



1/20

# KNÜLL – Gebirgsbote –

## Informationen des Knüllgebirgsvereins e.V. - Ausgabe Februar 2020

Mitglied im Wanderverband Hessen e.V. und im Deutschen Wanderverband  
Finkenweg 4, 34613 Schwalmstadt-Treysa, Tel. 06691-23141, Fax 06691-23136  
Internet: [www.knuellgebirgs-verein.de](http://www.knuellgebirgs-verein.de) Mail: [kgv.vorstand@t-online.de](mailto:kgv.vorstand@t-online.de)

Konto bei der Kreissparkasse Schwalm-Eder, Ziegenhain IBAN: DE32 5205 2154 0200 0495 67

Redaktion: Holger Kraft, Am Bruchstamm 10, 34621 Frielendorf, Tel. 05684-922227, Mail: [knuellgebirgsbote@kraft-shdl.de](mailto:knuellgebirgsbote@kraft-shdl.de)  
Auflage 1.500 – Erscheinungsweise viermal jährlich – für Erstmitglieder kostenfrei per Postversand

Liebe Leserin, lieber Leser,



der Vorstand wünscht allen Mitgliedern noch ein gesundes und wanderbares 2020.

Ein neues Jahrzehnt ist angebrochen, und auch wir stehen vor neuen Herausforderungen. Nicht nur die Mitgliederzahlen werden weniger, auch die Wegarbeit braucht dringend Unterstützung.

Als Mitglied des AK - Zukunft im Deutschen Wanderverband haben wir versucht die Problematik anzugehen. Ich denke wir haben beim bewegten Zukunftsdialog zum letzten Wandertag in Winterberg und Schmallebenberg Möglichkeiten aufgezeigt.

Jetzt gilt es die Ansätze umzusetzen und ich rechne mit eurer Mithilfe.

Es würde mich freuen euch zur Mitgliederversammlung am 21 März 14 Uhr in Neukirchen begrüßen zu können.

***Frisch auf und eine schöne Zeit wünscht euch***

***Kurt Schury***  
***1. Vorsitzender***

## Gerteröder Wanderverein unterwegs zum Gänsebraten

(von Bärbel König - Wanderverein Gerterode)

Am Sonntag, dem 10. November 2019, konnte Wanderführer Andreas Gerlach trotz trüben, nasskalten Wetters 22 Wanderfreunde am DGH Gerterode begrüßen, um mit ihnen über den Lingelsbogen zum Forsthaus Heyerode zu wandern.

Dort begrüßte sie überraschend Förster Michael Faust von der Revierförsterei Heyerode der Riedesel Waldgesellschaft; er informierte sachkundig über den erschreckend schlechten Zustand unseres Waldes und beantwortete in diesem Zusammenhang viele Fragen der besorgten Wanderer.

Direkt hinter dem Forsthaus stieg die Gruppe danach den Borgmannweg hinauf, um hinter der Anhöhe wieder hinunter ins Rohrbachtal zu gelangen, zum Ziel der Wanderung in Niederthalhausen.

Hier im Saal Allendorf genossen schließlich insgesamt 39 Mitglieder des Wandervereins bei Livemusik den alljährlich traditionellen Gänsebraten



***Der Gerteröder Wanderverein vor dem Forsthaus in Heyerode. Die Wanderfreunde sind auf dem Weg zum traditionellen Gänseessen im Saal Allendorf (Foto: privat)***

## Knüllgebirgsverein feiert die Wintersonnenwende

(Gerhard Hosemann)

Die Wintersonnenwendfeier am 21. Dezember wurde von einem Hingucker im Knüll begleitet: Schwarzenborn hatte den August-Franke-Turm auf dem Knüllköpfchen zu einer riesigen Adventskerze verwandelt.



*Eine große „Adventskerze“ - der August-Franke-Turm auf dem Knüllköpfchen (Foto: privat)*

Die Sonne begleitete die Wanderfreunde auf dem Weg zum Boglerhaus. Die Hausherren Schüssler hatten wieder eine köstliche Kaffee- und Kuchentafel vorbereitet. Der Posaunenchor Schwarzenborn eröffnete die „Besinnliche Stunde“.



