



NaturFreunde

FRANKFURT AM MAIN

www.naturfreunde-frankfurt.de

30. Jahrgang 3/26



Unser Monat Mai
Seite 3

**20. SEPTEMBER:
APFELFEST!**

Programm Juli-September 2026

Liebe Mitglieder, Freundinnen und Freunde,

das neue Programmheft hat diesmal unser vielfältiges Angebot und insbesondere unsere Bündnisarbeit zum Thema. Gerade im Mai kommt diese zum Tragen, da in diesem Monat viel Erinnerungsarbeit und Einsatz für die Demokratie und Frieden geleistet wurde. Immer wieder verbunden mit dem Aufruf, ein AFD-Verbot zu prüfen.

Der neue Vorstand nimmt diese Arbeit gerne auf, unterstützt von den „alten Hasen“.

Besonders aufmerksam machen möchte ich auf das Konzert am Freitag den 3. Juli. Nicht nur, weil ein Naturfreund, Philipp Strüber, dabei mitwirkt, sondern weil es auch eine Neuheit in unserem Programm ist. Vibraphon und andere Percussioninstrumente auf höchstem Niveau, ein Ohrenschaus!

Berg frei,

Claudia Lenius

Inhalt

Titel Unser Monat Mai	3
Haus Niederrad Veranstaltungshinweise	7
Berichte	10
Neues von der Brombacher Hütte	14
Naturfreundchen Insektenhotel in Rödelheim	15
Unterwegs Wanderungen, Radtour und Exkursion	16
Wintersport – jetzt anmelden	20
Bericht	21
Haus Herxheimerstraße Veranstaltungshinweise	22
Bornheim Familiengruppe gestartet	23
Personalien David Sabau	24
Termine der Ortsgruppe	26
Impressum	26



Verteidigung des Sozialstaates, Antifaschismus und Kampf gegen Rechts, Hochrüstung und Friedenserhalt, Verkehrswende und Klimarettung

Keine Gegenwart ohne Geschichte. Nie wieder Faschismus – Nie wieder Krieg. Diesem Schwur lag 1945 die bittere Erfahrung einer Niederlage durch Spaltung der Arbeiterbewegung zugrunde. Kampagnen der Naturfreundejugend wie „Für Demokratie und Abrüstung“ oder „Kampf dem Atomtod“ in den 1950er/60er Jahren haben die Notwendigkeit gemeinsamen Handelns erkannt. Auf diesen Wurzeln beruht unser ungebrochenes Engagement zur Verteidigung der Demokratie, des Friedens und des sozialen Fortschritts. Heute ist dieses Engagement wieder so gefragt, wie lange nicht mehr. Wo also mischten wir in UNSEREM Monat MAI '26 überall mit?

1. Mai – Tag der Arbeit

„Der 1. Mai ist gesetzlicher Feiertag aller arbeitenden Menschen. Er versinnbildlicht das Bekenntnis zur sozialen Gerechtigkeit, zu Fortschritt, Frieden und Völkerverständigung.“ So die hessische Verfassung. Der Chefökonom von ver.di bezeichnete im Club Voltaire die Pläne zum Sozialabbau als „offenen Klassenkampf von oben“. Wenn unser Bundeskanzler behauptet, unsere Wirtschaft könne sich diesen Sozialstaat nicht mehr leisten, dann kündigt er bewusst die Sozialpartnerschaft auf, handelt gegen den Geist des

Grundgesetzes und leistet dem wachsenden Rechtsradikalismus politischen Vorschub. Während Einzelgewerkschaften konkreter werden, formuliert der DGB (noch) etwas zögerlich und nicht ganz eindeutig: „Erst unsere Jobs, dann eure Profite“ um den sozialen Fortschritt, durch jahrzehntelangen politischen und gewerkschaftlichen Kampf errungen, nun zu verteidigen gegen solchen „offenen Klassenkampf von oben“. Mit Infostand unterstützen wir die DGB-Maikundgebung auf dem Römerberg. Auf dem Platz sind die Naturfreunde mit ihren vielen Fahnen schnell ausgemacht. Wir sammeln erfolgreich Unterschriften für die Initiative „AfD-Verbot Jetzt!“ Am Nachmittag diskutieren wir unter Buchen am Poloplatz weiter und feiern damit den Tag der Arbeit.

8. Mai – Schulstreik gegen Wehrpflicht

Selbstredend unterstützen wir mit unserer Teilnahme die Demo der Schülerinnen und Schüler, die sich gegen eine zunehmende Militarisierung der Gesellschaft und die Wiedereinführung der Wehrpflicht trotz angedrohter Disziplinarmaßnahmen mutig zur Wehr setzt. Aus diesem Holz werden mündige Bürger geschnitzt.

8. Mai – Frankfurt wird ein Blumenmeer

Jede und jeder ist eingeladen, sich am Tag der Befreiung zu beteiligen: Leg am 8. Mai eine Blume an einem Stolperstein oder an einem Gedenkort nieder.



Dem Aufruf folgten wir gerne bei einem Rundgang durch unsere Wohnviertel. Auch wieder im nächsten Jahr!

8. Mai – Tag der Befreiung vom Hitlerfaschismus

Am Paulsplatz beteiligen wir uns gemeinsam mit vielen anderen antifaschistisch engagierten Organisationen wieder mit einem Infostand am „Markt des Antifaschismus“. „Die Vernichtung des Nazismus mit seinen Wurzeln ist unsere Losung. Der Aufbau einer neuen Welt des Friedens und der Freiheit ist unser Ziel“, so der Schwur von Buchenwald. Gemeinsam gedenken wir der Opfer des Nationalsozialismus, legen Kranz und Blumen nieder, hören spannende Redebeiträge u.a. der MAGA-Widerstandsbewegung gegen den aufkeimenden Faschismus in den USA, zum Sozialabbau, zur Meinungsfreiheit, zu Antisemitismus und hören Songs der amerikanischen Friedens- und Gewerkschaftsbewegung.

Wir sammeln erfolgreich Unterschriften für die Initiative „AfD-Verbot Jetzt!“

9. Mai – Gedenken Hauptfriedhof

Wieder gedenken Angehörige und Zivilgesellschaft mit einer Kranzniederlegung der Soldaten der Roten Armee, die im Kampf gegen Hitlerdeutschland ihr Leben ließen und hier in Frankfurt beigesetzt wurden.

10. Mai – Lesung verbrannter Bücher

Anlässlich der Bücherverbrennung durch die Nazis am 10. Mai 1933 auf dem Römerberg, dem Ereignis, von dem auch Lore Wolf als Augenzeugin berichtete, beteiligen sich auch wieder NaturFreunde und -Freundinnen an der Veranstaltung der VVN-BdA mit Lesebeiträgen verbrannter Literatur. Kästner, Toller und viele andere AutorInnen erhalten eine sprechende Stimme. Zur Erinnerung, zur Mahnung! 2027 wieder auf dem Römerberg. Wir sammeln erfolgreich Unterschriften für die Initiative „AfD-Verbot Jetzt!“



10. Mai – Aktionstag „Stopp A5-Ausbau“

Klimaschutz wird in der gegenwärtigen Politik völlig in den Hintergrund gedrängt. Wir beteiligen uns an der Raddemo des großen Bündnisses „Stopp A5-Ausbau“ gegen den zehnspurigen bzw. gegen jedweden Ausbau der Autobahn A5. Es ist eine kraftvolle Rad-

demo mit 5000 Menschen aus den betroffenen Orten entlang der A5 von Friedberg bis Frankfurt, die, ob groß, ob klein, ob alt, ob jung, zeigen, dass gemeinsamer Widerstand auch Freude machen kann – mit den Rädern auf bestem Asphalt und über zwei Autobahnstrecken (wenn auch nicht auf der „Bahn des Anstößes“).

17. Mai – „Friedenstüchtig werden / eine Überredung zum Pazifismus“, Autorenlesung mit Wigbert Tocha

Nach unserer ähnlichen Veranstaltung mit und im Club Voltaire im März, zeigte sich unsere wiederum gut besuchte friedenspolitische Matinee diesmal in einem anderen Format. Die Mischung aus abwechslungsreicher Moderation, Lesung mit Diskussion und musikalischer Begleitung stieß auf sehr positive Resonanz.



Wir sammelten erfolgreich Unterschriften für den „Berliner Appell“ gegen die Stationierung neuer Mittelstreckenwaffen in Deutschland und für die Initiative „AfD-Verbot Jetzt!“

23. Mai – 77 Jahre Grundgesetz / Demokratiefest an der Paulskirche

Das Grundgesetz geht uns alle an. Unter dieser Losung trafen über 20 Frankfurter Organisationen, Vereine und Verbände bei ihrem Markt der Möglichkeiten auf politisch interessiertes Publikum. Diskussionen um die Rolle der AfD, aber auch Rechtstrends inner-

halb bürgerlicher Parteien und der Gefährdung grundgesetzlicher Rechte gab es allenthalben auf diesem – trotz der Hitze – gut besuchten Fest. Musik, Redebeiträge, phantasievolle Aktionen auf der zentralen Bühne und an den Ständen munterten zum Nachdenken



und Aktivwerden auf. Unsere Naturfreundejugend zeigte mit einem eigenen Stand ebenso Flagge, wie wir mit unserem Infostand.

Ein echtes Highlight war unsere Informations- und Nachdenktafel, auf der alle ihre Meinung äußern konnten. „Welche Grundrechte sind Ihnen besonders wichtig und welche sehen Sie aktuell gefährdet?“ Einfachste Mittel erzielten große Wirkung und fanden tollen Zuspruch.

