

## Tag des Wanderns

# Wandern, Balsam für Körper & Seele

Am 14. Mai ist der Tag des Wanderns, der Pandemie-bedingt in den September verschoben ist. Wir haben den Eifelverein Neuss gefragt, wie Wandern in der Corona-Zeit möglich ist. Von Ulla

Quack, Pressbeauftragte des Vereins, haben wir viel über die positiven Wirkungen des Wanderns für das körperliche und seelische Wohlbefinden erfahren.

Claudia Pilatus

Die Corona-Pandemie mit den damit verbundenen Auflagen bzw. Verboten für Gruppenaktivitäten hat sehr deutliche Spuren hinterlassen. Seit November 2020 fanden keine vom Eifelverein organisierten Wanderungen statt. Diese Tatsache täuscht allerdings darüber hinweg, wie viele Aktivitäten außerhalb des offiziellen Programms stattgefunden haben. Durch das intensive Vereinsleben und die gemeinsamen Erlebnisse sind langjährig gewachsene Bekanntschaften oder sogar Freundschaften entstanden, die ein tragfähiges Fundament auch in Phasen der Kontaktbeschränkungen bilden. Viele Mitglieder haben sich zu zweit oder zu dritt verabredet und sind privat gewandert.



Dabei konnten sie auf ein großes Repertoire an bewährten Touren des Eifelvereins zurückgreifen, aber auch neue Wanderwege für sich entdecken. Manche Vereinsmitglieder berichteten, dass sie wegen der aktuellen Corona-Einschränkungen im Freizeit- und Sportbereich noch nie so viel in der freien Natur unterwegs waren wie im Lockdown.

Wandern gilt als kontaktfreier Außensport und ist auch im Lockdown möglich – natürlich nur, wenn man die geltenden Corona-Regeln beachtet.

**Wandern tut Körper und Geist gut,  
... egal ob man alleine oder in einer Minigruppe unterwegs ist.**

### Es ist ein Aufruf:

„Unser Gruß ‚Frisch Auf‘, der Manchem ein wenig antiquiert vorkommen mag, stammt aus dem 19. Jahrhundert und war damals unter Arbeitern und Wanderern üblich. Der deutsche Dichter Theodor Körner verwendete den Gruß in seinem Gedicht ‚Frischauf, ihr Jäger, frei und flink‘, auch die Mitglieder der Weißen Rose verwendeten diesen Gruß auf einem Flugblatt. Auch heute noch ist dieser Gruß Bestandteil des Vereinsnamens mehrerer Sportvereine, z.B. beim bekannten Handballverein Frisch Auf Göttingen. Dieser Gruß zeigt nach unserer Ansicht die alte Tradition des Eifelvereins, aber gilt auch heute noch als Aufruf für unsere Wanderaktivitäten.“ (Auszug aus dem letzten Newslet-

ter vom Vorsitzenden des Eifelvereins Neuss Karlheinz Irnich an die Vereinsmitglieder)

### Es ist so natürlich wie das Atmen:

„Laufen ist eines der ersten Dinge, die ein Kind tun möchte, und eines der Dinge, die man am schwersten aufgeben will. Laufen ist eine Bewegung, die keine Turnhalle braucht. Es ist ein medizinisches Rezept ohne Medikament, es ist eine Gewichtskontrolle ohne Diät und eine Kosmetik, die man nicht chemisch beschreiben kann. Es ist ein Schlafmittel ohne Tablette, eine Psychotherapie ohne Analyse und ein Ferientag, der fast nichts kostet. Außerdem trägt Wandern nicht zur Umweltverschmutzung bei, verbraucht fast keine Rohstoffe und ist hocheffektiv. Wandern ist bequem, es braucht meist keine besondere Ausrüstung. Es reguliert sich von selbst und ist kaum verletzungsgefährlich. Laufen ist so natürlich wie Atmen.“ (aus „The Magic Of Walking“ von Aaron Sussman und Ruth Goode)

### Wandertipp für den Mai

Nach Rücksprache mit dem Wanderwart Charles Jacoby macht Ulla Quack folgende Vorschläge:

Entlang des Rheins ist der gesamte Abschnitt von Uedesheim bis zur Ölganginsel an der Hafeneinfahrt im Neusser Norden sehr gut für Spaziergänge und Wanderungen geeignet.

