



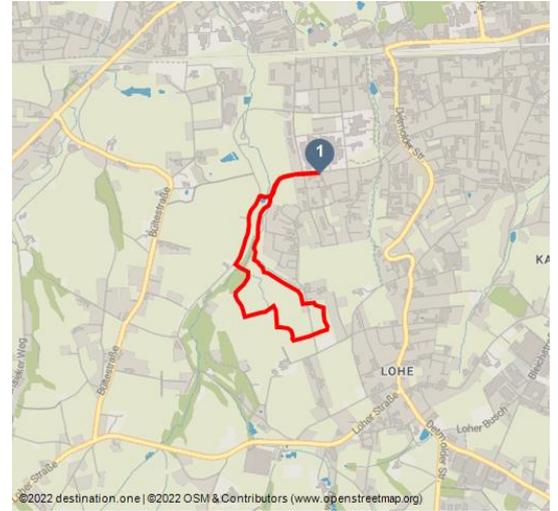
# Wanderweg "Perspektive" durch das Siekertal Bad Oeynhausen

regionaler Wanderweg

Themenweg



Die Schwedensteine in Bad Oeynhausen - © Staatsbad Bad Oeynhausen GmbH



## Tourdaten:

leicht  
Schwierigkeit

3,1 km  
Distanz

1 h 30 min  
Dauer

67 m  
Höhenmeter  
(aufsteigend)

67 m  
Höhenmeter  
(absteigend)

145 m  
Höchster Punkt

86 m  
Niedrigster Punkt

## Empfohlene Jahreszeiten:

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



**Die VitalWanderWelt in Bad Oeynhausen - sanft das Herz trainieren**  
Wandern ist als sanfter Ausdauersport ideal für das Herz-Kreislauf-System. In Bad Oeynhausen bietet die VitalWanderWelt Wanderwege mit hohem Sicherheitsstandard. Unterwegs lernen die Wanderer das seit 150 Jahren für seine Kuren und Bäder bekannte Bad Oeynhausen und dessen Kurparks und Stadtwälder kennen.

Auf dieser Tour führt Sie ein langer, aber mäßiger Anstieg vom Siekertal auf die leichten Anhöhen über Bad Oeynhausen. Unterwegs können Sie nachlesen, wie Sie mit dem richtigen Gehtempo und der optimalen Atemtechnik den Aufstieg einfach bewältigen. Entspannen Sie sich nach dem Aufstieg und genießen Sie die schöne Aussicht. Erfahren Sie, dass Stress schädlich für Ihr Herz ist und wie das Wandern dagegen hilft.

## Bewertungen:

- ★★☆☆☆ Panorama
- ★☆☆☆☆ Kondition

## Adresse:

32545 Bad Oeynhausen

## **Merkmale:**

### **Informationen**

Rundweg

## **Startpunkt:**

Herz- und Diabeteszentrum Bad Oeynhausen

## **Wegbeschreibung:**

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

## **Ausrüstung:**

festes Schuhwerk und wetterabhängige Kleidung

## **Parken:**

Parkplätze am Herz -und Diabeteszentrum

## **Öffentliche Verkehrsmittel:**

Bahnhof Bad Oeynhausen/Busbahnhof. Immer wissen, was fährt: Die Schlaue Nummer für Bus und Bahn in NRW 01803 504030 (Fahrplanauskünfte für 0,09€/Min aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunk max. 0,42€/Min.)

## **Weitere Infos / Links:**

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

[www.staatsbad-oeynhausen.de](http://www.staatsbad-oeynhausen.de)

## **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/VFQBd>

---

Quelle: destination.one

ID: t\_100233886

Zuletzt geändert am 25.02.2024, 15:58



## DIE VITALWANDERWELT – sanft das Herz trainieren

Wandern ist als sanfter Ausdauerport ideal für das Herz-Kreislauf-System. In Bad Oeynhausener bietet die VitalWanderWelt speziell für Herzpatienten Wanderwege mit hohem Sicherheitsstandard. Dank der modernen Datenübertragungstechnik der Telemedizin stehen die Wanderer jederzeit mit dem Institut für angewandte Telemedizin (IFAT) am Herz- und Diabeteszentrum NRW in Kontakt.

Ein mobiles EKG-Gerät, das in die Jackentasche passt, zeichnet die EKG-Daten auf und übermittelt diese zur Auswertung an das Institut. Die Patienten erhalten dann eine direkte Beratung durch Mediziner. Unterwegs lernen die Wanderer das seit 150 Jahren für seine Kuren und Bäder bekannte Bad Oeynhausener und dessen Kurpark und Stadtwald kennen.



**V** **Vertrauen – Wanderweg Rund um das Dichterviertel**  
Die kürzeste und weitgehend ebene Route startet direkt am Herz- und Diabeteszentrum NRW und führt Sie durch das Sieketal und entlang des Hamblebaches. Sie erfahren, wie Sie sicher mit mobilen EKG-Geräten wandern und wie Sie Ihr individuelles Gehtempo finden.



