Naturpark Dümmer

QUALITÄTS NATURPARK

Naturpark entdecken

Naturerlebniskarte Naturpark Dümmer

Willkommen im Naturpark Dümmer – wo Natur zum Erlebnis wird!

Weite Wasserflächen, stille Moore und bewaldete Höhenzüge – der Naturpark Dümmer lädt ein, die Schönheit Nordwestdeutschlands 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.
- **Inklusion & Tourismus:** Förderung barrierefreier Naturerlebnisse und nachhaltiger Tourismusangebote.
- **Netzwerke & Koordination:** Vernetzung von Partnern und Erstellung moderner Infomedien.

Erlebnisziele

Mittendrin in der Natur

Der Naturpark Dümmer fasziniert mit einer abwechslungsreichen Mischung aus artenreichen Feuchtgebieten, geheimnisvollen Mooren, eiszeitlichen Höhenzügen und seinem Namensgeber, dem Dümmer-See.

Der Dümmer-See (11) ist Niedersachsens zweitgrößter Binnensee. Er verbindet Natur, Erlebnis und Wasserspaß. Rund um den Dümmer-See führt ein Deichrundweg (18 km). Zwischen Lembruch und Hüde liegt der barrierefreie Schilferlebnissteg (100 m). Ans Nordufer grenzt das Osterfeiner Moor und ans Südufer das Ochsenmoor. Beide Moore sind wichtige Brut- und Rastgebiete für seltene Vogelarten. Für ungestörte Vogelbeobachtungen und Naturerlebnisse stehen sieben Aussichtstürme rund um den See bereit. Im Süden lädt der Naturerlebnispfad (4,5 km) mit Mitmachstationen zum Erkunden ein.

Rund um Dümmer-See laden vier Dümmer-Kleeblätter zum Besuch ein:

- **Naturschutzstation (1):** naturkundliche Ausstellung über naturschutzverträgliche Bewirtschaftung, Bedeutung für internationalen Natur- und Artenschutz, (naturschutzstation-duemmer.niedersachsen.de, naturschutzring-duemmer.de, nuvd.de)
- **Dümmer-Museum (2):** Moderne Ausstellung über Archäologie, Landschaft, Natur, Kultur und Wirtschaft (duemmer-museum.de)

- **NABU-Schäferhof (3):** Landschaftspflegehof sichert Nutzung und Pflege des Gründlandes, Sonntags-Café (Öffnungszeiten erfragen!) (schaeferhof-am-duemmer.de)
- **Dümmer-Vogelschau (4):** Erlebnis-Ausstellung über die Vogelwelt am Dümmer mit 200 Vogelpräparaten (Instagram.com/ duemmer-vogelschau)

Bewaldete Höhenzüge

Abseits der flachen Moor- und Seenlandschaften überraschen beeindruckende Höhenzüge. Die Dammer und Stemweder Berge bilden das waldreiche Dach des Naturparks.

Dammer Berge (13): Der eiszeitliche Stauchmoränenzug überrascht mit steilen Hügeln (bis 146 m Höhe) und tiefen Mischwäldern. Ein flexibles Knotenpunkt-Wanderwegenetz ermöglicht individuelle Routen durch die Naturlandschaft, die an Aussichtstürmen, Bergseen und Panoramablicken vorbeiführen.

Stemweder Berge (14): Der waldreiche Kalkstein-Höhenzug an der Grenze zwischen Niedersachsen und NRW fasziniert mit uralten Buchenwäldern und Jahrmillionen alter Erdgeschichte. 12 Rundrouten von kurzen Spaziergängen bis zu ausgedehnten Tagestouren sind markiert, die die Naturwaldzellen, historische Hügelgräber und Schwedensteine entdecken lassen.

Faszinierende Moorwelten

Die Hochmoore im Naturpark Dümmer sind einzigartige Lebensräume. Im Frühjahr und Herbst rasten in der Diepholzer Moorniederung tausende Wiesenvögel, Gänse und Kraniche. Besonders magisch sind die frühen Morgenstunden und die Sonnenuntergänge, wenn tausende Kraniche über den Mooren aufsteigen oder dort einfliegen.

Aschener / Heeder und Südlohner Moor (19): Gemeinsam bilden sie eine zusammenhängende Hochmoorlandschaft. Ein barrierefreier Moorsteg (1 km) führt entlang von interaktiven Stationen zu einer Aussichtsplattform auf eine vom Torfabbau unberührten Fläche, der sogenannten „Heilen Haut" Fläche.
Neustädter Moor (17): Das Hochmoor vereint Abenteuer und Ruhe. Zwei Aussichtstürme eröffnen weite Ausblicke, der Moorpadd (1,3 km) führt entlang von 20 Erlebnisstationen. Am Draisinenbahnhof (5) starten Draisinen und die Moorbahn.
Oppenweher Moor (15): Dieses Naturparadies beheimatet seltene Brut- und Rastvögel. Fünf ausgewiesene Rundwanderwege, ein Infopavillon und ein Beobachtungsstand eröffnen faszinierende Einblicke in die Moorlandschaft.
Rehdener Geestmoor (16): Das älteste renaturierte Hochmoor der Diepholzer Moorniederung, fasziniert durch unberührte Natur und Stille. Weite Blicke über die Moorflächen eröffnen ein Aussichtsturm und Aussichtshügel. Ein Rundweg (1,2 km) lädt zum Entdecken ein.

