

Unverzichtbar: die Regenwürmer

Was die Bienen für den Fortbestand der Blütenpflanzen bedeuten, das sind die Regenwürmer für die Bodengüte. Beide Tiergruppen sind unverzichtbar für das ökologische Zusammenspiel der belebten Umwelt. Bei den Regenwürmern ist es nicht so sichtbar, weil sich alles im Erdboden abspielt. Bedenkt man aber, dass auf einem Hektar Fläche jährlich rund 500 Zentner Erde durch den Darm der Regenwürmer wandern und an die Erdoberfläche befördert werden, dann wird die Dimension ihres Wirkens offenkundig. Besser vorstellbar ist vielleicht, dass auf einem Quadratmeter Wiese / Acker 200 Würmer gezählt wurden.

Regenwürmer filtern ihre Nahrung aus der aufgenommenen Erde, die mitgefressenen erdigen Bestandteile werden wieder ausgeschieden. Außerdem ziehen sie verrottete Pflanzenteile in ihre Wohnröhren, die dann im Magen zerrieben werden, und versehen, was übrig bleibt, mit neutralisierenden Stoffen. Dadurch wird der Abbau organischer Substanzen beschleunigt. So aufbereitet steht die, zudem aufgelockerte, Erde wieder den Pflanzenwurzeln zur Verfügung. Die Tätigkeit der nachtaktiven Tiere zeigt sich dann als aufgeworfene Häufchen an der Erdoberfläche.

Die Regenwürmer zählen zu der großen Familie der Ringelwürmer. Deren Körper ist in einzelne Segmente (Leibesringe) gegliedert. Durch die volle Länge der Würmer zieht sich der Darm. Die Organe sind in den einzelnen Segmenten untergebracht. Es ist verblüffend, dass schon bei diesen niederen Lebewesen der allgemeine Bauplan der Tierwelt umgesetzt ist. Das Gehirn am Kopf besteht aus einem Nervenknäuel, dessen Nerven den



Kurt Heinz Lessig

Am Wurmende mit dem geringsten Abstand zum Gürtelband befindet sich der Kopf des Taufwurms. Am anderen Ende wurde gerade ein Häufchen mitgefressener Erde abgesetzt.

ganzen Körper durchziehen. Darunter, unter einer Wölbung, befindet sich die Mundhöhle. Es folgen Speiseröhre und Magen. Ein Herz hält den Blutkreislauf aufrecht. Augen fehlen, die Tiere sind aber trotzdem lichtempfindlich. Sie reagieren auf hell und dunkel. Stark ausgeprägt ist ihr Tastsinn, mit dem sie sich im Röhrensystem orientieren. Manche Arten bewegen sich horizontal, andere dringen mehrere Meter ins Erdreich vor. Dort überwintern sie oder ziehen sich bei langer Trockenheit zurück. Sauerstoff zur Atmung wird über die Haut aufgenommen. Interessant ist die Fortbewegung der Regenwürmer. Durch Zusammenziehen und Entspannen der Leibesringe im Wechsel, unterstützt von kaum wahrnehmbaren Borsten auf der Haut, können sie sich vorwärts- und rückwärts bewegen. Erwachsene Tiere erkennt man am sogenannten Gürtel. Das ist ein schmales drüsenreiches Band, das der Fortpflanzung dient. Regenwürmer sind zwar Zwitter, benötigen aber trotzdem einen Partner. Die Nachkommen entstehen in Eiern, die sich in Kokons befinden. Je nach Art werden diese Ringelwürmer drei bis acht Jahre alt, wenn sie nicht durch aggressive Pflanzenschutzmittel geschädigt werden. 46 Arten kommen in Deutschland vor. Davon sind eigentlich nur der Gemeine Regenwurm oder Taufwurm bekannt, der um die 30 cm lang wird. Außerdem der kleinere rote Kompostwurm, der jedem Gärtner bekannt ist. Am Feldberg lebt als Endemit (nur dort vorkommend) der Badische Riesenregenwurm, der bis 60 cm Körperlänge erreicht. Eines darf nicht vergessen werden: Für viele Vögel, Kleinsäuger und Amphibien stellen die Regenwürmer eine wichtige Nahrungsressource dar. Auch die Regenwürmer bedürfen eines gewissen Schutzes, um ihrer Rolle im Naturhaushalt gerecht zu werden.

