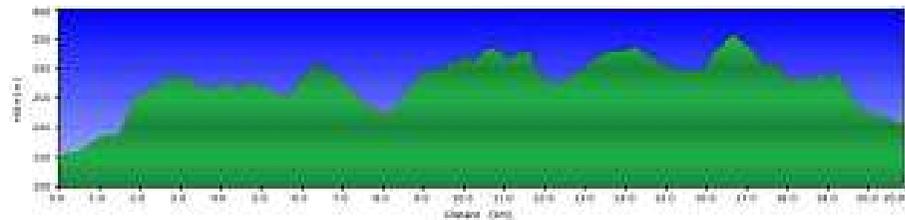


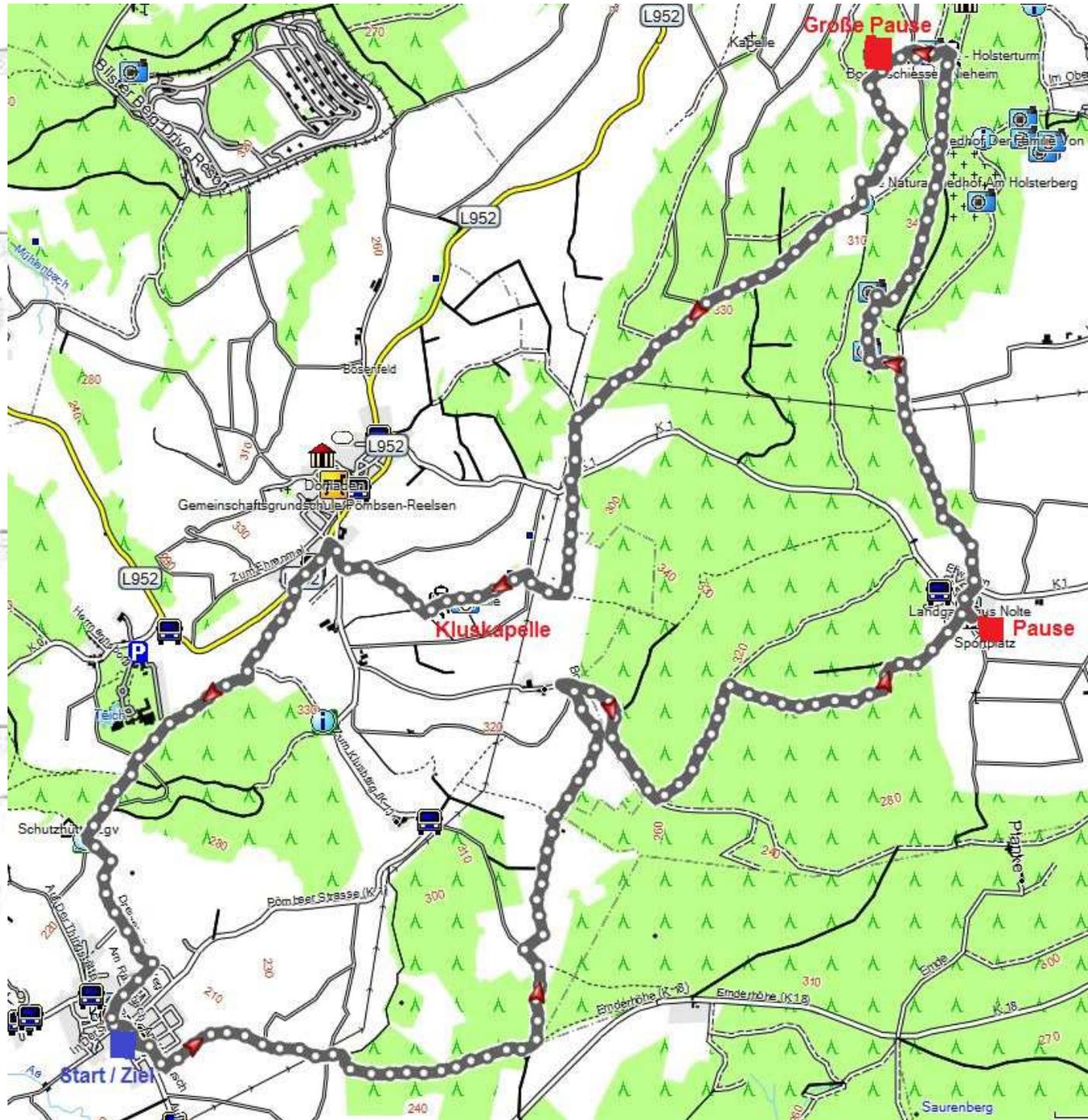
**Wanderung der DAV-Sektion Paderborn,
"Über Weber und Hille stolpern".
Ausgearbeitet und organisiert von **Bernward Kirchhoff****