Eine Teilstrecke möchte ich Ihnen aber besonders empfehlen, nämlich den Uedesheimer Rheinbogen. Dazu habe ich einen ausführ-

lichen Artikel mit Tipps, Hintergrundinformationen und vielen Fotos geschrieben, den Sie auf der Homepage des Eifelvereins Neuss finden.

Entlang der Erft von der Mündung am Grimlinghauser Sporthafen führt ein abwechslungsreicher Weg bis nach Reuschenberg, wo Kinderbauernhof, Wildpark und Arboretum begehrte Ausflugsziele sind. Auch lohnt es sich, weiter flussaufwärts bis zur Erprather Mühle oder Eppinghover Mühle zu laufen oder sogar bis zur Insel Hombroich.

### Digital oder per Wegmarkierung

Außerdem möchten wir gerne noch einmal auf die elf digitalisierten Wanderwege in und um Neuss hinweisen, die auf der Homepage des Eifelvereins abrufbar sind. Diejenigen, die lieber ohne technische Hilfsmittel unterwegs sein möchten, können sich an den Wegmarkierungen des Eifelver-



eins Neuss (Wanderzeichen A1 bis A11) gut orientieren. Besuchen Sie uns auf [www.eifelverein-neuss.de](http://www.eifelverein-neuss.de)

## Gefragt auch in der Pandemie Rund 2.500 Besuche verzeichneten die Lotsenpunkte für Seniorinnen und Senioren im vergangenen Jahr

Sie unterstützen, begleiten und beraten die Neusser Seniorinnen und Senioren: Die Lotsenpunkte. Dabei ist insbesondere das Ziel, den Kontakt der älteren Menschen zu anderen und die Teilnahme an Angeboten in der Nachbarschaft zu fördern. Und auf diesem Weg sind die Lotsenpunkte im vergangenen Jahr ein ganzes Stück vorangekommen, denn die mittlerweile neun Lotsenpunkte konnten 2.439 Mal Hilfestellung geben.

Eine Herausforderung war dabei natürlich die Corona-Pandemie. So kamen tendenziell weniger neue Menschen zu den Lotsenpunkten, dafür konnten bereits bestehende Kontakte intensiver gepflegt werden. Gleichzeitig mussten neue Wege gefunden werden, um den Kontakte aufrechtzuerhalten. Insbesondere Telefonisch und über „Hausbesuche vor der Tür“ war dies möglich, aber auch per Messenger-Dienste auf dem Smartphone oder andere Online-Möglichkeiten. So zahlte es sich aus, dass in einigen Lotsenpunkten schon länger Kurse im Umgang mit Smartphones angeboten wurden.

Zusätzlich zu den bereits bestehenden Lotsenpunkten in Erfttal, Meeretal, Holzheim, Weckhoven, Furth und Stadtmitte gingen im September und Oktober 2020 die Lotsenpunkte im Stadionviertel und in Reuschenberg an den Start. In diesem Jahr soll mit dem Lotsenpunkt im Uedesheim/Grimlinghausen der zehnte und letzte Lotsenpunkt eröffnet werden. Damit spannt sich ein flächendeckendes Netz von Anlaufstellen für Seniorinnen und Senioren über ganz Neuss. Die Lotsenpunkte werden vor Ort von freien Trägern der Wohlfahrtspflege betrieben und von der Stadt Neuss finanziell und organisatorisch unterstützt.

der neusser 05.2021



**Gibt es etwas Schöneres als im eigenen Zuhause alt zu werden?**



**Wir machen es möglich**

Ihre Ansprechpartnerin:  
Helga Schulten

**PROMEDICA PLUS Neuss**  
unverbindliche Beratung

 02131 - 53 79 02 75

 [neuss@promedicaplus.de](mailto:neuss@promedicaplus.de)