



# Aufbrechen - Wanderweg Südholzer Wiesen

Themenweg

regionaler Wanderweg



## Auf die sanfte Tour

**WANDERN STÄRKT KOPF UND KÖRPER**

Wandern ist gut für Körper und Geist. Die sanfte körperliche Betätigung wie hier in der VitalWanderWelt gehört zu den besonders schonenden Sportarten und ist für jeden geeignet. Das regelmäßige Training macht Spaß und fördert das Wohlergehen auf vielfältige Art und Weise.

Regelmäßiges Wandern verbessert Fitness und Ausdauer und unterstützt die Gewichtsabnahme. Pro Stunde werden 200 bis 300 Kalorien verbraucht. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt, der Blutdruck gesenkt, die Verdauung angeregt und das Immunsystem verbessert.

Gesundheitssport ist wirksam für die Vorbeugung und Bekämpfung zahlreicher Erkrankungen. Die Stärkung der Knochen hilft bei Osteoporose und die Senkung des Blutzuckers bei Diabetes. Darüber hinaus verbessert Wandern die Cholesterinwerte und wirkt sich positiv aus bei Tinnitus, Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen.

Während der Bewegung in der Natur bauen Sie den Alltagsstress ab und lernen zu entspannen. Gleichzeitig verbessern Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit und steigern Ihre Kreativität.

Ganz nebenbei finden Sie in einem Wanderverein in Ihrer Nähe neue soziale Kontakte. Die belebende Wirkung des Wanderns wird man Ihnen ansehen: an der gesunden Gesichtsfarbe.

[www.vitalwanderwelt.de](http://www.vitalwanderwelt.de)

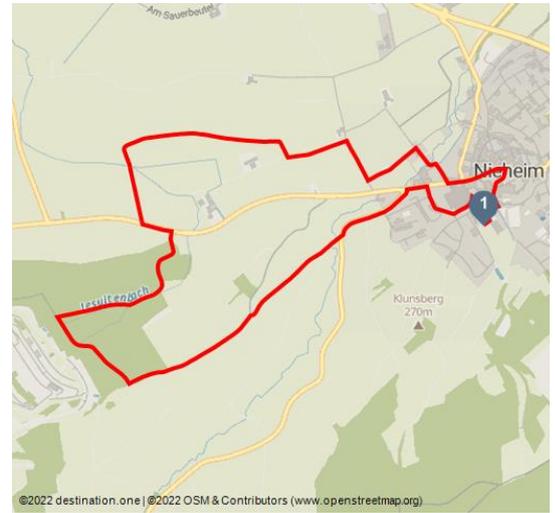
Impressum: © 2018 VitalWanderWelt Marketing GmbH, Lippstadt, 1. Jahrgang



**ENTSPANNEN SIE**

Legen Sie Ihre Hände auf den Unterleib. Schließen Sie die Augen und atmen Sie bewusst in Ihren Bauch, so dass sich Ihre Hände dabei heben und senken. Wiederholen Sie die Übung mehrmals.

Diese Übung können Sie auch regelmäßig zu Hause im Liegen machen. Sie entspannt, fördert die Durchblutung der Bauchorgane und regt die Verdauung an.

VitalWanderWelt Wanderweg Südholzer Wiesen - Auf die sanfte Tour - © Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH

## Tourdaten:

 leicht Schwierigkeit	 8,2 km Distanz	 2 h Dauer	 106 m Höhenmeter (aufsteigend)
 106 m Höhenmeter (absteigend)	 273 m Höchster Punkt	 184 m Niedrigster Punkt	



## Empfohlene Jahreszeiten:

JAN	FEB	MRZ	APR	MAI	JUN
JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ

**Die kürzeste Wandertour mit der geringsten Steigung eignet sich gut als Einstieg. Sie erkunden die Wiesen und Wälder im Nieheimer Westen auf gut begehbaren, überwiegend ebenen Wegen mit nur einem längeren, mäßig steilen Anstieg. Die VitalWanderWelt informiert Sie über die Vorzüge des Wanderns und das Thema Cholesterin.**

