

Sommerheft

des Kreissportbundes
Hildburghausen e.V.

für Senioren/-innen



Der Kreissportbund Hildburghausen e.V., kurz KSB, ist der Dachverband aller Sportvereine im Landkreis und dem Landessportbund Thüringen angeschlossen.

Schon im vergangenen Jahr haben wir es uns in Zusammenarbeit mit dem Kreissenorenbüro zum Ziel gesetzt, Senioren/-innen zusammen zu bringen und gemeinsame Erlebnisse organisiert. Dazu gehörten neben Kräuterwanderungen auch ein Aktionstag zum Thema Bienen, eine Wanderung zum Eichertsbrunnen und Pilzwanderungen im Herbst.

Unser neues Projekt ist es, Senioren/-innen eine Broschüre auszuhändigen, mit welcher sie unsere Ausflüge nacherleben können, Bewegungsideen bekommen sollen und den Geist ein wenig aktivieren.

Viel Spaß beim Lesen wünscht das Team vom Kreissportbund Hildburghausen.



Inhalt

Einleitung.....	4
Die Kräuter unserer Region	6
Überblick	6
Anwendungsbeispiele für Kräuter.....	8
Rezept Kräuter-Smoothie.....	9
Rezept Holundersirup.....	10
Bewegung.....	11
Warum Bewegung?	11
Anregungen für zu Hause	13
Für's Köpfchen.....	17
Abschluss	19
Impressum.....	20

Einleitung

Wir freuen uns, endlich wieder mit Ihnen wandern zu dürfen.

Wie auch im letzten Jahr machen wir uns diesen Sommer auf die Suche nach Wildkräutern. Außerdem laufen wir zwei tolle Touren um Hildburghausen für alle Wanderfreunde.

Für die Kräuterwanderungen gibt es folgende Termine:

- **St. Bernhard: 13. Juli 2021**, 09:00 Uhr,
Treffpunkt Dorfplatz St. Bernhard
Dauer ca. 2,5 Stunden, Strecke ca. 3 - 4 km
- **Hildburghausen: 20. Juli 2021**, 09:00 Uhr,
Treffpunkt Dorfplatz Birkenfeld
Dauer ca. 2,5 Stunden, Strecke ca. 3 - 4 km

Die Kräuterwanderungen werden von Experten geführt. Es wird viel zu entdecken geben, es dürfen Fragen gestellt und Wissen ausgetauscht werden.

Für die Wandertouren rund um Hildburghausen gibt es diese Termine:

- **22. Juli 2021**, 08:30 Uhr, Treffpunkt hinter dem Friedhof in Häselrieth (Parkplatz), Wanderung über Maxhütte Häselriether Berg - Brünnhof - Häselrieth
Dauer ca. 4 - 5 Stunden, Strecke ca. 7 Km
- **26. August 2021**, 08:30 Uhr, Treffpunkt Dorfplatz Birkenfeld, Wanderung Richtung Massenhausen - Stirnberg - Birkenfeld
Dauer ca. 5 Stunden, Strecke ca. 7,5 Km

Unser Ziel ist es, Menschen zusammen zu bringen, um für Geselligkeit und Wissensaustausch zu sorgen.



Die Kräuter unserer Region

Überblick

Im letzten Jahr konnten wir zahlreiche Kräuter und Pflanzen zusammen bestaunen und haben wichtige Informationen zu deren Verwendung gefunden. Dies wollen wir auch bei unseren diesjährigen Wanderungen erreichen. Also was für Kräuter werden wir vermutlich finden:

	<p>Breitwegerich: Verwendbar sind Wurzeln, Blätter Blüten und Samen; als Heilmittel</p>
	<p>Odermennig: Verwendbar sind Blätter und Blüten; als Heilpflanze oder Färberpflanze</p>
	<p>Acker-Witwenblume: Verwendbar sind Blüten und Blätter; früher gegen Krätze</p>

	<p>Fünffingerkraut: Verwendbar sind Triebe, Blüten; Wurzelstock als Heilkraut</p>
	<p>Flockenblume: Verwendbar sind Blüten, Blätter und Triebe; Heilpflanze</p>
	<p>Färberkamille (Hundskamille): Verwendbar sind Blätter und Blüten; Tee/Gewürzpflanze</p>
	<p>Esparsette: Verwendbar sind Blüten und Blätter; Futterpflanze/ Bodenverbesserer</p>

Anwendungsbeispiele für Kräuter

Kräuter sind vielfältig einsetzbar. Manche sind wunderbare Heilmittel, manche nimmt man zum Würzen und andere sehen einfach nur toll aus.

