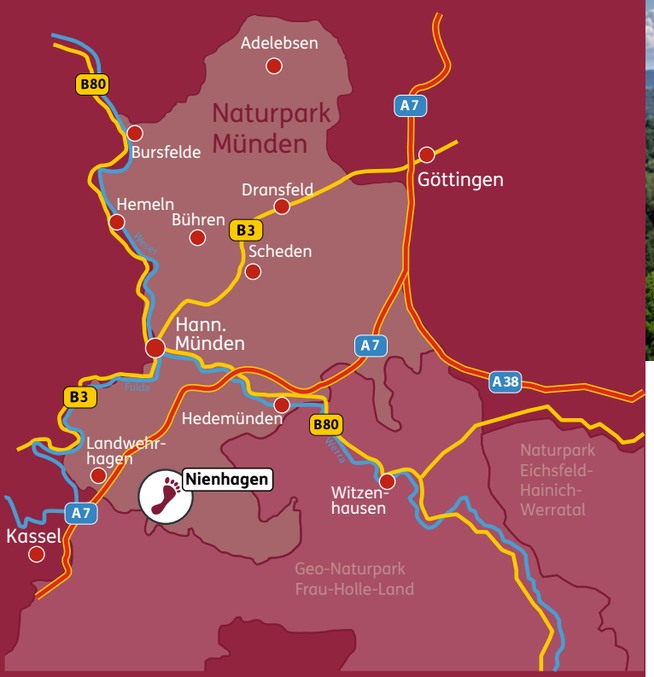


Anfahrt

Barfußpfad Nienhagen
Parkplatz Ingelheimstraße, 34355 Staufenberg - Nienhagen

GPS-Daten: 3546121 re 5689653 h

Der Barfußpfad liegt südöstlich von Nienhagen im Wald.
Folgen Sie einfach der Beschilderung im Ort!

Öffnungszeiten & Führungen

Der Barfußpfad Nienhagen ist ganzjährig begehbar.
Ansprechpartner und Termine für geführte Wanderungen auf dem Barfußpfad erhalten Sie beim Naturpark Münden e. V.

IMPRESSUM

Herausgeber: Naturpark Münden e. V.
Mitscherlichstraße 5b; 34346 Hann. Münden
Tel. 05541 9096755 | naturparkmuenden@t-online.de
www.naturpark-muenden.de

Stand: August 2026

Nationale Naturlandschaften

Der Naturpark Münden ist Teil der Nationalen Naturlandschaften (NNL), dem Bündnis der deutschen Nationalparke, Naturparke, Biosphärenreservate und Wildnisgebiete. Gemeinsam mit den Menschen bewahren sie auf rund einem Drittel der Fläche Deutschlands faszinierende Natur, vermitteln Freude beim Erleben der Natur und gestalten die Zukunft mit Zuversicht nachhaltig.
www.nationale-naturlandschaften.de

Naturpark Münden – Blick auf Nienhagen

Lassen Sie sich entführen!
Der Naturpark Münden hat viele Seiten und sicher auch ein besonderes Highlight für Sie!

Nienhagen entdecken

Nicht nur der Barfußpfad, sondern auch das malerische Dorf Nienhagen ist einen Besuch wert. Am Fuße des 542 Meter hohen Steinbergs, einem Ausläufer des Kaufunger Waldes im Süden des Naturparks Münden, liegt der idyllische Ort auf einer sanft ansteigenden Höhe, umgeben von reizvollen Bachtälern.

Bereits im 15. Jahrhundert gehörte Nienhagen zu den Töpferdörfern rund um Hann. Münden. Aus dem hochwertigen Ton des Steinbergs fertigten die Nienhäger Töpfer Teller und Schüsseln mit charakteristischen Ornamenten und Sinnsprüchen.

Beeindruckende Zeugnisse dieser langen Geschichte sind die historische Mühle, deren Ursprünge bis ins 16. Jahrhundert zurückreichen, sowie die neugotische Kirche im Ortskern.

Wer mehr über die Vergangenheit Nienhagens erfahren möchte, besucht das Dorfmuseum des Kultur- und Heimatvereins. Es ist jeden ersten Sonntag im Monat von 14:00 bis 17:00 Uhr geöffnet. Der Eintritt ist frei.

Erholung pur - für Mensch und Natur!

