

IMPRESSUM

Herausgeber Heesfelder Mühle e.V.
Heesfelder Mühle 1, 58553 Halver
verein@heesfelder-muehle.de
www.heesfelder-muehle.de

Vorsitzender: Hans-Jürgen Badziura

Redaktion Naturerlebnis Oben an der Volme
Heesfelder Mühle 1, 58553 Halver
Tel.: +49 (0) 2353 66 48 21 8
info@naturerlebnis-volme.de
www.naturerlebnis-volme.de

Grafik und Gestaltung die von hier UG
Kommunikationsagentur
Frankfurter Straße 46
58553 Halver
kontakt@dievonhier.de
www.dievonhier.de

Auflage 1.000 Exemplare
Ausgabe 2020

Europäischer Landwirtschaftsfond für die
Entwicklung des ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete
unter Beteiligung des Landes Nordrhein-Westfalen.



NATURERLEBNISSE ZUM MITNEHMEN

DIE SCHÖNSTEN NATURERLEBNISSE ZUM SELBERMACHEN



NATURERLEBNIS
OBEN AN DER VOLME

HERZLICH WILLKOMMEN

BEIM NATUR- ERLEBNIS OBEN AN DER VOLME



VORWORT

Naturerlebnis Oben an der Volme

Vielen Menschen ist in ihrem Alltag der Bezug zur Natur und ihrem Nutzen verloren gegangen. Um dies zu ändern wurde im Volmetal 2018 das Projekt „Naturerlebnis Oben an der Volme“ ins Leben gerufen. Dahinter verbirgt sich ein Naturerlebnisangebot für Jedermann. Familien sind gleichermaßen angesprochen, wie Schulklassen und Erwachsene. Ob Kräutерhexe, Apfelexperte, Sportler, Musiker, oder Philosoph, das Naturerlebnis Oben an der Volme bietet für jeden Geschmack ein breit gefächertes Angebot in und mit der Natur. Die Natur dient dabei nicht nur als Bühne, ihr Wert als Lebensraum und Erholungsort steht bei den Bildungs- und Erlebnisveranstaltungen an erster Stelle und wird über alle Sinne erfahrbar gemacht.

Naturerlebnis Oben an der Volme ist ein durch LEADER gefördertes Projekt, in dem vorhandene Naturerlebnis- und Bildungsangebote der Region in einem Gemeinschaftsprojekt zusammengeführt, verbessert und stetig erweitert werden.

Projekträger ist der Verein für Naturschutz und Kulturlandschaftspflege Heesfelder Mühle e.V., der die Projektidee gemeinsam mit dem Wald- und umwelpädagogischen Zentrum Heed entwickelt hat.

Die Region

Die Region Oben an der Volme ist ein Zusammenschluss der fünf Kommunen Halver, Kierspe, Meinerzhagen, Schalksmühle und Herscheid im Märkischen Kreis. In den fünf Kommunen leben rund 65.000 Menschen auf einer Gesamtfläche von 302 qkm.

Die Region ist neben dem starken produzierenden Gewerbe auch geprägt durch die Milchvieh- und Forstwirtschaft. Durch die Zusammenarbeit von Naturschutz, Landwirtschaft und Forstwirtschaft können sich immer mehr artenreiche Grünlandflächen entwickeln und Teile der Fichtenmonokulturen könnten in bodenständige Laubwälder umgewandelt werden. Zudem bietet die Volme mit Ihren zahlreichen Quellbächen vielerorts Lebensraum für Mikro- und Makroorganismen der Fließgewässerökologie. Und nicht zuletzt bieten die großen Stauseen im Südosten der Region viele Möglichkeiten, die Natur zu erleben und zu entdecken.

UND LOS GEHT`S!

Mit diesen Naturerlebnissen zum mitnehmen wollen wir euch einladen, selbst hinauszugehen und die Natur mit allen Sinnen zu erfahren. Auf den folgenden Seiten findet ihr Anregungen und Ideen zum Ausprobieren, Nachmachen und zur Inspiration für Neues.

