



## Wandern Sie mal barfuß!

Bereits Wasserdoktor Sebastian Kneipp empfahl vor mehr als 150 Jahren das Laufen mit nackten Füßen.

Warum das so gesund ist:

- Es regt die Durchblutung und den Kreislauf an.
- Viele Muskeln in Füßen und Beinen werden gefordert und die Sinne angeregt.
- Das Immunsystem wird gestärkt und Erkältungen vorgebeugt (Kneipp-Effekt).
- Die Massage der Reflexzonen wirkt sich positiv auf den gesamten Körper aus.
- Es dient der Entspannung von Körper und Geist und dem Stressabbau.

Der Bad Iburger GesundheitsPfad „barfuß wanderfit“ ist bewusst überwiegend Natur belassen und soll dazu anregen, über eine Strecke von mehreren Kilometern die Füße bewusst aufzusetzen und Funktionen, die durch das „Schuhe Tragen“ vernachlässigt wurden, zu trainieren. **Ihre Schuhe können Sie bequem während der Wanderung in der Schuhbox einschließen.** Bitte beachten Sie aber, dass zu den Bodenbelägen auch Schotter und unbehandelter Waldboden gehören. Entscheiden Sie je nach Empfindlichkeit selbst, ob Sie die Schuhe einschließen. **5 Hinweisschilder für Barfuß-Übungen geben unterwegs interessante Fuß-Infos.**



## Weitere Informationen ...

Tourist-Information Bad Iburg  
Am Gografenhof 3  
49186 Bad Iburg  
Tel. 05403-40466  
tourist-info@badiburg.de  
www.badiburg.de



BAD I B U R G



## Training nach Maß

Bester Indikator, um die Belastung beim Wandern zu kontrollieren, ist – neben der Atmung und dem subjektiven Belastungsempfinden – die Herzfrequenz, die in Schlägen pro Minute angegeben wird. Die maximale Herzfrequenz – auch Maxipuls genannt – ist die Anzahl der Herzschläge pro Minute, die ein Mensch bei größtmöglicher körperlicher Anstrengung erreichen kann.

### Der Maxipuls

... ist die altersbezogene Formel zur Erreichung der maximalen Herzfrequenz (MHF).

Für Frauen: 226 minus Lebensalter = altersangepasste MHF

Für Männer: 220 minus Lebensalter = altersangepasste MHF

### Ziel

Um Ihre Gesundheit bzw. Ihre Fitness zu verbessern, empfehlen wir Ihnen 2 bis 3 Wander-Einheiten von 30 bis 60 Minuten pro Woche, bei denen die Pulsfrequenz von 50 auf 70 % der maximalen Herzfrequenz ansteigt.

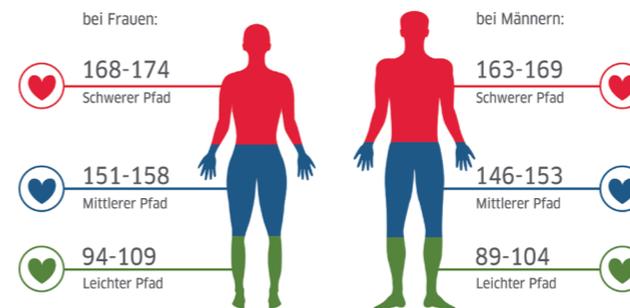
Die altersangepasste MHF-Formel stellt eine gute Orientierungshilfe dar und gibt Ihnen einen groben Annäherungswert.

Beispiel: MHF für den mittleren Pfad (Circa-Werte):

| Alter (Jahre) | 20 - 29 | 30 - 39 | 40 - 49 | 50 - 59 | 60 - 69 | > 80    |
|---------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Frauen        | 170-180 | 160-170 | 155-160 | 145-155 | 140-145 | bis 135 |
| Männer        | 165-175 | 155-165 | 150-155 | 140-150 | 135-140 | bis 130 |



Durchschnittliche Angaben zur maximalen Herzfrequenz:



## Wichtig!

### Haben Sie Risikofaktoren?

Risikofaktoren bedeuten hier gesundheitliche Einschränkungen, dazu gehören:

Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, Erkrankungen des Herzens (z. B. Herz-Kranzgefäßverengungen, Herzklappenveränderungen, Herzrhythmusstörungen u. a.). Probleme des Bewegungsapparates wie Wirbelsäulenschäden (bei Bandscheibenveränderungen), Gelenkschäden (Arthrosen) und Skelettschäden. Hier sollten Sie sich nach dem Urteil vorangegangener medizinischer Untersuchungen richten, im Zweifelsfall die Strecken nur mit äußerster Vorsicht begehen unter Vermeidung stärkerer Steigungen (z. B. blauer Streckenanteil). Beim Auftreten von Beschwerden bzw. Schmerzen unterbrechen Sie das Wandern und suchen gegebenenfalls einen Arzt auf.

