

Auf nackten Sohlen

Barfußwege für die ganze Familie

Natürliche Wege spüren und gleichzeitig etwas für die Gesundheit tun – Barfußwege liegen seit einigen Jahren voll im Trend und knüpfen damit an die alte Weisheit von Pfarrer Sebastian Kneipp an.

Von Frederike Demattio

Huch, das kitzelt“, lacht ein kleines blondes Mädchen. Vorsichtig setzen die Kinder den Fuß um Fuß auf den Hackschnitzelweg, stapfen dann schon mutiger durch Kies und Sand und spüren die verschiedenen Bodenbeläge. Ihre Schuhe brauchen sie heute nicht, denn hier im Barfußpark von Bad Mitterndorf heißt es „zurück zum Ursprung“. Seit vier Jahren erfreut sich der Park mit 17 Erlebnisstationen großer Beliebtheit bei Gästen und Einheimischen. Über eine Länge von einem Kilometer ertasten kleine und große Füße verschiedene Materialien, balancieren über

Stock und Stein und laufen durch hohes Gras. Der Barfußpark ist einer Privatinitiative von Franz Gepp zu verdanken, der mit seinem Kneipp Aktiv-Club unermüdlich an weiteren Angeboten arbeitet.

Bloßfüßig und gesund

Wie Pfarrer Sebastian Kneipp schon im 19. Jahrhundert wusste, raten heute Orthopäden und Physiotherapeuten, so oft wie möglich barfuß zu gehen. Durch das Barfußgehen wird die Muskulatur gekräftigt und gleichzeitig lassen sich Grundverspannungen lösen. Die verschiedenen Bodenbeschaffenheiten ermöglichen es, alle wichtigen Muskelgruppen im Körper anzusprechen. Die Wirbelsäule wird entlastet, das Gleichgewicht gestärkt, die Gelenke werden stabilisiert.

Ideal zur Einstimmung ist Sand. Er fühlt sich weich und angenehm an. Barfuß durch den Sand zu laufen und die Zehen vom Wasser umspielen zu lassen, ist Balsam für Körper und Seele. Rollkies und größere Steine hingegen sind eine echte Herausforderung. Auch Rindenmulch, Lärchennadeln oder Hackschnitzel sorgen für natürliche Fußzonenreflexmassage. Sie stimulieren die Fußsohlen positiv, was sich auf die inneren Organe auswirkt. Zu jedem Organ bestehen Nervenverbindungen, die in der Fußsohle münden. Werden die entsprechenden Stellen angeregt, wird auch die Funktionsfähigkeit des dazugehörigen Organs erhöht.

Barfuß im Mühlviertel

Der Trend zum bewussten Barfußgehen zeigt sich vielerorts in

Barfußgehen kräftigt die Muskulatur und löst Grundspannungen.

links Im Ländle geht's barfuß durch den Wald.

oben Erlebnis im Barfußpark von Bad Mitterndorf

Österreich und mancher Hotelbetrieb rühmt sich seines kleinen Barfußweges als Zugabe zu den Kneippkuren. Mit Ausblick auf die wunderschöne Mühlviertler Landschaft bietet Familie Lang in St. Ulrich eine Kombination aus Heubaden, Barfußgehen und gutem Essen. „Barfußgehen ist ein sinnliches Vergnügen und hat zudem einen großen gesundheitlichen Nutzen“, so Gesundheitsberaterin Anna Hörschlager, die den Weg konzipierte. Füße, die das ganze Jahr in Schuhe gezwängt werden, können aufatmen. Barfußgehen fördert die natürliche Zehenstellung und trainiert das richtige Abrollen des Fußes, nämlich über den Ballen. Die Fußmuskeln werden trainiert und entlasten dadurch die Wirbelsäule. Es kommt seltener zu Rückenproblemen.

Neben Sand, gebranntem Ton und Uringer Bloch laden in St. Ulrich ein Holzpfadweg zum Balancieren und eine Hängematteninsel zum Erholen ein. „Unser Fußfühlgang hilft außerdem da-

bei, Stress abzubauen und die Nähe zur Natur zu vermitteln“, erklärt Hörschlager.

Ohne Schuhe zum Gipfel

Etwas anspruchsvoller ist der Gipfelbarfußweg auf den Riesnerkräusen in den Niederen Tauern. Diese ganz besondere Bergtour schlängelt sich in Serpentina über Fichtenzapfen, Schlamm- und Erdmulden und Wildbachgeröll über 100 Höhenmeter. Die Bergschuhe sollte man trotzdem mitnehmen!

Sehr idyllisch und abwechslungsreich durch Wald und Wiesen führt der Barfußweg auf die Parpfienz-Alpe in Vorarlberg. Der 1,5 Kilometer lange Rundweg beginnt kurz nach der Bergstation der Dorfbahn Brand auf 1.600 Metern Höhe. Neben einem Bach

zieht man sich auf eigenen Sitzbänken die Schuhe aus und los geht's! Wer will, kann gleich durch den Bach waten. Das fördert die Durchblutung! Dann geht es weiter über Sand, Holzrundlinge und Tannennäste bis zur Einkehrstation auf der Alm. Talwärts führt ein Treppchen in den Bach – dort heißt es aufpassen, dass man nicht ausrutscht! Ein weiterer positiver Effekt des Barfußgehens: Es fördert die Koordination und schult die Konzentration! Am Ende heißt es: Füße waschen, trocknen lassen und wieder in die Schuhe hinein – oder vielleicht doch eine zweite Runde drehen? Das wäre ganz im Sinne von Pfarrer Kneipp! ■

Einige Barfußwege in Österreich

Bad Mitterndorf
www.barfusspark.at

St. Ulrich
www.gasthaus-lang.at

Riesneralm
www.riesneralm.at/sommer/bergsommer/aktivitaeten/gipfelbarfussweg/

Parpfienz-Alpe
<http://www.vorarlberg-alpenregion.at/brandnertal/bergbahnen/angebot-am-berg/barfussweg/>

Barfußwegführer
www.barfusspark.info