Wenn ihr mehr über unser vielfältiges Angebot erfahren möchtet, besucht unsere Homepage: www.naturerlebnis-volme.de



INHALT

Köstlichkeiten aus der Natur - Rezepte von Mutter Erde

Kürbispesto (Heesfelder Genussmühle) **6**

Brennesselknödel (Der Kräutermann) **7**

Bewegung unter freiem Himmel - Das Leben erwacht

Gut gedehnt in den Tag - Stretchingübung im Wald (MKL Team) **8**

Der Krieger - Yoga auf Mutter Erde (Yoga Vidya Lüdenschaid) **10**

Kunst in der Natur - Den Blick schärfen

Naturfotografie für Anfänger (Blochfoto) **12**

Mooshäuschen (FSJ e.V.) **14**

Eltern-Kind Aktionen - Spaß für die ganze Familie

Fütterungshilfe aus Naturmaterial (Walderlebnis Hasendenn) **16**

Obstsortenralley (Heesfelder Mühle e.V.) **18**

KÜRBISPESTO Zutaten

800 g Hokkaidokürbis, 500 ml Gemüsebrühe, 100 g geriebener Käse, 75 g Sonnenblumenkerne, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und evtl. etwas Chili

Zubereitung Den Kürbis halbieren, entkernen, schälen und in Spalten schneiden. Die Spalten würfeln und in Gemüsebrühe im geschlossenen Topf neun Minuten garen. Abgießen und die Brühe auffangen. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Kürbisstücke mit dem Käse, den Sonnenblumenkernen, dem Olivenöl und 6 bis 8 EL Kochsud pürieren. Kräftig würzen.



Alle Zutaten und weitere spannende Rezepte erhaltet Ihr in der „Heesfelder Genussmühle“ dem Bio- und Unverpacktladen an der Heesfelder Mühle in Halver.
www.genuss-muehle.de

Text: Petra Dietrich
Bild: Daniela Steinhauer

BRENNESELKNÖDEL Zutaten für 2 Personen

ca. 150g, Brennesselblätter, 400g gekochte und abgekühlte Kartoffeln, 1 Ei, 100g Parmesan, 100g Dinkel- oder Weizenmehl, 25g Dinkel- oder Weizengrieß, 2-3 Knoblauchzehen, 50g Butter, Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung Brennesselblätter waschen und abtropfen lassen, in kochendes Wasser geben und kurz aufkochen, in einem Sieb abtropfen lassen, ausdrücken und fein hacken, Kartoffeln schälen, mit einer Gabel zerdrücken dann das Ei, 80g Parmesan, Mehl, Grieß und Brennesseln unter die Kartoffelmasse mischen, die zerdrückten Knoblauchzehen dazugeben, die Masse würzen und gut verkneten. Kleine Knödel formen und in kochendes Salzwasser geben, kurz aufkochen dann 10 Minuten ziehen lassen. Knödel aus dem Wasser nehmen und mit der geschmolzenen Butter übergießen. Den restlichen Parmesan über die Knödel streuen.

Mehr Rezepte könnt Ihr beim „Kräutermann“ aus Halver kennen lernen. Auf seiner Homepage findet ihr ebenfalls Termine für Kräuterseminare und Kräuterführungen.
www.der-kraeutermann.de

Text: Wolfram Ditzer
Bild: Envato



GUT GEDEHNT IN DEN TAG - STRETCHINGÜBUNG IM WALD

Die Natur genießen und beim Spazieren im Wald etwas Gutes für die Muskulatur tun. So kommt der Körper in Bewegung und die frische Luft lässt Körper, Geist und Seele wach werden.

Folgende Stretching-Übungen helfen bei der Regeneration und beugen langfristig Muskelverkürzungen vor:

Oberschenkelvorderseite

Stehen Sie aufrecht, halten sie sich an einem Baum oder an einer Bank leicht fest und winkeln Sie das linke Bein nach hinten ab. Wenn sie im Stand sicher sind ohne festhalten.

Umfassen Sie den Rist des abgewinkelten Fußes mit der linken Hand und schieben das Becken nach vorne, bis Sie einen Zug verspüren.

Halten Sie die Position für 20 Sekunden, danach lockern und die Übung zwei Mal wiederholen.

Anschließend wiederholen sie dieselbe Übung mit dem rechten Bein.

Diese Übung dehnt gleichzeitig die Hüftmuskulatur.

Wadenmuskeln

Stellen Sie sich in Schrittstellung vor einen Baum (Stumpf), eine Wurzel oder eine Abstufung im Wald.

