

VERANSTALTUNG

# Zur Ginsterblüte in die Wahner

## Frühlingswanderung des Anti-Diät-Clubs am 5. Mai für alle – Start

VON CHRISTINA HORN

Wer gerne wandert und gemeinsam mit anderen durch die Natur spaziert, sollte sich den übernächsten Samstag dick im Kalender anstreichen. Am 5. Mai lädt der Anti-Diät-Club des „Kölner Stadt-Anzeiger“ zur großen Frühlingswanderung durch die Wahner Heide ein. Mit



Typischer Anblick in der Wahner Heide: Glanrinder grasen im Ginster. BILDER: W.FUNKEN/H.STICHT WAHNER-HEIDE.NET

Kölner Stadt-Anzeiger  
**Anti Diät-Club**

pronova BKK  
PARTNER FÜR IHRE GESUNDHEIT

machen kann jeder, ob jung oder alt, Clubmitglied oder nicht. Die Teilnahme ist gratis.

Start der Tour ist um 11 Uhr am Bahnhof in Rösrath-Stümpen, nur vier Haltestellen mit der RB 25 vom Kölner Hauptbahnhof entfernt. Die Anreise mit der Bahn lohnt sich, denn die Parkplätze am

Stümpener Bahnhof sind begrenzt. Nach nur wenigen hundert Metern erreichen wir von dort die Wahner Heide, das nach eigenen Angaben artenreichste Naturschutzgebiet Nordrhein-Westfalens.

Auf einem 13 Kilometer langen Rundweg wandern wir durch den nördlichen Teil der Heide, die rund

700 gefährdete Tier- und Pflanzenarten beherbergt. Den Köln-Bonner Flughafen im Blick geht es vom Pestalozziweg auf den Rösrather Weg und dann in Richtung Nordschneise. Rast gemacht wird auf etwa halber Strecke am Paradeplatz. Hier hält die pronova BKK, Partner des Anti-Diät-

Clubs, Mineralwasser für die durstigen Wanderer bereit. „Der Paradeplatz wurde früher als Reitplatz genutzt und gilt als einer der ältesten militärischen Übungsflächen“, sagt Holger Sticht, Vorsitzender des Bündnis Heideterrasse. Sogar Kaiser Wilhelm soll im Jahr 1906 hier einem Manöver beigewohnt



# Heide

## der 13-Kilometer-Tour in Rösrath

### Infos im Überblick

Termin Samstag, 5. Mai, 11 Uhr

**Start und Ziel** Bahnhof Rösrath-Stümpen. Da die Parkplätze begrenzt sind, empfiehlt sich die Anreise per Bahn. Von Köln aus mit der RB 25 Köln-Gummersbach (vier Stationen in 16 Minuten vom Kölner Hauptbahnhof).

**Strecke** Rundweg vom Bahnhof Stümpen durch den nördlichen Teil des Naturschutzgebietes Wahner Heide. Die Strecke ist flach und etwa 13 Kilometer lang.

**Keine Teilnahmegebühr**, gewandert wird bei jedem Wetter.

**Anfahrt** A3, Abfahrt Königsforst, dann auf die L 284 in Richtung Rösrath. In Stümpen rechts abbiegen auf den Kiefernweg.

**Ohne Auto** Mit der RB 25 bis Rösrath-Stümpen (fährt samstags jede halbe Stunde).

**Wichtig** Bitte Getränke und evtl. Regenjacke und Sonnenschutz für unterwegs mitbringen.

**Einkehrmöglichkeit** Gaststätte „Bambi“ auf dem letzten Drittel der Strecke (Brander Str. 154 in Rösrath-Brand). Weitere Restaurants finden sich in Rösrath.

Wer von der Tour inzwischen hungrig geworden ist, schlägt hinter der Anhöhe mit dem eindrucksvollen Namen Busenberg den Weg nach rechts in Richtung Gasthof Bambi ein. Bei schönem Wetter lässt es sich dort im Biergarten bei Kölsch und kleinen Snacks optimal entspannen. Danach geht es von der Brander Straße wieder zurück auf den Pestalozziweg in Richtung Bahnhof Stümpen. Gewandert wird bei jedem Wetter. Der Rundweg wird für diesen Samstag extra beschildert, so dass alle Teilnehmer in ihrem eigenen Tempo laufen können.

### pronova-BKK-Bonus

Alle Versicherten der pronova BKK erhalten bei der Teilnahme an der Anti-Diät-Club-Wanderung 500 Bonuspunkte. Bitte das Bonusheft mitbringen, es wird beim Start abgestempelt.



Das Hundsveilchen blüht jetzt.



## Tageshoroskop

Jan Reimer ist Astrologe und analysiert die Planetenkonstellation für das Magazin.



**WIDDER 21.3.-20.4.** In einer Zeit, in der sich so mancher Mochtegegnstar

bereitwillig zum Affen macht, ist es gut zu wissen, dass Sie ein Freund von Natürlichkeit und Authentizität sind. Ihr kluges Credo: Man soll sich so geben, wie man ist, und nicht so, wie man gerne gesehen würde. Alles gesagt!



**WAAGE 24.9.-23.10.** Auch wenn Sony, Samsung oder Toshiba dadurch

in die Miesen geraten sollten, verweigern Sie sich heute ruhig hartnäckig der aggressiven Werbeindustrie. Ein bisschen was auf der hohen Kante zu behalten, ist in diesen Zeiten ober-schlau. Ihr Credo: Sparpott statt iPod!



**STIER 21.4.-20.5.** Gut möglich, dass, wenn man Sie heute lobt, Sie so

aus der Wäsche gucken, als hätte man Sie gerade zur Zahnteilreinigung angemeldet. Auch wenn es Ihnen schwer fällt, aber den Beifall, der nur Ihnen gilt, müssen Sie schon ertragen. Mars meint: Sich am Lob erfreuen, Hoheit!



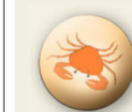
**SKORPION 24.10.-22.11.** In der Liebe wäre es ratsam, sich heute an die Worte von Frank Plasberg zu erinnern, der empfiehlt, dass „Wahrheit auf Wirklichkeit“ trifft. Eine klärende Aussprache mit Ihrer Perle oder Ihrem Knusper dürfte heute zu einer fundamentalen Richtungsentscheidung führen.



**ZWILLING 21.5.-21.6.** Falls man Sie heute auf Ihr starkes Sicherheitsbedürfnis anspricht, dann lassen Sie sich davon nicht aus der Ruhe bringen. Sie möchten sich emotional aufgehoben und materiell gefestigt fühlen und nur das zählt. Ihr Motto: Sollen andere heute einen Harakiri-Kurs segeln, ich nicht!



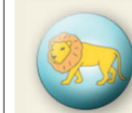
**SCHÜTZE 23.11.-21.12.** „Wir lernen aus Erfahrung, dass die Menschen nichts aus Erfahrung lernen.“ Diese klugen Worte von G.B. Shaw werden Sie vermutlich heute mal aussprechen müssen, denn es dürfte jemand in Ihrer Nähe erneut ins besagte Fettnäpfchen treten. Ein Spruch zum Wachrütteln.



**KREBS 22.6.-22.7.** Damit man Sie heute nicht für kompromisslos hält, wäre es ratsam, dass Sie das Leben nicht nur in Schwarz und Weiß unterteilen. Beweisen Sie sich und der Welt, dass Sie auch bereit sind, Grautöne wahrzunehmen. Reichen Sie in einer Konfliktsituation gütig die Hand.



**STEINBOCK 22.12.-20.1.** „Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert.“ Von diesem Ausspruch Albert Einsteins brauchen Sie sich heute nicht nervös machen zu lassen, denn durch Uranusschwung sind Sie enorm lernfähig.



**LÖWE 23.7.-23.8.** „Man entdeckt keine Wahrheit, nach der man nicht gesucht hat“. Dieser kluge Spruch von Klaus Mann und Merkur möchte Sie dazu anregen, mal zu überprüfen, bei welchem Thema Sie noch nicht zu des Pudels Kern vorgedrungen sind. Heute gilt: Analyse-Power pur!



**WASSERMANN 21.1.-19.2.** Wenn Sie heute an fremden Hähnchen oder Hühnchen knabbern, könnte es passieren, dass der Haussegen in Schiefelage gerät. Durch Venus-Uranusschwung ist Ihre Libido in Hochform, was ja prima ist. Aber besser Sie teilen Ihre Hitzewallungen mit Mäusi Zuhause.



**JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Man muss kein Konditor sein, man dürfte auch so schnell merken, dass Sie heute ähnlich verführerisch sind wie eine Amaretto-Sahne-Torte. Sollten Sie öfter den Satz hören „der Typ ist echt zum Anbeißen“, geht es nicht um Kulinarisches.



**FISCHE 20.2.-20.3.** Sonne, Jupiter und Pluto versprechen: Mit Ihrem champagnerprickelnden Esprit und vielen genialen Ideen können Sie heute Ihre Umwelt nach Belieben dirigieren. Man respektiert Sie, besser noch, man schaut zu Ihnen auf. Zu Recht.