Die VitalWanderWelt in Nieheim - mit Bewegung und richtiger Ernährung zu mehr Wohlbefinden. Das Wandern als schonender Ausdauersport ist ideal geeignet, um Ihr Wohlbefinden dauerhaft zu fördern. Auf den Wegen der VitalWanderWelt rund um den heilklimatischen Kurort Nieheim erfahren Sie, wie Sie mit Bewegung, Entspannung und der richtigen Ernährung etwas für die Gesundheit tun können. Die Natur lädt ein, die Ruhe, die Reinheit der Luft und wunderschöne Ausblicke

## Adresse:

33039 Nieheim

## Autor:

Projektbüro VitalWanderWelt

## Organisation:

Teutoburger Wald Tourismus  
<http://www.teutoburgerwald.de/>

zu genießen. Am besten schalten Sie dabei Ihr Handy aus. Wandern Sie in Ihrem Tempo, ohne sich zu überfordern.

Wandern macht hungrig: Die Touren durch die Nieheimer Natur bieten meist keine Einkehrmöglichkeiten. Denken Sie daran, ausreichend Getränke wie Wasser, Fruchtsaftschorlen oder Kräutertees einzupacken. Für den kleinen Hunger unterwegs sind Vollkornprodukte mit magerem Aufschnitt, Obst, Trockenfrüchte, Nüsse, Gemüse, Joghurt oder ein gekochtes Ei ideal.



QR-Code scannen und diese Seite offline speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/2DQBd>

## **Merkmale:**

### **Informationen**

Rundweg

## **Startpunkt:**

Stadthalle Nieheim

## **Wegbeschreibung:**

Der Wanderweg ist mit einem weißen V auf grünem Grund gekennzeichnet und wird gegen den Uhrzeigersinn begangen.

## **Ausrüstung:**

Wetterabhängige Kleidung und festes Schuhwerk

## **Anfahrt:**

A33 nach Paderborn, B64 nach Bad Driburg, weiter auf L951 nach Merlsheim, Am Osterberg auf die L755 nach Nieheim

## **Parken:**

Parkplatz an der Stadthalle Nieheim (Am Teich 5), Parkplatz am Klunsberg

## **Öffentliche Verkehrsmittel:**

Nieheim wird von den Linien 230 Stadtverkehr, Nieheim-Himmighausen/Sommersell-Nieheim, Nieheim-Sommersell-Nieheim, 575 Bad Driburg - Nieheim, Nieheim - Bad Driburg, 580 Brakel - Nieheim, Nieheim - Brakel 583 Nieheim - Steinheim, Steinheim - Nieheim und 584 Marienmünster-Vörden - Nieheim, Nieheim - Marienmünster-Vörden angefahren.

## **Weitere Infos / Links:**

[www.vitalwanderwelt.de](http://www.vitalwanderwelt.de)

[www.nieheim.de](http://www.nieheim.de)

Quelle: destination.one

ID: t\_100233814

Zuletzt geändert am 02.01.2024, 12:20



**Die VitalWanderWelt – mit Bewegung und richtiger Ernährung zu mehr Wohlbefinden**

Das Wandern als schonender Ausdauer Sport ist ideal geeignet, um Ihr Wohlbefinden dauerhaft zu fördern. Auf den Wegen der VitalWanderWelt sind um den herkömmlichen Kunst Niefeln erfahren Sie, wie Sie mit Bewegung, Entspannung und der richtigen Ernährung etwas für die Gesundheit tun können. Die Natur lädt ein, die Ruhe, die Reinheit der Luft und wunderschöne Ausblicke zu genießen. Am besten schalten Sie dabei Ihr Handy aus. Wandern Sie in Ihrem Tempo, ohne sich zu überfordern.

Wandern macht hungrig! Die Touren durch die Nieheimer Natur bieten meist keine Essensmöglichkeiten. Denken Sie daran, ausreichend Getränke wie Wasser, Fruchtsaft/Isotoner oder Kräutertees einzupacken. Für den kleinen Hunger unterwegs sind Vollkornprodukte mit magerem Aufschnitt, Obst, Trockenfrüchte, Nüsse, Gemüse, Joghurt oder ein gebacktes Ei ideal.



