

Wanderlust und Wohlfühl

Ein neuer Wanderführer stellt entspannte Wege durch den Teutoburger Wald vor – mit Herz und Heimatblick.

Stefan Gärtner

Bielefeld. Der Sommer ist da – und mit ihm die beste Zeit, die Wanderschuhe zu schnüren und die schönsten Ecken unserer Region zu entdecken. Wer dabei nicht gleich auf große Höhenmeter oder sportliche Höchstleistungen aus ist, sondern einfach mal durchatmen und die Natur genießen will, findet jetzt die perfekte Begleitung: Das neue Buch „Wanderzeit im Teutoburger Wald“ von Ann-Christin Meermeier und Rebecca Schirge ist ein liebevoll gestalteter Wanderführer für alle, die ihre Heimat mit offenen Augen erkunden wollen.

Das Autorinnen-Duo aus Bielefeld hat 20 Touren im Teutoburger Wald zusammengestellt – allesamt sorgfältig ausgewählt, um den Alltag hinter sich zu lassen und in entspanntem Tempo neue Lieblingswege zu entdecken. Ob durch lichte Wälder, entlang historischer Bauwerke oder über aussichtsreiche Höhenzüge: Jede Tour verbindet Bewegung mit Genuss und zeigt, wie erholsam Heimat sein kann.

Was das Buch besonders macht, ist der persönliche Zugang der beiden Wanderexperten. Ann-Christin Meermeier und Rebecca Schirge sind selbst leidenschaftlich gern draußen unterwegs – und das merkt man. In ihrem Buch geht es nicht nur um Strecken und Sehenswürdigkeiten, sondern auch um Atmosphäre, Eindrücke und kleine Geschichten am Wegesrand. Sie wissen, wo es



Gemeinsam haben Ann-Christin Meermeier und Rebecca Schirge (r.) zahlreiche Wohlfühl-Touren für Sie zusammengestellt – mit märchenhaften Pfaden, tollen Ausblicken und gemütlichen Einkehrtipps für eine genussvolle Auszeit in der Natur.

Fotos: Rebecca Schirge

die besten Ausblicke gibt, wo man mit Kindern rasten kann und welcher Abstecher sich besonders lohnt. Jede Route ist mit einem Höhenprofil und einer Karte versehen – und die

Tourdaten können auch per QR-Code heruntergeladen werden.

Drei Touren liegen den beiden Autorinnen besonders am Herzen: die Route „Schnur-

stracks übern Teuto“ (Tour 10), die von Bielefeld-Senne zur Sparrenburg führt. Ideal für einen freien Nachmittag – mit Geschichte, Fernblick und Stadtpanorama. Oder „Blaues

Wander-Wunder“ (Tour 13), die rund um Schloss Brake bei Lemgo verläuft und entlang der Bega einen Mix aus Kultur, Natur und kleinen Abenteuern bietet. Wer lieber weiter hinaus möchte, wird Tour 20 lieben: „Über den Dächern der Stadt“ führt von Warburg ins Diemeltal – vorbei an Fachwerkhäusern, alten Burgen und sattem Grün.

Die beiden Bielefelderinnen zeigen, dass der Teutoburger Wald viel mehr ist als nur Hermannsdenkmal oder Externsteine. Sie öffnen mit ihren Routen den Blick für stille Waldpfade, überraschende Weitblicke und Orte, an denen man einfach mal stehen bleiben möchte. Ihre Beschreibungen sind so lebendig, dass man beim Lesen schon das Laub unter den Füßen rascheln hört – oder den Picknickplatz mit Ausblick vor Augen hat.

Der Wanderführer eignet sich für Familien genauso wie für Paare, Einzelwanderer oder kleine Freundesgruppen. Dank der unterschiedlichen Längen und Schwierigkeitsgrade ist für alle etwas dabei. Wer nach den Touren einkehren oder Sehenswürdigkeiten entdecken möchte, findet praktische Tipps direkt im Buch.

Das Buch „Wanderzeit im Teutoburger Wald“ ist für 18,95 Euro im NW-Shop erhältlich. Bestellungen sind bequem auf nw.de/shop oder telefonisch unter **0521/555-448** möglich. Also, worauf warten? Rucksack packen, Buch einstecken – und auf ins Grüne. Es lohnt sich!

