

Wie die Freizeitarena einmal auf die Idee kam, auf **freiem Fuß** zu wandern

Barfuß durch den Sommer

Von P3 (Parkplatz 3) waren wir den sanften, bestens ausgeschilderten Hügel hinaufspaziert und hatten entsprechend problemlos P 2 (Parkplatz 2) erreicht, wo sich der Weg gabelte: links ging es eine geteerte Straße etwas langweilig schnurstracks entlang, geradeaus lud ein pompöses Holztor ein, auf einem »Erlebnispfad« weiterzuwandern zum Barfußwanderpfad beim Jugenddorf am Fuß des Hohen Meißners oberhalb der Ortschaft Vockerode – denn dort (zu einem von inzwischen rund 60 solcher Barfußpfade in Deutschland) wollten wir hin, um einmal barfuß zu wandern.

Zum Barfußpfad
und Jugenddorf

Grill- und Spielplatz
Vockeroder Lindenberg



Barfuß fürbass: ganzheitliche Fußfreuden

Barfußwandern auf speziell angelegten Pfaden ist seit einiger Zeit zum Trend geworden, und dafür gibt es gute Gründe: Es härtet ab und stärkt das Immunsystem (u.a. durch den Wechsel vom Feuchten ins Trockene, vom Kühlen ins Warme), es beugt Fußschäden vor, kräftigt Muskulatur, Bänder und Gelenke und wirkt wie Kneippkur, Schlammband und Fußreflexzonenmassage in einem. Zudem macht es den Füßen Spaß (gerade nach einem Winter), von Socken und Schuhwerk befreit auf dem Erdboden herumzuspazieren und Erfahrungen zu sammeln, die ihnen in der westlichen Zivilisation sonst verwehrt bleiben: sie tasten, spüren und entdecken den Untergrund, auf dem sie sonst ihre reizlose Pflicht tun. Dieses Erlebnis also wollten wir unseren Füßen gönnen, und deshalb war es logisch, den Erlebnispfad zu wählen (den man allerdings noch mit Schuhen betreten sollte). Das erste Erlebnis bestand aus einer Installation kurzer Baumstümpfe, auf denen man sich breitbeinig vorwärtsbewegen konnte, wenn man das denn wollte. Danach ging es geradeaus in den Wald hinauf, immer weiter, ohne Erlebnisse, bis zu einer Fahrstraße. Irgendwann dämmerte uns, dass wir uns verlaufen hatten.

Aber das brachte uns auch nicht um, wir wussten, wir kommen da wieder raus. So trollten wir uns die Fahrstraße entlang, bis wir irgendwann unten im Tal Gebäude sahen. Das Jugenddorf? Wir schlugen uns mutig den Hang hinunter und stießen bald auf das Tagungshaus »St. Florian«, das uns mit dem Schild »Auf Wiedersehen« willkommen hieß. Dahinter tat sich das Terrain des Jugenddorfs auf, in dem sich allerdings keine Jugend aufhielt. Und auch sonst niemand. Der gastronomische Betrieb »Knusperhäuschen« lockte mit einer inspirierenden Speisekarte, war aber geschlossen. Im Gegensatz zur Telefonzelle, die sich als »Letztes Münztelefon im Meißnervorland« auswies und per Aufkleber bat: »Ruf mich an!« Aber niemand rief an. Dafür bellte irgendwo ein Esel, ein postgelbes Postauto kam herangefahren und kehrte postwendend wieder um. Und am Barfußpfad hing ein Schild mit der Aufschrift »Barfußpfad geschlossen!« Die Internetauskunft, der Pfad sei von März bis Oktober geöffnet, hatte uns auf den Holz-, Irr- und Umweg geführt. Geöffnet erst ab April ...

Wir sind dann natürlich doch auf den Barfußpfad gegangen, und obwohl der noch im Winterschlaf lag, hat es sich gelohnt. Diverse Stationen entlang wandert man – nun aber wirklich und trotz der Märzenfrische – barfuß fürbass. Da gibt es Rinden und Baumscheiben, über die man läuft, Holzwanne mit Werrasand und Schafwolle, Basalt, Laub, Reh- und Wildschweinfelle. Eine