*Angenehmer Nebeneffekt: Sie verbrauchen bei einer Stunde Gehen oder Wandern zwischen 240 bis 300 kcal.*



DIE BAD IBURGER GESUNDHEITSPFADE



## GesundheitsPfade

*barfuß wanderfit*

Drei Barfuß-Wanderwege

leicht - mittel - schwer

Terrainkurwege

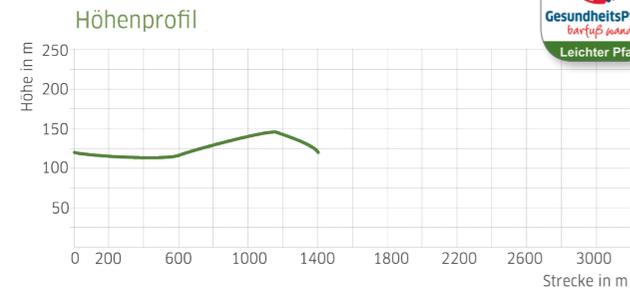




## Leichter Pfad Länge: 1.400 m

Ebener Rundweg durch den Waldkurpark ohne Steigungen, größtenteils schattiger Laub-Mischwald, sonnige Abschnitte im Bereich der Teichanlagen, schwachwindig, Sitzgruppen laden zum Ausruhen ein.

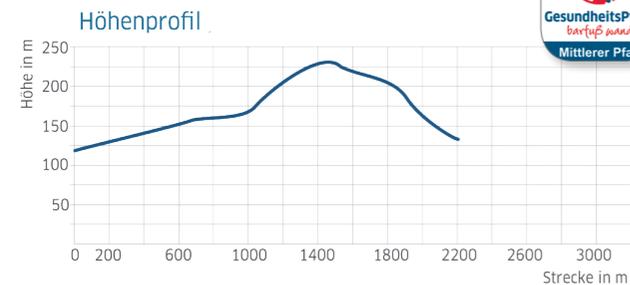
2 Wassertretstellen, 2 Barfuß-Übungen



## Mittlerer Pfad Länge: 2.200m

Abwechslungsreicher Weg mittlerer Länge, klimatischer Wechsel von Sonne und Schatten, schwach bis mäßig windig. Der Pfad verläuft zunächst am Waldrand entlang, dann über eine recht steile Treppe – anstrengend für Herz und Gelenke! – zum Kammweg, durch Nadel-Mischwald, vorbei an schönen Aussichtspunkten und einer Wellenliege zum Ausruhen. Durch die Wiesen- und Feldlandschaft des Mäscher, über einen Teil des Amtsweges und durch den Laub-Mischwald im Waldkurpark geht es zurück zum Ausgangspunkt.

1 Wassertretstelle, 3 Barfuß-Übungen



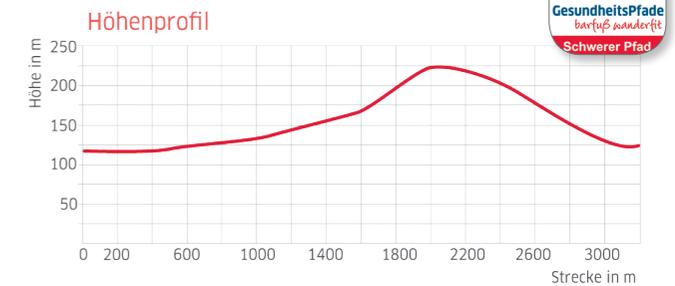
- Erlebnisstationen
- Hinweisschilder Barfuß-Übung
  - Gehgärten Dörenberg-Klinik
  - Aussichtspunkt
  - Wassertretbecken
- Wegebeläge
- Waldboden
  - Rindenmulch
  - Schotterrassen
  - Rasen
  - Asphalt
  - Wassergebundene Wegedecke



## Schwerer Pfad Länge: 3.200 m

Kombination aus dem leichten und dem mittleren Pfad, die aufgrund ihrer Länge und der Steigung anspruchsvoller ist. Da das lange Barfußgehen ungewohnt ist, wird hier nur „Profis“ empfohlen, die Schuhe am Start zurückzulassen. Der Pfad verläuft in großen Teilen über naturbelassene Wege.

2 Wassertretstellen, 5 Barfuß-Übungen



Die GesundheitsPfade sind ein Projekt der VitalBäder im Osnabrücker Land: Bad Essen, Bad Iburg, Bad Laer und Bad Rothenfelde. In enger Kooperation mit den Fachkliniken vor Ort haben die vier Heilbäder und Kurorte je nach therapeutischer Ausrichtung unterschiedliche medizinische Schwerpunkte gewählt. Ob für den Rücken in Bad Laer, das Herz in Bad Rothenfelde, die Gelenke in Bad Iburg oder die Sinne in Bad Essen – wandern auf den GesundheitsPfadern hat positive Auswirkungen auf den gesamten Körper.

Mehr Informationen erhalten Sie unter:  
[www.vitalbaeder.de](http://www.vitalbaeder.de)