„Naturparke sind Regionen, in denen sich Mensch und Natur erholen können. Sie bewahren und entwickeln mit Artenschutzprojekten die vielfältige Natur- und Kulturlandschaft und unterstützen einen naturverträglichen Tourismus.
Sie fördern die nachhaltige Regionalentwicklung und sie informieren Menschen über aktuelle Projekte und Angebote.“

Diesem Naturparkleitbild, welches auf dem Naturschutzrecht beruht, hat sich auch der Naturpark Münden e. V. verpflichtet. Dadurch übernehmen wir eine ganz besondere Verantwortung für unsere Region. Mitglieder, Privatpersonen, Firmen und Gemeinden unterstützen uns.
Zur Umsetzung der Naturparkziele sind wir ständig auf Ihre Mithilfe angewiesen. Wir bedanken uns für jede Form der Unterstützung – sei es als Spende, als Mitglied oder aktive/r Partner*in.

Ihr Naturpark Münden e. V.
Doreen Fragel, Vorsitzende
Sibylle Susat, Geschäftsführerin

Spendenkonto:
Naturpark Münden e. V.
IBAN: DE 52 2605 0001 0000 003509
Sparkasse Göttingen

© Foto: Ralf König

Abenteuer für nackte Füße

Barfußpfad Nienhagen

QUALITÄTS NATURPARK

Naturpark Münden

Herzlich Willkommen
… auf dem Barfußpfad Nienhagen!

Waldboden hautnah erleben

Der Barfußpfad Nienhagen lädt dazu ein, die Natur mit allen Sinnen zu entdecken. Zahlreiche Erlebnisstationen bieten die Möglichkeit, mit verschiedenen Untergründen in Kontakt zu kommen. Spüren Sie den Unterschied zwischen kühler Erde, seidigem Schlamm, weichem Moos, raschelndem Laub, rauer Baumrinde und taufrischem Gras.

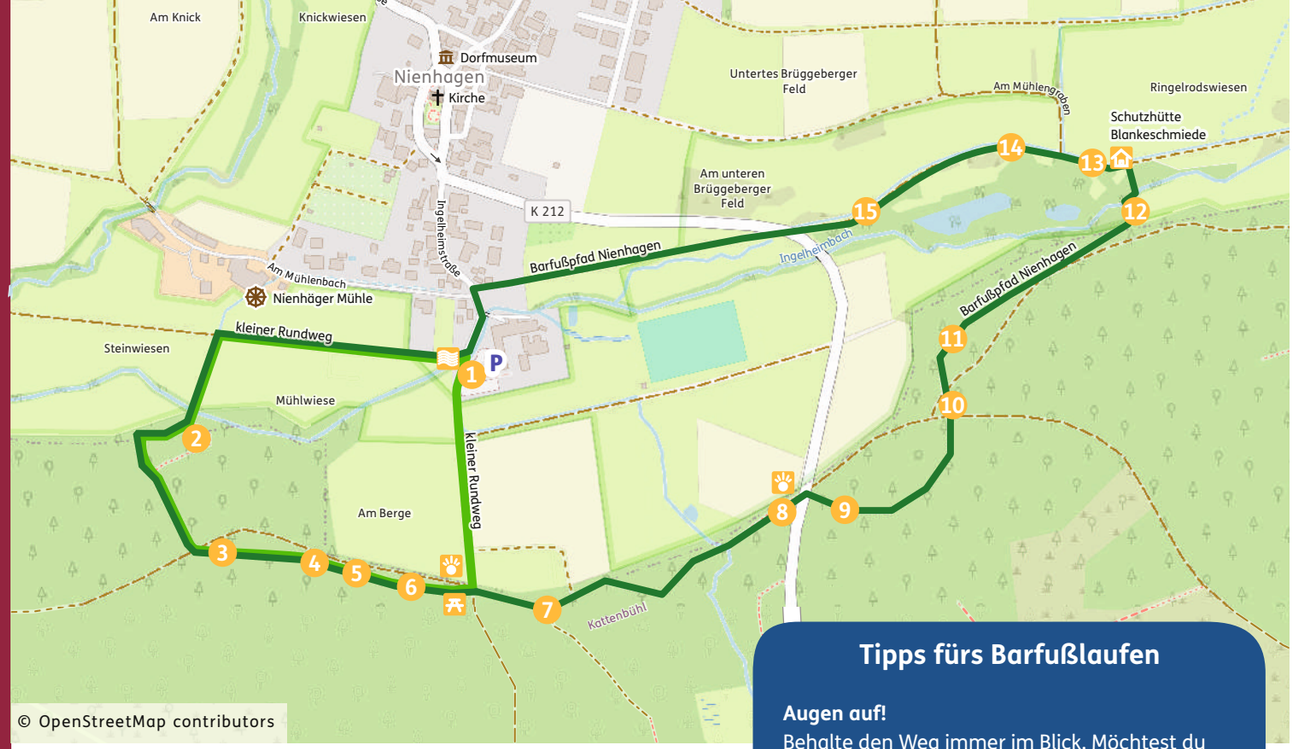
Für alle, die noch mehr Abenteuer suchen, bieten Stationen wie der „Kletterhang“ oder die „Abenteuerleiter“ spannende Herausforderungen – natürlich barfuß.

