

Presse-Info über diwan2:

'Wandern mit Irmgard', zweite erweiterte Auflage.

0: Übersicht.

Dies ist eine Sammlung von Fakten, welche als Grundlage für einen Pressebericht über den Wanderführer 'Wandern mit Irmgard' dienen könnten. Schwerpunkt ist der Übergang von der ersten zur zweiten Auflage sowie die Einführung der zweiten Auflage, etwa im Zeitraum von Oktober 2012 bis Ostern 2013. Eine gesonderte Presse-Info über frühere Zeiträume ist auf Anfrage verfügbar.

Themenkreise:

- 1: Historisches: der Werdegang von diwan1 und diwan2.
- 2: Organisatorisches: ISBN, Buchgroßhandel, Sponsoren, neue Fotos.
- 3: Erweiterte Einleitung: Ausrüstung, Planung, Medizinisches.
- 4: Die sechs neuen Wanderorte: mt16, mg09, fb10, ks06, es10, es11.
- 5: Finanzielles: Kooperation mit der Staufenstiftung.
- 6: Wandererlebnisse mit diwan2.

1: Historisches: der Werdegang von diwan1 und diwan2.

Der Wanderführer 'Wandern mit Irmgard', kurz genannt 'diwan' (nach dem Kürzel für 'Dienstagswanderer'), ist in seiner Urfassung als Weihnachtsgeschenk für unsere erkrankte Wanderführerin Irmgard Zocha entstanden. Als sie am 5. März 2012 verstarb, kam der Wunsch auf, ihr mit diesem Büchlein ein Denkmal zu setzen, und es zugleich einem größeren Personenkreis zugänglich zu machen. Dies geschah zunächst in enger Zusammenarbeit mit der Ferienregion Münstertal-Staufen. Leider ergaben sich im Sommer 2012 zunehmend Probleme wegen der Übernahme der Druckkosten und sonstiger Verantwortlichkeiten. Schließlich habe ich im August 2012 das Buch im Selbstverlag finanziert und herausgegeben. Die 1.Auflage mit 1800 Stück erschien zum 03.09.2012, mit einem Ladenpreis von 8,45€.

Der Vertrieb erfolgte zunächst hauptsächlich über örtliche Buchhändler in der Region Staufen - Freiburg - Müllheim, sowie über einige Tourist-Infos. Ganz besonders nach einem Bericht in der Bad.Zeitung Freiburg wuchs die Nachfrage geradezu explosionsartig an. Binnen 8 Wochen war die ganze Auflage auf Verlagsseite quasi ausverkauft. Bis Weihnachten wurde die Nachfrage durch Umschichten zwischen den Buchhandlungen befriedigt, so dass bis Januar 2013 alle Vorräte restlos abverkauft waren.

Parallel dazu wurde ab Oktober 2012 eine zweite erweiterte Auflage vorbereitet, wie nachfolgend beschrieben. Diese Auflage erschien zum 08.12.2012, mit 2560 Stück und einem Verkaufspreis von 11,90 €. Sie wurde aber zurückgehalten, um den Verkauf der diwan1-Restbestände nicht zu gefährden. Im folgenden bedeutet diwan1 = 1.Auflage, diwan2 = 2.Auflage. Der diwan2 ist im Wesentlichen ein Nachdruck des diwan1, mit folgenden

Neuerungen:

- Organisatorisches: ISBN, Buchgroßhandel, Sponsoren; 10 neue Fotos.
- erweiterte Einleitung: Ausrüstung, Planung, Medizinisches.
- 16 Seiten zusätzlich, sechs neue Wanderorte: mt16-Hexental, mg09-Müllheim, fb10-Stegen, ks06-Achkarren, es10-Siegelau, es11-Tennenbach.
- viele kleine Aktualisierungen und Ergänzungen.

2: Organisatorisches: ISBN, Buchgroßhandel, Sponsoren, neue Fotos.