Forum

»Neu geschaffen! Naturschätze von Menschenhand«

Unter diesem Motto schreibt die Stiftung Naturschutzfonds Baden-Württemberg den 20. Landesnaturschutzpreis aus. Es werden Initiativen ausgezeichnet, die sich in besonderer Weise für die Schaffung neuer Lebensräume in der freien Landschaft und auch im Siedlungsbereich engagieren. Am Landesnaturschutzpreis können Verbände, Vereine, Gruppen sowie Einzelpersonen, Schulen oder Kindergärten aus Baden-Württemberg mit einem

laufenden oder bereits abgeschlossenen Projekt teilnehmen. Hierbei kommen insbesondere praktische Maßnahmen zur Anlage oder Optimierung von Lebensräumen wie beispielsweise Trockenmauern, Hecken oder Feldsäumen in Betracht. Bis zum 1. August 2020 können über die Unteren Naturschutzbehörden Bewerbungen eingereicht werden. www.stiftung-naturschutz-bw.de

Wanderparadies Hechingen

Die Zollernstadt Hechingen, am Fuße der prächtigen Burg Hohenzollern gelegen, ist eingebettet in eine herrliche Naturlandschaft und bietet jede Menge Aktivitäten für große und kleine Entdecker. Naturliebhaber können Hechingen auf bisher drei ausgeschilderten Rundwanderwegen erkunden, die in Zusammenarbeit mit der Ortsgruppe Hechingen entstanden sind. Ursprüngliche Wege, abseits der viel bewanderten Pfade, machen das Wanderparadies Hechingen aus und sind noch ein echter Geheimtipp auf der Alb. Auf der »Martinsberg-Tour« (4,5 km) zum Beispiel lässt man sich auf eine märchenhafte Zeit mit der ganzen Familie ein: Grimms Märchenfiguren grüßen vom Wegesrand, verschlungene Waldpfade und ein Weiher entführen auf eine Fantasiereise, die majestätische Burg Hohenzollern immer im Blick. Die »Heideweg-Tour« (5,6 km) lockt Sonnenanbeter und Naturentdecker mit den besten Aussichten, und auf der »Kirchenköpfe-Tour« (9,7 km) geht es für ambitionierte Wanderer über etliche Höhenmeter hoch hinaus. Jede Route versprüht ihren ganz eigenen Charme und je nach Kondition und weiterem Tatendrang ist die passende Tour leicht gefunden. Die Wege im Wanderparadies Hechingen sind bewusst kurz gehalten, damit jeder Wanderer sein eigenes Tagesprogramm frei gestalten kann. Geschichte und Gegenwart der ehemaligen Residenzstadt Hechingen können bei einem QR-Code geführten Stadtrundgang in Eigenregie wieder aufleben. Noch weiter zurück in die Geschichte führt ein Besuch



Roland Beck

im Hohenzollerischen Landesmuseum sowie im Römischen Freilichtmuseum Hechingen-Stein. Bei letzterem handelt es sich um eine der wichtigsten Fundstätten aus der Römerzeit in Süddeutschland. Kunterbuntes Markttreiben und Genuss versprüht der Abendmarkt »Tischlein deck Dich« von Mai bis September an fünf ausgewählten Freitagabenden. Auf dem historischen Marktplatz werden bei Livemusik und Kinderprogramm regionale und saisonale Leckereien angeboten. Entspannung pur nach manch anstrengender Wanderung verspricht der erleb-dich-pfad – der etwas andere Barfußparcours. www.hechingen.de

