

ANZEIGE

Neu!



**FARNY**  
Kristall Pfiff



Jederzeit  
aus der Flasche oder  
klassisch aus dem Glas.



## Freikarten für den Affenberg zu gewinnen

Mitmachen, anrufen, gewinnen!

Rund 200 Berberaffen leben am Affenberg in Salem wie in freier Wildbahn. Direkt über dem Besucherweg wackeln die Zweige verdächtig und – schwups – springen zwei Jungaffen von einem Ast zum nächsten. Gerade im Sommer bekommt der süße Affennachwuchs die meiste Aufmerksamkeit. Die Affenbabys kommen nachts und hoch oben in den Wipfeln der Bäume auf die Welt. Durch ihr schwarzes Fell sind sie unverkennbar. In den ersten Tagen werden sie am Bauch der Mutter durchs Gehege getragen. Die Verwandtschaft lässt sie nicht aus den Augen.

Der Nachwuchs der Störche ist nun schon mehrere Wochen alt. Schon machen sie eifrig Flugübungen im Horst, um bald die lange Reise in den Süden anzutreten! Auf dem Weiher tummeln sich unterdessen

zahlreiche Wasservögel. Tapsig watscheln die Schwanenküken durch den Park oder schwimmen auf dem Weiher.

Wir verlosen heute fünfmal zwei Eintrittskarten für den Affenberg in Salem. (sz)

Wer gewinnen möchte, muss bis spätestens Samstag, 28. August, 24 Uhr die Telefonnummer 01379/880031 wählen (0,50 Euro aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunk abweichend) und das Stichwort „Affenberg“ sowie Name, Adresse und eigene Telefonnummer nennen. Mit der Teilnahme stimmen die Gewinner der Veröffentlichung ihres Namens und des Wohnorts in dieser Zeitung zu. Hinweise zum Datenschutz: [www.schwaebische.de/datenschutz](http://www.schwaebische.de/datenschutz)



Was gibt es Schöneres, als sich von der Mama durch die Gegend tragen zu lassen? FOTO: AFFENBERG

### Barfußwandern

1. Fuß gerade von oben aufsetzen und das Hauptgewicht auf die Vorderballen legen
2. Achtsam gehen
3. Für Notfälle eine Pinzette und Pflaster einstecken
4. Füße und Beine auf Zecken kontrollieren
5. Mit kurzen Wanderungen oder im Barfußpark beginnen

