

Mit Deister-Winni auf Entdeckertour

Wanderführer Winfried Gehrke und Tourismus-Service Wennigsen starten mit neuen Strecken in die Saison 2024

Argestorf. Der Frühlingsbeginn ist in der Deisterregion immer gleichbedeutend mit dem Saisonstart für Naturentdeckertouren. Im Gemeindegebiet von Wennigsen rückt der Startschuss für geführte Wanderungen durch den Deister in greifbare Nähe. Und wie schon seit gut 35 Jahren scharrt auch der 75-jährige Winfried Gehrke in diesen Tagen als ehrenamtlicher Wanderführer einmal mehr mit den Füßen.

Deister-Winni, wie ihn etliche Menschen aus der gesamten Region Hannover inzwischen seit vielen Jahren nennen, hat für den Saisonauftakt 2024 wieder tief in seinem lokalgeschichtlichen Gedankenarchiv gegraben und in den zurückliegenden Wintermonaten zwei neue Wander Touren ausgearbeitet – so wie es Deister-Winni schon seit 1989 im Zweijahresrhythmus macht. „Ziel ist es, die Menschen vom Sofa in den Deister zu locken“, sagt der Wanderführer.

Neue Areale entdecken

„Natur genießen – Historisches Entdecken“: So lautet das Motto, unter dem die teilnehmenden Wandersleute am Sonnabend, 27. April, eine rund 9,5 Kilometer lange Strecke zwischen Argestorf und Bredenbeck gemeinsam erleben sollen. „Es gibt in jedem Jahr immer wieder Neues zu entdecken“, sagt Gehrke. Der Wald verändert sich stetig, Kahl-



Zweite Wanderung: „Wo einst die Bergleute den Teufel vertrieben“, so heißt eine weitere Tour, die Winfried Gehrke für den Deistertag anbietet. FOTO: INGO RODRIGUEZ

flächen seien wieder aufgeforstet. „Und neue Baumsorten wie etwa die Douglasie verdrängen nach und nach die Fichtenbestände“, berichtet Deister-Winni.

Seit gut zehn Jahren schon ist der studierte Verwaltungswirt bereits im Ruhestand. Gemeinsam mit Amirah Adam vom Tourismus-Service Wennigsen und dem heimatkundlichen Hobbyautoren Fritz Lauenstein hat er für den Auftakt der Naturentdeckertouren diesmal eine Wanderung durch den Deister bei Argestorf konzipiert. Für den Standort und die Strecke hat er sich wegen seiner Familiengeschichte entschieden. „Ich lebe als Familienmitglied zwar bereits in sechster Generation in Wennigsen, aber mein Urgroßvater stammte aus Argestorf“, sagt der 75-jährige Gehrke.

Auch wegen seines großen heimatkundlichen Erfahrungsschatzes hat er sich als „Deister-

Winni“ schon mit zahlreichen Themenwanderungen weit über die Grenzen Wennigsens hinaus einen Namen gemacht. Dazu zählen der Eltenrundweg und der Gaußweg. Gehrke hat aber auch das Wennigser Gockel-Bier und dazu eine Sage erfunden – sowie weitere Anekdoten rund um das Kloster.

Wandern als Ansichtssache

Nun will Gehrke möglichst vielen Wandersleuten wieder andere Schätze des Deisters zeigen. „Was man auch sagt und tut, es kommt immer auf die Perspektive an“, sagt er über den Schwerpunkt einer neuen Tour. Die Wanderung beginnt am 27. April um 10.30 Uhr am Wanderparkplatz in Argestorf an der Lübecker Straße.

Dort werden die Teilnehmenden schon kurz nach dem Auf-

takt Symbole an Baumstämmen erkennen. „Das ist eine Kreativaktion mit Wasserfarben von jungen Waldrangern“, sagt Gehrke. Diese Symbole sollen demnach zeigen, dass man den Wald und die Welt aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten kann. Beispielhaft präsentiert Deister-Winni grüne Markierungen an zwei verschiedenen Baumstämmen, die aus einem anderen Blickwinkel ein Symbol für ein Auge bilden.

