

# Wandern zwischen Burgen, Klöstern und Weinbergen

Deutschland Rheingau und Rheinhessen bezaubern mit Natur und Kultur

Von unserer Reporterin Sarah Kern

Früher war das so: Berge, Seen, Meere und Flüsse bildeten natürliche Grenzen. Und auch der Rhein bildete eine solche natürliche Grenze. Vor allem zwischen Deutschland und Frankreich war der 1233 Kilometer lange Strom immer wieder umkämpft. Diesen Konkurrenzkampf gibt es auch heute noch, zwei Regionen fechten ihn auf liebevolle Art und Weise aus: die beiden Weinanbaugebiete Rheinhessen und der Rheingau, also das linksrheinische Rheinhessen auf der rheinland-pfälzischen Seite am nordwestlichen Ende des Oberrheingraben und der rechtsrheinische Rheingau auf der hessischen Seite, genau gegenüber liegend.

Kein Wunder, das romantische Rheintal gehört mit zu dem Schönsten, was Deutschland an Naturkulisse zu bieten hat, das fiel schon Goethe auf. Dass es sich tatsächlich um einen regionalen Wettkampf handelt, wird spätestens dann klar, wenn die Regionen zu einer gemeinsamen Reise einladen.

Das Fazit vorweg: Ein Traum liegt direkt vor unserer Haustür. Aber der Reihe nach. Wir starten in Rheinhessen am Bismarckturm in Ingelheim zu einer Wanderung auf einem der Prädikatswanderwege der HiwWeltouren (Hügelouren). 10,3 Kilometer lang in Richtung des bekannten Weinortes Appenheim, vorbei an gelb leuchtenden Rapsfeldern und durch sanft geschwungene Weinberge hindurch. Wir treffen auf eine Wandergruppe. Sechs Männer. „Wir sind Arbeitskollegen und treffen uns jedes



Von dem bekannten Hölleberg in Assmanshausen hat man eine fulminante Aussicht auf den Rhein. Auf einer Tour durch die beiden Regionen Rheinhessen und Rheingau wird man immer wieder von solchen Blicken verzaubert werden.

Foto: Sarah Kern

Jahr zum Wandern“, erzählen sie. Mit Nahwein in der Hand. Das ist im größten Weinanbaugebiet Deutschlands, das gleichzeitig ein Paradies für Rieslingfans darstellt, vielleicht ein kleiner Fauxpas, wird der netten Gesellschaft, die uns auch Wein anbietet, aber schnell verziehen.

Zehn Kilometer sind auch schneller gewandert als gedacht, zur Erholung und Weinverkostung schauen wir in der Vinothek des Weinguts Wasem vorbei. Wein spielt in Rheinhessen, dem größten zusammenhängenden Weinanbaugebiet Deutschlands, eben eine dominierende Rolle. Viele junge innovative Winzerinnen und Win-

zer sind hier am Werk, berichtet Christian Halbig von Rheinhessen-Touristik. Einen der jungen Winzer besuchen wir zwar nicht, dafür aber das bezaubernde Bingen. In Bingen, wo die Nahe in den Rhein fließt, setzen wir mit der Fähre über die natürliche Grenze, den Rhein, über in den Rheingau. Assmanshausen heißt der wunderbare Ort, wo wir ankommen. Wir klettern durch steile Weinberge hindurch nach ganz oben auf den Assmanshauser Hölleberg und haben einen herrlichen Ausblick ins malerische Rheintal. In der Ferne kann man Burgen und Schlössern zuwinken oder dabei zusehen, wie der Rhein sanftgrün schimmert.