120. Deutscher Wandertag: Größtes Wanderfest der Welt verschoben

Aufgrund der Corona-Krise haben der Deutsche Wanderverband und die Stadt Bad Wildungen den 120. Deutschen Wandertag um ein Jahr verschoben. Das nächste größte Wanderfest der Welt wird vom 30. Juni bis 5. Juli 2021 in der nordhessischen Kurstadt Bad Wildungen und der Erlebnisregion Edersee stattfinden. Nachdem sich die Regierungschefs der Länder mit Kanzlerin Angela Merkel darauf geeinigt hatten, alle Großveranstaltungen in Deutschland bis mindestens zum 31. August zu verbieten, haben der Deutsche Wanderverband (DWV) und die Stadt Bad Wildungen entsprechend entschieden. DWV-Präsident Dr. Hans-Ulrich Rauchfuß: »Natürlich ist es schade, dass das größte Wanderfest der Welt in diesem Jahr nicht stattfinden wird. Ich bin mir aber sicher, dass die Kurstadt Bad Wildungen und die Erlebnisregion Edersee ihr Wandertags-Motto »Wild. Bunt. Gesund.« auch im kommenden Jahr mit Leben füllen werden.« Statt vom 1. bis zum 6. Juli 2020 wird der 120. Deutsche Wandertag nun vom 30. Juni bis 5. Juli 2021 in der nordhessischen Kurstadt Bad Wildungen und der Erlebnisregion Edersee stattfinden. Wie gewohnt wird der Deutsche Wandertag an einem Mittwoch beginnen und am darauffolgenden Montag enden. Auch das Programmheft zum 120. Deutschen Wandertag behält seine Gültigkeit. Die für Mittwoch, den 1. Juli 2020, geplanten Wanderungen und sonstigen Veranstaltungen werden einfach um ein Jahr verschoben und finden nun am Mittwoch, den 30. Juni 2021, statt. Gleiches gilt für alle im Programmheft aufgeführten Wanderungen und sonstigen Angebote. Ute Kühlewind, Stadtmarketingchefin in Bad Wildungen: »Für die Umstellung gibt es in Kürze ein kleines Lesezeichen mit den neuen Terminen für das vorhandene Programmheft.« Kühlewind zufolge werden bereits bestehende Buchungen für Wanderungen

automatisch auf das nächste Jahr übertragen. »Selbstverständlich können bereits gebuchte Wanderungen auch storniert werden. Aber natürlich freuen wir uns, wenn möglichst viele Buchungen bestehen bleiben«, so die Marketingchefin. Auch die Wandertagsplakette, die ihren Besitzern viele Vorteile bietet, behalte ihre Gültigkeit. Ralf Gutheil, Bürgermeister von Bad Wildungen, ist froh, dass der Deutsche Wandertag trotz der Corona-Krise in seiner Region stattfindet: »Der Deutsche Wandertag ist für uns eine einmalige Chance, Wander- und Naturfreunden aus ganz Deutschland unsere einmalige Stadt und ihre Umgebung vorzustellen. Auch wenn wir das gerne in diesem Jahr gemacht hätten, sind wir nun froh, dass die Großveranstaltung überhaupt zu uns kommt.« Auch Hubert Thorwirth vom Hessisch Waldeckischen Gebirgs- und Heimatverein, der den 120. Deutschen Wandertag ausrichtet, ist froh über die Verlegung: »Viele unserer Vereinsmitglieder gehören leider zur Risikogruppe der Pandemie. Auch deswegen halten wir die Entscheidung, den Wandertag um ein Jahr zu verschieben, für richtig. Umso mehr freuen wir uns auf den 120. Deutschen Wandertag im nächsten Jahr.« Alle Informationen rund um den 120. Deutschen Wandertag gibt es unter www.deutscherwandertag2020.de.

Der Deutsche Wanderverband veranstaltet einmal im Jahr gemeinsam mit einem Mitgliedsverein und regionalen Partnern den Deutschen Wandertag. Er gilt als weltweit größtes Wanderfest, zu dem jährlich viele Tausend Gäste kommen. Einerseits werden während des Wandertages viele Wanderungen, Führungen, Vorträge, Konzerte geboten, andererseits finden hier auch Fachtagungen, Vorstandssitzungen und die Jahreshauptversammlung des Deutschen Wanderverbandes statt.