Impressum

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

Bildnachweis:
(1) Ursula Schmidt-Wehring, (2) ProVide Media, Thomas Meier, (3) Martin von den Driesch, (4) Oliver Lange, (5) Nicole Holtmann, (6) Andrea Matt, (7) Alexander Menge, (8) Mohssen Assanmoghhaddam, (9) Thomas Meier

Layout:
Oliver Lange,
(4. Auflage 2026; 5.000 Exemplare)

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

Gefördert durch:

Niedersachsen. Klar.

LEADER FÜR NIEDERSACHSEN

MIX Papier | Fördert gute Waldnutzung FSC® C106855

Druckprodukt mit finanziellem Klimabeitrag
ClimatePartner.com/13737-2605-1001

DÜMMER WESER Land

DümmerWeserLand Touristik e.V.
Urlaubs-Hotline
Infos und Prospekte:
05441-976-2222

Naturparkarbeit

Naturparke in Deutschland

Die 104 Naturparke in Deutschland bewahren großflächige Kultur- und Naturlandschaften und vereinen nachhaltige Regionalentwicklung mit wertvoller Erholungsarbeit. Gemeinsam mit Nationalparken, Biosphärenreservaten und Wildnisgebieten bilden sie das starke Schutzgebiets-Bündnis der Nationalen Naturlandschaften (NNL). Strategisch geführt und politisch vertreten werden die Parke durch den Dachverband Verband Deutscher Naturparke e. V. (VDN).

Das Fundament der Naturparkarbeit bilden dabei die vier Säulen:

- Naturschutz und Landschaftspflege: Erhalt der biologischen Vielfalt und Schutz gewachsener Kulturlandschaften.
- Nachhaltiger Tourismus und Erholung: Förderung umweltverträglicher Freizeitangebote und hochwertiger Naturerlebnisse.
- Umweltbildung und Kommunikation: Praxisnahes Lernen im Sinne einer Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE).
- Nachhaltige Regionalentwicklung: Stärkung des ländlichen Raums als lebenswerte Wirtschafts- und Wohnregion.

Durch dieses ganzheitliche Prinzip gelingt es den Naturparken, ökologische Verantwortung lebendig zu vermitteln und Landschaften für kommende Generationen zu sichern.

Naturführungen

Naturerlebnisse hautnah

„Man erblickt nur, was man schon weiß und versteht" – ganz nach diesem Goethe-Zitat machen zertifizierte Natur- und Landschaftsführende (ZNL) die verborgenen Details des Naturpark Dümmer erlebbar. Auf spannenden Exkursionen vermitteln sie Hintergrundwissen über mystische Moore, lebendige Schilfgürtel sowie Beobachtungen des faszinierenden Kranichzugs und 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:

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

Natur für alle

Barrierearme Erlebnisse

Der Naturpark Dümmer ermöglicht Menschen mit Mobilitätseinschränkungen, Familien mit Kinderwagen und älteren Gästen ein unbeschwertes Naturerlebnis. Landschaftliche Höhepunkte und Erholungsräume sind – soweit möglich - barrierearm zugänglich und leichter erlebbar.

Mobil mit dem Geländerollstuhl
Ein besonderes Angebot ist der Verleih eines elektrisch betriebenen Geländerollstuhls. Dieses Allrad-Fahrzeug meistert Sandstrände, unebene Moorpfade und Waldwege weitgehend mühelos. Die Ausleihe erfolgt über die Tourist-Informationen am Dümmer-See (Tel. 05447 242, tid@duemmer.de)

Barrierearme Infrastruktur

- Rastplätze: Picknickzonen verfügen über unterfahrbare Tische für Rollstühle und ausreichend Bewegungsfreiheit.
- Aussichtspunkte: Zugänge, Rampen und Aussichtsplattformen sind mit Antirutsch-Streifen und Handläufen ausgestattet.
- Information: Infotafeln sind teilweise unterfahrbar. An vielen Erlebnispunkten können mittels QR-Codes barrierefreie Audiobeiträge angerufen werden.
- Landschaft zum Anfassen: Am Dümmer-See lässt sich die Landschaft dreidimensional mit den Händen an zwei Standorten ertasten. Erläuterungen in Brailleschrift und Audiobeiträge ergänzen das Angebot.

