PRESSEINFORMATION

Auf nackten Sohlen zurück zur Natur: Deutschlands beste Barfußparks im Ranking

Fit Reisen ermittelt die besten Barfußparks Deutschlands © Sinuswelle_adobe.stock

Frankfurt, 19. August 2025. Unsere Füße verbringen die meiste Zeit des Tages eingezwängt in engen Schuhen. Nur noch selten nehmen wir wahr, dass die hochsensiblen Sinnesorgane weitaus mehr können, als uns von A nach B zu tragen. Die positiven Effekte des Barfußgehens sind zudem weitreichend. „Das natürlichste und einfachste Abhärtungsmittel bleibt das Barfußgehen" wusste bereits Sebastian Kneipp: Es stimuliert die Fußreflexzonen, kräftigt Muskeln und Gelenke, verbessert Haltung und Gleichgewicht, regt Kreislauf und Durchblutung an und stärkt sogar das Immunsystem. Auf mentaler Ebene fördert das Gehen ohne Schuhe eine Rückverbindung zur eigenen Körperwahrnehmung sowie Stressabbau und Entschleunigung.

Um herauszufinden, wo gestresste Füße am besten durchatmen können, hat der führende Gesundheits- und Wellnessreiseveranstalter Fit Reisen ein Ranking der besten Barfußparks- und pfade in Deutschland erstellt. Dabei wurden 57 Einträge auf Google-Maps mit über 29.000 Bewertungen analysiert.

Das gesamte Ranking mit allen verglichenen Barfußparks finden Interessierte hier.

Key-Findings im Überblick:

- **Spitzenreiter in Hessen:** Der Barfußpfad Hoher Meißner erreicht mit 4,8 Sternen bei über 1.200 Bewertungen den ersten Platz im Ranking. Auf Platz 2 folgt mit dem Barfußpark Fleckmühle ein weiterer hessischer Vertreter.
- **Publikumsliebling im Norden:** Der Barfußpark Lüneburger Heide in Niedersachsen überzeugt mit über 4.700 Google-Bewertungen – so viele wie kein anderer Park.

Fit Reisen GmbH | Ferdinand-Happ-Str. 28 | 60314 Frankfurt/Main | www.fitreisen.de
Pressekontakt: Natalie Raasch | **Tel:** +4969405885424 | **E-Mail:** presse@fitreisen.de

- **Vier Bundesländer doppelt vertreten:** Hessen, Bayern, Nordrhein-Westfalen und Baden-Württemberg schaffen es jeweils mit zwei Parks in die Top 10.
- **Wirksame Naturtherapie für den kleinen Geldbeutel:** Viele der Barfußparks sind kostenfrei zugänglich und finanzieren sich über freiwillige Spenden.

Ranking der zehn besten Barfußparks in Deutschland

Platz 1: Barfußpfad Hoher Meißner – Meißner, Hessen

Mit einer Spitzenbewertung von 4,8 Sternen bei 1.245 Rezensionen erklimmt der Barfußpfad Hoher Meißner den ersten Platz im deutschlandweiten Vergleich. Der etwa 1,5 Kilometer lange Rundweg im nordhessischen Mittelgebirge schlängelt sich in weiten Teilen durch einen idyllischen Fichtenwald und lädt dazu ein, Schritt für Schritt mit den Schuhen auch den Stress hinter sich zu lassen. In den Bewertungen besonders positiv hervorgehoben wurden die über 30 liebevoll gestalteten Stationen, auf denen BesucherInnen über verschiedenste Materialien laufen können: von feuchter Erde, über Moos und Zapfen bis hin zu Schafwolle und Wildschweinfell. Vor allem bei kleinen BarfüßlerInnen hoch im Kurs steht die Schlammtreppe am Ende des Pfades mit anschließender Erfrischung im kühlen Kupferbach.