Ach so: Natürlich sammeln wir erfolgreich Unterschriften für die Initiative „AfD-Verbot Jetzt!“

26. Mai – Wäldchestag am Poloplatz

Endlich ausruhen, den Mai und uns durchaus auch mal feiern. Prost NaturFreund*innen, Prost Freundinnen, Prost Freunde: Schoppe un Grie Soß – wir haben Hunger und Durst. Den entspannenden Nachmittag im Stadtwald haben wir uns redlich verdient ...

Danke all den vielen Händen, die für Aufbau, Speis und Trank sorgten!

28. Mai – Informationsveranstaltung zum Thema Fernbahntunnel Frankfurt

Innerhalb der Initiative „Takt vor Tempo Rhein-Main“ luden wir zu diesem sehr informativen Abend



ein. Acht von der Bahn propagierte Thesen zur Notwendigkeit eines zehn Kilometer langen Fernbahntunnels wurden nach aufwendigen Recherchen der Experten Hans-Jürgen Hammelmann, Dr. Christoph Engelhardt, Gerd Schmanke und Karl-Heinz Peil in einem Faktencheck sämtlich widerlegt. Es wurde deutlich, dass nicht alle oberirdisch möglichen Baumaßnahmen ergriffen werden. Klar ist allen bei einem Blick auf Stuttgart 21 und die sogenannte 2. Stammstrecke München, dass auch hier die Kosten aus dem Ruder laufen werden und das Geld im dringend benötigten Streckenausbau auf dem Land fehlen wird. Erschreckend auch, wie lax mit der Sicherheit von Fahrgästen (Brandschutz, Gefahr bei Starkregen) und mit den veränderten Klimabedingungen umgegangen wird (Grundwasser in Gefahr bzw. muss es abgepumpt werden, CO₂-Belastung durch den Tunnelbau). Zudem wird durch den jahrzehntelangen Ausbau eine Behinderung des ÖPNV entstehen (aha, brauchen wir deshalb die zehnspurige Autobahn?), und es wird eine immense Lärm- und Feinstaubbelastung während der Bauzeit geben. Ein kleiner Vorgeschmack sind die derzeitigen Probebohrungen am Main alle 150 bis 200 Meter. Für die Kosten einer solchen Bohrung könnte jeweils ein Stadtbus angeschafft werden. Wir sammeln Unterschriften gegen dieses Wahnsinnsprojekt, siehe tvt-rm.net

30. Mai – Friedensdemo Wiesbaden „Keine Mittelstreckenraketen – NIRGENDWO!“

Natürlich, es könnten immer viel mehr Menschen für den Frieden auf die Straße gehen als die 2000 am 30. Mai. Dennoch, es war eine kraftvolle Demonstration, nicht zuletzt durch die sehr guten und kritischen Redebeiträge. Da sprach sich Wolfgang Prawitz (Mitglied des Synodalvorstandes der Evangelischen Kirche Hessen) vehement gegen die evangelische Denk-„Kriegs“-schrift aus und berichtete von Widerstand dagegen innerhalb der Kirche. Da war Ann Wright (Friedensaktivistin, ehem. Oberst der US-Armee), die noch sehr unter dem Eindruck des verbrecherischen Umgangs mit den Menschen auf der Solidaritäts-Flotilla mit Hilfsgütern für Gaza stand. Alle seien aufgrund ihrer Entführung durch die israelische Armee, durch Freiheitsentzug und Misshandlungen hochgradig traumatisiert.

Da hat Lothar Binding, SPD, wunderbar die Fähigkeitslücke der Regierung beschrieben, nämlich in Empathie, Diplomatie und Geschichtswissen. Er führte alle derzeitigen Probleme auf, die laut Kanzler Merz ja „sehr komplex“ sind, so komplex, dass Binding in seiner Rede zum militärisch-industriellen Komplex führte. Genial.

Fortsetzung auf Seite 22 ►

Veranstaltungen im NaturFreunde-Haus Niederrad

Freitag, 3. Juli – 20 Uhr

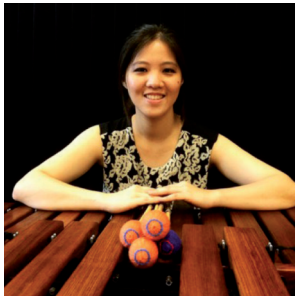
Mallets and Friends

Frankfurter Percussion-Duo

mit Yu-Ling Chiu und Philipp Strüber

Das neu gegründete Frankfurter Percussion Duo mit Yu-Ling Chiu und Philipp Strüber verspricht uns ein abwechslungsreiches Sommerabendkonzert im NaturFreundehaus mit einer Vielzahl an Percussion-instrumenten. Marimbaphon, Vibraphon und Xylophon stehen ebenso im Mittelpunkt wie weitere Rhythmusinstrumente. Mit Präzision und musikalischem Feingefühl zeigen die beiden Musiker die klangliche Vielfalt ihres Instruments und begeistern das Publikum mit nuanciertem Zusammenspiel.

Die Percussionistin Yu-Ling Chiu stammt aus Taiwan, sie lebt in Frankfurt am Main. Sie musizierte unter anderem mit dem Ensemble Modern, Nederlands Blazers Ensemble, dem Nieuw Ensemble und INSOMNIO. Des Weiteren sammelte sie Orchestererfahrung beim HR-Sinfonieorchester, Frankfurter Opern- und Museumsorchester, Deutsche Staatsphilharmonie Rheinland-Pfalz, Oulu Symphonie Orchester, Kuopio Symphonie Orchester und Taiwan Philharmonic.



Der Percussionist und NaturFreund Philipp Strüber, absolvierte sein Studium der Orchestermusik an der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Frankfurt am Main. Darüber hinaus erweiterte er sein Repertoire der klassischen Orchester-

musik durch Orchesterpraktika an der Oper Kiel und an der Deutschen Oper am Rhein sowie durch zahlreiche Engagements bei renommierten Klangkörpern, darunter die Oper Frankfurt, das Sinfonieorchester des Hessischen Rundfunks, das Staatstheater Darmstadt, die Bochumer Symphoniker und das Pfalztheater Kaiserslautern.

Donnerstag, 30. Juli, 27. August

und 24. September – 18.30 Uhr

Bluesharp mit Michael Lenius

An (fast) jedem letzten Donnerstag im Monat treffen sich Bluesharp-Begeisterte, die sich gemeinsam das Mundharmonika-Spielen erarbeiten wollen. Gespielt wird auf einer diatonischen „Richter-Mundharmonika“ in der Tonart C.

Kosten: 3 Euro für Mitglieder, 5 Euro für Nichtmitglieder

Infos: michael.lenius@naturfreunde-ffm.de

Donnerstag, 13. August – 18.30 Uhr

Trommeln mit Günter Deister

Kosten: 3 Euro für Mitglieder, 15 Euro für Nichtmitglieder

Anmeldung und Information:

guenter.deister@naturfreunde-ffm.de

Sonntag, 20. September – 14 Uhr

Apfelfest

Auf unserem jährlichen Apfelfest am NaturFreunde-Haus Niederrad gibt es Aktivitäten und Speisen rund um den Apfel bei gemütlichem Beisammensein. Frischen Apfelsaft keltern wir direkt vor Ort – wer will, macht mit!

Für die Kleinen gibt es verschiedene Spiele und ein großes Gelände zum Austoben. Die Großen können sich bei Kaffee, Kuchen und anderer vielfältiger Verpflegung austauschen und den Blick im Stadtwald schweifen lassen.

Der Eintritt ist frei – wer will, kommt einfach im NaturFreundehaus in Niederrad, Am Poloplatz 15 in Frankfurt vorbei. Wir starten um 14 Uhr und lassen die Türen bis ca. 18 Uhr geöffnet.

Ständige Veranstaltungen in Niederrad

dienstags 19 bis 20.30 Uhr

Chor

An allen 1. und 3. Dienstagen (wenn ein Monat mal fünf hat, auch am 5.) wird im Niederräder Haus im Chor (NaturFreunde-Chor Rhein-Main) gesungen. Für die Schulferien gibt es besondere Terminabsprachen.

Infos bei: Elke Lamprecht, Tel.: 069 96 74 15 66

donnerstags 15 bis 18 Uhr (2x monatlich)

Töpfern

Die Töpfergruppe trifft sich zweimal monatlich donnerstags von 15 bis 18 Uhr am Poloplatz und nach Rücksprache mit Christel Friedrich

Infos: friedrich.chris@web.de

donnerstags 18.30 bis 20 Uhr

Ukulele-Treff

Jeden dritten Donnerstag im Monat findet der Ukulele-Treff der NaturFreunde Frankfurt statt. In den Ferienzeiten gibt es besondere Absprachen.

Infos bei: guenter.deister@naturfreunde-ffm.de,
Tel.: 069 61 81 96

Nordic Walking

Die Walkinggruppe trifft sich mittwochs vormittags um 11 Uhr am Niederräder Haus. Bei Interesse bitte melden bei Charlotte und Karl Heinz Simon:
0176 43 90 00 48 oder
charlysimon1948@gmail.com

freitags 15.30 bis 18 Uhr

Kindergruppe von 6 bis 8 Jahre

Infos: info@naturfreundejugend-ffm.de

samstags 11 bis 12.30 Uhr (derzeit online)

Gitarrenkurs mit Lutz Eichhorn

Etwas Kenntnisse sind nötig, die Lieder werden gemeinsam festgelegt. Falls viele „Anfänger*innen“ Interesse haben, könnte Lutz für diese auch einen neuen Kurs für Gitarren-Anfänger starten.

