



Schwäbischer Albverein

Ortsgruppe Leonberg



Newsletter 06.2025

05. August 2025

Die Themen in dieser Ausgabe:

Editorial

- **Der Sommer**

Wandern

- Sicherheit beim Wandern
- Das Wander-ABC
- Wurstbrot kann jeder!

Rückblick

- Outdoor-Erste-Hilfe-Kurs

- **Kulturwochenende in Miltenberg**

Termine

- **Treffen beim Strohländle**
- **Sportlich unterwegs im Schönbuch**
- **Seniorenwanderung**
- **4. Ausfahrt der Radgruppe**
- **Tour zum Backhaus Gebersheim**
- **Bus- und Wanderreise der OG Ditzingen**

Social Media

- **Unser WhatsApp-Kanal**

Editorial

An einem Sommermorgen
Da nimm den Wanderstab,
Es fallen deine Sorgen
Wie Nebel von dir ab.

Des Himmels heitere Bläue
Lacht dir ins Herz hinein,
Und schließt, wie Gottes Treue,
Mit seinem Dach dich ein.

(Aus "Guter Rat" von Theodor Fontane)

Liebe Wanderfreundinnen, liebe Wanderfreunde,

der Sommer steht in voller Blüte – eine Zeit, in der die Natur uns mit offenen Armen empfängt und zum Draußensein einlädt. Für uns Wandernde ist das die schönste Jahreszeit: Die Wege sind trocken (meistens), die Tage lang, und die Landschaft zeigt sich von ihrer farbenfrohen Seite. Es ist die perfekte Gelegenheit, neue Touren zu entdecken, alte Lieblingsrouten neu zu erleben – oder einfach gemeinsam unterwegs zu sein.

Auch in unserer Ortsgruppe ist Bewegung: Die neu gegründete **Radgruppe** hat bereits erste Ausfahrten unternommen, und unser Auftritt in den **sozialen Medien** wächst. Beides sind Schritte, um neue Menschen für unsere Gemeinschaft zu begeistern.

Im Oktober wollen wir mit den **Leonberger Wandertagen** ein weiteres Highlight setzen – geplant sind geführte Touren für verschiedene Fitnesslevels, Begegnungen und Austausch in gemütlicher Runde. Details folgen bald.

Ihr/Euer Redaktionsteam

Wandern

Sicherheit beim Wandern

In loser Folge wollen wir Ihnen Tipps für sicheres Wandern geben. In der heutigen Ausgabe wollen wir über Rettungspunkte im Wald informieren.



Sicher unterwegs: Eine App zeigt den Standort und den nächstgelegenen Rettungspunkt

Ein Unfall beim Wandern ist schnell passiert. Mitunter zählt in solchen Momenten jede Minute. Doch wie teilt man Rettungskräften mit, wo genau man sich mitten im Wald befindet? Für solche Situationen gibt es sogenannte Rettungspunkte (siehe Artikelfoto) – klar definierte, nummerierte Orte, die für Notdienste gut erreichbar sind. Mit der kostenlosen Smartphone-App „**Hilfe im Wald**“ für Android und iOS lassen sich diese Punkte zuverlässig aufspüren, damit Polizei, Feuerwehr oder Sanitäter genau zum Unfallort finden.

So funktioniert's

Nach dem Herunterladen lässt sich die App kinderleicht bedienen. Nutzerinnen und Nutzer können zwischen verschiedenen Kartenansichten wählen – ob Luftaufnahme, Straßenkarte oder topografische Darstellung. Die eigene Position wird sofort als blauer Marker angezeigt. Per Fingertipp lassen sich die exakten Koordinaten in Längen- und Breitengraden abrufen, die Sie dann dem Rettungsdienst (112) übermitteln. Die Rettungsdienste kennen diese Rettungspunkte.

Aber Achtung: Wer diese Zahlen weitergibt, sollte unbedingt sorgfältig prüfen, ob sie korrekt sind. Schon eine einzige falsche Ziffer kann dazu führen, dass Retter nicht ankommen – und das kann im Ernstfall fatale Folgen haben.

