

Dorothee Bastian

WANDE-
RUNGEN
FÜR DIE
SEELE

Wohlfühlwege

Bergisches Land

DROSTE





TOUR 1: KRÄUTER UND WÄLDER

7

Die Hänge des Nutscheid

9,2 km | 183 Hm | 3 Std. | Rundweg



TOUR 2: EINFACH WOHLTUEND

17

Auf Heilklimawegen in Eckenhagen

9,2 km | 286 Hm | 3 Std. | Rundweg



TOUR 3: SCHRITTE DES FRIEDENS

27

In und über Waldbröl

7 km | 147 Hm | 3 Std. | Rundweg



TOUR 4: FÜNF SÄULEN

35

Der Kneipp-Erlebnisweg in Much

7,4 km | 159 Hm | 2,5 Std. | Rundweg



TOUR 5: AN DER WIPPER

43

Von Wipperfürth durch Bauernland

15,4 km | 303 Hm | 4,5 Std. | Rundweg



TOUR 6: MACHT UND SEELENHEIL

53

Zu Klöstern und Kirchen an der Sieg

21 km | 445 Hm | 6 Std. | Strecke



TOUR 7: WÄLDER UND WEITE

65

Von Lindlar auf den Hölzer Kopf

9,8 km | 194 Hm | 2,5 Std. | Rundweg



TOUR 8: PERLE DES AGGERTALS

73

Rund um Ränderoth

9,6 km | 181 Hm | 2,5 Std. | Rundweg



TOUR 9: EINFACH LECKER

83

Spezialitäten an der Aggertalsperre

10,5 km | 131 Hm | 3 Std. | Rundweg



TOUR 10: (AUGEN-)SCHMAUS

91

Entlang der Strunde

11,8 km | 186 Hm | 3,5 Std. | Rundweg



TOUR 11: KUNST UND KULINARIK

101

Durch das Tal der Wupper

8,7 km | 210 Hm | 2,5 Std. | Rundweg



TOUR 12: FEINSTE BIO-OASEN

109

Durch das Windrather Tal

10,4 km | 308 Hm | 3 Std. | Rundweg



TOUR 13: EINSAME WÄLDER

117

Im Wildenburger Land

9,8 km | 307 Hm | 3 Std. | Rundweg



TOUR 14: IDYLLE PUR

125

Südlich von Hückeswagen

10,2 km | 229 Hm | 3 Std. | Rundweg



TOUR 15: STILLE PFADE

135

Von Herchen zu den Höhen der Sieg

13 km | 287 Hm | 3,5 Std. | Rundweg



TOUR 16: SAGENHAFT

145

Wandern zwischen Sülz und Leppe

11,4 km | 207 Hm | 3,5 Std. | Rundweg



TOUR 17: WO BÄCHE RAUSCHEN

155

Täler von Eifgenbach und Dhünn

12,7 km | 220 Hm | 3,5 Std. | Rundweg



TOUR 18: BERGISCHER AMAZONAS

165

Wandern entlang der Wupper

9,7 km | 121 Hm | 2,5 Std. | Rundweg



TOUR 19: AUF SPURENSUCHE

175

Im Neandertal entlang der Düsseldorf

10,7 km | 64 Hm | 3 Std. | Strecke




TOUR 20: FJORDE IM BERGISCHEN

183

Zwischen Neye- und Bevertalsperre

12,8 km | 179 Hm | 3,5 Std. | Rundweg

- 
- * 9,2 Kilometer
 - * 183 Höhenmeter
 - * 3 Stunden
 - * Rundweg

Kräuter und Wälder

Die Hänge des Nutscheid



Wir beginnen unsere Wanderung am **Kräutercafé 1** im idyllisch gelegenen Geilenkausen. Unser Weg führt die **Geilenkausener Straße** vor dem Café bergan. Bald zweigt rechts der Panoramasteig ab, wir aber folgen weiter der Straße, auch dort, wo sie eine Linkskurve beschreibt, und kommen zu einer Kreuzung. Geradeaus weiter führt unsere Route in den **Neuenhähner Weg**. Wir wandern entlang einer Wiese mit zahlreichen **Wildkräutern**. Solche Pflanzen bildeten früher einen wichtigen Bestandteil der Ernährung und hatten große Bedeutung in der Volksheilkunde. Das Wissen darüber geriet aber in Vergessenheit, und heute ist nur noch wenigen Menschen bekannt, wie man aus diesen Kräutern Salate, Gemüse und Getränke bereiten kann, wie sie als Gewürze oder Heil- und Schönheitsmittel zu verwenden sind. Links von uns erkennen wir jenseits der Wiesen über dem Wald den Turm des **Natureerlebnisparks Panarbora**. Wenn Sie den Park im Anschluss an unsere Wanderung besuchen wollen, erwarten Sie Naturerlebnisse besonderer Art: Vom Turm schweift der Blick über die Wälder des Bergischen Landes und des Westerwaldes bis in die Kölner Bucht und auf dem Baumwipfelpfad erleben wir den Wald aus einer ganz anderen Perspektive.