Wegweiser Natur

Detaillierte Naturerlebniskarten einzelner Gebiete

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

- Aschener / Heeder und Südlohner Moor
- Dammer Berge
- 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

Naturpark Dümmer

Natur erleben
Naturpark Dümmer

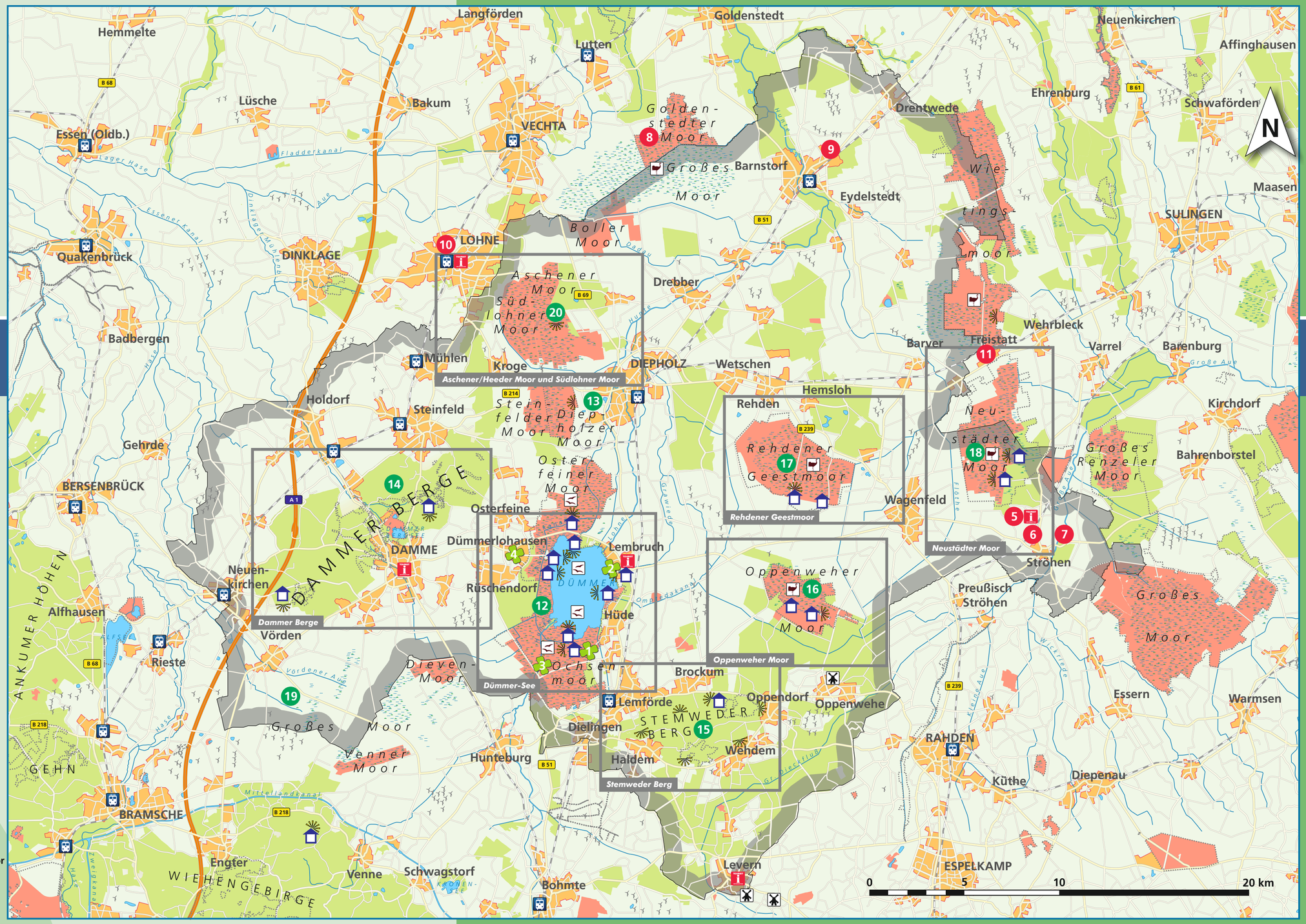
Zeichenerklärung :

- Grenze Naturpark Dümmer
- NATURA 2000 Gebiet
- Naturschutzgebiet
- Landschaftsschutzgebiet
- Schutzhütte / Aussichtsplattform
- Kranichschlafplatz
- Vogelbeobachtung
- Tourist Information
- Feuchtgebiet
- Windpark
- Windmühle
- Bahnhof
- Ausschnitt Detailkarte

Orte von besonderem touristischen Interesse:

Informationseinrichtung

1. Naturschutzstation Dümmer, Hüde
2. Dümmer-Museum, Lembruch
3. Schäferhof, Ochsenmoor Stemshorn
4. Dümmer Vogelschau, Dümmerlohausen
5. Europäisches Fachzentrum Moor und Klima, Ströhen
6. Draisinenbahnhof Spurwechsel, Ströhen
7. Tierpark Ströhen
8. Naturschutz- und Informationszentrum, Goldenstedt
9. Barnstorfer Umwelt- und Erlebniszentrum
10. Industriemuseum Lohne
11. Sinnesgarten und Feldbahn-Bahnhof, Freistatt

Gebiet mit Naturerlebnisangebot

12. Dümmer-See
13. Moorerlebnispfad Diepholzer Moor
14. Wandergebiet Dammer Berge
15. Wandergebiet Stemweder Berge
16. Wandergebiet Oppenweher Moor
17. Moorrundweg Rehdener Geestmoor
18. Moorpadd und Moorbahn Neustädter Moor
19. Moorerlebnispfad Campemoor
20. Moorsteg Aschener Moor