

**Wandern,
ein Weg
sich zu freuen**

Ein kleines Wanderbrevier

von

Paul Jung

Paul's Erlebniswandern



0171-8919377



**Dieses Wanderbrevier widme ich als Dank,
für das vermittelte Wissen um
Natur und Landschaft
im Naturpark Soonwald-Nahe,
den Referenten und Organisatoren
des ZNL-Führer Lehrgangs 2006/2007**

Im Mai 2007

Paul Jung

Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt.

„ ... Fußreisen sind doch nur eigentliche Reisen. Anders ist es im Wagen oder auf der Eisenbahn; da rollt man saußend dahin, als wäre Gotte schöne Welt nur dazu da, um sie pfeilschnell, nur in blassen Umrissen beben und unter sich verschwinden zu lassen“ *Gustav Langenscheid 1849*

... und 1802 hatte *J.G. Seume* eine „Spaziergang nach Syrakus“ gemacht, seine Erinnerungen und Erfahrungen in dem gleichnamigen Buch zusammengefasst. Das Buch gehört heute zu den Klassikern der Wanderliteratur.

... „Vieles ginge besser, wenn man mehr ginge“ philosophierte *J.W.v. Goethe*

Das Wandern, das Gehen, ist die natürlichste Art der menschlichen Fortbewegung. Diese natürlichen Bewegungen sind das optimale Training für Körper, Geist und Seele.

Worin liegt der Unterschied zwischen „Wanderung“ und „Spaziergang“?

Eine Wanderung sollte vorbereitet sein. Denn „wandern“ ist auch eine Verwandlung. Beim Wandern erleben wir die Natur in einer andern Form als beim „Durchfahren“; ob mit dem Fahrrad, dem Auto oder gar mit der Bahn.

So wie das *G. Langenscheid* und *J.G. Seume* festgestellt haben.

Ein Spaziergang kann spontan erfolgen.

Man kann z.B. im Wald, in Parks, „um die vier Ecken“ herum, aber auch in Geschäftsviertel der Stadt als Flaneur oder zum Schaufensterbummel spazieren. Spaziergänge können der Entspannung, der Erholung oder der beobachtenden und gedankenvollen Muße dienen. Menschen gehen auch wegen der Sonne, der frischen Luft, Bewegung und zum „Tapeten-Wechsel“ spazieren.

Eine Wanderung ist ein ernsthaftes Vorhaben und sollte gründlich geplant sein. Denn „wandern“ ist auch eine Verwandlung. Beim Wandern erleben wir die Natur in einer andern Form als beim „Durchfahren“, ob mit dem Fahrrad, dem Auto oder gar mit der Bahn. So wie das *G. Langenscheid* und *J.G. Seume* festgestellt haben.

Wie fängt man das Wandern an?

Zum Wandern braucht man eine Vorbereitung und Beschreibung der Route oder eine Karte.

Es gibt mehrere Möglichkeiten, um mit Freuden und Freunden zu wandern (wenn man nicht ins Blaue hinein marschieren will) :

1. Sie beteiligen sich an einem örtlich organisierten Spaziergang *;
2. Ein individuelles Wander-Arrangement, organisiert von einem örtlichen Fremdenverkehrsamt oder von der regionalen Stelle*;
3. Individuell einen (Teil eines) Fernwanderweges wandern*;
4. Selbst wandern mit Hilfe eines Wanderbuches;
5. Selbst wandern mit Hilfe einer Wanderkarte;
 - * z.B. mit Paul's Erlebniswandern

Es gibt Erdenbewohner, die behaupten zu Unrecht „Wandern sei ein verstaubtes Seniorenhobby“. Dabei bietet das Wandern in unserer immer hektischeren Überzivilisation einen äußerst zeitgemäßen, vielfältigen Ausgleich für Stress, Bewegungsarmut, Naturferne und soziale Isolation.

