

Der Wanderführer

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

Onger ons jesaht:

Anfangen ist oft das Schwerste. Wie man vom Sitzenbleiber und Spaziergänger zum Wanderer wird. Schon ein paar Minuten an frischer Luft bringen das Hirn auf Touren – Schritt für Schritt. Wer behauptet, er hätte die besten Ideen auf dem Klo, sollte mal an die frische Luft gehen! Schon ein kurzer Spaziergang erfrischt Regionen des Hirns, die man im Hocken nie erreicht. Und jetzt schön Schritt für Schritt. Bewegungswissenschaftler haben Hirnscans von Menschen erstellt, während sie Aufmerksamkeitstest lösen mussten. Bei denen, die vor dem Test zwanzig Minuten zügig gegangen waren, konnte eine deutliche

Hirnaktivität nachgewiesen werden. Von Johann Wolfgang von Goethe stammt der bewegende Vers: „Ich ging im Wald / so für mich hin / und nichts zu suchen / das war mein Sinn. Der alte Goethe hat Recht. Beim Wandern ist alles noch intensiver, auch in der Gruppe! Wandern ist Bewusstseinsbildung. Gedanken nicht hinterherjagen, sondern kommen lassen. So – und bevor wir uns zur Wanderung aufmachen, gehen wir noch mal aufs Klo und denken uns: „*Hier bleibt das Hirn ein stilles Örtchen.*“ Und so sind vom Sitzenbleiber und Spaziergänger echte 103 Wanderer geworden. Und über 150.000 Besucher und Klicks auf unsere Internetseite.

Liebe Wanderfreundinnen und Wanderfreunde

Dat hammer henger ons ...sich erinnern macht gelassener. Das ganze Wanderleben ist gute Erinnerungen und tragen unser Leben. Sie sind zeitlos und Krücken des Alters. Ab einem gewissen Alter hat man nur noch Erinnerungen an Erinnerungen, sie können schmerzlich sein, an das, was hätte sein können. Gemeinsame Erinnerungen sind manchmal die besten Friedensstifter. Aber angenehme Erinnerungen führen oft zu beliebtesten Wiederholungen. Hier einige Erinnerungen aus unserem Wanderleben, aufgespürt und gefunden im „Der Wanderführer“, vom ???

- ... Kalbende Kuh legt Bahnverkehr frei. Wir Wanderer wurden mit PKW's nach Gruiton geholt.
- ... Die Wanderung mit Wanderführer ??? ist leider dem Orkan „Kyrill“ zum Opfer gefallen.
- ... Ja, den richtigen Weg haben wir nicht gefunden, der Kuchen hat geschmeckt, das Essen hat wohl besser geschmeckt als ausgesehen. Ich ??? habe mein Essen gar nicht bekommen!
- ... Unser Wanderfreund ??? hat mit Hilfe des Rollators die Wanderung gut geschafft.
- ... Eine Wanderin ??? schob ihr Fahrrad die ganze Wanderstrecke. Toll!
- ... Wanderfreundin ??? ist auf spiegelglattem Untergrund ausgerutscht. Oberlippe und Nase aufgeschürft und blutig. Sofort mit Pflaster verarztet,
- ... Herbstzeit ist Wanderzeit. Wegen Brunftzeit (Paarungszeit beim Hochwild) konnten wir leider nicht den Wildpark durchwandern.
- ... Wegen starker Schneewehen fuhren die Busse unregelmäßig. Wir sind deshalb von der Bremskamper Höhe zu Fuß zum Bahnhof Vohwinkel gegangen.

Karl-Heinz Hadder
Vorsitzender

Wir gratulieren zum Geburtstag...

... ruf doch mal an !

