



Naturpark Münden – Blick auf Nienhagen



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.
 Böttcherstrasse 3, 34346 Hann. Münden
 Tel. 05541 9096755
 naturparkmuenden@t-online.de
 www.naturpark-muenden.de
 Landidee (Julia Hornickel),
 artistil (Kerstin Stimpel)
 Fotos: Georg Hoffmann, Sandra Gerlicher,
 Alfred Urhahn, Stefan Kecker, Fotolia
 Stand: April 2013



Nationale Naturlandschaften



Abstecher nach Nienhagen

Nicht nur der Barfußpfad, auch das malerische Dorf Nienhagen lädt zum Besuch ein. Es liegt an einem Ausläufer des Kaufunger Waldes am Fuße des 542 m hohen Steinberges, im Süden des Naturparks Münden. Auf einer sanft ansteigenden, von idyllischen Bachtälern umgebenen Höhe ruht der kleine Ort. Nienhagen gehörte zu den Töpferdörfern, die sich im 15. Jahrhundert rund um Hann. Münden herausbildeten. Aus dem guten Ton am Steinberg formten die Nienhäger Töpfer ihre Teller und Schüsseln mit typischen Ornamenten und Sprüchen. Eine altehrwürdige Mühle, die man bis ins 16. Jahrhundert zurückverfolgen kann, und eine Kirche im Stile der Neugotik sind beeindruckende Zeugen der Vergangenheit. Mehr zur Geschichte des Ortes erfahren Sie im Dorfmuseum des Kultur- und Heimatvereins, das jeden Sonntag von 14.00 bis 17.00 Uhr geöffnet ist (Eintritt frei).

NATURPARK MÜNDEN E. V.

Erholung pur – für Mensch und Natur!

„Naturparke sind Regionen, in denen sich Mensch und Natur erholen können. Sie bewahren und entwickeln Landschaft und Natur und unterstützen einen naturverträglichen Tourismus. Sie fördern eine nachhaltige Regionalentwicklung und entwickeln Angebote zur Umweltbildung und zur Öffentlichkeitsarbeit.“
 (Leitbild Naturparke Deutschlands)

Diesem Naturpark-Leitbild, welches auf dem Naturschutzrecht beruht, hat sich auch der Naturpark Münden e. V. verpflichtet. Als eingetragener Verein lebt er durch seine Mitglieder, Privatpersonen, Firmen und Gemeinden. Dadurch fühlen wir uns ganz besonders unserer Region verpflichtet. Zur Umsetzung der Naturpark-Ziele ist der Verein ständig auf Ihre Mithilfe angewiesen. Wir bedanken uns für jede Form der Unterstützung – sei es als Spende, als Mitglied oder aktiver Mitstreiter.

Ihr Naturpark Münden e. V.
 Christel Wemheuer (Vorsitzende)
 Sibylle Susat (Geschäftsführerin)

Spendenkonto:
 Naturpark Münden e. V.
 Konto-Nr. 3509
 BLZ 260 514 50
 Sparkasse Münden



Wir danken der **Stiftung Zukunft Wald** für ihre finanzielle Unterstützung.

