

Der Wanderführer

35 Jahre, SGV-Abt. Erkrath-Haan e.V.

Onger ons jesaht: Hütt mal ganz positiv gedacht. Jeder kennt die Floskeln: „Wandern hält jung“ oder „danach fühlt man sich einfach besser.“ Dass an diesen Aussagen etwas dran ist, kann jeder aktive Wanderer fühlen. Aber wissen wir eigentlich ganz genau, welche positiven Effekte das Wandern mit sich bringt? Wandern im Freundeskreis hält nicht nur den Körper fit, ist nicht nur Balsam für die Seele, sondern fördert auch soziale Kontakte. Und der Kopf?

Untersuchungen belegen, dass schon die Begegnung mit der Natur eine anregende und belebende Wirkung auf den Geist hat. Und genau deshalb wird für unsere gemeinsame Sache. „Ach nee, ich glaub, das ist nichts für uns“, so oder ähnlich klagen viele. Nicht unsere 108 Mitglieder, die Tradition und

Werte unserer Wandergemeinschaft weiter pflegen. Ich hoffe und bin überzeugt, dass wir gemeinsam unsere Abteilung in eine gute Zukunft führen können. Vielleicht, oder sicherlich mit weniger Mitgliedern, aber nicht weniger schwungvoll!

Vorteile für die Mitgliedschaft im SGV

- + im SGV erlebt man Gemeinschaft und trifft auf Gleichgesinnte: Wanderer, Natur-Liebhaber, Kulturell-Interessierte
- + sinnvolle Freizeitplanung
- + Heimat / Umgebung "neu entdecken"
- + Wandern und Naturerlebnisse fördern die Gesundheit
- + Sicherheit in der Gruppe
- + Ausrichtung und Angebot kostengünstiger Wander- / Freizeitveranstaltungen

Liebe Wanderfreundinnen und Wanderfreunde

Dass wir älter werden, daran ist nichts zu ändern. Aber wir müssen doch deshalb nicht träge werden. Ich war vor Wochen zu einer „schrecklich netten“ Jubiläumsfeier eingeladen. Das Fest war eigentlich nett; was mich aber erschreckte, war die Haltung vieler Gäste. Sie waren zwar mittleren Alters, doch an die Lebensfreude, die Unternehmenslust und den Esprit ihrer Jugendtage schienen sie sich nicht einmal mehr erinnern zu können. Oder gar zu wollen? Vernunft, Anpassung, Ausgeglichenheit, Sicherheit – diese Schlagworte standen im Raum. Ich hörte Sätze wie: „Ja, dies oder jenes könnte man machen.“ – „Ach, ich weiß nicht. Dafür bin ich schon zu alt.“ – „Oh je, jetzt noch was Neues wagen?“ – „Was sollte denn jetzt noch Großartiges kommen?“

Viele von Euch haben bestimmt so oder ähnliches Gedankengut gehört. Ich finde diese Haltung erschreckend. Wer sich gedanklich schon ein Zimmer im Seniorenheim einrichtet, der hat den Punkt, um den es im Leben geht, wirklich verfehlt. Das Leben will doch gelebt werden. Und zwar bis zum Schluss. Wir als Wanderer haben das längst verstanden und fragen: „Worauf habe ich noch Lust?“ – „Was interessiert mich schon lange?“ - „Was will ich noch ausprobieren?“

Wir Wanderer wissen, wie viel Laune es macht sich mit voller Kraft auf den Tag einzulassen. Auch, oder gerade, wenn man die Fünfzig, Sechzig, Siebzig oder Achtzig überschritten hat.

„Ein froher Sinn ist wie ein Frühling, er öffnet die Blüten der menschlichen Natur“
Jean Paul, 1763-1824

Karl-Heinz Hadder
Vorsitzender

Wir gratulieren zum Geburtstag...***... ruf doch mal an***

Dieckhoff	Rosel	05.10.	Oktober
Frischauf	Eva-Maria	10.10.	
Völling-Besch	Ilse	11.10.	
Ehrlich	Wolfgang	11.10.	
Buchgeister	Ilse	14.10.	
Lambertz	Eva	20.10.	
Heitmann	Claudia	23.10.	
Blesic	Milan	24.10.	
Pöpsel	Maria	27.10.	
Adolphi	Ursula	29.10.	
Enk	Birgit	29.10.	