Kelly	Juliane	05.05.
Maeuer	Christian	07.05.
Walter	Wiltraud	13.05.
Wintzer	Christa	17.05.
Kurtenbach	Roswitha	25.05.
Schmitt	Norman	26.05.
Stelzer	Annerose	28.05.
Hosch-Klute	Beate	04.06.
Kube	Wolfgang	09.06.
Behrning	Birgit	11.06.
Loeper	Helga	14.06.
Roß	Ingrid	12.06.
Russek	Ursula	17.06.
Féaux	de	
Laroix	Gisela	19.06.
Lehr	Steffen	19.06.
Korth	Silvia	20.06.
	Hans-	
Neuerburg	Friedrich	23.06.
Klukaß	Erika	26.06.
Dunn	Angela	27.06.
Hadder	Karl-Heinz	07.07. *
Rompf	Eberhardt	07.07.
Beduhn	Renate	12.07.
Lehmann	Marianne	15.07.
Nagelschmidt	Heike	23.07.
Kühbacher	Hannelore	31.07.
Jansen	Klaus Dieter	01.08.
Rahm	Kurt	01.08.
Wirriger	Anja	08.08.
Koschinsky	Brigitte	11.08. *
Schulz	Monika	13.08.
Koch	Doris	15.08.
Appelmann	Friedhelm	15.08.
Stein	Albert	19.08.
Oberste Hetbl.	Roland	19.08.
Hadder	Brigitte	20.08.
Otto	Maria	09.09.
Tschampel	Ute	14.09.
Rinke	Wilfried	17.09.
Kendelbacher	Margret	19.09.
Lind	Sven	21.09.
Behrning	Wolfgang	26.09.
Saban	Brigitte	29.09.

Ich kann nicht sagen, ob es besser wird, wenn es anders wird, aber so viel kann ich sagen:

Es muss anders werden, wenn es gut werden soll!

Georg Lichtenberg, dt Physiker (1742 – 1799)

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 Kreuz & Quer 2025: März / **Juni** / September / Winterwww.kreuzundquer-magazin.de**SGV-Termine:** s. Kreuz & Quer 2025, Ausgabe Juni 02/25

Digitaler Stammtisch: 2.07.25, 18.00 Uhr

Gebietskonferenz Süd/West: 17.05.25

Aus der Wanderregion Bergisches Land / Rheinland

Mitgliederversammlung am 12. April, 10.30 Uhr, Thomashof Burscheid, Hammerweg

- Jahresberichte des Bezirkes und der Abteilungen
- Organisation Wege- und Wabenmarkierung
- Wahlen

Aus unserer Abteilung**Unsere 20. Mitgliederversammlung fand am Donnerstag, den 13. März 2025, um 15.30 Uhr,**
im Keglerheim Gruiten, statt.

Nur 24 Teilnehmer sind der Einladung gefolgt. Vorstandsposten konnten nicht besetzt werden (s. Ergebnisprotokoll). Unter „Verschiedenes“ wurde u.a. angesprochen, dass Wanderführer und Wanderführerinnen gesucht werden. Die Weihnachtsfeier soll als Brunch organisiert werden. Dieser Vorschlag kam gut an und wurde einstimmig beschlossen.

Entwicklung unserer Abteilung**Anmeldungen:** Christina Clanzett, Beata Hosch-Klute Angela Dunn, Birgit / Wolfgang Behrning,
Gisela Meys, Heidemarie Löschav, Ursula Russek, Anja Wirriger**Abmeldungen:**

Jahr =>	2025	2024	2023	2022 Corona	2021 Corona	2020 Corona	2019	2018
Anzahl Mitglieder	103	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



WIR nehmen Abschied unser Wanderfreund Helmut Walcher, ist am 4. Januar 2025, im Alter von 85 Jahren gestorben. Helmut war seit 2007 Mitglied unserer Abteilung. Traurig, aber voll wunderbarer Erinnerungen an viele gemeinsame Wanderungen, nehmen wir Abschied.

Die Trauerfeier fand am Freitag, den 7. Februar 2025, um 10.30 Uhr in der Kapelle des Waldfriedhofs, Leichlinger Straße, in Haan, statt.



WIR nehmen Abschied unser Wanderfreundin Ulla Fiege, ist am 17. Februar 2025, im Alter von 81 Jahren gestorben. Ulla war seit 2017 Mitglied unserer Abteilung. Traurig, aber voll wunderbarer Erinnerungen an viele gemeinsame Wanderungen, nehmen wir Abschied.

Die Trauerfeier fand am Mittwoch, den 5. März 2025, um 10 Uhr, auf den Parkfriedhof, in Hochdahl, statt.

