

Dorothee Bastian

WAN
DERN
FÜR DIE
SEELE



Wohlfühlwege

Bergisches Land

DROSTE





Dorothee Bastian

Bergisches Land

Wandern für die Seele

20 Wohlfühlwege

D

Alle Touren auf einen Blick

VITALITÄT

- | | |
|--|-----------|
| 1 Kräuter und Wälder
Die Hänge des Nutscheid
9,2 km 183 Hm 3 Std. Rundweg | 7 |
| 2 Einfach wohltuend
Auf Heilklimawegen in Eckenhagen
9,2 km 286 Hm 3 Std. Rundweg | 17 |
| 3 Schritte des Friedens
In und über Waldbröl
7 km 147 Hm 3 Std. Rundweg | 27 |
| 4 Fünf Säulen
Der Kneipp-Erlebnisweg in Much
7,4 km 159 Hm 2,5 Std. Rundweg | 35 |

WEITBLICKE

- | | |
|---|-----------|
| 5 An der Wipper
Von Wipperfürth durch Bauernland
15,4 km 303 Hm 4,5 Std. Rundweg | 43 |
| 6 Macht und Seelenheil
Zu Klöstern und Kirchen an der Sieg
21 km 445 Hm 6 Std. Strecke | 53 |
| 7 Wälder und Weite
Von Lindlar auf den Hölzer Kopf
9,8 km 194 Hm 2,5 Std. Rundweg | 65 |
| 8 Perle des Aggertals
Rund um Ränderoth
9,6 km 181 Hm 2,5 Std. Rundweg | 73 |

GENUSS

- | | |
|---|-----------|
| 9 Einfach lecker
Spezialitäten an der Aggertalsperre
10,5 km 131 Hm 3 Std. Rundweg | 83 |
| 10 (Augen-)Schmaus
Entlang der Strunde
11,8 km 186 Hm 3,5 Std. Rundweg | 91 |



11 Kunst und Kulinarik **101**
Durch das Tal der Wupper
8,7 km | 210 Hm | 2,5 Std. | Rundweg

12 Feinste Bio-Oasen **109**
Durch das Windrather Tal
10,4 km | 308 Hm | 3 Std. | Rundweg

ENTSCHEUNIGUNG

13 Einsame Wälder **117**
Im Wildenburger Land
9,8 km | 307 Hm | 3 Std. | Rundweg

14 Idylle pur **125**
Südlich von Hückeswagen
10,2 km | 229 Hm | 3 Std. | Rundweg

15 Stille Pfade **135**
Von Herchen zu den Höhen der Sieg
13 km | 287 Hm | 3,5 Std. | Rundweg

16 Sagenhaft **145**
Wandern zwischen Sülz und Leppe
11,4 km | 207 Hm | 3,5 Std. | Rundweg

ERFRISCHUNG

17 Wo Bäche rauschen **155**
Täler von Eifgenbach und Dhünn
12,7 km | 220 Hm | 3,5 Std. | Rundweg

18 Bergischer Amazonas **165**
Wandern entlang der Wupper
9,7 km | 121 Hm | 2,5 Std. | Rundweg

19 Auf Spurensuche **175**
Im Neandertal entlang der Düssel
10,7 km | 64 Hm | 3 Std. | Strecke

20 Fjorde im Bergischen **183**
Zwischen Neye- und Bevertalsperre
12,8 km | 179 Hm | 3,5 Std. | Rundweg



Am Hölzer Kopf

Liebe Freunde der Natur,

das Bergische Land ist bekannt für das Blau seiner zahlreichen Seen, Flüsse und Bäche und das Grün seiner Wälder und Wiesen. Ebenso charakteristisch sind das Schwarz, Weiß und Grün der Fachwerkhäuser, die bucklige Landschaft mit engen Kerbtälern und aussichtsreichen Höhen.

Auf ausgewählten 20 Wanderungen werden landschaftlich besonders reizvolle und naturnahe Wege vorgestellt, auf denen wir durch Distanz zum Alltag Geist und Seele zur Ruhe bringen können.

