

15

SCHÄTZE:

Nationalpark,
Naturmonumente,
Naturparks

RAUS JETZT!

Die schönsten
Naturziele
in Nordrhein-
Westfalen

WALDBADEN

Das Sauerland und
seine Seelenorte

SONNE & STERNE

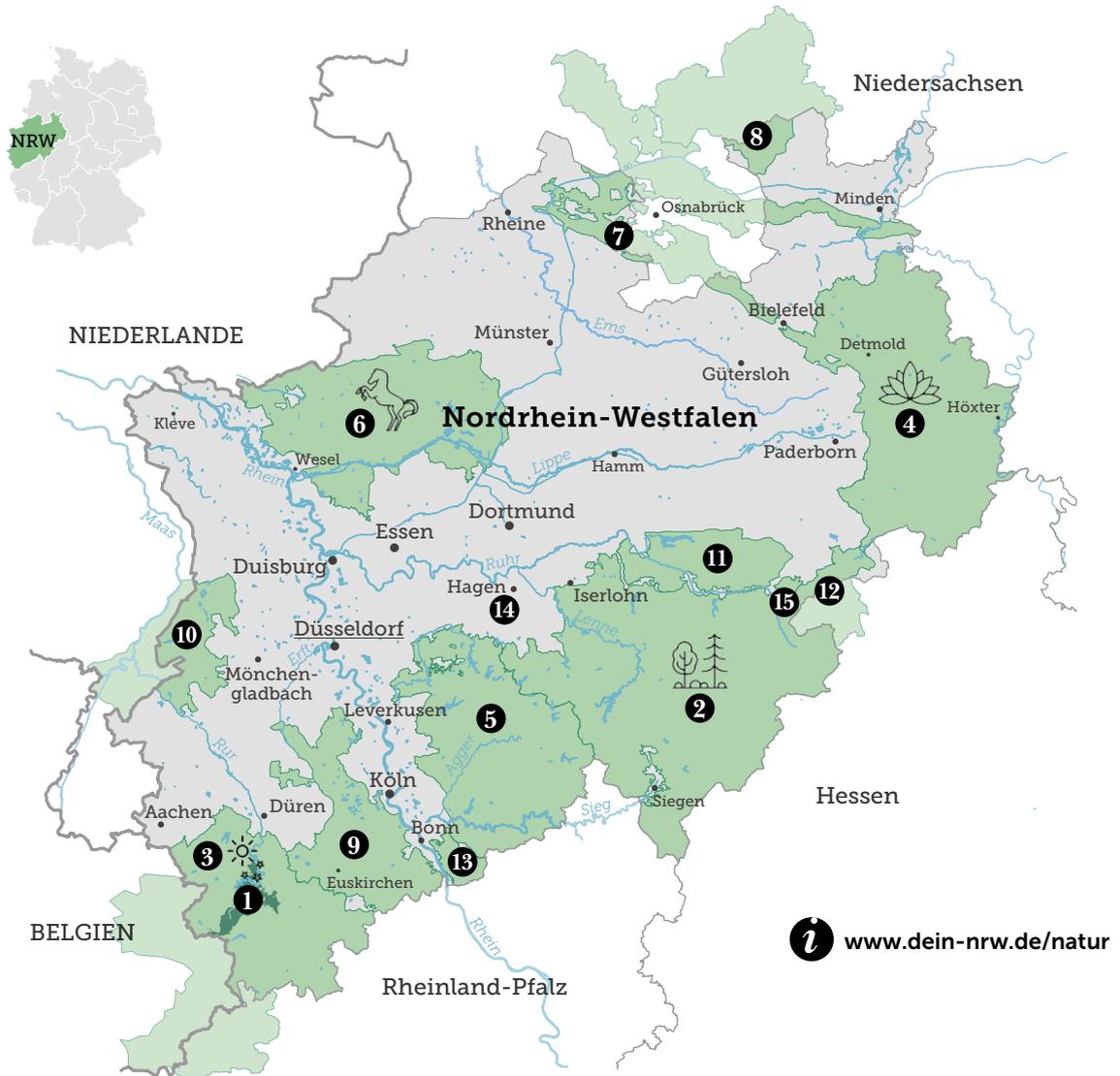
Himmliche Aussichten
im Nationalpark Eifel

TIERLIEBE

Die Wildpferde
des Herzogs

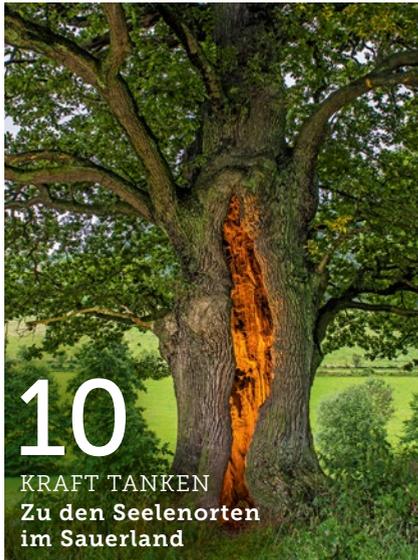
15 Natur-Schönheiten in Nordrhein-Westfalen

Unsere Karte zeigt, wie wunderbar grün Nordrhein-Westfalen ist. Ein Nationalpark, zwölf zum Teil länderübergreifende Naturparks und zwei Nationale Naturmonumente bieten Besuchern rund 15000 Quadratkilometer grandiosen Naturgenuss



 www.dein-nrw.de/natur

- | | | |
|--|---|--|
| 1 Nationalpark Eifel (110 km ²) | 6 Naturpark Hohe Mark (1978 km ²) | 11 Naturpark Arnsberger Wald (599 km ²) |
| 2 Naturpark Sauerland Rothaargebirge (3830 km ²) | 7 Naturpark TERRA.Vita (1560 km ² , 520 km ² in NRW) | 12 Naturpark Diemelsee (334 km ² , 123 km ² in NRW) |
| 3 Naturpark Hohes Venn-Eifel (2901 km ² , 1595 km ² in NRW) | 8 Naturpark Dümmer (1123 km ² , 133 km ² in NRW) | 13 Naturpark Siebengebirge (112 km ²) |
| 4 Naturpark Teutoburger Wald/Eggegebirge (2753 km ²) | 9 Naturpark Rheinland (1098 km ²) | 14 Nationales Naturmonument Kluterthöhle in Ennepetal |
| 5 Naturpark Bergisches Land (2027 km ²) | 10 Naturpark Maas-Schwalm-Nette (789 km ² , 438 km ² in NRW) | 15 Nationales Naturmonument Bruchhauser Steine bei Olsberg |



10

KRAFT TANKEN
Zu den Seelenorten
im Sauerland

04

SONNE & STERNE
Im Nationalpark Eifel ist
Tag und Nacht was los



INHALT

22

HEILSAME NATUR
Das Rezept: Yoga,
Sole, Moor & mehr



16

WILDES LEBEN
Bei den Pferden
des Herzogs



EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser,

»Raus jetzt!«, fordert Sie die Zeile auf dem Cover dieses MERIAN Specials auf. Und wer das Titelfoto mit den spektakulär geformten Externsteinen bei Horn-Bad Meinberg betrachtet, wird damit auch nicht lange warten. Ob wie hier im Teutoburger Wald, in den vielen anderen Naturparks in Nordrhein-Westfalen oder natürlich auch im Nationalpark Eifel: Besucher erleben eine Landschaft, die sie mit ihrer Schönheit und Ursprünglichkeit immer wieder überrascht. Wir nehmen Sie in diesem Heft schon mal mit – in den »Urwald« und in einen Sternenpark, zu Hunderten wilden Pferden, einem versteinertem Korallenriff unter der Erde und zu Orten im Sauerland, die einen besonders berühren. Ziele, wo Sie Natur nicht nur sehen, sondern fühlen.

14

SCHÄTZE DER NATUR
Bäume mit Köpfchen und
Vögel, die trompeten

20

NATURMONUMENT
Stefan Voigt und
seine Kluterthöhle

26

GUTE AUSSICHTEN
Das Land von oben
und grüne Städte
Impressum/Bildnachweis



NATIONALPARK
Eifel

SONNNE &



STERNE

im Nationalpark Eifel

Tagsüber mit einem Ranger auf dem Wildnis-Trail in den »Urwald der Zukunft« oder nachts im Sternepark Millionen Lichter sehen? Machen Sie am besten beides auf einmal – denn in der Eifel kann man rund um die Uhr etwas erleben

TEXT ALEXANDER JÜRGS

- ▲ Funkelndes Firmament: Weil kaum künstliches Licht stört, strahlen die Sterne über dem Rursee besonders schön
- ◀ Leuchtendes Land: Wenn der Ginster blüht, wird die Dreiborner Hochfläche zu einem Meer aus Gelb und Grün



P

Plötzlich bleibt Rolf Jakobs stehen und dreht sich um.

»Hast du das bemerkt, diesen Maggi-Geruch?«, fragt er. »Hier sind Wildschweine unterwegs.« Wir bleiben bewegungslos, für zwei, drei Minuten, zeigen wollen sich die Tiere trotzdem nicht. Also ziehen wir weiter, den Hang hinauf, auf einem steinigen Pfad an hochgewachsenen Buchen vorbei. Wildnis-Trail wurde der Wanderweg, auf dem wir gerade sind, getauft, er ist so etwas wie die Königsdisziplin im Nationalpark Eifel. In vier Etappen führt die Route auf 85 Kilometern einmal durchs Revier, zu wildromantischen Flussläufen, weiten Wiesen und tiefen Waldtälern, zu spektakulären Fernsichten. Rolf Jakobs ist hier oft unterwegs, das ist sein Beruf. Er hat lange als Forstwirt gearbeitet, bevor er zum Nationalpark-Ranger umschulte.