Steckenlänge: ca. 22 km
Gehzeit: ca. 5:15 Std. (inkl. Pausen)
Netto-Gehzeit: 4:15 Std.
Höhenmeter: 432 m

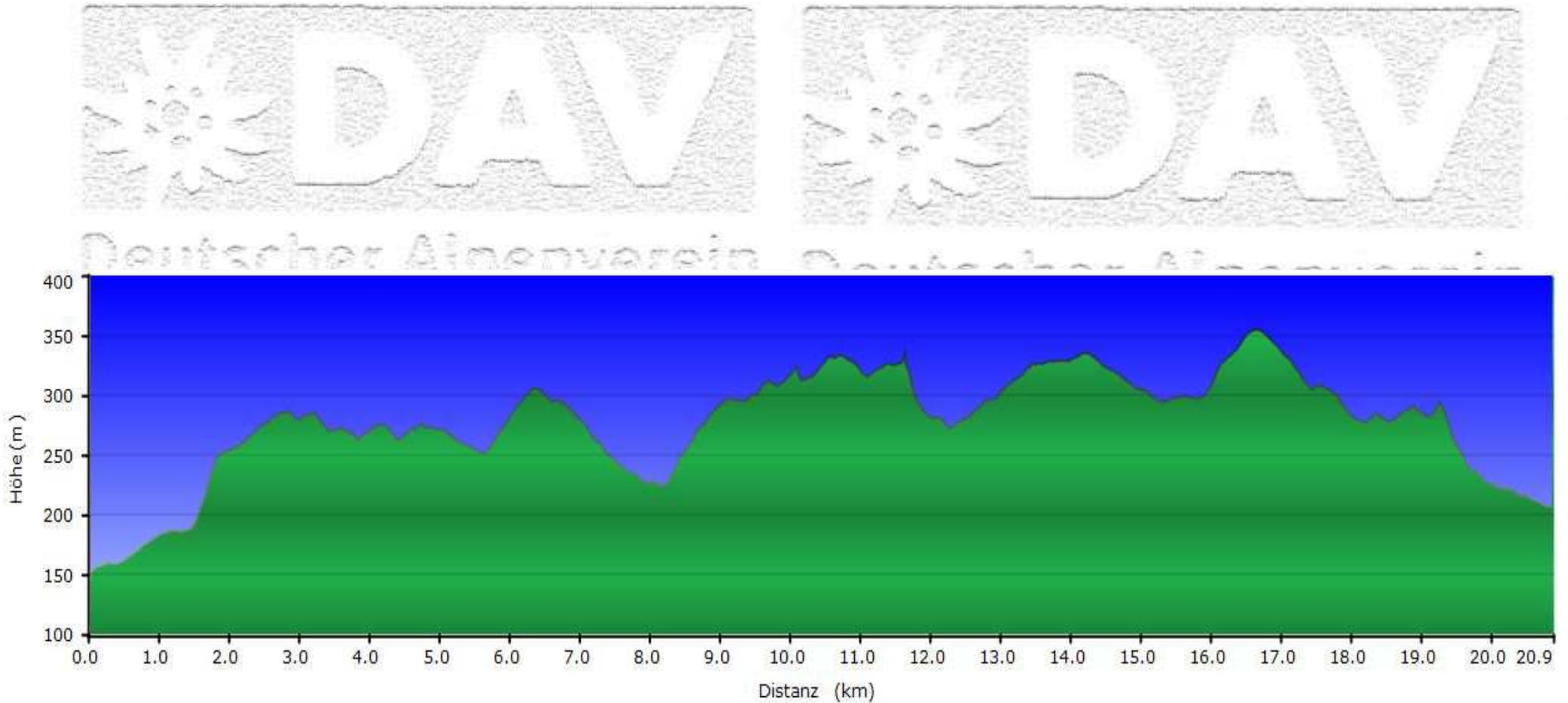
Kurzbeschreibung des Weges:
Alhausen über Erwitzen, Nieheimer Warte, Pömbsen, Bad Hermannsborn
und zurück nach Alhausen.



