

BARFUSS IM SOMMER



Ohne Schuhe unterwegs sein, **den Sommer direkt spüren** und dabei ganz nebenbei Fußmuskulatur und Gleichgewicht stärken.

Unser Tipp: frische Ideen für dein nächstes Picknick

- » **Balkon-Picknick** Dein Mini-Sommermoment: Lieblingsdecke raus, kleines Tablett dazu, ein Iced Coffee oder Matcha Latte und ein schneller Tassenkuchen.
- » **Snack smart** Unkompliziert und perfekt für unterwegs. Statt großer Gerichte lieber Fingerfood: Wraps, Obstspieße oder belegte Brote zum Teilen.
- » **Food im Glas** Sieht gut aus und jeder greift zu, worauf er Lust hat: Salate, Joghurt oder Overnight Oats einfach vorbereiten und mitnehmen.
- » **Cool bleiben** Ganz ohne Kühltasche: Ein nasses Tuch um die Flasche hält Getränke länger kühl.
- » **Picknick to go** Kurz raus ins Grüne, Schuhe aus, Gras spüren und einfache Snacks genießen, die keine Kühlung brauchen wie z.B. Hefeschnecken oder Fladenbrot.



Picknick to go

AUGUST 2026

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
31						1	2
32	3	4	5	6	7	8	9
33	10	11	12	13	14	15	16
34	17	18	19	20	21	22	23
35	24	25	26	27	28	29	30
36	31						

MINI-BARFUSS-PARCOURS UNTERGRÜNDE IM GARTEN ENTDECKEN



Du benötigst:

- » mehrere Kisten oder stabile (Kunststoff-)Boxen
- » Füllmaterial aus der Natur

So geht's:

Stelle ein paar flache Kisten hintereinander auf den Rasen und fülle jede mit einem anderen Material. So entsteht eine abwechslungsreiche Strecke zum Fühlen. Gehe barfuß langsam von Kiste zu Kiste.

WUSSTEST DU, DASS ...

... deine Füße kleine Wunderwerke sind?

In jedem Fuß stecken 26 Knochen, das ist fast ein Viertel aller Knochen im Körper.

Jeder Fuß sieht ein bisschen anders aus: Form, Größe und Zehen sind bei jedem Menschen einzigartig. Auch wie du gehst, ist ganz individuell.

Mit nackten Füßen spürst du mehr: Gras kitzelt, Sand ist weich und Steine pieksen. Tausende Nerven helfen dir, den Untergrund zu fühlen.

Und noch etwas: Barfußlaufen ist wie ein Mini-Training! Deine Muskeln arbeiten mehr und dein Gleichgewicht wird besser.

BARFUSSLAUFEN AM STRAND

Ganz in der Nähe gibt es die Möglichkeit, barfuß am Strand im Sand zu gehen:

Parkt das Auto unter der Elbbrücke und geht von dort zu Fuß zum Strand. Auch vom Bahnhof in Lauenburg ist der Weg gut zu erreichen. Zu Fuß ist es schon ein kleines Stück über die Elbwiesen zu laufen.

Das Besondere ist, dass der Strand aus vielen kleinen Buchten besteht.

Wie viel Strand gerade sichtbar ist, hängt vom Wasserstand der Elbe ab.