Gehrkess neue Wanderstrecke führt aber auch zu einer Neuanpflanzung mit der Bezeichnung Klimawald in der Wennigsen-Argestorfer Genossenschaftsforst, vorbei an alten Grenzsteinen in die sogenannte „Münchhausen-Forst“ und über den „Hahnschen Holzweg“ zur

den des ehemaligen Steinkohleabbaus zu erkennen sind. Nach der Ankunft in einer Hütte am Taternpfahl ist eine Rast mit Rucksackverpflegung geplant. „Den historischen Hintergrund der Taternpfähle im ehemaligen Herzogtum Braunschweig-Lüneburg werde ich auch erläutern“, sagt Gehrke.

Historisches Entdecken

Die „Natur genießen“ und „Historisches entdecken“ soll seine Wandergruppe auch am Wegpunkt „Wölftje Buche“ mit der Historie des Kalkwerkes Bredenbeck und mit Blick in den ehemaligen Kalksteinbruch. „Man erkennt noch die Rippel des ehemaligen Ur-Meeres, als die norddeutsche Tiefebene bis zum Deister von einem subtropischen Meer bedeckt war und auch am Deisterand Dinosaurier ihren Lebensraum hatten“, sagt Gehrke. Über den Cöln-Minden-Weg und den Lehmbrink führt seine neue Strecke schließlich zurück zum Parkplatz in Argestorf.

„Wandern ist gesund: Der Deister und die aufblühende Natur regen Geist und Körper an“, wirbt Gehrke für die neuen Touren. Die Teilnahme an der Führung bei Argestorf dauert etwa dreieinhalb Stunden und kostet 6 Euro pro Person. Anmeldungen werden unter Telefon (01 77) 4 97 00 21 und per E-Mail an winni-gehrke@web.de entgegenge-

„Wandern ist gesund:
Der Deister und die
aufblühende Natur regen
Geist und Körper an.“

Winfried Gehrke,
Wanderführer

Hannoverschen Straße. „Das ist eine ganz alte Passstraße von Hannover nach Hameln“, sagt Gehrke.

Er leitet die Wandergruppe dann entlang der Steinbecke – einem Quellbach der Ihme – hinauf zum oberen Gleisweg, wo noch viele Schürflöcher und Hal-

200 Stimmen gesucht für das Pop-Gospel-Rock-Projekt

Ein Aufruf an alle, die das Singen lieben

Hannover. Seine Stimme gemeinsam mit 200 anderen Stimmen erklingen lassen: ein unvergessliches Erlebnis. Ab sofort werden aus Hannover und Umgebung Sänger jeden Alters gesucht, die Teil des Projektes werden und die Begeisterung des Singens weitergeben möchten. Von Gospel bis Soul, Pop über Rock bis Klassik; die Songs erhalten durch die Stimmgewalt eine ganz besondere Energie. Dabei stehen Masse und Klasse im Vordergrund.

Los geht es in Hannover mit einem Eingangsworkshop am 9. Juni 2024. Danach proben die Sänger einmal monatlich und be-

reiten sich sechs Monate lang auf den großen Auftritt vor: den singOUT Hannover am 29. März 2025. Im Theater am Aegi Hannover präsentieren dann die 200 Stimmen eine Musikexplosion der Extraklasse. Um die Proben effektiver zu gestalten, erhalten die Sänger ein Songbook sowie Übungs-Dateien.

Mitmachen können alle, die Freude am Singen haben sowie die Dynamik eines Mass-Choirs erleben möchten. Sei dabei! Anmeldung unter: hannover@singout-projekt.de

Weitere Info:
singout-projekt.de



FOTO: SINGOUT

Hohenbostel begrüßt den Mai

Hohenbostel. Am 1. Mai stellt die Ortsfeuerwehr Hohenbostel ab 11.30 Uhr den Maibaum an der Thomaskirche auf. Im Anschluss gibt es am Feuerwehrhaus eine Maibaumfeier mit einem kleinen Rahmenpro-

gramm für die ganze Familie und für das leibliche Wohl ist dabei selbstverständlich gesorgt. Im Jahr des 112-jährigen Jubiläums der Ortsfeuerwehr wird der Maibaum an der Kirche bereits zum 29. Mal aufgestellt.