Rückblick Januar bis April 2025 auf „durchgeführte „Wanderungen



Samstag, 4.1.25

Wandergebiet: Grafenberger- / Aaper Wald

Wanderweg: wie im Wanderplan

Teilnehmerzahl: 21 (davon Gäste: 3)

Gewanderte Strecke: ca. 12 km

Wetter:

Besondere Ereignisse:

Einkehr: Restaurant „Der Grieche“, Staufenbergplatz

Wanderführer: Karl-Heinz Hadder

Zusammenfassung: Kreuz und quer, auf und ab mit großartigen Fernsichten sind wir auf dem Grafenberger- und Aaperhöhenweg unterwegs. Auf einer Anhöhe, nahe des Aaper Höhenweges entdecken wir die Frauensteine (Bild unsere Powerfrauen). Drei Sagen ranken sich darum, was es mit dieser Ansammlung von großen Steinen auf sich hat. Für die einen ist es ein Ort mit geheimnisvollem Kraftfeld, um den sich Mythen und Sagen ranken. Für andere bloß eine interessante geologische Ansammlung. Sensible Menschen, besonders Frauen, sollen sogar ein spezielles Kribbeln fühlen. Aber nur, wenn man daran glaubt!!!

Bei abschließender Einkehr wurden „Kribbelerfahrungen“ ausgetauscht und alle waren der Meinung, dass Wandern bildet, Sicherheit in der Gruppe und das Sozialverhalten fördert.

„Woher stammt der Name „Aap?“ Der Name hat nichts mit Affen zu tun, sondern ist eine uralte Bezeichnung für Quelle. Im Mittelalter war der Aaper Wald ein [königlicher Bannforst](#) und gehörte zu dem großen Waldgebiet, das zwischen der Ruhr und der Düssel lag. Urkundlich wird der Waldquelle mit Namen „Aap“ auch in zwei weiteren Urkunden aus dem 13. Jahrhundert angeführt. (Quelle Wikipedia)

Samstag, 11.01.25

Wanderggebiet: Von Sonnenschein um Breckerfeld

Wanderweg: (Ersatzwanderung wegen Sperrung der Berg. Wälder – Schneebruchgefahr -)

Teilnehmerzahl: 12

Gewanderte Strecke: 9 km

Wetter: leicht neblig, trocken und schneereich

Besondere Ereignisse: kurzfristige Änderung, siehe oben!

Nachträglich wurde Anitas Geburtstag feucht fröhlich gefeiert.

Einkehr: keine

Wanderführerin: Vera Haese

Zusammenfassung: Von den Höhen Breckerfelds führte uns unsere heutige Wanderung über mit knöcheltiefem Schnee bedeckte Wege, durch eine herrlich winterliche Landschaft.

Samstag, 18.01.2025

Wanderggebiet: „Entlang Solinger Bäche“

Wanderweg: lt. Wanderplan

Teilnehmerzahl: 15

Gewanderte Strecke: 14 km

Wetter: sonnig

Besondere Ereignisse: keine

Einkehr: Café Herzstück Solingen

Wanderführerin: Vera Haese

Zusammenfassung: Von Solingen Grünewald ausgehend, erwanderten wir im stetigen bergauf und bergab, die abwechslungsreichen Bachlandschaften von 4 Solinger Bächen kennen.

Samstag, 25.01.25

Wanderggebiet: Deilbachsteig, 1. Etappe

Wanderweg: wie im Wanderplan

Teilnehmerzahl: 8 (davon Gäste:)

Gewanderte Strecke: ca. 16 km

Wetter: Trübes regnerisches Wetter

Besondere Ereignisse:

Einkehr: Cafe Langenberg

Wanderführer: Guido Krautz

Zusammenfassung: (khh)Anspruchsvolle, aber schöne Wanderung, bergauf 410 m, bergab 350 m

Samstag, 1.02.25

Wanderggebiet: Unsere traditionelle Grünkohlwanderung

Wanderweg: wie im Wanderplan

Teilnehmerzahl: 22 (davon Gäste:)

Gewanderte Strecke: ca. 10 km

Wetter: Traumhaftes, sonniges Winterwetter

Besondere Ereignisse:

Einkehr: Ambiente, Hochdahl

Wanderführer: Karl-Heinz Hadder

Zusammenfassung: Wunderschöne Wanderung durch das Neander- / Düsselstal mit einigen Auf und Ab's.

