

NEWSLETTER

Ausgabe 4/2024

**Lausche der Stille!
Hörst du nicht,
wie laut die Stille sein kann?
Ich höre schon die Flocken fallen,
die Stille hat dir viel zu sagen,
nimm dir Zeit, verpass sie nicht!**

(Unbekannt)

1. Vorsitzende

Liebe Mitglieder, Freundinnen und Freunde des Schwarzwaldvereins Schopfheim,

am 25. Oktober konnten wir im katholischen Gemeindehaus wieder unseren Familiennachmittag feiern. In diesem Jahr hatten wir den Tag unter das Motto „Oktoberfest“ gestellt und dementsprechend unser Angebot um bayrische Weißwürste mit Brez'n und Original-Oktoberfestbier ergänzt. Viele Mitglieder sind der Einladung gefolgt, einige mit Dirndl bzw. Tracht und so hatten wir auch für unsere diesjährigen Ehrungen einen würdigen Rahmen. Für 50-jährige Mitgliedschaft durfte ich in diesem Jahr Agathe Drumm auszeichnen.



Pfarrer Felix Baumann hatte eine längere Anreise auf sich genommen, um die Ehrung für seine 40-jährige Mitgliedschaft entgegenzunehmen.



Weitere Mitglieder, die eine Ehrung für 40-jährige Mitgliedschaft leider nicht persönlich entgegennehmen konnten, sind Doris Lutterer, Herta Trefzer, Helmut Dietsche, Erich Hobler, Dr. Fritz Lenz, Rolf Schwarzwälder und Klaus Strütt.

Als besondere Überraschung durfte ich einige Mitglieder mit dem bronzenen Ehrenzeichen des Schwarzwaldvereins auszeichnen. Diese Ehrung erfuhren verdiente Mitglieder, für die jahrelange tatkräftige Unterstützung des Vereins am Tag des offenen Denkmals auf der Hohen Möhr.



Aber auch die Unterhaltung kam während unserer Feier nicht kurz. Der Magier Hansini begeisterte sein Publikum mit allerhand kuriosen und verblüffenden Tricks. Besondere Begeisterung rief sein nie leer werdender Wasserkrug hervor.

Die Tombola war wieder ein beliebter Höhepunkt, zumal es in diesem Jahr gelungen war, die Qualität der Preise, die zu gewinnen waren, deutlich zu steigern. Dafür gebührt denen ein besonderer Dank, die in der Stadt unterwegs waren und viel Mühe und Geduld die Preise eingesammelt haben.

Es war wieder ein sehr gelungener und harmonischer Nachmittag und ich glaube, dass wir an dieser Tradition weiter anknüpfen können.

Ihre Marita Sütterlin

Sicherheit beim Wandern

Trinken und Dehydration beim Wandern

Wandern und Radfahren sind sehr beliebte Freizeitaktivitäten und ein wichtiger Bestandteil unseres Vereinslebens. Diese körperlichen Aktivitäten bergen aber auch das Risiko von Dehydration (Austrocknung), insbesondere wenn wir uns in einer herausfordernden Umgebung oder bei warmen Wetter draußen befinden.

Dehydration tritt auf, wenn dem Körper mehr Flüssigkeit entzogen wird, als er aufnimmt. Beim Natursport führen verschiedene Faktoren wie Schwitzen, erhöhte körperliche Anstrengung und möglicherweise hohe Temperaturen dazu, dass wir mehr Flüssigkeit verlieren wie üblich. Dehydration kann zu einer Vielzahl von Symptomen führen: Durst, Schwindel, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Muskelschwäche/Muskelkrämpfe, verminderter Fokus. Letztendlich können auch schwere Gesundheitsprobleme wie Hitzschlag oder Hitzeerschöpfung auftreten.

Dehydration hat auch einen großen Einfluss auf die Konzentrationsfähigkeit und die Kondition. Viele Sturzunfälle kommen aufgrund von Unkonzentriertheit oder schwindenden Kräften zustande. Hier kann man vorbeugen!

Der Flüssigkeitsbedarf hängt von verschiedenen Faktoren ab, einschließlich der Dauer und Intensität der Aktivität, der Umgebungstemperatur, der Höhe und individuellen Faktoren wie Alter, Gewicht und Fitnessniveau.

Ältere Menschen neigen dazu häufig schon mit einem Flüssigkeitsdefizit in eine Wanderung oder Fahrradtour zu starten.

Tipps zur Vorbeugung von Dehydration:

1. Mineralwasser mitnehmen in ausreichender Menge (mind. 2 Liter pro Person). An heißen Tagen oder bei anstrengender Umgebung auch mehr!
2. Regelmäßig trinken: Wartet nicht, bis ihr durstig seid. Durst ist ein Zeichen, dass der Körper bereits an einem Flüssigkeitsmangel leidet. (Ältere Menschen haben oftmals kein Durstgefühl.) Trinkt alle 20 – 30 Minuten einige Schlucke Wasser, um eine konstante Flüssigkeitszufuhr aufrecht zu erhalten.
3. Wenn es natürliche Wasserquellen, überprüft die Verfügbarkeit und die Qualität des Wassers. Heute gibt es Trinkflaschen mit einem eingebauten Bakterienfilter, so dass Ihr aus allen Quellen (auch einer Regenpfütze) Wasser entnehmen könnt.
4. Kauft leichte Wasserbehälter: Investiert in leichte und gut isolierte Trinkflaschen, die das Wasser kühl halten.
5. Vermeidet während der Aktivität Koffeinkonsum: Koffein wirken diuretisch und fördern die Austrocknung.

6. Eine gute Möglichkeit ist die Überprüfung des Spannungszustandes der Haut am Handrücken. (Das können wir gerne einmal zusammen unterwegs machen.)

Notfallmaßnahmen bei Dehydration

Wenn unterwegs die bereits genannten Symptome auftreten, gilt es sofort zu handeln. Zunächst Schatten oder einen kühlen Ort aufsuchen, trinkt reichlich Wasser. Wenn sich der Zustand nicht verbessert oder gar verschlechtert, sollte umgehend medizinische Hilfe angefordert werden. (Notruf Rettungsdienst: 112)

Ich würde mich freuen wenn diese Tips zur Gesundheit einen Beitrag dazu leistet, dass wir auch im nächsten Jahr wieder viele schöne und erlebnisreiche Touren zusammen unternehmen können. Bleibt gesund, Euer Werner!

Gruß zum Jahresende

Liebe Mitglieder, liebe Freundinnen und Freunde, liebe Sponsoren und Gönner des Schwarzwaldvereins,

man mag es noch nicht glauben, aber das Jahr neigt sich nun ganz schnell in Richtung Weihnachten und Neujahr. Unser Jahresprogramm 2025 befindet sich im Druck und wird Ihnen demnächst zugestellt. Freuen Sie sich schon jetzt wieder auf ein tolles und weitreichendes Angebot an Veranstaltungen.

Mit der letzten Ausgabe unserer Zeitschrift „Der Schwarzwald“ in diesem Jahr, wünschen wir Ihnen und den Menschen, die Ihnen wichtig sind, eine besinnliche Vorweihnachtszeit, Frohe Weihnachten und ein gesundes neues Jahr 2025.

Mit herzlichen Grüßen
Ihr
Vorstandsteam

