

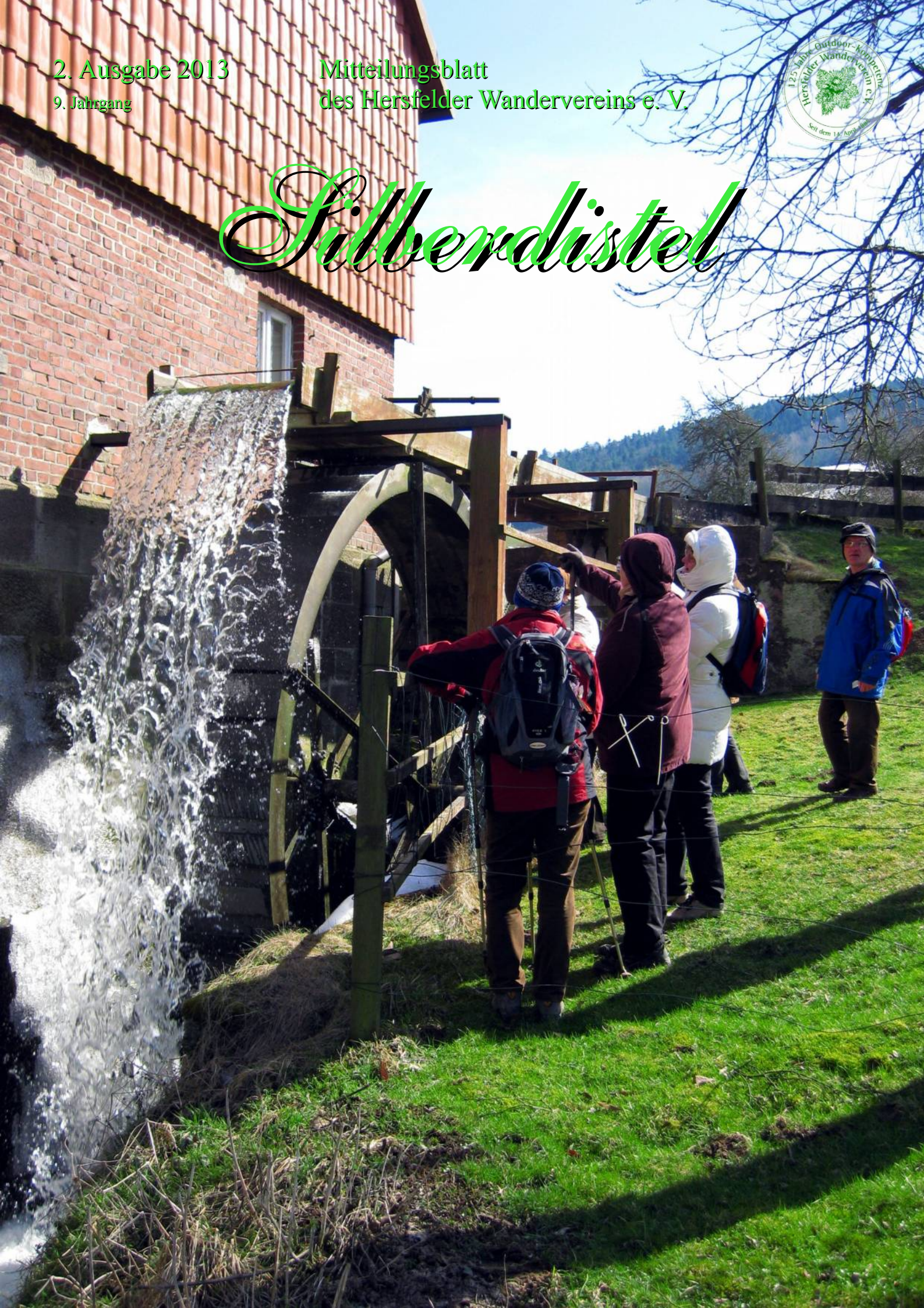
2. Ausgabe 2013

9. Jahrgang

Mitteilungsblatt
des Hersfelder Wandervereins e. V.



Silberdistel



Editorial

Liebe Wanderfreundinnen und Wanderfreunde, leider hat sich der Winter doch sehr verspätet und so sorgte der Schnee für einige Änderungen der geplanten Wanderungen bis Ende März hinein. Bleibt zu hoffen das der Wettergott ein Einsehen hat und uns für die im Sommer anstehenden Touren dann umso schöneres Wetter beschert !