Platz 2: Barfußpark Fleckmühle – Bad Homburg vor der Höhe, Hessen

Ein einzigartiges Konzept erwartet BesucherInnen im Barfußpark Fleckmühle, der direkt an die Galerie Fleck angeschlossen ist. Auf einer Fläche von rund 3.500 m² bieten mehr als 120 abwechslungsreiche Fühl- und Balancierstationen jede Menge Abwechslung für die Füße – und auch für die anderen Sinne. Der Rundweg führt durch einen Skulpturenpark, vorbei an einem duftenden Kräutergarten, einer Weidenlaube und einer Streuobstwiese, wo Naschkatzen sich eine kleine Stärkung direkt vom Baum pflücken dürfen. Google-NutzerInnen loben vor allem den herzlichen Empfang, die entspannte Atmosphäre sowie das gute Preis-Leistungs-Verhältnis und belohnen den Park mit 4,8 Sternen bei 134 Bewertungen.

Platz 3: Barfußpark Lüneburger Heide – Egestorf, Niedersachsen

Mensch und Natur näher zusammenbringen – dieses Ziel verfolgt der Barfußpark Lüneburger Heide auf einem 14 Hektar großen Areal im Herzen des Naturschutzgebietes. Damit ist er nicht nur einer der größten, sondern mit 4,7 Sternen bei stolzen 4.750 Rezensionen auch einer der beliebtesten seiner Art. Umgeben von Wiesen und Wäldern

spüren BarfüßlerInnen an über 60 Erlebnisstationen die pure Natur unter den Sohlen. Neben weichem Gras, prickelnden Kieselsteinen und angenehmen Lehmböden wagen sich die Mutigen sogar über Glasscherben. Weitere Highlights sind zudem die 45 Meter lange Dschungelbrücke, die als längste Hängeseilbrücke Norddeutschlands gilt, Riechkästen und das Salzineum.

Platz 4: Barfußpfad Bad Wünnenberg – Bad Wünnenberg, Nordrhein-Westfalen

Mit einer Durchschnittsbewertung von 4,7 Sternen bei 1.195 Rezensionen schafft es der Barfußpfad Bad Wünnenberg auf den vierten Platz im Ranking. Eingebettet in die Natur des Aatals bietet der etwa einen Kilometer lange Weg rund um den Paddelteich 20 verschiedene Untergründe für die Füße. BarfußgängerInnen können hier hautnah einen erfrischenden Bachlauf, wärmenden Rindenmulch, feine und grobe Kiesel, matschigen Lehm oder einfach nur Rasen pur erfahren. Daneben sorgen ein Wildtiergehege mit Ziegen, Schafen und Rehen, ein nahegelegener Pumptrack für Biker sowie ein großzügiger Kletterspielplatz für zusätzliche Freizeitmöglichkeiten. „Hier hält man es easy den ganzen Tag aus“, fasst es ein Google-Rezensent zusammen, „ein Seelen-Urlaub, so wie es sein muss.“

Platz 5: Spalter Barfuß-Wonnenweg (Barfußpfad) – Spalt, Bayern

Mitten im Fränkischen Seenland, eingebettet in die Landschaft rund um den Brombach- und Igelsbachsee, befindet sich der Spalter Barfuß-Wonnenweg. 641 Google-RezensentInnen bewerten den Pfad mit durchschnittlich 4,7 Sternen und verhelfen ihm damit auf den fünften Platz. Auf rund zwei Kilometern kombiniert der Weg unterschiedlichste Untergründe wie Natursteinplatten, Kies, Sand, Moos und Rinde, die zum bewussten Wahrnehmen animieren. Große und kleine BarfüßlerInnen haben zudem vielfach die Möglichkeit, ihren Gleichgewichtssinn zu trainieren oder ihre Geschicklichkeit – zum Beispiel beim Lösen von Knoten allein mit den Füßen – unter Beweis zu stellen. „Balsam für Körper und Seele“, schwärmt ein Gast in seiner Rezension und bringt damit die Wirkung des Pfades auf den Punkt.

Platz 6: Barfußpfad Tieringen – Meßstetten, Baden-Württemberg

Mit 4,7 Sternen bei 515 Rezensionen sichert sich der Barfußpfad Tieringen den sechsten Platz im deutschlandweiten Ranking. BesucherInnen loben vor allem die gepflegte Anlage und die abwechslungsreiche Gestaltung: „Kurzweilig und dennoch erlebnisreich. Definitiv

einen Besuch wert“, heißt es in einer Rezension. Der rund ein Kilometer lange Rundweg schlängelt sich durch Wiesen und Wälder entlang der Schlichem und bietet dabei 20 verschiedene Untergründe, die es mit bloßen Füßen zu erkunden gilt: von weichem Sand über federnden Rindenmulch und glattem Holzpflaster bis hin zu unterschiedlichen Kiesarten. Die ultimative Erdung erfahren BesucherInnen am Ende des Pfades am – vor allem bei den kleinsten BarfußgängerInnen beliebten – Matschloch.

