

# Wanderausflüge für Patientinnen und Patienten in Hemer

## Wanderführer ist Krankenpfleger Stefan Alberts

"Beim Wandern kann man anders reden, anders schweigen, anders atmen", sagt Stefan Alberts. "Das tut gut! Und die Patienten üben so positive Aktivitäten ein. Viele haben im Zuge der Erkrankung die Fähigkeit einem Hobby und damit Freude nachzugehen, verloren. Das Wandern kann ein neuer Anfang sein." Und so geht es jetzt zweimal wöchentlich gemeinsam durch die Frönsberger Wälder. Darüber hinaus verabreden sich inzwischen auch einige Patienten in ihrer Freizeit "einfach so" miteinander, um zu wandern. Den passionierten Wanderer Stefan Alberts freut's.

Die zehntägige Ausbildung zum Wanderführer, finanziert von der Klinik, hat er an der Arnsberger Wanderakademie absolviert und dort vom Sauerländischen Gebirgsverein seine offizielle "Zulassung" bekommen. Die Betriebsleitung weiß, dass die Lage der Klinik mitten in der Natur ein "Trumpf" bei den Patienten ist. Und das neue Wanderangebot zeigt einmal mehr, dass man diesen "Trumpf" auch ausspielt.



[Wanderführer und Krankenpfleger Stefan Alberts \(rechts\) und Kai Schröder, Pflegedirektor der LWL-Klinik Hemer, auf einer Erkundungstour durch die Frönsberger Wälder.](#)

Und da Stefan Alberts, übrigens seit 25 Jahren in der HPK als Krankenpfleger tätig, nicht nur Wanderführer, sondern auch Kulturwissenschaftler ist, bekommen die Teilnehmer bei seinen Wanderungen einiges geboten: Spurensuche nach Relikten vergangener Tage, so des alten Genesungsheims, das bis in die 80er Jahre in Frönsberg stand. Sagen und Mythen aus der Region, erzählt am vermeintlichen Ort des Geschehens, denn das märkische Sauerland birgt viele Geheimnisse, die in früheren Zeiten nur ganz leise weitergegeben wurden. Stefan Alberts führt die Wanderer zur alten Eiche, erzählt die Sage der "Doertke Moor" und fordert die Teilnehmer dann nach altem Brauch auf, Äste in die Baumkrone zu werfen. Bleiben diese

zwischen den Ästen hängen, hat man ein Jahr lang Glück. Bis heute sind viele Hemeraner davon jedenfalls überzeugt, wie ein sich immer erneuernder Haufen Zweige unter dem Baum zeigt.



[Unterwegs mit interessierten Bürgerinnen und Bürgern am Tag des Wanderns.](#)

Am **Tag des Wanderns** hat die Klinik ihr Wanderangebot auch öffentlich vorgestellt. So wanderten interessierte Männer und Frauen aus der Region mit Stefan Alberts ca. sieben Kilometer und überwand dabei 200 Höhenmeter. Vorbei an Hügelgräbern aus der Bronzezeit, beeindruckt von Sagen und Mythen und immer offenen Auges, um beispielsweise eine Blindschleiche am Wegesrand zu entdecken oder ein vierblättriges Kleeblatt. Das Wandern soll möglichst bald als Therapie angeboten werden.



[Wandern schärft die Sinne und macht Spaß.](#)