*Der Posaunenchor Schwarzenborn eröffnet die „besinnliche Stunde“ (Foto: privat)*

Nach einer Andacht von Frau Pfarrerin Christiane Kunkel konnte nun der Schwarzenborner Bürgermeister Jürgen Liebermann seine Feurredre halten, die vor zwei Jahren wegen Krankheit kurzfristig ausfallen musste.



*Bürgermeister Jürgen Liebermann bei der Feurredre (Foto: privat)*

Die Wintersonnenwende sei ein Wendepunkt im Jahr, wo es nach der längsten Nacht wieder der Sonne entgegen gehe. Es ist ein Fest des Lebens und der Lebenskraft, so der Feurredner. Im Dunkeln ging es dann im Schein von Fackeln den kurzen Weg vom Boglerhaus hinauf auf das Knüllköpfchen, begleitet vom Lichtschein der Adventskerze auf dem Turm. Die Wanderfreunde aus Seigertshausen entfachten den Holzstoß, aus dem bald hohe Flammen schlugen.



*Beim Anblick des prasselnden Feuers verabschiedeten sich die Wanderfreunde vom Jahr 2019 (Foto: privat)*

Geschäftsführer Gerhard Hosemann dankte den Wanderfreunden aus Schwarzenborn und Seigertshausen, die zum Gelingen der Wintersonnenwendfeier beigetragen haben.

Im Anblick des prasselnden Holzstoßes und der größten Adventskerze des Knülls verabschiedeten sich die Wanderfreunde vom erlebnisreichen Wanderjahr 2019.



Von den Wanderfreunden aus Seigertshausen entfacht: der Holzstoß bei der Wingerseonnenwende (Foto: privat)

## 120. Deutsche Wandertag

(PM Deutscher Wanderverband)

Vom 1. bis zum 6. Juli findet in Bad Wildungen und der Erlebnisregion Edersee der 120. Deutsche Wandertag statt.

In diesem Jahr steht der Wandertag unter dem Motto: „Wild. Bunt. Gesund.“

Informationen zum Programm des 120. Deutschen Wandertages finden Sie auf der Internetseite:

[www.deutscherwandertag2020.net/](http://www.deutscherwandertag2020.net/)



## Sommer- und Jausenfest 2020

Liebe Wanderfreundinnen und Wanderfreunde,

das Sommer- und Jausenfest am Sonntag, den 5. Juli 2020, muss in diesem Jahr wegen Terminüberschneidungen leider entfallen.

An diesem Wochenende findet im Kasernenbereich von Schwarzenborn eine große forstwirtschaftliche Messe mit ca. 500 Firmen statt, die sich auch auf das Eurocamp (Jausenstation) und den Bereich des Knüllköpfchens auswirkt.

Zum Kuratorium für Waldarbeit und Forsttechnik (KWF) werden 50.000 Besucher aus der ganzen Welt erwartet. Laut dem Veranstalter ist es die weltgrößte Messe dieser Art. Sie findet auf etwa 60 Hektar auf dem Gelände des Forstbetriebes Schwarzenborn und der Bundeswehr in Schwarzenborn statt.

Der Deutsche Wanderverband hat vom 1. bis 6. Juli zum 120. Deutschen Wandertag in Bad Wildungen eingeladen.

Am Sonntag, den 5. Juli findet der Festumzug in der Wandertags-Hauptstadt Bad Wildungen statt.

Zur Teilnahme der „Knüller“ erfolgt noch eine Einladung des Hauptvorstands.

Der Hauptvorstand

Vertrauensvolle Gesundheitsberatung  
für die ganze Familie!



Inh. Timo Henkel e.K.  
Ziegenhainer Straße 11, Homberg(Efze)  
Tel: 05681 / 2221, Fax: 05681/930111  
[info@stern-apo-homberg.de](mailto:info@stern-apo-homberg.de)

### In eigener Sache

Redaktionsschluss für die Ausgabe 2/2020 ist am 17. April 2020. Erscheinen wird die Ausgabe am 4. Mai 2020.

Bitte teilen Sie uns bei den Zusendungen mit, ob Sie mit einer Veröffentlichung auf der Internetseite des Knüllgebirgsvereins einverstanden sind.