## Barfuß durchs Paradies

Unten ohne wandern bringt ganz neue Erfahrungen – eine Runde am Mindelsee

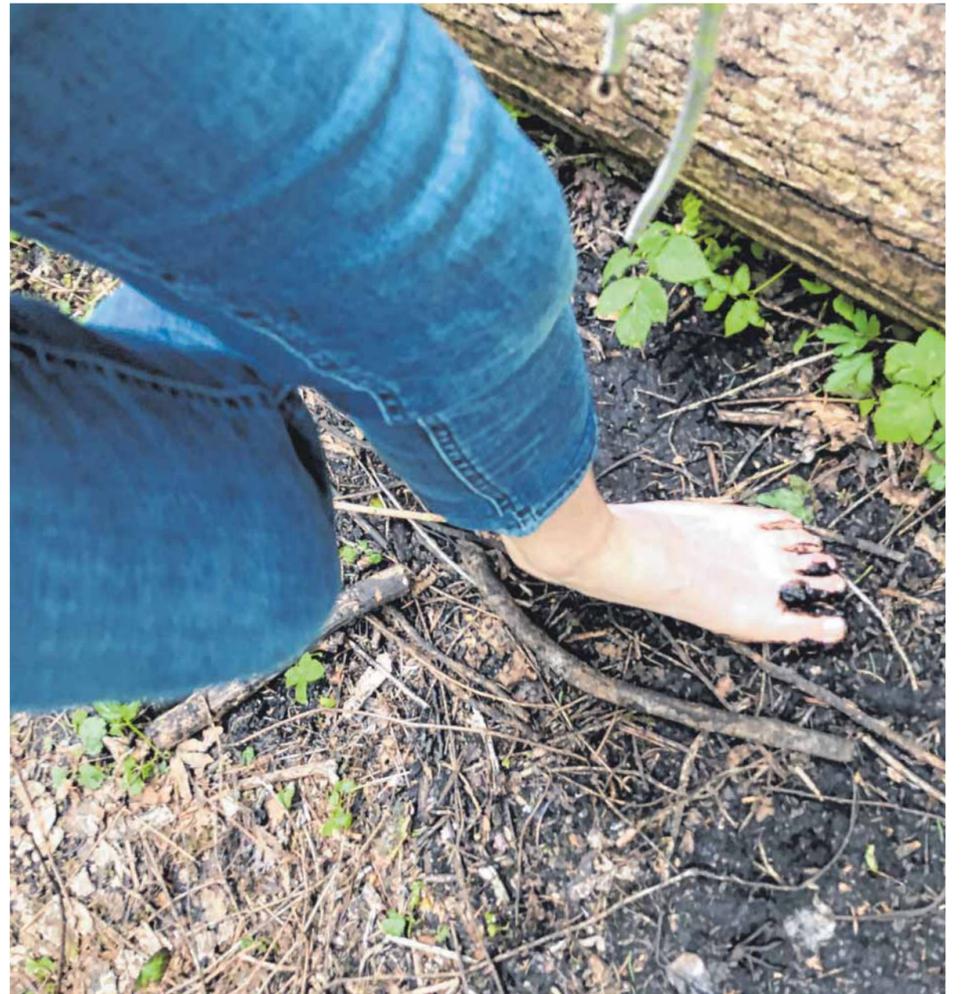
Von Annette Frühauf

Nicht weit entfernt von Möggingen bei Radolfzell liegt der Wanderparkplatz, an dem wir starten. Die Informationstafel verspricht eine landschaftlich reizvolle Schutzlandschaft und zählt botanische Kostbarkeiten wie den Schwalbenwurz-Enzian und gefährdete Orchideenarten auf. Das rund 450 Hektar große Gebiet ist auch als „International bedeutendes Feuchtgebiet für Wat- und Wasservögel“ ausgezeichnet. Alleine 90 verschiedene Vogelarten sind hier zu Hause. Das klingt vielversprechend. Außerdem ist heute Wellness für die Füße angesagt, und so wandern unsere Schuhe erst einmal in den Rucksack. Barfußlaufen geht fast überall, auch auf Wegen, die nicht speziell als Barfußpfade ausgeschildert sind, es macht Spaß und stärkt die Selbstwahrnehmung. Also los und einen Fuß vor den anderen setzen!

Der Wanderweg führt uns Richtung Mindelsee, wo parallel zum gekiesten Weg auch ein grasbewachsener Feldweg verläuft. Automatisch gehen unsere Blicke nach unten zu den Füßen, denn schon ein kleiner Kiesel pikst ganz schön. Doch dann lässt sich der Kiesweg nicht mehr vermeiden. Da die Tour knapp neun Kilometer lang ist, ziehen wir die Schuhe erst einmal wieder an. Wer das Laufen auf bloßen Sohlen nicht gewohnt ist, sollte nicht übertreiben, denn die unterschiedlichen Reize des Waldbodens sind für die Füße anstrengend.

Kurz bevor wir über den Parkplatz am Waldfriedhof und in den Wald hineingehen, sehen wir ein paar Ziegen, die auf einer Weide grasen. Diese naturverträgliche Beweidung findet sich rund um den See. Da ein Tier seinen Hals ganz schief hält, schauen wir genauer hin. Panik ist nicht angesagt, denn auf einem Schild lesen wir: „Der Ziege mit dem krummen Hals geht es gut! Bitte nicht die Polizei, die Veterinärämter oder sogar die Tierrettung anrufen. Danke.“ Das braune Tier hat seine Schiefstellung durch eine Lähmung bekommen. Na so was.

Auf einem Waldweg in unmittelbarer Nähe zum See laufen wir weiter. Am Ufer lädt eine Vesperstelle zur Rast ein, rechts spendet der Buchenhochwald Schatten und gefallene Baumstämme säumen das Ufer. Sie liegen wie übergroße Mikado-Stäbe übereinander. Da die Wälder größtenteils als Bann- und Schonwald ausgewiesen sind, bleibt Tot-



Zwischendurch versinken die Füße auch im Matsch.

FOTO: ANNETTE FRÜHAUF

holz einfach liegen – als Grundlage für neues Leben. Denn wer genau hinschaut, sieht Pilze und Moose wachsen und kann sich vorstellen, wie die Wälder vor Jahrhunderten ausgesehen haben. Hier ist die Natur wieder auf dem Vormarsch und hat Vorrang.