Weiter geht es bergan, entlang eines Niederwaldes mit Eichen, Buchen und Birken. Himbeersträucher tragen im Sommer reife Früchte und das honiggelbe Waldgeißblatt überzieht Hecken und Zäune. Unser Blick wird von einer mächtigen alten **Kiefer** angezogen, die ihre Äste über unseren Weg beugt.



Birnenmarmelade mit Ebereschen

250 g Ebereschen mit Wasser bedecken und 10 Minuten kochen, das Wasser abschütten (es enthält die gelösten Bitterstoffe). Mit 750 g geschälten, gewürfelten Birnen und 1000 g Gelierzucker 4 Minuten sprudelnd kochen lassen, dann in Gläser füllen.

Tipp: Die Ebereschen 1 Woche vor der Zubereitung ins Gefrierfach legen. Dadurch verlieren sie bereits einen Teil ihrer Bitterstoffe.

Bald verlassen wir den Neuenhähler Weg, der nach links abknickt. Uns lockt ein Weg, der geradeaus in einen lichten Wald führt und mit hohem Gras bewachsen ist. Ein Schild verbietet Motorfahrzeugen die Durchfahrt, und auch Menschen scheinen sich nicht oft hierher zu verirren. In dem fast märchenhaften Wald umfängt uns eine wohltuende Stille. Lärm und die Hektik des Alltags verwehen, unser Herz wird weit und der Geist kommt zur Ruhe. Der Waldboden ist hier im Niederwald mit hohem Gras bewachsen. Die Früchte der Ebereschen am Wegesrand sind schon hellrot gefärbt. Sobald sie eine rot-orange Farbe angenommen haben, sind sie erntereif und wir können köstliche Konfitüre daraus bereiten.

Wir gehen an einem Fichtenwald entlang weiter bergauf. Wo ein Weg nach rechts abzweigt und ein Schild „**Reiten verboten**“ steht, wandern wir geradeaus.



Märchenhafter Niederwald



Für die Seele

Auf dem Nutscheid finden wir Wildkräuter entlang des Weges, zudem Stille und Abgeschiedenheit in den Nieder- und Hochwäldern.

Unser Weg ist gesäumt von zahlreichen Wildkräutern und Blumen. Schmetterlinge tanzen in der Sonne und bevölkern gemeinsam mit den Hummeln die Blüten der Disteln, um den kostbaren Nektar zu ergattern.

Wieder kommen wir in einen Fichtenwald und zu einer Kreuzung. Dort entdecken wir einen kleinen Teich, der teilweise mit Moos überwuchert ist. Am Ufer wächst Baldrian, aus dessen Wurzeln sich der wohlbekannte Tee herstellen lässt. Wir folgen dem rechten Weg und erreichen nach einer Schranke eine Asphaltstraße. Hierbei handelt es sich um die **Alte Straße 2**, einen Handelsweg, der wohl schon zu Keltenzeit über die Höhen des **Nutscheid** führte. Wir gehen auf dieser Straße einige Meter nach rechts weiter, dann stehen wir abermals vor einer Schranke. Dahinter öffnet sich eine große Freifläche. Wir sind am **Hohen Wäldchen 3**.


Der Blick geht weit über das Land. Im Westen erkennen wir das Siebengebirge mit dem markanten Vulkankegel des Ölbergs. Hier befand sich noch bis zum Ende des Kalten Krieges ein Radioteleskop, das zur Nutscheidkaserne und den amerikanischen Raketenabwehrstellungen gehörte. Wenn wir unseren Blick nach Süden wenden, schauen wir ins Siegtal und auf die Höhen des Westerwaldes, wo sich zahlreiche Windräder drehen.