Jakobs' Aufgabe ist es, Gästen zu erklären, warum der 2004 gegründete Nationalpark so wichtig ist. Warum der Natur hier wieder freier Lauf gelassen wird, warum bald nicht mehr der Mensch die Entwicklung des Waldes lenkt, sondern ein »Urwald der Zukunft« entsteht. Und welch ein bedeutender Schutzraum dieser Nationalpark schon heute ist. Mehr als 10000 Tier- und Pflanzenarten sind in dem 110 Quadratkilometer großen Areal nachgewiesen. Über 2000 davon stehen auf der Roten Liste, gelten als gefährdet. Gut 50 der äußerst seltenen Wildkatzen wurden im Nationalpark gezählt. Lebensraum ist er auch für rund 1000 Rothirsche, für Biber, Schwarzstörche, Uhus und Flussperlmuscheln. In den alten Schieferstollen haben viele Fledermausarten Unterschlupf gefunden.

Dabei bildet der Nationalpark den Kern für ein noch viel größeres Gebiet, in dem der Naturschutz eine wichtige Rolle spielt: den Naturpark Nordeifel. Die Hochmoore

und Heidelandschaften des Hohen Venns an der Grenze zu Belgien gehören dazu, die Wasserwelten der Rureifel, die Bergrücken der Hocheifel genauso wie das Ourtal mit seinen sumpfigen Talauen, das an Luxemburg grenzt.

Rolf Jakobs trägt die typische Kluft der Ranger: den Hut mit der breiten Krempe, die waldgrüne Outdoorjacke, die Wanderstiefel. »Das ist wichtig, damit die Leute wissen, dass sie uns ansprechen können.« Wenn Jakobs, im typischen Singsang der Region, ins Erzählen kommt, ist der Ranger kaum zu bremsen. Dann holt er weit aus, erinnert etwa an die Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg, als die alten Bäume hier abgeholzt wurden, um damit Reparationszahlungen zu begleichen. Um den Wald wieder aufzuforsten, hat man danach vor allem die schnell wachsenden, aber nicht heimischen Fichten gepflanzt. Wenn die Landschaft nun immer mehr sich selbst überlassen wird, werden diese Bäume wieder verschwinden. Durchsetzen wird sich, so Jakobs, dagegen die Rotbuche: »Buchenwälder sind die natürlichen Wälder Deutschlands.«

Was für ein Sternenhimmel! Im Nationalpark sieht man die Milchstraße mit bloßem Auge

Den Besuchern nahebringen, was das Leben im Wald ausmacht, wie der »Urwald von morgen« wachsen wird – das liegt den Rangern am Herzen. Und dafür wird auch viel getan. Fünf sogenannte Nationalpark-Tore mit unterschiedlichen Ausstellungen sind entstanden, dazu die große, multimediale Schau »Wildnis(tr)räume« im Nationalpark-Zentrum. Geführte Wanderungen stehen auf dem Programm. Per Kutschfahrt lässt sich die Dreiborner Hochfläche, die man auch auf dem Wildnis-Trail streift, erkunden. Hier wächst der Besenginster, und mit etwas Glück kann man Hirsche sehen. Und es gibt den »Wilden Weg«, einen Naturerlebnispfad, der auch mit dem Rollstuhl besucht werden kann und in Blindenschrift ausgeschildert ist. »Damit haben wir weltweit Aufmerksamkeit erzeugt«, so Jakobs.

Seine Faszination übt der Nationalpark auch nachts aus. Dann kann man hier etwas beobachten, was es an vielen anderen Orten schon lange nicht mehr gibt: einen sternreichen Nachthimmel. Unter dem Motto »Sterne ohne Grenzen« hat der Kölner Harald Bardenhagen eine Astronomie-Werkstatt initiiert. Der ehemalige Berater aus der IT-Branche wollte seinem Leben mit einer neuen Aufgabe einen anderen Dreh geben. »Irgendwann hat man genug von Bits und Bytes«, sagt er. Seine Himmelsbeobachtungen sind enorm beliebt: In einer Herbstnacht, die Temperatur knapp über dem Gefrierpunkt, pilgern gut 200 Menschen auf die ein paar hundert Meter vom Nationalpark-Zentrum entfernte Lichtung, auf der Bardenhagen zwei riesige Teleskope und ein nicht weniger beeindruckendes Fernglas aufgebaut hat. Anfangs fühlt man sich noch etwas unsicher in der Dunkelheit, tappt lieber etwas vorsichtiger über die Wiese, doch schon bald gewöhnen sich die Augen an die Abwesenheit des Lichts. Dann erkennt man die Schatten der Bäume ringsherum und die Menschen, ►►



STAR DER GEGEND

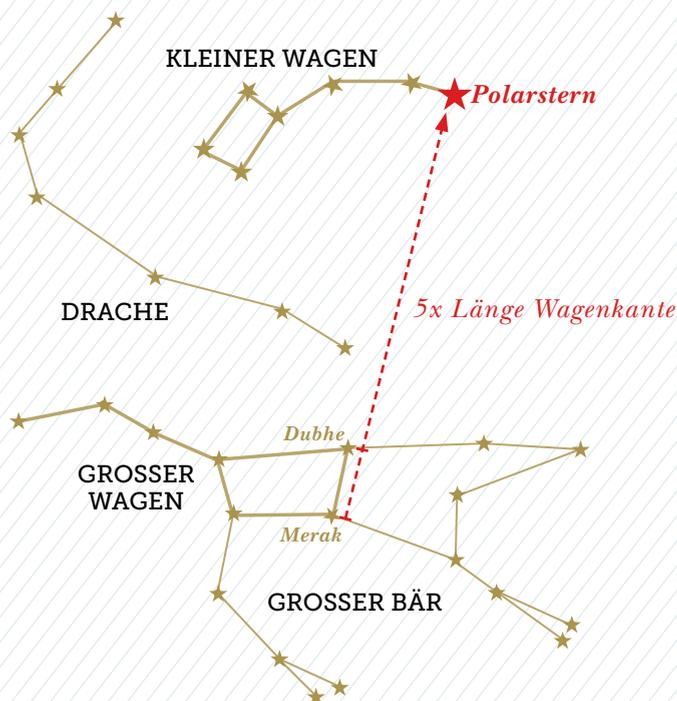
Die Narzisse

Wenn im Frühjahr die Blüten der Gelben Wildnarzisse erwachen, kann man sicher sein: Die warme Jahreszeit ist angebrochen. Im Perlenbachtal und Oleftal in der Nordeifel verwandeln Millionen dieser Pflanzen die Landschaft im April und Mai in ein goldgelbes Meer.



▲ Ein Fest für Fotografen: Am Aussichtsturm Weißer Stein bei Hellenthal an der Grenze zu Belgien glitzert der Himmel

Wie man richtig Sterne sieht



DER GROSSE WAGEN

Ihn kennen wohl die meisten: den Großen Wagen. Strenggenommen ist er kein eigenes Sternbild, sondern Teil des Großen Bären. Ganzjährig steht er sichtbar am Himmel – und hilft einem, sich geografisch zu orientieren.

Verlängert man nämlich die Entfernung zwischen den beiden Sternen am rechten Ende des Großen Wagens (Merak und Dubhe) in gerader Linie um das Fünffache, gelangt man zum Polarstern. Und der, selbst Teil des Sternbilds Kleiner Wagen (auch Kleiner Bär genannt), steht immer im Norden.



APP-TIPP

Den Himmel aufs Handy holen: Kostenlose Apps wie »Sternatlas«, »SkyView Lite« oder »Star Walk« zeigen einem die Sternbilder.



NATIONALPARK Eifel

» die es sich mit warmen Daunenjacken und in Decken gehüllt auf mitgebrachten Campingstühlen bequem gemacht haben, um in den Abendhimmel zu blicken. Und man fängt selbst an zu staunen, über die Masse an funkelnden Sternen über einem, über das Stück Milchstraße, das man mit bloßem Auge erkennen kann. »Solch einen Himmel gibt es bei uns in der Stadt nicht«, sagt eine Frau.

Das ist tatsächlich ein Problem: Denn natürliche Nachthimmel sind zur Seltenheit geworden. Zu viel künstliches Licht, besonders in den urbanen Zentren, sorgt dafür, dass es an den meisten Orten der Welt nicht mehr richtig Nacht wird. Gegen all die Straßenlaternen, blinkenden Reklame tafeln und beleuchteten Gebäude kommt die Dunkelheit nicht an. In der dünn besiedelten Eifel ist das anders. Dort sind die störenden Einflüsse nur minimal, und viele Gemeinden rund um den Nationalpark haben sich verpflichtet, sich dafür zu engagieren, dass das auch so bleibt. Die International Dark Sky Association, ein global agierender Zusammenschluss gegen die Lichtverschmutzung, hat den Nationalpark deshalb als »Sternenpark« ausgezeichnet. Der Schutz der Nacht ist dabei ein wichtiger Beitrag zum Naturschutz. Denn nachaktive Tiere leiden unter dem Mangel an Dunkelheit. Wo zu viel Licht die Nacht stört,

gerät ihr Biorhythmus aus dem Gleichgewicht. So fallen immer mehr Lebensräume für die Tiere weg.

