



*Schwarzwaldverein  
Denzlingen*



## **Du hast einen Freund**

Unbekannt

Ich sage dir heute, dass du wertvoll bist,  
es gibt sicher jemand, der dich vermisst,  
vielleicht bist du krank oder älter schon,  
stehst vielleicht einsam auf deinem Balkon,  
es gibt jemand der dich ohne wenn und aber liebt,  
der bei dir ist und dir Leben gibt.

Dieser Jemand ist Jesus das Licht in der Nacht,  
der Erlöser, der sich zu deinem Freunde macht.



Der Vorstand wünscht allen Mitgliedern ein frohes Weihnachtsfest  
und alles Gute für das kommende Jahr 2025

## Aus dem Vereinsleben

### **Gutschein des Schwarzwaldvereins Denzlingen verschenken**

Vielleicht wollen Sie zu Weihnachten, Geburtstag, Hochzeitstag oder einem anderen passenden Termin mal einen Gutschein des Schwarzwaldvereins Denzlingen für eine Tagesbusfahrt oder Wander- und Kulturwoche verschenken. Darüber freut sich jeder. Die Höhe des Betrags bestimmen Sie. Der Gutschein ist zeitlich nicht begrenzt. Und selbstverständlich können Sie den Gutschein auch an Gäste verschenken. Der Ablauf ist einfach und unkompliziert. Sie bezahlen einen von Ihnen gewünschten Betrag auf unser Vereinskonto und erhalten im Gegenzug einen Gutschein. Diesen Gutschein können Sie verschenken oder weiterreichen. Der glückliche Empfänger reicht den Gutschein zur Bezahlung von Reisekosten o.ä. einfach an den jeweiligen Wanderführer\*in weiter. Den Gutschein bekommen Sie über den Vorsitzenden Klaus Holz, Tel. 07666-882826 oder vorsitzender@schwarzwaldverein-denzlingen.de.

### **Winterwanderungen**

In den Wintermonaten haben wir neben dem wöchentlichen Nordic Walking nur wenig Angebote im Wanderprogramm. Wegen des oft schlechten Wetters und dem hohen Aufwand halten sich viele Wanderführer\*innen mit Wanderangeboten zurück. Unabhängig davon ist die Nachfrage bei unseren Mitgliedern groß. Denn Wanderungen im Winter haben ihren eigenen Reiz. Aus diesem Grund werden wir wieder kurzfristig terminierte Winterwanderungen anbieten, die nicht im Wanderprogramm beinhaltet sind. Diese Wanderungen sollen ungefähr dem Schwierigkeitsgrad „mittel“ (siehe Wanderprogramm Seite 2: 3-4 Stunden, bis zu 500 Höhenmeter)

entsprechen. Die genaue Wanderstrecke wird wegen den konkreten Wetterverhältnissen (Nebel, Schnee, Nässe) kurzfristig bekannt gegeben. Treffpunkt ist immer Sonntag um 10 Uhr am Bahnhof Denzlingen. Eine Einkehr ist am Schluss geplant. Gäste sind immer willkommen. Wir werden das Wanderangebot in von-Haus-zu-Haus und auf unserer Homepage kurzfristig veröffentlichen.

### **Herzlichen Glückwunsch - Susanne Leimenstoll hat die Prüfung zur zertifizierten Wanderführerin bestanden**

Ziel der Wanderführerausbildung ist Menschen für das Wandern zu begeistern und sie an die landschaftlichen und kulturellen Besonderheiten des Schwarzwaldes heranzuführen. Die Wanderführerausbildung selbst beschäftigt sich mit vielen wanderspezifischen Aspekten, wie zum Beispiel mit Naturschutz und Landschaftspflege, regionalem Brauchtum und Kultur oder Klima- und Vegetationsentwicklung. Susanne Leimenstoll hat am Lehrgang vom 19.-27.07.2024 teilgenommen. Sie musste eine schriftliche Hausarbeit erstellen und sich Ende August einer theoretischen und praktischen Abschlussprüfung stellen. Das Wandern liegt voll im Trend. Und der Schwarzwald bietet beste Voraussetzungen. Wir freuen uns auf viele interessante Wanderungen mit Susanne Leimenstoll.

