



Stärken - Wanderweg Klunsberg

Themenweg

regionaler Wanderweg



Parkkettinsel - © Kulturgut Holzhausen



Tourdaten:

leicht
Schwierigkeit

8,6 km
Distanz

2 h 30 min
Dauer

197 m
Höhenmeter
(aufsteigend)

197 m
Höhenmeter
(absteigend)

332 m
Höchster Punkt

198 m
Niedrigster Punkt



Empfohlene Jahreszeiten:

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

Die etwa zweistündige Wanderung führt Sie über die bewaldeten Höhen und sonnigen Waldränder des Nieheimer Südens. Auf dem Weg können Sie das Gut Holzhausen 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.

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.

Bewertungen:

★☆☆☆☆ Kondition

Adresse:

33039 Nieheim

Autor:

Projektbüro VitalWanderWelt

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 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

Rundweg

Startpunkt:

Stadthalle Nieheim

Wegbeschreibung:

Der Wanderweg ist mit einem weißen V auf blauem 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

www.nieheim.de

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/nHQBd>

Quelle: destination.one

ID: t_100233980

Zuletzt geändert am 02.01.2024, 12:20



Evangelische Kreuzkirche - © Martina Weber, Stadt Nieheim

Die VITALWANDERWELT – mit Bewegung und richtiger Ernährung zu mehr Wohlbefinden

Das Wandern als schöner Ausdehnsport ist ideal geeignet, um Ihr Wohlbefinden dauerhaft zu fördern. Auf den Wegen der VitalWanderWelt sind um den heilkuratischen Kurort Nieheim erfahrene 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 Einkaufsmöglichkeiten. Denken Sie daran, ausreichend Getränke wie Wasser, Fruchtsaftflaschen oder Kläufertees einzupacken. Für den kleinen Hunger unterwegs sind Vollkornprodukte mit magerem Aufschnitt, Obst, Trockenfrüchte, Nüsse, Gemüse, Joghurt und ein gekochtes Ei ideal.

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

Essen mit Verstand

FIT MIT OBST UND GEMÜSE

Lecker und gesund: Wir viel Obst und Gemüse ist, macht es genau richtig. Denn die wohlschmeckende Naturkost ist wichtig für eine ausgewogene Ernährung. Sie liefert eine Vielzahl von lebenswichtigen Vitaminen und Mineralstoffen und ist reich an Ballaststoffen. Darüber hinaus enthalten Obst und Gemüse sekundäre Pflanzenstoffe, auch Phytonährstoffe genannt, deren 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 (antioxident),
- beugen Krebserkrankungen vor (antikarzinogen),
- wirken entzündungshemmend,
- senken den Blutdruck,
- verbessern den Cholesterinwert positiv.

FRISCHE NATURKOST IST DIE BESTE WAHL

Nachfragesteigerung für eine hohe Abwechslung in der Ernährung. Die Vielfalt der Nahrungsmittel ist ein Qualitätsmerkmal für eine gesunde Ernährung. Die Vielfalt der Nahrungsmittel ist ein Qualitätsmerkmal für eine gesunde Ernährung. Die Vielfalt der Nahrungsmittel ist ein Qualitätsmerkmal für eine gesunde Ernährung.

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

Bewegung beugt vor

Die Knochen stärken

Mit Übungen zur Vorbeugung oder Behandlung von Osteoporose können Sie die Rückenmuskulatur und den Bewegungsapparat kräftigen.

- Im Stand die Arme nach oben strecken, dann die Handinnenflächen mit aller Kraft zusammenpressen und wieder lockern lassen.
- Die Fingerkuppen beider Hände mit großer Kraft gegeneinanderpressen und wieder lockern lassen.
- Die Handflächen vor dem Brustkorb so fest wie möglich zusammenpressen und wieder lockern lassen.

Wiederholen Sie diese Übungen fünf bis zehn Mal. Die Übungen dürfen Ihnen keine Schmerzen bereiten.

Im Alter steigt das Osteoporose-Risiko

Osteoporose ist eine Erkrankung, die vorwiegend bei älteren Menschen auftritt. Sie ist durch eine Abnahme der Knochendichte gekennzeichnet, was zu einer erhöhten Bruchgefahr führt. Die Ursachen sind vielfältig, darunter ein Mangel an Kalzium und Vitamin D, eine unzureichende körperliche Aktivität sowie hormonelle Veränderungen. Die Diagnose erfolgt durch eine Knochendichtemessung (DEXA-Scan). Die Behandlung umfasst eine medikamentöse Therapie sowie eine gezielte Ernährung und Lebensstiländerungen.