In der Rotweinlaube hoch über dem Rhein stärken wir uns mit Köstlichkeiten aus der Region – natürlich mit Wein aus dem Rheingau, mit Wurst und Käse. Das alles schmeckt nach einem anstrengenden Aufstieg in die Weinberge gleich dreimal so gut. Während sich Rheinhessen gegenüber eher mit einer sanft hügeligen Kulisse präsentiert, zurückhaltend, unpräzise gar, ist der wesentlich kleinere Rheingau die überraschend abwechslungsreichere Region – was nicht heißt, dass sie schöner daherkommt, dafür aber aspektreicher. Eine traumhafte Aussicht an den Weinbergshängen über das Weltkulturerbe Mittelreintal ei-

nerseits, malerische Dörfer, Schlösser und Kloster andererseits. Wir wandern durch den Niederwald

## Wissenswertes für Reisende

**Anreise:** Am besten mit dem eigenen Pkw oder mit der Bahn nach Ingelheim. Von dort aus dann zu Fuß, mit dem Rad und dem Schiff.

**Zielgruppe:** Eine Reise nach Rheinhessen und in den Rheingau ist geeignet für Wanderfreunde, Wein- und Naturliebhaber.

**Beste Reisezeit:** Von April bis September, wenn alles schön grün ist.

zum Niederwalddenkmal, der Germania, die stolz über Rudesheim thront und seit 2002 Teil des Unesco-Welterbes Oberes Mittelreintal ist. Die Germania wurde anlässlich der Gründung des Deutschen Kaiserreichs nach dem Deutsch-Französischen Krieg 1870/71 gebaut. Dort sind heute Japaner, Italiener und Engländer unterwegs. Weiter geht's zur Abtei St. Hildegard, ein Benediktinerinnenkloster in Eibingen bei Rudesheim im Bistum Limburg. Ein Ort voller Ruhe und Behaglichkeit. Gefolgt vom Kloster Eberbach in Eltville, das heute eher eine besondere Eventlocation mit Übernachtungsmöglichkeit darstellt als einen Ort der Besinnung. Spielt keine Rolle, toller Wein wird hier angebaut, auf einer Fläche von 220 Hektar.

Verlieben kann man sich auf dem Johannisberg in das Schloss Johannisberg, der ältesten Rieslingdomäne der Welt. Im Weinkelort dort haben schon Prinz Charles und seine Mutter Wein verkostet. Und ebenso kann man sich auf der Stelle in das malerische Schloss Vollrads im ebenso malerischen Oestrich-Winkel verlieben. Empfehlung: Unbedingt die beiden Regionen – Rheinhessen und den Rheingau – gemeinsam erleben, wandern und Wein trinken und dabei verstehen, warum die Rheinregion eine besonders umkämpfte (gewesen) ist.

## Unsere fünf Ausflugstipps:

- Weingut Wasem (Ingelheim)
- Weingut Krone (Assmanshausen)
- Germania-Denkmal (Rudesheim)
- Abtei St. Hildegard (Eibingen)
- Schloss Vollrads (Oestrich-Winkel)

Unsere Autorin hat im Weingut Stritter und im Kloster Eberbach übernachtet. Diese Reise wurde unterstützt von Rheinhessen- und Rheingau-Touristik.

ANZEIGE



**Abovorteil:**  
Sie sparen € 50,-  
pro Person!

## Vietnam & Kambodscha

### Faszination Indochinas

27. Oktober bis 12. November 2016

Vietnam und Kambodscha zählen zu den faszinierendsten Reisezielen Südostasiens. Eindrucksvolle Landschaften, traumhafte Sandstrände und kulturhistorische Sehenswürdigkeiten werden Sie ebenso begeistern wie die Gastfreundlichkeit und Lebensfreude der Bevölkerung. Eine unvergessliche Reise erwartet Sie!

**Die Reisehöhepunkte:** Hanoi (2Ü), Stadtrundfahrt | Bootsfahrt in der Halong-Bucht (1Ü an Bord der Dschunke) | Flug von Hanoi nach Danang | Hoi An (3Ü), Stadtrundgang | „Kaiserstadt“ Hue (2Ü), Stadtbesichtigung | Flug von Hue nach Ho Chi Minh City / Saigon (3Ü), Stadtbesichtigung | Bootsfahrt entlang des Chet Say (einem Seitenarm des Mekong) und Besuch verschiedener lokaler Werkstätten | Flug von Saigon nach Siem Reap (3Ü), Besuch der Tempelanlagen von Angkor.

