



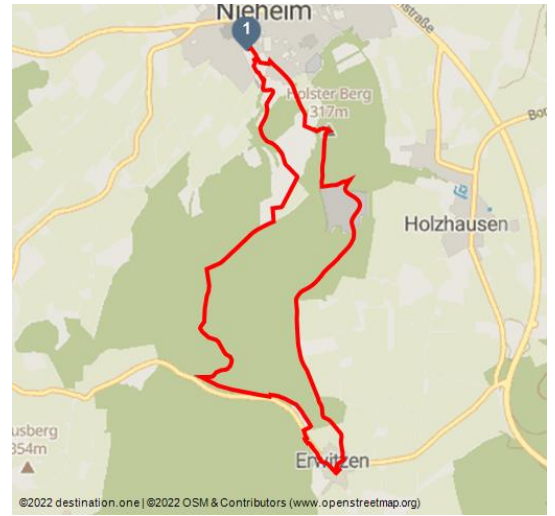
# Vorbeugen - Wanderweg Erwitzen

Themenweg

regionaler Wanderweg



Holsterturm Wahrzeichen der Stadt - © Stadt Nieheim



## Tourdaten:

leicht  
Schwierigkeit

10,6 km  
Distanz

3 h  
Dauer

238 m  
Höhenmeter  
(aufsteigend)

238 m  
Höhenmeter  
(absteigend)

321 m  
Höchster Punkt

207 m  
Niedrigster Punkt

## Empfohlene Jahreszeiten:

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

**Auf der hügeligen 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 Landgasthaus Nolte eine Pause einzulegen und etwas Leichtes zu essen. Wer sich fit fühlt, kann bei einem Abstecher zum Nieheimer Kunstpfad am Holster Berg Kunstwerke mitten im Wald entdecken.**

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

## Bewertungen:

★★☆☆☆ Panorama

★☆☆☆☆ Kondition

## Adresse:

33039 Nieheim

## Autor:

Projektbüro VitalWanderWelt

## Organisation:

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



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

<https://s.et4.de/3DQBd>

Quelle: destination.one

ID: t\_100233815

Zuletzt geändert am 29.07.2024, 13:53

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.

### **Merkmale:**

#### **Informationen**

Einkehrmöglichkeit, Rundweg

### **Startpunkt:**

Stadthalle Nieheim

### **Wegbeschreibung:**

Der Wanderweg ist mit einem weißen V auf orangem 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)



# Essen mit Verstand

## FIT MIT OBST UND GEMÜSE

Lecker und gesund: Wer viel Obst und Gemüse isst, macht es genau richtig. Denn die wohlschmeckende Naturkost ist wichtig für eine ausgewogene Ernährung. Sie liefert eine Vielzahl von lebensnotwendigen Vitaminen und Mineralstoffen und ist reich an Ballaststoffen. Darüber hinaus enthalten Obst und Gemüse sekundäre Pflanzenstoffe, auch Phytamine genannt, denen verschiedene gesundheitsfördernde Wirkungen zugeschrieben werden.

**Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe**

- fördern die Immunabwehr,
- unterstützen die Verdauung,
- schützen vor Bakterien und Pilzen (antimikrobiell),
- schützen die Körperzellen vor schädlichen Substanzen (antioxidativ),
- beugen Krebskrankungen vor (antikarzinogen),
- wirken entzündungshemmend,
- senken den Blutdruck,
- beeinflussen den Cholesterinspiegel positiv.

### FRISCHE NATURKOST IST DIE BESTE WAHL

Nahrungsergänzungsmittel sind keine Alternative zu frischem Obst und Gemüse. Die ernährungsphysiologische Qualität der industriell hergestellten Mittel ist nicht ausreichend untersucht. Deshalb raten führende Institutionen von der Einnahme ab. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und der Verbraucherzentrale NRW können die wertvollen Inhaltsstoffe aus Obst und Gemüse nicht durch die Einnahme

[www.vitalwanderwelt.de](http://www.vitalwanderwelt.de)  
Herausgeber: OstWestfalenLippe Marketing GmbH, Jahrgang 1, 1. Jahrgang 2014

VitalWanderWelt Wanderweg Erwitzen - Essen mit Verstand - © Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH

## DIE SAISON GENIEßEN

Es lohnt sich, Obst und Gemüse der Saison zu kaufen. Denn ist es am vitaminreichsten, schmeckt am besten und ist am preiswertesten. Einen Saisonkalender gibt es zum Beispiel auf der Homepage des Infodienstes aid ([www.aid.de](http://www.aid.de)).