Alle Infos zur neuen Wandersaison

Das neue Jahresmagazin *Wanderbares Deutschland 2020* ist erschienen. Das 212 Seiten starke Magazin lädt dazu ein, Deutschland neu zu entdecken, und bietet alle Informationen für die neue Wandersaison. Fast alle Geschichten erwanderten und recherchierten Ulrich Pramann, Lutz Bormann und Thomas Bichler im Laufe vieler Aufenthalte und Rundreisen. Bormann: »Alle Regionen haben zum Schwerpunktthema Heimatgenuss erstaunlich viel beigetragen. Bei den einen war es die Lebensart, bei den anderen die kulinarische Vielfalt, in Franken auch der Weinbau und die fast vergessenen Geschichten rund um Handwerk, Bergbau und Grenzbeziehungen.« Das Heft deckt nahezu alle Ecken Deutschlands ab. Hintergrundgeschichten und persönliche Begegnungen laden dazu ein, Deutschland neu zu entdecken. »Von Mecklenburg-Vorpommern über das Osnabrücker und Tecklenburger Land, vom Hochschwarzwald bis zum Saarland und der Zugspitzregion: Wir haben neue Kapitel aufgeschlagen und noch nie konnten wir den Lesern so viele spannende Geschichten erzählen«, so Bormann. Natürlich spielt beim Thema

Wandern auch das Essen und Trinken eine gewichtige Rolle und natürlich beschäftigt sich diese Ausgabe auch damit: In der Region geerntete oder hergestellte Produkte kommen frisch auf den Tisch, die Produkte sind ebenso lecker wie gesund. Wo es besonders lecker ist, verrät das neue Jahresmagazin. Neben den regionalen Geschichten bietet *Wanderbares Deutschland 2020* Informationen zu allgemeinen Themen wie »Wald und Klimawandel«, »Ehrenamt und Naturschutz« sowie die Gesundheit fördernden Aspekte des Wanderns. *Wanderbares Deutschland 2020* kostet 5,90 Euro und ist erhältlich an Bahnhöfen, gut sortierten Kiosken und unter www.mykiosk.com. www.wanderverband.de



Europäisches Kulturerbe-Siegel für die Stuttgarter Weissenhofsiedlung

Die Stuttgarter Weissenhofsiedlung soll als Teil des Netzwerkes der Werkbundsiedlungen 1927–1932 im Jahr 2020 das Europäische Kulturerbe-Siegel erhalten. Wirtschaftsministerin Dr. Nicole Hoffmeister-Kraut freute sich über die hohe Auszeichnung und betonte: »Die Werkbundsiedlungen bilden ein europäisches Kulturgut von außergewöhnlichem Rang und sind bedeutende Orte des internationalen Austauschs. Das Kulturerbe-Siegel ist eine großartige Ehre und Lohn für die engagierte Arbeit aller Beteiligten.« Dabei sei insbesondere die konzertierte Zusammenarbeit der unterschiedlichen Kulturstätten beim Antragsverfahren erwähnenswert, das vom baden-württembergischen Wirtschaftsministerium und der Landeshauptstadt Stuttgart koordiniert wurde. »Die Werkbundsiedlungen, die zwischen 1927 und 1932 in Stuttgart, Brünn, Breslau, Zürich, Wien und Prag entstanden sind, haben wesentliche Impulse für die Architekturentwicklung im 20. Jahrhundert gegeben«, so die Ministerin. Stuttgarts Oberbürgermeister Fritz Kuhn erklärte: »Das ist eine tolle Nachricht. Stuttgart untermauert damit seinen hohen Stellenwert bei der Architektur der Moderne. Es gibt wenige Bauausstellungen, die eine vergleichbare Breitenwirkung erzielen konnten wie die 1927 eröffnete Ausstellung des Deutschen Werkbunds ‚Die Wohnung‘ am Stuttgarter Weissenhof. In dieser Tradition wollen wir natürlich auch die aktuelle Internationale Bauausstellung IBA 2027 in Stuttgart fortführen.« Das Kulturerbe-Siegel wird noch in diesem Jahr offiziell im Rahmen einer Zeremonie durch die Europäische Kommission verliehen. Das Netzwerk der Werkbundsiedlungen 1927–1932 wurde 2013 in Stuttgart gegründet. Darin haben sich bedeutende Werkbundsiedlungen Europas zusammengesetzt und gemeinsam für die Ehrung dieser Architekturstätten eingesetzt. Das Netzwerk richtet sich mit seiner Arbeit insbesondere an die junge Generation und schafft Orte, die länderübergreifendes Kulturerbe erlebbar machen. Zudem fördert das Netzwerk den internationalen Erfahrungsaustausch zum Denkmalschutz und dem baulichen Erhalt der Siedlungen. Die Siedlungen haben turbulente Zeiten überdauert und wurden maßgeblich durch die