Kosten: Jede*r entscheidet den eigenen Beitrag selbst.

Bei Interesse bitte bei Edgar Reh melden:
reh@skillssoftware.de

Edgar sendet dann die Zugangsdaten zu.

In den Ferien

Ferienspiele

Aktuelle Informationen unter
info@naturfreundejugend-ffm.de

**Gäste – auch Nichtmitglieder – sind bei allen
Veranstaltungen herzlich willkommen!**

NaturFreunde-Haus Niederrad

Am Poloplatz 15, 60528 Frankfurt am Main
Fon: 069 666 88 03, mobil. 0152 5984 2954

Kontakte:

Claus Breiting (Vermietungen)
Fon: 069 67 20 52

Elke Lamprecht

Fon: 069 96 74 15 66
E-Mail: E.Lamprecht@gmx.de

Maria Dämkes (Kinder- und Jugend)

Fon: 069 63 89 78
E-Mail: info@naturfreundejugend-ffm.de



Sommerferienspiele vom 29. Juni bis 3. Juli

Zwischen 9 und 16 Uhr verbringen wir Zeit auf dem großen Außengelände der Naturfreundejugend und lernen dort oder im angrenzenden Stadtwald die Natur und ihre Bewohner kennen.

Unsere vegetarischen Mahlzeiten bereiten wir gemeinsam in der Küche oder im Pizzeria zu. Kreativ- und Spielangebote, sowie ein Ausflug gehören mit zum Programm. Wer will, macht bei allem mit, ihr könnt aber auch jederzeit selbstbestimmt zum freien Spiel übergehen.

Neben einer Menge Spaß möchten wir den Kindern unverschult Nachhaltigkeit und einen respektvollen Umgang mit der Natur vermitteln.

Alter: 6 bis 11 Jahre

Zeit: 9-16 Uhr (Freitag bis 14 Uhr)

Kosten: 50 Euro; für Mitglieder 35 Euro; mit Frankfurt-Pass & für Geschwisterkinder 25 Euro

Alle weiteren Infos unter: naturfreundejugend-ffm.de/ferienspiele

Hier könnt ihr uns finden:

Homepage: www.naturfreunde-ffm.de

facebook: NaturFreunde Frankfurt

E-Mail: info@naturfreunde-ffm.de

Zur Bestellung des Newsletters, unseres vierteljährlichen Infoheftchens oder bei Fragen an uns

Bitte beachten!

Betrifft Zufahrt zum NaturFreundeHaus Am Poloplatz in Niederrad:

Vom 23. Februar bis 31. Juli 2026 ist die Golfstraße im Bereich der Eisenbahnbrücke, aufgrund von Bauarbeiten der Deutschen Bundesbahn, gesperrt. Fußgänger*innen und Radfahrer*innen gelangen weiterhin unter der Brücke hindurch.

Für den Autoverkehr gilt eine Durchfahrtsgenehmigung über die Drei-Eichen-Schneise, als Einbahnstraße mit Ampelschaltung. Die Durchfahrtsgenehmigung findet ihr unter folgendem link:

https://www.naturfreunde-ffm.de/system/files/documents/durchfahrtsgenehmigung_drei-eichen-schneise_2026.pdf

MITGLIEDSAUSWEIS

Liebe Mitglieder,

wenn ihr dieses Heft in euren Händen haltet, sollten diejenigen von euch, deren Mailadresse wir kennen, ihre digitalen Mitgliedsausweise für 2026 vom Bundesverband zugemailt bekommen haben.

Allen Mitgliedern, die keine Mailadresse haben, können wir grundsätzlich den digitalen Ausweis ausdrucken und per Post verschicken.

Da dies für uns mit einem hohen Aufwand verbunden ist, bitten wir darum, dass sich nur diejenigen von euch bei uns melden, die den neuen Ausweis tatsächlich als Nachweis ihrer Mitgliedschaft für Übernachtungen in anderen NaturFreunde-Häusern, die Teilnahme an Angeboten anderer NaturFreunde-Gruppen oder Fortbildungen oder für Einkäufe bei Globetrotter oder Sportscheck benötigen.

Grundsätzlich gilt nach wie vor, dass die im letzten Jahr verschickten Ausweise auch 2026 noch gültig sind.

Sonja



Frankfurt liest ein Buch Gedanken zu Gott und die Welt

Zwölf Menschen hatten sich versammelt, um das Angebot der NaturFreunde zum Frankfurter Lesesfest mitzugestalten, darunter auch eine Vertreterin des Vereinsvorstands von „Frankfurt liest ein Buch“.

In dem für 2026 ausgewählten Buch „Gott und die Welt“ sind Tagebuchaufzeichnungen von Marie Luise Kaschnitz aus 1966/67 zusammengetragen. Unter Leitung von Ruth Eichhorn stellten wir uns der Aufgabe, zu willkürlich aus einem Säckchen gezogenen Stichwörtern, die in dem Buch vorkommen, in fünf Minuten eigene Gedanken aufzuschreiben.

Gezogen wurden die Wörter „Unvorstellbar“, „Zuhause“ und „Stadtssommer“. Das kann jede/r mal für sich selbst ausprobieren. Was kommt spontan aus Dir heraus, wenn Du das Wort „Unvorstellbar“ hörst? Schreib es auf! Die Ergebnisse kamen sozusagen „aus dem Inneren“ der Teilnehmer und Teilnehmerinnen und waren demgemäß auch eine Auseinandersetzung mit sich selbst. Aber auch eine Riesenfreude darüber, was die anderen produzierten! Lachen und Nachdenklichkeit! Und Erstaunen, was man in fünf Minuten so alles denken und schreiben kann.

Danach haben wir jeweils den Kaschnitz-Text gelesen und bei „Stadtssommer“ einmütig festgestellt: Die Schriftstellerin hatte bestimmt mehr als fünf Minuten, um die Hitze in geschliffener Sprache zu beschreiben! Denn heiß war es auch im Frankfurt des Jahres 1966.

Roland Borst vervollkommnete den Abend mit einer Original-Tonaufnahme von Kaschnitz, einem Lebenslauf und mehreren knackigen Zitaten.

Unvorstellbares

Will ich mir das vorstellen?

Oder würde es sich mir gerne vorstellen, traut sich aber nicht?

Die Vorstellung ist ja auch immer begrenzt.

Trump mit Friedensnobelpreis?

Bayern nicht als Meister?

Reiche wirbt für PU?

Das sollte man gar nicht erst versuchen.

Lohnender ist es, sich mit dem zu beschäftigen, was man sich gut vorstellen kann und etwas dafür zu tun, dass es Wirklichkeit wird.

Das Unvorstellbare fällt dabei automatisch raus, konkrete Utopie!

Darf ich vorstellen?

Unvorstellbares

vollbringen: Dann ist man ein Held.
 Unvorstellbares sagen: Dann stellt man sich ins Abseits.
 Vorstellbares sagen: Dann ist man ein Langweiler.
 Vorstellbares vollbringen: Das kann doch jeder.
 Ich stelle mir vor, dass ich mit netten Leuten zusammensitze, dann fühle ich mich wohl.
 Warum soll ich Unvorstellbares tun?

Zuhause

Wo bin ich zu Hause?
 Ist das wichtig?
 Ein Zuhause braucht jede/r!
 Manchmal musst du für ein Zuhause viele Gefahren auf dich nehmen. Umso wertvoller ist es.
 Vielen fehlt ein zu Hause. Sie wurden vertrieben, verjagt, fortgeschickt.
 Jede/r hat ein Recht auf ein Zuhause!
 Verjag jene, die dir dein Zuhause nehmen wollen!
 Behütet euer Zuhause!

Zuhause

Zuhause ist es am schönsten. Sagt man. Aber stimmt das? Es kommt wohl eher darauf an, wen man zu Hause trifft und was einen erwartet. Da kann es doch vielleicht in der Pinte bei den Kumpels viel schöner sein. Aber lassen wir das. Ein Zuhause braucht jeder. Das wird einem so richtig klar,

wenn man zuhause die Fernsehnachrichten sieht aus Gaza – Libanon – Kiew. Jede leere Wohnhöhle ist mal ein Zuhause gewesen, das jetzt eine ganze Familie nicht mehr hat.

Stadtssommer

Es gibt diesen besonderen Geruch nach Staub, Sonne, Schwitzen, Schwimmbad – vermischt mit den unvermeidlichen Ausdünstungen des Verkehrs. Manchmal will ich ihm entfliehen, raus aufs Land, frische Luft, das Wasser. Und dann fasziniert er mich, dieser Sommer in der Stadt, in dem man nicht strapaziös reist, sondern sich den Luxus der kurzen Wege, der städtischen Wärme und der Vertrautheit gönnt. Mit dem Rad zum „Stoffel“ oder an den See: Saint Tropez am Baggersee. Ein Äpfel am Fluss oder auf der Terrasse. Sommer, was willst du Meer?

Stadtssommer

Zweigleisig:
 So eine Hitze
 Dass ich furchtbar schwitze
 Habe kaum noch Energie
 Brauche Auszeit wie noch nie.
 So viel Regen
 Was soll uns das sagen
 Hab kaum Lust für irgendwas
 Nur die Sonne macht mir Spaß.

Marianne Friemelt



Foto: DaLoetz

Rainer Weisbecker

Ach du, mei goldisch Herzebobbel

Am letzten Tag im Mai hatten wir wieder ein wunderbares Konzert mit Rainer Weisbecker.

