



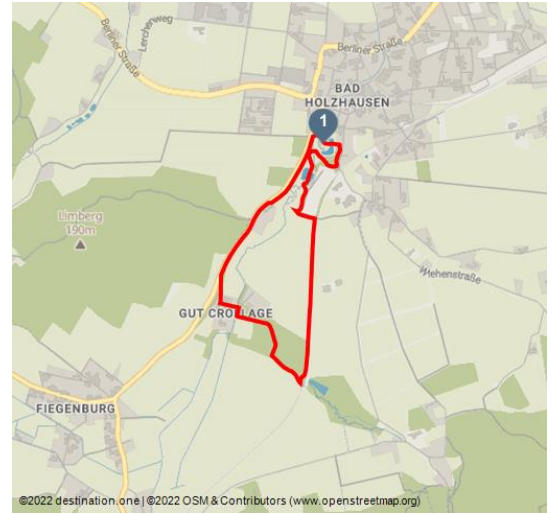
VitalWanderWelt: Wahrnehmung - Wanderweg Mühlenbachtal

regionaler Wanderweg

Themenweg



Garten der Generationen - © Stadt Preußisch Oldendorf



Tourdaten:


leicht
Schwierigkeit


3,7 km
Distanz


1 h 30 min
Dauer


16 m
Höhenmeter
(aufsteigend)


17 m
Höhenmeter
(absteigend)


76 m
Höchster Punkt


60 m
Niedrigster Punkt



Empfohlene Jahreszeiten:

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

Die VitalWanderWelt in Bad Holzhausen - Auf insgesamt vier markierten Wegen finden Sie Übungen gegen Stress und Erschöpfung, für das "richtige" Hören sowie zur Stärkung der Aufmerksamkeit und der Sinne.

Auf der kürzesten Tour erkunden Sie auf flachen Wegen das Mühlenbachtal zwischen den ehemaligen Rittergütern Gut Hudenbeck - heute Haus des Gastes - und Gut Crollage. Die landschaftlich schöne Strecke ist für die Ohren eine Herausforderung: An drei Stationen lernen Sie, wie Sie angenehme Naturgeräusche wie Vogelstimmen, Bachplätschern und Blätterrauschen in den Mittelpunkt Ihrer Aufmerksamkeit stellen können. Dafür rücken unangenehme Geräusche - etwa Verkehrslärm - in den Hintergrund.

Die Übungen wurden speziell für Tinnituspatienten entwickelt und helfen als Aufmerksamkeitstraining auch Stressgeplagten.

Merkmale:

Informationen

Familienfreundlich, Rundweg

Startpunkt:

Haus des Gastes Bad Holzhausen

Wegbeschreibung:

Der Wanderweg ist mit einem weißen V auf grünem Grund markiert und wird im Uhrzeigersinn begangen.

Ausrüstung:

Festes Schuhwerk wird empfohlen.

Anfahrt:

Hudenbeck 2, 32361 Preußisch Oldendorf

Anfahrt über die Bundesstraße 65, die Landesstraße 557 und über die Autobahn 30 Abfahrt 27, Bünde.

Parken:

Sportanlage Bad Holzhausen, Heddinghauser Straße (am Kurpark)

Öffentliche Verkehrsmittel:

Bahnstation Bad Holzhausen

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.)

Karte/Karten:

Den Flyer zur VitalWanderWelt in Bad Holzhausen mit Kartenmaterial erhalten Sie bei uns im Haus des Gastes in Bad Holzhausen, in der Tourist-Information.

Alternativ können Sie ihn auch per E-mail anfordern, touristik@preussischoldendorf.de

Weitere Infos / Links:

www.vitalwanderwelt.de

www.preussischoldendorf.de

<http://www.kurort-holzhausen.de>



Bewertungen:

★★★★☆ Panorama

★☆☆☆☆ Kondition

Adresse:

32361 Preußisch Oldendorf

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/rYPJd>

Quelle: destination.one

ID: t_100234001

Zuletzt geändert am 29.04.2024, 12:47



Kurpark - © Touristik-Preußisch Oldendorf

Die VitalWanderWelt - natürliche Therapie bei Tinnitus und Stress

Wanderer werden vom Geräusch der Natur umgeben und erfahren die Vorteile der Natur. Die Natur ist ein natürlicher Heilmittel, das Stress und Tinnitus lindert. Die Natur ist ein natürlicher Heilmittel, das Stress und Tinnitus lindert. Die Natur ist ein natürlicher Heilmittel, das Stress und Tinnitus lindert.

Stress und Erschöpfung

Wanderer werden vom Geräusch der Natur umgeben und erfahren die Vorteile der Natur. Die Natur ist ein natürlicher Heilmittel, das Stress und Tinnitus lindert. Die Natur ist ein natürlicher Heilmittel, das Stress und Tinnitus lindert. Die Natur ist ein natürlicher Heilmittel, das Stress und Tinnitus lindert.

Tinnitus

Wanderer werden vom Geräusch der Natur umgeben und erfahren die Vorteile der Natur. Die Natur ist ein natürlicher Heilmittel, das Stress und Tinnitus lindert. Die Natur ist ein natürlicher Heilmittel, das Stress und Tinnitus lindert. Die Natur ist ein natürlicher Heilmittel, das Stress und Tinnitus lindert.

VitalWanderWelt Portaltafel Bad Holzhausen - Haus des Gastes - © Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH

Geräusch- und Hörübung

Lauschen

Vorlesen Sie an dieser Stelle und lauschen Sie aufmerksam auf die Geräusche und Stimmen der Natur. Welche Geräusche hören Sie zuerst? Welche anderen Laute sind noch da?