Wir gehen nun auf der asphaltierten Straße wieder einige Meter zurück bis an einen links abzweigenden Weg, der als **Fahrradweg** beschildert ist. In dem



Pechsalbe

Die Harzsalbe wirkt entzündungshemmend und antibakteriell und wird in der Volksmedizin bei Hautverletzungen und Entzündungen von Muskeln und Gelenken verwendet. 200 g Olivenöl erwärmen, 40 g Lärchen- und 20 g Fichtenharz dazugeben und schmelzen. Unlösliche Rückstände abseihen, wieder auf den Herd stellen und 40 g Bienenwachs darin auflösen. In Gläser füllen, auskühlen lassen und verschließen. Die Salbe ist jahrelang wirksam.



Eine Art des Ilex, der Stechpalme, hat einem Wald in Kalifornien zu seinem berühmten Namen verholfen: Hollywood. Mit dem „holy wood“ samt seiner roten Beeren wird in Amerika zur Weihnachtszeit das Haus geschmückt. Bei uns steht der Ilex unter Naturschutz, nachdem das feste Holz lange für Drechslerarbeiten geschlagen wurde und der Bestand drastisch zurückgegangen war.

stillen Hochwald säumen alte Eichen und Buchen unseren Weg. Wir atmen den erdigen Geruch des Waldbodens und die ätherischen Öle, die den Bäumen entströmen, tief ein und halten einen Moment inne. Die gesunde Waldluft stärkt die Abwehrkräfte unseres Körpers. Außer Vögeln und dem Rauschen der Blätter ist nichts zu hören.

Bald zweigt rechts ein Waldweg ab, der leicht bergan führt und als Zuweg zum **Bergischen Weg** und zum **Panoramasteig** gekennzeichnet ist. Auf diesem Weg verlassen wir bald die Höhen des Nutscheids und wandern bergab durch einen Fichtenwald. Einige der Bäume harzen, was darauf hindeutet, dass sie von Käfern befallen sind oder verwundet wurden. Die Nadelbäume verschließen mit dem austretenden Harz ihre Wunden und schützen sich so vor unterschiedlichen Insekten und vor Keimen, denn das Harz hat eine starke antimikrobielle Wirkung. Und so wie das Harz bei der Fichte als Wundverschluss dient, kann es auch bei Menschen angewendet werden.

Dem Fichtenwald folgt ein kleiner Ilex- oder **Stechpalmenwald**. ④ An seinem Ende entscheiden wir uns für einen Weg, der nach rechts führt, und kommen bald in den kleinen Ort **Krahwinkel**. Wir gehen an alten Streuobstwiesen vorüber, unser Blick weitet sich bis zu den Anhöhen jenseits des Waldbrölbaches, wo kleine Dörfer zwischen Wiesen und Wäldern am Hang liegen. Über einer Wiese vor uns kreisen Rotmilane. Sie gehören zu den seltensten Greifvögeln und sind gut an dem tief gegabelten Schwanz zu erkennen. Hier im Bergischen sieht man sie noch häufig.

Am Ende des Ortes kommen wir an eine **T-Kreuzung**. Wir wenden uns nach rechts und erreichen eine Schranke. Die Asphaltstraße geht wieder in einen Waldweg über, der von einem Rinnsal begleitet wird. Dort wachsen wasserliebender Wasserdost und Brennnesseln. Die Nesseln sind bei Schmetterlingsraupen sehr beliebt, dienen sie ihnen doch als Futterpflanze.



Nutscheidhänge



Vor dem Kräutercafé

Wir folgen dem Weg in eine **Linkskurve**, lassen eine Abzweigung nach rechts unbeachtet und gehen erneut leicht talwärts. Johanniskraut und Goldrute leuchten am Wegesrand. Das Echte Johanniskraut erkennt man übrigens an den wie von Nadeln zerstochenen Blüten und Blättern – man sieht das, wenn man sie gegen die Sonne hält.

