

*Kräuter erkennen lernen im Barfußpark Lüneburger Heide*

## Kräutertag im Barfußpark: Leckere Kräuter am Wegesrand

Egestorf bei Hamburg, - 13. Mai 2026 – Das Frühjahr ist die Zeit der frischen Kräuter, auch beim Spaziergang im Wald und am Wiesenrand. Warum also nicht das Barfußvergnügen mit einem kulinarischen Erlebnis verbinden? Am Kräutertag am 7. Juni gibt es etwas für die Geschmacksknospen: leckere Kräuter, die überall am Wegesrand stehen – man muss sie nur erkennen lernen. Der Kräutertag ist der erste der Barfußpark-Thementage dieser Saison. „Er hat mir schon in der Vorbereitung sehr viel Spaß gemacht und ich freue mich, wenn unsere Gäste auch etwas davon mit in ihren Alltag nehmen,“ meint Kerstin Albers, Geschäftsführerin des BarFußparks, „vielleicht die Inspiration zu einem Giersch-Pesto oder einer Kräuterlimonade.“ Der Barfußpark liegt mit seinem 2,7 km langen Barfußpfad und seinen über 60 Stationen nur eine halbe Stunde südlich von Hamburg an der A7. Er ist damit ein perfektes Ausflugsziel für eine kurze Auszeit in der Natur.

### Essbares auf der Wiese und im Kräutergarten erkennen

Vieles, was am Wegesrand blüht oder was wir im Garten als „Unkraut“ abtun, sind Kräuter, die gut und würzig im Salat schmecken, die ein köstliches Pesto oder einen aromatischen Tee ergeben. Knoblauchrauke verfeinert zum Beispiel grüne und bunte Salate, zarte Gierschblätter ergeben einen leckeren Brotaufstrich, Brennnessel macht sich gut als Suppe und Gänseblümchen als süßen Gelee. Einige der Kräuter sind nicht nur lecker, sondern haben auch eine positive Wirkung auf die Gesundheit und regen den Stoffwechsel an. Unsere Kräuterfachleute vom Barfußpark Lüneburger Heide führen durch den Kräutergarten und zeigen Kräuter am Rande des Barfußpfades. So lernen Kinder und Erwachsene, heimische Kräuter an Blüten, Blättern und am Duft zu erkennen. Und es gibt natürlich auch einige leckere Kräuterrezepte zu probieren.

### In die Natur eintauchen – barfuß Wald und Boden erleben

Der Barfußpfad im Park ist ein Genuss für alle Sinne, Geist und Seele. Entschleunigung und Entspannung pur gibt es bei der „Kleinen Waldauszeit“. Unter fachkundiger Anleitung können Barfußfans in die wohltuende Atmosphäre des Waldes eintauchen und die Natur genießen. Die Geräuschkulisse des Waldes, inspirierende Waldgeschichten und kleine kulinarische Köstlichkeiten schärfen die Wahrnehmung und lenken die Aufmerksamkeit auf ganz neue Eindrücke. Etwas abseits des Barfußpfades ist dafür der etwas ruhigere Yogawald genau richtig, um den Waldboden barfuß zu erleben und seine besondere Bodenhaftung zu genießen.

---

#### Kontakt:

Barfußpark Lüneburger Heide • Touristinformation Egestorf • Im Sande 1 • 21272 Egestorf • Tel: 04175-1516 • [egestorf@t-online.de](mailto:egestorf@t-online.de)  
Pressekontakt: Antje Soltau • Tel: 0174-400 99 48 • E-Mail: [info@antjesoltau.de](mailto:info@antjesoltau.de)

Wer stattdessen Spaß und Abenteuer auf dem Barfußpfad sucht, macht einfach eine kleine Erlebnistour, die einen Überblick mit lustigen Insiderinfos gibt. Oder erkundet die Stationen einfach selbst: Auf den drei unterschiedlich langen Runden gibt es jede Menge auszuprobieren und zu erleben.

## Terminvorschau:

### Mai

- 29.5. und 19.6.2026, 18 Uhr „Kleine Waldauszeit“ – bitte anmelden!

### Juni

- 6.6.2026, 12 Uhr Kleine Erlebnistour
- 7.6.2026, 11-15 Uhr **Kräutertag** – Kräuter entdecken, schnuppern und probieren
- 14.6.2026, 12-15 Uhr Märchenlesungen in der Natur
- 19.6.2026, 18 Uhr „Kleine Waldauszeit“ – bitte anmelden!
- 28.6.2026, 11-15 Uhr „Tag des Fußes“ – Spaß für die ganze Familie

Aktuelle Infos und Termine auf [www.barfusspark-egestorf.de](http://www.barfusspark-egestorf.de) oder bei der Tourist-Info Egestorf unter 04175/1516.

## Über den Barfußpark Lüneburger Heide

Der Barfußpark Lüneburger Heide ist ein Herzensprojekt von Jan Peters, der seine Idee 2008 mit Unterstützung der Gemeinde Egestorf in die Tat umsetzte. Nach über 15 Jahren ist der Barfußpark ein anerkannter Naherholungsort für Hamburger genauso wie eine Naturattraktion für Touristen der Lüneburger Heide. Viele helfende Hände unterhalten den Park, immer mit den strengen Regeln des Naturschutzes im Blick. Viele Partnerinnen und Partner tragen zu einem interessanten Programm bei, das Mensch und Natur näher zusammenbringt.

Öffnungszeiten in diesem Jahr: 25. April bis voraussichtlich 30. September täglich von 9-18 Uhr

---

### Kontakt

Barfußpark Lüneburger Heide • Touristinformation Egestorf • Im Sande 1 • 21272 Egestorf • Tel: 04175-1516 • [egestorf@t-online.de](mailto:egestorf@t-online.de)  
Pressekontakt: Antje Soltau • Tel: 0174-400 99 48 • E-Mail: [info@antjesoltau.de](mailto:info@antjesoltau.de)