Harald Bardenhagen steht nun an einem der Teleskope. Er hat es so eingestellt, dass man beim Blick hindurch den Saturn erspäht. Er hilft einem Jungen auf die Leiter, damit er durchs Teleskop schauen kann. »Siehst du die Ringe um den Planeten?«, fragt er. »Ja«, jubelt der Kleine. Bardenhagen gestaltet seine Sternennächte unterhaltsam, erklärt die Dinge so, dass alle sie gut verstehen. Er stellt Sterne vor, beschreibt, wie man mit einfachen Tricks Sternbilder findet, und spricht immer wieder darüber, warum die Lichtverschmutzung kein zu vernachlässigendes Problem ist. Vor allem aber will er seine Begeisterung weitergeben. Denn, so Bardenhagen, »etwas Faszinierenderes als einen Himmel voller Sterne gibt es für mich nicht.« ◆



Infos zum Wildnis-Trail und zur Ausstellung »Wildnis(t)räume« im Nationalparkzentrum: www.nationalpark-eifel.de

Anmeldung zu den Himmelsbeobachtungen von Harald Bardenhagen über die Astronomie-Werkstatt: www.sterne-ohne-grenzen.de

Naturpark Eifel: www.naturpark-nordeifel.de

▼ Natur einfach Natur sein lassen: Ranger erklären, dass im Nationalpark Eifel nicht mehr der Mensch die Entwicklung des Waldes lenken soll. So entsteht wieder echte Wildnis – und Lebensraum für seltene Tiere und Pflanzen



HIGHLIGHTS

In der Nordeifel sind Sie der Natur sehr nah. Entweder in einem Zelt mitten im Wald – oder in netter Begleitung: Denn nicht nur Ranger, auch Lamas warten auf Ihren Besuch



Schöner zelten

Keine Lust auf einen Stellplatz zwischen Pommesbude und Dauercampers, sondern lieber auf ein Abenteuer? Wer eine Nacht allein in freier Natur verbringen will, kann im Naturpark Nordeifel von April bis November einen Wildnis-Trekkingplatz buchen. Neun Plätze für je zwei Zelte gibt es mittlerweile (wie hier bei Blankenheim), drei davon in direkter Nähe zum Nationalpark. www.trekking-eifel.de

240

Kilometer

Wanderwege durchziehen den Nationalpark Eifel. Ein Teil davon (104 Kilometer) darf auch mit dem Fahrrad genutzt werden. Zudem wurden 65 Kilometer Reitspuren ausgewiesen, die parallel zu bestehenden Wanderpfaden verlaufen. Sie möchten ohne Anstrengung genießen? Dann sind die Pferdekutschen ideal, die Sie von Vogelsang nach Wollseifen und zurück bringen (April bis Oktober, 1. und 3. Sonntag im Monat). www.nationalpark-eifel.de

Mit Lamas laufen



Auf zur kleinen Karawane: Bei Simmerath-Paustenbach im Naturpark Nordeifel führen Touren mit Lamas und Alpakas in die Moorlandschaften an der deutsch-belgischen Grenze.

www.venn-lamas.de

RANGER DABEI

Das Revier rund um den Höhenzug Kermeter ist bei Naturfans besonders beliebt. Ein Highlight: der Aussichtspunkt Hirschley, wo sich ein grandioser Panoramablick über die Waldlandschaft auf den Rursee bietet. Sonntags führen Ranger kostenlos durch die Gegend. Treffpunkt: 13 Uhr, Parkplatz Kermeter.





Die Kraft der STILLE

Riesige Bäume, sanfte Hügel, Felsen, Seen,
Grotten und Quellen: Im Sauerland liegen über
40 Seelenorte – Plätze, die berühren und
inspirieren. Unsere Autorin ging Waldbaden

TEXT LEONIE SCHULTE



D

Das Sauerland empfängt mich mit wärmender Spätsommersonne. Die Besenheide sprießt aus der Erde und taucht die Hügel der Niedersfelder Hochheide in sattes Lila. Vor mir liegt der Goldene Pfad, ein fünf Kilometer langer Rundweg am Fuße des Langenbergs. Die große Tafel am Eingang gibt jedem Besucher ein schönes Versprechen: den Alltag zu verlassen. Na, dann ...

Als Landschaftstherapiepfad angelegt, lädt der Weg an zehn Achtsamkeitsstationen ein, die vielfältige Natur der Hochheide in sich aufzunehmen (s. Seite 12). Schon bei der ersten Station, »Auf dem Landschaftsbalkon«, halte ich inne – und genieße den Blick auf die Heide und die sanft geschwungenen, mit dichtem Wald bewachsenen Bergkuppen. Der Pfad liegt im Naturpark Sauerland Rothaargebirge, dem mit rund 3800 Quadratkilometern Fläche zweitgrößten Naturpark Deutschlands. 60 Prozent bestehen aus dichtem Mischwald – beste Voraussetzungen, um hier diesem Trend aus Japan nachzuspüren: Shinrin Yoku, dem Waldbaden. Dabei geht es um das Eintauchen in die Natur, um bewusstes Erleben. Was sich offenbar positiv auf Körper und Geist auswirkt: Wissenschaftler haben festgestellt, dass sich beim Waldbaden Blutdruck und Pulsfrequenz normalisieren, Stress und Ängste abbauen.

Menschen im Sauerland haben die Orte ausgewählt und zu einem Projekt gemacht

Ich nehme mir Zeit zum Beobachten. Sehe seltsam verrenkte Bäume, die sich vereinzelt aus dem Boden strecken. War der Pfad gerade noch steinig, wird der Untergrund nun weicher. Angekommen im Wald lasse ich mich auf einer der geschwungenen Bänke an einer Lichtung nieder. Jetzt gerade, scheint es, stehen die Gedanken still. Die Atmung wird ruhiger, die Gesichtsmuskeln entspannen. Die Aufmerksamkeit richtet sich zugleich nach außen, in die Weite des Himmels, und nach innen, in die eigene Gefühlswelt. So ist es wohl, wenn die Seele entspannt.

Seit gut einem Jahr spricht man im Sauerland offiziell von den Seelenorten. Der Goldene Pfad ist einer von ihnen, 43 sind es insgesamt. Die meisten dieser Orte haben keine Tafeln oder auffällige Eingänge. Einige sind eher versteckt, in Wäldern, in der Heide, aber gut zu erreichen über Wanderwege. Mal sind es alte Steinbrüche wie der am Schinken Keller bei Silberg, mal sanfte Bergkuppen oder Grotten, mal Gewässer wie der Schmalah See bei Brilon oder mythenumrankte Felsen wie das Hollenhaus bei Schmallenberg-Bödefeld. Alle liegen sie in der ersten

◀ Säulen aus Holz: Die über 60 Meter hohen Douglasien bei Medebach gehören zu den Sauerland-Seelenorten



▲ Auf dem Weg durch die Heide und zu sich selbst: Der Goldene Pfad nahe Winterberg soll entschleunigen

»Qualitätsregion Wanderbares Deutschland«, nahe den Sauerland-Wanderdörfern – ein Verbund von elf Kommunen, der die Bedürfnisse der Wanderer im Fokus hat und auch das Projekt der Seelenorte verantwortet. Ein Projekt der Menschen, die hier leben und sich in Heimat- oder Wandervereinen, in Kulturbetrieben oder Kirchengemeinden engagieren. Auf Initiative des Tourismusverbandes haben sie ihre Seelenorte vorgeschlagen. Orte, die kraftvoll und spirituell sind, Stille und Entschleunigung versprechen, dazu den Blick für die sauerländische Landschaft und Lebensart schärfen. »Orte«, so Sabine Risse vom Sauerland-Tourismus, »die Geschichten in sich tragen.«

Damit auch Besucher diese Geschichten erfahren, vermittelt die Touristinformation Kontakt zu den ➔



STAR DER GEGEND

Die Arnika

Außerhalb der Alpen kommt die Arnica Montana, auch Echte Arnika genannt, nur noch selten vor. Auf den artenreichen Bergwiesen im Sauerland aber wachsen die duftenden, goldgelben Pflanzen. Weil sie auf der Liste gefährdeter Arten stehen, gilt: **nur anschauen, nicht mitnehmen!**





Der Goldene Pfad



INFOS

LÄNGE
ca. 5 Kilometer

START
Einstimmungsplatz
nahe des
Parkplatzes
Hochheide

ANFAHRT
Im Winterberger
Ortsteil Niedersfeld
der Beschilderung
»Hochheide« zum
gleichnamigen
Parkplatz folgen

WEB
www.winterberg.de

▲ An zehn Stationen Achtsamkeit lernen und Stress abbauen: der Landschaftstherapiepfad in der Hochheide bei Winterberg

➔ Erzählpaten. Zu Menschen wie Wolfgang Kraft und Melanie Stratmann. An einem wolkenbehangenen Herbstmorgen treffen wir uns an den Almequellen im Mühlental bei Brilon. Auch sie gehören zu den Seelenorten. 104 Quellen sind es, die in den Rinnsalen und in einem kleinen See sprudeln und die Alme zu einem Fluss bilden.