Für ihn ungewöhnlich, so spät im Jahr bei uns aufzutreten, aber die Stimmung war gut, trotz Gewitter und Schwierigkeiten, das NaturFreundehaus zu erreichen.

Gut war die Stimmung auch, weil Rainer diesmal ausschließlich Liebeslieder spielte und entsprechende Gedichte rezitierte. Alle aus dem Kopf, auch wenn er sie schon vor langer Zeit gedichtet hatte. Er weihte uns auch in die Geheimnisse seiner Dichtkunst ein. Von Goethe hatte er sich die Reimfolge AACBBC abgeschaut (siehe letzte Seite).

Im Programm stand auch explizit, dass es diesmal nicht um „Zores“ zwischen den Geschlechtern geht, sondern um die schöne Seite der Beziehungen.

Der Erlös dieses Benefizkonzertes kommt diesmal den geplanten neuen Toiletten zugute. Die Fenster sind ja inzwischen alle erneuert und halten recht gut den Flugzeug-, Bahn- und Stadionlärm ab.

Schon traditionell endete Rainers Konzert mit dem „Grießbrei“ und dem „Raddegiggel“. Allerdings beim Mitsingen müssen die Zuschauer*innen noch etwas üben!

Claudia Lenius



Tanz mit dem Grammophon

„Es ist angerichtet“

die Vorbereitungen für den Abend „Tanz mit dem Grammophon“ sind gelaufen, im Mittelpunkt stand unser kleines Grammophon, das sich im Saal des Hauses Am Poloplatz gut behauptet hat.

Unter der kundigen Anleitung von „Giselle“ Gisela Knab konnten wir coole Moves zu Rock und Pop der 60er und 70er ausprobieren. Alle machten mit und hatten großen Spaß, passend dazu Salzstangen und kleiner Sekt ...

Im Herbst wollen wir den Abend wiederholen, wir freuen uns auf regen Zuspruch!

Philipp Bosbach



Jahreshauptversammlung am 14. März

Kleiner Rückblick mit großem Applaus



Wer das Jahresprogramm der NaturFreunde Frankfurt für 2026 gelesen hat, sieht die Vielfalt, die diese Ortsgruppe auch in den letzten zwei Jahren angeboten hat.

So zeigt der Tätigkeitsbericht des Vorstands die verschiedenen Aktivitätsfelder auf – kulturelle und politische Veranstaltungen – insbesondere der sehr engagierten AG Frieden, Großfeste, Sport- und Wanderangebote. Letztere haben deutlich an Vielfalt und Anzahl zugenommen und sind sehr begehrt.

Neu zu erwähnen sind zwei Familiengruppen mit Kleinkindern in Rödelheim und Bornheim und das musikalische Angebot „Bluesharp“.

Die Bündnisarbeit der NF Frankfurt ist fest verankert im „Frankfurter Friedensbündnis“, im „Frankfurter Bündnis Verkehrswende“, im „Bündnis gegen den A5-Ausbau“, in der Initiative „Takt-vor-Tempo“ gegen das Projekt Fernbahntunnel, in der „Ernährungsgerechtigkeitsinitiative des „Ernährungsrats Frank-

furt“, im Aktionsbündnis „Walddialog“ zur Sicherung des Frankfurter Stadtwaldes und im „Bündnis gegen Rechts“, aus dem sehr viele Aktivitäten hervorgehen. Zentral ist die Beteiligung an der Unterschriftensammlung für eine Petition an den Hessischen Landtag, der im Bundesrat anstoßen soll, dass ein AfD-Verbotsverfahren geprüft wird.

Deutlich wurde auf dieser Hauptversammlung, wieviel Arbeit, aber auch Freude in diesem Verein steckt – für die Mitgliederverwaltung, die Finanzen, die Öffentlichkeitsarbeit und die Betreuung der Häuser. Alle Häuser benötigen eine Verstärkung und Verjüngung des jeweiligen Hausteams, sei es für die Koordination der externen Vermietungen, sei es für regelmäßige Arbeitseinsätze.

Am Poloplatz hat sich eine Donnerstagsgruppe für kleine Arbeiten an Haus und Waldgrundstück etabliert, Arbeiten im Gelände sind natürlich auch an anderen Tagen möglich. In der Herxheimerstraße hat die Hausverantwortliche Claudia Amberg sehr viele Aktivitäten in den Stadtteil Gallus hinein auf die Beine gestellt. In der Brombacher Hütte steht u.a. eine Sanierung des Waschhauses an. Wer Interesse an gemeinschaftlichem und durchaus Spaß machendem Arbeiten in den jeweiligen Häusern hat, kann sich an die in diesem Heft genannten Kontakte wenden.

Die Mitgliederentwicklung in unserer Ortsgruppe ist positiv, derzeit haben wir 650 Mitglieder. Der Versand der Mitgliedsausweise wird in der Zukunft digitalerfolgen. Als Übergang gelten in diesem Jahr noch die Ausweise von 2025. Wer keine E-Mail-Adresse hat und einen Ausweis benötigt, sollte sich an Sonja Schuld-Rill, siehe Kontakte hier im Heft, wenden.

Förmlich: Die Entlastung des Vorstands sowohl zum Tätigkeits- als auch zum Finanzbericht wurde von der Versammlung einstimmig bestätigt.

Des weiteren wurde ein Antrag zu dem Thema „Awareness“ angenommen. Awareness drückt eine gemeinsame Verantwortung für einen sicheren Ort aus, steht gegen Diskriminierung, Grenzüberschreitung, Stress und Überforderung. Es wird ein Awareness-Konzept für die OG Frankfurt entwickelt, wozu

sich noch auf der Versammlung eine Vorbereitungsgruppe gegründet hat. Wer an diesem Thema Interesse hat, kann dies gerne über info@naturfreunde-fm.de kundtun.

Es wurde darüber hinaus angeregt, dass außer der Delegiertenwahl zum Landesausschuss und zu Landes- und Bundeskonferenzen die Termine dafür rechtzeitig bekannt gemacht werden sollten, da sie auch offen und interessant für Gäste sind.

Nun zu dem neu gewählten OG-Vorstand:

Geschäftsführende Mitglieder sind Claudia Amberg, Jutta Schengbier und Roslinde Grob, Beisitzer

und Beisitzerinnen sind Alexander Botte, Birgit Hafner, Claudia Caglayan, Sigrid Hegner und Sonja Schuld-Rill. Danke an alle, die sich zur Wahl gestellt haben!

Die Mitgliederversammlung verabschiedete mit einem kleinen Rückblick und einem großen Applaus Claudia Lenius und Günter Deister, die nach langjähriger Vorstandsarbeit nicht mehr kandidiert haben. Thematisch bleiben beide „dran“, aber ganz sicher fühlt sich diese Veränderung an wie „In-den-Ruhestand-gehen“!

Heidi Ziehaus

Neues von der Brombacher Hütte

Holzaktion

Der Wald um die Brombacher Hütte herum ist stark geschädigt. Deshalb müssen immer wieder Bäume gefällt werden. Diesmal hat es die vier Buchen am Holzschuppen getroffen. Die Kronen waren zum Teil schon stark abgestorben. Dadurch ist jetzt viel gutes Holz angefallen, dass wir nicht allein für den Verbrauch auf der Brombacher nutzen können, dazu ist es zu viel.

Deshalb soll im August eine Aktion stattfinden, bei der das Holz gespalten, gesägt und gehackt werden soll. Alex Nord bereitet das vor. Ein Teil des Holzes soll in den Schuppen geschichtet werden, ein weiterer Teil wird gegen eine angemessene Spende an Natur-Freunde abgegeben, die sich aktiv bei dieser Aktion beteiligen.

Zur Information: Derzeit kostet ein Raummeter Buchenholz etwa 150,- Euro

Die Aktion findet am Fr. 28.8./Sa. 29.8. statt. Bitte haltet euch diesen Termin frei, wir brauchen viele Helfer*innen!

Komposttoiletten

Inzwischen sind die geplanten Komposttoiletten genehmigt und bestellt. Sobald sie im Bausatz geliefert werden, ist eure Mithilfe gefragt. Ich werde mich rechtzeitig an euch wenden!

Naturfreundchen

Es summt und brummt in Rödelheim



Die Rödelheimer Naturfreundchen, unsere Stadtteil-Familiengruppe für Kinder von 4 bis 8 Jahren, sind gut ins neue Jahr gestartet. Bei den ersten Treffen drehte sich alles um unsere summenden Freunde: die Insekten.

Damit sie einen guten Lebensraum finden, stellen die Kinder Anfang März viele Blütenkugeln her. Diese verteilen sie auf Wiesen, in Vorgärten und in Blumentöpfen, damit es überall bunt blüht und die Insekten im Frühjahr genug Nahrung finden.

Anschließend sammelten wir noch Müll im Park – denn den braucht wirklich niemand, auch die Insekten nicht.

Nach der Osterpause im April ging es Anfang Mai engagiert weiter: Insekten, besonders die vielen nützlichen Wildbienenarten, brauchen schließlich auch geeignete Nistplätze. Deshalb krepelten die Kinder und ihre Eltern erneut die Ärmel hoch und bauten hängende Insektenhotels aus Holz, Ästen und Bambusstücken. Es wurde geleimt, geschraubt, geknotet und gesägt – und natürlich durfte am Ende jedes Kind sein Insektenhotel mit nach Hause nehmen, um es im Garten aufzuhängen und hoffentlich bald die ersten summenden Gäste zu begrüßen.

Das nächste Treffen findet am **17. August** statt – wie immer von 16 bis 17.30 Uhr im, am oder rund um das Rödelheimer Vereinsringhaus. Wir freuen uns auf bekannte und neue Naturfreundchen!