Setzen Sie die Ferse des vorderen Beines auf den Boden und stützen Sie die Fußballen an dem Baumstumpf (Erhöhung) ab.

Strecken Sie nun das vordere Bein und bewegen gleichzeitig den Oberkörper nach vorne, bis Sie einen Zug in der Wade verspüren.

Nun halten Sie die Stellung 20 Sekunden lang, lockern dann die Muskulatur und wiederholen die Übung noch zwei Mal.

Anschließend wechseln Sie das Standbein.

Schultern, Arme und
seitliche Rumpfmuskeln

Stellen Sie die Beine seitlich hüftbreit auseinander und heben die Arme über den Kopf.

Umfassen Sie mit der linken Hand das Handgelenk der rechten und versuchen Sie, die Arme auseinanderzuziehen. Gleichzeitig drücken Sie die Hüfte nach rechts.

Halten Sie die Position wiederum 20 Sekunden und wiederholen Sie die Übung auf jeder Seite drei Mal. Genießen sie dabei einen schönen Ausblick in die Natur.



Wenn ihr mehr Sport in der Natur, wie z.B. Outdoorboxfit machen wollt, meldet Euch bei: Marion Fiedler (Gesundheitstrainerin, Fitnesstrainer A Lizenz und Kickboxtrainerin)

Facebook @kickboxenluedenscheid

DER KRIEGER – YOGA AUF MUTTER ERDE

Die Asana (Yogastellung) „der Krieger“ stärkt die Kraft in der Bein- und Gesäßmuskulatur. Weiterhin entwickelt die Übung auf geistiger Ebene Mut, Durchhaltevermögen und Willenskraft.

Diese Asana ist besonders draußen in der Natur toll, weil du dich hierbei über die Füße fest mit der Mutter Erde verbindest und so gut die Energie der Erde aufnehmen kannst. Eine tiefe Ein- und Ausatmung der frischen Luft verstärkt noch die Energetisierung deines Körpers.

Es gibt verschiedene Variationen dieser Yogastellung. Eine Variation kannst du jetzt direkt einmal ausprobieren:

1. **Stell dich mit weit gegrätschten Beinen auf, Füße sind zunächst nach vorne ausgerichtet**
2. **Dreh den linken Fuß um 90 Grad nach links**
3. **Dreh den rechten Fuß ein wenig nach links**
4. **Stell dich so auf, dass im linken Bein ein rechter Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel entsteht**
5. **Das rechte Bein ist durchgestreckt**
6. **Die Arme sind parallel zum Boden ausgerichtet (oder als eine Variation parallel zum ausgestreckten rechten Bein)**
7. **Einige Atemzüge in der Haltung verweilen**
8. **Die Übung für die andere Seite Schritt für Schritt aufbauen**



Text und Bild: Olaf Zander

Viele weitere Übungen, Yogastunden, Yogatherapiestunden etc. gibt es bei:
Olaf Zander (Yogalehrer, Yogatherapeut)

www.yoga-vidya.de/luedenscheid

NATURFOTOGRAFIE FÜR ANFÄNGER BILDGESTALTUNG UND DIE ANWENDUNG DER „DRITTEL-REGEL“ IN DER FOTOGRAFIE“

Oft bewegen wir uns draußen in der Natur und möchten ein schönes Bild als Erinnerung mit nach Hause nehmen. Aber was ist eigentlich schön oder harmonisch? Worauf sollte ich beim Fotografieren achten?

Die Lehre geht dabei davon aus, dass die Anwendung des sogenannten „Goldenen Schnittes“ harmonisch auf den Betrachter wirkt. Als „Goldener Schnitt“ wird das Teilungsverhältnis einer Strecke bezeichnet, bei dem das Verhältnis des Ganzen zu seinem größeren Teil, dem Verhältnis des größeren zum kleineren Teil gleich ist. Spätestens jetzt wird deutlich, dass für die Anwendung dieser Regel eine Berechnung der Teilungsverhältnisse in einem Foto erforderlich wäre. Dies lässt sich in der Praxis in „freier Wildbahn“ mit Blick durch den Sucher allerdings kaum umsetzen. Für die Fotografie wurde deshalb diese Regel vereinfacht und die sogenannte „Drittel-Regel“ entwickelt. Dabei wird ein Bild durch zwei virtuelle waagerechte Linien und zwei senkrechte Linien in neun gleiche Teile geteilt.