Viele Menschen haben die wohltuenden Möglichkeiten des Wanderns bereits wiederentdeckt, andere stehen dem sanften Natursport noch zurückhaltend gegenüber. Um sie anzuregen, sich auch einmal wieder zu Fuß auf Erlebnissuche zu begeben, mag es hilfreich sein, sie mit einigen neueren Erkenntnissen zum Thema Wandern bekannt zu machen.

Diese Wanderbrevier soll helfen, den Zugang zu dem Urerlebnis des Wanderns wieder zu erleben.

Denn immer wieder, wenn ich von einer Wanderung zurückkam und Freunden davon erzählte, sagte fast jeder.“ Da möchte ich einmal mitmachen!“ Bei diesem Wunsch blieb es meistens.

Gesund über Stock und Stein

Wandern hat sich zu einer neuen Form der sanften Wellness entwickelt. Menschen aller Altersgruppen machen sich auf den Weg in den Wald oder die Berge und suchen Entspannung und Gesundheit in der Natur.



Beim Wandern denken viele immer noch an Kniebundhosen und Holzstock. Dabei hat sich das Image des Wanderers in den letzten Jahren stark verändert. Längst sind es nicht mehr nur alte Leute, die deutsche Wanderwege bevölkern. Vielmehr hat sich das Wandern zu einem echten Trendsport entwickelt. Menschen aller Altersgruppen zieht es neuerdings in die Natur. Bei 25- bis 39-Jährigen steht Wandern sogar ganz oben in Sachen Urlaubspläne.

Erholung für Körper und Seele

Je schwieriger die Tour, desto anspruchsvoller die Ausrüstung



Kein Wunder, ist Wandern als Sport doch in vielerlei Hinsicht zu empfehlen. Ähnlich wie das Radfahren ist auch Wandern für den Körper sehr gesund. Gelenke werden nicht übermäßig beansprucht, dafür verbessert sich die Kondition, das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt und die Abwehrkräfte des Immunsystems werden unterstützt. Regelmäßiges und ausdauerndes Wandern kann also nicht nur vorbeugend, sondern sogar heilend wirken.

Dass Wandern nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele gut tut, ist längst kein Geheimnis mehr. Die Ruhe in der Natur, kombiniert mit Bewegung, steigert die psychische Stabilität vieler Menschen. Stress und Sorgen können in der Stille des Waldes oder in den Bergen abgelegt werden. Zudem entzieht man sich in der Natur der alltäglichen Reizüberflutung, dafür werden die Sinne geschärft. Und nicht zuletzt wird eine Wanderung immer auch zu einem einmaligen Naturerlebnis.

Gute Schuhe sind unerlässlich



Bei Deutschen sehr beliebt:
Freizeitsport Wandern

Längst hat auch die Sport- und Bekleidungsindustrie Wandern als neuen Trendsport erkannt.

Wanderschuhe, Teleskopstöcke und Hosen aus strapazierfähigem Kunstfasermaterial belagern seitdem die Sportgeschäfte. Als echter Wanderfan kann man leicht Unsummen für eine professionelle Ausrüstung ausgeben. Doch das ist keine Voraussetzung, um sich auf den Weg in die Berge oder den Wald zu machen. Investieren sollte man zunächst einmal ausschließlich in gute Schuhe, denn schließlich sind es unsere Füße, die beim Wandern am stärksten beansprucht werden. Von den Wegen, die man gehen möchte, hängt ab, für welches Paar man sich entscheidet. Im Schuhgeschäft sollte daher kompetente Beratung in Anspruch genommen werden.

Nicht nur für die Schuhe, sondern auch für die sonstige Ausrüstung gilt: Je schwieriger das Gelände, um so besser müssen Schuhe und Kleidung sein. Bei schwierigen Bergtouren ist zudem eine professionelle Ausrüstung unerlässlich. Dazu gehören unter anderem Sonnenschutz, Erste-Hilfe-Set, Rettungsdecke, Handy und Teleskopstöcke zur Entlastung der Gelenke.

Gut informiert auf Tour

Neben der richtigen Ausstattung kommt es beim Wandern vor allem auch auf eine gründliche Vorbereitung an. Dabei sollten folgende Punkte beachtet werden.