Titelfoto: Die Wiesenmühle bei Raboldshausen
Foto: Klaus-Dieter Malkomes

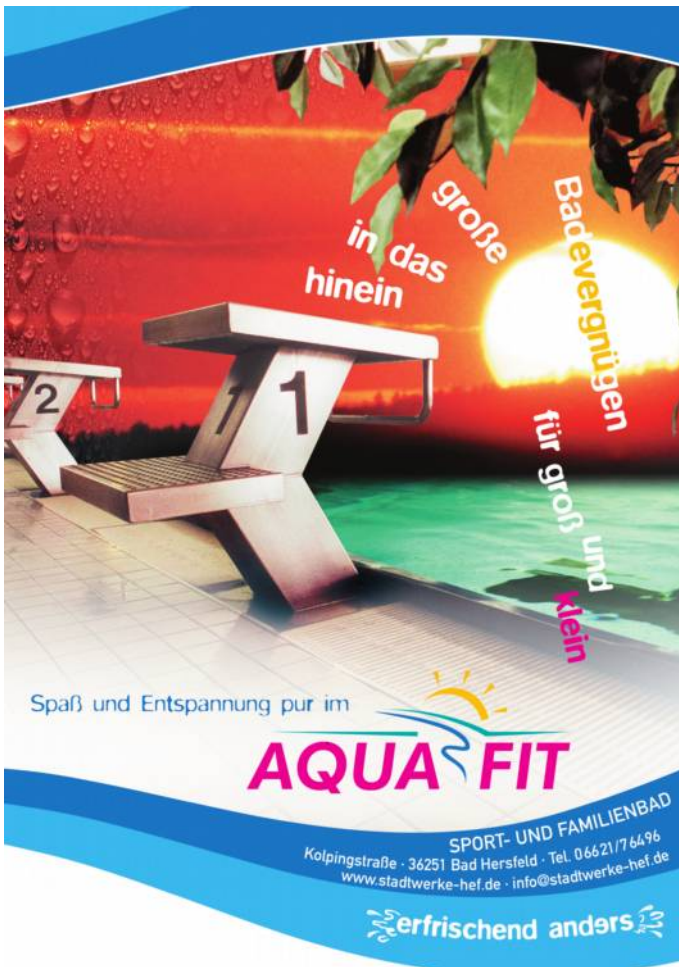
Nachruf

Nach längerer altersbedingter Schwäche ist unsere liebe Wanderfreundin und Ehrenmitglied Lieselotte Ellenberger für immer von uns gegangen.

Sie war unserem Verein sehr verbunden und organisierte und führte in früheren Zeiten viele schöne Wanderungen und Unternehmungen im frohen Kreise älterer Mitstreiter.

Ihre freundliche offene Art werden wir alle sehr vermissen und an so manche nette Veranstaltung mit ihr zurückdenken.

Der Vorstand



Terminänderung

Die von Bernd Pilz am **18.08.** geplante Wanderung muss aus organisatorischen Gründen schon auf den **30.06.** vorgezogen werden.

Informationen vom Vorstand

128. Jahreshauptversammlung des HWV

Am 26. Januar fand die 128. Jahreshauptversammlung des Hersfelder Wandervereins in Kombination mit dem Neujahrsempfang 2013 im Wanderheim Haus Silberdistel statt. Der erste Vorsitzende Günter Rockensüß begrüßte die erschienenen Mitglieder und gedachte den im zurückliegenden Jahr verstorbenen Mitgliedern.

Weiterhin würdigte Günter Rockensüß einige Wanderfreunde für ihre langjährige Mitgliedschaft im Verein. So wurden Waltraud Kniese für 50 Jahre, Walter Heenes, Hans Joachim Schmidt und Gertrud Schott, Karl-Wilhelm Caselitz für jeweils 40 Jahre Mitgliedschaft ausgezeichnet. Weiterhin wurden Ursula Hoffmann, Christa Malkomes, Lena Vollmer, Edeltraud Wente, Klaus-Dieter Malkomes für ihre 25 jährige Mitgliedschaft im Verein geehrt. Ebenso erhielten auch Adelheid Bartel, Rosemarie Carl, Renate Weigl, Günter Ries eine Urkunde für 10 Jahre Vereinsmitgliedschaft.