Wir kommen zu einem ruhig gelegenen kleinen **Teich** 5, an dem Bänke und ein Tisch zur Rast einladen. An der Sitzgruppe biegen wir nach rechts ab, schauen noch einmal auf den Teich zu unserer Rechten und wenden uns bereits einige Schritte weiter nach links. Zwischen **zwei Kiefern** geht es den Berg hinauf. Die Anstrengung des Anstiegs wird durch die romantische Stimmung in diesem Wald belohnt. Wir kommen an einen Weg, der rechts ansteigt, ignorieren ihn aber und gehen links weiter den Berg hinab, vorbei an einem jungen Wald, wo Buchen und Eichen in Reihen gepflanzt sind. An der nächsten T-Kreuzung biegen wir nach rechts ab, treten bald aus dem Wald heraus und erreichen eine **Landstraße**. Wir wenden uns nach rechts und gehen durch den kleinen Weiler **Propach** 6 hindurch, wobei wir uns immer rechts halten. Unser Blick kann nun in die Ferne schweifen und wird dann wieder von idyllischen Dorfszenen, frei laufendem Hühnervieh und Bau-



Mit dem auch als Herrgottsblut bezeichneten Johanniskraut, das meist ab dem 24. Juni, dem Johannistag, zur vollen Blüte kommt, lassen sich Tees und Kräuteröle herstellen. Dem Tee schreibt man stimmungsaufhellende Wirkung zu, das Öl beruhigt trockene und gereizte Haut und kann Heilungsprozesse bei Prellungen und Rückenschmerzen beschleunigen.




Johanniskrautöl

Eine Flasche mit Schraubverschluss zu zwei Dritteln mit leicht zerdrückten Johanniskrautblüten füllen, mit Olivenöl auffüllen und verschließen. 2 bis 3 Wochen an einen sonnigen Platz stellen, bis sich das Öl rot gefärbt hat (die roten Farbstoffe gehören zu den Wirkstoffen). Die Flasche dabei immer wieder schütteln. Öl in eine saubere Flasche abfüllen und nun an einem dunklen Ort lagern.



Mit ausgefallenen Kuchenkreationen, warmen Kräuterspeisen und bergischer Brotzeit wartet das Kräutercafé auf.

Die Besitzerin, eine Kräuterpädagogin, beantwortet immer gerne Fragen zu den Wildpflanzen der Umgebung und gibt Tipps für ihre Verwendung.

erngärten eingefangen. Wir verlassen den kleinen Ort über die Asphaltstraße. Zu unserer Linken können wir ein wunderschönes Exemplar einer Hainbuche bewundern. Haselnusssträucher, in denen das Waldgeißblatt rankt, wachsen am Straßenrand. Auf der gegenüberliegenden Wiese lädt eine Bank unter einer kleinen Eiche zum Ausruhen ein. Von hier geht der Blick weit ins Land bis zum Fernmeldeturm von Lohmar-Birk. Bald danach haben wir unseren Ausgangsort **Geilenkausen** wieder erreicht. An der ersten Kreuzung biegen wir an **drei Eichen** nach rechts ab. Nach ein paar Schritten geht es zuerst links, dann leicht rechts bergab zu unserem Ausgangspunkt. Hier heißt uns das **Kräutercafé 1** willkommen. 



Entspannungsfaktor ★★★★★

Genussfaktor ★★★★★

Romantikfaktor ★★★★★



WIE & WANN:

Wald- und Wiesenwege, schmale Pfade, asphaltierte Wege; ganzjährig möglich, beste Zeit März bis Oktober

HIN & WEG:

Auto: An der Kirchwiese oder Geilenkausener Straße, 51545 Geilenkausen (GPS 50.853788, 7.541928)

ÖPNV: Ab Hennef Bf. Bus 530 bis Niedergeilenkausen Abzweig

ESSEN & ENTSPANNEN:

Kräutercafé ❶ Geilenkausener Straße 12, 51545 Waldbröl, Tel. (01 75) 7 91 60 73 (Fr. 11–18, Sa., So. 10–18 Uhr), www.kraeutercafe.com

ENTDECKEN & ERLEBEN:

Alte Straße über die Nutscheidhöhe ❷

Aussichtspunkt Hohes Wäldchen ❸

Stechpalmenwald ❹

Teich mit Sitzgruppe ❺

Dorfidylle Propach ❻