In der Anwendung stelle ich mir z. B. bei einer Landschaftsfotografie im Vorfeld die Frage, wie ich die Aufteilung im Bild vornehme und den Horizont im Bild platziere.

2/3 Himmel oder lieber 1/3 Himmel? Ist der Himmel besonders interessant und ein bildwichtiger Inhalt, werde ich mich wahrscheinlich für 2/3 Himmel entscheiden (s. Bsp. 1). Bei einem Alpenpanorama, bei dem es vorrangig um die Darstellung der Berge geht, werde ich den Himmel ziemlich sicher auf 1/3 begrenzen.

Als störend wirkt für den Betrachter grundsätzlich eine mittige Teilung des Bildes zwischen Himmel und Erde. Auch die mittige Anordnung eines bildwichtigen Elementes, z.B. ein Tier oder ein Baum, wirkt auf einem Foto schnell langweilig auf den Betrachter. Beides sollte daher nach Möglichkeit vermieden werden. Um Spannung im Bild aufzubauen, sollten bildwichtige Elemente, wie z.B. ein Baum, eine Blüte oder ein Mensch an den senkrechten Linien im Bild angeordnet werden (s. Bsp. 1).

Bei Mensch und Tier empfiehlt es sich, die Augen auf einen der Schnittpunkte der Linien zu legen (s. Bsp. 2). Weil wir es gewohnt sind, über die Augen zu kommunizieren sollte dies besondere Berücksichtigung bei der Bildgestaltung finden.

Die „Drittel-Regel“ ist eigentlich keine Regel die 100% eingehalten werden muss, sondern die einen Anhaltspunkt für die Bildgestaltung bietet.

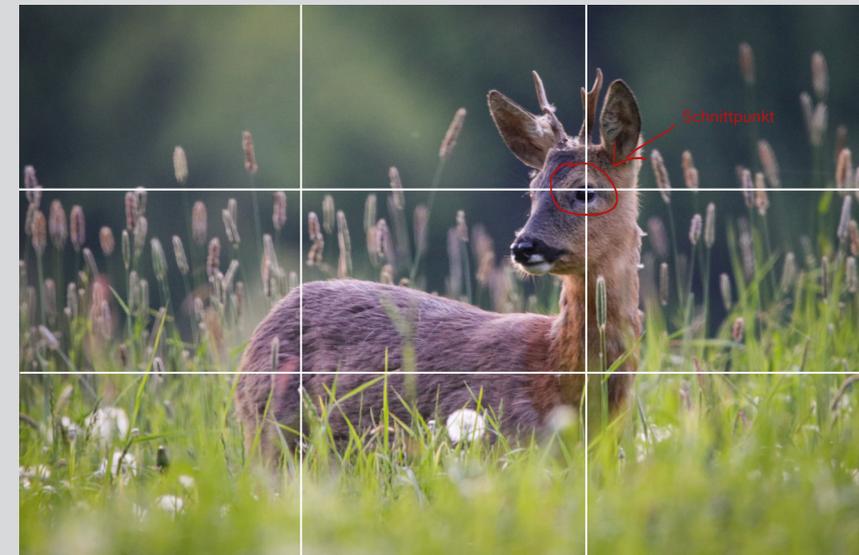
Wer sich eingehender mit den Fragen der Bildgestaltung in der Naturfotografie beschäftigen möchte, ist herzlich eingeladen an einem meiner Workshops oder Fotowalks teilzunehmen.

TIPP

Die Hilfslinien lassen sich übrigens bei vielen Handys und Fotokameras als Hilfslinien oder Gitternetzlinien in den Einstellungen einblenden. Auf dem fertigen Foto sind sie im Anschluss natürlich nicht zu sehen.



Beispiel 1



Beispiel 2

Termine findet ihr auf meiner Website www.blochfoto.de

MOOSHÄUSCHEN FÜR DIE KLEINEN KÜNSTLER UNTER UNS

Kennt ihr Mooshäuschen? Nein, dann solltet Ihr mal mit ganz offenen Augen in den Wald gehen. Mooshäuschen sind ganz tolle Bauwerke die aus Moos, Stöckchen, Rinden und Blättern bestehen, alles Dinge die ihr im Wald finden könnt.

