

Wir bauen unseren eigenen Barfußpfad

Die Welt mit den Füßen spüren und entdecken

Kinder sind sensible Wesen und erleben die Welt mit ihrem ganzen Körper und allen Sinnen. Die Welt wird erfühlt, ertastet, erschmeckt und erkundet. Ein Barfußpfad lädt Kinder auf eine Entdeckungsreise mit ihren eigenen Füßen ein und sie erleben auf spielerische Art und Weise, wie unterschiedlich sich verschiedene Untergründe anfühlen, ob etwas uneben oder glatt, rau oder weich, glitschig oder fest, kalt oder warm, hart oder weich etc. ist, und trainieren ganz nebenbei ihre Koordination und die Balance zu halten. Kinder erleben auf diese Weise neue körperliche Erfahrungen und das hält so manche Überraschung bereit.

Für den Barfußpfad benötigen wir:

- Verschiedene Naturmaterialien
z.B. Zapfen, Kastanien, Steine, Rindenmulch, Sand, Heu, Moos etc.
- Schmutzmatten
- Schwämme
- Schläuche

Und so geht´s:

Barfußpfade lassen sich auf verschiedene Arten, sowohl im Freien als auch in Innenräumen bauen. Im Garten wird ein Weg mit verschiedenen Naturmaterialien ausgelegt, drinnen bilden unterschiedlichste Stoffe/Materialien den Barfußpfad oder „Barfußteppich“.

Die Füllung kann immer wieder ausgetauscht und an die jeweilige Jahreszeit angepasst werden – so bleibt der Pfad spannend und bietet immer neue Überraschungen.

Als Abschluss des Pfades eignet sich ein mit Wasser gefüllter Kneipp-Kübel und verbindet so die Fußreflexzonenmassage noch mit einer Kneipp-Anwendung.



Lieber kurze Abschnitte (zwei bis drei Schritte) anlegen. Bei Holz unbedingt darauf achten, dass keine Splitter oder zu lange Äste herausstehen und die Holzstücke mit der Rinde nach oben zeigend platzieren.

Wenn genügend Platz im Außenbereich vorhanden ist, kann auch ein professioneller Outdoor-Barfußpfad mit Holzrahmen im Garten integriert werden. Hierfür ist allerdings mehr Zeit und handwerkliches Geschick gefragt.

Mag. Georg Jillich
Sportwissenschaftler/Präsident österr. Kneippbund



Tipp: Alternativ können auch Holzschalen in Wabenform für drinnen und draußen genutzt werden.
So können wir bei jedem Wetter barfuß laufen!



Illustration: Tobias Thies