Dienstag, 4.02.25**Wandergebiet: Spaziergang um Erkrath****Wanderführer:****Zusammenfassung: keine Teilnahme****Samstag, 8.02.25****Wandergebiet: Durchs Ittertal und Solinger Heide****Wanderweg:** wie im Wanderplan**Teilnehmerzahl:** 22 (davon Gäste: 3)**Gewanderte Strecke:** ca.14 km**Wetter:** Sonniges Winterwetter**Besondere Ereignisse:****Einkehr:** Mahnert Mühle**Wanderführerin:** Vera Haese**Zusammenfassung:****Samstag, 15.02.25****Wandergebiet: Neanderlandsteig von Homberg nach Erkrath****Wanderweg:** wie im Wanderplan**Teilnehmerzahl:** 22 (davon Gäste: 2)**Gewanderte Strecke:** ca.14 km**Wetter:** Schönes Winterwetter**Besondere Ereignisse:** Aus gegebenem Anlass, nemmoktäpsuz, hat Eva uns einen eingeschenkt.**Einkehr:** Brauhaus Erkrath**Wanderführer: Karl-Heinz Hadder****Zusammenfassung:** Eine der schönsten, sehr abwechslungsreiche, mittel-schwere Etappe mit einigen spürbaren Steigungen. Weite Felder, enge und romantische Bachtäler sowie wilde Waldungen prägen diese erlebnisreiche Strecke. *Quelle: Rother Wanderführer***Samstag, 22.02.25****Wandergebiet: Vom Dorper Hof nach Oberburg****Wanderweg:** wie im Wanderplan**Teilnehmerzahl:** 22 (davon Gäste: 2)**Gewanderte Strecke:** ca. 12 km**Wetter:** Bedeckt bis sonnig**Besondere Ereignisse:****Einkehr:** Cafe´ Bella Vie**Wanderführerin:** Vera Haese**Zusammenfassung:** Schöne Wanderung über schmale Waldpfade, Wander- und Feldwege.**Samstag, 1.03. 2025****Wandergebiet:** „Am Oberlauf der Ennepe“**Wanderweg:** lt. Wanderplan**Teilnehmerzahl:** 16**Gewanderte Strecke:** 14 km**Wetter:** trocken, bedeckt**Besondere Ereignisse:** Tour wurde mit der Wanderung vom 15.03.25 getauscht**Einkehr:** Restaurant Im Rosengarten, Hagen

Wanderführerin: Vera Haese

Zusammenfassung: Unsere Wanderung führte uns von Breckerfeld – Brauck über schöne abwechslungsreiche Weg und abenteuerliche Pfade, vorbei an der noch jungen Ennepe und wieder zurück nach Breckerfeld.

Dienstag, 4.03. 2025

Wanderggebiet: „Spaziergang Hochdahl“

Wanderweg:

Teilnehmerzahl: 4

Gewanderte Strecke: 8 km

Wetter: Frühlingswetter

Samstag, 8.03.25

Wanderggebiet: Auf dem Düsseldorfer Weg, 1. Etappe Rheinterrasse - Kaiserswerth

Wanderweg: wie im Wanderplan

Teilnehmerzahl: 20 (davon Gäste: 1)

Gewanderte Strecke: ca. 12 km

Wetter: Wunderschönes Frühlingswetter, 20 Grad

Besondere Ereignisse: Olinde und Karola wurden mit Gesang ins neue Lebensjahr geschickt.

Einkehr: Tonhalle, Kaiserswerth

Wanderführer: Karl-Heinz Hadder

Zusammenfassung: Wir beginnen die 1. Etappe an der Rheinterrasse Düsseldorf, suchen das Wegezeichen D (Düsseldorfer Weg) und wandern flussabwärts durch den Rheinpark, vorbei am „Blauen Band“ nach Kaiserswerth, der früheren Kaiserpfalz.

Auf der linken Seite der Blick auf Oberkassel mit seinen schönen alten Gebäuden, direkt am Rheinufer, dann das ländliche, gemütliche Niederkassel. Nach ca.2 km erreichen wir den Nordpark, der es wert ist an einem anderen Tag genauer erkundet zu werden, z.B. Reichsausstellung 1936, „Schaffendes Volk“, Japanischer Garten, Wasserspiele usw.

Nach dem Nordpark rechts das Messegelände und das Fortuna Stadion. Nach dem Wasserwerk „Am Staad“ folgen wir dem Pfad am Rheinufer bis nach Kaiserswerth, mit seinen alten Häusern um den Stiftsplatz und der sehenswerten Basilika. Wir beenden die Etappe mit einer Einkehr im Restaurant Tonhalle, Klemens Platz.

