



Barfuß im Europareservat Kühkopf-Knoblochsaue

Posted on 25. Juni 2017 by Gastautor

Barfuß mit Vitamin W

Kennt Ihr Vitamin W? Ist sehr gesund und vermittelt viel Freude! Wo man das kaufen kann? Gar nicht! Aber Mitmachen kann man. [Vitamin W](#) ist nämlich eine Wandergruppe, nach eigener Aussage nichtkommerziell, privat, weltoffen und bunt, die in der näheren und weiteren Umgebung rund um Wiesbaden „regelmäßig genussvolle bis sportliche Tageswanderungen für „middle agers“ “ anbietet. Die Gruppe gibt es noch gar nicht so lange, erst seit ein paar Monaten. Das habe ich auch mal ausprobiert und fand es sofort klasse, zumal für mich Jungspund die Altersstruktur stimmt.

Natürlich wandern alle Anderen in Schuhen. Ich war jedenfalls bei meinem ersten Erscheinen Gesprächsthema Nr 1, zumal so ein Barfüßer ja mal ganz was Außergewöhnliches ist ☐ . Aber alle waren sehr interessiert und fanden es klasse. Keiner war negativ eingestellt.

Ganz im Gegenteil. Bei den Wanderungen habe ich auch zwei Frauen kennengelernt, mit denen ich dann in einer kleinen Gruppe (6 Personen) in Oppenheim gewandert bin. Demnächst werden wir auch mal im Rhein schwimmen gehen und andere Sachen zusammen unternehmen. Durchs Wandern findet man Freunde... ☐

Bisher hat sich niemand sonst getraut, auch die Schuhe auszuziehen, aber das verlange ich auch von niemanden. Ich mache das für mich und überrede nie jemanden dazu. Aber am Rhein, da haben 5 Mitwanderer ihre Füße in den Rhein gehalten, so wie es Viele machen.

Wanderung im Naturschutzgebiet und Europareservat Kühkopf-Knoblauchsaue bei Erfelden, Hessen

Diesmal sollte es ins [Naturschutzgebiet und Europareservat Kühkopf-Knoblochsaue](#) bei Erfelden in Hessen gehen.

Um 10:30 bin ich auf dem Parkplatz eingetroffen, wo schon ein paar Mitwanderer warteten. Zehn Minuten später wurden es schlagartig mehr...



Auf einmal waren wir 24 Menschen, die sich dann so gegen 11:00 Uhr auf den Weg Richtung Altrhein gemacht haben. Es lagen 19 wunderschöne Kilometer im Kühkopf-Naturschutzreservat vor uns...

Es ging über eine Brücke hinüber und dann das erste Stück über offenes Gelände.

Dann wurde es grüner, und wir waren mitten im Wald.



Meine Füße haben sich gefreut ☺

Sogar auf dieser Splittstrecke...



Ja, Ihr habt richtig gelesen! Gerade der Splitt hat Spaß gemacht, weil die kleinen Steinchen für mich wie eine Fußmassage sind. Ich laufe auch viel lieber auf der Straße, als auf dem Bürgersteig. Der Bürgersteig ist immer so glatt und langweilig, die Straße bei uns im Ort, in der Tempo 30-Zone, schön rauh und etwas uneben...

Nach schnellem Anfangstempo, haben wir kurz an einem Aussichtstürmchen pausiert, und einen Blick auf den Rhein geworfen. [Wir haben Reiher, Enten und Schwäne beobachtet.](#)

Barfuß im Europareservat Kühkopf-Knoblochsaue | 6



Barfuß im Europareservat Kühkopf-Knoblochsaue | 7





Dann ging es zügig weiter.

Zum Fotografieren kam ich leider nicht so wie ich wollte, dafür war das Tempo zu schnell.

Barfuß im Europareservat Kühkopf-Knoblochsaue | 9





Naja, auf jeden Fall haben wir zur Mittagszeit eine halbe Stunde am Rhein pausiert.





Das war herrlich, die Füße mal im Rhein zu waschen ☐



Zuschauer hatte ich auch ganz kleine ☐



Dann ging es weiter, leider. Denn der Weg der jetzt kam, war anfangs noch sehr schön.







Später wurde er dann doch schon nervig... Ja, es ging über Schotter, gefühlte zwei Kilometer lang...





Meine Füße waren wirklich sehr erleichtert, als dieser Streckenabschnitt überwunden war. Andere hätten hier vielleicht ihre Notschuhe angezogen. Aber leider besitze ich so etwas gar nicht. Hier hätte ich sie mir tatsächlich gewünscht ☹ Mithalten konnte ich aber trotz Schotter immer noch ganz gut. Klar, ein ganz klein Wenig bin ich zurück gefallen. Aber keiner musste warten, denn Einige liefen noch weiter hinten, um Fotos zu machen...

Aber schließlich ging es wieder auf natürlichem Boden und durch offenes Wiesengelände sehr sonnig weiter.







Leider hatte die Sonne an diesem Tage schlechte Karten, hinter uns drohten schon die ersten Regenwolken.





Hier der Altrhein bei [Erfelden](#).

Ja, und so kam es wie es kommen musste, es fing richtig kräftig an zu regnen. Und zu allem Überfluss führte uns der Weg aus dem Wald hinaus auf offenes Gelände...



Aber ich hatte ja meine wasserdichten Füße dabei. Und damit macht Regenwetter sogar richtig Spaß!!! ☐





Aber alles hat ein Ende, auch der Regen. Und wir konnten nochmal ohne Regenschirme eine kleine Pause einlegen.

Schließlich erreichten wir wieder unseren Startpunkt. Und was macht der zünftige Wanderer dann? Er kehrt ein und schlemmt zünftig, mit

sehr leckeren Bratwürstchen und Kartoffelsalat. Lecker!

Vitamin W macht richtig gute Laune! Das war nicht die letzte Barfußwanderung mit dieser Truppe, so viel steht fest.

Schöne Grüße und warme Füße,

Euer Barfußdichter



Christian der Barfussdichter

Ich bin der Christian, ein naturverbundener, tierlieber Winzer aus Rheinhessen. Wohnungseinrichtung und Musikgeschmack ist in den 50ern und 60ern stehen geblieben. Seit September 2013 laufe ich privat, Sommer wie Winter, immer und überall barfuß. Meine großen Hobbys sind: auf Flohmärkten meinen Jagd- und Sammeltrieb ausleben, Barfußwandern und Gedichte schreiben.