### **Pilgern auf dem Jakobsweg durch Denzlingen**

Das Wort Pilger entstammt dem lateinischen Wort "Pelegrinus" und bedeutet im weiteren Sinne "in der Fremde sein". Wie beim Wandern, geht es darum, aus dem Alltäglichen auszubrechen und einen unbekanntem Weg zu wagen. Jedoch steckt

hinter dem Begriff Pilgern noch ein spirituelles Interesse, das sich aus religiösen Gründen herausbilden kann. Der Jakobsweg selbst ist ein Sammelbegriff für die europäischen Pilgerwege zum Grab des Apostels Jakobus nach Santiago de Compostela in Spanien. Deutschland ist durchzogen von einem Wegenetz mit 30 Hauptwegen in Richtung Spanien. Über das Elztal, durch Denzlingen und Freiburg führt einer dieser Wege durch die Burgundische Pforte. Diese Südwestroute ist für Pilger schon seit der Antike der bequemste Weg über Frankreich und weiter nach Santiago de Compostela. Der Weg durch Denzlingen führt vorbei am Mauracher Hof, durch den Stadtpark, zum Heimatweg, Berliner Straße, Rosenstraße und durch die Mühlengasse weiter nach Gundelfingen. Wen das Thema interessiert findet unter [www.deutsche-jakobswege.de](http://www.deutsche-jakobswege.de) viele nützliche Informationen zum Pilgern.

### **Vorteile für Mitglieder**

Die Mitgliedschaft im Schwarzwaldverein lohnt sich in vielerlei Hinsicht. Zum einen erhalten Mitglieder ein umfangreiches Wander- und Natursportangebot im Verein, vergünstigte Konditionen bei Seminaren und Exkursionen der Wanderakademie, vierteljährlich die Vereinszeitschrift DER SCHWARZWALD und seit 2024 die Absicherung durch die Unfallversicherung. Zum anderen gibt es über das Kooperationsprogramm des Schwarzwaldvereins noch eine ganze Reihe an weiteren Vorteilen für Mitglieder. Auf der Homepage des Hauptvereins (Stichwort „Partner“) finden Sie eine Liste von Unternehmen, Restaurants und Geschäfte, die eine Mitgliedschaft im Schwarzwaldverein honorieren. Nutzen Sie die Angebote unserer Partner und werten Sie Ihre Mitgliedschaft dadurch auf.

## **Wir wollen den Stammtisch neu beleben**

Viele Jahre hat Anke Hunscheidt den Stammtisch organisiert. Jetzt zeichnet es sich ab, dass Anke den Stammtisch nicht weiter betreuen kann. Vielen Dank an Anke für deine treuen Dienste, die viele Zeit, die du investiert hast und deine guten Ideen. Wer hat Interesse den Stammtisch ganz neu mit zu organisieren. Unser Ziel ist, den Stammtisch wieder zu beleben, auch mit ganz neuen Teilnehmern, einem ganz anderen Konzept und offen für alle interessierten Mitglieder und Gäste. Wie das genau ablaufen könnte, ist offen und hängt von der Intention derjenigen ab, die sich um den Stammtisch kümmern wollen. Ob Kaffee und Kuchen, Getränke und Vesper, neuer zeitlicher Rhythmus und gemütliches Beisammensein, alles ist möglich. Und keiner braucht Angst haben, schwere Getränkekisten zu schleppen. Das haben wir schon längst anders organisiert. Ich würde mich freuen, wenn wir diese Tradition weiterführen könnten. Über eine Rückmeldung an Klaus Holz, Tel. 07666-882826 oder [vorsitzender@schwarzwaldverein-denzlingen.de](mailto:vorsitzender@schwarzwaldverein-denzlingen.de) würden sich bestimmt viele Interessierte freuen.