Wir entdecken versteckte Höhlen, Schlösser, Burgen und Klöster und stärken uns in gemütlichen Lokalen. In der Stille fernab vom Lärm der Zivilisation horchen wir in uns hinein und lauschen den leisen Stimmen des Waldes. Wir werden Farben und Düfte bewusst wahrnehmen und ihren Wirkungen auf Geist und Körper nachspüren. Zudem werden wir uns den fünf Säulen der Gesundheit nach Sebastian Kneipp zuwenden: Wasser, Heilpflanzen, Bewegung, Ernährung und Ausgeglichenheit. Ergänzend stellt das Buch Anleitungen zur gezielten Muskelstärkung, Anwendungen von Wassergüssen und Rezepte für Salbe, Knospentinktur und leckere Marmelade vor.

Nehmen Sie sich eine Auszeit, um neue Kraft zu schöpfen und die Natur mit allen Sinnen neu zu erleben.

Ihre Dorothee Bastian 







Kräuter und Wälder

Die Hänge des Nutscheid

Wir beginnen unsere Wanderung am ① **Kräutercafé** 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 **Naturerlebnisparks Panarbor**. 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.



Kilometer: 9,2

Höhenmeter: 183

Stunden: 3

RUNDWEG



Märchenhafter Niederwald



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 vorher einfrieren, damit sie Bitterstoffe verlieren.

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 rotorange Farbe angenommen haben, sind sie erntereif und wir können köstliche Konfitüre daraus bereiten.

Nach etwa 150 Metern geht ein Weg nach links, wir gehen halbrechts weiter bergauf. Wo ein Weg nach rechts abzweigt und ein Schild „**Reiten verboten**“ steht,

Die Hänge des Nutscheid

wandern wir geradeaus. 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 wohlbekannt Tee herstellen lässt. Wir folgen dem rechten Weg und erreichen nach einer Schranke eine Asphaltstraße. Hierbei handelt es sich um die **2 Alte Straße**, einen Handelsweg, der wohl schon zu Keltzeit 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 **3 Hohen Wäldchen**.

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 stillen Hochwald säumen alte Eichen und Buchen unseren Weg. Wir atmen den erdigen Geruch des Waldbodens und die ätherischen

Für die Seele

Wir finden Stille und Abgeschiedenheit – genauso wie wilde Kräuter.



VITALITÄT 1



Pechsalbe

Die Harzsalbe wirkt bei Hautverletzungen und Entzündungen von Muskeln und Gelenken. 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 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.

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.

Nach etwa 1 Kilometer 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. Das Harz kann übrigens auch beim Menschen als Wundverschluss angewendet werden.

Dem Fichtenwald folgt ein kleiner Ilex- oder **4 Stechpalmenwald**. 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**, links ist eine Bushaltestelle zu sehen. 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 Brennesseln. Die Nesseln sind bei Schmetterlingsraupen sehr beliebt, dienen sie ihnen doch als Futterpflanze.

Wir folgen dem Weg in eine **Linkskurve**, lassen eine Abzweigung nach rechts unbeachtet und gehen erneut



Nutscheidhänge



Vor dem Kräutercafé

Die Hänge des Nutscheid

leicht talwärts. Johanniskraut und Goldrute leuchten am Wegesrand. Das Echte Johanniskraut erkennt man übrigens an den wie von Nadeln zerstochnen Blüten und Blättern – man sieht das, wenn man sie gegen die Sonne hält.

Wir kommen zu einem ruhig gelegenen kleinen **5 Teich**, vor dem wir nach links abbiegen. Eine Sitzgruppe am Ufer lädt zur Rast ein. Hier 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 **6 Propach** 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 Bauerngärten