Im Anschluß präsentierte der Wanderwart Karl-Heinz Schwalm eine Statistik für das zurückliegende Wanderjahr 2012. So konnten an 67 Veranstaltungen des Vereins insgesamt rund 764 km erwandert werden. Fleissigste Wanderfreunde des Jahres 2012 waren, bei den Damen: 1. Erna Demmer mit 581km, 2. Gertrud Stünkel mit 328 km, 3. Elisabeth Kunze mit 319 km, 4. Christa Malkomes mit 301 km, 5. Elke Mumberg mit 277 km. Und bei den Männern wurden 1. Lutz Stephan mit 540 km, 2. Alfred Brandau mit 401km, 3. Karl-Heinz Schwalm mit 329 km, 4. Klaus-Dieter Malkomes mit 317 km, 5. Gerhard Breitzkreuz mit 187 km für ihre Wanderleistung ausgezeichnet.



Jahreshauptversammlung 2013, Foto: Klaus-Dieter Malkomes

Nach einer Kaffeepause berichtete der Schatzmeister über die finanzielle Situation des Vereins, danach folgte der Bericht des Kassenprüfer Hans-Joachim Venter über die ordnungsgemäße Buchführung des Vereins, bei der sich keine Beanstandungen ergaben. In einer Abstimmung aller Anwesenden wurde daraufhin der gesamte geschäftsführende Vorstand entlastet.

Nun standen noch die Neuwahlen von Vorstandsmitgliedern an. Für die, bereits seit dem letzten Jahr offen gebliebene Position des 2. Vorsitzenden, liess sich leider auch bei dieser Wahl kein Kandidat finden. Wie zu erwarten wurden aber der Schatzmeister, Wanderwart, Wegewart und der Pressewart

durch Wiederwahl erneut bestätigt.

Aber es gab auch Neuerungen unter den Vorstandsmitgliedern, so wurde Martha Schwalm als Stellvertreterin des Schatzmeisters und Dirk Gernat als neuer Hauswart des Wanderheims gewählt.

Stefan Schwalm

Unsere Wanderungen

Kreppelwanderung nach Kohlhausen

Das neue Wanderjahr startete am 06.01.2013 mit der obligatorischen Kreppelwanderung nach Kohlhausen.

26 Wanderer wurden von Gertrude und Heinrich Höcker durch die Fuldaauen und Laufholz nach Kohlhausen geführt. Nach einer Stärkung im Gasthaus Glebe bei Kreppel und Kaffee ging es über die Eichmühle wieder zurück nach Bad Hersfeld.

Gertrude und Heinrich Höcker

Zum Waffelessen nach Kalkobes

Am Uffhäuser Tor trafen sich am 03.02.2013 40 Wanderer um mit Kurt Braun über den Frauenberg und Potsdamer Platz nach Gittersdorf zu laufen. Der Rückweg, der 12 km langen Wanderung führte dann an der Glimmesmühle vorbei nach Kalkobes. Hier gab es das Highlight der Wanderung, das jährliche Waffelessen im Jägerhof.

Kurt Braun

Rund um Malkomes

Unsere ursprünglich für den 17.02 geplante Wanderroute rund um Wippershain, wurde wegen den herrschenden Schneeverhältnissen dann rund um Malkomes geführt. Das Wetter war winterlich aber ohne Niederschlag. 20 Personen starteten am Parkplatz neben dem Radweg in Malkomes.

Auf dem Solztalradweg ging es durch Schenksolz, dann unterquerten wir die Landesstraße in den Talgrund am Mühlberg, wo wir bergan die Waldspitze vor dem Ort Wüstfeld erreichten.

Nach einer Pause wanderten wir durch den Wald am Mühlberg und kamen zur freien Hochfläche oberhalb von Dinkelrode. Weiter am Waldrand hinunter führte der Weg zu einer Grillhütte der Gemeinde Malkomes.



Nahe der Grillhütte bei Malkomes, Foto: Stefan Schwalm

Hier überraschte uns Martha Schwalm mit selbstgebackenen Muffins und heißen Kaffee, der bei dem kalten Wetter sehr willkommen war. Nach der gelungenen Pause wanderten wir durch Malkomes zurück zu unseren Autos.

Martha und Karl-Heinz Schwalm

Frühlingsgedicht

Er ist's

*Frühling lässt sein blaues Band
Wieder flattern durch die Lüfte;
Süße, wohlbekannte Düfte
Streifen ahnungsvoll das Land.*

*Veilchen träumen schon,
Wollen balde kommen.*

*- Horch, von fern ein leiser Harfenton !
Frühling, ja du bist's !
Dich hab' ich vernommen !*

(Eduard Mörike)

Rund um Wipperhain

Am 03. März 2013 hatte Wanderführer Karl-Heinz Schwalm eine Wanderung um den Dreienberg geplant. Da dort aber noch hohe Schneeverhältnisse herrschten, unternahmen 22 Wanderer eine Wanderung rund um Wipperhain.

