



Von links nach rechts:
**Amelie Görl, Lea Mayer
und Lio Frauenfelder
haben coole Salamander
auf Stein gebannt.**

Feuersalamander im Blickpunkt

Familien im Spessartbund erleben Naturschutz kreativ

Klingenberg. Um auf die schützenswerte Feuersalamander Population in Klingenberg aufmerksam zu machen, wollte die Naju Gruppe des LBV in Kooperation mit Familien im Spessart einen Samstagvormittag im März zum näheren Kennenlernen dieser faszinierenden Lurche verbringen. Um die Veranstaltung im Bergwerk nicht komplett ausfallen zu lassen, konnten sich die Kinder unter Beachtung der Auflagen große Steine vor Ort abholen und zuhause zum Thema »Feuersalamander« bemalen.

Die Kinder setzten das Motto sehr gekonnt und mit einigem Fachwissen um. So bemerkte Naturschützerin Gisela Kühn-Rogalla beim Betrachten, dass zwei Kinder sogar schwarz- orange gefärbte Exemplare aufgemalt hatten. Bei einem Teilnehmer durfte der Seltenbach mit auf den Stein. Alle Werke erhielten ein kleines Dankeschön für die abgegebenen Steine. Drei der schönsten Exemplare kamen von

Lea Meyer, Amelie Görl und Lio Frauenfelder. Die Steine werden zu gegebener Zeit in der Seltenbachschlucht ausgelegt.

Text: Patricia Pitz, Fotos: Patricia Pitz

.....

**Verantwortlich für die vier Seiten
»Nachrichten aus dem Spessartbund«:**

Spessartbund e.V.
(Gerrit Himmelsbach),
Treibgasse 3, 63739 Aschaffenburg
Tel.: 06021/15224
Fax: 06021/21494
E-Mail: geschaeftsstelle@spessartbund.de
www.spessartbund.de



»Jugend und Natur gehören zusammen und haben nur gemeinsam Zukunft«

Wanderjugend aktiv

Aschaffenburg. Angesichts der durch den Klimawandel und das Artensterben gekennzeichneten Gegenwart wird es eine Zukunft mit Lebensqualität nur geben, wenn es gelingt Kinder und Jugendliche vom Wert der natürlichen Lebensgrundlagen zu überzeugen. Deshalb nimmt die Jugendarbeit im Spessartbund einen steigenden Stellenwert ein.

Dies erklärte Linda Stahl, Hauptjugendwartin im Vorstand des Spessartbundes. »Jugend und Natur gehören zusammen und haben nur gemeinsam eine Zukunft«, sagte sie. Im Spessartbund als Wander- und Naturschutzorganisation sei ein zunehmendes Interesse von Jugendlichen an Naturerlebnissen festzustellen. Dies bestätigte dieser Tage auch eine »Jugend-Naturbewusstseins-Studie« des Bundesamtes für Naturschutz (BfN) gerade in Zeiten der Pandemie als allgemeinen Trend.

Nach der Studie spiele für Jugendliche die Natur eine wichtige Rolle beim Stressabbau und zur Ablenkung, aber auch als Raum für Sport und Bewegung. Das Interesse an der Natur ist deutlich gestiegen, heiße es in der Studie weiter.

Ziel der Kinder- und Jugendarbeit im Spessartbund ist es nach Stahl, Jugend und Natur zusammen zu bringen und durch jugendgerechte Aktionen und Themen Bewusstsein für das bedrohte Ökosystem Wald zu wecken. In diesem Zusammenhang verwies Stahl auf die Naturschutzkampagne des Landesverbandes Hessen der Deutschen Wanderjugend »Gewässer am Wegesrand«. Über zwei Jahre werde so mit Aktionen, Veranstaltungen und Broschüren Interesse von Kindern und Jugendlichen am Naturschutz geweckt. In ihrer Arbeit im Spessartbund seien die globalen ökologischen Krisen und der konkrete Naturschutz ein wesentliches Thema.

Für Stahl ist die Fridays-for-Future-Bewegung ein wichtiger Baustein eines neuen Denkens und Handelns. Ihr sei auch zu verdanken, dass es zu dem jüngsten wegweisenden Urteil des Bundesverfassungsgerichtes zur Klimapolitik gekommen ist. Dies sei auch Thema der nächsten Sitzung des Jugendbeirates des Spessartbundes.