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

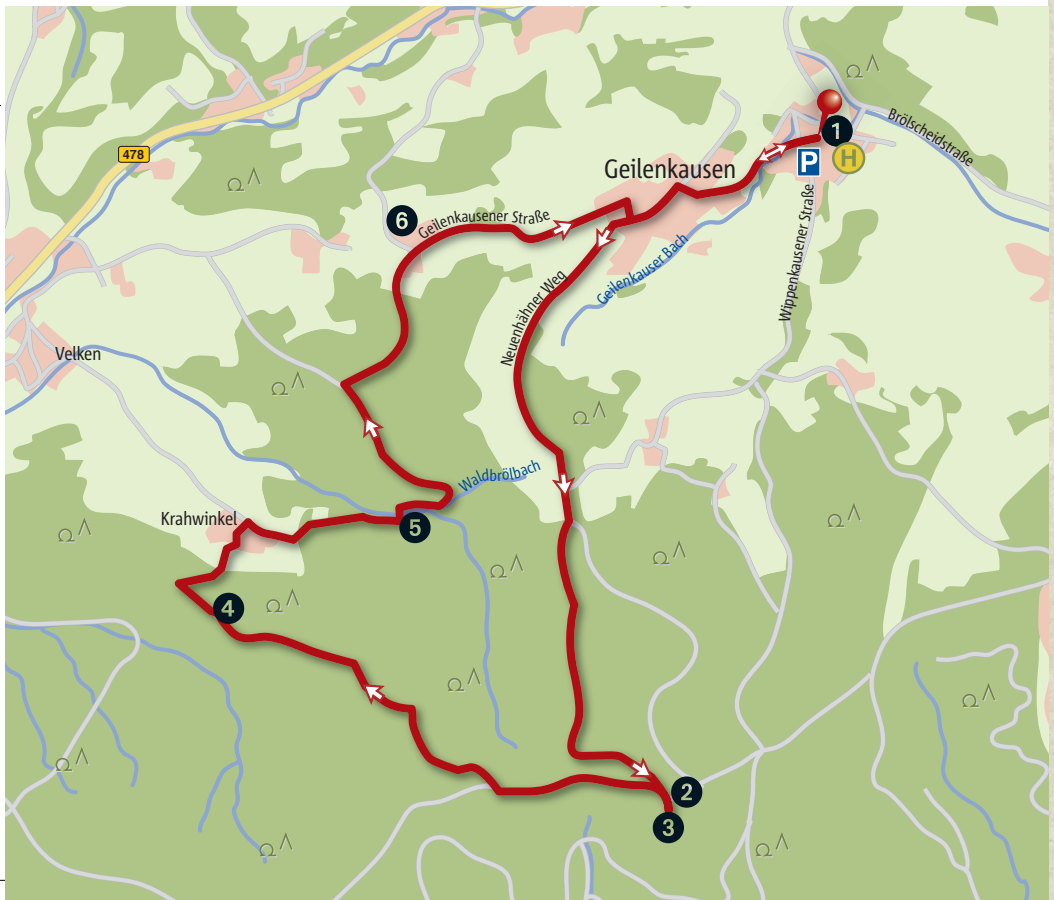
Eine Flasche mit Schraubverschluss zu zwei Dritteln mit leicht zerdrückten Johanniskrautblüten füllen, mit Olivenöl auffüllen und verschließen. 2 bis 3 Wochen an einen sonnigen Platz stellen, bis sich das Öl rot gefärbt hat. Die Flasche dabei immer wieder schütteln. Öl in eine saubere Flasche abfüllen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

VITALITÄT 1



Mit ausgefallenen Kuchenkreationen, warmen Kräuterpeisen 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.

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 wieder das **Kräutercafé** willkommen.



ALLES AUF EINEN BLICK



Entspannung 

Abenteuer 

Vielfalt 

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

ÖPNV: Haltestelle Niedergeilenkausen Abzweig

ESSEN & ENTSPANNEN

- 1 Kräutercfé, Geilenkausener Straße 12, 51545 Waldbröl, Tel. (01 75) 7 91 60 73, kraeutercafe.com (Fr., Sa., So. 10–18:30 Uhr)

ENTDECKEN & ERLEBEN

- 2 Alte Straße über die Nutscheidhöhe
- 3 Aussichtspunkt Hohes Wäldchen
- 4 Stechpalmenwald
- 5 Teich mit Sitzgruppe
- 6 Dorfidylle Propach



Über Wiesenwege durch den Wald