**Inklusivleistungen u.a.:** Linienflüge ab/bis Frankfurt; Inlandsflüge lt. Programm; 13 ÜN in Hotels der gehobenen Mittelklasse; 1 ÜN/VP auf einer modernen Dschunke in der Halong-Bucht; Verpflegung: 14 x Frühstück, 9 x Mittagessen, 6 x Abendessen; Rundreise in klimatisierten Reisebussen; Ausflüge, Stadtrundfahrten, Rikscharfahnen und Bootsausflüge lt. Programm inkl. der anfallenden Eintrittsgelder; Deutsch sprechende, qualifizierte Reiseleitung vor Ort; zusätzliche rz-Reisebetreuung (ab 25 Personen).

**Reisepreis pro Person ab/bis Frankfurt**  
2.579,- € im Doppelzimmer  
499,- € Einzelzimmerzuschlag  
39,- € Bustransfer Ko – Frankfurt – Ko

**Reiseveranstalter**  
Rhein-Kurier GmbH, Koblenz

**Prospekte, Beratung und Buchung: rzleserreisen**

Schlossstraße 43-45 · 56068 Koblenz · Tel. (0261) 10 00-430 und -431

Alle Informationen auch im Internet: [www.rz-leserreisen.de](http://www.rz-leserreisen.de)

rzleserreisen

Rhein-Zeitung  
und ihre Heimatausgaben

## Tipps gegen den Jetlag

Fernreisen Vorschlafen oder durchmachen: Was hilft bei der Zeitumstellung?

Von Elena Zelle

Gerade bei Fernreisen fühlen sich viele an den ersten Tagen wie gerädert: Der Jetlag macht ihnen zu schaffen. Alles könnte so schön und erholsam sein, wenn nicht diese Zeitverschiebung wäre. Probleme machen in der Regel mehr als zwei Stunden Zeitunterschied, erklärt Hans-Günter Weeß, Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin. Er hat ein paar Tipps, wie Reisende vorbeugen und gegensteuern können:

**1 Schrittweise anpassen:** Wer die Möglichkeit hat, kann sich ein paar Tage vorher schon an den neuen Rhythmus gewöhnen: Fliegt man in Richtung Osten, geht man jeden Tag etwas frü-

her ins Bett. Wer in den Westen verreist, schläft entsprechend später. „Die Umstellung nach Westen klappt meist besser, das ist dann ein bisschen wie länger aufzubleiben am Wochenende oder bei einer Party.“

**2 Eine Nacht auslassen:** Bei einer Zeitverschiebung von zehn, elf, zwölf Stunden ist mitunter Schlafentzug sinnvoll – bis am Zielort wirklich Nacht ist. Ein oder zwei Nickerchen von höchstens 20 Minuten und vorher ein Kaffee bringen einen laut Weeß durch den Tag. Hilfreich beim Wachbleiben ist auch Tageslicht. „So kommt man relativ rasch in den dortigen Schlaf-Wach-Rhythmus.“

**3 Beim eigenen Rhythmus bleiben:** Wer weniger als 48 Stun-

den in der anderen Zeitzone bleibt, muss sich laut Weeß keine große Mühe geben, sich an die dortige Zeit anzupassen. Etwa bei Geschäftsreisen hilft auch mal ein Nickerchen zwischendurch, ansonsten kann man seinen eigenen Biorhythmus beibehalten.

**4 Vorsicht mit Schlafmitteln:** Ob Medikamente beim Jetlag helfen können, ist laut Weeß umstritten. „Die Daten sind uneindeutig.“ Wer sich für Schlafmittel entscheidet, sollte sie keinesfalls länger als zwei Nächte nehmen – sie machen schnell abhängig. Außerdem sollte man die Einnahme zu Hause etwa an einem Wochenende testen: „Es kann in seltenen Fällen passieren, dass man gegenteilig reagiert, dass die Mittel also anregend wirken.“



So schön eine Fernreise ist, so anstrengend kann die Zeitumstellung sein. Unser Experte hat Tipps, wie man mit dem Jetlag am besten umgehen kann, damit der Urlaub entspannt startet.

Foto: dpa