Die Strecke



Das Profil der Rundwanderung



Durch „Wiesen und Felder“ auf Erwitzen zu



Kirche und Landgasthaus Nolte in Erwitzen



Weiter geht es auf dem Peter-Hille-Weg Richtung Nieheim



Auch im Nieheimer Land gibt es viele Windräder



Der Nieheimer Kunstpfad / Aussichtsturm „Nieheimer Warte“



Eine Baumschaukel als Teil des Nieheimer Kunstpfades



Wie kommt man/frau in dieses Baumhaus?



Da wird der Wanderweg zum Lehrpfad

VORBEUGEN – WANDERWEG ERWITZEN

VITALWANDERWELT
NATURKOSTWELT




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 Krebserkrankungen 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. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und der Verbraucherzentrale NRW können die wertvollen Inhaltsstoffe aus Obst und Gemüse nicht durch die Einnahme von Pillen, Kapseln oder Pulver ersetzt werden.

Das ist auch gar nicht nötig: Denn eine ausgewogene gesunde Ernährung macht die Nahrungsergänzung in den meisten Fällen überflüssig. Pro Tag sollten Sie fünf Portionen Obst und Gemüse essen. Eine Portion entspricht einer gewölbten Hand voll. Wer möchte, kann eine Portion auch durch ein Glas 100-prozentigen Saft ersetzen.

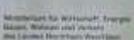
DIE SAISON GENIEßEN

Es lohnt sich, Obst und Gemüse der Saison zu kaufen. Dann ist es am vitaminreichsten, schmeckt am besten und ist am preiswertesten. Einen Saisonkalender gibt es zum Beispiel auf der Homepage des Infodienstes auf www.aid.de.



www.vitalwanderwelt.de

Projektpartner: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, Verbraucherzentrale NRW, Deutscher Alpenverein, Sektion Paderborn

Gefördert von:   