Meinhardt	Ursula	01.11.	November
Löschau	Heidemarie	01.11. *	
Hedtke	Erwin	03.11.	
Trenzinger	Ilse	04.11.	
Gewehr	Manfred	04.11.	
Huckestein	Jürgen	09.11.	
Böhm	Helga	11.11. *	
Barthelmann	Ursula	23.11.	

Gergs	Barbara	01.12.	Dezember
Clanzett	Christina	06.12.	
Becker	Anita	10.12.	
Schenker	Ingeborg	12.12.	
Bendfeldt	Horst	14.12.	
Förster	Marion	16.12.	
Haese	Vera	18.12.	
Fuchs	Daniela	31.12.	

Herz	Marlies	05.01.	Januar
Hoffmann	Heinz	05.01.	
Beckmann	Martina	24.01.	
Marquardt	Ingeborg	24.01.	
Terfoort	Sigrid	28.01.	

Aus der SGV-Hauptgeschäftsstelle Arnsberg**Ansprechpartner** in der SGV-Geschäftsstelle sind:

Thomas Gemke, SGV-Präsident,

Christian Schmitt, Hauptgeschäftsführung, Tel. 02931/5248-13

Birgit Irre, Mitgliederbetreuung, Tel. 02931/5248-17

Erscheinungstermine Kreutz & Quer 2025: März / Juni / September / Winterwww.kreuzundquer-magazin.de**SGV-Termine:** s. Kreutz & Quer 2025, akt. Ausgabe**20.09.25 SGV-Vorsitzenden Konferenz in Arnsberg-Niedereimer**

- Berichte aus dem Gesamtverein
- Vereinsweiterentwicklung, Vorstandsarbeiten, Mitgliederwerbung
- digitale Entwicklungsmöglichkeiten
- Social-Media (Workshop in Planung)
- Vorschau auf die Delegiertenversammlung am 15.11.25

Aus der Wanderregion Bergisches Land / Rheinland

Keine Mitteilungen

Aus unserer Abteilung

Unsere traditionelle Weihnachtsfeier findet am Sonntag, den 7. Dezember (2. Advent), statt.
Ort und Zeit werden rechtzeitig bekannt gegeben

Entwicklung unserer Abteilung

Anmeldungen 2025: Christina Clanzett, Beata Hosch-Klute, Angela Dunn,
Birgit / Wolfgang Behrning, Gisela Meys, Heidemarie Löschav,
Ursula Russek, Anja Wirriger, Ingeborg Marquardt

Abmeldungen:

Jahr =>	2025	2024	2023	2022 Corona	2021 Corona	2020 Corona	2019	2018
Anzahl Mitglieder	105	110	117	111	117	121	127	131
Wanderungen		60	53	56	27 von 56	37 von 63	61	53
Wander-Std.		263	249	273	131	168	265	258
Wander-km		778	740	787	377	524	874	817
Teilnehmer gesamt		757	786	794	413	447	866	1055
davon Gäste		54	52	94	38	22	77	86
Gesamt Wander-km		9.856	10.649	11.151	5.136	6.244	13.041	15.630

Rückblick Mai bis Oktober 2025 auf „durchgeführte „Wanderungen**Samstag, 3.05.25****Wandergebiet:** D-Weg, 2. Etappe, von Kaiserswerth nach Rath-Felderhof**Wanderweg:** wie im Wanderplan**Teilnehmerzahl:** 17 (davon Gäste:)**Gewanderte Strecke:** ca. 15 km**Wetter:** Bei Wanderbeginn Regen, dann weiterhin trocken.**Besondere Ereignisse:** Annes Restbestände wurden köstlich eingenommen.**Einkehr:** Restaurant Buschhausen, Oberrath**Wanderführer:** Karl-Heinz Hadder

Zusammenfassung: Wir suchen das „D“ an der Stadtmauer in Kaiserswerth, das uns zum Kalkumer Schloss führt. Durch den sehenswerten Schlosspark, der einen schönen alten Baumbestand aufweist, gelangen wir zu einer kleinen Pforte, durch die wir den Schlosspark verlassen.

Zurück zum „D“ wandern wir über Feldwege an den Schwarzbach, der uns jetzt lange Zeit durch den Kalkumer Forst begleitet. Zwischen dem Grünen- und Silbersee durchwandern wir das Freizeitgelände Volkardey mit seinen Überresten einer Eisenzeitlichen Siedlung.

Nach einigen Kilometer erreichen wir die Haltestelle Felderhof und fahren mit der U72 drei Stationen bis zur Schlusseinkehr Buschhausen.

