

DER INTERNAUT

Tausend Touren und ein Button



Nach einer harten Arbeitswoche am Sonntag raus in die Natur. Oder gleich mal für eine ganze Woche auf Schusters Rappen verreisen: Das ist ein Vorhaben, das Erholung und den Kopfauslüften verspricht. Wer sich dabei auf neue Touren machen möchte, aber keine Karriere als Kombi-Wanderer anstrebt, kein absoluter Kenner von Landkarten und Höhenkurven ist und nicht viel Gepäck mitschleppen will, kriegt schnell einmal Respekt vor dem unbekanntem Terrain. Solche Genusswanderer oder «lazy hikers» finden Hilfe im Internet. Wenn die Wanderwelt schon voll ist mit Namen wie Faulhorn, Faulensee oder

«Schieberegler führt einen auf die Spur der gewünschten Wanderung»

Faulkogel, kann es keine Schande sein, selber als schwach aktiver Teilnehmer in die Natur auszuschwärmen.

Für längere Trips in der Schweiz mag ich die Website www.swisstrails.ch Die grossen nationalen Wanderwegen sind zwar keine Geheimtipps, dafür aber wird einem für die meisten Übernachtungspunkte der Gepäcktransport abgenommen. Eine prima Sache für Langstrecken-Neulinge, die auf diese Weise sanft ans ausschweifendere Wandererlebnis herangeführt werden.

Noch gezielter greift das Bündnerland das Thema des kalkulierten Wanderaufwandes auf. Auf www.graubuenden.ch/wandern-schweiz/wanderungen.html ist neu ein Touren-Finder aufgeschaltet, mit dem Streckenlänge, Aufstiegshöhe, Wanderdauer und Anforderung – schwer, mittel, leicht – reguliert werden. Weiter kann man die gewünschte Tour mit Filtern wie «ausreichend», «Rundtour» oder «familiengerecht» eingrenzen. Weil sich die Schieberegler auf der Website bis zu zehnstündigen Touren mit 3000 Meter Aufstieg verstellen lassen, finden sich auch Touren für den ambitionierten Hiker. Wobei den faulen und den engagierten Wanderer wohl eines eint: der Wunsch, irgendwann einmal Pause zu machen und sich an einem schönen Plätzchen zu erholen. Auch daran haben die Bündner gedacht und einen Button kreiert, der wohl zu den meistbenutzten gehört auf der Touren-Finder-Website: «Einkehrmöglichkeit».

Andreas Güntert ist der Internaut. Er lotet das Reise-Internet aus, sucht Nützliches und findet oft Absurdes. Haben Sie was Interessantes im Web gefunden: internaut@sonntagszeitung.ch

REISE-TIPP

Über Auffahrt bekomme ich kurzfristig Besuch von zwei Freundinnen aus Österreich. Nun habe ich aber nicht genug Platz, um sie bei mir daheim unterzubringen. Ein Hotel ist ihnen jedoch zu teuer, und ich finde es auch etwas unpersönlich. Gibt es Alternativen?

SIMONE KOLLER, DÜRNTEN ZH

In der Schweiz wächst das Angebot an privaten Unterkünften. Eben ist der neue Guide «Bed and Breakfast Switzerland 2012» erschienen. Darin sind insgesamt 1024 Unterkünfte in der ganzen Schweiz aufgeführt. Das sind 20 Prozent mehr als 2011. Über die letzten zehn Jahre ist das Wohnen bei Privaten zum Renner geworden, das Angebot hat sich vervielfacht. Und auch die Anzahl der Gäste wächst kontinuierlich, zuletzt gab es eine Zunahme von 10 Prozent. Die private Unterkunft ist in der Regel günstiger und bietet den Gästen ein authentisches Erlebnis beim Besuch in der Schweiz. Zur Auswahl stehen bescheidene Unterkünfte in einer Wohnung bis zur luxuriösen Übernachtung im Schloss. Die Angebote werden laufend überprüft, verbessert und mit Sternen bewertet. Der Guide kostet 28 Franken und ist in Buchhandlungen erhältlich oder online auf www.bnb.ch