Samstag, 15.03.25

Wanderggebiet: Auf Römerspuren nach Nettersheim

Wanderweg: wie im Wanderplan

Teilnehmerzahl: 17 (davon Gäste:)

Gewanderte Strecke: ca. 16 km

Wetter:

Besondere Ereignisse: Als neue Mitglieder begrüßen wir Heidemarie Löschav und Gisela Meys

Einkehr: Römer-Cafe

Wanderführerin: Vera Haese

Zusammenfassung:

Samstag, 22.03.25

Wanderggebiet: Grafen- und Mönchsweg

Wanderweg: wie im Wanderplan

Teilnehmerzahl: 19 (davon Gäste:)

Gewanderte Strecke: ca. 12 km

Wetter: Sonniges Frühlingswetter

Besondere Ereignisse: Margret und Ulrike wurden mit „Viel Glück und viel Segen“ ins neue Lebensjahr geschickt. Sie verwöhnten uns mit Köstlichkeiten aus Küche / Keller.

Einkehr: Küchenhof, am Altenberger Dom.

Wanderführer: Guido Krautz

Zusammenfassung: Am 22. März erwanderte die Abteilung Erkrath-Haan des SGV den Grafen- und Mönchsweg, eine zum Bergischen Weg gehörende „Entdeckerschleife“ von 12 km Länge.

Thematischer Höhepunkt der Wanderung, die als Bildungsveranstaltung in Zusammenarbeit mit der SGV-Wanderakademie in Arnsberg stattfand, ist die frühe Geschichte der Grafen von Berg und des Altenberger Doms.

Die Gruppe besichtigte die Burg Berge, Keimzelle des bergischen Landes, oder vielmehr deren ehemaligen Standort, denn es handelt sich um ein Boden-denkmal.

Anhand der Topografie des Standortes sowie unter Erläuterung der

archäologischen Funde vor Ort ließ Wanderführer Guido Krautz die Burg quasi vor den Augen der Teilnehmer wiedererstehen. Die Burg wurde nach nur wenigen Jahrzehnten nach ihrer Erbauung in den 20er Jahren des 11. Jahrhunderts verlassen, denn sie zogen in die neue Burg an der Wupper um (heute Schloss Burg) und schenkten die Burg dem Zisterzienserorden. Aber auch die Mönche hielt es nicht lange auf der Burg, bis sie ins Tal zogen und dort das Kloster Altenberg gründeten, dessen Klosterkirche, heute bekannt als Altenberger Dom (s. Bild) oder Bergischer Dom, eindrucksvoll die Bedeutung des Klosters belegt.

Der Dom ist Grabkirche der bergischen Grafen und Herzöge bis 1511 und beherbergt unter anderem die Herzreliquie des Grafen Engelbert und Erzbischofs von Köln, der 1225 von seinem eigenen Neffen in einem Hohlweg in Gevelsberg ermordet wurde.

Besonders interessant sind im Inneren des Doms die Fenster, die in früher Zeit gemäß den Regeln der Zisterzienser ohne Farben und Darstellung von Lebewesen auskamen, wie es bei den Fenstern im Chorumgang der Fall ist, dann aber immer prächtiger wurden, den Höhepunkt findend im beeindruckenden Fenster des Westportals, das das himmlische Jerusalem darstellt.

Einen schönen Abschluss fand die Wanderung durch eine Einkehr in den „Küchenhof“ gleich gegen den Dom.

Fazit: *Wandern ist nicht nur gesund, sondern bildet auch.*

Samstag, 29.03.2025

Wandergebiet: „Frühling im Drachenfelder Ländchen“

Wanderweg: lt. Wanderplan

Teilnehmerzahl: 11, davon ein Gast

Gewanderte Strecke: 17 km

Wetter: Sonniger Frühlingstag

Besondere Ereignisse: keine

Einkehr: Weinhäuschen, Mehlem

Wanderführerin: Vera Haese

Zusammenfassung: Von Oberbachem aus wanderten wir auf Feld- und Wirtschaftswegen, erst vorbei an Apfel-, Birnen- und Kirschbaumplantagen. Und weiter durch lichtdurchflutete Wälder, dessen Waldböden mit Buschwindröschen bedeckt waren. Über Panoramawege mit weiten Aussichten und Wiesenwege und schweißtreibendem Bergweg ging es auf die Höhen von Bandorf mit Sicht bis zur Erpeler Ley. Über einen alpinen Pfad ging es zurück ins Tal und über Rolandswerth an den Rhein, wo es mit Blick auf Drachenfels und Petersberg am Rhein nach Mehlem ging.

