

# Inhalt

Vorwort	5		
Einleitung	7		
Wandern mit Löns – Das romantische Tal der Helle	9	Die Ahle und ihre Nebenbäche	57
Das Tal der Lieder	9	Die Quelle	57
Hasenlöffelborn	10	Ein Wort zur Dölme	58
Die Grenze	10	Der versteinte Tepkenborn	59
Eine Glashütte	11	Forellen aus der Ahle	60
Pflanzen und Tiere im Hellental	14	Am schönen Hagen	61
Das Dorf an der Steinbeke	15	Der Italsbach	65
		Der Uslarer Mühlengraben	66
Im stillen Hasselbachtal	19		
Wasser auch Rohrbuch und Hundebruch	19	Das Rehbachtal	69
Die Waldmühle	21	Schlarpe	69
Niemanns Villa	22	Bollerts Mühle	70
Ulrichs Teich und Pipping	23	Eiserner Gustav	70
Auf den Spuren weiterer Mühlen	25	Delliehäuser Sandgrube	71
		Der Bergsee	71
Der lange Lauf der Holzminde	29	Volpriehausen	72
Die Quelle im Moor	29	Malliehagen	72
Neuhaus und Fohlenplacken	30	Dinkelhausen und Bollensen	73
Vom Wagental ins Rumohrtal	32	Bollensen	74
Derentaler Wiesen und Steimketal	39	Die Dieße und ihr Einzugsgebiet	77
Grenzsteine	43	Das Grimmefelder Tal	78
Eine botanische Seltenheit	43	Renneborn und Rotes Wasser	82
Das Wiechelmann-Denkmal	44	Lauenberg	83
Der doppelte Reiherbach	47	Die Ilme und ihre Geschwister	85
Der Amelither Bach	47	Quellgebiet am Neuen Teich	85
Der Bach aus den Hutewäldern	49	Die Holzflöße war schuld	87
Nienover - Schloss, Stadt und Mühle	51	Lakenteich und Lakenborn	88
Eine Papiermühle	53	Das Riepenbachtal	91
Durch Bodenfelde zur Weser	54	Relliehausen: Papier und Forellen	92
		Dank	95