gonzález / weissenhofmuseum

verschiedenen gesellschaftlichen und politischen Veränderungen im Europa des 20. Jahrhunderts geprägt. Ursprünglich wurden die Siedlungen gebaut, um neue Wege zur Beseitigung der Wohnungsnot nach dem Ersten Weltkrieg zu beschreiten. Nicht immer hatten es die Siedlungen einfach, die progressiven Ideen einer neuen Architektur der breiten Öffentlichkeit zu vermitteln und wurden ab dem zweiten Weltkrieg stark vernachlässigt. Erst nach dem Fall des »Eisernen Vorhang« wurde der Wert der Siedlungen als Impulsgeber zum Stil der Moderne wiedererkannt. Heute stehen die Werkbundsiedlungen als Beispiel für die Entstehung der modernen Architektur mit sozialen, emanzipatorischen, ästhetischen und technologischen Ansprüchen. Über kulturelle und touristische Institutionen sowie die Hochschulen der Städte werden die Werkbundsiedlungen in Europa für die Öffentlichkeit erlebbar. Mit dem Europäischen Kulturerbe-Siegel werden Stätten ausgezeichnet, die einen bedeutenden europäischen symbolischen Wert haben und die gemeinsame Geschichte Europas, den Aufbau der Europäischen Union sowie die europäischen Werte und die Menschenrechte hervorheben. Im aktuellen Be-

werbungsverfahren haben sich 19 Stätten um das Siegel beworben. Mit den zehn neuen für das Siegel ausgewählten Stätten steigt die Zahl europaweit auf insgesamt 48. Im Jahr 2018 haben

bereits die Gedenkstätten an Standorten des ehemaligen KZ-Komplexes Natzweiler in Baden-Württemberg und im Elsass das Siegel erhalten.

Zwei neue Ausstellungen zum Thema »Tiere«

Das Volkskundemuseum Oberschönenfeld geht auf Spurensuche unter dem Titel: »Zum Fressen gern? Tiere und ihre Menschen« und beleuchtet bis 4.10.2020 die unterschiedlichen Funktionen von Tieren in unserer Gesellschaft. Haustier, Nutztier, Leibspeise – Tiere begegnen uns überall: als Stubentiger oder Schnitzel, Joghurt oder Jagdwurst, als Kopflaus oder Hausmaus. Unsere Beziehung zu ihnen ist widersprüchlich: Wir lieben Tiere und wir töten Tiere. Wie passt das zusammen? Die Ausstellung wandelt auf dem Spannungsfeld zwischen »pudelwohl« und »hundeehend«, Ausbeutung und Fürsorge, Freundschaft und Feindschaft. Anhand ausgewählter Objekte aus der Sammlung sowie privater Leihgaben werden die Beziehungen zwischen Menschen und Tieren in historischen und gegenwärtigen Lebenswelten facettenreich präsentiert. Gleichzeitig wird in der Schwäbischen Galerie die Kunstaussstellung »Tiere! Hanne Kroll und Matthias Hirtreiter« eröffnet. Die Malerin Hanne Kroll und der Bildhau-

