

Wir zeigen, wo der Urlaub auch zu Hause Spaß macht



Sandburgen bauen, im Wasser planschen und auf der Wiese Ballspielen – für Kinder ist in der Sandoase Sulzbach einiges geboten.

Sandoase bietet Freiraum für die Sinne – und für die Füße

FREIZEIT Auf einem Barfußpfad zwischen Nittenau und Bruck können Naturverbundene ihrem Körper Gutes tun – und sich zuvor mit der Familie am Badesee austoben.

VON KATRIN HUMBS

BRUCK. Lachende Kinder, die im Wasser planschen, am Sandstrand Burgen mit Wassergräben und Swimmingpools bauen oder mit der Luftmatratze auf dem See paddeln – sie gehören genauso zum Bild wie Erwachsene und ältere Menschen, die auf der kühlen Wiese neben dem See im Schatten liegen und sich unterhalten oder ein Buch lesen. Die Sandoase Sulzmühl, die zwischen Nittenau und Bruck ein bisschen im Wald versteckt ist, bietet auch für Daheimgebliebene Sommer- und Ferienfeeling pur.

So gibt es neben der Liegewiese und dem Strand auch einen kleinen, abgesperrten Bereich für Nichtschwimmer, ein Beachvolleyballfeld und Spielgeräte für Kinder. Nach dem Baden lockt der Kiosk mit Eis und anderen Leckereien. Für sportlich Aktive bietet sich zudem der angrenzende Wald mit dem 4-F-Circle-Pfad zum Walken oder Laufen an.

Auf einer Lichtung mitten im Wald

Verlässt man die Sandoase in Richtung Bruck, können Naturverbundene, die gerne die Ruhe des Waldes genießen möchten, nur wenige hundert Meter weiter einem kleinen Pfad folgen, an dem bis auf das Rauschen der Blätter und Bäume im Wind, das Plätschern des Flusses und den Gesang der Vögel nichts mehr zu hören ist. Der Spaziergang endet auf einer Lichtung mitten im Wald, auf der in einer Art großem Kreis drei Rindenmulchwege angelegt sind: Sie gehören zum Barfußpfad.

Dieser Pfad ist eingerahmt von runden Holzplanken und beinhaltet in erster Linie Rindenmulch, an einem der drei Wege gibt es aber auch eine kleine Steige aus Holzplanken, die barfuß beim Darüberlaufen erfühlt wer-



Auf dem Fühlpfad können Wanderer mit geschlossenen Augen die verschiedenen Untergründe unter ihren nackten Füßen erspüren. Fotos: Humbs

SO FINDET MAN DEN BARFUSSPFAD

➤ **Erreicht werden kann der Barfußpfad** aus Bruck in Richtung Sandoase, wo vor der Sandoase und den dazugehörigen Parkplätzen links ein kleiner Weg etwa 100 Meter in den Wald zum Pfad führt. Eine Beschilderung zum Kneippbecken zeigt die Richtung an.

➤ **Auch über die Wanderwege** in dem Bereich gelangt man zum Barfußpfad. ➤ **Der Pfad selbst beinhaltet** neben den Bereichen zum Erspüren mit den Füßen auch Stationen für die anderen Sinne sowie ein Kneippbecken zur Förderung der Durchblutung. (tkh)

den kann, sowie ein kleines Becken mit Sand. Der längste der drei Rindenmulchpfade, der sich direkt am Waldrand an einem kleinen Bachlauf entlang schlängelt, bietet einen kleinen Fühlpfad, an dem der Wanderer mit geschlossenen Augen die verschiedenen Untergründe erspüren kann.

Geräusche des Waldes wahrnehmen

Für Sportliche besteht außerdem die Möglichkeit, an einem schmalen Seil über den kleinen Bachlauf zu balancieren. Im hinteren Bereich gibt es zudem fünf Stationen zu den einzelnen Sin-

nen, an denen etwa die Geräusche des Waldes wahrgenommen oder kleine Gegenstände erspürt werden können.

Der Barfußpfad endet an einer flachen Verbreiterung des kleinen Bachlaufes und bildet dort ein natürliches Kneippbecken mit kühlem Wasser inmitten des Waldes im Schatten der Bäume. Auf der anderen Seite der Wiese verläuft zudem ein Wanderweg, sodass der Barfußpfad auch von Radfahrern und Wanderern erreicht werden kann. Wer also die Abgeschiedenheit und Ruhe der Natur sucht, für den ist hier der richtige Platz.

INTERVIEW



DR. JOHANN HARTL

Die Muskeln aktivieren

Barfußlaufen ist gesund. Aber gilt das für alle Menschen? Dr. Johann Hartl, Internist in Nittenau, erklärt, wer unbedingt barfuß laufen sollte – und dass es beispielsweise Diabetiker besser bleiben lassen sollten.

Was halten Sie generell vom Barfußlaufen?

Ich bin ein großer Befürworter von Barfußlaufen. Es ist gesund – sowohl für die Durchblutung der Beine als auch für die Wirbelsäule. Besonders Kinder sollten wesentlich mehr barfuß laufen.

Gibt es auch Menschen, die eher nicht barfuß laufen sollten?

Eine Ausnahme sind Menschen mit Gefühlsstörungen oder Diabetiker, die ein vermindertes Gefühl in den Füßen haben, da hier Verletzungsgefahr besteht, wenn sie auf etwas treten und es nicht direkt bemerken.

Wie beurteilen Sie Barfußpfade wie den in Bruck?

Solche Barfußparks – gerade auch in Verbindung mit Wasser wie etwa dem Kneippbecken – sind hervorragende Präventionsmaßnahmen. Das ist auch für Venenerkrankungen wie zum Beispiel Krampfadern sehr gut, weil dadurch die Muskelpumpe aktiviert und somit das Wasser aus den Beinen heraus transportiert wird.

Ist die Benutzung eines solchen Barfußpfades auch bei sehr heißen Temperaturen zu empfehlen?

Es ist sogar besonders, wenn es so heiß ist, zu empfehlen, weil vor allem jetzt viele Leute Probleme mit Wasser in den Beinen haben und der Abtransport durch solche Aktivitäten nur unterstützt wird. Das Barfußlaufen ist uneingeschränkt zu befürworten.

Interview: Katrin Humbs