



Egal ob Gross oder Klein, auf dem Barfusspfad sind alle willkommen. Zudem ist er auch mit Rollator oder Rollstuhl zugänglich, freut sich Initiantin Natascha Etspüler (Zweite von links).

Generationenübergreifender Barfusspfad eingeweiht

Dank dem Migros-Kulturprozent konnte vor dem Generationenhaus Pfauen ein Pfad realisiert werden, über den man barfuss gehen kann.

BAD ZURZACH (sf) – Auf dem Weg geht man über Holzschnitzel, Tannzapfen, Steinplatten, Holzlatten und verschiedenen grosse Kieselsteine. Natascha Etspüler, Leitung Aktivierung, hat das Projekt initiiert und auf die Beine gestellt. «Es ist quasi mein Baby», meint sie lachend. «Füsse werden häufig vernachlässigt, dabei sind sie so wichtig für Standhaftigkeit, Stabilität und Gleichgewicht.»

Einerseits steht nun ein gerader, flacher Weg zur Verfügung, der sowohl rollstuhlgängig als auch rollatorfähig ist, auf der anderen Seite befindet sich ein kurvieriger und hügeliger Pfad, auf dem man

zum Beispiel auch über Holzpfähle gehen kann. Damit ist der Barfusspfad für Alt und Jung ein Erlebnis.

Zwei verschiedene Wege

Mit diesem bewusst zweistufig gewählten System sollen sowohl Senioren als auch Kinder angesprochen werden und natürlich alle Altersgruppen dazwischen. «Hier sollen sich alle Generationen treffen und die Bevölkerung sich durchmischen können», erklärt Etspüler. Durch den Standort können auch Besucher des Restaurants Höfli oder Fussgänger, die auf dem Weg ins Thermalbad, zur Minigolfanlage oder in den Park sind, in den Genuss des Barfusspfads kommen – er steht allen offen. «Das Miteinander ist uns ganz wichtig», betont sie. Sobald dann der Brunnen wieder befüllt sei, könne man sich hier anschliessend auch die Füsse waschen.

Christa Fehlmann, die die Kita «Chinderstern» im Generationenhaus leitet,

freut sich über die erlebnisreiche Ergänzung. «Es ist eine besondere Erfahrung, die man miteinander machen kann. Ein Weg verläuft gerade, der andere etwas hügelig – ich finde das super. Wir haben schon auf die Einweihung gewartet und freuen uns nun sehr auf die Nutzung.»

Wichtige Unterstützung

Generationenübergreifende Aktivitäten waren in den vergangenen zwei Jahren schwierig – auch darum wollte Etspüler draussen etwas realisieren. Es ist bereits das zweite Projekt, das vom Migros-Kulturprozent mit 5000 Franken unterstützt wird. Im letzten Jahr konnten durch die grosszügige Spende zwei Hochbeete erfolgreich gebaut werden, und Etspüler hat auch schon eine Idee für ein Nachfolgeprojekt – Sitzgelegenheiten im Park nämlich.

Unterstützung erhält sie dabei von Urs Ammann, der als Vertreter der Kommission für soziale Anliegen der Genossenschaft Migros Aare, vor Ort war. Er lobt Etspülers grosses Engagement – eben solches wird vom Migros-Kulturprozent unterstützt. Gottlieb Duttweiler hat das Kulturförderungsprogramm 1957 in die Statuten der Migros aufgenommen. Ein

Prozent des Umsatzes soll wieder an die Gesellschaft zurückfliessen.

Fruchtbare Zusammenarbeit

Eine Bewohnerin, die sich für den Fototermin zur Verfügung stellte, antwortete auf Etspülers dankende Worte: «Da müssen sie nicht Merci sagen – wir müssen Merci sagen.» Schmunzelnd ergänzte sie noch, dass sie aber nicht barfuss darauf gegangen wäre, das hätte zu fest gekitzelt. Je nach Mobilität der Bewohner kann Physiotherapeutin Susanne Streit von der Praxis de Caes den Pfad in die Therapie einfliessen lassen. «Damit lässt sich die Standsicherheit fördern, und es ist eine gute Sturzprophylaxe.»

Das Grundstück für den Barfusspfad wurde grosszügigerweise von der Gemeinde zur Verfügung gestellt, ebenso wie die Granitsteine, die den Rand des Pfads bilden. Umgesetzt wurde er von Koch Gartenbau aus Rekingen. Um den Unterhalt und die Befüllung des Pfads kümmert sich der Pfauen, die Rasenpflege übernimmt weiterhin die Gemeinde. Sowohl Ammann als auch Etspüler betonen das grosse Entgegenkommen der drei involvierten Parteien, nämlich der Gemeinde, der Stiftung Gesundheitsförderung und des Generationenhauses. «Die Zusammenarbeit ging Hand in Hand, was uns enorm freut – genauso wie die erfolgreiche Einweihung des Pfads.»



Fakten zum Fuss

- Bis zu 282 000 km tragen einen Füsse im Laufe des Lebens – dies entspricht einer Distanz von etwa viermal um die Erde.
- 99 Prozent der Kinder kommen mit gesunden Füssen zur Welt, aber nur ein Drittel wird mit gesunden Füssen erwachsen.
- Das Fussskelett besteht aus insgesamt 28 Einzelknochen und gibt dem Fuss die nötige Festigkeit.
- Damit alle Fussbewegungen im nötigen Ausmass möglich sind, besitzt der Fuss 107 Bänder.
- Weiter hat ein Fuss 19 Muskeln, 27 Gelenke und 1700 Nervenverbindungen.
- Die Achillessehne kann bis zu einer Tonne Gewicht aushalten. Während eines ganzen Tages müssen Füsse einem Druck und Gewicht von durchschnittlich 2520 Tonnen standhalten.
- Am gesamten Fuss sind über 90 000 Schweißdrüsen verteilt, über die man täglich mehr als einen halben Liter an Feuchtigkeit ausscheidet.