er Matthias Hirtreiter präsentieren hier bis 5.7.2020 neue Sichten auf ein großes Thema der Bildenden Kunst. Beide Künstler haben nach ihrem Studium an der Akademie der Bildenden Künste München das Tier als eines ihrer großen Schwerpunktthemen gewählt. Den Werken beider Künstler liegen intensive Naturstudien zugrunde. Viele ihrer lebendigen und realistischen Darstellungen wirken wie Momentaufnahmen, erschließen sich aber bei näherer Betrachtung als Sinnbilder für menschliches Handeln in einer überraschenden Inszenierung. mos.bezirk-schwaben.de



Ulrich Ammersinn

DWV: Qualitätsangebote zum Wandern fördern Tourismus und steigern Lebensqualität

Angesichts des 4. Zukunftsdialoges im Rahmen der Nationalen Tourismusstrategie fordert der DWV, bundesweit einheitliche Mindestkriterien für zertifizierte Qualitätsangebote im Wandertourismus in die Nationale Tourismusstrategie aufzunehmen. Nur dann kann das Wandern laut DWV als Kernaktivität im Deutschlandtourismus wachsen und seine die Gesundheit fördernde Effekte ausspielen. Dies steigere letztlich die Lebensqualität der Menschen. DWV-Präsident Dr. Hans-Ulrich Rauchfuß: »Qualitätsangebote im Wandertourismus sind eine wirtschaftlich wichtige Säule im Qualitätstourismus in Deutschland. 83 Prozent der Wanderinnen und Wanderer in Deutschland machen ihre Reiseentscheidung von den Möglichkeiten abhängig, ihrer Freizeitaktivität nachzukommen. Außerdem fördern zertifizierte Wanderangebote die Gesundheit und steigern so die Lebensqualität des Menschen, wie mehrere Studien am Beispiel des vom DWV zertifizierten Gesundheitswanderns nachgewiesen haben. Besonders auch für ältere Menschen, deren Zahl zunehmen wird, ist die Möglichkeit des wohnortnahen und auch urbanen Wanderns ein bedeutsamer Aspekt für ihre Lebensqualität. Die Pflege und Weiterentwicklung der entsprechenden Infrastruktur funktionieren in großen Teilen ehrenamtlich. Rund 200.000 Kilometer Wanderwege verdankt der Deutschlandtourismus weitgehend diesem bürgerschaftlichen Engagement. All dies fehlt bislang in der Nationalen Tourismusstrategie. Für eine bundeseinheitliche Sicherung und qualitative Weiterentwicklung des Wanderwegeangebotes in Deutschland fordert der DWV für die Nationale Tourismusstrategie die Erarbeitung einer nationalen Wandertourismuskonzeption. Sie muss u.a. Möglichkeiten für die Koordination der ehrenamtlichen Leistungen vorsehen und eine fortschreitende Grundlagenuntersuchung, Monitoring und Trendforschung beinhalten. Schließlich sollte die Nationale Tourismusstrategie ein nationales Wissensmanagement für den