Die 10 km lange Wandertour begann am Ortsrand von Wippershain und führte bergab durch das Hüttenbachtal. Wieder bergauf ging es dann bis an den Waldrand vor Dinkelrode. Von hier führte der Weg zurück zur Wippershainer Straße und in den Ort zur Cafe-Einkehr.

Karl-Heinz Schwalm

Rund um Schloss Neuenstein

Eine sonnige aber kalte Wanderung erlebte die Wandergruppe bei dieser 12 km langen „Frühlingstour“. In den höheren Lagen war noch eine geschlossene Schneedecke vorhanden. Ein Wintererlebnis Ende März !

Vom Parkplatz auf dem Schlossberg wanderten wir zur Gelbach-Eiche, der Gelbach-Mühle und dem Gelbach-Teich, um den Himmelbach herum, umrundeten dann den Steinrück, vorbei am Steinbruch gelangten wir zur Wiesenmühle und bestaunten das vereiste Mühlrad und über Saasen erreichten wir dann wieder unseren Ausgangspunkt.



Gelbach-Eiche und Gelbach-Mühle, Foto: Klaus-Dieter Malkomes

Nach einer ausgiebigen Rast in der windgeschützten Hütte an der Flachsröste forderte der kalte Nordost-Wind die Teilnehmer / innen noch einmal für längere Zeit heraus. Bei der gemütlichen Kaffee-Einkehr im Schloss „lobten“ alle Wanderer / -innen die abwechslungsreiche Tour.

Christa und Klaus-Dieter Malkomes

Kräuter am Wegesrand

Der Löwenzahn

Der leuchtend gelbe Anblick der Blüten auf den Frühlingswiesen erfreut uns bald wieder und wohl jedes Kind hat schon einmal die Früchte der Pustelblume weggeblasen.

Der Löwenzahn ist bei uns seit dem Mittelalter als Heilpflanze bekannt, wenn er auch oft als Unkraut bezeichnet wird, da er überall wächst. Seine langen Pfahlwurzeln, die bis zu 1 m lang werden können, machen es ihm möglich, auch an unwirtlichen Orten zu wachsen. Die gezähnten Blätter, die bis zu 30 cm lang werden können, geben ihm seinen Namen.



Taraxacum officinale - gewöhnlicher Löwenzahn, Foto: wikipedia.org

Die in der Pflanze enthaltenen Bitterstoffe regen sämtliche Ausscheidungsorgane wie Leber, Galle, Milz, Niere und Bauchspeicheldrüse an.

Deshalb wurde Löwenzahn früher als blutreinigend angesehen. Heute kann man einen Tee aus Blättern und Wurzeln als Arzneitee genießen. Er wirkt bei einer Entschlackungskur unterstützend.

Seine Bitterstoffe regen den Leberstoffwechsel an und verbessern die Fettverdauung. Neben Kalium und Bitterstoffen enthalten die Löwenzahnblätter viel Vitamin C, D und B. Gesammelt werden die Blütenköpfe, die Blätter und auch die Wurzeln, aber nur im Frühling, im April bis Ende Mai.

Die Blütenköpfe werden bei schönem Wetter gepflückt, damit sie ihre stärkste Kraft entwickeln. Aus ihnen kann man einen Likör zubereiten, der Leber, Galle und Magen stärkt, oder einen Sirup, der auch blutreinigend wirkt.

Ein Löwenzahnfrühlingsalat ist eine Köstlichkeit, die uns viele Vitamine gibt. Früher hat man übrigens Kaffee aus Löwenzahnwurzeln zubereitet - gesünder als man denkt!

Die Wurzeln wurden getrocknet, auf einem Backblech geröstet und in der Kaffeemühle gemahlen. Daraus wurde dann Kaffee gekocht.

Martha Schwalm



Taraxacum officinale, Illustration: Köhlers Medizinal - Pflanzen

Tipp

- 1 Handvoll Löwenzahnblüten
- 1/4 l kochendes Wasser
- 1 Spritzer Zitronensaft

Löwenzahnblüten mit kochendem Wasser übergießen, abkühlen lassen und abseihen, als Spülung für die Haare verwenden. Besonders blonde Haare werden wieder glänzend. Die Spülung hilft auch bei Schuppen und trockener Kopfhaut.