Am östlichen See-Ende wird der Weg schmaler und schlängelt sich durch das Schilf. Die Natur birgt hier im Verhandlungsgebiet immer neue Schönheiten. Jetzt durchqueren wir sogar eine Birkenallee. Der weiche, teilweise matschige Boden ist ideal für nackte Füße, und der Weg sieht gar nicht so steinig aus. Also ziehen wir die Schuhe wieder aus. Die Füße machen allerdings ihre eigene Erfahrung. Da hilft auch der Blick nach unten nichts, die kleinen Quälgeister in Kieselform malträtiert unsere Füße. So manch entgegenkommender Wanderer blickt irritiert auf unsere blanken Sohlen. Unsere Augen nehmen die Umgebung jetzt kaum wahr und suchen lieber den Untergrund ab – kommt da etwas Spitzes oder eine Pfütze? Die unteren Gliedmaßen sind die Hauptakteure und sammeln über ihre Rezeptoren ungewohnt viele Informationen – sie haben an der Bewegungskoordination einen ebenso wichtigen Anteil wie das Gleichgewichtssystem.

Normalerweise nehmen die Schuhe den Füßen viel Arbeit ab, indem sie Unebenheiten weniger spürbar machen. Dabei gehen detailliertere Wahrnehmungen zur Beschaffenheit des Bodens verloren und die Selbstwahrnehmung gleich mit. Mit jedem gefühlten Meter gewöhnen wir uns an das neue Gefühl. Dann leuchtet sich auf der anderen Seeseite der Wald und über uns zieht ein Milan seine Kreise. Eine Eidechse sonnt sich

auf einem Stamm und lässt sich von uns nicht stören.

Ein Schotterweg führt zum Dürrenhof und direkt zum Rosenstüble, einem kleinen Selbstbedienungsscafé. Die Mindelsee-Runde biegt allerdings auf den Waldpfad ein. Ab und zu blitzt das Wasser des Sees durch das Dickicht. Ein bisschen sieht es aus wie in Schweden oder in den Masuren. Doch linker Hand ruht der in der Eiszeit entstandene, rund zwei Kilometer lange Mindelsee, ausgeschürft vom großen Rheingletscher. Nach und nach wird er wieder versanden, wie wir an den schmalen Seeseiten bereits sehen können. Es

gibt nur wenige natürliche Seen dieser Größe in Baden-Württemberg. Der Mindelsee ist einer der wenigen, der nicht umbaut ist. Auf einem Wiesenweg geht es in Ufernähe durch Moornähen, Busch- und Auwald. Ein Eichhörnchen huscht über den Weg und klettert blitzschnell den nächsten Baumstamm nach oben.

Am Westende gibt es eine Bade- stelle mit Steg. Das Wasser des Sees ist klar und samtweich. Es bekommt jedes Jahr früher seine angenehme Badetemperatur als der Bodensee. Für den restlichen Weg holen wir die Schuhe wieder aus dem Rucksack, denn die Füße müssen sich erst an die ungewohnte Freiheit gewöhnen. Jetzt genießen wir die Ausblicke auf das Naturschutzgebiet mit seinen Schilfregionen und Riedwiesen. Rechts liegen Felder und Obstgärten.

Wer öfter die Schuhe weglässt, tut dem ganzen Körper etwas Gutes. Inzwischen kribbeln unsere Sohlen ganz schön – ein kurzes Fußbad im See wirkt Wunder.

Vom Parkplatz am Ortsrand von Möggingen sind es knapp neun Kilometer um den Mindelsee. Einen Abstecher wert ist der Streuobst-Sortengarten Möggingen.

ANZEIGEN



Schwäbische Zeitung

**REISE UND ERHOLUNG**  
Immer freitags.



**SOMMERZEIT**  
2021

**Die Ferientipp-Serie zum Daheimbleiben**  
31. Juli bis 4. September 2021

Ihre Produkte und Dienstleistungen machen den Sommer noch schöner? Dann zeigen Sie sie unseren Leserinnen und Lesern – und buchen Sie Ihre Anzeige zum sommerlichen Sonderpreis. Anzeigenschluss ist jeweils 3 Tage vor Erscheinen.

Profitieren Sie von der großen Aufmerksamkeit und nutzen Sie das interessante Umfeld für Ihre Werbung.

Interessiert? Wir beraten Sie gerne!  
Tel. 0751 2955-1118

E-Mail: [anzeigen@schwaebische.de](mailto:anzeigen@schwaebische.de)