- Seien Sie stets mit einer guten Wanderkarte oder einem Wanderführer unterwegs. Auch vor Beginn der Wanderung sollte die genaue Strecke auf der Karte studiert werden. Informationen über Wandertouren erhält man auch im Internet.
- Stellen Sie einen realistischen Tourenplan auf, der die Fähigkeiten aller Teilnehmer berücksichtigt. Kalkulieren Sie Zeit für ausreichende Pausen und machen Sie mögliche Anlaufpunkte ausfindig.
- Zu einer Wanderung sollte man grundsätzlich früh aufbrechen und die Rückkehr für den frühen Nachmittag planen, damit man nicht vom Einbruch der Dunkelheit überrascht wird.
- Informieren Sie sich über die Wetteraussichten. Gerade in den Bergen kann sich die Wetterlage schnell verändern und so möglicherweise zur Gefahr werden.
- Nehmen Sie genügend Wasser mit auf die Tour. Trinken ist sehr wichtig und in der Natur nicht überall verfügbar.
- Grundsätzlich gilt: Nur so viel Gepäck wie nötig dabei haben, schließlich muss alles getragen werden. Das Gepäck verstaut man in einem Rucksack, so dass die Last gleichmäßig auf beide Schultern verteilt wird.

Die Ausrüstung

Wandern ist mehr als ein Spaziergang - auch wenn es nicht immer in die Berge geht. Unverzichtbar sind deshalb gutes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung. Nicht zu vergessen Orientierungshilfen und genügend Proviant.

Schuhe

Für das Schuhwerk beim Wandern gilt die Faustregel:

Je schwieriger das Gelände um so besser müssen die Schuhe sein.

Auf einfachen Wanderwegen reichen stabile Schuhe für draußen mit griffiger Sohle. Neigen Sie zum Umknicken, empfehlen sich knöchelhohe Wanderschuhe. Für die Berge sind wasserdichte Berg- oder Trekkingstiefel mit tiefen Profilsohlen ein Muss.

Leichtes Schuhwerk mit glatter Sohle (zum Beispiel Turnschuhe) führt bei einsetzendem Regen schnell zur gefährlichen Rutschpartie. Lassen Sie sich im Fachhandel beraten, welche Schuhe am besten für Ihre Zwecke geeignet sind.

Bekleidung

Auf längeren Wanderungen kann es rasch zu einem Wetterumschwung kommen. Tragen Sie deshalb mehrere leichte Schichten. Damit bleiben Sie flexibel.

Der Deutsche Alpenverein empfiehlt:

- Wetterschutzjacke aus wind- und wasserabweisendem Material mit Kapuze (dazu eventuell Mütze und Fingerhandschuhe),
- lange Hosen aus stabilem, elastischem Stoff, der Ausfallschritte erlaubt,
- Jacke oder Pulli aus Fleece,
- atmungsaktives Hemd,
- Funktionsunterwäsche aus schweißableitenden Fasern,
- Strümpfe mit verstärktem Fußbett aus Funktionsfasern,
- Ersatzunterwäsche für den Fall, dass Sie (schweiß-)nass werden.

Wanderstab und Teleskopstöcke

Beim schnellen bergab gehen belasten Sie Ihre Beine mit dem Mehrfachen Ihres Körpergewichts. Vor allem die Oberschenkelmuskeln müssen diesen Druck auffangen. Die Folge: Die Muskeln werden weich, die Gefahr umzuknicken oder zu stürzen steigt.

Teleskopstöcke haben im Vergleich zum Wanderstab aus Holz den Vorteil, dass sie an jede Körpergröße angepasst werden können. Richtig eingesetzt vermindern sie die Belastung auf die Gelenke um bis zu 20 Prozent.

- Stellen Sie die Stöcke bergauf eher kurz und bergab länger ein.
- Gehen Sie an einem schrägen Hang, sollte der Stock zum Berg hin kürzer gestellt werden.
- Gehen Sie durch unwegsames Gelände, stecken Sie die Hände besser nicht in die Schlaufen. Sollten Sie stürzen, haben Sie schnell beide Hände frei.
- Wählen Sie größere Teller an der Spitze der Stöcke, wenn Ihr Weg nass und tief ist.