Der diwan1 wurde anfangs sehr kostengünstig, d.h. meistens im Rucksack, an die örtlichen Verkaufsstellen verteilt. Schon im Oktober war das nicht mehr zu bewältigen, und der Absatzmodus musste rationalisiert werden. Für den diwan2 geschah dieses durch Zuteilung einer kostenpflichtigen ISBN und Eingliederung in das Vertriebsnetz von zwei Buchgroßhändlern: Umbreit und Libri. Damit ist der diwan deutschlandweit bei jeder Buchhandlung quasi über Nacht verfügbar. Das Buch ist jetzt in vielen Buchhandlungen von Basel bis Offenburg und auch darüber hinaus im Sortiment. Die Kehrseite: dies verursacht Kosten von ca. 2,-€/Stück und verzehrt praktisch die Preiserhöhung von diwan1 auf diwan2.

Ferner wurde die Staufenkug-Anzeige auf dem Rückumschlag durch eine Werbung von Sport-Haaf ersetzt, und auf Seite 160 eine Anzeige der Sparkasse geschaltet. Damit konnte der Verkaufspreis weiterhin sehr niedrig gehalten werden, das Buch ist gewissermaßen 'ein Geschenk an jeden, der es kauft'.

Erfreulicherweise hat Horst Dauenhauer von der Touristinfo Simonswald seine Fotosammlung zur Verfügung gestellt. Damit verschwanden etliche weiße Flecken im Buch, und es wurde insgesamt gefälliger. Auch Dr. Thomas Coch, Geschäftsführer der Ferienregion Münstertal-Staufen, hat neue Fotos besonders aus der engeren Region Freiburg beigesteuert. Obwohl alle diese Bilder nicht von Hause aus für den diwan gedacht waren, helfen sie doch mit, dem Büchlein sein warmes persönliches Flair zu verleihen.

3: Erweiterte Einleitung: Ausrüstung, Planung, Medizinisches.

Das Einleitungskapitel wurde um vier Seiten erweitert und dahingehend überarbeitet, dass das Wandern angenehm und beschwerdefrei abläuft und dabei möglichst viel Vergnügen und gesundheitlichen Nutzen abwirft. Der vordere Teil über Ausrüstung und Wanderplanung wurde sorgfältig aktualisiert. Insbesondere wurde die computergestützte Wanderplanung mittels GPS u.a. auch mit dem Wanderservice des Schwarzwaldvereins abgestimmt.

Der medizinische Teil insbesondere über die heilende und spirituelle Kraft des Wanderns wurde neu gestaltet, mit Unterstützung zweier fachkundiger Mediziner. Damit sind nicht nur die Hinweise auf den Umgang mit gesundheitlichen Risiken wie z.B. Zecken auf eine solidere Basis gestellt. Man erhält auch eine breitgefächerte Übersicht, wie sich die herkömmlichen Gepflogenheiten des Wanderausflugs in zweierlei Richtung fruchtbar weiterentwickeln lassen. Zum einen enthält der diwan² noch mehr Angebote für gehbehinderte gebrechliche Menschen. Sehr anrührend habe ich empfunden, wie eine einstmals hochaktive, jetzt aber altersbedingt sehr eingeschränkt mobile Dame sich assistieren ließ, um die Schlusswanderung zz99 im Taubergießen quasi nachzupilgern. Nur einen kleinen Teil davon hat sie wirklich geschafft, aber es hat ihr geholfen, ihren inneren Frieden zu finden.

Zum anderen werden in diesem Kapitel Wege aufgezeigt, wie man auf natürliche Weise zu einer tiefgreifenden körperlichen und seelischen Erneuerung gelangen kann, z.B. in Verbindung mit Heilfasten. Dies geht nicht etwa nur Ruheständler an, sondern funktioniert auch in Verbindung mit anspruchsvoller Berufsarbeit. Niemand sollte sich damit herausreden, er habe 'für so was keine Zeit'. Die Antwort ist ebenso brutal wie einfach: wer zum Wandern zu spät kommt, den bestraft das Leben.

Die genannten Darstellungen gründen sich auf langjährige Erfahrungen und Beobachtungen, sie werden aber durch medizinische Forschungsergebnisse bestätigt und erweitert, so z.B. in diesem Bericht: www.aerzteblatt.de/archiv/134517/37 . Dort wird dargelegt, dass eine mäßige, aber regelmäßige körperliche Betätigung so wie z.B. das 'Dienstagswandern' ähnliche Wirkungen zeigt wie medikamentöse Behandlung, und zwar sowohl heilend wie vorbeugend, mit einem wichtigen Unterschied: Wandern ist unterhaltsamer und macht mehr Spass.