Stahl ist 36 Jahre alt, seit 2016 Mitglied im Spessartbund und als Hauptjugendwartin der hessischen Gliederung der Deutschen Wanderjugend (DWJ) durch die Spessartbund-Satzung seit Januar 2020 automatisch im Vorstand des Spessartbundes. Zu ihren Aufgaben gehört es auch, die Spessart-Ortsgruppen in der Jugendarbeit zu unterstützen. In ihrer Funktion als Hauptjugendwartin erhält sie auch staatliche Fördermittel von Kommunen, Kreisen und Bezirken, mit denen sie ihre Aktivitäten finanziert.

Peter Völker



Ein Selfie von Linda Stahl – natürlich beim Wandern.

Foto:Linda Stahl

Gesundheitswandern[®] ist gesund wandern

Die sanfte Fitness-Methode für Jedermann

Aschaffenburg. Beweglich und ausgeglichen bleiben und die eigenen Gesundheitsressourcen stärken; dafür steht das Konzept der Gesundheitswanderungen, das der Deutsche Wanderverband (DWW) gemeinsam mit der physiotherapeutischen Fakultät der Universität Osnabrück entwickelt hat und in seiner Kampagne »Lets go - Jeder Schritt hält fit« verwirklicht. Der Spessartbund e.V. ist Mitglied des DWW und bietet Gesundheitswandern[®] demnächst auch in unserer Region an.

Die meisten Menschen bewegen sich zu wenig, Defizite in Beweglichkeit und Gesundheit sind oft die Folge. Gesundheitswandern[®] nach DWW ist Angebot für jede Altersgruppe und stellt mit aktivem Naturerlebnis darauf ab, Menschen in Bewegung zu bringen. Das Plus an Bewegung hilft u.a. den Blutdruck zu normalisieren, Diabetes mellitus vorzubeugen und Kopfschmerzen zu reduzieren. Mehr Ausdauer, ein gestärktes Körpergefühl und verbesserte Koordinationsfähigkeit minimiert Verletzungsrisiken im Alltag. Darüber hinaus macht Bewegung in der Gruppe einfach mehr Spaß und hat so auch einen positiven Effekt auf die seelische Ausgeglichenheit.



...und Füßen.



Gesundheitswandern im Spessartbund 2019 mit Händen...

Fotos: Heike Buberl-Zimmermann
Text: Regina Timper-Richter

»Als Dachverband der Wandervereine im Spessart sind wir im Spessartbund e.V. in Sachen Wanderfitness gut aufgestellt«, sagt Uwe Brüggmann, selbst Gesundheitswanderführer[®] und Vorstand Fortbildung im Spessartbund. »Derzeit sind elf unserer aktiven DWW-Wanderführer:innen[®] auch als Gesundheitswanderführer:innen[®] ausgebildet und zertifiziert.«

Jeder angebotene Kurs wird von Gesundheitswanderführer:innen[®] geleitet und besteht aus mehreren, ca. zweistündigen Wanderungen, die zu einem bestimmten Thema aus dem Bewegungs- und Entspannungsbe- reich alltagstaugliche Trainingseinheiten mit ergänzenden theoretischen Hintergrundinformationen kombinieren. Dabei spielt nicht die zurückgelegte Wegstrecke von jeweils 3 bis 5 km die Hauptrolle, sondern das ausgewogene Bewegungskonzept insgesamt. Die Themen sind dabei breit gefächert und können von Atmung und Achtsamkeit über gesunde Haltung bis hin zu Zehenbeweglichkeit reichen.

Verschiedene Studien belegen die positiven Auswirkungen der Gesundheitswanderungen, weshalb einige Krankenkassen die Teilnahme fördern. Gesundheitswandern[®] punktet auch beim Erwerb des Deutschen Wanderabzeichens. Last but not least kann es für Unternehmen und Organisationen aller Art im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung sowie für touristische Angebote von Beherbergungs- betrieben eine attraktive Ergänzung sein.

Weiterführende Informationen bietet die Broschüre *Bewegen – Entspannen – Begegnen*, die zum kostenlosen Download auf der Homepage des DWW unter www.wanderverband.de/wandern/gesundheitswandern/dww-gesundheitswandern oder in der Geschäftsstelle des Spessartbundes erhältlich ist.