Haben Sie Fragen, Anregungen, Wünsche zu Reisetipps? Schreiben Sie uns auf reisetipp@sonntagszeitung.ch



Regt Herz und Kreislauf an, kräftigt den Rücken: Barfüssler auf dem Weg

Auslauf für weiche Sohlen

Harte Bewährungsprobe auf dem ersten Barfussbergwanderweg der Schweiz

VON DANIELA SCHWEGLER
(TEXT UND FOTO)

«Werden wir in Scherben oder in Dornen treten? Kommen die nackten Sohlen mit Würmern oder schleimigen Schnecken in Berührung?» Tausend Gedanken schiessen uns durch den Kopf, als wir Schuhe und Socken ausziehen, um ins taunasse Gras zu treten. Unsere nackten Füsse bekommen heute Auslauf an der frischen Luft.

Der erste Barfussbergwanderweg der Schweiz im Haslital im Berner Oberland lockt. 220 Höhenmeter liegen in Innertkirchen vor uns, bis wir am Ziel, einer idyllischen Waldlichtung mit Feuerstelle, ankommen werden. Am Start im Talboden am Urbachwasser verstauben wir die Schuhe im Rucksack.

Esther Bürgi, die Initiatorin des ersten Barfussbergwanderwegs der Schweiz, zieht los: «Gehen wir knieppen!» Erwachsene und einige Schüler aus der Region heften sich an ihre Fersen, den weisen Fussstapfensymbolen am Boden und den Wandertafeln mit dem Fusssohlensymbol folgend. «Ein Leben lang pferchen wir unsere Füsse und Zehen in festes

Schuhwerk», sagt Esther Bürgi. «Da stecken sie drin wie in einem Schraubstock.» Von den Folgeschäden, die zu enge Schuhe verursachen, kann die diplomierte Fussreflexzonenmassagerin ein Lied singen. Schon Kinder litten unter Fehlstellungen. Drum schwört Bürgi aufs Barfusswandern. Es kräftigt die Fuss- und Rückenmuskulatur, regt den Herz-Kreislauf an, baut Stress ab und Energie auf. Ausserdem härtet Barfusslaufen ab und stärkt das Immunsystem.

Über geschliffene Kieselsteine zum federweichen Moos

Den Füessen gefällt's. Am Anfang fühlt sich das Gehen ohne Schuhe zwar noch ungewohnt an. Doch der Boden bekommt Konturen: Er wird fühl- und spürbar. Erst marschieren wir über die Holzbrücke, bevor die meisten Barfusswanderer den seitlichen Grasstreifen der Asphaltstrasse vorziehen. Sachte setzen wir die Füsse auf und wählen die weichste Route.

Kaum sind wir in den Wald eingetaucht, folgt die erste Überraschung, eine Abfolge von vier Fuss-Fühlerlebnissen. Im ersten Bodenquadrat, das wir passieren, treten wir auf weichen Wald-

boden, dann auf rund geschliffene Kieselsteine, steigen über eine Tannenzapfenansammlung und lieblichen zum Schluss federweiches Moos, das kühl und flauschig die Füsse umspielt. Wir folgen dem naturbelassenen kühlen Waldpfad weiter und erklimmen in steilen Kehren den Berghang. Über Wurzeln, Stock und Stein balancieren die Füsse.

Die Sohlen kribbeln, als spüre man alle 20 Muskeln, 72 000 Nerven, die an den Füessen enden, und die über 100 Sehnen und Bänder. Ein belebendes Gefühl, auch wenn die feuchte Schlammrinne zwischen den Zehen durchquillt oder nasses Laub kleben bleibt. «So dreckige Füsse hatte ich noch nie», konstatiert eine Leidensgenossin. Und ein Bub flucht, weil er auf einen piksenden Kieselstein getreten ist. Barfussbergwandern ist definitiv keine Sandkastentour. Besser, man schaut genau, wohin man tritt.