## 38. Kathuser Weihnachtsbaum-Aktion erfolgreich abgeschlossen

(von Karlheinz Otto - KGV-Zweigverein Kathus)

Anfang Januar 2020 sammelten die Kathuser Wanderer bereits zum 38. Mal die ausgedienten Weihnachtsbäume ihres Stadtteils ein und stapelten sie neben dem Kathuser Sportplatz. Am selben und am folgenden Tag baten Mitglieder des Kathuser Sportvereins alle Haushalte um Spenden für die Ausstattung der gerade errichteten (hochwassersicheren) Terrasse, die sich über die ganze Länge und fast die ganze Breite des Vereinsheims erstreckt.

Am zweiten Tag der 38. Weihnachtsbaum-Aktion nahmen zunächst die Kinder an einer Fackel-wanderung teil, bevor um 18 Uhr das traditionelle Neujahrsfeuer entfacht wurde, das vom Regierungspräsidium Kassel und der Stadt Bad Hersfeld als Brauchtumsfeuer anerkannt ist. Da sich auf der illuminierten neuen Terrasse zahlreiche Vereinsmitglieder und weitere Bürger versammelt hatten, kann man diese Veranstaltung auch als inoffizielle Einweihung der Terrasse betrachten. Die Teilnehmer erfreuten sich sowohl an dem stimmungsvollen Feuer als auch am Vollmond, der mit „Hof“ zu sehen war.

Die Spendensammlung führte in dem kleinen Bad Hersfelder Stadtteil wie immer zu einem respektablen Ergebnis: 1.210 Euro kamen zusammen, weil die Spender wissen, dass ihr Geld zu einhundert Prozent einem gemeinnützigen Zweck zugute kommt.



*Der Vollmond schaut zu beim Neujahrsfeuer 2020.  
(Foto: privat/Karlheinz Otto)*



*Die Weihnachtsbäume-Sammler sind mir ihrer Aktion zufrieden. (Foto: privat/Karlheinz Otto)*

# Wanderplan KGV - Zweigverein Neukirchen

Tag	Datum	Uhrzeit	Wanderung	Verantwortlich	Treffpunkt	
Samstag	18.01.2020	13.30 Uhr	Auftaktwanderung m. Einkehr	G. Kniese	Buch am Markt	
Freitag	24.01.2020	19.00 Uhr	Jahreshauptversammlung	J. Bernhardt	Hotel Combecher	
Samstag	22.02.2020	17.00 Uhr	Wanderung mit der Feuerwehr	Reiner Keim		
Samstag	14.03.2020	13.30 Uhr	Friedigerode/Oberaula	W. Hahn	Buch am Markt	FG
Samstag	21.03.2020	14.00 Uhr	JHV Hauptverein	K. Schury	Hotel Combecher	
Samstag	25.04.2020	13.30 Uhr	Wallenstein	R. Kaniut	Buch am Markt	FG
Donnerst.	14.05.2020		Tag des Wanderns	selbständig		
Samstag	16.05.2020	13.30 Uhr	Treysa "Unter Tage"	S. Kay	Buch am Markt	FG
Samstag	20.06.2020	13.30 Uhr	Seigertshausen	Bernhardt/Meckbach	Buch am Markt	
Juli	01.-06.07.20		Dt. Wandertag, Bad Wildungen	selbständig		
Samstag	August					
Samstag	12.09.2020	13.30 Uhr	Wanderung mit der Waldjugend	E. Richhardt	Buch am Markt	
Sonntag	25.10.2020	13.30 Uhr	Wasserfall Christerode?	G. Bangert	Buch am Markt	FG
Samstag	21.11.2020	13.30 Uhr	Abschlußwanderung	G. Kniese	Buch am Markt	
Samstag	19.12.2020	15.00 Uhr	Sonnenwendfeier	selbständig	Knüll, Boglerhaus	FG

FG - Fahrgemeinschaften

Bei Mitfahrgelegenheit sollte man einen Unkostenbeitrag von 1,00 bis 2,00 € dem Fahrer geben.

**Änderungen und fehlende Uhrzeiten bitte den Aushängen und Pressemitteilungen entnehmen**

**14.05.2020: Tag des Wanderns - bitte entsprechende Pressemitteilungen beachten!**

Wir trauern um unsere kürzlich verstorbenen Mitglieder

**Ilse Kadel, Ziegenhain**

**Else Grede, Ziegenhain**

**Friedrich Geisel, Frielendorf**

**Alma Wiegand, Frielendorf**

**Margrit Garncarz, Treysa**

**August Heinzerling, Treysa**

**Martin Eckhardt, Homberg**

**Karl-Heinz Kaiser, Homberg**

**Karl Burckhardt,  
Knüllwald-Appenfeld**

Knüllgebirgsverein e.V.



**Verschwenden Sie Ihre Energie.**  
Aber nur beim Wandern.  
Wir zeigen Ihnen, wie man mit Spaß doppelt spart.  
**Energie und Geld!**  
Kommen Sie zu uns,  
das kbg-Team berät Sie gern.

Alles aus einer Hand!  
Wir liefern auch Gas.  
Jetzt wechseln!

KBG Kraftstrom-  
Bezugsgenossenschaft Homberg eG  
Ostpreußenweg 5 | 34576 Homberg (Efze)  
Tel. 05681 9909-0 | info@kbg-homberg.de  
Mehr Infos unter [www.kbg-homberg.de](http://www.kbg-homberg.de)

**kbg**   
Bürger-Energie für Schwalm-Eder.

Seit 1920 die starke Energiegenossenschaft aus Homberg (Efze).



## Wandern statt Schokolade

(PM Deutscher Wanderverband)

**Warum Bewegung im Winter gegen Depressionen hilft.**

**Menschen, die im Winter wandern, sind glückliche Menschen. Das besagt eine vom Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie herausgegebene Studie: 91 Prozent der Befragten fühlten sich nach einer Winterwanderung glücklich und zufrieden, 96 Prozent insgesamt besser. Wandern im Winter hilft, dem Winterblues zu entkommen. Und ist deutlich gesünder als Schokolade.**

Warum ist das so? Winterblues oder die so genannten Winterdepressionen entstehen durch den Lichtmangel an den kürzeren Tagen. Gelangt weniger Licht über unsere Augen ins Gehirn und die dort ansässige Zirbeldrüse, wird mehr Melatonin ausgeschüttet. Zur Produktion dieses Schlafhormons wird das Glückshormon Serotonin benötigt. Die Folge sind Müdigkeit und schlechte Stimmung, weil der Serotoninspiegel sinkt. Hier kommt übrigens die Schokolade ins Spiel: Durch das Essen von Schokolade und Zucker versucht das Gehirn, den Serotoninmangel auszugleichen. Und Schwupps gelangt auch das ein oder andere Pölsterchen mehr auf die Hüften.



*Wandern im Winter hilft gegen den Winterblues und wirkt dem Lichtmangel entgegen. (Foto: © Halfpoint - stock.adobe.com)*

Bewegung im Freien wie das Wandern ist ein guter Ausgleich. Draußen ist die Lichtintensität selbst an trüben Tagen höher als in künstlich beleuchteten Räumen. Bei einer Winterwanderung ist es deswegen gut, möglichst vormittags zu starten, um möglichst viel Licht einzufangen und vor allem die lichtintensiveren Mittagsstunden zu nutzen. Auch die Bewegung beim Wandern ist zumindest bei zügigem Gehen ein wahrer Stimmungsaufheller: Stresshormone werden abgebaut und Endorphine, also Glücksbotenstoffe, ausgeschüttet. Hier kommt Winterwanderern zu Gute, dass sie eine Strecke in kürzerer Zeit zurücklegen als Wanderer, die dieselbe Strecke in einem wärmeren Monat gehen. Winterwanderer sind also schneller unterwegs. Das ist ein weiteres Ergebnis der vom Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie herausgegebenen Studie.

Ursache dafür ist das Bedürfnis, nicht auszukühlen und in Bewegung zu bleiben. Ein weiterer positiver Effekt: Es werden mehr Kalorien verbraucht und damit das Gewicht in Zaum gehalten.