Leben im Alter

Anzeigen-Sonderveröffentlichung

Peter Klevesahl GmbH

Orthopädie-Technik Sanitätshaus

Marktstraße 16 · 30890 Barsinghausen
Telefon (05105) 51 51 22 · Telefax (05105) 51 51 11
www.klevesahl-orthopaedie.de

Wir sind für Sie da - in Barsinghausen und Umgebung.
Tel. 0 51 05 / 52 98 48

Unsere Leistungen für Ihre Pflege

- Grundpflege
- Behandlungspflege
- Verhinderungspflege
- Beratungseinsätze
- Wundversorgung
- Pflegekurse

Für ein langes Leben zu Hause.

Hans-Böckler-Str. 30 · 30890 Barsinghausen · Tel. 0 51 05 / 52 98 48
info@ambulanter-pflegedienst-bade.de · www.ambulanter-pflegedienst-bade.de

Brigittenstift Altenzentrum

Baltenweg 3 · 30890 Barsinghausen
Telefon: 0 51 05 · 52 86 - 0
Telefax: 0 51 05 · 52 86 - 52

Die besondere Adresse

Sie suchen ein neues Zuhause in einer schönen Umgebung und mit netten Nachbarn? Sie möchten weiterhin selbstständig leben und sich jederzeit gut versorgt wissen?

Bei uns können Sie komfortable 1- und 2-Zimmer-Appartements in einer gepflegten Seniorenanlage mieten.

Weitere Infos auf unserer Homepage
www.brigittenstift.de

Fitness-Tipps fürs Hirn

Wer mehr erlebt, erinnert sich besser:



Körperliche Aktivität, Achtsamkeitsübungen und neue Erlebnisse können das Gedächtnis verbessern, ganz ohne Training. FOTO: ZACHARIE SCHEURER

heißt, Informationen, die uns helfen, uns in einer unsicheren und sich ständig verändernden Welt zurechtzufinden“, so der Psychologie-Professor.

„Wir neigen dazu, uns auf unsere Schwächen zu konzentrieren, wenn es um das Gedächtnis geht, aber größtenteils machen wir einen ziemlich guten Job darin, uns an das zu erinnern, was wir brauchen, dank des präfrontalen Cortex“. Dieser Teil des Gehirns ist aktiv, wenn Menschen etwas planen oder komplexe Probleme lösen, und deshalb spielt er Ranganath zufolge auch eine zentrale Rolle, wenn wir uns im Alltag an etwas erinnern oder eben nicht.

Das Dumme: Die Leistungsfähigkeit des präfrontalen Cortex verringert sich, je älter wir werden, und wir schaden ihm, wenn wir zu viel multitasken, gestresst sind oder nicht genug Schlaf bekommen, erklärt Ranganath im Business-Magazin Fast Company.

Aber: Den präfrontalen Cortex kann man stärken. Und zwar unter anderem durch körperliche Aktivität und Sport, Achtsamkeitsübungen und indem man Ablenkungen (etwa E-Mail- und Whatsapp-Benachrichtigungen) abstellt.

Raus aus dem Trott: neue Eindrücke für Updates sammeln

Auf der anderen Seite ist es laut Ranganath wichtig, dem Gehirn möglichst viel verschiedenes Futter (er spricht von diversen Daten) zu geben, um es zu trainieren und fit zu halten. Dieses Futter besteht aus Erlebnissen und Erfahrungen, die wir machen.

Dazu müssen wir aus dem Trott kommen, also andere Orte entdecken und in Kontakt mit Menschen mit unterschiedlichem Hintergrund und unterschiedlichen Perspektiven kommen, rät der Experte.

Diese individuellen Erfahrungen können wir wiederum nutzen: Unsere Fähigkeit, Ereignisse zu erinnern, sorgt dafür, dass wir

unserem Wissen immer wieder ein „Update“ geben und uns so schnell und flexibel an neue Situationen anpassen können. Und das ist ja Fitness.

„Wenn wir dagegen zu viel Zeit mit denselben Menschen, an denselben Orten und in denselben Situationen verbringen, verkümmert unser Gedächtnis. Während der Pandemie zum Beispiel saßen wir jeden Tag im selben Raum und hatten mit denselben Leuten (meist über Bildschirme) zu tun“, erklärt Ranganath. „Die Tage dauerten scheinbar ewig, und am Ende der Woche hatten wir nur wenige Erinnerungen an das, was wir indieser Zeit getan hatten.“ (DPA)