Platz 7: Barfußpfad Muggenbrunn – Todtnau, Baden-Württemberg

Mitten in der Allgäuer Bergwelt gelegen, lädt der Barfußpfad Mönchhof auf gut 600 Metern dazu ein, den Kontakt zur Natur ganz bewusst zu spüren. Und das geschieht natürlich über die Füße, die an 21 Stationen mal Fichtenzapfen und -zweige, mal Rindenmulch und verschiedene Sand- und Kiesarten erspüren können. Wer sich nicht vor dreckigen Füßen scheut, wagt sich auch in die Schlammstrecke mit anschließendem Kneipp-Erlebnis im klaren Bergbach. Mit 4,7 Sternen bei 328 Google-Bewertungen gehört der Pfad zu den bestbewerteten im Alpenraum. Ein „toller Ort, um einmal seine Füße aus den Wanderschuhen zu pellen, um eine kleine erholsame Runde zu drehen“ fasst es ein Google-Rezensent treffend zusammen.

Platz 8: Barfuß- und Generationenpark Schmidtheim – Dahmlem, Nordrhein-Westfalen

Knapp hinter dem siebten Platz reiht sich mit einer Durchschnittsbewertung von 4,7 bei 308 Rezensionen der Barfuß- und Generationenpark Schmidtheim ein. Auf einer Fläche von über 6.000 m² entfaltet sich inmitten der idyllischen Eifel ein wahres Eldorado, insbesondere für Familien mit Kindern. Hier findet sich nicht nur ein Barfußpfad mit 15 abwechslungsreichen Stationen – darunter Matschkuhle, Kneippbecken und Kräutergarten – sondern auch zahlreiche weitere Freizeitangebote. Nach erfolgreichem Bewältigen des Pfads können BesucherInnen an der Streuobstwiese naschen und an gemütlichen Sitzgelegenheiten Füße und Seele baumeln lassen, während die Kinder sich auf Kletter- und Balancierbalken, Seilbahn und Schaukeln austoben.

Platz 9: Barfuß-Erlebnispark Daniela Rätz – Gerswalde, Brandenburg

Am Rande des Biosphärenreservats Schorfheide-Chorin befindet sich der Barfuß-Erlebnispark Daniela Rätz, ein echtes Unikat in der Uckermark. Mit einer durchschnittlichen Punktzahl von 4,7 bei 284 Bewertungen prämiert, schafft es der Park auf den neunten Platz.

45 Stationen auf einem 800 Meter langen Rundweg stellen hier nicht nur die Füße, sondern teils den ganzen Körper vor ungewohnte Herausforderungen: Es geht über Kieselsteinpfade, Wein- und Kronkorken bis hin zu Balancierbalken und gespannte Seile. Neben der Stimulation der Fußreflexzonen haben BesucherInnen vielfach die Möglichkeit, sich wieder wie ein Kind zu fühlen und die Füße in Schlamm, Lehm oder Torf zu suhlen.

Platz 10: Barfußweg – Bad Bayersoien, Bayern

Der rund 1,8 Kilometer lange Barfußweg in Bad Bayersoien verwandelt den Spaziergang um den idyllischen Bayersoier See in ein, im wahrsten Sinne des Wortes, reizvolles Naturerlebnis. Zahlreiche abwechslungsreiche Stationen wie Balancier- und Wassertretstrecken, Baumwipfel- und Fühlpfade sowie ein Moortretbecken sorgen unterwegs für viel Abwechslung. Zum Abschluss führt ein Steg zum *Naturkino* direkt am Ufer, wo BesucherInnen sich und den Füßen eine nach all den Sinneseindrücken wohlverdiente Pause auf bequemen Liegen gönnen und den Blick auf die Landschaft genießen können. Mit 4,7 Sternen bei 112 Rezensionen landet der Barfußweg in Bad Bayersoien auf dem zehnten Platz.