Unsere Busfahrten

Stadtbesichtigung von Marburg

Am Mittwoch, den 09. Januar, konnte nach einer Busfahrt die Marburger Altstadt besichtigt werden. Zuvor wurde noch eine Mittagsrast in einem schön gelegenen Lokal in Kappel gemacht.

Stefan Schwalm

Fahrt durch die Schwalm

Am 20. Februar hatte die Busfahrt ihr Ziel ganz in der Nähe. Es ging nach Gilser Berg in die Schwalm, wo eine große Landbäckerei besichtigt wurde.

Stefan Schwalm

Busfahrt nach Jena an der Saale

Eine Busfahrt bei winterlichen Temperaturen brachte uns nach Jena in Thüringen. Nach dem leckeren Mittagessen schloss sich eine sehr interessante Führung durch die Stadt an. Nicht zu übersehen ist der 132 m hohe Zeissturm aus DDR-Zeiten, der nun wieder mit seinen 29 Stockwerken als Büro-, Wohn- und Hotelbau genutzt wird.



Der Marktplatz von Jena, Foto: Helga Schäfer

Die Universität wurde 1548 von Kurfürst Johann Friedrich dem Großmütigen von Sachsen gegründet. Das Stadtbild wird von den vielen Universitätsgebäuden aus allen Epochen geprägt. Heute studieren hier 25 000 Studenten.

Von Laufprofis empfohlen!

- Lauf und Walkingschuhe
 - Laufanalyse
 - Sporteinlagen
 - Laktatmessungen
- Alles aus einer Hand!*



GRATIS* Laufanalyse
im Wert von 15 Euro
Gleich anrufen und Termin vereinbaren!
*beim Kauf eines Laufschuhs

ESCHBACH

Analysecenter für Bewegung und Sport

www.myeschbach.de

Bad Hersfeld · Badestube 12

Tel. (06621) 620 175

Schon zu allen Zeiten besuchten berühmte Persönlichkeiten die Stadt oder wohnten gleich dort. Darauf wiesen viele Büsten in den Parkanlagen oder Schilder an den Häusern hin. Nicht nur Goethe war hier, auch Schiller, der Schriftsteller Tolstoi, der Mathematiker Feuerbach und viele andere.



Die Gruppe am schiefen Pulverturm, Foto: Helga Schäfer

Traditionsgemäß waren und sind die Firmen Zeiss und Schott ansässig. Diese entstanden durch die berühmten Optiker und Physiker am Ort, z. B. Carl Zeiss, Otto Schott oder Ernst Abbe. In Jena wurde auch das weltweit älteste Planetarium "Urania" eröffnet. Schon im ersten Jahr, 1924, bestaunten 80 000 Menschen den künstlichen Sternenhimmel.



Ehemaliger Projektor des Zeiss-Planetariums, Foto: Helga Schäfer

Kurios waren die Berichte über das Weigelsche Haus, dessen Besitzer für seine Gäste eine Weinleitung aus dem Keller eingebaut hatte. Manche hatten auch das Glück den „Schnapphans“ in Aktion zu sehen, der am Rathaus zu jeder

vollen Stunde nach einer goldenen Kugel schnappt. Diese soll einen der berühmten Thüringer Klöße darstellen. Ein kurzer Besuch in der St. Michaels-Kirche lud bei dem unfreundlichen Wetter zum Verweilen ein. Eine Kaffeeinkehr schloss die gelungene Tagesfahrt ab.

Helga Schäfer

Frühlingsgedicht

Nun ist er endlich kommen doch

*Nun ist er endlich kommen doch
in grünem Knospenschuh.
„Er kam, er kam ja immer noch,“
die Bäume nicken sich's zu.*

*Sie konnten ihn all erwarten kaum,
nun treiben sie Schuss auf Schuss;
im Garten der alte Apfelbaum,
er sträubt sich, aber er muss.*

*Wohl zögert auch das alte Herz
und atmet noch nicht frei,
es bangt und sorgt: „Es ist erst März,
und März ist noch nicht Mai.“*

*O schüttele ab den schweren Traum
und die lange Winterruh,
es wagt es der alte Apfelbaum,
Herze, wags auch du!*

(Theodor Fontane)