Das Wander-ABC

Mit unserem **Wander-ABC** wollen wir einen Überblick zu Definitionen, Begriffen, Infos und vielem mehr geben. Wie immer – was uns so einfällt. Gerne nehmen wir in dieses ABC auch Anregungen unserer Leserinnen und Leser auf.

Also: Bei Ideen - E-Mail an newsletter@sav-og-leonberg.de

Viele von Ihnen sind bestimmt geübte Wanderer und nicht für jeden ist alles neu im ABC. Aber vielleicht ergibt sich nach so viel Routine ein Impuls, Gewohntes zu hinterfragen oder man bekommt einfach die Bestätigung, es richtig zu handhaben.

Heute im Wander-ABC: der Buchstabe G

Heute ist der **Buchstabe G** an der Reihe:

Gesundheit – ist Wandern gesund?

Ja, Wandern ist sehr gesund – sowohl für den Körper als auch den Geist. Wandern ist für fast jeden geeignet. Egal ob jung oder alt, sowie körperlicher Verfassung und Erfahrung, eine Wanderung kann nach eigenen Bedürfnissen (Distanz oder Schwierigkeit) gewählt werden.

Zudem macht Wandern auch glücklich, da verschiedene positive Effekte sich auf das Wohlbefinden auswirken. Durch Bewegung in der Natur werden Stresshormone abgebaut, und das Tageslicht Glückshormon (Serotonin) aufgebaut. Nach einer Wanderung fühlt man sich glücklich, zufrieden und seelisch ausgeglichener.

G

Ein weiterer positiver Effekt ist, wer regelmäßig wandert steigert seine Ausdauer und Kondition. Es werden auch die Bein-, Po-, Bauch- und Oberkörpermuskulatur durch regelmäßiges Wandern trainiert und gestärkt.

Genusswandern – Wandern mit allen Sinnen

Es ist nicht nur das gute Essen und Trinken nach der Wanderung gemeint.

Es ist die Art zu Wandern, eine Einladung sich zu entschleunigen. Die Zeit bewusst erleben, die Natur spüren, herrliche Ausblicke genießen und die Region in der wir wandern zu schmecken.

Land und Leute erleben und die Produkte von regionalen Erzeuger:innen direkt ab Hof für die Brotzeit unterwegs zu genießen. Wir finden Erholung und Genuss für Geist und Seele, und so wird das Genusswandern zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Was hat es mit diesen Begriffen auf sich? Bitte lesen Sie die Erklärungen zu den bisherigen Buchstaben auf unserer [►Homepage](#).



Wurstbrot kann jeder!

Der Verpflegungstipp von unserer Wanderführerin Brigitte

Das Artikelfoto wurde uns von Birgit Höschele zur Verfügung gestellt, besten Dank dafür!

Sommerzeit – Urlaubszeit – Vesperzeit!

Die Sonne lacht, die Temperaturen steigen, und die Ferien stehen vor der Tür. Was passt da besser als ein leichtes, sommerliches Gericht aus dem Süden? Wie wäre es mit **Linsen-Bulgur-Köfte mit Tsatsiki** – ein Klassiker aus der türkischen Küche, der sich hervorragend als Rucksackvesper eignet!

Im Rahmen unserer Vorbereitungen für den **Kochabend bei den Leonberger Wandertagen** habe ich mich mit **Birgit Höschele** ausgetauscht. Sie hat das Rezept getestet und für absolut wander-tauglich befunden!

Die Inspiration stammt – wie so oft – aus dem bewährten Kochbuch „**Wanderproviant**“ von **Anna Plumbaum**. Ein echter Tipp für alle, die unterwegs gut und gerne essen. Es ist Sommer – es ist heiß – die Ferien stehen vor der Tür - warum nicht ein Gericht aus einem südlichen Urlaubsland: Linsen – Bulgur - Köfte mit Tsatsiki – ein Gericht aus der Türkei – wunderbar für unser Rucksackvesper.

