



Das natürlichste Abhärtungsmittel

Kneipp-Verein Dinkelsbühl auf Erkundungsfahrt zum „Barfuß-Wonnen-Weg“



„So eine Anlage wäre in der Mutschach auch schön“, wünschten sich etliche Kneippianer des Dinkelsbühler Kneipp-Vereins als Resümee nach einem Ausflug zum Barfußpfad am kleinen Brombachsee bei Enderndorf.

Die Vorstandschaft des Kneipp-Vereins um Michael Reifenberger hatte für ihre Mitglieder aus dem Raum Dinkelsbühl und Wassertrüdingen eine Erkundungsfahrt zum „Barfuß-Wonnen-Weg“ im Fränkischen Seenland mit einer Familienwanderung verknüpft.

„Die Natur hilft“ lautet das Jahresthema des Kneipp-Vereins Dinkelsbühl und mit dem Barfußpfad, der mitten durch ein lichtetes Waldstück führt, wurde dieses Thema laut Reifenberger „bestens umgesetzt“. Der Rundweg zwischen Stockheim und Enderndorf am Brombach- und Igelsbachsee ist ausgestattet mit einer Vielzahl unterschiedlicher Bodenbeläge, wie Natursteinplatten, Kies, Sand, Glas, Kirschkernen, Fichtenzapfen, Matsch und Rinde. Diese unterschiedlichsten Materialien regen Herz- und Kreislaufsystem an und damit die Durchblutung.

Zudem entdeckten die Teilnehmer aus Dinkelsbühl zahlreiche seltene Pflanzen und Kräutergewächse entlang der Wegstrecke. Nicht nur die Erwachsenen hatten viel Freude am Begehen des zwei Kilometer langen Rundkurses.

Für die zahlreichen Kinder war Abenteuerstimmung beim Überqueren einer Seilbrücke, auf den Balancierhölzern oder beim Durchschreiten eines Baches garantiert. Gerade rechtzeitig vor einem Unwetter absolvierten die 30 Teilnehmer den Barfußpfad und schlossen den Ausflug in einem Café mit Blick zum Brombachsee ab.
Text und Fotos: Peter Tippl

Kontakt:

Kneipp-Verein Dinkelsbühl e.V.
Michael Reifenberger
Sonnenstraße 58
91550 Dinkelsbühl
mreifenberger@t-online.de