Der 2,5 Kilometer lange Rundweg führt durch abwechslungsreiche Laubmischwälder entlang naturnaher Bäche. Wer eine kürzere Strecke bevorzugt, kann eine Abkürzung nutzen und eine 1,1 Kilometer lange Runde wählen.

Zum Abschluss sorgt ein Bachlauf für die natürliche Fußreinigung und eine erfrischende Abkühlung.

Wir wünschen viel Freude und unvergessliche Sinneserlebnisse bei der Entdeckungsreise über den Waldboden!

Barfußpfad online



Tipps fürs Barfußlaufen

Augen auf!
Behalte den Weg immer im Blick. Möchtest du etwas anschauen, bleib lieber kurz stehen.

Gehen statt schlurfen!
Setze den Fuß mit der Ferse zuerst auf und rolle ihn bis zum Vorderfuß ab. Der Vorderballen federt das Gewicht besonders gut ab.

LEGENDE

1 Sanddüne
2 Kletterhang
3 Blindgang
4 Laubgang
5 Holzbohlen
6 Steinpflaster
7 Abenteuerleiter und Holztreppe
8 Holzpflaster
9 Matschkuhle
10 Klimastation
11 Rundhölzer
12 Bachquerung
13 Tonkugeln
14 Kies
15 Sand

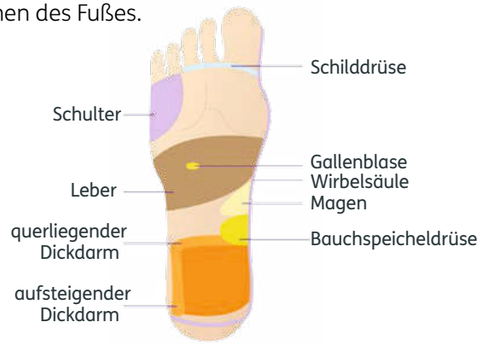
kleiner Rundweg 1,1 km
großer Rundweg 2,5 km
Rastplatz
Aussicht
Waschplatz
Schutzhütte

© Foto: Ralf Könfo

Barfußlaufen – natürlich gesund

Kreislauf und Abwehrkräfte aktivieren
Die wohltuende Wirkung des Barfußlaufens ist seit Langem bekannt. Bereits Pfarrer Kneipp empfahl Spaziergänge über taufrische Wiesen und das Wassertreten, um den Kreislauf anzuregen und die körpereigenen Abwehrkräfte zu unterstützen.

Entspannung durch direkten Naturkontakt
Wer barfuß unterwegs ist, erlebt die Natur besonders intensiv. Der unmittelbare Kontakt zum Boden kann helfen, Stress abzubauen, das Körperbewusstsein zu fördern und die natürliche Haltung sowie die Muskulatur von Füßen, Beinen und Rücken zu stärken.

Wohltuende Reize für die Füße
Feucht oder trocken, warm oder kühl, weich oder fest – die abwechslungsreichen Untergründe des Barfußpfades stimulieren die zahlreichen Nerven- und Sinneszellen der Fußsohlen. Diese vielfältigen Reize werden von vielen Menschen als wohltuend und belebend empfunden – ähnlich einer natürlichen Fußmassage.

Eine abschließende Fußmassage kann das angenehme Gefühl zusätzlich verstärken. Die untenstehende Abbildung zeigt einige wichtige Reflexzonen des Fußes.