Samstag, 10.05. 2025**Wandergebiet:** „Durchs Burgholz“**Wanderweg:** lt. Wanderplan**Teilnehmerzahl:** 16 davon 2 Gäste**Gewanderte Strecke:** 14 km**Wetter:** sonnig**Besondere Ereignisse:** keine**Einkehr:** Landhaus Café, Im Honigstal**Wanderführerin:** Vera Haese

Zusammenfassung: 10.00 Uhr Begrüßung zur heutigen Bildungsveranstaltung vor dem historischen Bf. Zoologischer Garten. Kurze Information zur Entstehungsgeschichte des Zooviertels ab 1892 durch die Architekten R. Hermanns u. K. Riemann.

Ab 10.30 Uhr Gang durch das Viertel mit weiteren Informationen, sowie des Märchenbrunnens (1897 Jugendstil).

11.00 Uhr Erreichung der Sambatrasse mit Blick über Teile des Landschaftsparks Zoologischer Garten. Erläuterung zur Entstehungsgeschichte durch den bedeutenden Gartengestalter des 19. Jh. Franz Heinrich Siesmayer.

Anschließend Wanderung durch das Burgholz bis zur Königshöhe u. Selma-Schonung. Bericht zur Entstehung der Schonung und Person Selma von der Heidt (1864-1944) und Ehemann August von der Heydt (Gedenkstein am Wanderweg), sowie die Bedeutung der Familie für die Stadt Elberfeld, dem heutigen Wuppertal.

12.30 Uhr Erreichung Kaisereiche mit Pause. Weiter führt unsere Wanderung durch den amerikanischen- und asiatischen Teil des Arboretums mit Erklärung u. Begründung zur Entstehung. Besichtigung u. Wanderung durch den Baumbestand.

Gegen 15.30 Uhr Erreichung Café Im Honigstal. Nach ausgiebiger Pause und Zusammenfassung des Erlebten. Gegen 17.00 Uhr Aufbruch und Wanderung durch die unter Denkmalschutz stehende Siedlung „Heimatplan“ zurück zum Bahnhof Zoologischer Garten, den wir gegen 18.00 Uhr erreichen.

Samstag, 24.05. 2025

Wandergebiet: „Zollverein Steig“

Wanderweg: lt. Wanderplan

Teilnehmerzahl: 16

Gewanderte Strecke: 15 km

Wetter: starke Regenschauer

Besondere Ereignisse: keine

Einkehr: keine

Wanderführerin: Vera Haese

Zusammenfassung:

10.08 Uhr Begrüßung und Kurzinfo über den Teil des Steiges den wir erwandern wollen. (Gesamtlänge des Steiges 26,4 Km) Unsere Wanderung führt uns durch das renaturierte Katernerberger Bachtal, über die Halde Zollverein, die sich stark bewachsen zeigt und uns über schmale Waldpfade zum Revierpark Nienhausen führt. Ein vielfältiger Freizeitpark für die Bevölkerung des Reviers. Weiter führt uns der Weg über den Friedhof und Park Hallo mit Panoramaaussicht über Essen Nord. Über breite Wanderwege Erreichen wir den Kaiserpark und unser Ziel die Zeche Zollverein mit Besichtigung der Kohlenwäsche, wo wir erfahren, wie dort die Rohkohle vom mitgeführten Gestein getrennt und sortiert wurde.

Ende gegen 16.45 Uhr.

Samstag, 7.06.25

Wandergebiet: Wanderung am Nordkanal

Wanderweg: wie im Wanderplan

Teilnehmerzahl: 15 (davon Gäste:)

Gewanderte Strecke: ca. 14 km

Wetter: Aprilwetter

Besondere Ereignisse:

Einkehr: Mox China Restaurant, Karst-Büttgen

Wanderführer: Karl-Heinz Hadder

Zusammenfassung: Der ca. 100 km lange Wander-/Radweg verbindet die beiden Flüsse Rhein und Maas und orientiert sich am historischen Verlauf des Nordkanals in der deutschen - niederländischen Grenzregion.

Von Napoleon geplant (ca.1805), jedoch niemals fertiggestellt wird der Nordkanal durch Wanderungen und radeln zu neuem Leben erweckt. Entlang des Weges gibt es Infopunkte, die die Bedeutung und Geschichte des Nordkanals erläutern. Auf der gesamten Länge, zwischen Kanalmündung im Sporthafen Neuss und Nederweert (NL) markiert ein blaues Band, oder blaue Stelen die Streckenführung.

