



**Kleine Entdecker:** Für Jan und Julian waren die sechs Kilometer gut zu schaffen. Mit Geschichten rund um Landschaft und Natur gelang es, die beiden Jungs bei Laune zu halten.

# Den Donoer Bergen ganz nah

**DIE SCHÖNSTEN WANDERWEGE (4) Entlang des Schluchtenweges in Rödinghausen**

VON KRISTINE GRESSHÖNER

■ **Kreis Herford. Rote Stöcker im Waldboden, neongüne Steine, blaue Markierungen und Bilder von Männchen, aus deren Armen Nordic-Walking-Stöcker wachsen:** Hier im Norden des Kreises sind die Wegmarkierungen zahlreich und die Wege gut. In Begleitung meiner Schulfreundin Jana und ihrer Kinder Jan und Julian weichen wir zwar unfreiwillig vom vorgeschlagenen Pfad ab, finden aber dennoch zügig das Ziel.

Die Eisenbahnbrücke Neue Mühle ist für die Kinder der Höhepunkt der Route hier im Wiehengebirge. Das schmiedeeiserne Geländer und – noch spannender – die in der Tiefe liegenden Bahnschienen faszinieren die kleinen Wanderer. Fast ist sie geschafft, die Wanderroute über den Donoer Berg.

Etwa zwei Stunden zuvor waren wir von der Hansastraße, hinter den Ortsteilen Rüschen und Kirchsiek, rechts abgelenkt auf einen Wanderparkplatz. Als erster im Falblatt erwähnter Punkt ist eine riesige Blutbuche genannt. Der etwa 130 Jahre alte Baum reckt seine tiefrote Krone in den Himmel. Etwas ausgedünnt sieht sie nach oben hin aus. Schulkind Jan

lernt dabei gleich, was ein Naturdenkmal ist, denn eine entsprechende Plakette prangt am Stamm.

Die Kinder nehmen sich Wanderstöcke. An diesem Nachmittag verkehren hier im Schluchtenweg überraschend regelmäßig Autos, sodass wir das erste Drittel der Strecke zwar Augen für den weiten Blick über Rödinghausens Ortsteile haben, aber sehr darauf achten müssen, am Rand zu gehen.

„Vor den Bäumen“ heißt nicht nur die Straße, sie führt auch ebenda entlang. Und endlich spazieren wir in den Wald, was vor allem die Motivation der beiden Jungen beflügelt. Nach-

dem sie bereits der große Gedenkstein für den Dichter Rainer Maria Rilke beeindruckt hat, sind es hier der ehemalige Steinbruch und die Wurzel eines umgestürzten Baumes.

Die eher milden Steigungen sind für Jan und Julian gut zu schaffen, dennoch ruft es durch den Wald: „Wie lange noch? Sind wir bald da?“ Das Zählen und die Suche nach den neongrün, dann wieder blau gestrichelten Steinen, die offensichtlich als Wegmarkierungen dienen, wird zum spannenden Wettbewerb.

Ein junges Paar trabt flott an uns vorbei, da hier eine ausgewiesene Nordic-Walking-Rou-

te für Sportbegeisterte entlanggeführt. Wir vier sind allerdings falsch abgebogen, so verrät es der Abgleich von Handy und Falblatt. Murrend geht es etwa 300 Meter zurück. Die mutmaßlich richtige Abzweigung ist als Weg nur zu erahnen, denn Gräser und Farne sind hier deutlich über Kniehöhe gewuchert. Da die Fahrspuren eines Fahrzeugs zumindest noch erkennbar sind, biegen wir ab – auch wenn ich insgeheim skeptisch bin. Die Hände in die Höhe haltend, geben wir ein putziges Bild ab und versuchen den Kindern das Zwickeln der Dornen als Abenteuer zu verkaufen, was relativ gut klappt.