Hören Sie

Hören Sie die Geräusche der Natur. Welche Geräusche hören Sie zuerst? Welche anderen Laute sind noch da?

Tinnitus ist ein Warnsignal

Tinnitus ist ein Warnsignal, das auf eine Erkrankung der Ohren hinweist. Es ist ein Warnsignal, das auf eine Erkrankung der Ohren hinweist. Es ist ein Warnsignal, das auf eine Erkrankung der Ohren hinweist.

VitalWanderWelt Wanderweg Mühlenbachtal - Lauschen - © Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH

V
WAHRNEHMUNG – WANDERWEG MÜHLENBACHTAL

Geräusch- und Hörübung

Aufmerksamkeit lenken

RICHTEN SIE IHRE AUFMERKSAMKEIT EINE WEILE BEWUSST AUF DIE VERKEHRSGERÄUSCHE. UNTERSCHIEDEN SIE DIE GERÄUSCHE: SIND ES AUTOS, FLIEGZEUGE, LANDWIRTSCHAFTLICHE MASCHINEN, EIN ZUG?

WECHSELN SIE ZU DEN NATURGERÄUSCHEN: BLÜTERRASCHeln, VOGELSTIMMEN, DAS PLITSCHERN EINES BACHES. WAS HÖREN SIE?

ÄCHTEN SIE AUF IHRE EIGENEN EMPFINDUNGEN. SPÜREN SIE IHREN ATEM. IST IHNEN WARM ODER KALT?

WECHSELN SIE ZU DER VISUELLEN WAHRNEHMUNG. BEOBSACHTEN SIE IHRE UMGEBUNG. WAS SEHEN SIE?

BEGINNEN SIE VON VORNE UND KONZENTRIEREN SIE SICH WIEDER AUF DIE VERKEHRSGERÄUSCHE.

FORMEN DER GERÄUSCHEMPFINDLICHKEIT

Hörgeräusche beschreiben die Übertragungsrichtung gegenüber Geräuschen auf einem oder beiden Ohren. Die Betroffenen erleben normale Umweltgeräusche als deutlich lauter und unangenehmer als Nicht-Betroffene. Wird das Hörsystem hochgradig ständig überreizt, kann eine Geräuschempfindlichkeit auch bei gesunden Ohren auftreten.

Sonderformen:

Phonophobie: Menschen, die unter Phonophobie leiden, sind nicht nur überempfindlich gegenüber lauten Geräuschen, sondern auch gegenüber einem Geräusch. Eine Belästigung entsteht durch das Geräusch, wenn die Geräusche im Einklang mit Angst, Scham oder Hilflosigkeit verbunden werden können.

Reizempfindlichkeit: Das Reizempfinden ist eine Geräuschempfindlichkeit in den Freizeitsituationen, in denen der Kontakt am größten ist. Obwohl sie aufgrund einer Schärfeempfindlichkeit keine Sprache oft nicht verstehen, empfinden sie in lauten Tönen als unangenehm, die die geschädigten Ohren aber nicht mehr abschneiden können.

VitalWanderWelt Wanderweg Mühlenbachtal - Aufmerksamkeit lenken - © Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH

V
WAHRNEHMUNG – WANDERWEG MÜHLENBACHTAL

Geräusch- und Hörübung

Aushalten

VERWEILEN SIE HIER EINEN MOMENT.

HÖREN SIE AUF DAS GERÄUSCH DER VORBEIFAHENDEN FAHRZEUGE. ÄCHTEN SIE DARAUFG, WIE ES LAUTER WIRD UND WIEDER VERHÄLT, WIE ES VERLEBET UND WIEDER ANSCHWELLT.

HÖREN SIE

Bei dieser Übung ist Mut erforderlich. Hier ist es nicht der Lärm der vorbeifahrenden Autos, sondern es wird als Gefühl, das nicht so schnell wieder nachlässt. Sie auch das Umgewöhnen einer Situation und werden Sie durch Ihren Weg fort.

LÄRM NICHT UNTERSCHÄTZEN

Geräusche, die durch ihre Lautstärke oder Struktur als bedrohlich wahrgenommen werden, bezeichnet man als Lärm. Dabei hängt es nicht nur von den mechanischen physikalischen Merkmalen wie Schallintensität, Tonhöhe oder Impulsart ab, sondern auch von der subjektiven Empfindung von Wichtigkeit und auch Belästigung. Stimmung und Erfahrungen des „Hören“ beeinflussen werden Geräusche, die man mag, auch bei hoher Lautstärke nicht als Lärm empfunden, aber bei Schallintensität einem erheblichen Lärm.

Lärm kann Hörschäden verursachen. Das geschieht meist schleichend. Als besonders gefährlich gelten Geräusche, die als unangenehm empfunden werden, obwohl sie gar nicht mehr darüber 85B erreichen.

Zum Vergleich: Auf Tausenden in Diskotheken werden Durchschnittswerte von 90 bis 105 dB erreicht, bei einer Open-Air-Aufführung im Dschungelwald bis zu 115 dB. Die Schmerzgrenze liegt bei 120 dB.

VitalWanderWelt Wanderweg Mühlenbachtal - Aushalten - © Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH



Wassertretbecken im Kurpark Bad Holzhausen - © Touristik-Preußisch Oldendorf



Garten der Generationen - © Christian Streich, Stadt Preußisch Oldendorf



Wassertretbecken im Kurpark Bad Holzhausen - © Christian Streich, Touristik-Preußisch Oldendorf



Parkplatz am Sportplatz Bad Holzhausen - © Christian Streich, Touristik-Preußisch Oldendorf



Balancierfeld - © Christian Streich, Stadt Preußisch Oldendorf



Schloss Crollage - © Stadt Preußisch Oldendorf