Wie dort gezeigt wird, sinken bereits beim Übergang von körperlicher Inaktivität auf regelmäßiges moderates Training sowohl die Krankheitshäufigkeit als auch die Sterberate bei Krebs, Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen mit höchster Evidenz. So lässt sich etwa die Mortalität durch Herz-Kreislauf-Schäden bei Diabetes um die Hälfte reduzieren. Ebenso wird über Heilerfolge berichtet bei Depressionen, wie auch bei Kolon- und Mammakarzinomen. Diese Phänomene entsprechen nicht nur meinen eigenen Erfahrungen, sondern sie werden jetzt durch breitgefächerte Untersuchungen mit ca. 500.000 Probanden bestätigt.

Hochinteressant ist diese Feststellung: Während es bisher kein Medikament gibt, welches der Demenz vorbeugt, kann körperliche Aktivität der Entwicklung leichter geistiger Defizite und Demenz vorbeugen. Wie berichtet wird, reduziert regelmäßige Bewegung das Risiko für Morbus Alzheimer um 34 %, für vaskuläre Demenz um 31 % und für leichte Kognitionseinbußen um nahezu die Hälfte. Dem entspricht eine messbare Vermehrung des Volumens wesentlicher Hirnregionen im Vergleich zur altersgemäßen Volumenabnahme in der Kontrollgruppe.

Um das nochmals zu betonen: Wir betreiben Dienstagswandern weder als Leistungssport noch als bierernste Krankengymnastik, sondern als unterhaltsame Freizeitbeschäftigung. Die Gesundheitseffekte sind eine Zugabe, sie sind aber derart positiv, dass man diesen Aspekt unseren Altersgenossen nicht warm genug ans Herz legen kann.

4: Die sechs neuen Wanderorte: mt16, mg09, fb10, ks06, es10, es11.

Die sechs neuen Wanderorte wurden mit Bedacht ausgewählt. Sie liegen sämtlich im engeren Umfeld der größeren Städte unserer Region: Freiburg, Emmendingen, Breisach, und Müllheim. Sie sind deshalb für die Naherholung besonders wertvoll.

Diese Wanderorte sind aber auch ausgezeichnete Beispiele für die spezielle Eigenart des diwan, nicht nur eine einzige Wanderroute vorzuschlagen, sondern ein mehr oder weniger verästeltes Wegenetz, aus dem sich jeder vor Ort ganz nach Gusto das Passende herausuchen kann: je nach Wetter und Stimmung rasche Abkürzungen oder lustvolle Erweiterungen, Kulturträchtiges oder Gemütliches, vielleicht auch aufregend Abenteuerliches, was Kinder so mögen. Diese Neuerungen werden sicherlich auch erfahrenen Schwarzwaldwanderern manches Neue bieten. Man wird wenige Wandervorschläge finden, die ein derart breites Spektrum an Anregungen der verschiedensten Art anbieten können.

5: Finanzielles: Kooperation mit der Staufenstiftung.

Der diwan ist ein Benefizprojekt ohne kommerziellen Anspruch. Zwar erhält der professionelle Buchhandel seinen branchenüblichen Anteil, aber der Erlös des Verlages geht ungekürzt zugunsten der Risse-Geschädigten an die Staufenstiftung. Alle Bild- und Textbeiträge wurden von den Autoren unentgeltlich erbracht.

Diese idealistische Absicht ist auf unerwartete Hindernisse gestoßen. Dem diwan-Projekt wurde vom Finanzamt Müllheim jede Gemeinnützigkeit abgesprochen, so dass ungeplante Abgaben drohen. Nun werden die diwan-Erträge in den Vermögensstock der Staufenstiftung eingebracht. Die weitere Bearbeitung liegt bei der Staufenstiftung in Zusammenarbeit mit der Initiative „Wir halten Staufen zusammen“ und der „Interessengemeinschaft der Riss-Geschädigten“ (IGR GbR) (www.wir-halten-staufen-zusammen.de und <http://www.ig-risse.de>).