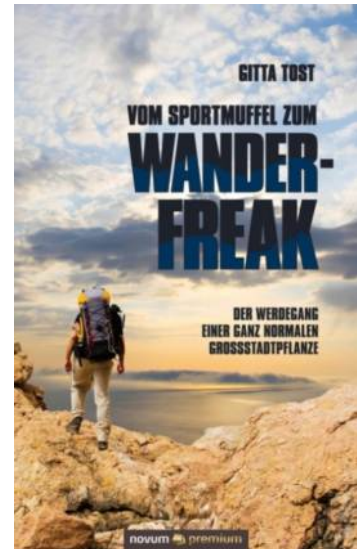
Unsere Buchempfehlung

Vom Sportmuffel zum Wanderfreak

Die Autorin von "Vom Sportmuffel zum Wanderfreak" ist unterwegs im heimischen Harz, in den Alpen, im Erzgebirge, oft allein, mitunter trifft sie andere Wanderer und spricht mit ihnen. Geht man allein, findet man den Weg zu sich selbst, spricht man mit anderen Wanderern, so fühlen sie, wie Gitta Tost meint, ähnlich und sprechen die gleiche Sprache.

Das Fazit ihrer neuen Liebhaberei: Es macht sehr viel Spaß, durch Wälder und Fluren zu streifen. Man läuft sich nicht nur die Pölsterchen ab. Nach ihren ersten Erfahrungen auf Wanderwegen wird aus dem Sportmuffel ein Wanderfreak, der sich an dem erfreut, was die Landschaft ihm bietet.

Wer diese Erlebnisse des Unterwegsseins allerdings genießen will, sollte seine Füße nicht gleich am ersten Tag auf 34 Kilometer zwingen. Auch Wandern bedarf der langsamen Gewöhnung. Das Buch ist lesenswert durch seine persönliche, burschikose Sprache; sie hilft, auch jüngeren Wanderfreunden auf den Weg zu kommen. Wer einmal die Schönheiten des Wanderns erlebt hat, bleibt dieser Beschäftigung treu!



Vom Sportmuffel zum Wanderfreak
185 Seiten, 13,50 Euro
novum publishing, 2011
(ISBN: 978-3-99003-325-8)

Wissenswertes

Vogel des Jahres 2013 - die Bekassine



Gallinago gallinago - Bekassine, Foto: Wikimedia

Die Bekassine, auch gerne „Meckervogel“ genannt, hätte wirklich allen Grund sich zu beschweren. Denn ihr Lebensraum, der vorwiegend aus Mooren und Feuchtwiesen besteht verschwindet zusehends immer mehr.

In vielen Regionen ist der Vogel daher bereits ausgestorben. Daher hat die Bekassine zurecht unsere Aufmerksamkeit verdient, wenn wir sie noch weiter zu unserer heimischen Fauna zählen möchten.

Stefan Schwalm

Sparkassen-Finanzgruppe
Hessen-Thüringen

STARS-Punkte sammeln & tolle Prämien sichern!

Zum Beispiel:

- Eintrittskarten zu regionalen Veranstaltungen
- Kostenlose neue PS-Lose
- Übernahme von verschiedenen Jahres-, Abschluss-, Depot- und Kontoführungskosten
- Kostenlose Auslandsreise-Krankenversicherung
- Spenden an gemeinnützige Organisationen

Melden Sie sich jetzt an und entdecken Sie noch weitere Prämien!

STARS – das kostenlose Bonus-Programm.

Jetzt anmelden, mitsammeln und attraktive Prämien sichern.

Jetzt anmelden!

Sparkasse Bad Hersfeld-Rotenburg

So funktioniert's: Sie sind Kunde der Sparkasse Bad Hersfeld-Rotenburg, mind. 26 Jahre alt & haben ein eigenes Sparkassen-Girokonto, dann haben Sie allen Grund zur Freude. Denn bei uns wird Banking jetzt belohnt. Für ausgewählte Aktivitäten, z. B. Abhebungen am Geldautomaten oder Abschluss eines Sparkassen-Produktes erhalten Sie automatisch STARS-Punkte. Diese können Sie dann gegen Wunsch-Prämien einlösen. **Infos: www.spk-hef.de**

Impressum

Mitteilungsblatt des Hersfelder Wandervereins e.V.
Zeitschrift für Wandern, Natur und Kultur

Die Silberdistel erscheint jeweils vierteljährlich zu Beginn eines Quartals

Herausgeber und Verlag:
Hersfelder Wanderverein e.V.
Haus Silberdistel
Wehneberger Straße 29a
36251 Bad Hersfeld

Schriftleitung:
Stefan Schwalm
Sölzerhöfe 10
36251 Bad Hersfeld
Tel: 06621/893492
eMail: stefan.schwalm@hersfelder-wanderverein.de

Einsendeschluss von Beiträgen an die Schriftleitung ist jeweils zum 10. Dezember, 10. März, 10. Juni und 10. September. Für Mitglieder ist der Bezugspreis im Mitgliedsbeitrag bereits enthalten.

