

Teutoburger Wald: Der Heilgarten Deutschlands

Der Teutoburger Wald ist ein Idyll für aktive Wanderer und Radfahrer und lockt mit einer Vielzahl an Wellnessangeboten Erholungssuchende an. Der dicht bewaldete Gebirgszug erhebt sich zwischen Osnabrück und Paderborn an der Grenze zwischen Nordrhein-Westfalen und Niedersachsen. In seinen historischen Burgen und Schlössern können Sie deutsche Geschichte hautnah erleben. MEINE VITALITÄT nimmt Sie mit auf einen Streifzug durch die abwechslungsreiche Urlaubsregion Teutoburger Wald.

02.06.2017 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Natur purDrei parallel verlaufende Bergkämme bilden das Gebiet des Teutoburger Waldes. Auf 150 Kilometern Länge erstreckt sich der Gebirgszug, der früher einmal **Osning** genannt wurde und heute Teil von zwei großen **Naturparks** ist: Dem Park Wiehengebirge im nördlichen Teil des Waldes und dem Naturpark Eggegebirge im Südteil. Ursprüngliche Wälder, Heiden, Moore, Naturdenkmäler und Berggipfel warten darauf, erkundet zu werden. Im äußersten Südosten des Teutoburger Waldes liegt der **Barnacken**, die mit 446 Metern höchste Erhebung des Mittelgebirges.

Zu Fuß durch den WaldDie Region bietet ein sehr gut ausgebautes **Wandernetz**: Die zahlreichen Wege sind ausgezeichnet beschildert und führen die Besucher durch Landschaftsschutzgebiete mit atemberaubenden Ausblicken. Erholung in der Natur gibt es vom gemütlichen Spaziergang bis zum anspruchsvollen, mehrtägigen Trail. Allen voran steht der 156 Kilometer lange **Hermannsweg**, der als einer der schönsten Höhenwege Deutschlands gilt. Die bekanntesten Anlaufziele sind das Hermannsdenkmal bei Detmold und die Externsteine (das „Stonehenge des Teutoburger Waldes“) in der Nähe von Horn-Bad Meinberg.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/877>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Für Gäste, die sich aktiv entspannen möchten, ist das Programm der **Vitalwanderwelt** bestens geeignet. Zur Auswahl stehen dabei vorbeugende oder therapeutische Angebote zur Gesundheitsförderung, die von Ärzten und Therapeuten betreut werden. Gegen den Stress des Alltags helfen beispielsweise Thermalbäder, Yogastunden, Kochkurse und Wandermöglichkeiten. Auf Wunsch werden Sie von speziell geschulten Wanderführern auf Ihren Touren begleitet, die Ihnen Fitnessübungen vermitteln. Ärzte können Ihre Vitalwerte mit Hilfe von **Telemedizin** sogar während der Wanderung überwachen: Mit kleinen Übertragungsgeräten werden Ihre Daten übermittelt und Sie erhalten ärztlichen Rat direkt im Wald. Alle Wege der Vitalwanderwelt sind zudem so ausgelegt, dass bei Bedarf Rettungssanitäter jederzeit schnell vor Ort sind.

Sportlich aktiv im Urlaub Der Teutoburger Wald lässt sich auch mit dem Rad erkunden. Flache Landschaften wechseln sich mit hügeligen Gebieten ab. Wer beim **Radfahren** schnell aus der Puste kommt, kann sich vor Ort eines der bequemen Elektro-Bikes ausleihen. Für die vielen Routen bietet der interaktive TEUTO-Navigator Karten und Beschreibungen der Highlights entlang der Strecke. Wer sich lieber auf dem Wasser fortbewegt, sollte eine der **Kanuwanderungen** ausprobieren. Ob allein oder in der Gruppe, auf der Weser, Diemel oder Werre – Nach persönlicher Einweisung am Fluss ist Ihnen Paddelvergnügen entlang reizvoller Landschaften bei unterschiedlich flotter Strömung garantiert.

Klettern Sie dem Alltag davon! In einem der zahlreichen **Kletterparks** der Region können Sie unter professioneller Anleitung den Wald von oben betrachten. Der Teutoburger Wald ist außerdem ein Mekka für **Golfspieler** : Mit 18 Plätzen hat er eine der höchsten Golfplatzdichten Deutschlands.

Wellness und Gesundheit Der Heilgarten Deutschlands, wie der Teutoburger Wald auch genannt wird, verfügt über mehr als **20 Heilbäder** , Kur- und Erholungsorte. Im Zentrum der traditionellen Heilbäder wie Bad Salzuflen oder Bad Holzhausen stehen die Thermalbäder, die aus den Quellen des Gebirges gespeist werden. Entdecken Sie die Kneipp-Kuren, Moor- und Solebäder und entspannen Sie bei **Wellness** aus 1001 Nacht. Vorsicht heiß: Die **Thermal-Sole** in Bad Oeynhausen sprudelt mit fast 36 Grad Celcius aus 726 Metern Tiefe. Die Hotels der Region haben sich auf Wellnessangebote spezialisiert. Zwischen urtümlichen Bauernbädern und exotischer fernöstlicher Heilkunst findet jeder Gast seinen ganz persönlichen Gesundheitsurlaub zum Wohlfühlen.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/877>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Kultur und Schlemmen Von der Natur zur Kultur ist es im Teutoburger Wald nicht weit. Historische Großstädte wie das 1.200 Jahre alte **Paderborn** ziehen die Besucher ebenso an, wie ehrwürdige Schlösser und Burgen auf dem Land. Beliebte Ausflugsziele sind das **Weserrenaissance-Schloss Wendlinghausen**, die ehemalige Benediktinerabtei Corvey Höxter, der Hohe Dom Paderborn oder das Eisenbahn-Viadukt in Altenbeken.

Den **regionalen Spezialitäten** des Teutoburger Waldes sind sogar ganze Museen gewidmet. Das Deutsche Käsemuseum, das Westfälische Brotmuseum, das Westfälische Schinkenmuseum und das Westfälische Bier- und Schnapsmuseum stehen in Nieheim im Kreis Höxter und bilden zusammen das **Westfalen Culinarium**. Dort gibt es Echten Steinhäger zu verkosten, den typischen Wachholderschnaps in der Steinzeugflasche sowie Nieheimer Käse oder Paderborner Landbrot. Die westfälisch-lippische Küche ist deftig und gehaltvoll, aber auch naturbelassen und frisch.

Fazit:

Die grüne Oase Teutoburger Wald ist eine Urlaubsregion mit vielfältigen Angeboten für Aktivsportler und Wellnessliebhaber. Persönlich auf Sie zugeschnittene Programme garantieren erholsame Urlaubstage und nachhaltige Entspannung. Wer den Heilgarten Deutschlands einmal kennengelernt hat, wird mit Sicherheit zurückkehren.

Weitere Informationen zur Region und zu Angeboten im Teutoburger Wald finden Sie auf den Seiten der Tourismusinformation www.teutoburgerwald.de oder bei www.nrw-tourismus.de.

Lesen Sie auch unsere Artikel über die Urlaubsregion Saalbach-Hinterglemm im Salzburger Land oder den Spreewald, das brandenburgische Venedig.