Wer Appetit bekommen hat und loslegen möchte, findet hier das aktuelle Angebot für die Region auf der Homepage des Spessartbundes, sobald dies möglich ist. Unternehmen und Organisationen erhalten vom Spessartbund gerne auch maßgeschneiderte Konzepte.

Wanderführer Siegfried Lang verstorben

Aschaffenburg. Am 2. März 2021 ist Siegfried Lang, einer unserer dienstältesten Wanderführer, im Alter von 85 Jahren verstorben. 2001/02 absolvierte er seine Wanderführerausbildung. Das Planen und Durchführen von Wanderungen war seine Passion, die er in seinem Verein und im Dachverband lebte, denn von 2003 bis 2016 war er Mitglied im Wanderbeirat des Spessartbundes. Siegfrieds Wissen war auch in der regionalen Presse gefragt. Er war zwischen 2004 und 2015 einer der kompetenten Autoren, die für die Leser der Zeitschrift SPESSART auf der letzten Seite die Wandertipps ausarbeiteten.

Seine Jedermann-Wanderungen waren sehr beliebt und sehr gut besucht. So blieb bei vielen Mitwanderern die Tour mit ihm auf dem Alten Schulweg zur Geishöhe in Dammbach in bester Erinnerung.

Siegfried Lang war 1991 Gründungsmitglied bei den Wanderfreunden Schönbusch in Aschaffenburg-Nilkheim. Er hat sich viele Jahre im und für den Wanderverein engagiert. In den Anfangsjahren ragen dabei die Weinproben in Bürgstadt heraus, später die Mehrtageswanderungen zu den Deutschen Wandertagen sowie die legendären Touren nach Südtirol. Auch an die Rheinsteig- und Moseltouren als besonders herausragende Ereignisse sei erinnert.

Darüber hinaus hat er sich auch in der Vorstandschaft als Wanderwart mit seinen sehr schönen Wanderbroschüren über das abgelau- fene Wanderjahr eingebracht, wie auch als Helfer bei den unzähligen Vereinsfesten und Arbeitseinsätzen.

Siegfried wird uns in guter Erinnerung bleiben. Wir danken ihm im Namen der Wanderfreunde Schönbusch, des Spessartbundes und im Namen aller Spechte für seinen unermüdlichen Einsatz.

Gerrit Himmelsbach / Harald Menzel



Moselwanderung mit den Wanderfreunden Schönbusch: Der Richtungspfeil auf dem Straßenschild deutet direkt auf Siegfried.

Foto: Wanderfreunde Schönbusch

Tag des Wanderns auf den 17. September verschoben

Vereinsaktivitäten kommen langsam in Sichtweite

Kassel. Der ursprünglich für den 14. Mai vorgesehene zentrale Tag des Wanderns wurde wegen der anhaltenden Kontaktbeschränkungen im Zuge der Corona-Pandemie auf den 17. September 2021 verschoben. Sollte er zu diesem Zeitpunkt nicht organisiert werden können, wird er im nächsten Jahr stattfinden. Dies teilt der Deutscher Wanderverband (DWW) mit. Das schließt nicht aus, dass die Spessartbund-Ortsgruppen, sofern regionale Lockerungen der Kontaktregeln aufgrund gesunkener Inzidenzwerte von der Politik beschlossen werden, das Vereinsleben zügig wieder aufleben lassen können.

Dies ist nach langem Stillstand aller Aktivitäten wieder ein positives Zeichen in schwierigen Zeiten. Schließlich ist das Individualwandern jederzeit möglich und sollte im eigenen Gesundheitsinteresse und als Naturerlebnis genutzt werden. Veranstalterinnen und Veranstalter, die sich mit einer Aktion am 17. September zum Tag des Wanderns beteiligen möchten, können diese unter <https://wanderverband.typeform.com/to/jNjplAxq> beim Deutschen Wanderverband (DWW) anmelden und sich über den jeweiligen Stand der Vorbereitung unter www.tag-des-wanderns.de informieren. Informationen sind auch auf der Webseite des Spessartbundes www.spessartbund.de zu finden.

Text: Peter Völker