Wanderungen, Exkursionen und Reisen

Begegnungen, Natur und Kultur



Foto: Lauchi

Vom 30. April bis 4. Mai 2025 hatten wir Besuch von einer Delegation der NaturFreunde Rostock und Region. Diese noch sehr junge Ortsgruppe, die sich im Januar 2024 neu gegründet hat, organisiert thematische Wanderungen zu naturkundlichen und antifaschistischen Themen, einen regelmäßigen Stammtisch und plant den Bau eines eigenen NaturFreundehauses.

Das Begegnungsprogramm in Frankfurt umfasste die Teilnahme an der Feier zum 1. Mai, einen histori-

schen und antifaschistischen Stadtgang, eine Blüten-Wanderung und einen gemeinsamen Liederabend sowie das Kennenlernen der beiden Stadthäuser. Alle haben diese gemeinsame Zeit und die gegenseitige Information sehr genossen. Wir wollen weiterhin miteinander in Kontakt und im Austausch bleiben. 2026 steht deshalb eine Rückbegegnung nach Rostock an. Die NaturFreunde Rostock haben ein umfangreiches Begegnungsprogramm für diese Zeit geplant.

An- und Rückreise: Die An- und Rückreise müssen selbst organisiert werden.

Die Fahrkosten sind nicht im Teilnahmebeitrag enthalten.

Anreise: Dienstag, den 1. September 2026, individuell

Abreise: Montag, den 7. September 2026, nach dem Frühstück (individuell)

Unterkunft: Blue Doors Hostel KTV, Doberaner Str. 96, 18057 Rostock, Doppelzimmer, z.T. mit Einzelbetten, mit Doppelbett, z.T. mit Gemeinschaftsbad für 2 Zimmer, inkl. Frühstück (Eine Einzelzimmerbelegung ist nicht möglich.)

Programm: Vorläufige Planung, Änderungen sind z.B. wetterbedingt möglich.

Stadtrundgang „Lichtenhagen im Gedächtnis“

Kennenlernen der NaturFreunde Musikgruppe „Fanfare Sauvage“ (Demo- und Straßenmusik), gemeinsames Singen

Wanderung von Rövershagen über die Rostocker Heide (ehemaliges Zwangsarbeiterlager Schwarzenpfost) nach Hinrichshagen

Besuch und Infos beim geplanten NaturFreundehaus in Mistorf

Infos über Windenergie, Möglichkeit der Besteigung eines Windrads

Paddeltour auf dem Bützower See

Kosten 420 Euro für Mitglieder der NaturFreunde, 450 Euro für Nicht-Mitglieder pro Person

Infos und Anmeldung bis spätestens zum 30. Juli 2026 bei:

Edith Itta, Günter Deister, Röderbergweg 71a, 60314 Frankfurt am Main oder edith.itta@naturfreunde-ffm.de

Seniorenwanderungen

Liebe Mitwanderinnen und Mitwanderer, bitte die Treffpunkt-Zeiten beachten. Um bestimmte Ziele rechtzeitig zu erreichen, müssen wir uns bei manchen Wanderungen bereits um 8.30 bzw. 8.45 Uhr am Treffpunkt treffen.

Donnerstag, 2. Juli – 8.30 Uhr
Seniorenwanderung

Wiesbaden

Oberreifenberg-Feldberg-Siedlung-Gertrudiskapelle-Oberreifenberg-Kirche-Schmittgrund-Burgruine Hattstein-Schmitten

Treffpunkt: **8.30 Uhr** Hauptwache, FES-Info-Pavillon oberirdisch

Um 8.49 Uhr mit der U-3 bis Hohemark und weiter um 9.32 Uhr mit Bus 57 bis Oberreifenberg-Siegfried-Siedlung

Einkehr: „Hotel Ochs“, Schmitten

Rückfahrt ab Schmitten mit Bus und U-Bahn bzw. S-Bahn nach Ffm.

Gäste willkommen.

Wanderleitung: Siegfried Nicklas, Tel. 069 61 25 37

Sonntag, 9. August – 8.30 Uhr

Ganztagestour im Odenwald

Höchst (Odw.) über Burg Breuberg und Obrunnslucht zurück nach Höchst

Wir starten am Bahnhof Höchst (Odenw.) – wandern über Sandbach zur Burg Breuberg (284 hm). Die Burg gehört wegen ihres guten Erhaltungszustandes zu den eindrucksvollsten Burgen in Hessen. Wir werden dort, nach unserem ersten Aufstieg kurz Rast machen und haben die Gelegenheit im Biergarten ein Getränk zu uns zu nehmen bzw. die Burg kurz zu besichtigen (keine Führung).

Von dort aus führt uns der Weg (bis dahin 11 km) zu unserer Mittagsrast am Dammerberg (ca. 350 hm). Hier werden wir an einem sehr gemütlichen Rastplatz mit wunderbarer Aussicht über den Odenwald Zeit haben, unseren selbst mitgebrachten Mittagsbiss zu uns zu nehmen.

Die restlichen sechs Kilometer führen uns am Waldrand (oder durch den Wald, je nach Wetter) und dann durch die Obrunnslucht. Die Schlucht ist ein malerischer, bewaldeter Taleinschnitt in Höchst im Odenwald. Entlang des kleinen Bachlaufs sind zahlreiche, detailgetreue Miniaturgebäude und Märchenfiguren zu sehen. Der Weg führt uns dann zurück zum Bahnhof in Höchst.



Treffpunkt: 8.30 Uhr, Südbahnhof, Eingang Diesterwegplatz

Abfahrt: 8.43 Uhr, RE85 nach Erbach (Odw.), Gleis 9

Wanderstrecke: 17 km, 460 Höhenmeter

Rast: kurzer Aufenthalt auf Burg Breuberg, Mittagsrast mit Rucksackverpflegung nach 11 km.

Rückfahrt geplant: 18.32 Uhr, geplante Ankunft 19.32 Uhr Ffm. Hbf

Ausrüstung: Wanderschuhe, Sonnen- und Regenschutz, ausreichend Wasser (mindest. 1L) und Verpflegung für unterwegs, Wanderstöcke empfehlenswert (Abstiege mit Geröll)

Wanderleitung: Maria Dämkes, Günter Deister

Teilnahmebeitrag: 2 Euro Mitglieder NaturFreunde, 4 Euro Nicht-Mitglieder

Anmeldung bis spätestens 31. Juli 2026 bei: Maria Dämkes maria.daemkes@naturfreunde-ffm.de oder Günter Deister guenter.deister@naturfreunde-ffm.de

Freitag, 21. August – 15 Uhr

Kultura Trail

„Im Geist der Freiheit“

Was verstehen wir unter „Freiheit“? Der Demokratie-Gedanke wird ja nicht nur über die Frankfurter Paulskirche transportiert. Wie haben sich Künstler:in-

nen mit dem Thema „Freiheit“ auseinandergesetzt? Und wo finden wir diese Gedanken in den Kunstwerken, die in Frankfurt im öffentlichen Raum zugänglich sind und an denen wir oft vorübergehen, ohne sie wirklich wahrzunehmen?

Unser Weg ist 5,5 km lang und wir benötigen zweieinhalb bis drei Stunden dafür. Es geht meist über Asphalt und eine Einkehr ist nicht vorgesehen. Daher: Getränk mitbringen und bequeme Schuhe anziehen!

Treffpunkt vor der Frankfurter Börse

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen,

Anmeldung erwünscht: Marianne.Friemelt@naturfreunde-hessen.de

Donnerstag, 3. September – 8.45 Uhr

Seniorenwanderung

Dietesheimer Steinbrüche

und Umgebung mit allen „Highlights“

Treffpunkt: 8.45 Uhr Hauptwache, FES-Info-Pavillion oberirdisch, dann mit S9 Richtung Hanau, (Abfahrt um 9.03 Uhr, Ankunft in Mühlheim-Dietesheim um 9.23 Uhr)

Gesamtlänge: 13 km, 50 Höhenmeter, also flach! Einkehr nach 12 km, Restaurant „Zum Grünen See Eck“



Foto: Plenz

Rückfahrt mit der S9, halbstündlich zur Minute 06 und 36, ab S-Bahn Station Mühlheim Dietesheim Gäste willkommen.

Wanderleitung:

Marianne Hauser, hausermarianne@web.de

Samstag, 26. September – 9.20 Uhr

Inklusive Taunuswanderung

Sandplacken – Herzberg – Saalburg – Bahnhof Wehrheim Saalburg/Lochmühle

Wir starten am Sandplacken – vorbei an den Fundamenten eines römischen Kleinkastels – zum Herzberg. Auf dem zum Teil naturbelassenen Weg hat man schöne Weitblicke. Wir wandern ohne Steigung auf den Herzberg (591,4m ü. NN). Hier haben wir die Möglichkeit den Aussichtsturm zu besteigen. Eine Einkehr im Gasthof Herzberg ist geplant.

Abschlusskonzert des Musiksommers 2026 in Schlitz

Der Landesverband Hessen der NaturFreunde veranstaltet vom Samstag, 18. bis Sonntag 26. August seinen alljährlichen Musiksommer in der Hessischen Musikakademie in Schlitz.

Normalerweise bewerben wir in unserem Heft keine Veranstaltung des Landes- oder Bundesverbandes. Allerdings sind seit Jahren so zahlreiche Frankfurter NaturFreunde und NaturFreundinnen daran beteiligt und auch der Weg nach Schlitz von hier aus nicht weit, dass wir der Bitte des Organisationskomitees nach Bewerbung des Abschlusskonzertes nachgekommen sind. Denn wirklich sehens- und hörens- und wert ist der Samstagnachmittag, an dem die Teilnehmer*innen, immerhin etwa 130 an der Zahl, die Ergebnisse ihrer einwöchigen Arbeit in den Workshops zeigen.

