

## Die sieben schönsten Barfusswege mit Kindern

Barfüssig über Stock und Stein, Schlamm und Lehm, Tannennadeln oder Baumrinden: Gönnen Sie Ihren Füßen etwas mehr Abwechslung und wandern Sie auf spannenden Barfusspfaden. Wetten, hier wandern auch Kinder gerne mit?



Lassen Sie für einmal die Schuhe weg und spüren Sie die Natur unter Ihren nackten Füßen. Bild: Lisa5201, iStock/ Getty Images Plus

Wir haben Schuhe für jeden Anlass. Wanderschuhe, Sandalen, Sneakers, Stiefel. Doch wann sind Sie das letzte Mal einfach nur barfuss durch die Natur gestreift und haben den Boden unter Ihren nackten Füßen gespürt? Über schlammigen Lehm Boden, spitze Kieselsteine oder trockene Tannennadeln spaziert, wie damals als Kind, als die Fusssohlen noch abgehärtet waren und dreckig werden durften.

Neben dem Erleben der Natur mit allen Sinnen ist Barfusswandern auch gut für den Körper. Durch das Barfusslaufen werden die Füße mal wieder richtig durchblutet und das Herzkreislaufsystem wird angeregt.

Familienleben hat die schönsten Schweizer Barfusswege, die sich auch gut für das Wandern mit Kindern eignen, zusammengestellt.

### 1 Barfussweg im Thurgau

Der Barfusspfad um den Nollen bei Wuppenau ist perfekt für einen Ausflug mit Kindern. Hier können Sie durch kniehohen Schlamm waten oder Ihre Fusssohlen auf Kies und Holzschnitzel testen. Der Panorama-Weg ist in zwei Varianten von 4 oder 7 Kilometern Länge begehbar und so auch für kleinere Kinder

geeignet. 1,5 Kilometer des Weges sind als Barfusspfad angelegt und bieten einen tollen Ausblick auf den Bodensee bis zum Säntis und den Glarner Alpen.

Eintritt frei, jederzeit zugänglich von April bis Oktober

[mehr Info »](#)

## 2 Barfussweg im Jura

Im schönen Rebeuvelier liegt der «Sentier pieds nus», der längste Barfussweg der Schweiz. Der zwei Kilometer lange Weg ist nach der Kneipp-Methode, einem Naturheilverfahren, angelegt und hält mit seinen verschiedenen Bodenbelägen und Wasserstationen einige Überraschungen bereit. Wer seinen Füßen etwas Ruhe gönnen möchte, kann das Atelier von Maureen besuchen und dort für 12 Franken am offenen Feuer beispielsweise Brennessel-Gerichte, Calzone oder Schokoladenkuchen zubereiten oder besondere Süssigkeiten aus der Natur kreieren.

Eintritt Erwachsene und Kinder (ab 8 Jahre) 5 Franken, jederzeit zugänglich

[mehr Info »](#)

## 3 Kitzelpfad am Härzlisee in Engelberg

Der Barfussweg in Engelberg (OW) führt auf 1860 Metern über Meer entlang des Härzlisees. Lassen Sie Ihre Füße auf 220 Metern Kitzelpfad von Lehm, Kiesel oder Holzschnitzel massieren und stecken Sie Ihre Füße in den warmen «Kitzeltopf». Oder tauchen Sie Ihre Arme abwechselnd in warmes und kaltes Wasser im «Chrüselitrog» und aktivieren Sie so Ihre Abwehrkräfte.

Eintritt frei, Rückfahrt mit Seilbahn (ab 15 Jahren) 30 Franken, täglich von Juni bis Oktober geöffnet

[mehr Info »](#)

[zum Artikel «Wandern auf dem Kitzelpfad zum Härzlisee»](#)

## 4 Barfussweg im Appenzell: Von Jakobsbad nach Gontenbad

Entdecken Sie mit Ihrer Familie die fünf Kilometer lange Fühlstrecke zwischen den Eisenbahnstationen Jakobsbad, Gonten und Gontenbad. Über weiche Wiesen, spitze Steine und durch die eindrückliche Moorlandschaft Gontens gelangen Sie zum Gasthaus Bad Gonten. Der Barfussweg ist gut für Kinder geeignet. Möchten Sie noch mehr Erholung? Dann entspannen Sie sich nach der Wanderung im Sprudel- und Dampfbad des Gasthauses.

[mehr Info »](#)

## 5 Barfussweg im Toggenburg

Was gibt es aufregenderes als barfuss durch das Hochmoor bei Krummenau (SG) zu wandern und seine Füße tief im Schlamm zu versenken? Besonders, wenn es geregnet hat, ist die Barfusswanderung ein Erlebnis. Auf dem Weg können Sie zudem die wunderschöne Moorlandschaft mit ihren blühenden Pflanzen und grünen Wiesen bestaunen.

[mehr Info »](#)

## 6 Barfussweg Wiedlisbach im Kanton Bern

Gleich zu Beginn werden Sie auf dem Barfussweg in Wiedlisbach auf die Probe gestellt: Der Weg beginnt mit einer kurzen Kiesstrecke, erst danach kommen andere Naturmaterialien wie Baumstämme, Tannzapfen oder Lehm. Wer den Barfussweg mit einer kleineren oder grösseren Wanderung kombinieren möchte, kann auf dem [Sagenweg Jura-Bipperamt](#) weitergehen und dort verschiedene jurassische Sagen kennenlernen.

[mehr Info »](#)

## 7 Walderlebnispfad im Wildpark Zürich

Im Sihlwald liegt, eingebettet in einen zwei Kilometer langen Walderlebnispfad mit 12 Stationen, ein schöner Barfussweg. Hier können Sie nicht nur Ihre Füsse den vielfältigen Waldboden spüren lassen, sondern auch zum Beispiel das Waldxylophon spielen oder sich im Weitsprung mit den Bewohnern des Sihlwaldes messen.

[mehr Info »](#)

Kleinere Barfusspfade finden Sie in Birsfelden bei Basel oder Heitenried (FR).

von Jasmine Beetschen