

Kiekhäfers Schleichwege

Der Mindener Radler kennt alle Radwege zwischen Deister und Dümmer. In jahrelanger Beinarbeit hat er alle mit zwei Rädern befahrbaren Strecken in den Kreisen Minden-Lübbecke und Schaumburg kartografiert.

Von Jürgen Langenkämper

Minden (mt). Horst Kiekhäfer kennt sie alle – oder doch fast alle: die Radwege zwischen Deister und Dümmer, vom Weserdurchbruch bis zum Steinhuder Meer. In mehr als 30 Jahren ist der 62-jährige Mindener nahezu alle befahrbaren – und vielleicht auch ein paar nahezu unbefahrbare – Wege in, grob geschätzt, 40 bis 50 Kilometer Umkreis um seine Heimatstadt abgefahren, viele davon mehrfach. Herausgekommen ist dabei sein neuestes Kartenwerk von fünf zusammenhängenden Radtourenkarten. „Sie decken die Kreise Minden-Lübbecke und Schaumburg ab“, sagt der passionierte Zweiradler.

Aber Horst Kiekhäfer will keineswegs nur die schnellstmögliche Verbindung von A nach B und auf anderer Strecke wieder zurück zeigen. Er interessiert sich vielmehr auch für die Sehenswürdigkeiten am Wegesrand und für – nach einer ordentlichen Wegstrecke fast wichtiger noch – Rastmöglichkeiten, um auszuruhen und neue Kraft zu tanken. Hinweise auf Gaststätten, Cafés, Eisdielen, Biergärten und Bauernhofcafés dürften viele Radler dankbar aufgreifen, wenn sie bis an den Rand ihrer Kräfte gegangen sind. Dazu kommen auch Markierungen für rar gesäte Fahrrad-Reparatur-Werkstätten.

Selbst ehemalige Ausflugsgaststätten, die nicht mehr oder nur noch bei besonderen Gelegenheiten sporadisch betrieben werden, hat der langjährige Kenner der Region – in grauer Schrift abgesetzt – noch erfasst. Denn schließlich könnten sie eines Tages wieder eröffnet werden, wenn ein florierender Radtourismus ihnen neues Leben einhaucht.

Von besonderem Interesse sollten die zahllosen kulturhistorisch bedeutsamen Orte sein, die der Mindener auf seinen Touren ebenso kennengelernt und erkundet hat wie die Wege, die zu ihnen führen. Vor allem in der Detailgenauigkeit, aber auch in anderen Merkmalen bis hin zu Fahrbahnbelag, Höhenstufen und Hin-

weisen auf besondere Gefahrenpunkte unterscheiden sich Kiekhäfers Karten im Maßstab von 1:42 000 von anderen Plänen. Ortskerne werden wie mit einer Lupe noch einmal gesondert vergrößert in Gelb unterlegt und er weist auch auf Alternativrouten hin.

Bei der Erstellung des Kartenwerks ist Horst Kiekhäfer seine jahrzehntelange Erfahrung als Radfahrer und das Know-how aus früheren Arbeiten zugute gekommen. „Seit 1984 habe ich einen Radlertreff geleitet“, sagt er. 1992 gründete er den ADFC Minden-Lübbecke mit, sodass er jetzt sein 25-jähriges Jubiläum fei-

ern kann. Fast parallel unterstützte er den Aufbau des ADFC Schaumburg. „Für beide Kreisverbände bietet ich Radtouren an.“

Zwischen 6000 und 11 000 Kilometer hat Horst Kiekhäfer Jahr für Jahr abgeradelt

Für den Landkreis Schaumburg hat er das Radwegenetz erfasst – so stammt eine Radwegkarte für den Schaumburger Wald von ihm. Für die Schaumburger Landschaft ist er seit mehr als 20 Jahren beim Tag des offe-

nen Denkmals tätig. Für das Landesvermessungsamt Hannover arbeitete er an Radwanderkarten im ehemaligen Grenzgebiet zur DDR mit. Auch kleinräumig wie für die Stadt Lübbecke, die Fähre Windheim-Hävern und das Dorfcafé Frille hat er schon kartografiert.

Zwischen 6000 und 11 000 Kilometer hat Kiekhäfer allein seit dem Start dieses Vorhabens 2010 Jahr für Jahr abgeradelt – manchmal mit kleinen Überraschungen, wenn etwa alte Hinweisschilder, die er von früheren Touren kannte und notiert hatte, abgeschraubt oder neue aufgestellt waren. Denn auch die Radwegwelt ist ständig im Wandel. Die Endkontrolle hat länger gedauert als anfänglich



Kennt die Region wie seine Fahrradsatteltasche: Horst Kiekhäfer hat alle Radwege in 40 bis 50 Kilometer Umkreis um Minden abgefahren und auf fünf Radtourenkarten detailliert festgehalten. MT-Foto: Alex Lehn

veranschlagt. „Ich bitte um Verständnis, dass diese vorbereitenden Arbeiten länger als gedacht gedauert haben“, sagt er bescheiden.

„Mir geht es darum, die Regionen Lübbecke, Minden, Uchte, das Wiehengebirge, den Kreis Schaumburg und Wunstorf wegen ihrer gemeinsamen historischen Wurzeln zu verbinden“, weist der Mindener auf seine emotionale und historisch fundierte Verbundenheit mit dem Heimatraum hin.

„Das Bistum Minden reichte weit nach Niedersachsen“

„Das Bistum Minden reichte weit nach Niedersachsen. Wunstorf, Hannover und Holzhausen/Stolzenau hatten wie Lübbecke Mindener Stadtrechte. Die Grafen von Holstein-Schaumburg hatten bis 1253 die Freigrafschaft Stemmweide am Dümmer See. Und die Grafen von Roden in Wunstorf, Hannover, Wesertal hatten anfangs auch die Freigrafschaft Lavelsho und Rahden.“

Kern des Kartenwerks ist die Stadt Minden, die auf drei der fünf Karten zu finden ist. Diese drei – Minden/Rahden, Stadthagen/Petershagen und Rinteln/Bad Oeynhaus – eignen sich daher jeweils besonders, um von der Stadt aus in nordwestlicher, nordöstlicher oder südlicher Richtung (bis nach Nordlippe) das Umland vom Fahrrad aus zu erkunden. In westlicher Richtung schließt sich die Radtourenkarte Lübbecke/Dümmer und in östlicher Wunstorf/Bad Nenndorf an, die den Osten des Kreises Schaumburg von Stadthagen bis vor die Tore Hannovers abdeckt.

Aktuell hat Kiekhäfer ein Übersichtsblatt für Buchhändler, Fahrradgeschäfte und Touristinfos erstellt, das zeigt, wie sich die Karten aneinanderfügen und ergänzen. Das A4-Faltblatt gibt es kostenlos.

AUS DER GESCHÄFTSWELT



Auch 2016 hatte die „Tagespflege mit Herz“ zum Sommerfest eingeladen. Foto: pr

Fest zum Kennenlernen

„Tagespflege mit Herz“ lädt zum Tag der offenen Tür ein

Lübbecke-Nettelstedt (ott). Unter dem Motto „Tagespflege mit Herz“ ist die Ambulante Pflege GmbH seit zwei Jahren an der Schnathorster Straße 2c im Lübbecke Ortsteil Nettelstedt vertreten. Diesen Geburtstag nimmt das Team der Einrichtung zum Anlass, am Samstag, 5. August, ab 11 Uhr zum Sommerfest einzuladen.

Im Rahmen des Tages der offenen Tür sind Interessenten und deren Angehörige herzlich willkommen. Sie können nicht nur mit den MitarbeiterInnen ins Gespräch kommen und die Einrichtung mit ihren

17 Plätzen (montags bis freitags von 8 bis 16 Uhr werden die Tagesgäste erwartet) kennenlernen. Außerdem werden für die Gäste Bratwurst, kalte Getränke, Kuchen und Kaffee bereitgehalten. Auf die kleinen Besucher warten Überraschungen.

Eröffnet wurde die Tagespflege mit Herz am 1. August 2015 durch die Inhaber Marina und Wilhelm Struck. Unter gleicher Regie ging der Familienbetrieb Ambulante Pflege GmbH vor 22 Jahren in Hille-Eickhorst an den Start.

■ www.pflegemitherz.com

Krampf und Kater keine Chance geben

Muskelbeschwerden vorbeugen

Minden (mt/jkl). Wer regelmäßig Ausdauersport treibt, muss damit rechnen, dass akute Überlastungen der Muskulatur zu Beschwerden wie Muskelkater oder Krämpfen führen können. Vor allem Untrainierte sollten es deshalb langsam angehen lassen. Andernfalls kann sich etwa ein bis zwei Tage nach dem Training ein schmerzhafter Muskelkater einstellen, der mit Mikroverletzungen im Bereich der Muskelfasern einhergehen kann. „Besonders groß ist die Gefahr eines Muskelkaters bei ungewohnten exzentrischen, also abbremsenden Belastungen, wie sie beispielsweise beim Bergablaufen notwendig sind“, erklärt Stefanie Mollnhauer, Sportmedizinerin aus Lindau am Bodensee.

Einsteigern wird empfohlen, zunächst in der Ebene zu laufen und sich langsam zu steigern. Während und nach der Belastung sollten Ausdauersportler auf eine ausreichende Flüssigkeits-, Mineral- und Nährstoffversorgung achten. Durchblutungsfördernde Maßnahmen wie eine Massage oder ein entspannendes, warmes Bad könnten nach Belastungsende helfen, den Muskelkater zu umgehen.



Weitere Tipps, wie man unangenehmen Muskelbeschwerden wirksam vorbeugen kann, hält das Verbraucherportal Ratgeberzentrale unter www.rgz24.de/muskelkraempfe bereit.

Schweißtreibende Sportarten wie Laufen oder Fahrradfahren führen dazu, dass über den Schweiß Flüssigkeit und Mineralien verloren gehen.

„Um die körperliche Leistungsfähigkeit langfristig zu erhalten und Muskelkrämpfen vorzubeugen, ist es besonders wichtig, die Mineralstoffdepots – allen voran Magnesium – in der Erholungs- und Regenerationsphase auszugleichen“, so Mollnhauer.

Eine ausgewogene Ernährung mit magnesiumreichen Lebensmitteln wie etwa Vollkornprodukten, Nüssen und Mineralwasser mit hohem Magnesiumgehalt ist wichtig.

(djd/Magnesium Diasporal/Protina Pharmazeutische GmbH, Ismaning)



Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Magnesium hilft dabei, Muskelbeschwerden, insbesondere in den Waden, vorzubeugen.

Foto:djd/Bioelectra Magnesium ImageSource

BEILAGEN



Einem Teil unserer heutigen Ausgabe (ohne Postauflage) liegen Prospekte der Firmen WEZ, Minden; Thomas Philipps, Minden; Edeka Röthemeier, Minden; Edeka Thielking, Porta Westfalica; OBI, Porta Westfalica sowie Marktkauf, Rinteln, bei.

Ansprechpartner Beilagen:

Svenja Rullmann
Telefon 05 71 / 882 233

Mail Anzeigen@MT.de