Nachdruck oder Kopien jedweder Art – auch nur auszugsweise – sind nur nach vorheriger Genehmigung durch die Schriftleitung gestattet.

Alle Rechte sind vorbehalten. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des jeweiligen Autors wieder, nicht unbedingt die der Schriftleitung.

Für Druckfehler wird keine Haftung übernommen.

Satz + Druck:
Glockdruck
Landecker Str. 12
36251 Bad Hersfeld

Wir trauern um

**Erna Altenburg
Lieselotte Ellenberger
Wolfgang Kohlstädt**

Hinweise

Liebe Wanderfreundinnen und -freunde bitte denkt daran ein paar kurze Zeilen als Bericht oder auch Bilder und Fotos, über die Wanderungen, Busfahrten oder Radtouren an denen Ihr teilgenommen habt, an die Schriftleitung zu schicken. Damit wir hier in der Silberdistel ausführlicher darüber berichten können !

Stefan Schwalm

Wir gratulieren

05. Mai	Günter Ries	82 Jahre
08. Mai	Reinhold Hild	80 Jahre
15. Mai	Sigrid Janczik	70 Jahre
16. Mai	Willy Wübbenhorst	87 Jahre
19. Mai	Horst Melchior	75 Jahre
22. Mai	Dr. Kurt Vogel	85 Jahre
27. Mai	Anna-Maria Emmerich	87 Jahre
31. Mai	Hannelore Altmann	75 Jahre
31. Mai	Jürgen Königshof	83 Jahre
31. Mai	Dora Wiemer	83 Jahre
03. Jun	Walter Kniese	75 Jahre
09. Jun	Lena Vollmer	86 Jahre
23. Jun	Mette Eichmann	70 Jahre
24. Jun	Theodor Braun	75 Jahre
06. Jul	Christa Pätschke	75 Jahre
07. Jul	Dorothea Grentzebach	86 Jahre
16. Jul	Heinrich Sondergeld	81 Jahre
30. Jul	Heinrich Glock	83 Jahre

Wir begrüßen als Mitglieder

**Marianne Götz
Waltraud Melchior
Horst Melchior
Brigitte Schattner
Brigitte Wachowiak**



**Aktuelle Informationen
rund um den Hersfelder
Wanderverein, sowie allerlei
Informatives rund um das Thema Wandern
findet man im Internet unter ..**

www.hersfelder-wanderverein.de

Unser Wandertipp

Rundwanderweg E1 - Eichhof – Länge 9 km

Marktplatz - Stiftsruine - Kurpark - Tageberg - Eichhof - Kurpark - Marktplatz

Ausgangspunkt für den Rundwanderweg E1 ist der Marktplatz. Von dort wandern wir zum Stiftsbezirk, vorbei an den Denkmälern von Lingg von Linggenfeld am Linggplatz und von Konrad Duden mit Konrad Zuse vor der Stiftsruine und weiter geradeaus zum Südtor der Stadtmauer bis zur Eichhofstraße.

Dort geht es rechts weiter über die Straße am Kurpark bis zum Theodor Heuss Platz. An der Ecke des Platzes an der Gärtnerei Serfling biegen wir rechts ab und wandern die Scheidemannstraße aufwärts zu den Carl-Strauß - Anlagen und zur Kleins-Höhe (Gastwirtschaft).

Von dort führt die Route weiter über den Tageberg mit dem Robert-Heil Turm weiter zum Tanzplatz (Schutzhütte), wo es durch den Stadtwald geht und der Weg bis zur Eichhofsiedlung führt.

Schliesslich geht es über die Sudetenstraße und die Schlesische Straße weiter. Über den daran anschließenden Fußweg gelangen wir zu den Straßen "Am Weinberg" und "Am Kurpark" und damit wieder zurück zum Marktplatz.

*Alfred Brandau,
Karl-Heinz Schwalm*

Bauernregeln - Sommer

Schneit es auf die Osterglocken,
wird der Sommer heiß und trocken.