Ein Besuch bei den Baumriesen rückt die eigene Welt ein Stück zurecht

An einer Bank am Fuße der Quellen bleiben wir stehen. Pyrenäen-Löffelkraut säumt die Ufer, es riecht nach frischer Minze. Ein Blubbern durchdringt die Stille. Bläschen steigen auf, scheinen die Gedanken wegzutragen. Manchmal komme er mit seinen Enkeln her, sagt Wolfgang Kraft, am liebsten aber ist er allein. Ich ahne, warum. Ursprünglicher als eine Quelle – dort, wo alles beginnt – kann die Natur kaum sein. Und davon gibt es viele in dieser Gegend: Sieg, Eder, Lahn, Lenne und Ruhr entspringen hier, dazu kleinere Flüsse wie die Alme. Mit ihr ist auch Melanie Stratmann tief verbunden. Ihre Kinder hat sie mit Alme-Wasser taufen lassen, seit ihrer Kindheit kommt sie fast jede Woche hierher. Die Ordnung der Natur, die Farben, das Rauschen der Blätter – all das entspanne sie. »An diesem Ort darf ich einfach sein«, sagt sie. »Die Natur hat keinen Anspruch an mich.«

Meine nächsten »Begleiter« sind 130 Jahre alt und riesig. Im Jungholz, einem Waldgebiet in Glindfeld bei Mede-

bach, weist ein Holzschild den Weg zu den »größten Lebewesen im Sauerland«, zu 38 Douglasien, die als »Himmels-säulen« ebenfalls zu den Seelenorten zählen. Ich habe keine Eile. Die alten Riesen werden warten. Fast beiläufig richtet sich die Aufmerksamkeit auf das seichte Licht. Shinrin Yoku heißt auch, den Wald mit allen Sinnen aufzunehmen, in die Atmosphäre einzutauchen, anders zu riechen, zu sehen, zu hören. Ich lausche den Vogelstimmen, mal ein Zwitschern, mal ein Krächzen. Ohnehin ist der Naturpark für Vogelkundler eine Wonne: Seltene Arten wie Rotmilan, Braunkehlchen oder Neuntöter leben hier.

Dann türmen sie sich auf, 38 eng in einer Reihe stehende Douglasien. Während die Äste der Buchen wild im Wind tanzen, wippen die Douglasien mit ihren mächtigen Ästen nur müde im Takt. Ich lege den Kopf in den Nacken und kann trotzdem keinen Blick in die Kronen dieser Kiefergewächse erhaschen. Über 60 Meter sind sie hoch. Wie winzig man sich fühlt. Fast belanglos kommen mir die Dinge vor, um die am Morgen meine Gedanken kreisten. Ein Besuch bei den Baumriesen rückt die eigene Welt ein Stück zurecht. Und so passiert ganz nebenbei das, was mir der Goldene Pfad versprach: den Alltag zu verlassen. ◆



HIGHLIGHTS

Wo vier Felsen herausragen, Waldsofas für Wanderer parat stehen und die Folgen eines Orkans erlebbar sind: unsere Tipps für den Naturpark Sauerland Rothargebirge

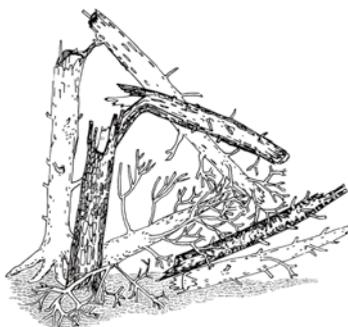


Bruchhauser Steine

Die vier wuchtigen Felsen, seit 2017 Nationales Naturmonument, ragen aus den Baumwipfeln des Istenbergs (727 m) bei Olsberg. Archäologen haben hier Zeugnisse aus der Zeit um 500 v. Chr. gefunden – und vermuten, dass die Steine, Refugium für seltene Tier- und Pflanzenarten, den Kelten als Kultstätte dienten. www.stiftung-bruchhauser-steine.de



90 Meter erhebt sich die **Aussichtsplattform Biggeblick** in Attendorn – und bietet großartige Perspektiven auf Biggensee, Waldenburg und Gilberginsel. Die wird auch Vogelinsel genannt: Besondere Vögel wie der Schwarzmilan und der Kormoran brüten hier. www.attendorn.de/biggeblick



Rein ins Chaos

Im Januar 2007 zerstörte »Kyrill« im Sauerland große Waldflächen. Das Chaos, das der Orkan hinterließ, wird auf dem 1000 Meter langen **Kyrill-Pfad** im Schmallenberger Ortsteil Schanze erlebbar. Friedlich wird hier Naturgewalt gezeigt – und wie sich der Wald regeneriert. www.schmallenberger-sauerland.de

14 000 Kilometer

Wanderwege führen durch den Naturpark. 154 davon zählt der **Qualitätswanderweg Rothaarsteig**. Er verläuft auf dem Kamm des Rothargebirges – von Brilon über den Kahlen Asten, mit 842 Metern der zweithöchste Berg in Nordrhein-Westfalen, bis ins hessische Dillenburg. »Weg der Sinne« wird er auch genannt. Auf den Hügeln am Ginsterkopf etwa, eine der schönsten Stellen des Rothaarsteigs, stehen Waldsofas und -liegen bereit, auf denen man die Aussicht genießen kann. www.rothaarsteig.de
www.sauerland.com/wandern



Wenn der graue Kranich kommt, ...

... ist Leben im **Naturpark Dümmer**. Zehntausende der Vögel rasten jeden Herbst und auch im Frühjahr in den Feuchtgebieten der nordrhein-westfälisch-niedersächsischen Grenzregion. Von Beobachtungspunkten, etwa im Oppenweher Moor oder im Rehdener Geestmoor, hat man die scheuen Tiere im Blick. Sieht, wie sie einfliegen, welche »Tänze« sie aufführen – und hört ihren Ruf, der trompetenhaft durchs Land schallt. www.naturpark-duemmer.de

SCHÄTZE DER NATUR

Bäume mit Köpfchen und Vögel, die trompeten, Fußspuren von Sauriern und Hecken hoch wie Häuser – in Nordrhein-Westfalen hat jeder Naturpark **seine kleine Besonderheit**. Schauen Sie hier!



FRISCHES WASSER

für eine Million Menschen: Das liefert pro Tag die Große Dhünntalsperre nördlich von Bergisch-Gladbach im **Naturpark Bergisches Land**. Dazu spendet sie Wanderern Ruhe und schöne Wege am Ufer entlang. Auf der Großen Dhünn, dem namensgebenden Flüsschen, kann man Kanu und Kajak fahren. Wem der eine Stausee nicht reicht: Es gibt ein Dutzend davon im Bergischen Land.

www.naturpark-bergischesland.de

HEISSES STÜCK

Vulkankuppen, Krater, alte Steinbrüche – zwischen Rheinbach und dem Rodderberg bei Bonn im Süden des **Naturparks Rheinland** läuft man auf der »Feuerroute« durch die vulkanische Vergangenheit der Gegend. Entlang der gut 33 Kilometer langen Strecke wird das »heiße Thema« an einzelnen Stationen aufgegriffen, an denen wiederum zusätzliche Rundwanderwege starten.

www.naturpark-rheinland.de



FEUERROUTE



Haushoch

... sind so manche Hecken in und um Monschau. Weil auf den Höhen im **Naturpark Nordeifel** der raue Westwind ordentlich pfeift, hatten im 17. Jahrhundert Menschen die Idee, sich so zu schützen. Die Hecken bestehen aus Rotbuche, die einen Teil ihres Laubes bis ins Frühjahr behält. Besonders eindrucksvoll: das Dorf Höfen.

www.eifel.info
www.naturpark-nordeifel.de

VON DER NATUR LERNEN

Die Klette als Vorbild für den Klettverschluss, Blätter der Lotuspflanze (Foto) als Beispiel für wasserabweisende Produkte: In der Bionik überträgt man Phänomene aus der Natur auf die Technik. Und auf dem 4,8 Kilometer langen »Bionik-Pfad« in Marsberg im **Naturpark Diemelsee** können

Sie an acht Stationen bestaunen, was Menschen von der Natur so abgeschaut haben. www.tourismus-marsberg.de, www.naturpark-diemelsee.de



AUF EINEM GUTEN WEG

sind alle, die dem Symbol mit dem weißen »W«

auf grünem Grund folgen:

Die zauberhafte »Sauerland-Waldroute« führt durch die Tiefen des **Naturparks Arnsberger Wald**

240 Kilometer von Iserlohn nach Marsberg.

www.sauerland-waldroute.de
www.naturpark-arnsberger-wald.de



Traumlage im **Naturpark Siebengebirge**: Von Schloss Drachenburg, unterhalb des 321 Meter hohen Drachenfels, blickt man auf den dichten Wald und den Rhein bei Bad Godesberg.

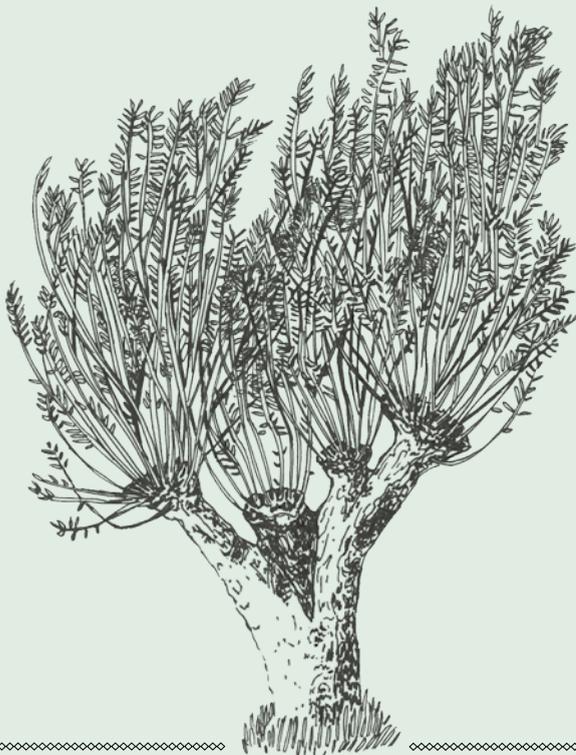
www.schloss-drachenburg.de
www.naturpark7gebirge.de