Mehr Infos unter www.vitalwanderwelt.de

Am Aussichtsturm „Nieheimer Warte“



Aussicht und Abgang vom Turm



Vom Turm hat man eine schöne Aussicht auf die Stadt Nieheim und das Umland



Große Pause an der Nieheimer Grillhütte



Unterwegs nach Pömbsen



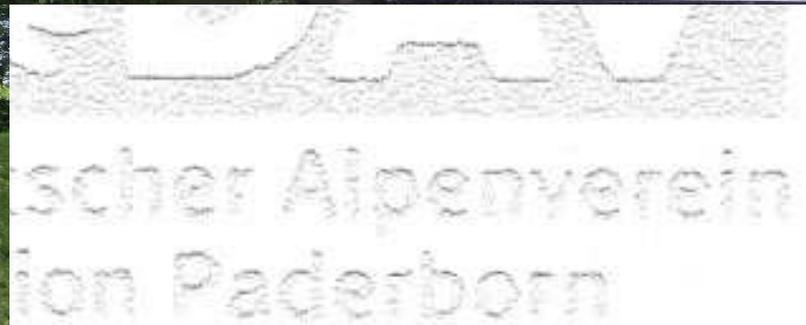
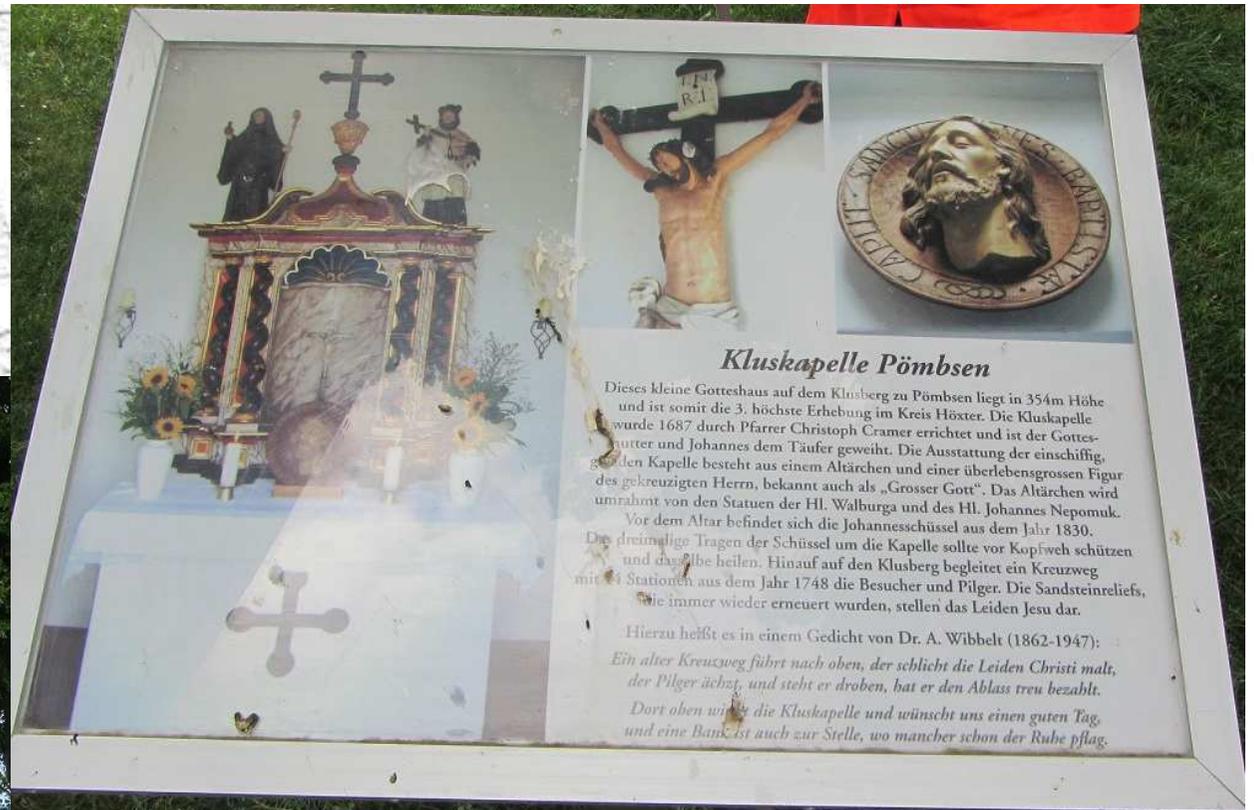
Die letzte Pause an der Kluskapelle bei Pömbesen



Blick auf das Waldgebiet
zwischen Schieder und
Schwalenberg und das Mörth,
wo wir im Sept. eine Wanderung
machen.



Die Kluskapelle bei Pömbesen



Zur Schlusseinkehr ins Cafe „Zum Mühlengrund“, Alhausen



Café - Restaurant
Zum Mühlengrund