Löwenzahn, Brennnessel, Vogelmiere oder Bärlauch gehören beispielsweise zu den essbaren, eher milden Kräutern. Diese wachsen auf Wiesen oder im Wald. Andere Kräuter, wie Minze, Wiesenschaumkraut oder Schafgarbe, sind etwas bitter bis scharf und zählen deshalb eher zu den Wildgewürzen. Man sollte sie nur in kleinen Mengen verwenden.

Und Heilmittel?

„Gegen jedes Wehweh ist ein Kraut gewachsen“ heißt es ja sprichwörtlich. Meistens verwendet man hierzu die Kräuter in getrockneter Form, um Tees zuzubereiten. Beispiele hierfür sind Salbei, Brennnessel oder Minze.

Man kann die gesunden Kräuter aber auch sehr schmackhaft machen, z.B. in Form eines Smoothies oder Sirup.

Rezept Kräuter-Smoothie

Zutaten:

- eine gute Hand voll frischer, junger Blätter der Acker-Witwenblume
- eine Orange
- ca. 100 g Heidelbeeren frisch oder tiefgekühlt
- drei Kardamonsamen
- drei Feigen als Süßungsmittel
- ca. 50 g Babyspinat frisch

Alles zusammen einfach in einen Mixer geben oder mit dem Mixstab klein pürieren. Wer möchte, kann die Mischung noch mit Wasser verdünnen oder Eiswürfel hinzugeben. Der Smoothie ist nicht nur gesund, sondern auch sehr lecker!



Rezept Holundersirup

Zutaten:

- 25 Dolden der Holunderblüten
- 2-3 Zitronen
- 3 kg Zucker
- 4 Liter Wasser
- 3 Tütchen Zitronensäure

Zuerst werden Zucker, Zitronensäure und Wasser in einem großen Topf aufgeköcht, sodass sich alles komplett auflöst. Dieses Zuckerwasser muss vorerst abkühlen. In der Zwischenzeit wird der Holunder gewaschen und die Zitronen in Scheiben geschnitten. Diese beiden Zutaten kommen in die späteren Behälter, in welchen der Sirup 3 bis 4 Tage durchziehen muss.

Ist das Zuckerwasser kalt, gibt man es über Holunder und Zitrone. Dann verschließt man den Behälter und stellt das ganze dunkel und kühl. Täglich sollte einmal umgerührt werden. Nach vier Tagen kann man den Sirup abfüllen und verdünnt mit Wasser, Sekt oder als Süßungsmittel verwenden.

Bewegung

Was ist neben einer ausgewogenen und gesunden Ernährung auch wichtig? Viel Bewegung!



Warum Bewegung?

Bewegung ist sehr wichtig für unser Herz-Kreislaufsystem. Außerdem stärkt sie das Immunsystem und mindert Risiken für Bluthochdruck, Diabetes oder Osteoporose. Wichtig auch, es minimiert das Sturzrisiko, da man Muskeln und Beweglichkeit stärkt.

Doch nicht nur körperlich ist Bewegung wichtig. Ein bewegungsreicher Alltag ist Honig für das seelische Wohlbefinden. Die eigene Körperwahrnehmung verbessert sich und Depressionen werden vorgebeugt. Lebenslust damit die Lebensqualität werden ebenfalls gesteigert.

Also raus in die Natur. Kommt mit uns wandern. Trefft euch privat und geht spazieren. Es tut so gut.



Anregungen für zu Hause

Zuerst eine kleine Bitte für alle, die gerne zu Hause ein wenig Sport machen wollen:

1. Nicht in der Mittagshitze Sport machen, früh ist es am kühnsten und die Ozonbelastung ist am niedrigsten.
2. Ein schattiges Plätzchen ist für die Übungen ein Muss.
3. Viel viel Trinken!

Stuhlgymnastik

Man braucht einen Gartenstuhl – mehr nicht. Diesen stellt man in den Schatten und setzt sich auf die vordere Kante. Nun kann man sitzend ein paar Übungen machen. Hüftkreisen, Arme nach oben strecken, linkes und rechtes Bein abwechselnd waagrecht nach oben heben und kurzhalten, beide Beine nach oben heben und dabei mit den Armen auf dem Stuhl abstützen und anschließend soweit es geht mit dem Oberkörper nach vorne beugen. Schon diese wenigen Übungen helfen dem Körper zu besserer Beweglichkeit und es dauert gar nicht lange. Die Übungen sollten aber trotz allem langsam und gewissenhaft ausgeführt werden.

Tücher werfen

Tücher sind ein ideales Trainingsutensil. Sie bleiben länger in der Luft und bieten einen schönen Anblick, so lange sie fliegen. Je mehr Tücher fliegen, desto bunter wird es. Wird das Tuch gefangen, ist es ein toller Erfolgsmoment. Das Spiel kann alleine oder mit einem oder mehreren Partnern durchgeführt werden.

Schrubberball

Ein witziges Spiel für drinnen bei schlechtem Wetter. Die Person, die an der Reihe ist, bekommt einen Schrubber und einen Ball. Sie/er setzt sich auf einen Stuhl und bekommt gegenüber in ca. zwei Meter Abstand einen zweiten Stuhl. Nun hat sie/er fünf Versuche, den Ball im Sitzen mit dem Schrubber durch den anderen Stuhl hindurch zu schießen. Macht auch mit den Enkelkindern viel Spaß!

Spazieren gehen

Es macht so viel Spaß, durch die Natur zu laufen und die Luft und Sonne zu genießen. Unsere schöne Umgebung bietet so viele Möglichkeiten.

Ein sehr schönes Ziel ist der **Straufhain**. Diesen kann man einfach über Seidingstadt erreichen. Man kann am Fuße des Berges parken oder auch im Ort. Der Straufhain ist in Seidingstadt auch ausgeschildert. Der Weg nach



oben ist leicht zu finden und nicht sehr anstrengend. Der Wald ist gepflegt und bietet unterwegs mehrere



Sitzmöglichkeiten. Oben angekommen kann man die alte Ruine bestaunen und ein Picknick auf einer der Bänke machen. Toller Ausblick inklusive!



Ebenfalls ein sehr schönes Ziel ist die **Osterburg** bei Henfstädt. In Henfstädt gibt es Parkmöglichkeiten. Von dort aus geht ein schmaler und



steiler Pfad nach oben. Dieser Weg

ist ein wenig anstrengender und auch teilweise direkt in der Sonne. Oben angekommen bekommt man aber die Belohnung für die Mühe – die Burgruine ist wirklich sehenswert. Ein Rastplatz mit

Feuerstelle lädt zum Verweilen ein. Ein Platz, den man im Landkreis gesehen haben muss.



Für's Köpfchen

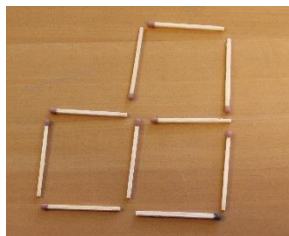
Streichholzrätsel



Durch das Umlegen eines Hölzchens wird die Gleichung richtig.



Durch das Umlegen zwei Hölzchen wird die Gleichung richtig.



Durch das Umlegen zwei Hölzchen entstehen zwei Quadrate.

Die Lösungen dazu gibt es im nächsten Heft!

Sudoku

Ziel ist es, in jeder Zeile, waagrecht sowie senkrecht, und jedem 3x3 Kästchen die Zahlen von 1 bis 9 jeweils einmal vorzufinden. Sie dürfen nicht doppelt sein!

	3			1				5
	1		8	9	4			
				2	3		6	4
4		2	3			5		1
	5					2		
8	7				9		3	
5			1					
1	2	8		3		6	5	
7				8			1	

Abschluss

Beim Kreissportbund in Hildburghausen läuft seit 2017 das Projekt „Fit bis ins hohe Alter“. Ausgebildete Übungsleiter aus den Sportvereinen besuchen hier Senioreneinrichtungen und halten mit den Bewohnern Sport- und Bewegungsstunden ab. Hierbei wird auf die individuellen Besonderheiten der Teilnehmer/innen Rücksicht genommen. So können alle erfahren, wie viel Spaß Sporttreiben macht.

Die Übungsstunden werden vielfältig und abwechslungsreich gestaltet und ein Schwerpunkt dabei ist die Sturzprävention.

Wir stehen auch mit den Sportvereinen im Landkreis in Kontakt. Auch hier gibt es viele, die Kurse speziell für Senioren durchführen.

Für Rückfragen und Anregungen stehen wir Ihnen gerne telefonisch unter 03685 / 404462 zur Verfügung.



Impressum

Herausgeber: Kreissportbund Hildburghausen e.V.
Schleusinger Str. 6-8
98646 Hildburghausen
Telefon: 03685 / 404462
Fax: 03685 / 701637
E-Mail: breitensport@ksb-hildburghausen.de
Website: www.ksb-hildburghausen.de

Druck: multicolor
Am Frohnberg 7
98646 Adelhausen