300

Millionen Jahre

... Erdgeschichte haben im Norden von NRW Spuren hinterlassen. Im **Natur- und Geopark TERRA.Vita** treffen Besucher auf die riesigen Fußabdrücke eines Megalosaurus und grandiose Naturdenkmale wie die Dörenther Klippen bei Ibbenbüren.

www.geopark-terravita.de



Baum mit Köpfchen

Schwalm, Rur, Niers und Nette: Im **Naturpark Schwalm-Nette** dominieren die Flüsse und ihre Nebengewässer. Ein Baum hat sich der Gegend besonders gut angepasst: die Kopfweide. Sie kann bis zu 150 Tage in den Fluten stehen, ihre biegsamen Zweige knicken auch bei Hochwasser nicht so leicht ab. Woher ihr Name kommt? Die Bäume, etwa im Ort Waldniel zu sehen, wurden früher in einer bestimmten Höhe »geköpft«, um Bau- und Brennmaterial zu erhalten. Wo die Äste geschnitten wurden, verdickte sich der Stamm – und der Weide wuchs ihr charakteristischer Kopf.

www.naturparkschwalm-nette.de



NATURPARK
Hohe Mark

► Schöne Stille: Die Pferde im Merfelder Bruch strahlen eine besondere Friedlichkeit und Gelassenheit aus



Die WILDEN von Dülmen

Es ist ein Moment der Ruhe. Der Nebel hat sich verzogen, der Tau liegt noch über der Wiese. Die Tiere bewegen sich langsam, leichtfüßig, anmutig. Mal verteilen sie sich in alle Richtungen über das weite Grün, mal bewegen sie sich im Pulk. Nur selten wechselt eines der Pferde in den Trab, nur ab und zu hüpf mal ein Fohlen davon. Ein Wiehern unterbricht für einen Augenblick die Stille, ein Tier schnaubt auf. Und man bemerkt: Je länger man hier steht, auf der Weide bei den Dülmener Wildpferden, umso ruhiger wird man selbst.

Friederike Rövekamp, dunkle Barbourweste über der Bluse, grüner Filzhut, Wanderstiefel, ist so gut wie jeden Tag hier draußen. Die Försterin kümmert sich um die Herde. Wobei kümmern in ihrem Fall bedeutet: den Tieren ihre Ruhe lassen, ihnen ihre Freiheit erhalten. Denn bei

der gut 400 Exemplare zählenden Herde handelt es sich um einige der letzten weitgehend wild lebenden Pferde in Deutschland. Ihre Heimat ist der Merfelder Bruch, nur ein paar Kilometer westlich von Dülmen.

Das rund 400 Hektar große Naturschutzgebiet gehört zum Naturpark Hohe Mark, einer Gegend mit ganz unterschiedlichen Gesichtern. Da sind die Wasserlandschaften rund um Haltern mit ihren Gewässern, an denen seltene Vogelarten Schutz finden. Da ist, nicht weit davon entfernt, die Westrupe Heide, eines der ältesten Naturschutzgebiete Nordrhein-Westfalens. Auch Wälder wie der Diersfordter Wald bei Wesel oder der Hiesfelder Wald am Stadtrand von Oberhausen gehören dazu. Und im Nordosten des Naturparks, im Münsterland, kann man große, von der englischen Gartenkunst inspirierte Landschaftsparks durchstreifen. Eine schöne Gegend, die sich am



Sie kennen keinen Hufschmied, keinen Tierarzt und auch keinen Reiter:
Im Merfelder Bruch im Naturpark Hohe Mark ist die
größte wild lebende Pferdeherde Deutschlands zu Hause

TEXT ALEXANDER JÜRGS

besten mit dem Fahrrad erkunden lässt: Gleich mehrere
Mehrtagesrouten führen durch den beinahe 2000 Quadrat-
kilometer großen Naturpark.

Herzog von Croÿ hat den Pferden ein Reservat geschaffen – für ihn eine »Art Arche Noah«

Wenn die Wildpferde im Merfelder Bruch über die Wiese
laufen, dann scheint ihr Schweif im Takt zu hüpfen. Ganz
leicht wirken die Bewegungen. Dülmener Brücher wurde
die Rasse ursprünglich genannt. Sie sind deutlich kleiner
als die groß gezüchteten Reitpferde, ungestüm oder gar
aggressiv wirkt keines von ihnen. Mit dem heute typischen
Dasein eines Pferdes hat ihr Leben so gut wie nichts ge-
mein: Kein Tierarzt versorgt die Tiere, kein Hufschmied
schaut vorbei, niemand reitet auf ihnen. Sie werden auch
nicht gefüttert, sondern ernähren sich von dem Gras, ➡➡



STAR DER GEGEND

Das Wildpferd

Die Dülmener Pferde sind die
einzige Herde in Deutsch-
land, die seit Jahrhunderten
in freier Wildbahn lebt und
nicht domestiziert wurde. Sie
haben ein Stockmaß von ca.
1,30 Meter. Ihr Fell ist mal
braun, mal grau. Auf dem
Rücken erkennt man eine
dunkle Linie: den für Wild-
pferde typischen Aalstrich.





▲ Herdenfrau: Försterin Friederike Rövekamp sorgt dafür, dass die Dülmener Wildpferde in Freiheit leben

➔ das sie finden. »Nur im Winter, wenn es eisig wird, geben wir manchmal Heu dazu«, erzählt Friederike Rövekamp. »So frei wie nur möglich« sollen die Pferde leben.

Rövekamps Arbeitgeber ist Rudolph Herzog von Croÿ, ihm gehört der Merfelder Bruch. Nach Dülmen ist die Adelsfamilie von Croÿ nach der Französischen Revolution gekommen. Wilde Pferde haben damals schon in dem Gebiet gelebt. Bereits 1316 wurden sie das erste Mal erwähnt. Ursprünglich müssen es Tausende umherziehende Tiere gewesen sein. In der Mitte des 19. Jahrhunderts aber wäre das Ende der Herde beinahe besiegelt gewesen. Immer mehr Land wurde urbar gemacht, die wilde Natur verschwand. Nicht einmal 40 Pferde lebten damals noch. Doch die Familie von Croÿ schuf ihnen ein Reservat, mit dem die Geschichte der heutigen Wildpferdebahn begann. »Ein Sichtfenster in die Vergangenheit, eine Art Arche Noah«, nennt Herzog von Croÿ den Merfelder Bruch.

Er sagt, dass es ihm wichtig ist, dass die Herde am Leben bleibt. »Vom Pferde-Virus befallen« sei er seit seiner Kindheit. Sobald er damals von der Schule nach Hause

gekommen war, wollte er reiten. Die Begeisterung für die Tiere prägt ihn bis heute. »Große Massen an Pferden sind mir eindeutig lieber als Menschenmassen«, sagt von Croÿ. Auf der Wildpferdebahn könne man noch erleben, wie Pferde sich verhalten, wenn der Mensch nicht über ihr Leben bestimmt, wenn er sie nicht formt, züchtet und domestiziert. Das Reservat zu erhalten, sei für ihn deshalb auch das: »Achtung vor der Natur und der Schöpfung«.

Einmal im Jahr werden die jungen Hengste gefangen – beim »westfälischen Rodeo«

Doch ganz ohne menschlichen Eingriff geht es auch im Merfelder Bruch nicht. Einmal im Jahr wird das Leben der Pferde gestört. Besser gesagt: muss gestört werden. Die jungen Hengste, rund 30 sind es pro Jahr, werden dann aus der Herde genommen. Würde das nicht passieren, käme es zu brutalen Rankkämpfen – »bis zum Tod«, sagt Friederike Rövekamp. Denn die Pferde leben zwar weitgehend frei in der Natur, aber eben doch in einem von Zäunen begrenzten Areal. Anders als in völliger Freiheit können sich die miteinander streitenden Hengste auf der Wildpferdebahn niemals ganz aus dem Weg gehen.

Es sind Landwirte aus der Umgebung, die die jungen Tiere beim sogenannten Wildpferdefang mit den Händen einfangen. Die Herde wird dafür, immer am letzten Samstag im Mai, in eine Arena getrieben. Die Männer ergreifen den Hals der Hengste und streifen ihnen ein Halfter um – vom »westfälischen Rodeo« ist deshalb oft die Rede. »Dafür braucht man Fingerspitzengefühl«, sagt Friederike Rövekamp. Damit die Tiere nicht in Panik geraten, werden die Fänger von einer Expertin von der Tierärztlichen Hochschule Hannover geschult. Mehr als 10000 Zuschauer verfolgen das Spektakel, Karten sind heiß begehrt. Mit den Eintrittsgeldern wird ein Teil der Kosten für die Pflege des Merfelder Bruchs erwirtschaftet.