- V Aufbrechen - Wanderweg Südholzer Wiesen**  
Die kürzeste Wandertour mit der geringsten Steigung eignet sich gut als Einstieg. Sie erkunden die Wiesen und Wälder im Nieheimer Süden auf einfach begehbaren, überwiegend ebenen Wegen mit nur einem längeren, mäßig steilen Anstieg. Die VitalWanderWelt informiert Sie über die Vorzüge des Wanderns und das Thema Cholesterin.
- V Stärken - Wanderweg Klumburg**  
Die etwas zweistündige Wanderung führt Sie über die bewaldeten Höhen und sonnigen Waldgränder des Nieheimer Südens. Auf dem Weg können Sie das Gut Hildhausen besichtigen, eine unter Denkmalschutz stehende Anlage aus dem 16. Jahrhundert. An den Stationen erfahren Sie, wie Sie das passende Wandertempo finden und mit gezielter Ernährung und Bewegung Diabetes und Osteoporose vorbeugen können.
- V Vorbeugen - Wanderweg Erwitzen**  
Auf der längeren Wandertour erkunden Sie die bewaldeten Berge im Nieheimer Süden. Dabei lernen Sie viele Vorteile gesunder Ernährung und sportlicher Aktivität kennen. Im Ortsteil Erwitzen besteht die Möglichkeit, im Landguthaus Nolle eine Pause einzulegen und etwas Leckeres zu essen. Wer sich fit fühlt, kann bei einem Abstecher zum Nieheimer Kunstpfad am Holzler Berg Kunstwerke mitten im Wald entdecken.
- V Schwung nehmen - Wanderweg Merlbeim**  
Die Wandertour mit den meisten Höhenmetern bringt Kinofast und Fettverbrennung in Schwung. Die vielen, aber mäßigen Anstiege sind im richtigen Tempo auch von anfangem gut zu bewältigen. Überwinden Sie sich nicht und nutzen Sie die vielen schönen Ausblicke für kurze Pausen. Zwei Stationen geben Tipps zum Abnehmen und zum erfolgreichen Umgang mit Heißhungerattacken.

VitalWanderWelt Portaltafel Nieheim - © Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH

## Gesundmacher

**CHOLESTERINBEWUSST ERNÄHREN**

Ungünstige Cholesterinwerte bedeuten ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Medizin unterscheidet bei diesen Blutfetten zwischen dem „guten“ HDL-Cholesterin und dem „schlechten“ LDL-Cholesterin. Durch körperliche Aktivität und Ernährungsumstellung kann der Anteil beider Gruppen positiv beeinflusst werden. Empfehlenswert sind:

- fettarme Milch und Milchprodukte,
- mageres Fleisch- und Wurstwaren,
- Vollkornprodukte wie Brot, Müsli, Vollkornreis oder -nudeln,
- fünf Portionen frisches Obst und Gemüse am Tag,
- hochwertige pflanzliche Fette in sparsamer Dosierung,
- Margarine reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren,
- kaltgepresste Öle, vorzugsweise Oliven- und Rapsöl,
- maximal zwei Eier pro Woche.

**AKTIV DEN CHOLESTERINSPiegel SENKEN**

ist die Anzahl der LDL-Cholesterin zu hoch, können sie in die Gefäßwände eindringen und Ablagerungen bilden. Als Folge der Arteriosklerose können Gefäßverengungen am Herzen, Herzinfarkt oder Schlaganfall auftreten.

JEDEN TAG EINEN APFEL

Essen Sie täglich einen Apfel, denn diese Früchte enthalten besonders viele Pektine. Das sind Ballaststoffe, die ungesättigtes den Cholesterinspiegel senken.

www.vitalwanderwelt.de  
Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH

VitalWanderWelt Wanderweg Südholzer Wiesen - Gesundmacher - © Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH

