

Schönes Wochenende!



Spazieren, staunen oder einfach nur „schlampanzen“

Toptipp: Auszeit für den Geist beim Waldbaden am Oberen Mittelrhein

Boppard/Bad Salzig. Mit beiden Händen greift Dieter Monsieur in das Laub auf dem Waldboden und führt es an seine Nase. „Macht das auch mal, und nehmt den Duft der Blätter auf. Kein Problem, wenn ihr dabei schmutzige Hände bekommt“, ermuntert er die kleine Gruppe um sich herum, die sein Treiben mit noch ungläubigen Blicken verfolgt. Und dann greifen sich die meisten beherzt zwei Hände voll Blätter vom vergangenen Jahr und stellen fest: Das riecht anders als erwartet, nicht verfault, sondern angenehm frisch und ein bisschen erdig.



Dieter Monsieur aus Boppard ist zertifizierter Kursleiter fürs Waldbaden.

Sinn.“ Also kein Spazieren, Wandern oder gar schnelles Ausschreiten. „Kennt ihr das Wort ‚schlampanzen‘?“, fragt Dieter in die Runde, um die Gangart noch besser zu beschreiben: Christiane Vulpius benutzte das Wort in einem Brief an ihren abwesenden geliebten Goethe voller Sehnsucht nach gemeinsamem Schlampanzen im Garten. Das Wort steht nicht im Duden, und doch kann sich fast jeder vorstellen, was gemeint ist.

Das zweite Zauberwort beim Waldbaden heißt „Staunen“, sagt

Dieter und empfiehlt, an die Kinderzeit zurückzudenken, wo man über einen schillernden Käfer, einen schönen Stein oder die besondere Farbe und Maserung eines Blattes gestaunt hat, ohne sich dabei irgendwie blöd vorzukommen. Die anfängliche Distanz zum Waldbaden schwindet mit jedem Schlanderschritt. Das mag wohl auch daran liegen, dass es unserem Waldbademeister gelassen, unaufdringlich und ganz ohne Didaktik gelingt, uns fürs Waldbaden zu begeistern, bei dem es keine Regeln, kein Muss, kein Richtig oder Falsch gibt, sondern nur das Einatmen und Wahrnehmen des Waldes mit allen zur Verfügung stehenden Sinnen.

In Deutschland ist das Waldbaden gerade erst entdeckt worden. In Japan ist es seit mehr als 30 Jahren fester Bestandteil der Gesundheitsvorsorge. Shinrin Yoku wird es dort genannt: ein Bad in der Atmosphäre des Waldes nehmen. Körper und Psyche profitieren, während sich unser Geist eine Auszeit nimmt, indem er nicht ständig darauf aus ist, alles zu bewerten, zu erklären oder wissen zu wollen. Die Wahrnehmung auf neue Aspekte zu lenken, hilft, die innere Anspannung zu verringern, und kann zum Beispiel bei Tinnitus hilfreich sein, um die



Waldbaden in Bad Breisig: Den Wald aus einer anderen Perspektive durch farbige Passepartouts zu betrachten, ist eine der Wahrnehmungsübungen beim Waldbaden mit Dieter Monsieur. Fotos: Heidrun Braun/Rheinland-Pfalz Tourismus

lästigen Ohrgeräusche loszuwerden. Dr. Frank Matthias Rudolph, Ärztlicher Direktor der Mittelrhein-Klinik in Bad Salzig, hat deshalb neben der Lichttherapie, der Entspannungstherapie mit Klangschalen und der Gartentherapie auch das Waldbaden als Verfahren zur Tinnitus-Bewältigung aufgenommen. Auch hier öffnet Dieter Monsieur die Tür. Die Kursteilnehmer müssen nur noch hindurchgehen. Die Lage der Mittelrhein-Klinik – mitten im von Wald umgebenen Kurpark im stillen Seitental des Rheins – ist dafür ideal. „Wir bieten auch Kurse zur Prävention an. Dafür eignet sich das Waldbaden sehr gut. Man muss also nicht schon krank

sein, um etwas für seine Gesundheit zu tun“, sagt Dr. Rudolph.

Im Kurpark mit vielen alten Bäumen, verschlungenen Spazierwegen und Blumenrabatten führt uns Dieter auf eine Wiese, auf der 13 Eichen im Kreis stehen. Auch wir stellen uns im Kreis auf, und keiner zögert, als uns Dieter auffordert, die Augen zu schließen und aus unseren Füßen Wurzeln wachsen zu lassen. Wir wiegen die Arme wie Äste im Wind, und jeder ist ein Baum. Wer hätte das gedacht?