Oft kommen auch Gruppen, um die Wildpferdebahn zu besuchen. Friederike Rövekamp führt sie dann über das Gelände. Bevor sie zum Arbeiten in den Merfelder Bruch gekommen ist, erzählt die Försterin, hätte sie kein besonderes Verhältnis zu Pferden gehabt, Reiten sie nie interessiert. »Ob ein Pferd besonders elegant trabt oder nicht, das kann ich nicht erkennen.«

Es ist etwas anderes, das Friederike Rövekamp an den wilden Pferden fasziniert. »Der Herdentrieb begeistert mich, das Sozialverhalten in der Gruppe«, sagt sie. »Und ich staune immer wieder über diese Ruhe der Tiere, darüber, wie sie sich selbst nicht so wichtig nehmen. Da können wir Menschen noch viel von den Pferden lernen.« ♦



Die Wildpferdebahn kann von März bis November samstags, sonntags und an Feiertagen sowie bei Führungen besucht werden.

www.wildpferde.de, www.naturpark-hohe-mark.de

HIGHLIGHTS

Wildkatzen? Ok! Aber Wisente und Flamingos erwartet man in Nordrhein-Westfalen nun nicht gerade. Doch das Land ist eben auch eine Heimat für ungewöhnliche Tiere



Wow, Wisente

Seit 2013 streifen die größten Landsäuger Europas wieder frei durch die Wittgensteiner Wälder im Süden Nordrhein-Westfalens. Das Waldgebiet am Rothaarsteig ist groß, die Chance, auf Wisente zu treffen, daher klein. Garantiert zu Gesicht bekommt man aber eine zweite Herde: Sie lebt im Gehege des Besucherareals »Wisent-Wildnis«. www.wisent-welt.de

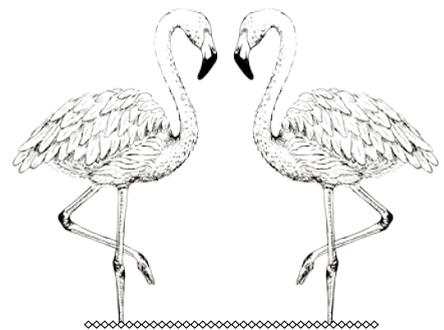


Ca. 250 Wildkatzen

leben in der Eifel. Das scheue Tier ist stark gefährdet. Trotzdem sagen Experten, dass sich die Bestände erholt haben. Gerade in einem Gebiet wie dem geschützten Nationalpark Eifel finden sie Schutz. Der BUND hat jetzt das »Rettungsnetz für die Wildkatze« geschaffen. Durch grüne Korridore zwischen den Regionen, in denen Tiere nachgewiesen sind, soll der Lebensraum vergrößert werden. www.wildkatze-nrw.de
www.bund.net/wildkatze

Die Flamingos vom Zwillbrocker Venn

In das Gebiet aus Wald, Moor, Feuchtwiesen und Gewässern kommen die rosa Vögel schon seit über 35 Jahren. Das Revier bei Vreden an der niederländischen Grenze gilt als nördlichster Brutplatz der Tiere. Bis zu 50 Flamingos fliegen hier ein. www.bszwilbrock.de



IM GESPRÄCH



STEFAN VOIGT ist einer der bekanntesten deutschen **Höhlenforscher**. Sein Lieblingsplatz: die Kluterthöhle in Ennepetal

Hinab ins Meer

Die Kluterthöhle ist ein Nationales Naturmonument. Wer sie betritt, läuft durch ein gewaltiges versteinertes Korallenriff – für Stefan Voigt jedes Mal ein faszinierendes Erlebnis



Es gießt in Ennepetal. Stefan Voigt kommt auf dem Quad zum Geoparkcenter an der Kluterthöhle. Lautes Hallo zu den Angestellten, dann zwängt er sich aus der Regenkombi. Darunter ist er schwarz: schwarze Lederjacke, schwarze Schnürlederjeans, schwarzer Hoodie, an den Handgelenken schwarze Nietenbänder. »Ja, ich bin ein Rocker«, sagt er und lacht. Voigt, Jahrgang 1963: stets einen Spruch parat, eine Frohnatur, immer im Aktivmodus. Von Beruf ist er Meister für Garten- und Landschaftsbau, verantwortet eine Firma mit 15 Leuten. Doch seine Leidenschaft ist die Erforschung von Höhlen. Dafür lebt er, dafür hat er das Bundesverdienstkreuz erhalten, dafür investiert er Zeit und Geld.

MERIAN: Schon mit 17 schlossen Sie sich dem Arbeitskreis Kluterthöhle an, dessen Vorsitzender Sie heute sind – und entdeckten gleich

mal 30 Meter neues Terrain, nachdem Sie einen engen, wassergefüllten Höhlenteil durchtaucht hatten. Bei der Vorstellung, sich unter der Erde durch schmale Gänge zu zwängen, kriegen viele Menschen Platzangst. Warum tun Sie das? **STEFAN VOIGT:** Weil es faszinierend ist, Neuland zu entdecken. Das kann man eigentlich sonst nur noch in der Tiefsee oder auf dem Mond. Und: So eine Höhle ist eine wissenschaftliche Schatzkiste. Alles, was an der Erdoberfläche schon lange abgetragen wurde, ist hier wie in einem Archiv vorhanden. **Die Kluterthöhle ist seit 2019 ein Nationales Naturmonument, das zweite in NRW und erst das vierte in Deutschland. Was macht das System mit seinen rund 380 Gängen und einer Länge von über 5,8 Kilometern so einzigartig?** Dass es vom hässlichen Entlein zum schönen Schwan wurde. Von der Existenz der Höhle weiß man

seit Jahrhunderten. Sie diente den Menschen schon immer als Schutz, als Festung, Fliehburg, Bunker. Die haben sich leider nicht dafür bedankt, sondern im Prinzip alles verwüstet. Die Tropfsteine wurden abgehackt. Die Wände waren mit Ruß und Lehm verschmiert. In den Ecken lagen Müll und Schutt, 150 Tonnen davon haben wir rausgeräumt. Und als 2014, nachdem die alten Lampen gegen eine LED-Beleuchtung ausgetauscht worden waren, die Wände vom Bohrstaub gereinigt wurden, offenbarte sich der große Schatz der Kluterthöhle: eine unglaubliche Fülle an Fossilien – von jenem versteinerten Korallenriff, das zu dem Meer gehörte, das hier vor 385 Millionen Jahren brandete. Dass in der Höhle ein solches Urzeitriff liegt, war bekannt. Aber erst als wir mit dem Hochdruckreiniger das Gestein abspritzten, sahen wir, wie großartig es unter der jahrhundertalten Drecksschicht erhalten ist. Das war der Moment, wo uns klar wurde: Diese Höhle muss ein Nationales Naturmonument werden. Heute laufen Sie durch ein nahezu komplettes Korallenriff. Sehen Millionen Jahre alte Korallen und Stromatoporen, Nautiliden, Muscheln, Schnecken. **Die Höhle wird auch zur Therapie für Atemwegsleiden und Allergien genutzt. Was macht sie so gesund?** Die Luft in der Höhle, die bis zu 80 Meter unter der Erdoberfläche liegt, tauscht sich erst innerhalb von 24 Stunden aus. Ritzen und Poren wirken wie Filter. Die hohe Luftfeuchtigkeit von fast 100 Prozent sorgt dafür, dass Nebeltropfen Staub und Pollen umschließen und sie an Boden und Wänden binden. Krankheitserreger können sich durch die niedrige Temperatur von zehn Grad nicht vermehren. So ist die Luft weitgehend keim- und allergenfrei. Zudem regt ein erhöhter CO₂-Wert zum tieferen Durchatmen an. Die Speläotherapie wurde nach dem Zweiten Weltkrieg entdeckt. Heute liegen hier Kurgäste auf Stühlen und eingepackt in Schlafsäcken. Mit Erfolg: Die

► Gern unter der Erde: Stefan Voigt in der Kluterthöhle. Rechts: versteinerte Korallen – Zeugnis eines einstigen Riffs



Höhlenluft hat bei Bronchitis oder Heuschnupfen nachweislich auch langfristig eine heilende Wirkung. **Wie wird man Höhlenforscher?**

Gab es einen Moment, an dem Sie merkten, das ist es?

Als Kind war ich auf der Schwäbischen Alb in einer Höhle. Das hat mich fasziniert. Da ich wusste, dass es daheim in Ennepetal auch Höhlen gibt, bin ich danach mit meinen Freunden los, um sie zu erkunden. Wir sind durch Ritzen gekrochen, Wände hochgeklütert und durchs Wasser geschwommen. Meinem Vater war irgendwann nicht mehr wohl bei der Sache. Um meinen Eifer in sichere Bahnen zu lenken, schickte er mich zu dem Verein Arbeitskreis Kluterthöhle. Doch damit ging es erst richtig los.

Wie spürt man, dass hinter einer mächtigen Steinwand weitere Hohlräume sind? Ist das nur Instinkt?

Es ist vor allem Gnade oder Zufall. Und man muss Ahnung haben: Wo sucht man, wo sind Spalten, Senken im Boden, welche Pflanzen verraten, wo Kalkstein ist? Ein wichtiges Indiz ist der Luftzug. Aber der zieht auch durch schmale Spalten, durch die es dann doch nicht weitergeht.

Hat Ihnen bei Ihrer neuesten Entdeckung, der Windloch-Höhle bei Engelskirchen im Bergischen Land, auch ein Luftzug geholfen?

Ja. Seit 1988 bin ich an ihr dran, erst 2019 haben wir den Zugang einer Straße. Als wir rein sind, schaute man nur ins Schwarze. Wir haben uns 15 Meter abgeseilt, und dann ging unten alles auseinander. In fünf Monaten haben wir rund 6400 Meter erforscht und sind noch nicht am Ende. Das Windloch ist, noch nicht offiziell, die größte Höhle in Nordrhein-Westfalen.

Sie waren in vielen Höhlen dieser Welt, haben in Kambodscha einen von Tropfsteinen umschlossenen Tempel, in Syrien eine riesige Gipshöhle entdeckt. Da gab es sicher auch gefährliche Situationen?

Gibt es immer mal. Aber da muss man Ruhe bewahren. Einmal bin ich einen Schlot hochgeklütert. Oben hingen verkeilte Steine. Die gerieten plötzlich in Bewegung, ein riesiger Brocken stürzte an meinem Kopf vorbei. Hätte mich der getroffen, wäre ich Matsch gewesen. Glück braucht man halt auch.