Samstag, 14.06.25**Wandergebiet: Vom Schaberg nach Unterburg****Wanderweg:** wie im Wanderplan**Teilnehmerzahl:** 11 (davon Gäste:)**Gewanderte Strecke:** ca. 12 km**Wetter:** Hochsommerliche Temperaturen, bis 30 Grad**Besondere Ereignisse:** Geburtstagsrunde von Wolfgang Kube**Einkehr:** Wupper-Terrasse, Unterburg**Wanderführerin: Vera Haese****Zusammenfassung:** Vom Bahnhof Schaberg führte unsere Wanderung erst über die Höhen des Schabergs, bevor wir über Wiesen- und Waldwege nach Unterburg wanderten.**Samstag, 28.06.25****Wandergebiet: Von Wupperbrücke Beyenburg zum Stausee Bootshaus****Wanderweg:** wie im Wanderplan**Teilnehmerzahl:** 8 (davon Gäste: 1)**Gewanderte Strecke:** ca. 12 km**Wetter:** Hochsommerliche Temperaturen, bis 30 Grad**Besondere Ereignisse:** Als Gast gekommen und als Mitglied heimgefahren, Ingeborg Marquardt aus Wülfrath**Einkehr:** Bootshaus Beyenburg**Wanderführerin: Vera Haese****Zusammenfassung:****Samstag, 12.07.25****Wandergebiet: „Durchs südliche Ruhrgebiet“** (Ersatzwanderung, da die ursprüngliche Tour wegen Bahnprobleme nicht stattfinden konnte)**Wanderweg:** Niedersprockhövel – Bredenscheid – Schulenberg -Hansberg - Nierenhof**Teilnehmerzahl:** 13**Gewanderte Strecke:** 15 km**Wetter:** überwiegend sonnig**Besondere Ereignisse:** keine**Einkehr:** Café Träumchen, Neviges**Wanderführerin: Vera Haese****Zusammenfassung:** Über Wald- und Feldwege führte uns die Wanderung, mit immer wieder schönen Ausblicken auf die reizvolle Landschaft, (Wodantal und Elfringhauser Schweiz) nach Nierenhof.**Samstag, 19.07.25****Wandergebiet: Über den Bergerhof nach Langenberg****Wanderweg:** wie im Wanderplan**Teilnehmerzahl:** 10 (davon Gäste:)**Gewanderte Strecke:** ca.16 km**Wetter:** Schwülwarmes Sommerwetter, bis 30 Grad

Besondere Ereignisse: Zum Geburtstag von Karl-Heinz „... wir trinken gern noch ein Eierlikörchen. Das Leben muss irgendwie weitergehen.“

Einkehr: Bauernrestaurant Bergerhof, Hattingen

Wanderführerin: Vera Haese

Zusammenfassung:

Samstag, 26.07.25

Wandergebiet: Müll-weg-Wanderung Erkrath

Wanderweg: wie im Wanderplan

Teilnehmerzahl: 12 (davon Gäste:)

Gewanderte Strecke: ca. 14 km

Wetter: Schwüles Sommerwetter, bis 30 Grad

Besondere Ereignisse: Essen und Getränke, gesponsert aus Vereinskasse

Einkehr: Brauhaus Erkrath

Wanderführer: Karl-Heinz Hadder

Zusammenfassung: Ausgerüstet mit Müllbeutel und Schutzhandschuhe konnte ich am Samstag, 12 Wanderfreunde und Wanderfreundinnen begrüßen und nochmal auf unsere Satzung hinweisen, ... dass wir uns für die Verwirklichung von Natur- und Umweltschutz, für ca. 95 km Wanderwege, im Erkrather und Haaner Gebiet einsetzen.

Von der S-Bahn führte uns der Weg über den Korresberg, weiter über den Kammweg nach Gödinghoven. Die erste Bilanz war schon erschreckend, wieviel leere Dosen, Flaschen, Kronkorken, Zigarettenschachteln und Kiepen, die wir aufsammelten.

Weiter wanderten wir an Haus Morp vorbei, um dann den steilen Anstieg über Waldwege zum Steinberg zu bewältigen. Erstaunlicherweise hier kein Müll, wahrscheinlich, weil hier nur Wanderer unterwegs sind.

Entlang der Landstraße K12, am Jäger Hof Richtung Erkrath, relativ sauber. Wir wanderten weiter an Fischteichen vorbei in Richtung Autobahn A3. Unterquerten diese und erreichten dann da Neanderland-Bad. Und überall immer wieder Müll.