Die vollständige Auswertung finden Barfuß-Fans hier.

Wer nun Lust bekommen hat, tiefer in die Natur einzutauchen – ob barfuß, mit Wanderschuhen oder auf dem Fahrrad – findet passende Angebote unter: https://www.fitreisen.de/natururlaub/

Methodik

Für das Ranking der beliebtesten Barfußparks in Deutschland hat Fit Reisen eine umfassende Analyse von Nutzerbewertungen auf Google Maps durchgeführt. Insgesamt wurden 57 Barfußparks und -pfade untersucht, mit in Summe 29.229 Google-Bewertungen. Die Datengrundlage bildete eine Liste von Barfußparks (Quelle: www.barfusspark.info), welche durch ergänzende Recherche über Google Maps erweitert wurde. Dabei wurde gezielt nach den Begriffen „Barfußpfad“ und „Barfußpark“ gesucht. Einträge, die auf Google Maps als „vorübergehend geschlossen“ oder „dauerhaft geschlossen“ markiert waren, wurden aus der Analyse ausgeschlossen. Zudem wurden nur Parks und Pfade mit mindestens 50 Google-Bewertungen berücksichtigt. Für die finale Platzierung wurde der Google-Durchschnittswert herangezogen. Bei identischen Durchschnittswerten wurde der

Barfußpark mit der höheren Bewertungsanzahl besser platziert. Der Stichtag der Datenerhebung war der 5. August 2025.

Über Fit Reisen

Die Fit Reisen Group mit Sitz in Frankfurt am Main, Hamburg und München ist die Nr. 1 für weltweite Gesundheits- und Wellnessreisen. Seit 50 Jahren steht das Unternehmen für die Kombination aus gesundem Urlaub und attraktiven Schönheits-, Entspannungs- und Freizeitangeboten. Neben Fit Reisen gehören auch die internationale Marke SpaDreams, Yoga Escapes, aytour, Lotus Travel und das Reisegutschein-Portal tripz.de zur Unternehmensgruppe. Heute bietet der Spezialist über 10.000 unterschiedliche Kur-, Gesundheits-, Beauty-, Ayurveda-, Yoga-, Detox- und Wellness-Arrangements an. Das Portfolio umfasst 1.500 Hotels und 400 Destinationen in 50 Ländern. Bereits mehrfach wurden das vielfältige Angebot, die langjährige Expertise und der individuelle Service ausgezeichnet: In 2014 als „Innovativster Veranstalter im Gesundheitstourismus“, in 2016 mit dem „Typo3 Website of the Year Award“ sowie „Typo3 Tourism Award“, von n-tv in 2017, 2018 und 2019 als „Deutschlands bestes Online-Portal Wellnessreisen“ sowie 2020, 2021 und 2022 vom Technikmagazin CHIP als „Leading Shop“ im Bereich „Reise“. Fit Reisen ist Mitglied des Tourismusverbands Pacific Asia Travel Association (PATA), der Arbeitsgemeinschaft Europäischer Reiseunternehmen (AER) und des Quality in Health Prevention e.V. (Quhep).

Bilder und Grafiken zu dieser Pressemitteilung, neuen Katalogen, besonderen Hotels und diversen Trendthemen sowie Firmenlogo und Fotos der Geschäftsführung finden Sie unter**: www.fitreisen.de/group/de/presse**

Bitte beachten Sie: Das Ihnen überlassene Bildmaterial darf nur unter Nennung des entsprechenden Copyrights sowie in Verbindung mit Reisen von Fit Reisen GmbH genutzt werden. Copyright (wenn nicht anders angegeben): ©fitreisen.de. Weitere Bildquellen entnehmen Sie bitte aus der jeweiligen Bildunterschrift. Eine Verwendung darüber hinaus bedarf der vorherigen, schriftlichen Genehmigung. Die Weitergabe des Bildmaterials an Dritte ist untersagt. Die vollständigen Nutzungsbedingungen lesen Sie hier.

Fit Reisen GmbH | Ferdinand-Happ-Str. 28 | 60314 Frankfurt/Main | www.fitreisen.de
Pressekontakt: Natalie Raasch | **Tel:** +4969405885424 | **E-Mail:** presse@fitreisen.de