Wo wird´s gebaut?

Als Erstes sucht Ihr euch einen, möglichst sonnigen Platz aus denn gleich wer auch immer in Euer Mooshäuschen einzieht, mag es warm und kuschelig. Ideale Baugrundstücke gibt es besonders häufig an den Wurzeln der Bäume.

Womit wird gebaut?

Im Wald gibt es natürlich keinen Mörtel oder Beton, aber das braucht ihr auch nicht. Stattdessen findet ihr eine Unmenge Stöckchen, weiches, flauschiges Moos und Rindenstücke von den gefälltten Bäumen, Steine, Blätter und Fichtenzapfen. Baumaterial ohne Ende!

Wie wird gebaut?

Als Erstes räumt ihr den Bauplatz auf. Alle Blätter und Nadeln werden abgeräumt, bis ihr auf dem dunklen Waldboden seid. Dann sucht ihr aus eurem Baumateriallager vier kleine Stöcke mit einer Astgabelung aus. Das sind die Eckpfähle eures Häuschens. Nun legt ihr die Astgabeln darauf quer. Je nach Länge drei oder vier Stöcke. Nun kann das Moos als Dach darauf gelegt werden. Sieht doch schon ganz gut aus. Jetzt könnt ihr nach Belieben anbauen und erweitern.

Garten und Weg anlegen

Zu einem schönen Haus gehört ja auch ein Garten. Hierfür nehmt ihr Blätter und kleine Zweige, die in den Boden gesteckt werden, noch ein paar Waldblüten aus der Umgebung dazu, fertig! Den Weg zum Haus könnt ihr mit ein paar kleinen Steinen und Rindenstückchen legen, das sieht ganz toll aus. Vielleicht habt Ihr noch Lust ein Häuschen in der Nachbarschaft zu bauen, ein Türmchen, ein Haus mit Spitzdach...? Vielleicht zieht in euer Haus eine Käferfamilie oder eine durchreisende Maus ein. Wäre doch toll, oder?

Text: Matthias Kretschmer

Wenn ihr mehr Anregungen für wundervolle Ausflüge in den Wald sucht, kommt zum Wald- und umwelt-pädagogisches Zentrum Meinerzhagen-Heed. Anmeldung beim Verein „Für Schule und Jugend FSJ e.V.“

www.fsj.de

Tel.: 02354.7046800



Bild: Anja Büren

FÜTTERUNGSHILFE AUS NATURMATERIAL

Was braucht ihr?

- 1 Apfel
- 1 Schaschlickspieß aus Holz oder Metall
- 3 Äste ca. 25 cm lang (mind. 1 cm stark)
- 4 Schnüre à 30 cm, Wolle oder Garn

Einen passenden Holzbohrer für den Spieß, Akkuschrauber, Gartenschere oder Säge.

Schritt 1

Äste und was euch sonst noch gefällt im Wald oder Garten gemeinsam sammeln.

Schritt 2

Ein Dreieck legen und an den Enden zusammen binden.

Schritt 3

In zwei Äste parallel ein Loch für den Spieß bohren oder mit Garn an den Ästen festbinden.

Schritt 4

Einen Apfel halbieren und eine Hälfte davon aufspießen.

Schritt 5

Zur Weihnachtszeit könnt Ihr natürlich auch einen Stern statt einem Dreieck machen.