## Die VITALWANDERWELT – mit Bewegung und richtiger Ernährung zu mehr Wohlbefinden

Die Menschen zu gesunden Lebensweisen zu bewegen, um die Gesundheit zu fördern, ist ein Ziel der Gesundheitsförderung. Die VitalWanderWelt ist ein Projekt, das die Menschen zu einer gesunden Lebensweise motiviert. Die VitalWanderWelt ist ein Projekt, das die Menschen zu einer gesunden Lebensweise motiviert. Die VitalWanderWelt ist ein Projekt, das die Menschen zu einer gesunden Lebensweise motiviert.

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

## Gesundheit im Blick

**MIT GENÜGEND GETRÄNKEN LÄUFT ES BESSER**  
Suchen Sie sich einen Sitzplatz, an dem Sie die Ruhe in der Natur genießen können. Während des Wanderns ist es wichtig, dass Sie Ihren Flüssigkeitshaushalt und Ihren Puls im Auge behalten. Nutzen Sie hier die Gelegenheit, sich dazu zu kümmern.

**GUTEN MORGEN WASSER**  
Trinken Sie morgens ein Glas Wasser, um Ihren Flüssigkeitshaushalt zu reaktivieren und Ihren Stoffwechsel zu aktivieren.

**DER PULS HILFT, DAS RICHTIGE TEMPO ZU FINDEN**  
Während Sie wandern, sollten Sie Ihren Puls im Auge behalten. Ein Puls von 120 bis 140 Schlägen pro Minute ist ein gutes Zeichen dafür, dass Sie ein angemessenes Tempo gefunden haben.

VitalWanderWelt Wanderweg Klunsberg - Gesundheit im Blick - © Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH

# Momente der Entspannung

## KLEINE ÄTEMÜBUNGEN HELFEN IM ALLTAG

Bleiben Sie einen Moment stehen und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Atmung. Atmen Sie langsam und tief durch die Nase ein, dann durch den leicht geöffneten Mund wieder aus. Spüren Sie den Weg Ihres Atems, wie sich erst der Brustkorb und dann der Bauch nach oben ausweiten und wieder senken.

- Spüren Sie die Ruhe dieser Empfindung.
- Wiederholen Sie die Übung einige Male.

## AKTIV DEN BLUTDRUCK SENKEN

Schätzungsweise 18 Millionen Menschen im Deutschland leiden unter zu hohem Blutdruck, der sogenannten Hypertonie. Bei Bluthochdruck ist der Druck in den Arterien erhöht. Erwachsene haben normalerweise einen Wert von circa 120/80 mmHg. Von Hypertonie spricht man ab einem Wert von 140/90 mmHg. Ein dauerhaft zu hoher Blutdruck kann eine Schädigung unter anderem von Herz und Blutgefäßen zur Folge haben.

Es gibt viele Möglichkeiten, den Blutdruck im Normalbereich zu halten und sich vor Herz-Kreislauferkrankungen zu schützen.

**WANDERN SORGT FÜR WOHLBEFINDEN**  
Bewegung fördert körperliche und psychische Gesundheit. Wandern baut Stress ab und das Entweichen in die Natur bedeutet eine Auszeit vom Alltag. Hierbei wird durch einen veränderten Stoffwechsel die Produktion körpereigener Hormone und Botenstoffe wie Serotonin und Dopamin verstärkt. Stresshormone werden abgebaut, Gefühle des Wohlbefindens und Glücks entstehen, negative Stimmungen wie Traurigkeit und Ärger vergehen.

[www.vitalwanderwelt.de](http://www.vitalwanderwelt.de)  
Herausgeber: OstWestfalenLippe Marketing GmbH, Jahrgang 1, 1. Jahrgang 2014

VitalWanderWelt Wanderweg Erwitzen - Momente der Entspannung - © Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH

