

IN KÜRZE

Auf Saurierjagd bei Bautzen

Am 7. Juni ist in den deutschen Kinos der Film „Jurassic World 2“ angelaufen - ein Hit besonders für Kinder. Verlängern lässt sich das Erlebnis mit einem Besuch im Dinosaurier-Urwald, der „Jurassic World Oberlausitz“ bei Bautzen. Ob in einer Ausgrabungsstätte des Forschercamps, auf dem Planetenspielfeld oder auf dem Weg durch einen Dschungel aus dichten Lianen, über steile Felsen und durch einen Kletterwald - die kleinen und großen Dino-Fans kommen auf ihre Kosten. Zu erreichen ist der Saurierpark über die A 4 Richtung Görlitz (Abfahrt Salzenforst/Kleinwelka).

➤ Weitere Informationen: www.saurierpark.de

Schlafen im Museum

Elf Städte in der Schweiz locken in diesem Sommer mit besonderen Hotelzimmern hinter bisher verschlossenen Türen. Für jeweils rund drei Monate können Besucher an ungewöhnlichen Orten übernachten, teilt Schweiz Tourismus mit. In Basel wird zum Beispiel ein kleines Fischerhäuschen angeboten, hier schlafen Gäste direkt am Rhein. Auch das Museum Castelgrande an der italienischen Grenze stellt ein Zimmer zur Verfügung. In Schaffhausen übernachten Urlauber auf der MS „Konstanz“, einem historischen Motorschiff. Die Zimmer sind mit Preisen zwischen 150 und 750 Franken pro Nacht jedoch kein Schnäppchen. Jedes Hotel verfügt lediglich über ein einziges Gästezimmer.

➤ Weitere Informationen: www.myswitzerland.com

Abenteuer für alle Sinne

BRANDENBURG Im Barfußpark Beelitz-Heilstätten geht es über Steine, durch wadentiefen Schlamm und kaltes Wasser, über feinen Sand und piksende Bucheckern. Ein Selbstversuch

VON HEIDRUN LANGE

Ich gebe meine Treter am Eingang ab und bin gespannt, wie es ist, ohne Schuh und Strümpfe loszulaufen. Im brandenburgischen Beelitz-Heilstätten (Straße nach Fichtenwalde 13) wartet ein etwa 15 Hektar großes Gelände darauf, barfuß erobert zu werden. Der erste Abschnitt ist fast eineinhalb Kilometer lang und gut für Anfänger. Zugegeben, es ist ungewohnt, über die kleinen Kiesel, die später zu faustgroßen Steinen werden, zu laufen. Es kitzelt oder pickt unter den Fußballen.

„Die Hindernisse sind extra so angelegt, damit man nicht gleich davonläuft. Jetzt heißt es, sich zu konzentrieren. Denn wir sind es heutzutage nicht mehr gewohnt, barfuß zu laufen“, erklärt Claudia Stolzenwald, Mitbegründerin des Barfußparks. Dann wird es eiskalt. Im kleinen Becken, das gleich hinter den Kieselsteinen beginnt, fließt 13 Grad kaltes Wasser. Der Blutkreislauf soll angeregt, der Stoffwechsel gefördert und die Füße für die kommenden Reize stimuliert werden. So hat es sich Pfarrer Sebastian Kneipp (1821 - 1897) vorgestellt, als er sein Heilverfahren entwickelte, das auf dem Zusammenspiel der fünf Elemente Wasser, Pflanzen, Bewegung, Ernährung und Balance beruht.

Auf Kneipps Spuren

Sebastian Kneipps Methode ist in den Beelitzer Barfußpark integriert. Von der Sonne reflektiert, blitzen Glasscherben, als seien sie glasiert. Sie ähneln Diamanten, kalt und hart voller Glitzerschein. Hier soll ich darüberlaufen? Ich setze den Fuß auf die Scherben - in der Hoffnung, dass mir ganz schnell eine Hornhaut wächst. „Die Scherben sind abgeschliffen, da passiert nichts“, gibt mir Claudia Mut. Und es stimmt. Nach dem kurzen Hindernis trage ich



Für die Kinder ist nach dem Wandern durch den Barfußpark die Frage entscheidend: An welchen Füßen klebt der meiste Schlamm (oben)? Spannend sind auch der Weitsprung im heißen Sand (unten links) und die Gehörprobe am sogenannten Summloch.

FOTOS: BARFUSSPARK (2), HEIDRUN LANGE



keine Verletzung davon, aber mehr als 200 Muskeln und zahlreiche Nerven in den Fußsohlen sind jetzt aktiviert. Die Arme werden in speziellen Becken auf Ellbogenhöhe gekühlt. „Es soll nicht nur die Füße desensibilisieren, der ganze Körper soll auf dem Pfad in Wallung kommen“,

ist Claudias nächster Rat. Über die wackelnde Brücke aus Douglasienholz heißt es vor allem, die Balance halten.

Den zweiten Pfad möchte ich nun auch entdecken. Auf diesem soll die Natur noch mehr erlebbar sein. Riech- und Tastkästen reichen sich entlang des Weges. An

Drei Rundgänge

Barfußpark: Er ergänzt das Angebot des benachbarten Baumkronenpfades, von dem aus man das Gartendenkmal Beelitz-Heilstätten von oben erleben kann. Für die drei Rundgänge im Barfußpark braucht der Besucher jeweils etwa eine Stunde. Bald können die Gäste auch über glühende Kohlen gehen, kündigen die Betreiber des Barfußparks eine weitere Attraktion an.

➤ Weitere Informationen, Telefon: 0162 / 290 9999

Anreise: Beelitz-Heilstätten liegt etwa 50 Kilometer südöstlich vom Berliner Stadtzentrum. Mit der Bahn: Der Regionalexpress RE 7 (Airport-Express Schönefeld) Berlin - Dessau hält mehrmals täglich am Bahnhof Beelitz-Heilstätten. Mit dem Auto geht es auf der A 9 bis zur Abfahrt Beelitz-Heilstätten/ Fichtenwalde vor dem Dreieck Potsdam. Wer mit dem Fahrrad anreisen möchte: An Beelitz-Heilstätten führt der Europaradweg R 1 vorbei.

Preise: Kombiticket mit dem Baumkronenpfad (Baum & Zeit) für Erwachsene 13,50 Euro, Kinder 9 Euro; ermäßigt: 13,50 Euro

➤ Weitere Informationen zu Preisen, Programm, Öffnungszeiten: www.derbarfusspark.de

spazieren gehen. Außerhalb der Stadt, in waldreicher Gegend und windgeschützter Lage. Mitgebracht haben die Betreiber die Idee eines Barfußparks aus der Lüneburger Heide.

Der Wald wird erlaufen

Auf der so genannten „blinden Reise“ schließe ich die Augen und folge tastend einem Seil, das zu verschiedenen Bäumen führt. An der Rinde soll man fühlen, um welches Gewächs es sich handelt. Das ist gar nicht so einfach. Gleich beim ersten Baum habe ich mich vertan. Hinter der weichen Rinde hätte ich nie eine Kiefer vermutet. Es soll 60 verschiedene Bäume auf dem Gelände geben, so hat es ein Sachverständiger herausgefunden. Nach dem Laufen über piksende Bucheckern gibt es etwas zum Entspannen: ein Becken mit nassem Torf. Kinder toben bereits darin. Und sobald sie die Füße herausziehen, quietscht es. Bis zu den umgekrepelten Hosenträgern reichen die dunklen Spritzen. Das macht aber nichts, Kinder haben bekanntlich keine Probleme mit Schlamm und Schmutz.

Die dritte Runde führt immer tiefer in den Wald, das Vogelzwitschern wird lauter und deutlicher, die Geräusche der Autobahn dagegen verschwinden. An das Barfußlaufen habe ich mich gewöhnt. Jetzt kann ich den hohen Kiefern zusehen, wie sich deren schwere Kronen im Wind wiegen. Ein Kuckuck ruft. Der kommt von der Pfeifenwippe. Natürlich nur, wenn man mit den Füßen die einzelnen Hölzer bewegt.

Wer lange nicht mehr ohne Schuhe gelaufen ist, sollte langsam damit beginnen. Sonst könne es zu Überlastungssymptomen kommen, warnt Claudia Stolzenwald. Es hilft auch schon, mal in Socken durch die Wohnung zu gehen. Aber Vorsicht: Barfußlaufen macht süchtig!

Ostsee Wellnesskracher im Norden 3 x U/HP, Massage, Sauna, Pool ab 149,- € p.P. (03737) 7818080

Rügen Neu: FeWo Kiekut in Baabe, strandnah, Meerblick, Strandkorb, 2 Balkone, rollstuhlgerichtet, 2 - 4 Pers., freie Termine ab 23.6., 70 - 120 €/Tag, (0172) 1677067

Harz FeWo 2-4 Pers., Brötchen, Fahrräder, Kamin, Streichelziege, (03 83 03) 8 60 63, www.preetzer-hof.de

Brandenburg Bade- & Relaxtage im Fläming 3 Sterne Ferien Hotel Fläming 2 x U/HP, Sekt, Eintritt Therapie, ab 139 € p. P. (03737) 7818080

Spreewald BERLIN, POTSDAM, SPREEWALD Kurzaufenthalt am Mellensee

Allgäu 8-Tage-Seniorenreisen Standard-Leistungen: • Fahrt im Nichtraucherfernreisebus mit WC und Getränkeservice • 7 Hotelübernachtungen inkl. HP • Willkommenscocktail • Reiseforum • Betreuung durch das SKAN-CLUB 60 plus-Team • Kofferservice im Hotel u. v. m.

MZ/LeserReisen Störtebeker Festspiele Erleben Sie die Geschichten rund um die Episoden des Freiwebers Klaus Störtebeker.

Rügen Pachmair's Zillertaler Willkommen im Zillertal, einem der schönsten Täler Österreichs.

Harz Harzer-Hammer-Hit Wellness & Sporthotel "Harzer Land" (039467-74750 od. -231, Fax 583)

Brandenburg Wernigerode, gem. FeWo's, sep. Eing., rhg. Lage, 2-3 Pers., p.P. 15,- €/Nacht. (0 39 43) 63 44 60

Mosel Sommer im Weingutshotel Komfort-DZ, histor. Weinstube, neuer Wintergarten, Weingrobe und Kellerführung, Fahrradverleih, Intern. Reiseveranst. 25,- € 5 Nächte, 4 x HP (3-Gang-Menue) ab € 319 p.P. (06534) 233

Allgäu Burg Eitz, Koblenz, Cochem, Rudesheim, Bernkastel, Trier... Inklusiv AUSELÜGE: • Burg Eitz - Cochem - Schifffahrt Cochem - Beilstein - Koblenz - Loreley - Rudesheim - entlang der Mosel mit Traben-Trarbach - Bernkastel - Trier

Rügen Störtebeker Festspiele (PK II) Nutzung des Fitnessbereiches im Hotel

Rügen Reise-Nr.: VET-11388-18 Veranstalter: Vetter Touristik RV GmbH, Hinsdorfer Weg 1, 06780 Salzfurkappelle

Erzgebirge 1Woche Sommerurlaub 259€* 5% Schnellbucher Rabatt bis 13.6. incl. HP, W-Lan, Freibadeintritt, Bus nach Oberwesenthal, gef. Wanderung, Tanz, Terrasse, Garten • Spielplatz • Pool, Tischtennis, Sommerspecial 1 Woche = 234€*

Sächsische Schweiz Ferienanl., Pens. u. Gastst., Ü/F ab 27 € p. P. Zi., Bu., FeWo, Du./WC/TV. (03 50 28) 8 01 70 www.ferienanlage-bergwald.de

Italien Urlaub im Trentino/It. viel Ruhe, viel Natur, wundervolle Landschaft, Erholung pur in unseren gemütlichen Apartments direkt am Ufer des Cavédine Sees (12 km zum Gardasee).

Franken Murr am Altmühlsee Zimmer frei. (03 45) 8 04 87 38

Brandenburg Kururlaub Kur an d. Poln. Ostseeküste in Bad Kolberg, 14 Tag, ab 299 €, Hausabholung 70 €. (0048) 947110509

Brandenburg Kururlaub Kur an d. Poln. Ostseeküste in Bad Kolberg, 14 Tag, ab 299 €, Hausabholung 70 €. (0048) 947110509

Brandenburg Kururlaub Kur an d. Poln. Ostseeküste in Bad Kolberg, 14 Tag, ab 299 €, Hausabholung 70 €. (0048) 947110509

Brandenburg Kururlaub Kur an d. Poln. Ostseeküste in Bad Kolberg, 14 Tag, ab 299 €, Hausabholung 70 €. (0048) 947110509

Brandenburg Kururlaub Kur an d. Poln. Ostseeküste in Bad Kolberg, 14 Tag, ab 299 €, Hausabholung 70 €. (0048) 947110509

MZ.de/anzeigen EIN STARKES DOPPEL Die Kombi-Anzeige im Reisemarkt, 1x buchen und 2x werben, dienstags und freitags in Ihrer Zeitung.