Teleskopstöcke können bequemer als ein Wanderstab zusammengeschoben und am Rucksack befestigt werden.

Die Tourenplanung

Eine gute Tourenplanung hilft, die eigenen Kräfte besser einzuteilen. Nutzen Sie für Ihre Tourenplanung auch den Service örtlicher und überregionaler Wandervereine.

Die exakte Route

Besorgen Sie sich zuerst eine gute Karte und einen Tourenführer. Stellen Sie dann einen realistischen Tourenplan auf, der die Fähigkeiten aller Teilnehmer berücksichtigt.

Kalkulieren Sie Zeit für ausreichende Pausen und die Rückkehr am frühen Nachmittag ein. Deshalb: besser frühzeitig aufbrechen, insbesondere bei langen Wanderungen, Gewitterneigung und unklaren Wetteraussichten.

Vor dem Abmarsch

Informieren Sie sich unbedingt über

- Wetterlage,
- Streckenprofil,
- Wegeverhältnisse,
- Länge und Dauer der Tour sowie
- mögliche Anlaufpunkte.

Unerfahrene Wanderer

Besonders für Anfänger gilt:

nicht zuviel vornehmen. Tagesetappen zwischen zwölf und 18 Kilometer (reine Gehzeit um vier Stunden) sind genug. Ungeübte beginnen mit kürzeren Strecken und steigern die Weglänge langsam. Pausen und Übernachtungen schon vorher einzuplanen, ist ratsam, besonders wenn Kinder mit von der Partie sind.

Wandervereine helfen

Der Deutsche Alpenverein (DAV) bietet seinen Mitgliedern vielfältige Serviceleistungen. Dem Verband sind im gesamten Bundesgebiet zahlreiche regionale und örtliche Wandervereine angeschlossen.

- Die Wandervereine organisieren das ganze Jahr über (geführte) Wanderungen.
- Sie markieren und pflegen mehrere hunderttausend Kilometer Wanderwege.
- Sie unterhalten Wanderheime und Hütten, geben Wanderkarten und andere Publikationen heraus.
- Mitglieder des DAV haben kostenlosen oder vergünstigten Zugriff auf Karten, Führer und Bücher der DAV-Bibliotheken.
- Auch werden günstigere Übernachtungen auf über 2.000 Alpenvereinshütten und der exklusive Zugang zu Selbstversorgerhütten angeboten.
- Vor Gebirgstouren können Wetterauskünfte des Deutschen Alpenvereins sehr hilfreich sein.

Auch für Nichtmitglieder hält der Alpenverein umfangreiches Informationsmaterial bereit.

Der Rucksack

Der Rucksack sollte nicht zu groß sein.

Für eine Tagestour reicht ein Fassungsvermögen von 20 bis 30 Litern. Seitentaschen sind von Vorteil.

Packen Sie nur hinein, was Sie wirklich brauchen:

Wanderkarten und Kompass

Empfohlen wird ein Karten-Maßstab von 1:25.000.

Handy

Die internationale **Notrufnummer lautet 112**. Jetzt in allen Telefon – Netzen.

Taschenmesser und Taschenlampe

Blinkzeichen rufen im Notfall Hilfe herbei. Und falls die Dunkelheit hereinbricht, bleiben Sie trittsicher.

Zwischenmahlzeit

Vollkornbutterbrote, Müsliriegel, Obst und Nussmischungen sind ideal für kleine Zwischenmahlzeiten. Planen Sie stets genügend Pausen zum Picknick oder zum Einkehren ein.

Trinkflaschen

Besonders bei schweißtreibenden Bergwanderungen verliert der Körper sehr viel Wasser. Nehmen Sie deshalb möglichst viel zu trinken mit, am besten in leichten Aluflaschen. Füllen Sie diese schon zu Hause mit stillem Wasser, Fruchtsaftschorle oder Tee mit Zitrone.