Gewandert werden kann bei fast jedem Wetter. Vorsicht ist lediglich geraten bei extremer Kälte verbunden mit starkem Wind, starkem Schneefall oder Blitzeis. Eine Wanderung durch glänzend weiße Schneelandschaften (Sonnenbrille nicht vergessen!), hat seinen ganz eigenen Reiz – und auch das Schneeschuhwandern als besondere Wandervariante findet immer mehr Anhänger. Allerdings ist der Schnee für die besondere Atmosphäre einer Winterwanderung kein „Muss“. Auch ohne Weiß ist der Winterwald etwas Besonderes: Der Blick auf das fein verzweigte Geäst der Bäume oder Fernsichten durch die blattlose Vegetation hindurch sind nur im Winter möglich.

Und wer sich zu Jahresbeginn mit einem Mitgliedsverein des Deutschen Wanderverbandes oder einem zertifizierten Gesundheitswanderführer auf die Beine macht, sammelt schon frühzeitig die ersten Kilometer für das Deutsche Wanderabzeichen 2020.

Einen Einstieg in das Winterwandern bietet der 4. Deutsche Winterwandertag vom 22. bis 26. Januar in Schöneck im Vogtland. Hier sind neben geführten Winterwanderungen auch Schneeschuh- oder Fackelwanderungen im Angebot.



*Wandern im Fackelschein - nicht nur im Winter ein Vergnügen (Foto: © Holger Kraft)*

## Pflanze fürs Herz

(PM Deutscher Wanderverband)

**Der Weißdorn war die Arzneipflanze des Jahres 2019. Das Rosengewächs wird seit vielen Jahrhunderten zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems eingesetzt. Und dann schmeckt es auch noch gut.**

Schon seit dem 14. Jahrhundert werden vor allem Blüten und Blätter des Weißdorn, die einen höheren Wirkstoffgehalt haben als die Beeren, zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems eingesetzt. Auch die beruhigende Wirkung auf die Nerven ist lange bekannt.

Es soll ein Weißdornstrauch gewesen sein, der Dornröschen den hundertjährigen Schlaf bescherte. Märchen hin oder her: Die herzberuhigende Wirkung von Crataegus, so der lateinische Name, wirkt positiv zum Beispiel bei durch Ängste ausgelöstem Herzklopfen.

Haupteinsatzgebiet in der modernen Medizin ist jedoch die Unterstützung von Herz und Kreislauf. Der pflanzliche Wirkstoff wirkt sich positiv auf die Pumpkraft des Herzens aus, die Durchblutung der Herzkranzgefäße und des Herzmuskels wird gesteigert. Außerdem kann Weißdornextrakt vor Herzrhythmusstörungen schützen.

Ebenso bleiben bei Einnahme des pflanzlichen Wirkstoffes die Blutgefäße elastisch, wodurch deren Belastbarkeit gesteigert wird. Aktuelle Untersuchungen haben zudem gezeigt, dass sich die Lebensqualität von Patienten unter Einnahme von Weißdornextrakt verbesserte und die körperliche Leistungsfähigkeit zunahm.

Aus allen diesen Gründen machte der Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde an der Universität Würzburg den Weißdorn zur Arzneipflanze des Jahres 2019. Tobias Niedenthal vom Studienkreis Entwicklungsgeschichte zufolge haben viele Studien bestätigt, dass die Pflanze aus der Familie der Rosengewächse eine Wirkung auf das Herz hat.

Dem Ärzteblatt sagte Niedenthal: „Der größte Vorteil ist, dass Nebenwirkungen fast nicht vorhanden und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten nicht bekannt sind.“

Weißdorn-Extrakte unterscheiden sich sehr in ihrer Qualität. Die positiven Wirkungen werden nur erreicht, wenn eine ausreichende Menge der wichtigsten Inhaltsstoffe eingenommen wird, zum Beispiel über ausreichend dosierte qualitativ hochwertige Spezialextrakte aus der Apotheke (rezeptfrei, Crataegutt® 450 mg Herz-Kreislauf-Tabletten, 2 x täglich 450 mg).