Dienstag, 1.04.25

Wandergebiet: Spaziergang um Millrath

Wanderweg: wie im Wanderplan

Teilnehmerzahl: 6 (davon Gäste:)

Gewanderte Strecke: ca. 8 km

Wetter:

Besondere Ereignisse:

Einkehr:

Wanderführerin: Ingrid Kupfer**Samstag, 5.04.25****Wandergebiet: Auf dem Düsseldorfer Weg****Wanderweg:** wie im Wanderplan**Teilnehmerzahl:** 19 (davon Gäste:)**Gewanderte Strecke:** ca. 13 km**Wetter:** Sonniges Frühlingwetter**Besondere Ereignisse:****Einkehr:** Restaurant Palmenhaus, Benrath**Wanderführer: Karl-Heinz Hadder**

Zusammenfassung: Letzte Etappe auf dem D-Weg. Vom S-Bf Benrath gehen wir paar hundert Meter und treffen das „D“ am Itterlauf. Ab hier verlaufen D-Weg, Hildener Rundweg und Neanderlandsteig einige km zusammen. Durch eine Gatterschleuse betreten wir einen Privatwald. Diverse Wühlspuren weisen auf Wildscheine hin. Weiter entlang am Garather Mühlenbach erreichen wir das Garather Schloss. Nun geht's durch das Kappeler Feld bis zur Urdenbacher Kämpe und am Altrheinarm vorbei. Feld- und Wiesenwege bieten schöne landschaftliche Ausblicke. Beeindruckend, die riesigen Überflutungsflächen, wenn der Düsseldorfer-Pegel 5,20 Meter und mehr erreicht. Durch den Benrather Schlosspark gelangen wir schließlich in die Stadtmitte. Unser Ziel, Einkehr im Palmenhaus.

Samstag, 12.04.25**Wandergebiet: Kräuterweg Seelscheid (Berg. Streifzüge 19)****Wanderweg:** wie im Wanderplan**Teilnehmerzahl:** 7 (davon Gäste:)**Gewanderte Strecke:** ca. 18 km**Wetter:** Sonniges Frühlingwetter**Besondere Ereignisse:****Einkehr:** Biergartenlokal in Seelscheid**Wanderführer: Guido Krautz**

Zusammenfassung: Am 12. April erwanderte eine kleine Gruppe der Ortsgruppe Erkrath-Haan des SGV den Kräuterweg bei Seelscheid, der als „Bergischer Streifzug Nr. 19“ als Rundweg, von ca. 17 km, markiert ist.

Bei herrlichem Wetter, blauem Himmel und fröhlicheren Temperaturen genossen die Teilnehmer die für das bergische Land so typische Landschaft mit sanften Hügeln, Bachtälern, Wiesen und Wäldern.

Die Wanderung fand als Bildungsveranstaltung in Zusammenarbeit mit der Wanderakademie des SGV in Arnsberg statt.

Entlang des Weges findet sich eine Vielzahl von Hinweistafeln auf lokale Kräuter und Pflanzen. Aufgrund der Jahreszeit waren die meisten dieser Pflanzen an diesen Stellen noch gar nicht sichtbar oder blühten noch nicht. Wanderführer Guido Krautz wies aber auf die im April im Wald und auf Wiesen frühblühenden Kräuter hin. Dazu gehörten z. B. das Scharbockskraut, die Knoblauchsrauke, der Gundermann und der Kriechende Günsel, das Wald- und das Wiesenschaukraut, das Wiesenlabkraut, Gänseblümchen sowie Löwenzahn, die alle essbar sind und die aufgrund ihrer physiologischen Wirkungen auch einen Platz in der „Kräuterapotheke“ haben. Daneben gibt es aber auch einfach nur hübsche Pflanzen wie Das Erdbeer-Fingerkraut und die Sternmiere, aber auch giftige Pflanzen wie das Buschwindröschen oder den Aaronstab. Der Wanderführer erklärte auch die Erkennungsmerkmale der häufigsten Pflanzenfamilien wie Kreuz-, Lippen-, Schmetterlings- und Korbblütler sowie Nelkengewächse und am Ende gelang es den Teilnehmern, gefundene Pflanzen aufgrund ihrer Merkmale diesen Familien zuzuordnen.

Nach der hautnahen Erfahrung von so viel Flora gab es eine – zugegebenermaßen nicht geplante – Überraschung aus der Welt der Fauna, denn in einem Bachlauf wurde eine große Ringelnatter entdeckt.

Den Abschluss fand die Rundwanderung in einem Biergartenlokal in Seelscheid.

Sicherlich hat der Kräuterweg zu jeder Jahreszeit seinen Reiz und im Sommer und Spätsommer wird es sicherlich eine ganze Reihe anderer Pflanzen und Wildkräuter zu finden sein.

Ostermontag, 21.04.25**Wandergebiet: Ein Tag am Rhein****Wanderweg:** wie im Wanderplan**Teilnehmerzahl:** 14 (davon Gäste: 2)**Gewanderte Strecke:** ca. 11 km**Wetter:** Bewölkt bis sonnig**Besondere Ereignisse:** keine**Einkehr:** Restaurant, Am Strünzerbrunnen, Linz**Wanderführerin: Vera Haese****Zusammenfassung:** Erst wanderten wir durch den schmucken, mit alten Fachwerkhäusern bebauten Weinort Erpel, dann ging es steil bergauf durch den hellgrün leuchtenden Frühlingswald, zum Plateau der Erpeler Ley und genossen die herrliche Aussicht. Weiter wanderten wir ins Kasbachtal, durch die ein Museumsschienenbus fährt. Von dort wanderten wir auf aussichtsreichen Wegen über Burg Ockenfels nach Linz.**Samstag, 26.04.25****Wandergebiet: Wupperhöhen-/Auen****Wanderweg:** wie im Wanderplan**Teilnehmerzahl:** 1(davon Gäste:)**Gewanderte Strecke:** ca. 14 km**Wetter: Sonniges Frühlingswetter****Besondere Ereignisse:** Mit Glück und viel Segen, wurde Anne ins neue Lebensjahr**Einkehr:** Biergarten Haus Rüden, Solingen**Wanderführerin: Vera Haese****Zusammenfassung:** Schöne, aber anspruchsvolle Wanderung über schmale Waldpfade, Höhenwege mit Fernsichten bis zum Düsseldorfer Flughafen und Kölner Dom.

SGV-Schlaukopf - unnützes Wissen

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

Ein kurzes Nickerchen nach dem Essen hilft Deinem Gedächtnis, sich die Dinge besser zu merken.
Probier's aus! *t*

Zum Klimaschutz: „Wir brauchen eine neue Aufklärung, den wir leben nicht mehr in einer leeren Welt, sondern in einer tollen Vollen.“ Darüber dürfen wir aber nicht den Humor verlieren.

Venus trifft die Erde und sagt: „Erde, du siehst aber schlecht aus!“ Darauf die Erde: „Ich habe mir homo sapiens eingefangen.“ Venus tröstet: „Das geht vorbei!“

Hechtsuppe zieht (nicht): „Hier zieht's wie Hechtsuppe!“, rufen wir, wenn ein kühler Luftzug durchs Zimmer weht. Aber was hat ein Fisch mit dem Luftzug zu tun? Nichts! Die Redewendung stammt aus dem Jiddischen: Dort bedeutet „hech supha“ nichts weiter als starker Wind.

Bei großer Kälte schrumpft der Eiffelturm um 15 Zentimeter.

Neil Armstrong betrat, am 21. Juli 1969, als erster Mensch, zuerst mit dem linken Fuß auf den Mond.

Augenfarbe Menschen mit blauen Augen werden eher alkoholabhängig als Menschen mit braunen Augen.

Stabheuschrecken haben bis zu zehn Stunden Sex – am Stück. Die Männchen haben Angst vor Konkurrenten.

Alle Eisbären sind Linkshänder.

Wer nämlich mit h schreibt, ist dämlich.

Quelle: Internet

Frühling - Sommer, jetzt erst recht nach draußen

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

Der nächste Wanderführer erscheint im Oktober 2025