



## Gesundheit für die Füße

Barfuß laufen ist gesund. Die verschiedenen Materialien sorgen durch die Reflexzonenmassage für gute Durchblutung, Körper und Geist werden trainiert und die körpereigenen Abwehrkräfte werden gestärkt. Außerdem ist es ein Riesenspaß für Jung und Alt: Raus aus den Schuhen und rein ins Vergnügen!



Auf ihrer Wanderung über den Barfußpfad erfahren Sie Wissenswertes über den Klimaschutz, die natürlichen Rohstoffe und lernen unverzichtbare Bewohner unserer Ökosysteme kennen. Damit machen Sie einen barfußigen Schritt, um die 17 Nachhaltigkeitsziele, den Sustainable Development Goals (SDGs) der Vereinten Nationen kennenzulernen. Diese Ziele sollen bis 2030 allen Menschen ein Leben in Würde sichern. Der Geo-Naturpark Frau-Holle-Land ist seit 2019 ein zertifizierter Bildungsort für nachhaltige Entwicklung. Helfen Sie mit und informieren Sie sich!



## Der Barfußpfad-Euro

Der »Eintritt« für den Barfußpfad beträgt für Kinder und Erwachsene 2 €/Person. Die Eintrittsgelder werden für die umfangreiche wöchentliche Pflege des Pfades und den Bau neuer Stationen eingesetzt. An der Schuhstation am Start ist ein entsprechender Metallbehälter montiert. (Er wird jeden Tag geleert.) Werfen Sie bitte Ihren Eintritt dort hinein. Vielen Dank.



## Essen, Grillen, Übernachten



Der Barfußpfad startet am Jugenddorf Hoher Meißner, ihm ist das Wildgasthaus zum Kupferbach (☎ 05657 1032) angeschlossen. Selbstgebackene Kuchen und Torten und Wildspezialitäten, sind besonders zu empfehlen. Übernachtungen im Jugenddorf werden über (☎ 05542 303-9012) koordiniert.

Der Spiel- und Grillplatz direkt neben dem Eingang zum Barfußpfad ist **nicht** öffentlich. Er steht in erster Linie den Übernachtungsgästen des Jugenddorfes zur Verfügung. Privates Lagern oder Grillen ist auf diesem Platz nicht erlaubt. Wenn Sie nach Ihrem Barfußpfadbesuch grillen möchten, können Sie den 2 km entfernten öffentlichen Grillplatz »Vockeroder Lindengruppe« (L3241) am Parkplatz 3 kostenfrei nutzen. Gruppen ab 10 Personen melden sich bitte beim Geo-Naturpark (☎ 05657 644990) an. Ein sehr attraktiver Grill- und Spielplatz mit Wassertretstelle, WC und vielen Sitzmöglichkeiten besteht am »Rehberg«, in Meißner-Abterode, am Abzweig nach Germerode, ca. 4 km vom Barfußpfad entfernt. Grillen ist dort kostenpflichtig (Betreuung: D. Grebenstein, ☎ 05657 7472). Einen weiteren kostenpflichtigen Grillplatz am Johannesplatz in Vockerode (nahe Friedhof) verwaltet Herr Wäschfelder (☎ 05657 645). Toilette und Strom sind buchbar.

**Hier startet Ihre Tour:**  
 Jugenddorf Hoher Meißner,  
 Am Kupferbach, 37290 Meißner-Vockerode  
 und NVV-Haltestelle Hoher Meißner,  
 Abzw. Jugenddorf, NVV Service ☎ 0800 939 0800

**Geo-Naturpark Frau-Holle-Land**  
 Klosterfreiheit 34 A, 37290 Meißner  
 ☎ 05657 644990, info@naturparkfrauholle.land  
 www.naturparkfrauholle.land

**Eigenbetrieb Volkshochschule, Jugend Freizeit Werra-Meißner**  
 Steinstr. 23, 37213 Witzenhausen  
 ☎ 05542 303-9012, Fax 05542 303-9023  
 www.jugendeinrichtungen-wmk.de

**Forstamt Hessisch Lichtenau**  
 Retteröder Str. 17, 37235 Hess. Lichtenau

Stand 2024

## Barfußpfad



## Barfußpfad Hoher Meißner



Fotos: © M.L. Lenzel/istockphoto.com; © Kabram39, gettyimages.com; © Eric. Isidore/istockphoto.com; © Knipsteline; Gestaltung: Grafikaetler; Köhler; Eschwege



## Spaß und Gesundheit für Ihre Füße

### Auf nackten Sohlen die Natur erleben!

Wann sind Sie das letzte Mal barfuß durch die Natur gelaufen? Ein Feuerwerk an Empfindungen erwartet Ihre Füße während einer 1.500 m langen Erlebnisreise auf bloßen Sohlen über mehr als 30 ideenreiche Stationen auf dem Barfußpfad am Jugenddorf Hoher Meißner.

Mit nackten Füßen durch den Fichtenwald, über feuchte Erde und raschelndes Laub, Sand, Kies oder erstaunlich weiche Zapfen laufen, das heißt, die Natur hautnah erleben und mit jedem Schritt neue Eindrücke gewinnen. Angenehm erleben Ihre Füße die Berührung mit Wildschweinfellen, Schafwolle, Sägemehl und Meißner-Heu. Dagegen reizen Werrakiesel und Maiskörner die Fußsohlen schon intensiver oder zwicken zwischen den Zehen. Sportlich balancieren Sie über Baumstümpfe, Steine, Tontiegel oder Holzpilze und erklimmen die Indianerleiter. Am Ameisensteg treffen Sie auf Waldameisenhügel und bekommen einen Einblick in das Leben dieser erstaunlichen Insekten. In der Tierspurenhütte sind im Sand versteckte Tierspuren freizulegen. Nach der Schlammtruppe, der Lieblingsstation der Füße, sorgt der kalte Kupferbach für Erfrischung.