Linsen - Bulgur - Köfte mit Tsatsiki

Die Zutaten ergeben ca. 20 Köfte, Vorbereitung 40 min., 45 min. Wartezeit

Zutaten Köfte

- 200 g rote Linsen
- 100 g feiner Bulgur (Köftelik Bulgur)
- 500 ml Wasser
- 1 Zwiebel
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 EL Oliven-Bratöl
- 2 EL scharfes Paprikamark (z.B. Aci Biber Salsaci)
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Olivenöl

- 2 EL Granatapfelsirup oder Ahornsirup
- 2 -3 EL Zitronensaft
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz

Für die Köfte die Linsen mit 500 ml Wasser abgedeckt etwa 15 min. köcheln lassen, dann den Bulgur unterrühren und auf der ausgeschalteten Herdplatte abgedeckt weitere 15 min. quellen lassen. Anschließend lauwarm abkühlen lassen.

Zwischenzeitlich die Zwiebel abziehen und fein würfeln. In einer kleinen Pfanne das Bratöl erhitzen und die Zwiebeln darin etwa 5 min. bei mittlerer Temperatur anschwitzen. Petersilie waschen und die Blättchen fein hacken.

Zwiebel, Petersilie, Paprikamark, Tomatenmark, Olivenöl, Granatapfelsirup und Zitronensaft unter die Linsen/Bulgur-Mischung rühren und mit Kreuzkümmel und Salz abschmecken. Die Masse ca. 30 min kühl stellen.

Dann haben wir Zeit für das Tsatsiki!

Zutaten Tsatsiki

- ½ Salatgurke
- 200 g Sahnejoghurt (oder pflanzliche Alternative)
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund frischer Dill
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer / Salz

Die Salatgurke waschen, längs halbieren und mit einem Teelöffel entkernen. Die Gurke in eine weitere Schale grob reiben. Die Gurkenraspel mit ½ TL Salz vermischen, 10 min. stehen lassen und anschließend in einem Sieb gut ausdrücken.

Sahnejoghurt und Olivenöl vermengen. Den Knoblauch abziehen und dazu pressen. Den Dill waschen und die Spitzen feinhacken und mit den Gurkenraspeln unter den Joghurt mischen.

Das Tsatsiki mit Salz und Pfeffer abschmecken, in ein Schraubglas füllen und bis zum Transport kühl stellen.

Jetzt geht es weiter mit den Köfte: Aus der Linsenmasse mit leicht angefeuchteten Händen etwa 20 längliche Köfte formen.

Servieren

- 1 Handvoll Salatblätter
- 1 Zitrone

Die Lunchbox mit Salatblättern auskleiden (das Auge isst mit!) und die Köfte darauflegen. Die Zitrone in Spalten schneiden und dazugeben. Die Köfte mit dem Zitronensaft beträufeln und mit dem Tsatsiki zusammen genießen.

Viel Spaß beim Ausprobieren.



Outdoor-Erste-Hilfe-Kurs am Höfinger Waldeck

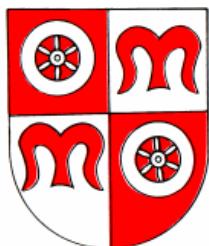
Am Höfinger Waldeck fand bei hochsommerlichen Temperaturen ein intensiver und praxisnaher Outdoor-Erste-Hilfe-Kurs im Rahmen der Wanderführerausbildung statt. Neun engagierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer nutzten den gesamten Tag, um ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse gezielt auf den Outdoor-Bereich auszurichten und zu vertiefen.

Im schattigen Waldgebiet konnten wir realitätsnahe Szenarien üben, bei denen insbesondere die Anwendung der stabilen Seitenlage und der Reanimation im unwegsamen Gelände im Mittelpunkt standen. Auch die sachgerechte Wundversorgung unter erschwerten Bedingungen wurde praxisnah geübt.

Neben dem praktischen Teil vermittelten wir fundiertes theoretisches Wissen: von den Grundlagen der Ersten Hilfe bis hin zu spezifischen Herausforderungen bei Notfällen auf Wanderungen – etwa eingeschränkte Erreichbarkeit des Rettungsdienstes, improvisierte Hilfsmittel und der Umgang mit Hitze, Unterkühlung oder Erschöpfung.

Trotz des anspruchsvollen Themas kam der Spaß nicht zu kurz. Die gute Stimmung in der Gruppe, gepaart mit einer hervorragenden Verpflegung, sorgte für ein motivierendes Lernklima. Der Austausch unter den Teilnehmenden war rege und von hoher Praxisrelevanz geprägt. Der Tag hat gezeigt, wie wichtig eine gute Vorbereitung auf medizinische Notfälle im Gelände ist – und dass Erste Hilfe auch draußen kompetent und effektiv geleistet werden kann.

Fazit: Ein rundum gelungener Kurstag mit motivierten Teilnehmenden, praxisnahen Inhalten und wertvollem Austausch für die Sicherheit auf zukünftigen Touren.



Kulturwochenende in Miltenberg

Am Wochenende vom 26. bis 27. Juli war eine 16-köpfige Gruppe unserer Ortsgruppe des Schwäbischen Albvereins zu einem Kulturwochenende in Miltenberg unterwegs – der „Perle am Main“. Das Wetter war durchwachsen, das Programm vielfältig - Stadtführung, Schifffahrt auf dem Main, Sachen zum Lachen, historisches Gasthaus, um nur einige Punkte zu nennen.

Lesen Sie die ganze Geschichte auf unserer [Homepage](#).

Termine



An dieser Stelle wollen wir Sie wieder über einige unserer bevorstehenden Wanderungen informieren. Die vollständige Terminübersicht finden Sie auf unserer [Homepage](#) oder abonnieren Sie doch einfach den Kalender unserer Ortsgruppe. So bleiben Sie immer auf dem Laufenden. Die Anleitung finden Sie [hier](#).

Wir treffen uns beim Strohländle

Freitag, 08.08.2025, ab 17:30 Uhr

An diesem Tag treffen wir uns ab 17.30 Uhr auf dem Strohländle am Engelbergturm in Leonberg und freuen uns auf eine rege Teilnahme.

Eine Tischreservierung ist nicht vorgesehen/möglich, daher am besten versuchen, dass vor Ort von den ersten TeilnehmerInnen ein solcher „reserviert“ wird.

Naturpark Schönbuch – Sportlich unterwegs auf abenteuerlich schmalen Pfaden

Samstag, 16.08.2025, Bahnhof Leonberg, 8:45 Uhr

Diese Wanderung über 21 km führt uns von Ehningen zum Plattenbrünnele und weiter über den Jägerweg zum Schönbuchturm. Über die Krebsbachaue geht es zurück nach Ehningen.

Einzelheiten finden Sie auf unserer [Homepage](#).

Seniorenwanderung

Mittwoch, 20.08.2025, Bahnhof Leonberg, 9:00 Uhr

Diese 8 km lange Wanderung auf überwiegend schattigen, gut begehbar Wegen führt uns vom Bruderhaus zum Ende des Pfaffensees und weiter zum Naturfreundehaus Vaihingen.

Weitere Details finden Sie auf unserer [Homepage](#)

4. Ausfahrt unserer Radgruppe

Freitag, 22.08.2025, ALDI-Kreisel, 17:00 Uhr

Wie üblich starten wir am [ALDI-Kreisel](#) in Leonberg. Dabei fahren wir eine ca. 35 km lange Schleife in Richtung Südwest.

Lesen Sie gerne auch auf unserer [Homepage](#).

Tour zum Backhaus in Gebersheim

[Sommeraktion des Schwäbischen Albvereins und der Stuttgarter Zeitung](#)

Der Schwäbische Albverein führt gemeinsam mit der Stuttgarter Zeitung eine Aktion "Aktive Sommerferien" durch. Dahinter verbergen sich acht Wanderevents, die in Stuttgart und den angrenzenden Landkreisen stattfinden. Für die Konzeption der Wanderungen ist der Schwäbische Albverein verantwortlich, eine der Wanderungen - eben die Tour nach Gebersheim - wird von unserer Ortgruppe durchgeführt.

Weitere Informationen und die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie bei der **Stuttgarter Zeitung**. Auch auf unserer **Homepage** können Sie weitere Details nachlesen.

Bus- und Wanderreise: Landesgartenschau oder Wanderung Eine Veranstaltung der Ortgruppe Ditzingen

Sonntag 14.09.2025

Die Busfahrt geht von Hirschlanden bzw. Ditzingen bis Ruhestone zum Nationalparkzentrum, wo die Wanderer aussteigen. Die Gartenschaubesucher fahren weiter nach Baiersbronn zum Besuch der Landesgartenschau.

Weitere Informationen hierzu finden Sie auf der **Homepage** der Ditzinger OG.

Wenn Sie Interesse an dieser Tour haben, melden Sie sich gerne auch bei Renate Wagner, OG Ditzingen.

Telefon: **07156/18700**

E-Mail: **og-ditzingen@schwaebischer.albverein.de**.

Social Media



Der WhatsApp-Kanal unserer Ortsgruppe

Wir wollen die Gelegenheit nutzen und nochmals auf unseren WhatsApp-Kanal hinweisen. Der WhatsApp-Kanal ergänzt unsere Informationsangebote wie unsere Homepage und unseren Newsletter. **Die primäre Informationsquelle bleibt aber immer unsere Homepage.**

Mit dem WhatsApp-Kanal wollen wir Sie über Aktuelles und Interessantes informieren. Dabei sind Sie schneller informiert als beispielsweise über unseren Newsletter. Wir freuen uns über zahlreiche Abonnenten.

Sollten Fragen auftauchen, schreiben Sie uns gerne eine **E-Mail**.

Hier ist eine kurze Anleitung zum Abonnieren unseres WhatsApp-Kanals:

- Öffnen Sie diesen **Link** im Browser auf Ihrem Computer oder auf Ihrem Smartphone. Oder klicken Sie alternativ auf das **WhatsApp-Logo** am Ende dieser Artikels.

Bitte beachten Sie: Unser WhatsApp-Kanal ist nur auf diesem Weg zu erreichen, nicht jedoch über die Kanal-Suche in WhatsApp. Um die Kanal-Suche in WhatsApp zu ermöglichen, wären weitere, mit Kosten verbundene Schritte

notwendig. Darauf haben wir vorerst verzichtet.

- Es öffnet sich die Startseite unseres Kanals. Klicken Sie hier auf **Kanal ansehen**.
- Es öffnet sich unser Kanal, Sie können nun alle Nachrichten lesen. Hier finden Sie rechts oben eine Schaltfläche, um den Kanal zu abonnieren.
- Um künftig in diesem Kanal zu lesen, öffnen Sie WhatsApp auf Ihrem Smartphone und klicken auf **Aktuelles**. Neben den Statusmeldungen Ihrer Kontakte sehen Sie hier auch unseren WhatsApp-Kanal **SAV OG Leonberg**.
- Wenn Sie darauf achten, dass die Glocke nicht durchgestrichen ist, werden Sie über neue Nachrichten benachrichtigt.



Folgen Sie uns auch gerne auf unseren Social Media-Kanälen!



Diese E-Mail wurde an {{ contact.EMAIL }} versandt

Sie haben diese E-Mail erhalten, weil Sie sich beim Newsletter der Ortsgruppe Leonberg des Schwäbischen Albvereins angemeldet haben.

Besuchen Sie gerne auch unsere [Homepage](#)

Sie haben Fragen, Anregungen, Kritik? Bitte schreiben Sie uns gerne eine E-Mail an:

newsletter@sav-og-leonberg.de

Sie wollen den Newsletter nicht weiter beziehen? Sie können sich hier [abmelden](#)

[Impressum](#)