Davon abgesehen hat das diwan-Projekt selbst die kühnsten Erwartungen weit übertroffen. Das anfangs ungläubig belächelte Ziel, innerhalb von 4 Jahren eine Spende von 5000,- € zu erwirtschaften, war bereits nach drei Monaten überboten. Auch von der zweiten Auflage sind bereits 700 Bücher - also ca. 30% - vom Verlag an den Buchhandel ausgeliefert. Das aktuelle Spendenkonto steht bei etwa 7.500,- € . Schon dieser Zwischenstand ist mit deutlichem Abstand der höchste Spendenbetrag, den bisher ein einzelner Bürger der Staufenstiftung zugewendet hat.

Zudem sind die Druck- und Nebenkosten auch der zweiten Auflage aus den bisherigen Verkaufserlösen einschließlich der Sponsorenbeiträge bereits voll bezahlt. Somit kann der Reinerlös aus den verbliebenen ca. 1800 Büchern ungekürzt an die Staufenstiftung überwiesen werden. Es bleibt eine spannende Frage, ob der gesamte Spendenbetrag bis zum Jahresende die Messlatte von 20.000,- € evtl. knapp verfehlt oder ob er diese Marke übertreffen wird.

6. Wandererlebnisse mit diwan2.

Bei der Einführung des diwan1 entstand verschiedentlich der Eindruck, der diwan sei vorrangig als Wanderführer für auswärtige Touristen gedacht. Seine Zielgruppe ist aber vielleicht noch mehr die einheimische Bevölkerung jeden Alters, die er zum Wandern in unserer wunderschönen Heimat anregen will. Bei der Vorbereitung der zweiten Auflage ergab sich für uns - mich selber und meine Frau - die Gelegenheit und vielleicht auch der Zwang, den diwan selber zu testen und zu erproben.

Grundgedanke des diwan ist ja, regelmäßig Wanderungen durchzuführen, dabei aber die Modalitäten der Situation und speziell der Witterung anzupassen. Im Oktober/November 2012 war das Wetter oft wechselhaft. Bei der Wanderung es11 resultierten die häufigen Regenschauer in besonders reiner Luft mit zeitweise phantastisch klaren und weiten Ausblicken. Die Wege aber waren aufgeweicht und matschig, so dass schließlich unsere Hosenbeine geradezu starr standen vor schlammigem Schmutz. Zu Hause angekommen, wanderten die Klamotten spornstreichs in die Waschmaschine. Nach wenigen Minuten wollte ich Geldbeutel, Schlüssel und Ausweisutensilien aufräumen - sie fanden sich säuberlich gewaschen in den Hosentaschen. Vielleicht hätte man zur Vorsicht eine entsprechende Ermahnung im Einleitungskapitel des diwan eintragen sollen.

Ähnlich aufregend verlief die Wanderung mg09. Es hatte frisch geschneit, und in dem niedrigen Eichwald bei Müllheim hatten sich die Bäumchen unter der Schneelast niedergebeugt, oft mit den Wipfeln bis fast zum Boden. Viele Bäume konnten wir freischütteln, und munter schnalzten sie aufrecht nach oben. Bald aber war in dem Gestrüpp kein Durchkommen mehr, und man musste sich weglos durch den Wald durchkämpfen. In diesen Situationen bewährt sich die im Einleitungskapitel empfohlene Wanderausrüstung. Mit griffigen Schuhen und Stöcken kommt man auch im unwegsamen und steilen Gelände zurecht, und das kleine Wandernavi führt sicher aus der Wildnis zurück in wohlbekanntes Gelände.

Um keine unnötigen Befürchtungen aufkommen zu lassen: solche Ausreißer sind eher die Ausnahme. Bei unseren Erkundungswanderungen testen wir nach Möglichkeit viele Varianten und Seitenpfädchen aus. In den endgültigen Wandervorschlägen finden sich dann nur noch die passablen Varianten. Trotzdem bleibt als Fazit bestehen: wer sich vom diwan zu regelmäßigen Wanderabenteuern inspirieren lässt, wird nicht nur länger leben, sondern auch länger gesund bleiben und wird dabei mehr Spass und Freude genießen können.

Kontakt für Rückfragen:

diwan-Verlag

Email: diwan-Verlag@t-online.de oder wandern@staufen.de

Dr. Hans Biesel
Im Wolfacker 12
79219 Staufen

Tel: 07633 - 92 98 21

Näheres zum Thema 'Bewegungstraining und Depression' findet man z.B. in der Dissertation von Anina Herter an der Uni Freiburg:

<http://www.freidok.uni-freiburg.de/volltexte/6566/>