**V** **Vielfalt – Wanderweg Kurpark und Oeynhausener Schweiz**  
Die Wanderung startet am Eingang des Kurparks nahe der Tourist-Information und führt durch den herrschaftlichen Kurpark und den Stadtwald Oeynhausener Schweiz. Die ebenen und gut ausgebauten Wege befinden sich im Stadtzentrum in direkter Nähe zum Herz- und Diabeteszentrum NRW. Genießen Sie die Ansichten der Bäderarchitektur in Bad Oeynhausener.



**V** **Ausgleich – Wanderweg Sieketal**  
Die längste Tour führt Sie durch den stadtnah gelegenen Sieketal, ein weitläufiger Landschaftspark im Flusstal der Werre. Die VitalWanderWelt zeigt Ihnen, dass Wandern besonders Ihrem Herzen gut tut. Machen Sie auf der ebenen Strecke etwas Tempo – ein Intervalltraining bringt Herz und Kreislauf in Schwung. Am Ende der Wanderung können Sie in der solehaltigen Luft des Gradierwerkes entspannt durchatmen.



**V** **Perspektive – Wanderweg Sieketal**  
Auf dieser Tour führt Sie ein langer, aber mäßiger Anstieg vom Sieketal auf die Anhöhen über Bad Oeynhausener. Unterwegs können Sie nachlesen, wie Sie mit dem richtigen Gehtempo und der optimalen Atemtechnik den Aufstieg einfach bewältigen. Genießen Sie die schöne Aussicht und entspannen Sie sich. Erfahren Sie, dass Stress schädlich für Ihr Herz ist und wie das Wandern dagegen hilft.



VitalWanderWelt Portaltafel Bad Oeynhausener - © Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH

## Alleskönner Ausdauerport

**RICHTIG ATMEN BEIM AUFTIEG**  
Auf einer maximalen 1200 Metern der VitalWanderWelt bewältigen Sie einen Anstieg von etwa 60 Höhenmetern. Was Sie im Gehtempo so tun, ist ein wenig im Schwitzen geraten und sich Aufsteig als mühsam empfinden.

Die optimale Atemtechnik finden Sie im Tempo des Rhythmus, das einen Atemrhythmus bewahrt. Achten Sie dabei auf Ihre Brust, vollkommene Atmung. Konzentrieren Sie sich auf Atmen und Schritte. Passen Sie sich dem Tempo Ihrer Schritte und Ihrer Schritte an. Wenn Sie Ihre Schritte an. Wenn Sie Ihre Schritte an. Wenn Sie Ihre Schritte an.

**RUNDUM GESÜNDER DANK AUSDAUERSPORT**  
Wandern ist ein sanfter Ausdauerport, der das Herz-Kreislauf-System stärkt und die Gesundheit fördert. Es ist ein idealer Sport für alle Altersgruppen und kann bei verschiedenen Gesundheitsproblemen eingesetzt werden.

VitalWanderWelt Mühle am Wanderweg Sieketal - Alleskönner Ausdauerport - © Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH

## Entspannung unterwegs

**MIT KÖRPERÜBUNGEN ZU GEISTIGER ENTSPANNUNG**  
Die Produktion von Stresshormonen kann reduziert werden, wenn man sich körperlich bewegt. Durch das Wandern können Sie sich entspannen und Ihre geistige Gesundheit stärken.

Setzen Sie sich auf ein Bank, Stammchen Sie während der Übung Ihre Muskulatur an und halten Sie die Arme an den Seiten. Strecken Sie Ihre Arme nach vorne bis etwa 90 Grad.

- RECHTE HAND ZUM FACH HALTEN.
- LINKE HAND ANHEBEN.
- LINKE HAND ANHEBEN.
- LINKE HAND ANHEBEN.
- RECHTE HAND ANHEBEN (GANZ BEI STRECKEN, FASSE VORWÄRTS UND FEST IN DEN BODEN DRÜCKEN).
- LINKE HAND ANHEBEN.
- RECHTE HAND ANHEBEN (GANZ BEI STRECKEN, FASSE VORWÄRTS UND FEST IN DEN BODEN DRÜCKEN).
- LINKE HAND ANHEBEN.
- RECHTE HAND ANHEBEN (GANZ BEI STRECKEN, FASSE VORWÄRTS UND FEST IN DEN BODEN DRÜCKEN).
- LINKE HAND ANHEBEN.

