Naturpark Dümmer

Naturerlebniskarte Dammer Berge



Maßstab 1:34.000

Willkommen im Naturpark Dümmer – wo Natur zum Erlebnis wird!

Weite Wasserflächen, stille Moore und bewaldete Höhenzüge – der Naturpark Dümmer lädt ein, die Schönheit Nordwestdeutschlands mit allen Sinnen zu entdecken. Als rund 1.150 Quadratkilometer großer, länderübergreifender Naturpark zwischen Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen vereint er einzigartige Naturräume, lebendige Kultur und aktive Erholung.

Seinen Namen verdankt der Naturpark dem Dümmer-See. Hier trifft die eiszeitliche Kulturlandschaft auf die Weite Diepholzer Moorniederung, dichte Wälder auf die Vielfalt des Dümmer-Sees. In diesen wertvollen Lebensräumen finden seltene Tier- und Pflanzenarten wie der Kranich einen sicheren Schutzraum.

Der Verein Naturpark Dümmer e. V.

Seit 1972 engagiert sich der Verein mit zwölf Mitgliedsgemeinden, vier Landkreisen und regionalen Partnern für den Erhalt der Natur-Kulturlandschaft. Die Kernbereiche umfassen:

- **Infrastruktur & Orientierung:** Ausbau von Wanderwegen, Schutzhütten und Orientierungstafeln.
- **Bildung & Naturvermittlung**: Naturführungen, Betreuung von Kitas/ Schulen und interaktive Lehrpfade.
- **Tourismus & Barrierearmut:** Förderung von Naturerlebnisangeboten, auch für Menschen mit unterschiedlichen Zugangsbedürfnissen.
- **Netzwerke & Koordination:** Vernetzung von Partnern und Erstellung moderner Infomedien.



Begrüßungstafel

Dammer Berge – vom Eis geformt

Im Westen des Naturpark Dümmer erstreckt sich die idyllische Landschaft der Dammer Berge. Der rund 25 Kilometer lange Höhenzug entstand vor ca. 230.000 Jahren in der Saale-Eiszeit, als gewaltige Inlandeismassen Lehm, Sand und Geröll vor sich herschoben. Zusammen mit der Ankumer Höhe formten diese skandinavischen Gletscher eine markante Gletscherzunge und stauchten das Material zu einer mächtigen Stauchendmoräne auf. Höchster Punkt dieses Reliefs aus Schmelzwasserflächen und sandigen Geestrücken ist der 146 Meter hohe Signalberg. Heute prägen die eiszeitlich geprägten Trockentäler und Nadelwälder das Landschaftsbild.

Die Region fasziniert zudem durch ihre Bergbaugeschichte. Am Rande der Dammer Berge verbirgt sich Eisenerz, das bis 1967 industriell abgebaut wurde. Relikte wie ehemalige Schachtanlagen und historische Gebäude prägen bis heute das kulturelle Gesicht der Region. Ein besonderes Erbe dieser Ära ist der idyllische Dammer Bergsee, ehemalige Klärteiche der Erzwäsche, die sich die Natur als geschützte Biotope vollständig zurückerobert hat. Dicht unter der Erdoberfläche lagern zudem wertvolle, eisenhaltige Tonvorkommen, die sich von Neuenkirchen bis Vechta erstrecken und der hiesigen Ziegelindustrie seit Generationen als Rohstoff dienen.

Die nährstoffarmen, sandigen Podsol-Böden begünstigen eine einzigartige Flora und Fauna mit dichten Nadel- und Laubwäldern. Die Kombination aus geologischen Besonderheiten, historischem Erbe und unberührter Natur machen die Dammer Berge zu einem Naturjuwel.



Sandgruben sind wertvolle Lebensräume aus zweiter Hand – „Sandarien"

Lebensraum Dammer Berge: Vielfalt und Schutz

Das „Flora-Fauna-Habitat-Schutzgebiet" (FFH) „Dammer Berge" ist ein bedeutendes europäisches Schutzareal, das eine Schlüsselrolle für den Erhalt des bedrohten Hirschkäfers einnimmt. Als Teil des EU-weiten Schutzgebietsnetzes „Natura 2000" trägt es dazu bei, das europäische Naturerbe und die biologische Vielfalt über Ländergrenzen hinweg dauerhaft zu sichern.

Es erstreckt sich über rund 5.630 Hektar gesicherte Fläche und umfasst u.a. das wertvolle Naturschutzgebiet Dammer Bergsee. Geografisch liegt der bewaldete Höhenzug auf einer eiszeitlichen Stauchendmoräne, deren nährstoffarme, sandige Böden eine ganz spezifische Flora und Fauna hervorgebracht haben.

Das FFH-Gebiet dient primär dem Erhalt seltener Lebensraumtypen und gefährdeter Spezies. Zu den geschützten Waldgesellschaften zählen weitläufige Hainsimsen-Buchenwälder sowie alte, bodensaure Eichenwälder. In feuchten Senken und entlang naturnaher Fließgewässer gedeihen zudem geschützte Erlenquellwälder und eutrophe Stillgewässer. Es kommen Sperlingskauz, Wanderfalke und sogar der Uhu vor.

In der Tierwelt nimmt das Schutzgebiet eine Schlüsselrolle für den Artenschutz ein. Es gilt als eines der wichtigsten Hirschkäferparadiese in Niedersachsen. Die Totholzbestände bieten dem imposanten Großkäfer ideale Entwicklungsbedingungen. Ebenfalls streng geschützt sind die Vorkommen des gefährdeten Kamm-Molchs in den Gewässern sowie über 13 Fledermausarten wie die Bechsteinfledermaus, die in den Altholzinseln optimale Jagd- und Quartierbedingungen vorfinden.



Hirschkäfermännchen kurz vor dem Abflug

Bexaddetal und Nienhauser Talwiesen

Abseits des Waldes prägen idyllische Täler und artenreiche Feuchtgebiete die Landschaft. Nur zwei Kilometer von Damme entfernt liegt das Bexaddetal. Das schmale Erosionstal fasziniert als artenreiches Biotopmosaik, durch das sich der naturnahe Mühlenbach schlängelt. Sickerquellen, feuchte Weiden und Erlen-Quellwälder bieten bedrohten Arten Heimat. Ein Lehrpfad vermittelt Wissenswertes über das Ökosystem, während historische Sagen über eine rettende Wassernymphe die Geschichte des Gebiets lebendig werden lassen.

Im Frühjahr bilden blühende Streuobstwiesen im Bexaddetal leuchtende Farbtupfer. Besonders hervorzuheben ist die vom NABU Damme angelegte Naturerlebniswiese mit ihren vielfältigen Strukturen. Von Frühjahr bis Spätsommer entwickelt sich unter und zwischen den Obstbäumen eine artenreiche Blühwiese, die zahlreichen Insekten und anderen Tieren Lebensraum bietet.

Nördlich des Schweizerhauses erstreckt sich das grüne Band der Nienhauser Talwiesen. Dieser Bereich zählt zu den landschaftlichen Höhepunkten der Umgebung, der sich im Frühling in ein farbenfrohes Meer aus Wiesenblumen und blühenden Obstbäumen verwandelt. Kleine Teiche und Quellbäche bilden ein wichtiges Refugium für Amphibien. Im Sommer lassen sich Libellen über den Tümpeln und Zauneidechsen an sonnigen Plätzen beobachten. Für die schonende Pflege dieser historischen Kulturwiesen sorgen Heckrinder, Konik-Ponys und Schafe.

Beide Täler zeigen beispielhaft, wie sich die eiszeitliche Moränenlandschaft zu wertvollen Rückzugsorten für die Tier- und Pflanzenwelt entwickelt hat.



Naturerlebniswiese im Bexaddetal

Impressum

Herausgeber:
Naturpark Dümmer e. V.
Niedersachsenstr. 2
49356 Diepholz
05441-976-2222
naturpark-duemmer.de

Fotos:
Werner Schiller
ProVide Media Thomas Meier

Layout:

1. Auflage 2026, 10.000 Exemplare

© 2026 Naturpark Dümmer e.V.
Alle Rechte vorbehalten.
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.

Druckprodukt mit finanziellem Klimabeitrag ClimatePartner.com/13737-2610-1002

MIX Papier | Fördert gute Waldnutzung FSC® C108855

Gefördert durch

Niedersachsen

ERHOLUNGSGEBIET DAMMER BERGE

Übersichtskarte Naturpark Dümmer



DümmerWeserLand Touristik
Urlaubs-Hotline,
Infos und Prospekte
Tel. 05441-976-2222
duemmerweserland.de

Tourist-Information
Erholungsgebiet Dammer Berge e.V.
Mühlenstr. 12
49401 Damme
Tel. 05491-99 66 67
dammer-berge.de

Wegweiser Natur

Detaillierte Naturerlebniskarten einzelner Gebiete

Der Naturpark Dümmer stellt detaillierte Naturerlebniskarten mit Beobachtungstipps und Tourenvorschlägen für folgende Gebiete zur Verfügung:

- Aschener/Heeder und Südlohner Moor
- Dümmer-See
- Naturpark Dümmer
- Neustädter Moor
- Oppenweher Moor
- Rehdener Geestmoor
- Stemweder Berge

Natur erleben und verstehen

Im Naturpark Dümmer laden Informationseinrichtungen dazu ein, ökologische Zusammenhänge spielerisch und anschaulich zu entdecken:

- BUEZ Barnstorfer Umwelt- und Erlebniszentrum, Barnstorf
- Dümmer-Museum, Lembruch
- Dümmer-Vogelschau, Dümmerlohausen
- Moorwelten, Wagenfeld-Ströhen
- Naturschutzstation Dümmer, Hüde
- Schäferhof, Stemshorn



Holzbrücke über den Dammer Mühlenbach im Bexaddetal

Entdeckertouren

Natur aktiv erleben

Sanfte Kuppen, schattige Wälder und weite Ausblicke: Der bewaldete Höhenzug ist ein Paradies für alle, die Natur lieben und aktiv sind. Auf einer eiszeitlichen Stauchendmoräne gelegen, fasziniert das Erholungsgebiet mit einem welligen Relief, das für überraschende Steigungen im norddeutschen Tiefland sorgt. Das Wanderwegeleitsystem ist perfekt erschlossen, um Touren flexibel nach Länge und Anspruch zu planen.