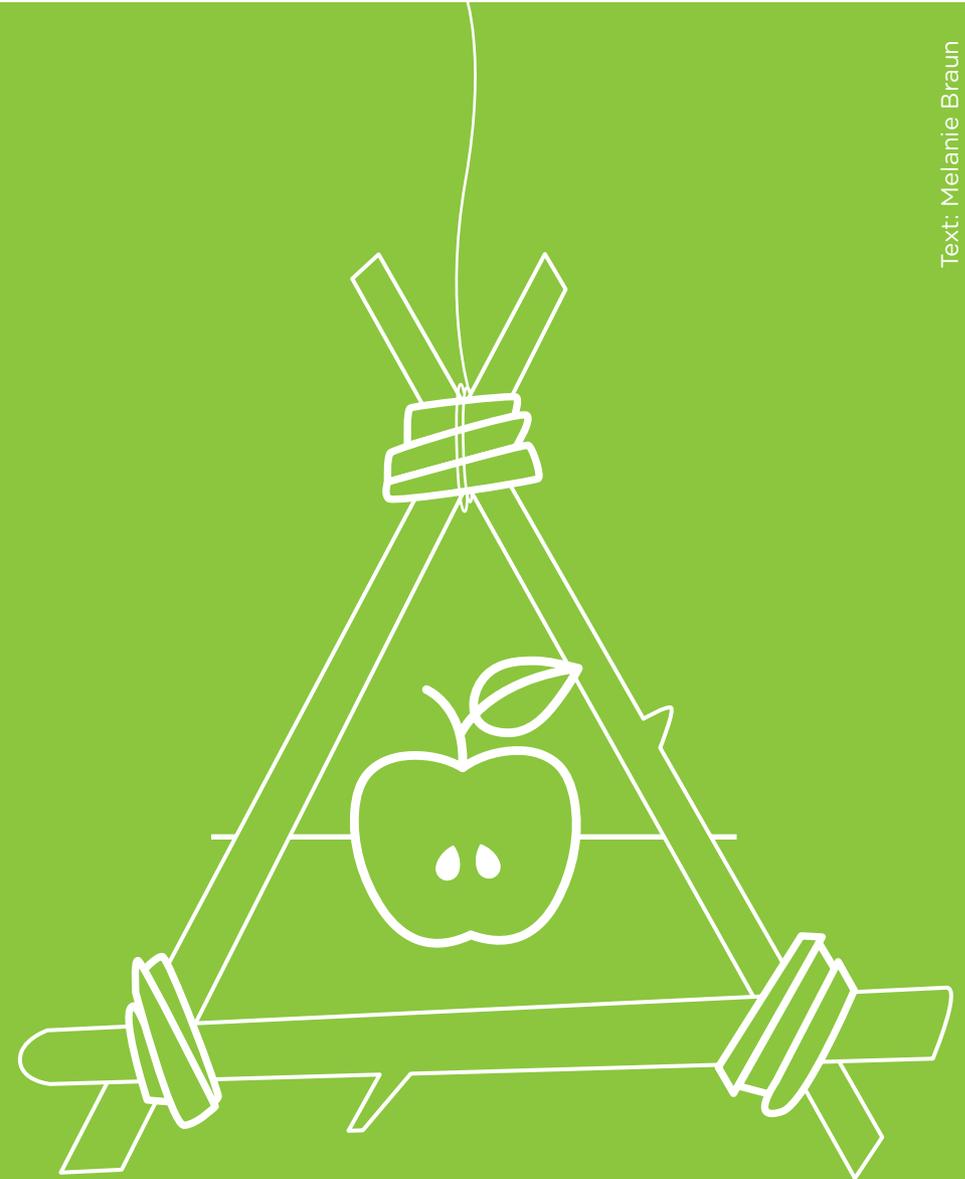
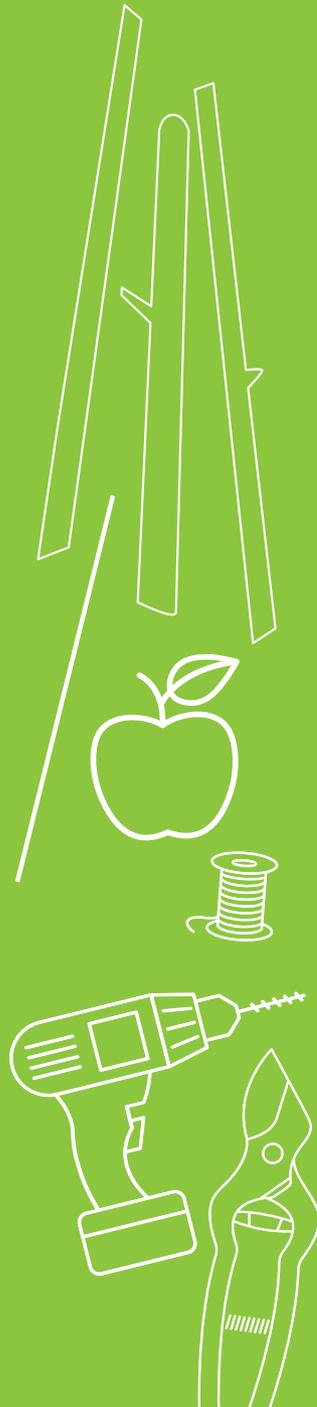
Schritt 6

An einen Baum oder Strauch hängen.