INTERVIEW ANDREAS LEICHT

ZAHLEN ZUR HÖHLE

◆ um 1630 erster Karteneintrag ◆ 380 Gänge ◆ 5845 Meter lang ◆ Temperatur 10 Grad Celsius ◆ pro Jahr 30 000 Besucher ◆ seit 2019 Nationales Naturmonument ◆



Die Kluterthöhle kann nur im Rahmen einer Führung besichtigt werden, wie die »Erste Einfahrt«, die »Fossilienreise«, eine »Schatzsuche« für Kinder oder Action-Führungen wie die »XX-Treme-Tour«, wo man in völliger Dunkelheit durch enge Gänge kriecht. Wegen ihrer gesunden Luft wird die Höhle auch als Therapiezentrum für Patienten mit Atemwegserkrankungen und Allergien genutzt.

www.klutertthoehle.de, www.akkh.de

So gesund macht NATUR



Die Natur entfaltet gerade im Teutoburger Wald
und im Eggegebirge eine besonders heilende Wirkung.
Ihr Rezept: reine Luft und warme Quellen,
ein Bad im Moor und Yoga vor mächtigen Felsen

TEXT ALEXANDER JÜRGS



W

Wir sitzen unter einem wuchtigen Baum. Vor uns, noch viel wuchtiger, die sagenumwobenen Externsteine: fünf freistehende, steil aufragende Felsen, die vor 70 Millionen Jahren durch eine Erdbewegung entstanden sind. Wie eine archaische Skulptur wirken sie, auf dieser lieblichen Lichtung, zwischen Wiesen, Wäldern und Wasser. Ob die bizarre Formation im Teutoburger Wald tatsächlich einmal eine heidnische Kultstätte war, wie es häufig heißt, ist bis heute ungeklärt. Im Mittelalter wurden die Felsen zu einem Pilgerort der Christen. Ein in den Stein geschlagenes Relief erzählt von der Kreuzabnahme Christi. Als spiritueller »Kraftort« werden sie bis heute gesehen.

»Atme ein, atme aus«, spricht Maike, unsere Yoga-Lehrerin, mit ruhiger Stimme. Wir spüren den Wind, die Sonne, hören die Laute der Vögel, das Rauschen des Baches. »Jede Meditation ist ein Versuch, den Geist zur Ruhe zu bringen«, hat sie uns vor der Übung erklärt. Yoga-Kurse unterhalb der schroffen Felsen aus Sandstein sind keine Seltenheit. Das liegt daran, dass sich »Yoga Vidya«, das größte Yogazentrum außerhalb Indiens, nur ein paar Kilometer von den Externsteinen entfernt befindet. Für die Yoga-Lehrer dort spielt die Verbindung aus Spiritualität und Naturerlebnis eine wichtige Rolle. Wanderungen durch die Wälder der Umgebung, mal mit Yoga-Übungen kombiniert, mal ohne, stehen immer wieder auf dem Programm. Denn eine bewussteren Wahrnehmung der Natur tut gut, davon sind die Yogis überzeugt. Ihr Zentrum haben sie in drei früheren Kurkliniken in Horn-Bad Meinberg, wenig ansehnlichen Betonburgen aus den siebziger Jahren, eröffnet. Mit viel leuchtender Farbe, Sonnengelb, Lila, Orange, mit Ganesha-Statuen und Tüchern haben sie die Klinikgebäude in einen lebendigen, bunten Ort verwandelt.

Menschen aus aller Welt machen hier Yoga, das »Silvaticum« lockt mit 14 Waldlandschaften

An das Yoga-Zentrum selbst grenzt ebenfalls ein herrliches Stück Natur: das »Silvaticum«. Und auch dort absolvieren die Yogis häufiger ihre Übungen. Als Länderwaldpark wurde es geplant, die ersten Bäume wurden in den sechziger Jahren gepflanzt. Die Idee war, eine Landschaft mit Pflanzen aus den unterschiedlichsten Regionen der Erde wachsen zu lassen. Das ist geglückt: 14 verschiedene Waldlandschaften kann man im »Silvaticum« nun durchwandern – und dabei auch auf japanische Blütenkirschen, kalifornische Mammutbäume oder korsische Kiefern stoßen.

◀ Die Externsteine sind ein Kraftort für Yoga-Fans. Fürs Foto durften sie sogar auf den Felsen in Stellung gehen



▲ Hier tut es gut, bis zu den Knien im »Dreck« zu stecken: Moortretbecken bei Horn-Bad Meinberg

Natur, die gesund macht, die belebt und fit hält: Das gibt es im Naturpark Teutoburger Wald/Eggegebirge an vielen Ecken. Zum Beispiel auch auf den fünf Klimaerlebnisrouten, bei denen man wandernd erfährt, welchen Einfluss das Klima und das Wetter auf unsere Gesundheit haben. Die Touren verlaufen meist auf waldreichen Höhenzügen, die mit besonders guter Luftreinheit punkten. Unterwegs gibt es immer wieder Stationen, an denen Wissenswertes vermittelt wird: wie man durch die Messung des Pulsschlags sein richtiges Wandertempo findet, wie man Sonne genießt und wie man sich vor zu viel von ihr schützt, aber auch darüber, welche Folgen der Klimawandel für die Wälder haben wird.

In den Heilbädern der Region schwört man wieder auf alte Naturheilmittel. In Bad Salzuflen etwa wird auf die gesunde Wirkung der Sole gesetzt. Drei mächtige Gradierwerke stehen zwischen Altstadt und Kurpark. Sole rieselt dort durch dichte Bündel aus Schwarzdorn. So wird sie zerstäubt, und die feinen aerosolhaltigen Wassertrop- ➔



▲ Akkurate Natur: Irrgarten im Gräflichen Park mit dem hölzernen Hochsitz des Künstlers Michael Sailstorfer

» fen verteilen sich in der Luft. Die ist im direkten Umkreis der Gradierwerke meist ein paar Grad kühler als rundherum – und, da sind sich die Experten einig, genauso gesund wie eine Nordseebrise. Besonders spüren kann man diesen Effekt in der Sole-Nebelkammer im Erlebnisgradierwerk: Der Salzduft ist intensiv, der Nebel dicht, in einer Nische an der Wand nimmt man Platz und atmet die gesunden Dämpfe tief ein.

Baden kann man in der Bad Salzufler Sole ebenfalls. Aus drei der insgesamt neun Quellen im Ort gelangt Thermalwasser in das Vitalzentrum des Staatsbads und in die »VitaSol Therme«. Und schon bald soll man im schmu-

“

»Die Leute wollen behaupten, ich sähe besser aus, als da ich hierher kam, und es kömmt mir bisweilen selbst so vor. Auf jeden Fall befinde ich mich seit dem Driburger Bade viel besser.«

ANNETTE VON DROSTE-HÜLSHOFF

in einem Brief an ihre Mutter. Die Dichterin verbrachte zwischen 1816 und 1819 mehrere Kuraufenthalte im Gräflichen Park in Bad Driburg.

cken Kurpark noch mehr über die vielfältigen Heilkräfte der Natur erfahren können. In der alten Wandelhalle entsteht eine Multimedia-Ausstellung, auch im Park selbst werden die schick designten Info-Boxen aufgebaut. Von Kurbad-Klischees, die noch immer durch viele Köpfe spuken, ist hier keine Spur mehr.

Doch nicht nur die Thermalsole, von deren wohltuender Wirkung man schon in der Antike wusste, ist beliebt, auch das Moorbaden ist wieder im Kommen. »Die natürlichen Heilmittel boomen, das Interesse ist enorm gestiegen«, sagt Dana Peuschel, Leiterin des »Medical Spa« im Gräflichen Park in Bad Driburg, im Süden des Naturparks. 64 Hektar ist der Landschaftspark im englischen Stil groß, Damhirsche leben hier in einem weiten Gehege, alte Bäume wachsen in den Himmel, aus akkurat geschnittenen Hecken ist ein Gartenlabyrinth entstanden. In der Mitte steht ein Ensemble aus historischen Fachwerkhäusern. Schon Friedrich Hölderlin ist 1796 hierher geflüchtet, um auszuspannen, auch die kränkelnde Schriftstellerin Annette von Droste-Hülshoff kam zur Kur. Heute sind es vor allem Wellness-Begeisterte, die es hierher zieht. »Wir haben oft Sportler zu Gast, die sich bei uns regenerieren wollen«, sagt Dana Peuschel. »Oder Manager, die mal so richtig ausspannen möchten.«

Am Anfang müde, am Ende heiß – ein Moorbad heilt mit »künstlichem Fieber«

Die Teiche, in denen der Torf für die Moorbäder im »Medical Spa« gestochen wird, liegen am Rand des Gräflichen Parks, auf dem Weg zu ihnen kommt man an alten, knorrigen Bäumen vorbei. In der Moorküche entsteht das dickflüssige, braune Gemisch aus gereinigtem Torf und Wasser, in das man beim Moorbaden eintaucht. Die schlammige Konsistenz schmiegt sich um den Körper, es riecht nach Heu, nach ein paar Minuten wird man – auf angenehme Weise – matt und müde, ganz langsam dämert man weg. Weil die Flüssigkeit einem Auftrieb gibt, fühlt man sich aber auch ein bisschen schwebend. Und dann wird es ziemlich heiß, treibt die Prozedur einem den Schweiß auf die Stirn. 42 Grad ist ein Moorbad warm. Es soll einen in eine Art »künstliches Fieber« versetzen. Das tut dem Körper gut – und, wenn man daran glaubt, auch der Seele.

