

Mit blossen Füßen

Durch taufeuchte Wiesen streifen oder über sanft pieksende Holzschnitzel laufen: **Barfusswege** warten auf experimentierfreudige Spaziergänger.

Text: Sonja Hüslar

MEHR ÜBER BERGE AM TV

Bergauf, bergab Magazin für Bergsteiger SA | 9. August | 18.00 | ARD alpha

1 Celerina GR

LÄNGSTER BARFUSS-WANDERWEG

Im Engadin sorgt nicht nur die phantastische Landschaft für Herzklopfen, sondern auch der längste Barfuss-Wanderwege der Schweiz. Denn das Herz-Kreislauf-System wird auf der etwas über **6 km langen** Strecke von San Gian zum idyllischen Stazersee und wieder zurück ganz schön angeregt. Nebeneffekt dieses Marsches über **Wiesen und Waldwege** durch die herrliche Natur soll eine gestärkte Vitalität und eine höhere Abwehrkraft sein. Falls Sie unsicher sind, ob eine zwei-stündige Barfusswanderung nicht etwas zu viel für ihre Fusssohlen bzw. ihre Sinne sind, dann gibt es auch **kürzere Alternativen**, drei an der Zahl: Alle starten in San Gian, die kürzeste führt über Punt dals Bouvs zurück nach San Gian und dauert bloss 45 Minuten.

Info www.engadin.stmoritz.ch/celerina, Tel. 081 830 00 11

2 Krummenau SG

DRECKFUSS-GARANTIE AUF DEM MOORWEG

Wann sind Sie das letzte Mal knietief im Morast gestanden? Bestimmt schon Jahre nicht mehr. Drum **ab ins Toggenburg!** Dort dürfen Sie sich im Hochmoor Rietbach oberhalb Krummenau nach Herzenslust austoben. Spass ist garantiert, die feuchtwarme Moorerde fühlt sich an den nackten Füßen im ersten Moment etwas gruselig an und führt meistens zu aufgeregtem Gelächter. Auch das Wissen, dass Sonnentau (eine **fleischfressende Pflanze**) im Moor heimisch ist, sorgt für amüsante Situationen. Auf der 40-minütigen Barfusswanderung wird übrigens auch die Haut gepflegt und der Geist gestärkt. Denn Moos hat auf beides eine anregende bzw. stärkende Wirkung.

Info www.toggenburg.ch, 071 999 99 11



4 Basel

KNEIPPEND DURCH DIE STADT

Der Schuh ist eine «Fussverkrümmungsmaschine», war der Theologe und Naturheilkundler Sebastian Kneipp (1821–97) überzeugt. Abgesehen davon verspricht sich Kneipp vom Laufen ohne Schuhe eine **Stärkung des Kreislaufs**, weil es durchblutungsfördernd ist. Logisch also, dass das Barfussgehen ein Bestandteil seiner Kneipp'schen Lehre ist, die auf den **fünf Säulen** «Wasseranwendung», «Ernährung», «Bewegung», «Heilkräuter» und «Harmonische Lebensweise» basiert. Den Part «Bewegung» kann man in Basel-Birsfelden auf dem grosszügig angelegten Barfusspfad **hautnah erleben**. Dort balanciert man über pieksende Holzschnipsel, geht über Kunstrasen oder läuft über grosse,



runde Steine. Der gesamte Kneipp-Parcours dauert ca. 2 Std. und führt auch am **Tinguelymuseum** vorbei. Nirgendwo sonst kann man so einfach Sightseeing mit Gesundheit verbinden.

Info basel.com, 061 268 68 68

3 Orselina TI

REFLEXZONEN-PARCOURS IN LUFTIGER HÖHE

Gratis eine Fussreflexzonenmassage, da sagen Sie nicht Nein, oder? Dann rauf auf den Hausberg von Locarno. Eine von Stararchitekt Mario Botta entworfene, **tropfenförmige Luftseilbahn** bringt Sie in wenigen Minuten nach Cardada auf 1340 Meter über Meer. Dort wartet direkt neben der Bergstation eine stimulierende Massage auf Ihre Füße: Einfach die Schuhe ausziehen und die unterschiedlichen Bodenbeläge spüren. Der Kontakt mit den verschiedenen Materialien wirkt wie eine Reflexzonenmassage.

Falls Sie sich danach noch nach wohlthuender Weitsicht sehnen, steht die Fahrt mit dem Sessellift nach Cimetta auf 1670 Meter über Meer an: Die grandiose **360-Grad-Panoramansicht** auf den Lago Maggiore und die Alpenkette mit der Dufourspitze im Monte-Rosa-Massiv liess schon manche Seele vor Ehrfurcht erbeben.

Info cardada.ch, 091 735 30 30



WISSENSWERTES

Alleine losziehen Barfusswandern kann man überall. Bei der Routenwahl sollte man allerdings darauf achten, dass die Wege nicht geschottert sind, denn das hält auf Dauer keine Fusssohle aus. Auch Dornen strapazieren arg. Am entspanntesten läuft es sich auf Feld-, Wald- und Wiesenpfaden.



Websites Auf der Seite von Schweiz Tourismus findet man die umfangreichste Sammlung von Barfuss-Trails, Kneipp-Anlagen und Moorwegen – auch solche, die Kinder mögen, weil es sich um Kitzelpfade handelt oder der Kneipp-Weg zu einer Badi gehört (zum Beispiel in Zweisimmen BE). www.myswitzerland.com/barfuss

Wo Sie im angrenzenden Ausland ohne Schuhwerk durch die freie Natur streifen können, erfahren Sie unter www.barfusspark.info

Geführte Touren Wer nicht allein losziehen mag, bucht bei der Barfusswanderleiterin Esther Bürgi eine Tour. Sie bietet ab drei Personen Halb- und Ganztageswanderungen an. www.barfusswandern.ch; 033 971 26 32

REISE-FIEBER?
www.travel.tele.ch