Endlich ist nach einigen schweißtreibenden Metern ein befestigter Weg in Sicht. Schnurstracks führt er uns zur Eisenbahnbrücke, an der ein einziges Liebesschloss baumelt. Der Brauch ist neu für die kleinen Wanderer, die etwas skeptisch und ziemlich geschäftig das Vorhängeschloss betrachten. Dass Oskar und Therese, so die eingravierten Namen, ihre Zuneigung damit besiegeln, ist fast so interessant wie die Frage, wann der nächste Zug unter der Brücke herfährt. Leider tut uns die Bahn keinen Gefallen, der Regionalzug will partout nicht kommen, und wir trotzen zurück zum Parkplatz.



**Unbeweglicher Koloss:** Der vier Tonnen schwere Findling erinnert seit 1978 an Rainer Maria Rilkes Besuch auf Gut Bökel.



**INFO**  
**Die NW-Wanderserie**

◆ In einer mehrteiligen Serie läuft NW-Mitarbeiterin Kristine Gresshöner einige der 25 Rundwanderwege des Projekts „Natur & Kultur“ im Kreis Herford ab. Die Karten gibt es unter anderem bei der Biologischen Station Ravensberg, und im Internet unter [www.kreis-herford.de/index.phtml?NavID=393.732](http://www.kreis-herford.de/index.phtml?NavID=393.732)

◆ Bisher sind erschienen: „Unterwegs an der Landesgrenze“, „Quer durch das Quernheimer Hügelland“ und „Die Moorbäder im Osten“.

◆ In die Donoer Berge, ganz in den Norden des Kreises Herford, führt die heutige Route. Die milden Steigungen und der abwechslungsreiche Untergrund sind mit festem Schuhwerk auch für Ungeübte gut zu bewältigen. Die Strecke hat eine Länge von etwa sechs Kilometern.

◆ Der Rundweg beginnt östlich des Naturschutzgebietes Auebachtal nahe Rödinghausen und führt zunächst über den asphaltierten Schluchtenweg und den Wald hinein. Nach etwa 2,5 Kilometern geht es in den Wald hinein. (kg)

## Wir ♥ Frische.

**Entdecken Sie leckere Rezepte auf [edeka.de](http://edeka.de)**

**Frisch aus dem Kühlregal!**

**EDEKA Salat Dressing**  
frische Dressings in fünf versch. Sorten  
90ml Becher  
100ml = € 0,54

**Ideal als Vorspeise!**

**EDEKA Antipasti** 6 versch. Sorten  
z.B. Oliven, Kirschkaprika oder Grüne Peperoni von Hand gefüllte oder veredelte Leckerbissen  
150g Schale  
100g = € 0,99

**PROBIER-PREIS**

**16% günstiger**

**0.49**

**PROBIER-PREIS**

**21% günstiger**

**1.49**

**EDEKA Probier-Preis Wochen.**

**EDEKA Italia Tiramisu** mit Mascarponecreme, Biskuit und Kaffeesoße, 2x 100g  
Packing oder **Panna Cotta** Creme mit feiner Karamellsoße, 2x 120g Packung  
100g = € 0,56 / € 0,46

**2er Pack!**

**PROBIER-PREIS**

**25% günstiger**

**1.11**

**EDEKA Smoothie** versch. Sorten, 100% Frucht, kein Zusatz von Zucker  
250ml Flasche  
1l = € 3,16

**Frisch im Kühlregal!**

**PROBIER-PREIS**

**20% günstiger**

**0.79**

**Bertolli Olivenöl Extra Vergine**  
versch. Sorten  
500ml Flasche  
1l = € 6,66

**Super-Knüller**

**Sie sparen 25%**

**3.33**

**EDEKA Fruchtsaft** aus Fruchtsaftkonzentrat oder **Nektar**  
versch. Sorten  
1l PET-Flasche

**NUR BEI EDEKA**

**0.99**

**EDEKA Probier-Preis Wochen.**

**EDEKA Italia Tiramisu** mit Mascarponecreme, Biskuit und Kaffeesoße, 2x 100g  
Packing oder **Panna Cotta** Creme mit feiner Karamellsoße, 2x 120g Packung  
100g = € 0,56 / € 0,46