Das Moor, in dem wir eben noch gebadet haben, wird schon bald in einen der Teiche im Gräflichen Park zurückkehren. Fünf, sechs, sieben Jahre braucht es Zeit, damit es seine heilende Wirkung wieder entfalten kann. Das Gute daran: Gehen wir vernünftig mit der Natur um, dann sind ihre Ressourcen unendlich. ◆



HIGHLIGHTS

Im Naturpark Teutoburger Wald/Eggegebirge läuft man auf den »Hermannshöhen« durch die Vergangenheit und denkt im »Urwald von morgen« schon an die Zukunft



Mit Hermann auf der Höhe

Sie zählen zu Deutschlands spektakulärsten Fernwanderwegen: die »Hermannshöhen«. Der 226 Kilometer lange Trail verbindet Egge- und Hermannsweg, zwei Kammwege, auf denen schon die Germanen unterwegs waren. Vorbei geht's auch am Hermannsdenkmal – monumentale 53,46 Meter hoch. www.hermannshoehen.de

LANDLEBEN

Rund 120 historische Gebäude, 90 Hektar Fläche, 500 Jahre westfälische Alltagskultur: Das LWL-Freilichtmuseum in Detmold, das größte seiner Art in Deutschland, erzählt, wie Menschen früher auf dem Land lebten. Auf einer Weide kann man die Senner Pferde beobachten. Sie gelten als Deutschlands älteste Pferderasse.

www.lwl-freilichtmuseum-detmold.org



Das schmeckt hier gut!



Schinken, Käse, Brot, Bier: Das »Westfalen Culinarium« in Nieheim erzählt in vier Museen von der Genusskultur des Landes.

www.westfalen-culinarium.de

2600

Hektar Fläche

hat das Waldnaturschutzgebiet Egge-Nord. Ein Großteil wird mittlerweile nicht mehr wirtschaftlich genutzt, die Wälder bleiben sich selbst überlassen. So entsteht ein »Urwald von morgen« – in dem es schon jetzt dichte Waldmeister-Buchenwälder, besondere Pflanzen wie Hirschzunge und Keulen-Bärlapp sowie Wildkatzen und 13 Fledermausarten gibt. Schöne Tour: der fünf Kilometer lange Buchen-Wildnis-Pfad, Start und Ziel am Naturschutzzentrum Steinbeke. www.wald-und-holz.nrw.de

GUTE AUSSICHTEN



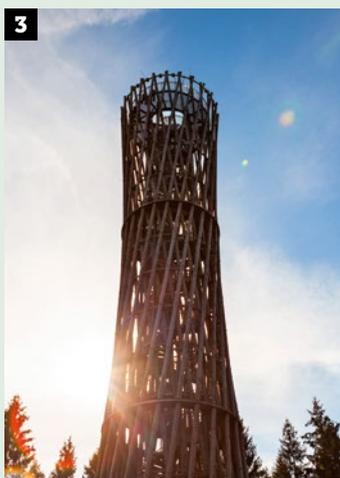
1



2

Land unten

Aus der Vogelperspektive ist die Welt noch schöner. Drei Orte, an denen Sie Nordrhein-Westfalen von oben bewundern können



3

1 Vom **Weser Skywalk** bei Würgassen schaut man aus 80 Metern Höhe auf Wesertal und Teutoburger Wald.
www.naturpark-teutoburgerwald.de

2 Auf dem **Baumwipfelpfad** (34 m) im Naturerlebnispark Panarbora (bei Waldbröl) steigen Sie dem Wald aufs Dach.
www.naturpark-bergischesland.de

3 Der **Lörmecketurm** (35 Meter, Außenhülle aus Douglasienhölzern) steht auf dem höchsten Punkt des Arnberger Waldes (581 m).
www.naturpark-arnsberger-wald.de



GRÜNE STÄDTE

Heide, Tiere, exotische Bäume: In den Metropolen ist der Weg in die Natur nicht weit

Köln

Die **Wahner Heide** im Südosten der Stadt ist eines der artenreichsten Naturschutzgebiete in NRW. Zu finden sind rund 700 gefährdete Tier- und Pflanzenarten – vom Torfmoos-Knabenkraut bis zur Kreuzkröte.
www.wahnerheide.net

Düsseldorf

Das **Eiszeitliche Wildgehege Neandertal** in Erkrath östlich von Düsseldorf liegt inmitten ursprünglicher Natur. Zu sehen sind Wisente, Tarpäne und Auerochsen. Durch die Gegend führen schöne Wanderwege.
www.wildgehege-neandertal.de

Wuppertal

Im **Arboretum Burgholz** südwestlich der Stadt stehen über 100 Baumarten aus drei Kontinenten: von Sumpfyzpressen über Tulpenbäume bis zur Kalifornischen Weihrauchzeder.
www.wpz-burgholz.de

Duisburg

Der **Landschaftspark Duisburg-Nord** zeigt, dass aus einstigen Industrieanlagen wieder reichhaltige Lebensräume werden können. Seit Stilllegung des Hüttenwerks erobert sich hier die Natur ihren Platz zurück.
www.landschaftspark.de

IMPRESSUM

Das MERIAN special »Nordrhein-Westfalen Natur« erscheint in Kooperation mit dem Tourismus NRW e. V. in der Jahreszeiten Verlag GmbH, Harvestehuder Weg 42, 20149 Hamburg

Anschrift der Redaktion:

Postfach 601728, 22217 Hamburg
Tel. 040 27172600
Mail: redaktion@merian.de

Chefredakteur: Hansjörg Falz (V.i.S.d.P.)

Art Direction: Isa Johannsen
Redaktionsleitung: Andreas Leicht
Fotoredaktion: Violetta Bismor
Layout: Tanja Schmidt

BILDNACHWEIS

Anordnung im Layout: o = oben, u = unten, r = rechts, l = links, m = mitte

Titel: Leo Thomas; S.2 maps4news.com©HERE Illustration: Jochen Schäfers, Icons: Noun Project, S.3lo, 10 Klaus-Peter Kappest, S.3lu, 4, 8, 9ru, 14lu, ru, 20-21, 22 Dominik Ketz, S.3ro, 9m, 19ru stock.adobe.com, S.3ru, 18 Gulliver Theis, S.4, 6-8 Icons: Scott Desmond/Blink@design/Eagle Eye/Noun Project, S.5, 6u Shutterstock, S.7 Matthias Koll, S.9o Dr. Nils Noel, S.11-13 Icons: Made/ Graphic Tigers/Noun Project, S.11o Stefan Schmitt/www.steff-fotografie.de, 11u Hein Nouwens/stock.adobe.com, S.13o Heinz Wohnner/[lookphotos](http://lookphotos.com), 13lu Klaus Bossemeyer, 13m, 15lu, 17 Marina Friedrich, S.14lo Sergey Uryadnikov - stock.adobe.com, 14mu Naturpark Rheinland, 14 Icons: PJ Souders/prasong tadoungsorn/Noun Project, S.15lo Sauerland-Tourismus e.V., 15m, 19o, 23, 25o, 26 (2) Tourismus NRW e.V., 15ro Thomas Vogel/stockphoto.com, S.16/17 Dirk Eisermann/laif, 16, 18 Icon: Seaful Muslim/Noun Project, S.19lu Herbert Grabe/Nationalparkforstamt Eifel, S.20m, 25m (3) [iStockphoto](http://iStockphoto.com), S.23-24 Icon: Aidan Cooke/Noun Project, S.24 Helmut Claus, VG Bild-Kunst, Bonn 2020, S.25lu LWL/Sánchez, S.26m Icon: mikael bonnevie/Noun Project, 26mo D. Ketz/Tourismus NRW e.V.

Gefördert durch: **Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen**



MERIAN abo

3 x MERIAN lesen + Geschenk!



25%
sparen!

**Bestellen Sie jetzt
unser MERIAN
Kennenlern-Angebot.**

Und Sie erhalten die
nächsten 3 Ausgaben
MERIAN frei Haus
zum Preis von nur
21,90 Euro plus eine
Tasche von Samsonite
als Geschenk!

Ihr Geschenk

Samsonite
BY YOUR SIDE

Samsonite Foldaway Duffel

Diese Tasche ist die ideale Lösung für mehr Flexibilität bei Freizeitaktivitäten, Last-minute-Trips oder Einkäufen. Eine praktische Tasche, die sich in der integrierten Hülle verstauen lässt. Ein leistungsstarkes Design aus hochwertigem Polyester, das zugleich langlebig und leicht ist.

Farbe: Schwarz. Maße: ca. 55 x 30 x 21 cm.

+1 Euro Zuzahlung



Jetzt 3 Ausgaben für nur 21,90 Euro bestellen!

040/21 03 13 71

Bitte Bestell-Nr. 1920091 angeben. E-Mail: leserservice-jalag@dpv.de Internet: merian.de/test

Das Angebot gilt innerhalb Deutschlands und nur, solange der Vorrat reicht. Widerrufsgarantie und Hinweise zum Datenschutz siehe shop.jalag.de.

MERIAN

Die Lust am Reisen

ABENTEUER NATUR IN NORDRHEIN-WESTFALEN

*Flamingos in freier Wildbahn erleben, zwischen Baumwipfeln spazieren
oder durch echten Urwald wandern. Wer entdeckt, was die Natur in NRW
für Abenteuer bereithält, will nur noch eins: Endlich raus jetzt!*

[dein-nrw.de](https://www.dein-nrw.de)

**NORD
RHEIN
WEST
FALEN**