Pressemeldung

Barfußschuhe und Longevity: Warum gesunde Bewegung und Langlebigkeit bei den Füßen anfangen

Barfußschuh-Pionier leguano rückt natürliche Fußfreiheit als wichtigen Baustein eines aktiven, langfristig beweglichen Lebensstils in den Fokus.

Buchholz, 20.5.2026 – Der Wunsch nach einem langen, gesunden und aktiven Leben prägt den Longevity-Trend wie kaum ein anderes Thema. Neben Ernährung, Schlaf, mentaler Balance und regelmäßiger Bewegung rückt dabei ein oft unterschätzter Faktor stärker in den Mittelpunkt: die Füße. Sie tragen den Menschen durchs Leben, stabilisieren den Körper und spielen eine zentrale Rolle für Balance, Haltung und Bewegungsqualität. Die Techniker-Krankenkasse bringt es auf den Punkt: Füße sind die besseren Schuhe[1].

Mit Barfußschuhen bietet leguano eine Lösung für Menschen, die ihren Alltag natürlicher, bewusster und bewegungsfreundlicher gestalten möchten. Die Schuhe verbinden Schutz mit maximaler Bewegungsfreiheit: eine flexible Sohle, viel Platz für die Zehen und ein klares, reduziertes Design ermöglichen ein Laufgefühl, das der natürlichen Fußbewegung näherkommt als klassische Schuhkonzepte.

Bild: Longevity par excellence: Gesunde Bewegung in leguano Barfußschuhen

„Longevity beginnt nicht erst im Fitnessstudio oder auf dem Teller. Sie beginnt im Alltag – mit jeder Bewegung, jedem Schritt und dem Bewusstsein für den eigenen Körper“, sagt Physiotherapeutin Michaela Mark von leguano. „Unsere Füße sind das sichere Fundament. Wer ihnen mehr Freiheit gibt, schafft eine wichtige Grundlage für natürliche Bewegung und langfristige Mobilität.“

Der moderne Alltag ist häufig von Sitzen, wenig Bewegung und stark gedämpftem Schuhwerk geprägt. Barfußschuhe setzen hier einen Gegenimpuls: Sie laden dazu ein, den Boden wieder bewusster wahrzunehmen, die Fußmuskulatur aktiver zu nutzen und Bewegung in den Alltag zu integrieren. Gerade im Kontext von Longevity geht es nicht um kurzfristige Trends, sondern um nachhaltige Gewohnheiten, die Menschen dabei unterstützen können, langfristig aktiv und beweglich zu bleiben. Es geht nachhaltig um die gesunde Lebensspanne, also den gesunden Lebensstil im Alltag.

Pressekontakt

Dr. Christian Turck, Leiter Kommunikation
leguano GmbH, Industriepark Nord 99, 53567 Buchholz
Telefon: 0160 339 11 51
E-Mail: media@leguano.eu
Website: www.leguano.eu

Pressemeldung

Bild: Vivre à la carte: Jeder Gang ein Genuss in leguano Barfußschuhen

leguano empfiehlt den Umstieg bewusst und schrittweise. Wer bisher vor allem stark stützende oder gedämpfte Schuhe getragen hat, sollte den Füßen Zeit geben, sich an die neue Bewegungsfreiheit zu gewöhnen. Kurze Tragezeiten, achtsames Gehen und eine langsame Steigerung können helfen, den Körper behutsam an das neue Laufgefühl heranzuführen. Bei bestimmten Grunderkrankungen wird empfohlen, ärztliche Weisung zu berücksichtigen.

Barfußschuhe stehen damit für mehr als ein Produkt. Sie verkörpern eine Haltung: weniger Einschränkung, mehr Körpergefühl und ein bewusster Umgang mit Bewegung. In einer Zeit, in der Longevity immer stärker mit Prävention, Selbstverantwortung und Lebensqualität verbunden wird, können natürliche Bewegungsimpulse im Alltag einen wertvollen Beitrag leisten.

Die Barfußschuh-Kollektion von leguano ist in 140 Barfußläden deutschlandweit oder unter www.leguano.eu erhältlich.

1 vgl. https://www.tk.de/techniker/gesundheit-foerdern/sport-und-bewegung/sportarten-nach-kategorien/joggen-laufen/barfuss-laufen-2004042

Über leguano

leguano entwickelt Barfußschuhe für Menschen, die natürliche Bewegung, Komfort und modernes Design miteinander verbinden möchten. Im Mittelpunkt stehen Fußfreiheit, hochwertige Materialien und ein bewusstes Tragegefühl – für Alltag, Freizeit und einen aktiven Lebensstil.

Pressekontakt

Dr. Christian Turck, Leiter Kommunikation
leguano GmbH, Industriepark Nord 99, 53567 Buchholz
Telefon: 0160 339 11 51
E-Mail: media@leguano.eu
Website: www.leguano.eu

Pressemeldung

leguano geht seinen Weg – in Barfußschuhen

Erfolgsgeschichte Made in Germany
Bereits seit 2009 stellt das Unternehmen Schuhe her, die den natürlichen Bewegungsablauf so wenig wie möglich einschränken und zugleich das Gefühl des Barfußlaufens erlebbar machen – Barfußfeeling trotz Schuh. Damit wird die gesündeste Art der Fortbewegung ermöglicht: das Barfußgehen.

Der Barfußeffekt entsteht durch die nur wenige Millimeter dünne und durchgehend flache Sohle, die zudem sehr robust und widerstandsfähig ist. Dadurch bietet sie ausreichend Schutz. Die Barfußschuhe von leguano sind extrem flexibel, wodurch ein natürliches Laufen ermöglicht wird – wie barfuß eben. Beim Laufen mit „konventionellen" Schuhen kommen nur wenige Fußmuskeln zum Einsatz. Der Grund ist die steife Sohle der Schuhe – vergleichbar mit einer Gipsschiene, welche die Bewegungsfähigkeit des Fußes enorm einschränkt. Dies verursacht häufig muskuläre Probleme. Die Lösung heißt: Barfuß zu mehr Gesundheit.

Bild: leguano GmbH

Pressekontakt

Dr. Christian Turck, Leiter Kommunikation
leguano GmbH, Industriepark Nord 99, 53567 Buchholz
Telefon: 0160 339 11 51
E-Mail: media@leguano.eu
Website: www.leguano.eu

Pressemeldung

leguanos sind für jegliche Aktivitäten und jeden Untergrund geeignet

Barfußschuhe „Made in Rheinland-Pfalz“ – in der leguano-Manufaktur im Westerwald geht jedes Modell im Schnitt durch 42 Paar kreative Hände, bevor es den Kunden angeboten wird. So lassen sich die legendäre leguano-Langzeitqualität, aber auch Arbeitsplätze und soziale Sicherheit in Deutschland nachhaltig gestalten.

leguano Barfußschuhe gibt es für jeden Typ, alle Altersgruppen und jede Gelegenheit: Kinder, Best Ager, Sportbegeisterte, Naturliebhaber, geeignet für Freizeit, Büro oder Abendveranstaltung. leguanos schützen die Füße optimal und reaktivieren zudem die Fußmuskulatur, die sonst in Schuhen mit steifer Sohle kaum beansprucht wird. Das führt zu einer Stärkung des gesamten Bewegungsapparats. „Regelmäßiges Barfußgehen hilft zudem bei Rückenschmerzen und beugt Fuß- und Gelenkfehlstellungen vor. Sogar Kopfschmerzen und Migräne können gelindert werden“, erklärt Firmengründer und Geschäftsführer Helmuth Ohlhoff, der das Unternehmen mit über 500 Mitarbeitern leitet.

Bild: leguano GmbH

Pressekontakt

Dr. Christian Turck, Leiter Kommunikation
leguano GmbH, Industriepark Nord 99, 53567 Buchholz
Telefon: 0160 339 11 51
E-Mail: media@leguano.eu
Website: www.leguano.eu

Investitionskraft schafft Innovationskraft

Von Anfang an führte die Geschäftsführung erwirtschaftete Gewinne unmittelbar dem Unternehmen zurück. Dies schafft die Grundlage für eine solide und langfristige Planung, um durch Investitionen Innovationen voranzutreiben und optimal für die Zukunft aufgestellt zu sein. Zugleich bedeutet es auch ein langfristig gesichertes Arbeitsumfeld für die Mitarbeiter. leguano bleibt bestrebt, qualitativ hochwertige Produkte zu entwickeln, seinen Kunden ein einzigartiges Barfußerlebnis zu bieten und seine Präsenz auf dem internationalen Markt weiter auszubauen.

leguano Barfußpark

Schuhe aus und loslaufen: Wie beeindruckend sich Naturerlebnis, Sinnesfreude und gesunde Bewegung miteinander verbinden können, zeigt der längste Barfußpark Deutschlands in Friedeburg (Ostfriesland). Die Welt barfuß zu erkunden ist nicht nur ein Genuss, sondern auch gesund. Das Barfußlaufen stärkt die Fußmuskulatur und gleicht körperliche Dysbalancen aus.

Im Barfußpark Friedeburg werden diese Vorzüge für die individuelle Gesundheit auf verschiedensten, naturgetreuen Untergründen nicht nur gefördert, sondern auch noch von besonderen Sinneswahrnehmungen ergänzt: Das Auge trifft weit und breit auf natürliche, regionale Pflanzen, die selbstverständlich ohne Dünger und Pflanzenschutzmittel gepflegt werden, und die Empfindungsstärke der Fußsohle macht jede Bodenbeschaffenheit zu einem Erlebnis. Betreiber der neuen Attraktion in Norddeutschland ist die leguano Akademie und Barfußpark GmbH, eine Tochter der leguano GmbH.

Für weitere Informationen besuchen Sie bitte die offizielle Website des Parks.

Über leguano

leguano, Barfußschuh-Hersteller und Spezialist für geschütztes Barfußgehen, baut seit 2013 das deutschlandweite Filialnetz stetig aus. Am 1. Mai 2013 eröffnete der erste leguano Barfußladen in Bad Zwischenahn, der zweite ein knappes Jahr später in Grömitz. Seitdem legt das Unternehmen ein sportliches Tempo vor, es folgt ein Barfußladen nach dem anderen. Inzwischen gibt es deutschlandweit über 140 Barfußläden. Auch international ist leguano auf Erfolgskurs und hat diverse europäische und internationale Geschäftspartner. Kunden können inzwischen auch außerhalb von Deutschland in leguano Barfußläden shoppen: beispielsweise auf Mallorca, in Tschechien, Australien, USA und Kanada.

Pressekontakt

Dr. Christian Turck, Leiter Kommunikation
leguano GmbH, Industriepark Nord 99, 53567 Buchholz
Telefon: 0160 339 11 51
E-Mail: media@leguano.eu
Website: www.leguano.eu

Pressemeldung

Für weitere Informationen besuchen Sie bitte die offizielle [Website](#).

Bild: leguano GmbH

Pressekontakt

Dr. Christian Turck, Leiter Kommunikation
leguano GmbH, Industriepark Nord 99, 53567 Buchholz
Telefon: 0160 339 11 51
E-Mail: media@leguano.eu
Website: www.leguano.eu