Die leuchtend roten Früchte des Weißdornstrauches sind bis in den Winter hinein zu finden. Sie heißen auch Mehlbeeren und sehen Hagebutten sehr ähnlich. Die Früchte schmecken mehlig-süßlich und lassen sich als schmackhafte Tees, Fruchtaufstriche oder Sirups zubereiten.



**Gut fürs Herz: Beeren und Blüten des Weißdorns**  
(Foto: Pixabay)



**electroplus** **PLAG**  
**küchenplus** HAUSGERÄTE | EINBAUKÜCHEN  
GEWERBETECHNIK | KUNDENDIENST  
Wir machen das Leben leichter!

- + über 300 Hausgeräte sofort verfügbar
- + Haus-Einbau-Gewerbegeräte und Küchen
- + Individuelle Beratung und Planung vor Ort
- + Lieferung zum Wunschtermin
- + Montage durch eigene Mitarbeiter
- + Maßarbeit durch eigene Schreinerei
- + Elektro- und Wasseranschlüsse
- + Fachgerechte Entsorgung von Altgeräten und Verpackungen
- + Werkgeschulter Kundendienst auch während der Garanzzeit

**Horst Plag Haus- und Küchentechnik Inh. Frank Draxler e.K.**  
34613 Schwalmstadt | In der Aue 10-12 | Tel.: 06691-96310  
34560 Fritzlär | Kasseler Str. 42-44 | Tel.: 05622-5333  
[www.plag-haustechnik.de](http://www.plag-haustechnik.de)



# Umgestaltung der Internetseite

(von Holger Kraft)

Den Umzug der Internetseite zu einem neuen Hoster (das ist der Dienstleister, der die Internetseite ins Netz bringt und die Server dazu zur Verfügung stellt) haben wir auch zu einer kleinen Auffrischung der Darstellung genutzt.

Für den Umzug wurden zunächst die bestehenden Inhalte übertragen und die existierende Menüstruktur weitestgehend beibehalten. Im Hintergrund der Webseite tut jetzt aber ein modernes Bibliothekssystem seinen Dienst. Das ermöglicht es auf einfache Art und Weise Inhalte einzustellen - auch ohne technische Kenntnisse. Die Kommunikation mit der Internetseite erfolgt DSGVO-Konform (Datenschutzgrundverordnung) über eine verschlüsselte Kommunikation (SSL) und die Internetseite wird auf allen Geräten gut lesbar dargestellt.

Die Internetseite erreichen Sie über diese Adressen:

- [www.knuellgebirgs-verein.de](http://www.knuellgebirgs-verein.de)
- [www.knuellgebirgsverein.de](http://www.knuellgebirgsverein.de)

Da das Internet keinen Redaktionsschluss kennt, können wir zu jeder Zeit Inhalte einstellen - unabhängig von den Erscheinungstagen des Knüllgebirgsboten. Schicken Sie uns dazu doch gerne Ihre Termine, Bilder und Beiträge an die bekannte Mailadresse.

Ausdrücklich weisen wir darauf hin, dass die Regelungen der geltenden DSGVO einzuhalten sind, insbesondere bei der Verwendung von Bildern. Achten Sie auch unbedingt darauf, dass Sie über die Rechte an den Bildern verfügen, und die dargestellten Personen mit einer Veröffentlichung einverstanden sind.

Auf der Internetseite sind auch Informationen zu den Zweigvereinen (Kontaktaten) erhalten. Prüfen Sie doch bei Gelegenheit diese Daten auf Vollständigkeit und Korrektheit und geben Änderungen an uns weiter.

Melden Sie sich auch gerne, wenn aus Ihrer Sicht Informationen fehlen oder Dinge besser oder anders dargestellt werden können oder Sie eine Idee für weitere Inhalte haben.

**Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Helfen Sie uns dabei, die Internetseite zu einem modernen und informativen Medium zu machen.**



**Stolz sein ist einfach.**



sparkasse.de

Wenn man im Verein lernt, gemeinsam an einem Strang zu ziehen. Mit der Vereinsförderung der Sparkasse Schwalmstadt kann man immer rechnen.

Sprechen Sie uns darauf an.

Wenn's um Geld geht  
 Sparkasse Schwalmstadt



Seitenansichten der Internetseite des Knüllgebirgsvereins