Dem Märchen auf der Spur

Zauberhafte Wanderungen durch OWL – neue Ausflugsziele für den Sommer entdecken.

Bielefeld. Wenn die Sommer- sonne durch das Blätterdach des Teutoburger Waldes bricht, alte Burgruinen Geschichten aus vergangener Zeit erzählen und geheimnisvolle Quellen im Morgendunst glitzern, beginnt eine besondere Reise – eine märchenhafte Wanderung durch Ostwestfalen-Lippe.

Mit ihrem neuen Buch „Märchenhaft wandern“ lädt die Autorin Dagmar Macêdo dazu ein, die Heimat auf neue Weise zu entdecken: sagenumwoben, geheimnisvoll und atemberaubend schön.

Auf zwölf ausgewählten Wanderrouten begleitet Macêdo ihre Leser zu Orten, an denen Mythen lebendig werden. Jede Tour ist nicht nur landschaftlich reizvoll, sondern auch reich an Geschichten, die sich einst am Wegesrand zugetragen haben sollen. Dabei sind die Wanderungen so konzipiert, dass sie auch für Familien oder Gelegenheitswanderer gut machbar sind.

Was dieses Buch besonders macht: Es vereint Naturerlebnis mit Erzählkunst. Dagmar Macêdo versteht es, historische Sagen und regionale Legenden in packende, leichtfüßige Texte zu verwandeln. Mal dramatisch, mal schmunzelnd, aber immer liebevoll führt sie an Orte, an denen das Alltägliche märchenhaft wird.

Die Tour „Panoramablick und Pfefferkuchen“ etwa führt rund um den Barenberg bei Borgholzhausen und endet an der historischen Burg Ravensberg – ein ideales Ziel für alle, die Natur und Geschichte verbinden wollen. In der Tour

„Magischer Stadtwald“ entdecken Wanderfreunde Bielefelds grüne Lunge mit ihren verborgenen Pfaden, dem Eisernen Anton und der imposanten Sparrenburg. Besonders eindrucksvoll ist auch die Route „Quelle des Glücks“ in der Senner Moosheide – mit etwas Glück begegnet man sogar den berühmten Senner Pferden.

Für jeden Weg liefert das Buch detaillierte Beschreibungen, Kartenausschnitte und praktische Hinweise. Ergänzt wird das Ganze durch stimmungsvolle Fotos. Ein echtes Plus: Viele der Touren sind an ÖPNV angebunden – nachhaltiges wandern war selten so einfach.

„Märchenhaft wandern“ ist eine Hommage an OWL. Ein Buch für Naturliebhaber, Heimatentdecker und alle, die sich gerne ein bisschen verzaubern lassen. Erhältlich ist das Buch zum Preis von 18,95 Euro im NW-Shop online auf nw.de/shop oder telefonisch unter **0521/555-448**.



Die märchenhafte Weinbergsgasse in Blomberg ist eines von vielen Zielen.

Foto: Dagmar Macedo

Sommerzeit ist Insektenzeit – und endlich gibt's Hilfe

Zwei clevere Stichheiler lindern Schmerzen und Juckreiz, ganz ohne Chemie.

Bielefeld. Es ist jedes Jahr dasselbe: Kaum steigen die Temperaturen, sind auch Mücken, Wespen und andere stechfreudige Insekten wieder aktiv. Für viele Menschen bedeutet das Jucken, Schwellungen und manchmal sogar schlaflose Nächte. Besonders Kinder oder Personen mit empfindlicher Haut leiden unter den Reaktionen. Doch es gibt eine einfache und wirkungsvolle Hilfe – ganz ohne Salben, Gels oder chemische Zusätze: moderne Insektenstichheiler, die durch punktuelle Wärme schnell und zuverlässig Linderung verschaffen.

Im NW-Shop sind aktuell zwei Geräte erhältlich, die genau für diesen Zweck entwi-

ckelt wurden. Beide setzen auf das Prinzip der Thermotherapie. Dabei wird der Insektenstich gezielt für wenige Sekunden erwärmt, sodass das injizierte Eiweiß der Mücke oder Wespe denaturiert wird. Die Folge: Der Juckreiz lässt spürbar nach, Schwellungen werden gemildert und das unangenehme Gefühl verschwindet oft vollständig – und das in wenigen Sekunden.