## **Ausflugstipp zum Schloss Bürgeln – Wahrzeichen des Markgräflerlands**

Schloss Bürgeln ist zu einem echten Hingucker geworden, zu einem der Attraktionen des Markgräflerlands. Seine Lage ist sensationell. Schon im Rheintal leuchtet das Schloss von fern auf. „Perle des Markgräflerlands“ wird es oft genannt. Kommt man näher, beeindruckt der mächtige Bau, der Giebel, geschmückt mit einer in reichliches Stuckwerk eingebetteten Uhr, und das mit einem sprungbereiten Hirsch bekrönte Glockentürmchen. Das Schloss steht auf einer bewaldeten Höhe (665 Hm)

oberhalb des Schliengener Ortsteils Obereggenen. Von der Terrasse eröffnet sich ein grandioses Panorama. Das Rheintal mit den Vogesen, der Sundgau mit der Burgundischen Pforte und der Schweizer Jura liegen bei klarem Wetter dem Besucher zu Füßen. Immer wieder finden auf Schloss Bürgeln auch Konzerte, Vorträge, Seminare und weitere Veranstaltungen statt. Und bei einer spannenden Führung lernen Sie die Geschichte und früheren Bewohner der Burg kennen. Und wer den Besuch auf Schloss Bürgeln mit einer kleinen und einfachen Rundwanderung kombinieren möchte, findet gut ausgeschilderte Wege mit herrlichen Ausblicken direkt am Schloss.

## **Mit Wandern länger gesund bleiben**

Outdoor Aktivitäten, wie z.B. Wandern, haben einen positiven Einfluss auf einen gesunden Schlaf, sagt Dr. Christiane Blume. Sie ist promovierte Psychologin und Schlafforscherin an der Uni Basel. Durch die körperliche Bewegung beim Wandern wird Stress abgebaut. Das steigert das persönliche Wohlbefinden und wir kommen zur Ruhe. Eine wichtige Voraussetzung für den erholsamen Schlaf. Darüber hinaus spielt das Tageslicht eine wichtige Rolle beim Schlafen, denn Licht ist ein wichtiger biologischer Zeitgeber für unsere innere Uhr. Je höher die tägliche Dosis an Tageslicht ist, umso eher werden wir müde und umso besser können wir einschlafen, so Christiane Blume. (Quelle: ARD Alpha Planet Wissen vom 19.01.2024, Gesund Schlafen).

Der SPIEGEL vom 15.06.2024 beschreibt in seiner Titelgeschichte „Klar im Kopf“ neue Forschungsergebnisse zu Alzheimer und Parkinson. Das Schicksal an der Motorik beeinträchtigt zu werden (Parkinson) oder sich nicht mehr erinnern zu können (Alzheimer) sei nicht

unausweichlich. Neue Erkenntnisse ermöglichen eine bessere Prävention. Wer frühzeitig auf sich und seinen Körper achtet, erhöhe die Chance, die Leistung seines Gehirns bis ins hohe Alter zu erhalten. Dazu gehören zum Beispiel ausreichend körperliche Aktivitäten, soziale Kontakte und eine gesunde Ernährung. Der Schwarzwaldverein bietet dazu die besten Voraussetzungen.

## **Prämien der REWE-Aktion gewonnen**

Bei der REWE-Aktion „Scheine für Vereine“ haben Sie in diesem Jahr 949 Scheine beim Einkaufen für den Schwarzwaldverein gesammelt. Das ist spitze! Vielen Dank. Als Prämien haben wir uns ein 30er-Set mit Sitzunterlagen und ein 15er Set mit Loop-Fitnessbändern ausgesucht. Die Sitzunterlagen können z.B. bei Familienveranstaltungen im Outdoor-Bereich eingesetzt werden. Und die Loop-Fitnessbänder bereichern gymnastische Übungen. Aus früheren Prämienaktionen haben wir noch Laufstelzen für Kinder und eine Slackline zum Balancieren. Alle Geräte können über Klaus Holz, Tel. 07666-882826, [vorsitzender@schwarzwaldverein-denzlingen.de](mailto:vorsitzender@schwarzwaldverein-denzlingen.de), ausgeliehen werden. Viel Spaß damit.

## **Neumitglieder**

Wir freuen uns über neue Mitglieder und begrüßen herzlich: Karin Tölg, Erich Polotzek, Silvia Geiser, Elsbeth Tegeder, Christiane Lange, Hugh Harvey und Irene Müller-Harvey, Andreas und Karin Kalio, Erika Barberet, Cornelia Rieger und Claus Klatt, Helga Becherer, Margot Degen, Wilfried Schwär und Iris Gionta, Cornelia Freiberger, Dieter Müller, Lesley Leimenstoll und Marco Fassbinder, Monika Gräwe, Marianne Ellringmann und Alfonso Sottile.