Ein Höhepunkt ist der historische Fernwanderweg Pickerweg, der Aktivurlauber auf geschichtsträchtigen Pfaden leitet. Wer kürzere Rundwege genießt, findet bei einer Umrundung des Dammer Bergsee oder auf den DBU-Naturerbe-Rundwanderwegen Erholung.

Wer die Dammer Berge in ihrer ganzen Vielfalt erleben möchte, wählt den abwechslungsreichen Panoramaweg. Diese Route führt vorbei am idyllischen Bergsee, an Großsteingräbern und den Resten der Dersaburg. Der 20 Meter hohe Aussichtsturm Mordkuhlenberg belohnt den Aufstieg mit einem grandiosen Rundumblick bis hin zum Dümmer-See.

Einen ganz besonderen Einblick in Natur und Geschichte bietet das DBU Naturerbe Dammer Berge: Der Weg führt über das seit 2024 geöffnete ehemalige Bundeswehrgelände (kurz Muna Damme). Es wurde 2013 als Nationales Naturerbe an das DBU Naturerbe, eine gemeinnützige Tochter der Deutschen Bundesstiftung Umwelt (DBU), übertragen. Auf dem Gelände kann man entlang historischer Pflasterwege Vogelstimmen lauschen und den Wandel von Nadelwäldern zu (artenreichen) Mischwäldern beobachten.

Ob sportliche Tagesetappe oder entspannte Rundwanderung, das hervorragende Wegenetz macht jede Tour unvergesslich.



Rastplatz im Bexaddetal

Naturerlebnisse hautnah

„Man erblickt nur, was man schon weiß und versteht" – ganz nach diesem Goethe-Zitat machen Natur- und Landschaftsführende (ZNL), die nach den bundesweit einheitlichen Standards des BANU zertifiziert sind, die verborgenen Details des Naturpark Dümmer erlebbar. Auf spannenden Exkursionen vermitteln sie Hintergrundwissen über mystische Moore, lebendige Schilfgürtel sowie Beobachtungen des faszinierenden Kranichzugs und auf speziellen Familienwanderungen. Das abwechslungsreiche Tourenprogramm ist online auf www.naturpark-duemmer.de, im Veranstaltungskalender sowie auf den Social-Media-Kanälen zu finden.

Für besondere Anlässe werden zudem maßgeschneiderte Gruppenführungen individuell zusammengestellt.

Folgende Institutionen bieten ebenfalls Führungen an:

- **BUND Diepholzer Moorniederung (bund-dhm.de)**
- **Moorwelten (moorwelten.de)**
- **Natur- und Umweltschutz Vereinigung Dümmer (nuvd.de)**
- **Naturschutzring Dümmer e. V. (naturschutzring-duemmer.de)**



Naturkundliche Wanderung mit Werner Schiller

Naturpark Dümmer

Digitale Informationen zu einzelnen Routen in der Wanderbroschüre Landkreis Vechta
landkreis-vechta.de/wandern

Natur erleben
Naturpark Dümmer

Örtliche Rundwanderwege:

- Panoramaweg Dammer Berge (41,0 km)
- Panoramaweg Dammer Berge Variante
- Zuweg Panoramaweg
- Dersaroute (16,8 km)
- Dersaroute Variante
- Zuweg Dersaroute
- Strothbäken-Route (5,6 km)
- Räuberroute (7,8 km)
- Zuweg Räuberroute
- Bergmark-Route (5,1 km)
- Hünenstein-Route (9,1 km)
- Zuweg Hünenstein-Route
- Klosterschleife (6,3 km)
- Zuweg Klosterschleife
- Zuweg Bergsee
- DBU Naturerbe Rundwanderweg West (2,7 km)
- DBU Naturerbe Rundwanderweg Ost (1,5 km)
- DBU Naturerbe Zuweg
- Fladderlohausen (7,0 km)
- Zuweg Fladderlohausen
- Heideseeroute (4,8 km)
- Zuweg Heidesee
- Hardinghauser-Route (7,5 km)
- Rundweg Dreesberg (3,7 km)
- Zuweg Dreesberg
- Steigenberg-Route (11,1 km)
- Variante Steigenberg-Route
- Zuweg Steigenberg-Route

Fernwanderwege:

- Ems-Hase-Hunte-Else-Weg
- Jakobsweg
- Pickerweg

Streckenwanderwege:

- Kardinalsweg (24 km)
- Verbindung Dümmer-See - Damme (9,3 km)
- Verbindung Heidesse - Dersaroute (6,4 km)

Zeichenerklärung:

- Wanderparkplatz
- Parkplatz
- Schutzhütte
- Schöne Aussicht
- Sehenswürdigkeit
- Großsteingrab
- Aussichtsturm
- Tourist-Information
- ZOB Zentraler Omnibusbahnhof