Der erste Helfer ist ein batteriebetriebener Insektenstichheiler im klassischen Format (24,90 Euro). Er liegt gut in der Hand, funktioniert ohne Vorbereitung und verfügt über zwei Programme: drei Sekunden für empfindliche Haut und Kinder, sechs Sekunden für



Zur Behandlung von Insektenstichen und -bissen, Stichheiler gegen Juckreiz und Schwellungen.

Foto: NW-Shop

Erwachsene. Einfach auf den Stich setzen, Knopf drücken, fertig. Kein Geruch, kein Fettfilm, keine Wartezeit. Praktisch: Das kompakte Format macht ihn zum idealen Begleiter für Ausflüge, Urlaube oder das nächste Grillfest.

Noch kleiner – aber ebenso wirksam – ist der Heat It Classic (je 29,90 Euro). Er ist kaum größer als ein Schlüsselanhänger und wird direkt am Smartphone betrieben. Einfach in den USB-C- oder Lightning-Anschluss stecken, App öffnen und los geht's. Ohne Batterie, ohne Ladekabel, aber mit spürbarer Wirkung. Gerade unterwegs ist dieses Modell unschlagbar – und weil es so klein ist, passt es pro-

blemlos in jede Hosentasche.

Beide Geräte sind für Erwachsene und Kinder geeignet, frei von chemischen Stoffen und dadurch besonders hautverträglich. Wer also die warme Jahreszeit ohne juckende Stiche genießen möchte, liegt mit diesen Helfern genau richtig. Sie sind sofort einsatzbereit, funktionieren zuverlässig und bieten eine moderne, gesunde Alternative zu herkömmlichen Mitteln.

Die Insektenstichheiler sind ab sofort erhältlich im NW-Shop – online unter nw.de/shop oder telefonisch unter **0521/555-448**. Ein kleiner Klick für den Sommer – aber ein großer Schritt in Richtung Wohlfühlzeit.

Stylisch, robust, heimatverbunden

Der Leder-Wanderrucksack „Ostwestfalen“ ist der perfekte Begleiter für unterwegs – jetzt zum Aktionspreis!

Bielefeld. Ob Spaziergang durchs Grüne, Tagesausflug oder Kurzreise: Wer viel unterwegs ist, braucht einen verlässlichen und stilvollen Begleiter. Mit dem neuen Leder-Wanderrucksack „Ostwestfalen“ aus dem Hause Alpenleder trifft zeitloses Design auf höchste Funktionalität. Im NW-Shop erhältlich, vereint der Rucksack praktische Ausstattung mit edler Optik – und ist mit seinem markanten Look in kräftigem Brandy-Braun ein echter Hingucker. Statt 249 Euro kostet das Modell derzeit nur 124,90 Euro – solange der Vorrat reicht!

So charakterstark wie unsere Heimat präsentiert sich auch dieser Rucksack: handgefertigt aus robustem, naturge-

gerbtem Rindleder, sorgfältig verarbeitet mit Liebe zum Detail und ausgestattet mit allem, was man für unterwegs braucht. Das durchdachte Design verbindet Nostalgie mit moderner Funktion – ein echtes Lieblingsstück für Individualisten, die wissen, was sie wollen.

Mit seinen kompakten Maßen (ca. 36 cm Höhe) und seinem clever aufgeteilten Innenleben bietet der Rucksack ausreichend Stauraum für Tageswanderungen, Ausflüge oder auch den Alltag. Ein geräumiges Hauptfach, zwei seitliche Steckfächer und ein zusätzliches Reißverschlussfach sorgen für Ordnung. Die aufgesetzte Fronttasche mit Schnalle ist nicht nur dekorativ, son-

dern auch besonders praktisch – hier findet alles Platz, was schnell griffbereit sein soll: Handy, Schlüssel, Sonnenbrille oder Wanderkarte. Innen



Ein wunderschöner Leder-Rucksack im klassischen Beutelformat – perfekt als stilvoller Begleiter.