Ameisenstraße führt an imposanten Ameisenstaaten vorbei, in deren jedem eine Million Ameisen leben, und eine Million Ameisen haben übrigens ein Gewicht von 7 Kilogramm. So etwas erfährt man durch Infotafeln, und während man damit beschäftigt ist, zu lesen und zu staunen, haben vier der eine Million Ameisen die Füße des Verfassers geentert, weshalb man sich besser entfernt und weitergeht. Bis zum Ziel, an dem den Besucher eine Schlammtrappe erwartet, die wiederum hinunterführt zum Kupferbach, der sehr kalt, sehr frisch und sehr sauber vom Hohen Meißner heruntergegluckert kommt. Und die Verlauferei ist vergessen, denn man fühlt sich tatsächlich »kannibalisch wohl«, um mal Goethe zu zitieren: prima durchblutet und warm und entspannt, und die Füße sind ganz hin und weg vor Begeisterung und haben endlich mal was erlebt und können sich austauschen mit ihren neuen, ungewöhnlichen Erfahrungen. Und von dieser Freude profitiert ganzheitlich der ganze Mensch.

Damit diese Freude durch nichts beeinträchtigt wird, sollte man beim Barfußwandern ein paar wenige Grundregeln befolgen:

- den Fuß gerade von oben aufsetzen und das Gewicht auf die Vorderballen legen
- konzentriert darauf achten, wo man hintritt, z.B. auf Scherben, spitze Steine oder Insekten
- kurze oder halblange Hosen tragen und ein Handtuch zum Reinigen bzw. Abtrocknen dabei haben
- nach der Wanderung Füße und Beine auf Zecken kontrollieren
- eventuell Verbandszeug und eine Pinzette dabei haben
- die Füße zur Pflege eincremen
- als Anfänger mir kürzeren Wanderungen von 2, maximal 3 Stunden beginnen und ausreichend Pausen einlegen.

Wer diese Regeln befolgt, wird sich einer neuen, spannenden Erfahrung öffnen und eines Tages nicht mehr nur auf abgesteckten und -gesicherten Parcours Schuhe und Strümpfe ablegen, sondern auch über größere Strecken barfuß in der freien Natur wandern. (ts)



Barfußpfade in der Region

Barfußpfad Hoher Meißner

Länge: 1,5 km

Anfahrt: Aus Göttingen über die B 27 Richtung Eschwege, über Abterode und Vockerode Richtung Hoher Meißner, 3 Parkplätze, der dritte unmittelbar am Barfußpfad beim Jugenddorf Hoher Meißner

30 Fußerlebnis- und Naturerfahrungsstationen, Balancierstationen, Schlammterrasse, Bachpassage, Waschstation

Geöffnet: April-Oktober

Eintritt: 1 Euro

Auskunft: Naturparktelefon, Tel.: 05651-952125

Es gibt in der Göttinger Umgebung drei weitere Barfußpfade:

Barfußpfad Staufenberg/Nienhagen im Kaufunger Wald

Länge: 2,5 km

Klettermöglichkeiten über Hindernisse, verschiedene Bodenbeläge, Bachdurchquerung, Matschkuhle, Blindgang

Geöffnet: ganzjährig

Eintritt frei

Auskunft: Naturpark Münden, Böttcherstraße 3, 34346 Hann. Münden, Tel.: 05541-75259

Barfußpfad Holzminden-Silberborn

Länge: 900 m

Auf dem Gelände des TreeRock-Abenteurparks, 24 Stationen mit verschiedenen Materialien, Fußwaschstation

Geöffnet: ganzjährig

Eintritt frei

Auskunft: TreeRock Abenteuerpark im Solling, Schießhäuserstraße 8, 37603 Holzminden-Silberborn, Tel.: 0521-32992020

Barfußpfad Uslar/Solling

Länge: 500 m

Außengelände des Schmetterlingsparks Uslar, 20 Stationen mit unterschiedlichen Materialien

Auskunft: Barfußpark Uslar, Zur Schwarzen Erde, 37170 Uslar, Tel.: 05571-6735

Allgemeine Infos
unter www.barfusspark.info

(Alle Angaben ohne Gewähr)



Für kleine Wünsche
und große Töne:
unser Girokonto für junge Leute.

100 % kostenfrei!

 **Sparkasse
Göttingen**
SEIT 1802

Von der neuesten CD bis zur Superanlage für perfekten Hörgenuss sind meist einige finanzielle Etappen zurückzulegen. Beste Grundlage dafür: das eigene Girokonto. Da kommt alles drauf – Taschengeld, Selbstverdientes oder Geldgeschenke lieber Verwandter. Dann sind auch kleine Wünsche und große Töne kein Problem mehr. Am besten gleich mal reinhören bei uns! **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**



Frühjahr Sommer 2014

MSA
Kulturzentrum

FUSSBALL
IST UNSER
LEBEN!
ODER?

Kurse & Workshops