Naturpark Münden



HERZLICH WILLKOMMEN

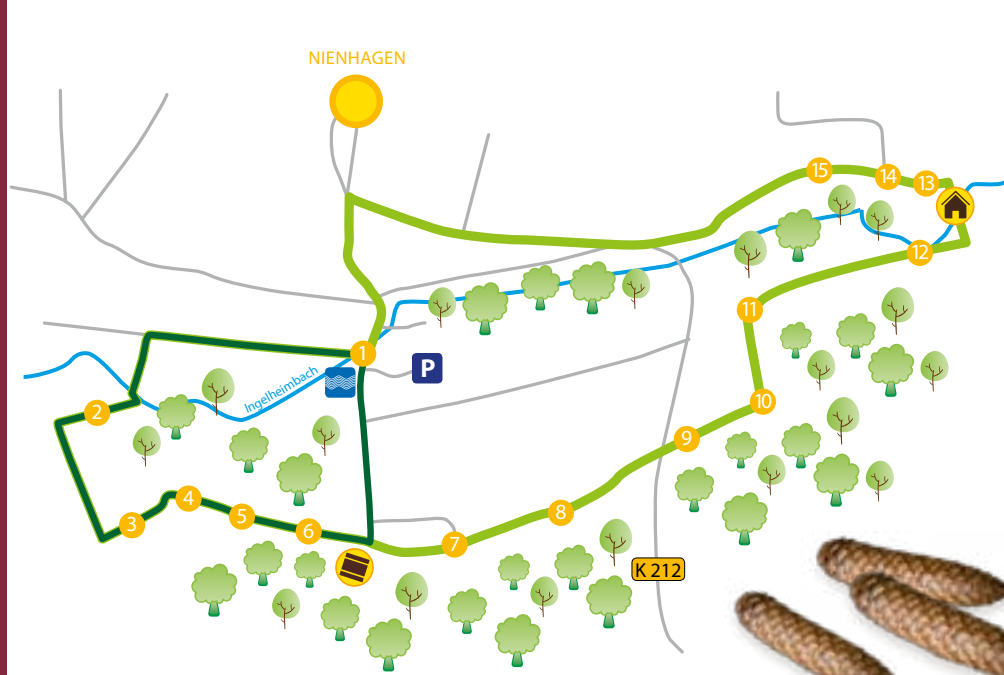
... auf dem Barfußpfad Nienhagen!

Waldboden hautnah erleben – dazu lädt der Barfußpfad Nienhagen ein. Zahlreiche Erlebnisstationen ermöglichen den Kontakt mit unterschiedlichen Materialien, die man im Alltag selten barfuß betritt. Hier spürt man den Unterschied zwischen kühlem Erdboden, seidigem Schlamm, weichem Moos, raschelndem Laub, rauer Baumrinde und taufrischem Gras! Einige Stationen bieten auch die Möglichkeit zum nacktfüßigen Klettern: so der „Kletterhang“ oder die „Indianerleiter“.

Der 2,5 km lange Rundweg führt durch reich strukturierte Laub-Mischwälder und über naturnahe Bäche. Für eine kurze Runde steht eine Abkürzung (Länge 1,1 km) zur Verfügung. Am Ende des Rundweges kann man die Füße im Bach waschen.

Wir wünschen viel Freude und überraschende Sinneserlebnisse bei der Tuchföhlung mit dem Waldboden!

Ihr Team vom Naturpark Münden



STATIONEN

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

RUNDWEGE

- großer Rundweg ca. 2,5 km
- kleiner Rundweg ca. 1,1 km
- Rastplatz
- Schutzhütte
- Parkplatz
- Waschstation

TIPPS fürs Barfußlaufen

1. Augen auf! Immer den Weg im Auge behalten. Wenn es in der Ferne etwas zu sehen gibt, lieber stehen bleiben.
2. Gehen, nicht schlurfen! Fuß senkrecht mit der Ferse zuerst aufsetzen, abrollen und das meiste Gewicht eher auf dem Vorderballen halten, wo es besser abgefedert werden kann.

Kletterhang

Umweg
(leicht begehbar)



Die wohltuende Wirkung des Barfußlaufens

Kreislauf und Immunsystem stärken

Dass Barfußlaufen sehr gesund ist, wusste schon Pfarrer Kneipp! Er empfahl barfußiges Spaziergehen über taufrische Wiesen und Wassertreten, um den Blutkreislauf anzuregen und das Immunsystem zu stärken.

Entspannung durch Bodenhaftung

Barfußlaufen hilft auch, Stress und Spannungen abzubauen. Es wird Migräne-Patienten und Menschen mit Konzentrationsstörungen empfohlen. Außerdem beugt es Knie-, Hüft- und Rückenproblemen vor.

Eine anregende Fuß-Reflexzonen-Massage

Feucht, warm, trocken, kalt – die Anregung des hoch entwickelten Tastsinns der Fußsohlen mit seinen unzähligen Nerven- und Sinneszellen wirkt wie eine Fuß-Reflexzonen-Massage. Sie können die Wirkung auch durch eine abschließende Fuß-Massage verstärken. Die untenstehende Abbildung zeigt einige wichtige Fuß-Reflexzonen.