Foto: Alpenleder

schützt ein Baumwollfutter den Inhalt, und der Tunnelzugverschluss unter der Deckklappe sorgt für zusätzliche Sicherheit.

Komfort, der überzeugt

Trotz seines robusten Leders ist der Rucksack überraschend angenehm zu tragen. Die längenverstellbaren Schultergurte aus Leder lassen sich individuell anpassen, sodass der Rucksack bequem auf dem Rücken sitzt. Ein stabiler Tragegriff rundet die Ausstattung ab. Ob zum Umhängen oder in der Hand tragen: Der Rucksack macht in jeder Situation eine gute Figur.

Naturfreunde, Reiselustige, Wochenendausflügler oder einfach stilbewusste Men-

schen: Der Rucksack „Ostwestfalen“ ist die richtige Wahl für alle, die unterwegs Wert auf Qualität, Regionalbezug und Authentizität legen. Gerade im Sommer, wenn es wieder hinaus in Wald, Wiese oder Städte geht, ist dieser Rucksack der ideale Begleiter. Und weil er so vielseitig ist, eignet er sich auch als Geschenk.

Der Wanderrucksack „Ostwestfalen“ ist in der Farbe „Brandy“ erhältlich – ein warmer Brauntönen, der sowohl zu Outdoor-Outfits als auch zu urbaner Garderobe passt. Er ist aktuell zum Aktionspreis von nur 124,90 Euro statt 249 Euro zu haben – exklusiv auf nw.de/shop oder telefonisch unter **0521/555-448** bestellbar.

Sommer, Sonne, Stil – diese Brillen sind Hingucker

Zwei edle Unisex-Modelle aus Holz bieten Schutz und Charakter.

Bielefeld. Wenn die Sonne scheint, ist sie der tägliche Begleiter: die Sonnenbrille. Sie schützt die Augen vor UV-Strahlung, verhindert unangenehmes Blenden – und ist zugleich ein modisches Statement. Wer in diesem Sommer Wert auf Stil, Nachhaltigkeit und Qualität legt, findet mit den Unisex-Modellen „Skyline“ und „Oceanview“ die perfekte Wahl. Beide Sonnenbrillen überzeugen durch ihre hochwertige Verarbeitung, ihr außergewöhnliches Design und ihren spürbaren Tragekomfort.

Die Sonnenbrille „Skyline“ fällt sofort ins Auge: Ihr Rahmen aus edlem Ebenholz verleiht ihr eine dunkle, elegante Optik, die zu jedem Outfit passt – ob sportlich am Strand, urban in der City oder entspannt im Café. Die Gläser bieten 100 Prozent UV-Schutz der Kategorie 3 und garantieren beste Sicht bei hoher Sonneneinstrahlung. Ihre Form ist klassisch-modern, der Tragekomfort angenehm leicht – dank Holzrahmen und hochwertiger Verarbeitung. Und das Bes-

te: Durch ihr Unisex-Design steht sie sowohl Männern als auch Frauen hervorragend.

Ebenso stilvoll, aber etwas heller in der Anmutung präsentiert sich die Sonnenbrille „Oceanview“. Sie wird aus echtem Koaholz gefertigt, das für seine feine Maserung und warme Farbgebung bekannt ist. Damit wirkt die Brille sommerlich, natürlich und dennoch edel – eine wunderbare Kombination. Auch hier sorgen getönte Premium-Gläser mit UV-400-Schutz für klare Sicht und zuverlässigen Schutz bei allen Outdoor-Aktivitäten.

Beide Modelle stehen für einen verantwortungsbewussten Umgang mit natürlichen Materialien. Das Holz stammt aus nachhaltiger Forstwirtschaft, die Brillen werden mit größter Sorgfalt gefertigt. Der Preis pro Modell liegt bei 119 Euro – ein fairer Preis für Qualität, Handarbeit und Design, das lange Freude macht. Beide Brillen sind ab sofort erhältlich im NW-Shop online auf nw.de/shop oder telefonisch unter **0521/555-448**.



Die Sonnenbrillenmodelle aus Holz und Metall vereinen natürliche Eleganz mit moderner Präzision.

Foto: Waizdorf