

Barfußpfad selber bauen

Barfußpfade sind gut für deine Gesundheit

Vielleicht weißt du bereits, dass der weiche Waldboden deine Gelenke weniger beansprucht als Asphalt. Noch besser ist es, auf Naturböden barfuß zu laufen, denn ohne den Halt deiner Schuhe wird deine Fußmuskulatur gestärkt und die verschiedenen Untergründe regen zusätzlich die Durchblutung an. Mit diesen Argumenten kannst du deine Eltern bestimmt überzeugen, damit sie dir erlauben, deinen Barfußpfad zu bauen.

Welche Materialien du nehmen kannst



Auf Barfußpfaden gibt es verschiedene Stationen mit unterschiedlichen Wegen (Wasserbecken, Schlammbecken, Steine, Stöcke und noch viel mehr).



Welche Materialien du für deinen eigenen Barfußpfad benutzt, bleibt allein dir überlassen. Hier einige Möglichkeiten:

- Gras, Blätter
- Reisig, Tannenzapfen, Stöcke, Rinde, Balancierstock
- Wasser
- Seil mit Knoten
- Flaschenkorken
- verschiedene Steine: große, kleine, runde, eckige
- zusammengeknülltes Papier (das musst du abends in die Wohnung holen, sonst wird es feucht)
- Sand aus deinem Sandkasten (nur in einer Schüssel/einem Becken, damit du ihn auch wieder in den Sandkasten zurückbringen kannst)
- alte Decken, die nicht mehr gebraucht werden
- Murmeln (in einer Schüssel)

Wo du das Material findest

Mit einem Korb und einem Rucksack kannst du dich auf Materialsuche in den Wald begeben, denn der ist eine hervorragende Fundgrube: hier gibt es Äste, Tannenzapfen, Rinden, Reisig und manchmal sogar Steine. Nimm aber nur die Dinge, die auf dem Boden liegen und reiße nichts aus der Erde raus. Der Balancierstock für deinen Barfußpfad sollte ein längerer, dickerer Ast sein.

Steine kannst du zu Hause und auf Waldwegen finden oder du fragst bei Nachbarn oder auf kleinen Baustellen, ob du dir ein paar Steine ausleihen kannst.

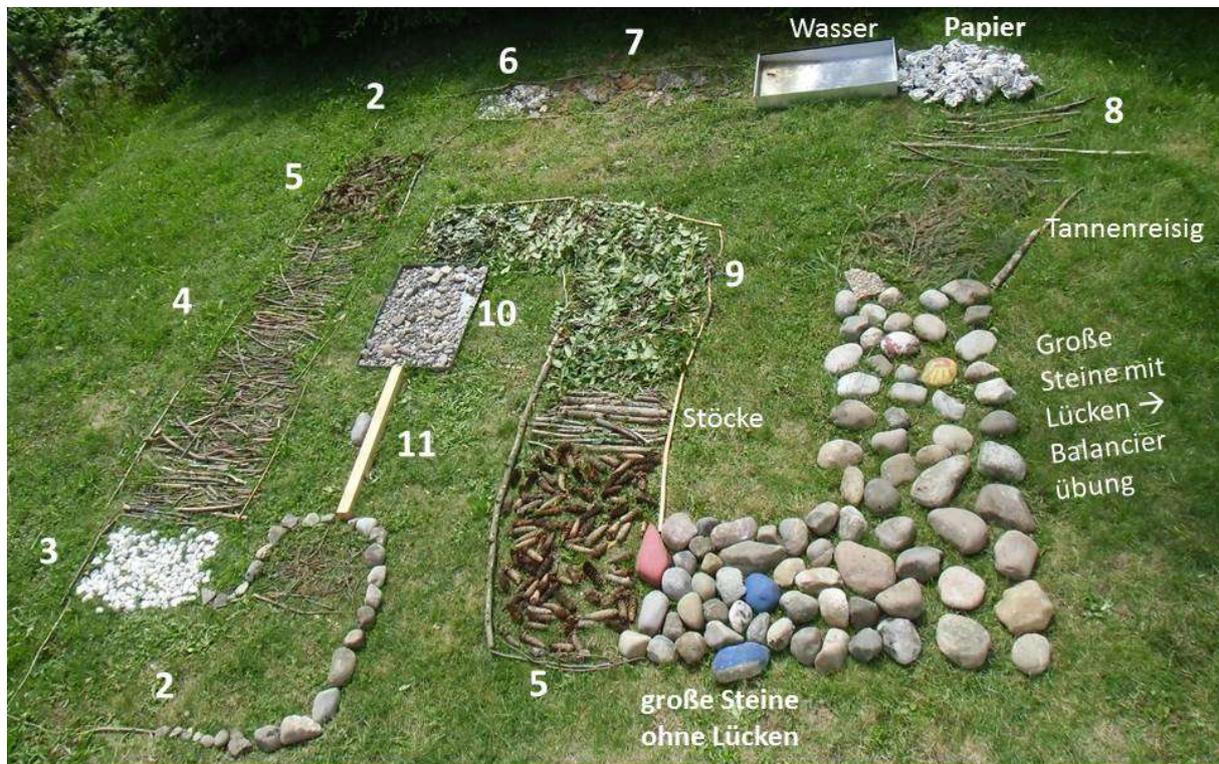
Als Barfußpfadplaner brauchst du dich zu Hause nur genau umschaun: Es gibt viele ideale Barfußpfadmateriale, die dir im Alltag vielleicht gar nicht bewusst auffallen (zusammengeknülltes Altpapier, Fußabstreifer, abgeschnittene Äste/Hecken). Vergiss aber bitte nicht, deine Eltern vorher um Erlaubnis zu fragen.

Barfußpfad bauen

Sobald du alles beisammen hast, kann es mit dem Bauen losgehen. Zuerst musst du dir überlegen, wo dein Pfad entlang führen soll. Die besten Orte sind Rasen oder Terrasse. Fang einfach mit irgendeinem Material an, der Rest ergibt sich von selbst. Du kannst den Pfad in einem Kreis, in Schneckenform, in einer geraden Linie anordnen, du bist der Planer! Denk daran, dass du für Wasser, kleine Steine und Sand ein Behältnis brauchst, damit du die Materialien später leicht aufräumen kannst.

Probiere doch mal verschiedene Abstände zwischen den Materialien aus: Du kannst dieselben Materialien an einer Station eng aneinanderlegen und

an der anderen weiter auseinander, sodass Lücken entstehen: beides fühlt sich an den Füßen gut an.



- | | | |
|-----------------|--|-----------------------------|
| 1: Tannenzweige | 5: Tannenzapfen | 8: Lange Stöcke; mit Lücken |
| 2: Gras | 6: runde und spitze Steine | 9: geschnittene Hecken |
| 3: Steine | 7: Rinde (abwechselnd Unter- und Oberseite oben) | 10: kleine Steine |
| 4: dünne Stöcke | | 11: Balancierstock |

An manchen Stellen ist der Weg nicht immer gut erkennbar. Das macht jedoch nichts, denn mit Stöcken, Steinen oder Seilen kannst du den Weg kennzeichnen.

Bis dein Barfußpfad fertig ist, kann schon mal eine Woche vergehen, in der du viel Aufregendes und Tolles erlebst und Barfußpfadentwickler und -bauer wirst. Umso schöner ist das Gefühl, wenn du endlich auf deinem Barfußpfad gehst. Idealerweise gehst du langsam, dann kannst du die einzelnen Stationen viel besser auskosten. Fühl doch mal, wie sich das Reisig anfühlt, wenn du deine Zehen bewegst!