Jetzt müsst Ihr nur noch warten bis die ersten Vögel kommen.

Materialliste

Anleitung



Wenn Ihr mehr Ideen braucht, was man als Familie in und mit der Natur erleben kann, meldet Euch beim Walderlebnis Hasendenn:

walderlebnis-hasendenn@web.de

Tel.: 0173.8498132

OBSTSORTENRALLEY

WIE HEISSEN DIESE OBSTSORTEN?

Wenn Ihr alle Sorten erkannt habt, könnt Ihr das Lösungswort in die unten stehende Tabelle eintragen. Hinweise zu den Sorten findet Ihr über den QR Code auf den Infotafeln des „Regionalen Obstsortengarten“ an der Heesfelder Mühle in Halver. **Viel Spaß beim recherchieren!**

1. Dunkle Süßkirsche mit schönem Mädchennamen (3.+4. Buchstabe):

— — — — —

2. Schmeckt vielleicht auch auf dem Butterbrot? Welche Birne ist gemeint? (7.+10. Buchstabe):

— — — — —

3. Nicht nur im Namen trägt dieser Apfel eine „schöne Blüte“ (1.+4.+15. Buchstabe):

— — — — —

4. Zwei Jakobs gibt es unter den Äpfeln. Wir suchen den Franzosen (6.+7.+8. Buchstabe):

— — — — —

5. Wachsen im Rheinland Bohnen an Bäumen? (5.+6.+7. Buchstabe)

— — — — —

LÖSUNGSWORT



PROJEKTINITIATOREN

Die beiden Vereine, die das Projekt ins Leben gerufen haben, bilden mit Ihren zwei Naturschutzzentren nicht nur den inhaltlichen Rahmen, sie stellen auch die räumlichen Eckpfeiler im äußeren Nordwesten und Südosten der Volmeregion.

Heesfelder Mühle e.V.

Auf dem Gelände der Heesfelder Mühle in Halver befindet sich das Zentrum für Naturschutz und Kulturlandschaftspflege des gleichnamigen Vereins Heesfelder Mühle e.V.. Das Gelände ist ganzjährig ein schönes Ausflugsziel. Ob zum Wandern, Betrachten, zum Entspannen und Durchatmen, zum Einkaufen im Bio- und Unverpacktladen oder zum kulinarischen Genießen im Café Heimatliebe, hier gibt es immer etwas zu erleben. Ganzjährig werden an der Mühle verschiedene öffentliche Events durchgeführt. Themen wie Denkmalschutz, Naturschutz und Landschaftspflege sowie Obstwiesenschutz werden an der Heesfelder Mühle groß geschrieben und sind Teil des vielfältigen Bildungsangebots für Groß und Klein. Beim Besuch des „Regionalen Obstsortengartens im Hälvertal“ kann die Vielfalt der regionaltypischen Obstsorten und deren Bedeutung für das Ökosystem Streuobstwiese bestaunt werden.

Für Schule und Jugend e.V.

Das Wald- und umweltpädagogische Zentrum in Meinerzhagen- Heed wurde vom Verein für Schule und Jugend e.V. als Ort für Natur- und Umweltbildungsarbeit gegründet. Eingebettet in den Naturpark Ebbegebirge, angrenzend an Wald und Talsperren, bietet das Zentrum einen idealen Ausgangspunkt für die aktive Freizeitgestaltung. Direkt vor der Haustür beginnen gut gekennzeichnete Rund- und Radwanderwege sowie Walkingstrecken mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Im Rahmen des Naturerlebnis Oben an der Volme entstand zudem der Waldaktivpfad „Rund um den Heedberg“, der Familien und Schulklassen auf besondere Weise den Wald näher bringt.



Wenn Ihr mehr über alte
Obstsorten und Streuobst-
wiesen erfahren wollt, lasst
Euch beraten:
www.heesfelder-muehle.de

Bild: Gaby Brunsmeier