Weiter über die Landstraße Richtung Erkrath zur Schlusseinkehr, Brauhaus Erkrath. Belohnt für den Einsatz wurden alle zum Essen eingeladen, gesponsert aus der Vereinskasse.

Samstag, 2.08.25

Wandergebiet: Über Sanddünen und Quarzit

Wanderweg: wie im Wanderplan

Teilnehmerzahl: 17 (davon Gäste:)

Gewanderte Strecke: ca. 14 km

Wetter: Sonne, Wind und Starkregen

Besondere Ereignisse:

Einkehr: Heidekönig, Wahner Heide

Wanderführer: Guido Krautz

Zusammenfassung:

Unterwegs mit dem SGV: Wanderung durch die Wahner Heide

Am vergangenen Samstag machte sich eine gut gelaunte Wandergruppe der Ortsgruppe Erkrath-Haan des Sauerländischen Gebirgsvereins (SGV) auf den Weg durch die farbenprächtige Wahner Heide. Bei "gemischtem" Wetter führte die Route durch eine der ältesten und artenreichsten Heidelandschaften Nordrhein-Westfalens – und das mit vielen spannenden Highlights im Gepäck. Ein besonderes Augenmerk galt der Eremitage am Ringelstein, von der nur noch eine große Quarzitplatte, die als Fundament diente, sowie zwei Bildstöcke zeugen.

Wanderführer Guido Krautz hatte nicht nur ein gutes Gespür für Tempo und Pausen, sondern auch jede Menge Wissen im Rucksack. Mit lebendigen Erklärungen entführte er die Gruppe in die eiszeitliche Vergangenheit der Heide. Man erfuhr, wie Gletscher und Schmelzwasser vor zehntausenden Jahren das heutige Landschaftsbild formten – von sandigen Böden über offene Heideflächen bis hin zu den charakteristischen Kiefernwäldern. Auch die spezielle Vegetation, darunter Besenheide, Ginster und andere Pionierpflanzen, wurde fachkundig erläutert.

Nach etwa zehn Kilometern, zahlreichen Aha-Momenten und guter Stimmung bot die Gastwirtschaft "Heidekönig" sowohl Zuflucht vor einem Gewitterregen und die Möglichkeit einer Stärkung durch Kuchen oder Flammkuchen. Die Wahner Heide hat mal wieder bewiesen, dass Natur und Geschichte ein unschlagbares Wander-Duo sind!

Samstag, 09.08.2025

Wandergebiet: Velbert Langenberg

Wanderweg: „Entdeckerschleife Biohöfe im Windrather Tal“

Teilnehmerzahl: 13 (davon Gäste: 0)

Gewanderte Strecke: 17 km

Wetter: sonnig, trocken, 25 – 27°C

Besondere Ereignisse: keine

Einkehr: Hofcafe „Gut zur Hellen“

Wanderführer: Guido Krautz

Zusammenfassung: Vom Bahnhof Velbert Langenberg führte der Weg zunächst an schönen Villen und dem Rand der Altstadt vorbei zum Wanderparkplatz „Bergische Schweiz“, von wo ein langer Anstieg auf die Hochflächen mit schönen Aussichten führte. Der gut ausgeschilderte Weg verlief oft im Schatten des Waldes, was angesichts des Wetters und der hohen Temperaturen willkommen war.

Nach 2/3 der Strecke war eine Zwischeneinkehr geplant und ein reservierter Tisch im Schatten erwartete uns bald, in dem Cafe gab es eine große Auswahl von Kuchen, Quiche und kleinen Gerichten. Auf dem letzten Drittel der Wanderung kamen wir an der isoliert stehenden Windrather Kapelle mit ihrem auffälligen verschieferten Glockenturm vorbei, von wo der Abstieg zum Ausgangspunkt begann.

Samstag, 16.08.25

Wandergebiet: Über die Ruhrhöhen nach Haspe

Wanderweg: wie im Wanderplan

Teilnehmerzahl: 14 (davon Gäste: 1)

Gewanderte Strecke: ca. 14 km

Wetter: Trübes, warmes angenehmes Wanderwetter

Besondere Ereignisse:

Einkehr: Cafe Extrablatt, Herdecke

Wanderführerin: Vera Haese

Zusammenfassung: Unsere Wanderung führte uns vom Bahnhof Hagen-Heubing über viele Treppenstufen in die Höhe von Heubing mit Aussicht ins Tal der Ennepe. Über weitere viele Stufen erreichen wir den Philosophenweg, der uns in die Höhen von Halle führte, um über Wald- und Feldwege ins Ruhrtal zu wandern. Nach ausgiebiger Rast am Harkortsee, zeigten wir uns wieder sportlich, bezwangen wieder viele Stufen zum Burgturm und weiteren Treppen auf die Höhen des Harkortturms. Von dort führten uns schöne Waldwege des Ruhrsteig nach Herdecke.