Wurzeln wie Akupunktur für unsere nackten Füsse

Wir hüpfen von Holzstammeln zu Holzstammeln und balancieren über eine liegende, entastete Rotanne. Hier wird der Untergrund zum ersten Mal unangenehm,

denn die Wurzeln gerodeter Heidelbeerstauden bohren sich wie Akupunkturnadeln in die weichen Fusssohlen. Umgehend entschädigt federnder Waldboden und von der Sonne aufgewärmter Alpwiessengrund für die stachelige Passage. Im eisigen Gletscherbachwasser spülen wir die Schmutzspuren ab und wandern übers wöhlige weiche Gras hoch zum Rastplatz im Unterstock, mit Sicht auf die Rückseite der imposanten Engelhörner.

Als ultimatives Fusslerlebnis erweist sich der Morastboden neben dem Bächlein, das über die Waldlichtung plätschert. Bis zum Knie sinken wir ein. Unsere hellen Hühnerschenkel verfärben sich moorig-schwarz, bevor wir sie im kalten Bergbachwasser definitiv weiss waschen.

Sauberen Fusses versammelt sich die Gemeinschaft ums Feuer in der Waldoase beim Weiler Unterstock. Beim Genuss der gebratenen Würste ist das Fazit schnell gezogen. Wie kündigte doch Esther Bürgi an: «Barfusswandern ist eine permanente Fussreflexzonenmassage.» In der Tat, so intensiv wie heute haben wir unsere Sohlen noch nie gespürt.

ANZEIGE

Ferientage im Süden der Schweiz

Wir schenken Ihnen freie Fahrt im ganzen Tessin und viele freie Eintritte während 72 h mit der **Ticino Discovery Card**. 5 Nächte im **Familienapartment** ab CHF 715.- pro Erwachsener, Kinder je nach Alter ab CHF 125.-. Inbegriffen Abendessen im Familienrestaurant, **Kleinkinderbetreuung** ab 6 Monaten und **Kinderanimation** ab 3 Jahren.

HOTEL IAGO LUGANO
FAMILIENHOTEL TESSIN

Hotel Lago di Lugano
6816 Bissone
Tel. +41 (0)91 641 98 00
info@hotellagodilugano.ch
www.hotellagodilugano.ch

Tipps: Geführte Wanderungen, eigene Routen

Barfuss wandern allgemein
Mutige entdecken Routen auf Feld-, Wald- und Wiesenpfaden. Geeignet sind Naturwege, solange sie nicht geschottert, mit Scherben verunreinigt oder mit dornigem Gestrüpp überwachsen sind. **Geführte Touren** Esther Bürgi begleitet Gruppen von Anfängern und Fortgeschrittenen auf dem ersten Bergbarfusswanderweg der Schweiz von Innertkirchen BE nach Unterstock. Kosten: 200 Franken für mind. 3 Teilnehmer oder mehr. Man kann den Barfussweg aber ohne weiteres auch selber entdecken. www.barfusswandern.ch



Weitere Barfussparadiese
► Ein 5 Kilometer langer Barfusswanderweg verbindet Jakobsbad und Gontenbad AI. www.appenzell.info
► Der Barfuss- und Panoramaweg bei Wuppenau TG am Nollen führt grösstenteils über sanft federnden Waldboden und bietet herrliche Weitblicke. Von 4 und 7 Kilometer Rundweg sind 1,5 Kilometer Barfussweg. Die übrigen Asphalt- und Schotterwege am besten besohlt wandern. www.waldverein.ch
Packages Übernachtung, Molkefussbad, Yoga etc.: www.innatur.ch
www.pinkalpin.ch