Wandertourismus vorsehen, dass das nationale Wanderangebot qualitativ fördert. Dieses zentral zu koordinierende Wissensmanagement würde bundeseinheitliche Standards schaffen und diese weiterentwickeln. Es würde Best-Practice-Lösungen bündeln und kommunizieren sowie Wissensaustausch auf örtlicher, regionaler und Landesebene auch mit Hilfe von digitalen eLearning-Ansätzen organisieren.« Für den Erhalt und die Weiterentwicklung des Wanderns als Kernaktivität im Deutschlandtourismus sind zertifizierte Qualitätsangebote immens wichtig. Dem sollte die Nationale Tourismusstrategie Rechnung tragen, indem sie bundeseinheitliche Mindestkriterien für Qualitätsinitiativen übernimmt: Qualitätskriterien müssen transparent sein und entsprechend den Bedürfnissen von Wanderinnen und Wanderern ständig weiterentwickelt werden. Zertifizieren sollten in regelmäßigen Abständen ausschließlich geschulte Prüferinnen und Prüfer. Ein einmal verliehenes Zertifikat darf zeitlich nur begrenzt gelten. Diese wesentlichen Qualitätsaspekte werden bei den Zertifizierungen des Deutschen Wanderverbandes für Qualitätswege, Qualitätsgastgeber und Qualitätsregionen »Wanderbares Deutschland« von Anfang an sichergestellt. Grundlage eines qualitativ hochwertigen Wanderangebotes sind naturnahe Wanderwege. Diese werden jedoch zunehmend asphaltiert oder geschottert. Das ist nicht nur für den Natur- und Klimaschutz verheerend, sondern behindert das Bedürfnis von knapp 40 Millionen Menschen in Deutschland nach gesundheitsfördernder und gelenkschonender Mobilität beim zu Fuß gehen und schränkt so deren Lebensqualität ein. Darüber hinaus gefährdet der Verlust naturnaher Wege den Qualitätstourismus, da er Zertifizierungen von Wanderwegen massiv behindert. Die Nationale Tourismusstrategie sollte dieser Fehlentwicklung begegnen, indem sie entsprechende Planungsvorschriften vorsieht. Angesichts der zunehmenden Digitalisierung vieler Lebensbereiche muss die Na-

tionale Tourismusstrategie im Rahmen der Qualitätssicherung großen Wert legen auf die Daten- bzw. Informationsqualität. Dabei bilden Genauigkeit, Aktualität und Nutzbarkeit den Maßstab. Der Qualitätsbegriff ist um die Aspekte der Datenqualität und der Informationsqualität zu erweitern. Die Eckpunkte der Nationalen Tourismusstrategie hat die Bundesregierung im April 2019

beschlossen. Die Ideen daraus werden nun bis Mai dieses Jahres in sechs so genannten Zukunftsdialogen mit Expertinnen und Experten aus der gesamten Branche diskutiert. Themen des 4. Zukunftsdialoges sind Qualitätstourismus und Lebensqualität. www.wanderverband.de

»Brot und Spiele« – Geschichte wird lebendig!

Auf der Römerstraße durchs Jahr 2020: Die Römerstraße Neckar-Alb-Aare verbindet seit über 20 Jahren römische Sehenswürdigkeiten südlich des Limes und führt dabei entlang überlieferter antiker Fernstraßen von Baden-Württemberg bis weit in die Schweiz. Auch dieses Jahr laden zahlreiche Veranstaltungen und Aktionen entlang der Strecke dazu ein, sich mit unserer römischen Vergangenheit zu befassen und sie teils hautnah zu erleben. Große Römerfeste in Vindonissa (Brugg/Windisch im Aargau), auf dem Gelände des Freilichtmuseums Villa Rustica in Hechingen-Stein sowie an der Römischen Badruine in Hüfingen bieten Geschichte zum Anfassen. Da werden Schwerter geschmiedet und Kleidung gewebt, da wird gekocht und gegessen, da wird aber auch gekämpft – seien es Gladiatoren in der Arena oder Legionäre, die gegen Alamannen und Kelten antreten. Daneben gibt es eine große Bandbreite weiterer Angebote. Geländeführungen und archäologische Wanderungen, Aktionstage für die ganze Familie und Themenführungen in Museen, Vorträge und Fundbestimmungstage, Exkursionen und Einblicke in die Arbeit von Archäolog*innen wechseln sich ab. Eine exemplarische Auswahl – je eine Veranstaltung pro Ort – fasst ein gedruckter Jahresflyer



zusammen, der ab sofort kostenlos bei der Geschäftsstelle erhältlich ist (Tel. 07 41/494-303, info@roemerstrasse.net).