Samstag, 27.09. 2025**Wandergebiet:** „Auf zur Wuppermündung“**Wanderweg:** lt. Wanderplan**Teilnehmerzahl:** 4**Gewanderte Strecke:** 16 km**Wetter:** bewölkt bis sonnig**Besondere Ereignisse:** keine**Einkehr:** Café Hitdorfer Fähre, Hitdorf**Wanderführerin:** Vera Haese**Zusammenfassung:** Wanderung vorbei an schönen Obstgärten und über Feld- und Waldwegen begleitet vom Plätschern der Wupper auf ihren letzten Kilometern in den Rhein.**Samstag, 11.10.25****Wandergebiet:** 13. Gesundheitswanderung mit Otto Bremm,
zertifizierter Gesundheitswanderführer**Wanderweg:** wie im Wanderplan**Teilnehmerzahl:** 25 (davon Gäste: 1)**Gewanderte Strecke:** ca. 12 km**Wetter:** Herbstwetter**Besondere Ereignisse:****Einkehr:** Keglerheim Gruiten**Wanderführer:** Karl-Heinz Hadder**Zusammenfassung:** 25 Teilnehmer, davon 1 Gast sind der Einladung zu unserer 13. Gesundheitswanderung gefolgt.

Wie in Vorjahren erklärte Otto Bremm, zertifizierte Gesundheitswanderführer, was Gesundheitswandern ist. Mitglieder aber auch Gäste, die aus ganz unterschiedlichen Gründen keine langen Wanderungen mehr machen können oder wollen, wurden unter Anleitung von Bremm behutsam und mit vielen Pausen durch die Natur geführt. Unterwegs wurden verschiedene Physiotherapeutische Übungen durchgeführt. Diese helfen dabei, möglichst lange fit und selbstständig zu bleiben. Also sehr geeignet für Menschen, die Probleme haben mit ihrem Gewicht, ihren Bewegungen, Gelenken, mit Gleichgewichtsproblemen oder mit anderen gesundheitlichen Einschränkungen kämpfen. Aufgelockert mit kleinen Gedächtnisübungen und Spiele wurden problemlos von allen die 12 km Wanderung gemeistert. Beim abschließenden Herbsttreff im Keglerheim Gruiten spürten viele schon die positiven Veränderungen. Und für 2026 habe ich schon die 14. Gesundheitswanderung terminiert.

Die Exkursion war eine Bildungsveranstaltung in Kooperation mit der „SGV-Wanderakademie in Arnsberg“.

SGV-Schlaukopf - unnützes Wissen

Die größte Stolperfalle ist das, was man selbst unter den Teppich gekehrt hat.

Titanic.de ist der Internetauftritt eines Reiseveranstalters.

- 4,3 Millionen Deutsche trinken Alkohol am Arbeitsplatz.
 - Pferde können gar nicht kotzen.
 - Man kann nicht mit zugehaltener Nase summen.
 - Die Frisur „VoKuHila“ wurde schon in Mesopotamien getragen.
 - Zitronen schwimmen an der Wasseroberfläche, Limetten gehen dagegen unter.
 - Den Straftatbestand „Beamtenbeleidigung“ gibt es im Strafgesetzbuch gar nicht.
 - Historiker glauben, dass Martin Luther eine hohe Fistelstimme hatte.
 - Nur zwei Körperteile wachsen ein Leben lang: Ohren und Nase.
 - Statistisch lügen Menschen alle 24,8 Minuten.
 - Rund 30 Prozent der Zeit tendieren Gedanken dazu, abzuschweifen...
 - Das längste deutsche Wort lautet:
 - „Donaudampfschiffahrtselektrizitätenhauptbetriebswerkbauunternehmenbeamtengesellschaft“ (86 Buchstaben!)
-

Quelle: Internet

Herbst - Winter, jetzt erst recht nach draußen

Durch Wandern wird die körperliche Leistungsfähigkeit verbessert und
dadurch die Lebensqualität erhöht.

Der nächste Wanderführer erscheint im Januar 2026