VitalWanderWelt Wanderweg Klumburg - Bewegung beugt vor - © Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH

Was und wie essen?

DAS RICHTIGE GEWICHT SCHÜTZT VOR DIABETES

Diabetes mellitus Typ 2 ist die häufigste Form der so genannten „Zuckerkrankheit“, die fast immer durch eine verringerte Wirkung des körpereigenen Hormons Insulin verursacht wird.

Früher wurde Diabetes Typ 2 als „Altersdiabetes“ bezeichnet, doch heute erkranken auch immer mehr jüngere Menschen. Hauptursachen der Stoffwechselerkrankung sind falsche Ernährung und Bewegungsmangel.

Erste Warnzeichen für das Krankheitsbild sind starker Durst, häufiges Wasserlassen, Müdigkeit oder Heißhunger. Diagnostizieren lässt sich die Erkrankung durch eine Blutzuckermessung, denn die Werte der Betroffenen liegen regelmäßig über der Norm von 80 bis 100 mg/dl.

MIT WANDERN UND GESUNDER ERNÄHRUNG AUF EINEM GUTEN WEG

Wandern Sie sich gesund: Mit regelmäßiger körperlicher Aktivität und einer Reduzierung des Gewichts ist jeder auf dem richtigen Weg um Diabetes Typ 2 vorzubeugen oder in den Griff zu bekommen. Denn dadurch wird zunächst schon der Blutzucker normalisiert.

Auch auf das richtige Essen kommt es an. Die modernen Ernährungsempfehlungen für Diabetiker unterscheiden sich nicht von denen zur allgemeinen Vorbeugung von gängigen Zivilisationskrankheiten:

- den Normalgewicht erreichen und halten,

VitalWanderWelt Wanderweg Klumburg - Was und wie essen? - © Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH

Gesundheit im Blick

MIT GENÜGEND GETRÜNKEN LÄUFT ES BESSER

Suchen Sie sich einen Trail, an dem Sie die Nähe von Wasser genießen können. Während des Wanderns ist es wichtig, dass Sie Ihre Flüssigkeitsaufnahme und Ihre Puls- und Herzfrequenz-Messung einhalten, um die Gesundheit zu schützen.

Der Körper benötigt normalerweise 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit über den Tag verteilt. Bei körperlicher Anstrengung oder Hitze steigt der Flüssigkeitsbedarf. Eine Wasserversorgung entlang des Trails kann hilfreich sein. Achten Sie auf die folgenden Hinweise:

- Trinken Sie regelmäßig, auch wenn Sie nicht durstig sind.
- Vermeiden Sie übermäßiges Trinken, um Wasserintoxikation zu vermeiden.
- Verwenden Sie Filter oder Purifizierer, wenn Sie Wasser aus unbekannten Quellen trinken.
- Trinken Sie Wasser, das nicht länger als 24 Stunden im Kühlschrank lagert.

DER PULS HILFT, DAS RICHTIGE TEMPO ZU FINDEN

Der Puls ist ein guter Indikator für die körperliche Belastung. Ein zu hoher Puls deutet darauf hin, dass Sie zu schnell gehen. Ein zu niedriger Puls deutet darauf hin, dass Sie zu langsam gehen. Ein Puls zwischen 120 und 150 Schlägen pro Minute ist ein gutes Ziel für einen Trail. Achten Sie auf die folgenden Hinweise:

- Überprüfen Sie Ihren Puls regelmäßig während des Wanderns.
- Passen Sie Ihr Tempo an, wenn Ihr Puls zu hoch oder zu niedrig ist.
- Verwenden Sie einen Pulsuhr oder eine Smartwatch, um Ihren Puls zu verfolgen.
- Trinken Sie Wasser, um Ihren Puls zu senken.

QUITT MORGEN WASSER

Trinken Sie morgens ein Glas Wasser, um Ihren Körper zu rehydrieren. Ein Glas Wasser hilft, den Flüssigkeitsverlust zu kompensieren, der während der Nacht auftritt. Ein Glas Wasser hilft auch, den Appetit zu steigern und die Verdauung zu verbessern. Ein Glas Wasser hilft auch, den Blutdruck zu senken und die Nieren zu schützen. Ein Glas Wasser hilft auch, die Haut zu hydratisieren und die Augen zu befeuchten. Ein Glas Wasser hilft auch, die Verdauung zu verbessern und die Nieren zu schützen. Ein Glas Wasser hilft auch, die Haut zu hydratisieren und die Augen zu befeuchten.

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

