald einbeziehen.
- ✓ **Auf den Körper hören.**  
Leichte Muskelmüdigkeit ist normal.  
Bei Schmerzen, Pause machen & langsamer steigern.



**JOSEF SEIBEL**



Weil natürlich laufen gut ist.

josef-seibel.de