Weitere Informationen sind unter www.roemerstrasse.net zu finden. Außerdem können sich die Besucher über die kostenlose App »Römerstraße« per Routenplaner zu allen Sehenswürdigkeiten führen lassen, und über eine Pushnachricht erinnert die App rechtzeitig an bevorstehende Veranstaltungen. Erhältlich ist die App in »Playstore« und »AppStore«.

DWV-Tipps für das Wandertraining zu Hause

Der Frühling ist da – und eigentlich könnte es jetzt so richtig los gehen mit dem Wandern – wäre da nicht Covid-19, das Virus, das unsere Bewegungsfreiheit aktuell sehr beschränkt. Was macht man also, wenn man sich in häuslicher Quarantäne befindet oder zu den Risikogruppen zählt und lieber zu Hause bleiben möchte? Oder wenn man sich ohne seine Wandergruppe alleine nicht in den Wald traut, sich aber auf die Wanderungen nach dieser speziellen Zeit vorbereiten möchte? Für die inhaltliche Planung: Bleiben Sie telefonisch oder digital in Kontakt mit Ihrem Wanderverein – gemeinsam können Sie bereits attraktive Wanderziele auswählen und sich auf die Wanderungen vorsehen. Und für das tägliche Fitnessprogramm bieten Balkon, ein sonniger Fensterplatz und überhaupt die ganze Wohnung viele Möglichkeiten. Um für das Wandern – und den Alltag – fit zu bleiben, sind vor allem Kondition, Gleichgewicht und Beweglichkeit wichtig sowie ein gewisses Maß an Muskelkraft, besonders in Bein- und Rückenmuskulatur. Wer bereits Erfahrungen mit dem DWV-Gesundheitswandern hat, kann die dort erlernten Übungen zu Hause machen. Auch der Haushalt ist bestens als Bewegungsprogramm geeignet: Dehnen beim Fensterputzen, drei Mal Kniebeugen bevor man sich auf dem Stuhl niederlässt oder auf einem Bein bügeln lässt sich unproblematisch einbauen. Eine Treppe im Haus hilft beim Ausdauertraining: Mehrmals täglich treppauf und treppab bringt den Kreislauf in Schwung und kräftigt die Beinmuskulatur. Auch Joggen auf der Stelle oder von ei-

nem Zimmer zum anderen trainiert die Ausdauer. Den Weg von Küche zum Bad kann man auch mal hüpfend zurücklegen. Und hier noch zwei Übungen für den Balkon oder vor dem offenen Fenster:

Übung 1, zum Kräftigen der Rücken-, Arm- und Schultermuskulatur: Einen mittelgroßen Ausfallschritt machen, die Arme nach oben angewinkelt zur Seite strecken (»U-Halte«). Dann die Arme so weit wie möglich langsam nach hinten ziehen – und dann vor den Körper, so dass sich die Ellbogen (fast) berühren. 12 Mal wiederholen. Dann einen Ausfallschritt mit dem anderen Bein nach vorne machen – und noch einmal 12 Wiederholungen mit den Armen durchführen. Dabei tief und gleichmäßig ein- und ausatmen.

Übung 2: Gerade hinstellen, die Füße hüftbreit auseinander, die Knie locker (nicht durchdrücken). Jetzt abwechselnd langsam mit den Füßen auf die Zehenspitzen. Diese Übung stärkt die Schienbeinmuskulatur. Sie können auch mit beiden Füßen erst auf die Zehenspitzen gehen, diese Stellung kurz halten und dann über die Füße in den Fersenstand rollen – ebenfalls kurz halten. Mehrmals wiederholen. Diese Übung stärkt nicht nur die Beinmuskulatur, sondern verbessert auch das Gleichgewicht. Wer weiß: Vielleicht machen Ihre Nachbarn beim Balkontraining mit?

Übungen finden Sie unter: www.aelter-werden-in-balance.de/online-bewegungsangebote/uebungsvideos | www.wanderfit.de/wanderwissen/trainieren-zu-hause.