Trinken Sie reichlich. Kleben Ihre Zunge und Lippen und hat Ihr Urin eine eher dunkle Farbe, sollten Sie mehr trinken.

Kopfbedeckung und Sonnenschutz

Häufig merkt man unterwegs gar nicht, wie stark die Sonne scheint. Eine Kopfbedeckung (Hut, Kappe, Tuch) und Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor schützen.

Erste-Hilfe-Set

So können Sie kleinere Blessuren und Blasen sofort selbst versorgen.

Insektenschutz

Der Schutz vor Zecken wird auch in unserer Region immer wichtiger! Vor der Wanderung mit AUTAN aktiv (oder ähnlichem) Arme und Beine einreiben. Das Tragen von lange Hosen ist sinnvoll. Entdeckt man eine Zecke, dann sollte diese gleich fachgerecht entfernt werden. Anfangs krabbeln die Plagegeister noch über die Haut und lassen sich, bevor sie sich festgebissen haben leicht abstreifen. Danach nur mit einer Zeckenzange oder Zeckenpinzette(zwischen Haut und Zeckenkopf ansetzen) nach Vorschrift entfernen.

Tipps für unterwegs

Dehn- und Lockerungsübungen

Leichte gymnastische Dehn- und Lockerungsübungen sind gut für Sehnen und Muskulatur. (Venenpumpe, Sternegreifen, Storchenstand, etc.) Bauen Sie von Zeit zu Zeit solche Übungen in den Wanderverlauf ein. Auch einmal ein paar Meter rückwärts gehen ist sehr reizvoll und tut gut.

Beflügeln der Sinne

Auf jeder Wanderung gibt es viel zu sehen, zu riechen, zu hören, zu schmecken, zu tasten aber auch zu erzählen. Aktivieren sie Ihre Sinne und geniessen sie die gewonnenen Eindrücke.

Atmung

Achten Sie auf Ihre Atmung. Atmen sie nach Möglichkeit durch die Nase, damit erreichen sie fast automatisch eine verbesserte Zwerchfellatmung mit größerer Sauerstoffzufuhr.

Nach der Wanderung

Den Körper nach Zecken und sonstigen Insekten absuchen und diese fachgerecht entfernen. Möglichst heiß oder so warm wie möglich duschen. Das lockert die Muskulatur.

Das Einreiben der Beine mit Franzbranntwein verhindert oder lindert einen eventuell auftretenden Muskelkater.

Gönnen Sie sich danach etwas Ruhe und Entspannung, und lassen Sie den Wandertag mit seinen vielen Eindrücken und Erlebnissen nochmals im Geiste vorbeiziehen. So geniessen Sie ihn zweimal!

Ich wünsche Ihnen eine erlebnisreiche Wanderung.

Paul Jung

... aus Liebe zur Natur

- Geführte Wanderungen im Naturpark---
- praxisbezogene Seminare für Wanderer---
- Wanderplanungen & Organisationen ---

...damit Ihre Wanderung
zum Erlebnis wird!!!

Paul's Erlebniswandern



Paul Jung

In der Au 12a
D 55606 Hahnenbach
Tel.: 0171-8919377
Mail: wandern@pauljung.de

www.pauljung.de

Meine derzeitigen Wanderangebote :

„ÜBER HAHNENBACHER –HÖHEN - ZU KRISTALLEN, KELTEN, KIRCHEN & KNAPPEN“

Durch die Jahrtausende der Geschichte
durch das romantische Hahnenbachtal

0-0-0-0-0-0-0-0-0-0



0-0-0-0-0-0-0-0-0-0



„Der Sirona Wanderweg“

Auf den Spuren der Kelten und Römer

von der Altburg bei Bundenbach zur Altburg bei Weiersbach



Wann

wollen

wir

wieder

wunderschön

wandern!

Paul's Erlebniswandern

0171-8919377

Meine Wanderungen

Datum

Wanderstrecke

Bemerkungen

Länge

Notizen