**2er Pack!**

**PROBIER-PREIS**

**25% günstiger**

**1.11**

**Arla Kärgården** gesalzen oder ungesalzen, 250g Becher  
1kg = € 5,16

**Super-Knüller**

**Sie sparen 27%**

**1.29**

**Ehrmann Almighurt oder FitVital**  
Joghurt, versch. Sorten und Fettstufen  
150g Becher, 100g = € 0,19

**Super-Knüller**

**Sie sparen 40%**

**0.29**

**Langnese Eis Multipackungen**  
versch. Sorten, z.B. Flutschfinger, 8er-Pack, 512ml, 1l = € 3,89, tiefgefroren Packung

**Super-Knüller**

**Sie sparen 33%**

**1.99**

**Maggi fix & frisch**  
versch. Sorten, z.B. Spaghetti Bolognese, 45g, 100g = € 1,09 Beutel

**Super-Knüller**

**Sie sparen 37%**

**0.49**

**Original Wagner Steinofen Pizza oder Flammkuchen** versch. Sorten  
tiefgefroren, 250g - 380g Packung  
1kg = € 6,36 - € 4,18

**Super-Knüller**

**Sie sparen 36%**

**1.59**

**Leibniz Butterkeks oder Leibniz Choco**  
versch. Sorten, 200g / 125g Packung  
100g = € 0,44 / € 0,70

**Super-Knüller**

**Sie sparen 31%**

**0.88**

**Kitekat Katzennahrung**  
versch. Sorten, 12x 100g Portionsbeutel  
1kg = € 1,85

**12er Pack!**

**Super-Knüller**

**Sie sparen 20%**

**2.22**

**Weißer Riese Waschmittel**  
versch. Sorten  
z.B. Megaperls, 16WL,  
1WL = € 0,14 Packung / Flasche

**Super-Knüller**

**Sie sparen 25%**

**2.22**

**EDEKA E center**

Diese Artikel sind in den mit dieser Werbung gekennzeichneten Märkten erhältlich. Alle Angebote gültig bis Samstag 17.08.2013, KW 33. Wir haben uns für diesen Zeitraum ausreichend bevorratet. Bitte entschuldigen Sie, wenn die Artikel auf Grund der großen Nachfrage dennoch im Einzelfall ausverkauft sein sollten. Abgabe in handelsüblichen Mengen. Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. EDEKA ZENTRALE AG & Co. KG, New-York-Ring 8, 22297 Hamburg. Ihren nächsten EDEKA-Markt finden Sie unter: [www.edeka.de/marktsuche](http://www.edeka.de/marktsuche)

## Ausbildung zum Alltagsbegleiter

Diakonisches Werk sucht engagierte Freiwillige

■ **Kreis Herford.** Für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen ist die Begleitung durch freiwillige Helfer eine wertvolle Unterstützung. Regelmäßige Besuche in der häuslichen Umgebung bieten den erkrankten Menschen Abwechslung im Alltag, individuelle Förderung und Wertschätzung. Sie erfahren eine Steigerung ihres Wohlbefindens. Für die pflegenden Angehörigen bedeutet die Unterstützung durch die Freiwilligen Entlastung, Zeit für sich oder für Erledigungen. Denn die Pflege und Betreuung von Menschen mit Demenz erfordert ein hohes Maß an Zeit und Geduld.

Derzeit engagieren sich 25 freiwillige Helfer als Alltagsbegleiter beim Diakonischen Werk im Kirchenkreis Vlotho. Das

Team der Alltagsbegleiter benötigt Verstärkung, um Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen in Bad Oeynhausen, Löhne, Vlotho und Porta Westfalica unterstützen zu können.

Im September bietet das Diakonische Werk im Kirchenkreis Vlotho darum eine Qualifizierung für Interessierte an. Die Schulung umfasst 30 Stunden und findet am 14. und 15. September sowie am 21. und 22. September jeweils von 9 bis 17 Uhr in Bad Oeynhausen statt. In einem anschließenden Praktikum werden die Teilnehmer auf ihre künftigen Aufgaben als Alltagsbegleiter vorbereitet.

Infos und Beratung bei Susanne Fartak und Stefanie Kette (Demenzfachdienst im Kreis Minden-Lübbecke) unter Tel. (057 31) 25 23 82.

Serviervorschläge