

Wolfsburg entdeckt den Wandergeist

VfL wagt einen Schritt in die Natur und gründet eine **neue Abteilung**

VON WAZ ONLINE

Wolfsburg. Zum 80. Geburtstag des VfL Wolfsburg e. V. wurde am Tag der Deutschen Einheit eine neue Abteilung ins Leben gerufen: Wandern. Zwölf Gründungsmitglieder – zehn Männer und zwei Frauen – trafen sich am 3. Oktober, um die Sparte offiziell zu gründen. Damit schließt der Verein eine Lücke, die in Wolfsburg seit über einem Jahrzehnt bestand. Der einstige Zweigverein des Harzklubs hatte sich aufgelöst, seither gab es keine organisierte Wanderbewegung mehr in der Stadt.

„Wandern ist wieder voll im Trend“, heißt es in der Mitteilung des Vereins. Ziel sei es, Wolfsburg nicht nur für das Wandern zu begeistern, sondern auch die Wege zu verbessern, Veranstaltungen zu organisieren und die Natur stärker ins Bewusstsein zu rücken.

Das Leitungsteam steht

Zum Abteilungsleiter wurde Mathias George gewählt, der bereits die Fansparte des VfL

Wolfsburg e. V. führt. Ihm zur Seite stehen Adam Ciemniak (stellvertretender Spartenleiter und zuständig für Öffentlichkeitsarbeit), Mirko Kratzer (Finanzen), Kevin Paschmann (Wegewart) und Sascha Schmidt (Schriftführer).

Alle fünf verbindet die Leidenschaft für Bewegung im Freien. Die Idee zur Gründung sei auf privaten Touren entstanden: „Wir wollen diese Freude künftig im Rahmen des Vereins mit anderen teilen“, sagt Pressesprecher Adam Ciemniak. Dazu fügte man einzelne Wandergruppen zu einer zusammen.

Wandern als moderne Gemeinschaftsbewegung

Die neue Abteilung versteht sich als offenes Angebot für alle Altersgruppen. Neben regelmäßigen Wanderungen sollen auch gemeinsame Boßelrunden stattfinden. Monatliche Treffen, ein jährliches Großevent und die Pflege lokaler Wege gehören ebenso zum Programm wie die Kooperation mit Schulen, Vereinen und Umwelteinrichtungen.



Neue Sparte des VfL: Am Tag der Gründung, am 3. Oktober 2025, ging es gleich auf eine Wandertour. FOTO: ADAM CIEMNIAK

„Wandern verbindet Menschen, Natur und Bewegung. Wir wollen zeigen, dass Wandern nicht altmodisch ist, sondern moderne Erholung bedeutet“, erklärt Abteilungsleiter Mathias George. Langfristig soll die Sparte auch dazu beitragen, Wolfsburg als Freizeitregion stärker hervorzuheben.

Historische Parallelen

Die Gründung erinnert an die Anfänge des VfL Wolfsburg selbst: Auch 1945 begann der Verein mit zwölf Mitgliedern, damals elf Männer und eine Frau. Während damals improvisierte Sportkleidung zum Alltag gehörte, tragen die Wanderer heute moderne Outdoor-Ausrüstung. Der Geist von Gemeinschaft und Bewegung aber ist derselbe geblieben.

Der offizielle Startschuss fällt mit den sogenannten Feierabendrunden, die jeweils am ersten Mittwoch eines Monats stattfinden. Die Termine für die ersten drei Wanderungen stehen bereits fest:

Feierabendrunden und offene Teilnahme

- 5. November 2025, 16 Uhr
- 3. Dezember 2025, 16 Uhr

• 7. Januar 2026, 16 Uhr

Treffpunkt und Routen werden jeweils rechtzeitig bekannt gegeben. Willkommen sind sowohl Vereinsmitglieder als auch Bürgerinnen und Bürger aus Wolfsburg und Umgebung. Eine WhatsApp-Gruppe soll den Austausch und die Terminplanung erleichtern.

Ein Schritt zurück in die Natur

Mit der neuen Abteilung Wandern greift der VfL Wolfsburg e. V. eine alte Bewegung auf, die in Zeiten von Digitalisierung und Schnelllebigkeit neuen Zuspruch findet. „Mit viel Energie wollen wir Wolfsburg für das Wandern begeistern“, so Adam Ciemniak. Die Kombination aus Bewegung, Geselligkeit und Naturerlebnis soll den Verein nicht nur sportlich, sondern auch gemeinschaftlich bereichern.

Ob die neue Sparte an die Tradition des einstigen Harzklub-Zweigvereins anknüpfen kann, wird sich zeigen. Doch das Interesse scheint groß – und der erste Schritt ist getan.

ANZEIGE

Nächtlicher Harndrang bei Mann und Frau

In der Nacht regelmäßig aufstehen, um die Toilette aufzusuchen; am Tag danach müde und unkonzentriert. Viele kennen das Problem:

Nächtlicher Harndrang ist ein Thema, das sowohl Männer als auch Frauen betrifft. Die Ursachen sind jedoch unterschiedlich.

Männer und die Prostata

Bei Männern ist meist eine gutartige Vergrößerung der Prostata im Spiel. Dieser Prozess ist im Grunde harmlos, die vergrößerte Prostata engt aber die Harnröhre ein. Dadurch kann der Urin nicht mehr ungehindert fließen und ein Rest davon bleibt in der Blase zurück. Genau dieser Rest sorgt dann schnell wieder für das Gefühl, auf die Toilette zu müssen.

Frauen und die sensible Blase

Bei Frauen steckt meist eine sensible oder gereizte Blasenwand hinter nächtlichem Harndrang. Nerven in der Blasenwand übermitteln dem Gehirn einen falschen Füllstand, wodurch man auf die Toilette muss, obwohl die Blase noch nicht voll ist.

Was kann man tun?

Mit dem Kürbis gibt es eine Pflanze, die Blase und Prostata in diesen Fällen unterstützt. Längerfristig eingenommen kann sie für einen normalen Harnfluss und dadurch eine ungestörte Nachtruhe sorgen. Mittlerweile gibt es da auch handfeste Belege: Der nächtliche Harndrang betroffener Personen konnte in einer umfassenden Untersuchung um fast die Hälfte gesenkt werden – und das schon nach 6 Wochen.¹ Entscheidend dafür

ist eine hohe Konzentration der Wirkstoffe z. B. in Tabletten mit hochdosiertem Kürbiskern-Extrakt.

Geheimtipp aus Österreich

Ein Produkt, das österreichische Apotheker in diesem Zusammenhang seit Jahren empfehlen, sind die Kürbis-Tabletten von Dr. Böhm®. Diese konnten bereits hunderttausende Anwender überzeugen. Aufgrund der verstärkten Nachfrage sind sie nun auch in Deutschland erhältlich und überzeugen auch hier mit spürbaren Ergebnissen bei nächtlichem Harndrang.

Wichtig: Idealerweise werden die Kürbis-Tabletten über einen längeren Zeitraum (mindestens 3 Monate) eingenommen.

¹ Terado T. et al. Jpn J Med Pharm Sci. 2004; 52 (4): 551-561

APOTHEKEN-TIPP

Bewährt bei Frauen



Nahrungsergänzungsmittel

- ✓ Bei sensibler Blase und häufigem Harndrang
- ✓ Bei ungewolltem Harnverlust

Dr. Böhm® Kürbis für die Frau
Für Ihre Apotheke: PZN: 15390969, 60 Stk.

NEU auch für den Mann



Nahrungsergänzungsmittel

- ✓ Kürbis für Blase und Prostata bei nächtlichem Harndrang
- ✓ Ginseng unterstützt die Manneskraft

Dr. Böhm® Kürbis für den Mann
Für Ihre Apotheke: PZN: 19825654, 30 Stk.