VitalWanderWelt Aussicht am Wanderweg Sieketal - Entspannung unterwegs - © Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH

## Sicher wandern mit Telemedizin

### BENUTZUNG DES HOLTERPHONS

- BEFESTIGUNG:** LEGEN SIE DAS MOBILE EKG-GERÄT WIE GELEGT AN. DIE WEISSE ELEKTRODE RECHTS ÜBER DIE BRUST KLEBEN, DIE SCHWARZE ELEKTRODE UNTER DER BRUST UND DAS HOLTERPHON AN DEN HÖRNBÜBLEN KLEBEN. DEN ELEKTRODENSTECKER IN DIE BUCHSE DES HOLTERPHONS STECKEN.
- AUFNAHME EINES EKG:** DRÜCKEN SIE KRÄFTIG DIE RECORD-TASTE, BIS EINE MELODIE ertönt. WENN DIE MELODIE AUFHÖRT, IST DIE AUFNHME FERTIG. SIE KÖNNEN BIS ZU VIER AUFNHMEN AUFEZEICHNEN. DANN IST DER SPEICHER VOLL UND ES ertönt EIN DAUERTON, DER DURCH KURZES DRÜCKEN DER RECORD-TASTE BEENDET WERDEN KANN.
- ÜBERTRAGUNG DES EKG:** NIMMEN SIE DAS HOLTERPHON VOM GÜRTEL. MIT DEM MOBILTELEFON DIE TELEFONNUMMER DES INSTITUTS FÜR ANGEWANDTE TELEMEDIZIN (IFAT) WÄHLEN UND DEN ANWISUNGEN DES ARZTES FOLGEN. ZUM ÜBERTRAGEN DIE SPRECHMUSCHEL DES TELEFONS IN CA. EINEM ZENTIMETER ABSTAND VOR DIE ÖFFNUNG AN DER VORDERSEITE DES HOLTERPHONS HALTEN UND KRÄFTIG DIE SEND-TASTE DRÜCKEN, BIS EINE MELODIE ertönt. SOBALD DIESE AUFHÖRT, KÖNNEN SIE WIEDER MIT DEM ARZT SPRECHEN.

### WANDERN MIT TELEMEDIZIN

In der VitalWanderWelt erhalten Sie individuelle Empfehlungen für Wandertempo und Streckenlänge und Sie lernen den Umgang mit dem Holterphon. Sie unterstützen können Sie auch zu Hause sicher wandern. Die telemedizinischen Center funktionieren überall dort, wo Mobiltelefon-Signale empfangen werden können. Auf den Wegen der VitalWanderWelt in Bad Oeynhausener verfügen Sie jederzeit über Handysprache.

### UNTERWEGS IN KONTAKT MIT MEDIZINERN

Als sanfter Ausdauerport wird regelmäßiges Wandern positiv auf das Herz-Kreislauf-System. Viele Patienten sind jedoch unsicher und trauen sich nicht so längere Strecken in der Natur zurückzugehen. Hier hilft die VitalWanderWelt.

VitalWanderWelt Wanderweg Rund um das Dichterviertel - Sicher wandern mit Telemedizin - © Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH

## Das passende Tempo fürs Herz

### DIE ANSTRENGUNG RICHTIG EINSCHÄTZEN

MESSEN SIE DIE HERZFREQUENZ: LEGEN SIE DIE FINGERKUPPEN DES ZEIGE-, MITTEL- UND RINGFINGERS DER RECHTEN HAND MIT LEICHTEM DRUCK AN DIE INNENSEITE DES LINKEN HANDGELLENKS IN VERLÄNGERUNG DES DAUMENS. ALTERNATIV KÖNNEN SIE DEN PULS AUCH AN DER HANSLAGLADER ERMITTELN. IMMER NUR AN EINER SEITE MESSEN. DIE PULSSCHLÄGE ZEHN SEKUNDEN ZÄHLEN UND DAS ERGEBNIS MAL SECHS NEMMEN ERGIBT DIE HERZFREQUENZ PRO MINUTE. BEIM WANDERN SOLLTE DIE PULSFREQUENZ NICHT HÖHER SEIN ALS 180 MINUTEN LEBENSALTER. AM BESTEN, SIE LASSEN DEN ARZT IHRE OPTIMALE TRAININGSHERZFREQUENZ FESTLEGEN.

ALTERNATIV KÖNNEN SIE IHRE KÖRPERLICHE BELASTUNG AUCH MIT DER BORG-SKALA SELBST EINSCHÄTZEN (SIEHE ABILDUNG). DER OPTIMALE TRAININGSBEREICH FÜR WANDERER LIEGT BEI 11 (LOCKER) BIS 13 (WENIGER ANSTRENGEND). IDEE DER SKALA IST, DASS DIE WERTE, MULTIPLIERT MIT 10, IN ETWA DER HERZFREQUENZ ENTSPRECHEN.

Skala	Beschreibung
11	Locker
12	Leicht
13	Weniger anstrengend
14	Mäßig
15	Mäßig bis anstrengend
16	Anstrengend
17	Sehr anstrengend
18	Sehr anstrengend bis erschöpfend

### VERHALTEN IM NOTFALL

Wenn Sie sich während der Wanderung unwohl fühlen, sollten Sie sofort einen Arzt rufen. Wenn Sie sich unwohl fühlen, sollten Sie sofort einen Arzt rufen. Wenn Sie sich unwohl fühlen, sollten Sie sofort einen Arzt rufen.

VitalWanderWelt Wanderweg Rund um das Dichterviertel - Das passende Tempo fürs Herz - © Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH



Markierungszeichen VitalWanderWelt rot - © Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH



Der Museumshof im Siekertal - © Werner Krüper, Unbekannt, Sebastian Menacher