Am Samstag, den 25. August 2026, von 14 Uhr bis etwa 18 Uhr, findet in der Remise des Schlosses Schlitz das Abschlusskonzert statt. Es lohnt sich immer zu kommen und den Darbietenden zuzuhören.

Ihr seid herzlich dazu eingeladen und wir freuen uns über Besucher*innen im Saal, denn zum Gesamtwerk der Teilnehmer*innen stehen fast alle auf der Bühne.



Nach der Pause gehen wir weiter zur Saalburg. Hier habt ihr die Möglichkeit die Tour zu beenden und die Rückfahrt anzutreten oder vor der Heimreise die Saalburg zu besichtigen. Für Wander*innen, die gerne noch weiterlaufen möchten, geht es weiter – vorbei an der Ausgrabung eines römischen Wachturms – zum Bahnhof Wehrheim-Saalburg/Lochmühle.

Treffpunkt: 9.20 Uhr, Hauptwache, Bahnsteig U3 Richtung Oberursel-Hohemark

Abfahrt: 9.32 Uhr U3 nach Oberursel-Hohemark, Umstieg in den Bus Nr. 57 Richtung Königstein, Ausstieg Station: Schmitten-Arnoldshain Sandplacken

Start der Wanderung: 10.45 Uhr Sandplacken

Wanderstrecke bis Herzberg: 4,7 km

Einkehr: Gasthof Herzberg

Wanderstrecke bis zur Saalburg: + 3,3 km

Weitere Informationen zu unseren Wanderungen findet ihr auch auf unserer Website unter „Natur-sport/Wandern“.

Rückfahrtmöglichkeiten ab Saalburg: ab 15.03 Uhr stündlich mit dem Bus 5 nach Bad Homburg, dort Umstieg in die S 5 nach Frankfurt

Eintritt Saalburg: 8 Euro, ermäßigt 6 Euro (z.B. für Rentner*innen)

Wanderstrecke bis zum Bahnhof Wehrheim Saalburg/Lochmühle: + 2,5 km

Rückfahrtmöglichkeit ab Bahnhof Wehrheim Saalburg/Lochmühle: ab 15.40 Uhr ca. alle 20-30 Minuten mit RB 15 bis Bad Homburg, dort Umstieg in die S 5 nach Frankfurt

Gesamtstrecke: entweder 8 km oder 10,5 km, 440 Meter abwärts, 60 Meter aufwärts – leicht gehbare Wege

Ausrüstung: Wanderschuhe, Sonnen- und Regenschutz, Getränk und Imbiss für unterwegs, bei Bedarf Wanderstöcke

Wanderleitung: Günter Deister, Edith Itta

Teilnahmebeitrag: 2 Euro Mitglieder NaturFreunde, 4 Euro Nicht-Mitglieder

Anmeldung bis spätestens 18. September bei: Edith Itta, edith.itta@naturfreunde-ffm.de, Tel. 069 61 81 96



Foto: Carole Raddato

Wintersport – ab jetzt anmelden:

Es geht zwar erst dem Sommer entgegen, aber bereits jetzt könnt ihr euch für die Skilanglaufwoche der NaturFreunde Frankfurt am Main im Januar 2027 anmelden.

Skilanglaufen vom 23. bis 30. Januar 2027 in der Ramsau am Dachstein, Blasbichlerhof

Unsere Leistungen:

- Unsere Langlauflehrteam stellt dich richtig auf die Ski und korrigiert individuelle Fehler; zu Beginn der Woche werden die Techniken wiederholt
- Unterkunft mit Frühstücksbüfett und 4 Gang Abendessen zum „Auftanken“
- Geführte Langlauftouren in klassischer Technik mit „Einkehrschwüngen“ in den zahlreichen Hütten
- Skating-Kurs bei ausreichender Teilnehmeranzahl möglich
- Loipengebühr inklusive (entfällt für Fußgänger)

Bitte beachten:

- Wegen des kupperten Geländes müssen Teilnehmende an den Kursen sicher bremsen und abfahren können.
- Möchtest du Skilanglaufen lernen? Wende dich bitte vorher an uns, damit wir deine Vorkenntnisse einschätzen können.
- Eine Einzelbetreuung können wir nicht sicherstellen.
- Doppelzimmerbuchungen werden bevorzugt.

Darauf dürft ihr euch freuen:

- Loipeneinstieg direkt am Haus
- bestens präparierte Loipen und Winterwanderwege mit Dachsteinblick
- Doppelzimmer DU/WC/Balkon/ SAT TV
- gemütlicher Aufenthaltsraum sowie Fernsehraum
- hervorragende Verpflegung mit Produkten aus der heimischen Region
- Tischtennisplatte und Spielzimmer
- Wellness-Oase mit Dampfsauna, Wärmekabine, Finnischer Sauna, Wärmebank, Whirlpool, Massagesessel
- beheizter Ski- und Schuhraum
- W-LAN

Eure Kosten für dieses Paket:

- Im Doppelzimmer: pro Person 790 Euro NF-Mitglieder (Gäste 860 Euro)
- Im Einzel-/Familienzimmer: pro Person NF-Mitglieder 925/900 Euro (Gäste 995/970 Euro)

Organisation und Trainer*innen: Sonja Walter, Frank Lübeck, Anita Ernst

Infos und Anmeldung: s.walter@naturfreunde.de
Weitere Infos und das Anmeldeformular können heruntergeladen werden auf der Homepage der NaturFreunde Frankfurt:
www.naturfreunde-ffm.de/langlauf-winterwandern

Inklusive Winterwanderwoche vom 9. bis 16. Januar 2027 in der Ramsau am Dachstein, Landhaus Kirchgasser

Die Plätze sind aktuell durch Voranmeldungen und Buchungen bereits belegt.
Ihr habt die Möglichkeit euch auf die Warteliste setzen zu lassen.

Infos und Kontakt: Edith Itta, edith.itta@naturfreunde-ffm.de

Kirschblüten-Seniorenwanderung am 2. April



Im Himmelreich

Das Wetter im frühen April zeigte sich von seiner besten Seite als sich um 9 Uhr 27 NaturFreunde und -Freundinnen an der Hauptwache trafen.

Ab Hauptbahnhof war ein Zug der Regionalbahn in den Rheingau gewählt, doch er ließ längere Zeit auf sich warten und so verzögerte sich die Anreise zum Bahnhof Wiesbaden-Schierstein. Endlich erreicht, eröffnete sich bereits nach dem Aussteigen eine prächtige Weitsicht den Taunushang hinauf zur Hohen Wurzel und links nach Wiesbaden Frauenstein. Durch einzelne bereits in voller Blüte stehende weiße Flecken ließ sich unser heutiges Wanderziel bereits von hier aus genauer lokalisieren. Der Wanderweg sogleich, durch ein Kleingartengelände führend, bot viele Ausblicke ins Grüne und bereits Blühende. Günter Köhler hatte einen Weg gewählt der langsam ansteigend schon bald die ersten Weinberge erreichte und nach einem kurzen steileren Stück war der heute zu bewältigende Anstieg bereits überwunden und das „Himmelreich“ erreicht. Das, was die Ortsbezeichnung verspricht, lag an diesem Tag rundum vor uns: Der Rhein von Mainz aus und bis in den Rheingau führend lag teils als glänzendes Band. Die Weinberge und sich anschließenden Kirschanbaugebiete zur Rechten. Das Gebäude „Himmelreich“ beherbergt, man will es nicht glauben, anstatt einer Weinstube,

eine Apfelweinstube mit reichhaltiger Speisekarte für den nachmittäglichen und frühabendlichen Ausflug. Ab 15 Uhr geöffnet. Für uns ging der Weg durch dichteren Wald, nur leicht ansteigend und bald am Waldrand weiterführend in Richtung Schloss Freudenberg. Jedoch nicht unser Ziel! Günter hatte, nachdem wir die Zufahrtsstraße nach Wiesbaden Frauenstein erreicht hatten, zunächst einen kurzen Abstecher zu einem örtlichen Bio-Anbaubetrieb mit Ladenverkauf („Hof Rosenköppel“, Kirschblütenstraße) eingeplant. Nach einer kleinen Rast mit Einkauf erreichten wir dann bald die links vom Frauensteiner Berg gelegenen, teilweise von Wald umgebenen Kirschanbaugebiete: Neuanpflanzungen, Spaliere, alte Bäume, teils gestutzt und ihrer Kronen beraubt zum baldigen Entfernen vorbereitet, teils aber auch ehrwürdig mit abgestorbenen Ästen, teils auch im Alter noch grün, umgaben uns von allen Seiten. Nicht alle schon blühend, aber doch immer wieder größere weiße Flecken bildend.

Bald war auch, von oben kommend, der Nürnberger Hof am Rande der Weinberge erreicht. Durch den morgendlichen Verzug in Frankfurt verspätet, verließen wir nach ausgiebiger Rast das Ausflugslokal. Auch hier eine wunderbare Aussicht. Der Rückweg nach Schierstein führte uns durch die Weinberge und Kleingärten zurück zum Ausgangspunkt.

Siegfried Nicklas

Veranstaltungen im Stadthaus Herxheimerstraße

jeden ersten Sonntag im Monat – 15 Uhr Siedlungscafé und Fairteilung von Lebensmitteln

Einmal im Monat findet in der Zeit von 15 bis 17 Uhr das Siedlungscafé statt. Das Café bietet die Möglichkeit, sich zu treffen und bei einer Tasse Kaffee und Kuchen zu „klönen“. Beliebt ist es, im Garten in der Lounge zu sitzen, wenn das Wetter es erlaubt. Alle Mitglieder der NaturFreunde sind hierzu herzlich eingeladen!

Es werden für jeden Termin noch Mitarbeiter*innen und/oder Kuchenspenden benötigt. Wer Zeit und Lust hat, an einem der Termine mitzuarbeiten oder einen Kuchen zu spenden, wendet sich bitte rechtzeitig vor den Terminen an die Hauswartin:

Claudy Amberg, claudy-amberg@naturfreunde-ffm.de. Gerne auch per Whatsapp oder Signal unter 0177 369 66 82.

jeden zweiten Montag im Monat – 19 Uhr Wir reden darüber!

Politische Gesprächsrunde

Viele politische Themen beschäftigen uns. Über manches würde man gerne mal mit anderen reden, es aus unterschiedlichen Blickwinkeln betrachten. Wir

treffen uns jeden zweiten Montag im Monat. Es bedarf keiner Anmeldung, kommt einfach vorbei!

jeden vierten Montag im Monat – 18.30 Uhr AG Frieden

Die AG Frieden hat sich anlässlich des Krieges in der Ukraine und der zunehmenden Militarisierung auch in unserem Land gegründet. Die AG soll ein Forum bieten zur – durchaus kontroversen – Diskussion und zum Austausch von Hintergrundinformationen. Wir sind eine offene Gruppe! Interessierte sind herzlich willkommen. Wir treffen uns jeden vierten Montag im Monat.

Kontakt: imke.meyer@naturfreunde-ffm.de

Sonntag, 17. September – 19 Uhr Bücher-Essen mit Jürgen Friemelt

Wir treffen uns wieder, um Bücher vorzustellen, kleine Passagen daraus vorzulesen oder etwas zu einem Buch zu erzählen.

Wer also wieder Lust hat, ist herzlich eingeladen! Nur Zuhörer*innen sind ebenfalls herzlich willkommen. Jede/r bringt eine Kleinigkeit für ein kleines gemeinsames Buffet mit.

Infos und Anmeldung:

juergen-friemelt@t-online.de

► Fortsetzung von Seite 6

Da brachte Desirée Becker, Die Linke, die Verbindung zwischen Militarisierung und dem massiven Sozialabbau auf den Punkt. Benötigt werden Diplomatie, ein neuer INF-Vertrag, die Unterschrift Deutschlands unter den Atomwaffenverbotsvertrag, ein grundsätzliches Ausschließen von Mittelstreckenraketen.

Und Michael Schulenburg, ehemaliger Diplomat, BSW, zog Vergleiche deutscher Militärstrategie heute und 1939. Es gäbe ein gefährliches Zündeln an der Gewaltspirale. Immer wieder würde erzählt, dass ein Krieg militärisch zu gewinnen sei.

Was aber Frieden bringt, sind das Wort, der Dialog, die Verhandlungen, nicht die Waffen!

Und am Rande: Es gab so manches Kennenlernen und Wiedersehen mit friedensbewegten Naturfreund*innen. Die Vorfreude auf die kommende Friedenswanderung wächst – vom 1. bis 31. Mai 2027, eine Woche in Belgien verlaufend, dann über Aachen Euskirchen, Köln und Bonn bis zur großen Abschlussveranstaltung in Wiesbaden. Unbedingt vormerken!

31. Mai – Kulturmatinee mit Rainer Weisbecker

Der Mai klingt musikalisch mit der Sprache des Herzens und der Seele aus: mundartlich mit Rainer Weisbecker. Ach Du, mei goldisch Herzebobbel. Grade unkrume Liebeslieder, Gedichte und Geschichte. Siehe separaten Bericht.

Heidi Ziehaus / Roland Fäth

Eine vertraute Gewohnheit

Bornheimer Familiengruppe gestartet

Ihr habt kleine Kinder, lebt im Osten Frankfurts und sucht Gleichgesinnte? Dann kommt zu uns! Es gibt eine neue Familiengruppe für Kinder von zwei bis sechs Jahren.

Was euch erwartet

Bei der Familiengruppe steht gemeinsame Zeit im Mittelpunkt. Im Mukiva, einem Kinder- und Familienzentrum in der Rendeler Straße 48, gibt es Raum zum Spielen, Basteln, Toben und Tanzen. Wenn das Wetter mitspielt, können wir auch nach draußen in den Günthersburgpark oder auf den Nußberg. Das Programm gestalten wir gemeinsam und eure Ideen sind willkommen.

Wer dahinter steckt

Die Idee stammt von David, Vater von vierjährigen Zwillingen, der schon lange eine Naturfreunde-Runde für Familien im Frankfurter Osten vermisst hat. Die Familiengruppe ist ein niedrigschwelliges Angebot und ein Ort, an dem Engagement und Kinderbe-

treuung zusammenkommen. Unterstützt wird die Gruppe von der Naturfreund*innenjugend Frankfurt.

Termine und Treffpunkt

Wir treffen uns jeweils von 15:30 bis 17:30 Uhr am vierten Montag des Monats – bei großem Interesse auch alle zwei Wochen. Treffpunkt ist das Mukiva, Rendeler Straße 48, Frankfurt-Bornheim. Eine erwachsene Aufsichtsperson sollte bei den Treffen dabei sein.

Termine 2026:

1. Juni · 22. Juni · 24. August · 28. September
· 26. Oktober · 23. November

Einfach vorbeikommen!

Keine Anmeldung nötig – kommt einfach vorbei und schaut, wie es euch gefällt. Wer vorher Kontakt aufnehmen möchte: info@naturfreundejugend-ffm.de

Wir freuen uns auf euch!

David Sabau

Kontakte der Ortsgruppe Frankfurt:

Chor Elke Lamprecht 069 96 74 15 66

Geburtstagscafé für Senior*innen

Claudia Caglayan 0157 792 784 56

Claudia Lenius 069 76 83 00 00

Kindergruppe Maria Dämkes 069 63 89 78

Naturfreundejugend (Büro) 069 70 60 90

info@naturfreundejugend-ffm.de

Familiengruppe Rödelheim

roedelheimer-naturfreundchen@naturfreundejugend-ffm.de

Töpfern Christel Friedrich 06192 4 22 68

Trommeln, Ukulele Günter Deister 069 61 81 96

Stadt(teil)gänge Siggie Heß 06106 21605

Robert Gilcher robert.gilcher@naturfreunde-ffm.de

Wandern

Kordula Schade kordula_schade@aol.com

Edith Itta und Günter Deister 069 61 81 96

Siegfried Nicklas 069 61 25 37

Maria Dämkes 069 63 89 78

Radgruppe

Manfred Bohl manfred.bohl@naturfreunde-ffm.de

Wintersport

s.walter@naturfreunde.de

NF-Häuser:

Brombacher Hütte

Reservierung info@naturfreunde-frankfurt.de

Claudia Lenius 069 768 30000

Herxheimerstraße

Reservierungen über NFJ Hessen 069 75 00 82 35

Niederrad

Reservierung: Claus Breiting 069 67 20 52

Vorstand:

Jutta Schengbier 069 35 35 30 01

Rosi Grob rosi.grob@naturfreunde-ffm.de

Claudy Amberg 0177 369 66 82

Alexander Botte 069 77 33 20

Claudia Caglayan 0157 792 784 56

Birgit Hafner 0157 71 53 81 57

Sigrid Hegner 01575 896 59 71

Sonja Schuld-Rill 069 788 00 111

Die Mailadressen sind auf der Homepage der Naturfreunde zu finden.

Wir stellen vor: David Sabau

Sport- begeistert und politisch



Ich treffe mich mit meinem Interviewpartner David Sabau an der U-Bahn-Haltestelle Parlamentsplatz – einem ruhigen Platz inmitten einer beschaulich wirkenden Wohngegend, mit einem gefüllten öffentlichen Bücherschrank. Mitnahme des Tages: „Marzahn, mon amour“ von Katja Oskamp.

David Sabau kommt gerade von einer Rennradtour auf der Hohen Straße. Dass Sport bei den NaturFreunden eine zentrale Rolle spielt, war für ihn ein wichtiger Grund, sich dem Verband anzuschließen. Die Skitourenwoche des Bundesverbands der NaturFreunde ist für ihn seit Jahren fester Bestandteil des Winters. Dort hat er sehr nette Menschen kennengelernt und im Rahmen der Reisen seine Kenntnisse des hochalpinen Raumes vertieft. Auch das breite Fortbildungsangebot der NaturFreunde z. B. für Übungsleiter und die zahlreichen NaturFreundehäuser gefallen ihm. Den ersten Kontakt mit den NaturFreunden hatte er bei der Zukunftswerkstatt der Ortsgruppe Frankfurt 2018.

Bei aller Sportbegeisterung schätzt es David besonders, dass sich die NaturFreunde, anders als viele andere Sportverbände, politisch positionieren. Die Stimme der NaturFreunde in öffentlichen Debatten und die Verwurzelung in der Arbeiterbewegung sind ihm wichtig. Die Frankfurter NaturFreunde erlebt er als politisch besonders aktiven Ortsverband.

Bei schönstem Wetter verlegen wir unser Gespräch in ein kleines Café und kommen auf Davids Berufsweg zu sprechen: Nach dem Geographiestudium in Freiburg folgten mehrere Stationen in der Entwicklungszusammenarbeit im In- und Ausland. Seit fünf Jahren arbeitet er als Fraktionsreferent für die Grünen im Römer in den Bereichen Soziales, Diversität, Gesundheit und Beteiligung. Auch Erinnerungskultur und die Auseinandersetzung mit Rechtsextremismus liegen ihm sehr am Herzen. Leider konnte er mir auch keine Geheimnisse der Frankfurter Koalitionsverhandlungen verraten...

Bei den NaturFreunden würde er noch an viel mehr Matineen und Veranstaltungen teilnehmen – wäre da

Fortsetzung auf Seite 26 ►

Liebe NaturFreundinnen, liebe NaturFreunde,

unser langjähriges Mitglied Renate Meinken ist im Alter von 90 Jahren nach langer Krankheit gestorben. Bis zum Schluss hatte Renate einen bewunderswerten Willen, "diesen Krebs" zu besiegen. Jetzt hat sie die Kraft verlassen.

Die NaturFreunde, die VVN und die Gewerkschaften waren Renates politische Heimat.

Zuletzt war Renate bei unserem Winterfest im Januar im NaturFreunde-Haus in Niederrad. Am Abend lockte sie die Musik noch auf die Tanzfläche ... und natürlich hat Renate die Gelegenheit genutzt, um Unterschriften für den Berliner Appell zu sammeln.

Wir werden Renate in bester Erinnerung behalten und ihr ein ehrendes Andenken bewahren.



Wer zu Hause bleibt, wenn der Kampf beginnt
Und läßt andere kämpfen für seine Sache

Der muß sich vorsehen: denn
Wer den Kampf nicht geteilt hat
Der wird teilen die Niederlage.

Bertolt Brecht

Wir gratulieren herzlich zum Geburtstag

im Juli

4. 7. Horst Schmitthenner	85
18. 7. Harald Wolf	80
22. 7. Ingeborg Lingner	60
24. 7. Claudia Amberg	60
25. 7. Jochen Schnellbacher	65
29. 7. Walter Vaupel	80

im August

2. 8. Nele Rook	18
7. 8. Wolfgang Meyer	65
17. 8. Wolf Gunter	
Brüggmann-Friedeborn	80
23. 8. Marlis Gutmann	90
25. 8. Sarah Mae Fischer	30
25. 8. Manuel Tiranno	50
30. 8. Waltraud Umbach	65

im September

4. 9. Zoe Nolte	30
5. 9. Angelika Pilder	75
7. 9. Eva Klühs	75
18. 9. Gerhard Fischer	85
21. 9. Regina Ortmeyer	75
23. 9. Holger Tschierschke	65
26. 9. Edgar Reh	75
27. 9. Christoph Locker	50

Wir trauern um

Jean Bormuth
Gerda Dietz
Renate Meinken
Klaus Schiefele

Als neue Mitglieder begrüßen wir

Sabine Czyrt
Eva Gonnermann
Lena-Arletta Gutzy
Finn Hoenke
Arno Hartmann
Benedikt Hartmann
Paula Hartmann
Rebekka Hartmann
Knut Landgrebe
Heike Sauer
Olivia Sarma
Manuel Tiranno
Mita Tirrano
Nanda Tirrano

Juli

2. 7. – 9 Uhr
Seniorenwanderung Rüsselsheim
3. 7. – 20 Uhr
Mallet and Friends Niederrad
5. 7. – 15 Uhr
Seidlungscafé Herxheimerstraße
13. 7. – 19 Uhr
Montagsrunde Herxheimerstraße
16. 7. – 18.30 Uhr
Ukulele-Treff mit Günter Deister Niederrad
27. 7. – 19 Uhr
AG Frieden Herxheimerstraße
30. 7. – 18.30 Uhr
Bluesharp mit Michael Niederrad

August

2. 8. – 15 Uhr
Siedlungscfé Herxheimerstraße
3. 8. bis 7. 8.
Ferienspiele Niederrad
5. 8. – 19 Uhr
Chor mit Ruth Eichhorn Niederrad
9. 8.
Wanderung mit Maria und Günter Burg Breuberg
10. 8. – 19 Uhr
Montagsrunde Herxheimerstraße
13. 8. – 18.30 Uhr
Trommeln mit Günter Niederrad
18. 8. – 19 Uhr
Chor mit Ruth Eichhorn Niederrad
20. 8. – 18.30 Uhr
Ukulele-Treff mit Günter Deister Niederrad
21. 8. – 15 Uhr
Kultura Trail „Freiheit“ Alte Börse

22. 8.

Treffen mit OG Sprendlingen

24. 8. – 19 Uhr
AG Frieden Herxheimerstraße
25. 8. – 14 Uhr
Abschlusskonzert Schlitz/Remise
27. 8. – 18.30 Uhr
Bluesharp mit Michael Niederrad
- 28./29. 8.
Holzaktion Brombach

September

1. bis 7. 9.
Rückbegegnung OG Rostock Rostock
1. 9. – 19 Uhr
Chor mit Ruth Eichhorn Niederrad
3. 9. – 9 Uhr
Seniorenwanderung
6. 9. – 15 Uhr
Siedlungskaffee Herxheimerstraße
7. 9. – 14.30 Uhr
Geburtstagskaffee/Jubilarehrung Niederrad
14. 9. – 19 Uhr
Montagsrunde Herxheimerstraße
15. 9. – 19 Uhr
Chor mit Ruth Eichhorn Niederrad
17. 9. – 18.30 Uhr
Ukulele-Treff mit Günter Deister Niederrad
17. 9. – 19 Uhr
Bücheressen Herxheimerstraße
20. 9. – 15 Uhr
Apfelfest Niederrad
26. 9.
Wanderung mit Edith und Günter Saalburg
28. 9. – 18.30 Uhr
AG Frieden Herxheimerstraße

► Fortsetzung von Seite 24

nicht eine schöne Aufgabe, die seinen Alltag bestimmt: seine vierjährigen Zwillinge Thea und Toni. Wer selbst Kinder hat, weiß, was das bedeutet. Die Gründung einer Familiengruppe ist Davids Idee, wie sich Engagement und Kinderbetreuung verbinden ließen. Die Familiengruppe Bornheim hat sich bereits im Familienzentrum Mukiva (Rendelerstraße 48) getroffen, würde sich aber sehr über weitere Familien aus Bornheim und dem Ostend freuen! Termine und alles weitere dazu in einem Artikel von David in dieser Ausgabe.

Judith Dähne

IMPRESSUM

Die NaturFreunde 3/26

Redaktion: Elke Lamprecht, Claudia Lenius, Jutta Schengbier, Judith Dähne, Siegfried Nicklas

Layout: Büro Avanti

Redaktionsanschrift: Am Poloplatz 15, 60528 Frankfurt am Main

E-Mail: info@naturfreunde-ffm.de

Druck: druckwerkstatt Rödelheim, Biedenkopfer Weg 40a, 60489 Frankfurt am Main

Redaktionsschluss für Heft 4/26: 1. September 2026

Naturfreunde Deutschlands

Verband für Umweltschutz, sanften Tourismus, Sport und Kultur
Ortsgruppe Frankfurt am Main e.V.

Am Poloplatz 15, 60528 Frankfurt am Main

NaturFreunde
FRANKFURT AM MAIN



Beitrittserklärung

Ich bin dabei und werde Mitglied der Frankfurter Naturfreunde

Beitrags- und Spendenkonto:

IBAN: DE84 5019 0000 0001 7388 95

Frankfurter Volksbank, BIC: FFVBDEFF

Name, Vorname _____

Straße, Hausnummer _____

PLZ, Wohnort _____

Geburtsdatum _____ Geschlecht _____ Beruf _____

Telefon _____ E-Mail _____

Einzelmitgliedschaft (E)

☐ Erwachsene (80 Euro)

Jugendmitgliedschaft (KJ) (bis zum 27. Lebensjahr)

☐ Kinder, Jugendliche, Schüler, Azubis (40 Euro)

Familienmitgliedschaft (F)

☐ Familie mit und ohne Kinder (120 Euro)

Mitgliederverwaltung:

Sonja Schuld-Rill, Fon: 069 78 80 01 11

E-Mail: sonja.schuld-rill@naturfreunde-ffm.de

weitere Personen:

Name _____ Geburtsdatum _____

Name _____ Geburtsdatum _____

Name _____ Geburtsdatum _____

Ich interessiere mich für

☐ Bergsteigen ☐ Wandern ☐ Radfahren

☐ Wintersport ☐ Literatur/Kultur/Politik ☐ Musik/Singen

☐ Umweltschutz ☐ Kinder- und Jugendangebote ☐ Sonstiges: _____

Wie wurden Sie auf uns aufmerksam? _____

Die Aufnahme erfolgt unter Anerkennung der Satzung. Die Infopflichten nach Art. 13, 14, 21 DSGVO habe ich zur Kenntnis genommen. Sie sind im NaturFreunde-Haus ausgelegt und auf www.naturfreunde-ffm.de.

Ort, Datum, Unterschrift

Ich bin damit einverstanden, dass der Mitgliedsbeitrag jährlich von folgendem Konto

IBAN: _____ BIC: _____

Kontoinhaber: _____

abgebucht wird. Diese Ermächtigung erlischt mit Widerruf oder mit meinem Austritt.

Ort, Datum, Unterschrift des Kontoinhabers

Herzbluttinte

Des Dichters Liebste darf nicht weilen,
muß zu dem nächsten Herzen eilen,
damit der Dichter leide.

Denn nur sein Herzblut wird zu Tinte,
wodurch der Dichter Reime finde
und damit niederschreibe.