Komm'n die ersten Fliegen rein,
wird es wohl bald Sommer sein.

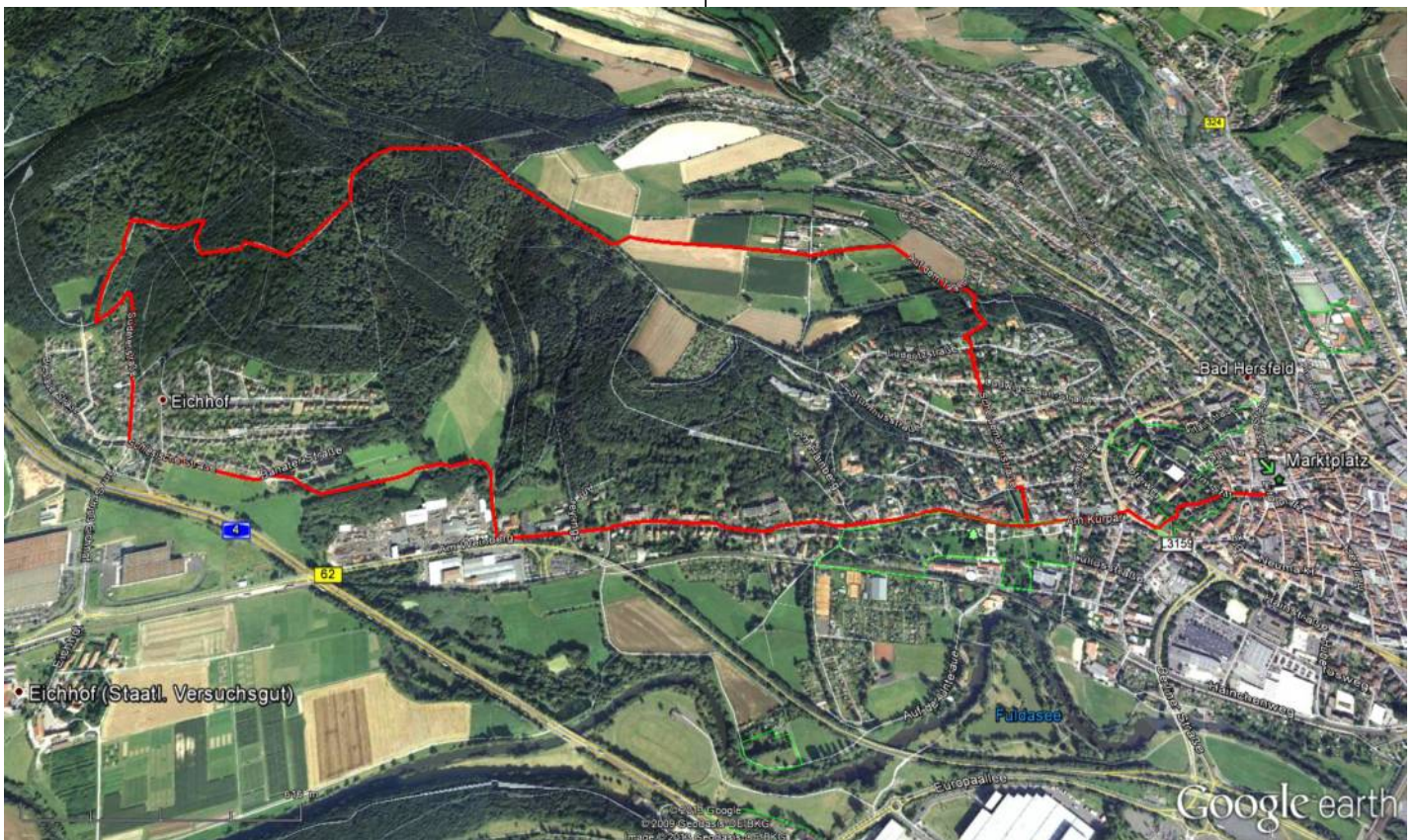
Treibt die Eiche vor der Esche,
ist der Sommer eine Wäsche.

Ist's im Mai recht kalt und naß,
haben die Maikäfer wenig Spaß

Treibt die Esche vor der Eiche,
ist der Sommer eine Bleiche.

Wenn's um Neujahr Regen gibt,
oft um Ostern Schnee noch stiebt.

Soll gedeihen Korn und Wein,
muß im Juni Regen sein



Übersichtskarte des Rundwanderweges E1, Karte: Google Earth