Dieter Monsieur lädt bis zum Ende der Sommerzeit an jedem ersten und dritten Samstag im Monat von 14 bis 17 Uhr bei jedem Wetter zum Waldbaden ein. Die Strecke ist drei

bis vier Kilometer lang. Festes Schuhwerk für gute Trittsicherheit ist angeraten. Die Teilnahme kostet pro Person 15 Euro. Treffpunkt ist der Waldparkplatz, Mühltal 102 (Getränke Weinand) in Boppard. Anmeldungen bis zum Vortag bei Dieter Monsieur unter der Telefonnummer 06742/4952 oder im Internet unter www.klangundnatur.de

+ Nähere Informationen: Tourist-Information Boppard, Marktplatz 17, in Boppard unter der Telefonnummer **06742/3888**, www.boppard-tourismus.de oder wenn Sie das obere Foto mit Ihrer RZplus-App scannen



Kleine Abenteuer, große Aussichten

Wandertipp: Schieferfelsen und Fachwerkromantik auf dem Moselsteig erleben

Moselkern. Der Moselsteig gehört zu den schönsten Premium-Fernwanderwegen in Deutschland. In 22

Etappen folgt er den Schleifen von Perl bis Koblenz. Eine gute Bahn-anbindung macht besonders die Streckenabschnitte an der Mittel- und Untermosel für eine Tagestour attraktiv. Die Etappe von Moselkern nach Löff verbindet den Moselsteig mit den Traumpfad Eltzer Burgpanorama und Hatzenporter Laysteig. An der Ringelsteiner Mühle stoßen Wanderer auf die Spur des Moselsteigs. Kaum haben wir den Steg über den Elzbach genutzt und uns nach links gewandt, windet sich der Moselsteig gemeinsam mit dem Traumpfad in Serpentinaen steil den Hang empor. Der Pfad verlangt uns einiges ab, doch nach etwa 100 Höhenmetern bietet eine Bank Gelegenheit zum Verschnaufen und einen Blick über das nahezu unberührte Elztal.

Wir wandern hinauf auf das weite Moselplateau, wo wir uns nach 1,1 Kilometern vom Traumpfad trennen und rechts auf einen Feldweg abbiegen. Wir umrunden den Waldriegel um den Gemeindchens Graben und biegen anschließend rechts in Richtung Lasserg ab, wo wir nach 4,5 Kilometern am Orts-



Traumhafter Blick von der Rabenlay ins Moseltal Foto: ideemedia/Schöllkopf

rand eintreffen und uns an der ersten Kreuzung im Ort rechts halten und zum Ortsrand laufen. Hart an der Hangkante folgen wir dem Feldweg nach 5,2 Kilometern rechts ins Gehölz und stehen wenig später an einer Schutzhütte.

Wir bleiben aber auf dem Moselsteig und setzen die Tour entlang der Hangkante fort. Dann treffen wir nach 5,8 Kilometern auf ein bereits wohl bekanntes Logo: Hier knickt der Traumpfad Hatzenporter Laysteig ab und begleitet uns nun bis kurz nach der Rabenlay. Nach 6,5 Kilometern erreichen wir ein kleines Plateau mit einem tollen Blick auf Burg Bischofstein und Hatzenport. Kurz vor der L 113 biegen wir links über eine Wiese ab und wenden uns 50 Meter später an der Leitplanke der L 113 links bergan. Eine Öffnung in der Leitplanke erlaubt die Querung der Straße, auf deren anderer Seite sich

der Einstieg zum Klettersteig Dolling befindet. Zunächst führt uns der Dolling sanft durch die Rebzeilen, dann verengt sich der Weg zum Pfad und wird abenteuerlich. Hart am Hang schlängelt sich der Pfad, überwindet einige mit Seilen gesicherte Absätze und findet seinen Kletterhöhepunkt an zwei Leitern. Unten angelangt, geht es neben den Gleisen nach Osten, und nach 8,4 Kilometern erreichen wir die K 40. Weiter schwingt sich der Moselsteig mit dem Traumpfad schließlich wieder bergwärts.

Nach einem letzten, etwas steileren Abschnitt erreichen wir nach 10,1 Kilometern die Felsbastion der Rabenlay. Dann trennen wir uns endgültig vom Traumpfad Hatzenporter Laysteig, der sich nach 10,6 Kilometern nach links verabschiedet. Wir biegen rechts ab und treffen wenig später an der K 41 ein. Kurz laufen wir rechts abwärts, dann queren wir die Straße und wandern geradeaus weiter. Erst am Rand des Wäldchens wenden wir uns nach rechts abwärts und tauchen sogar kurz in den Wald ein, queren den Alsbach und laufen auf dem Würzlaysteig durch den abwechslungsreichen Wald. Nach 12,3 Kilometern biegen wir rechts auf einen Pfad ab. Das Kehrbachtal präsentiert sich in schumrig grüner Atmosphäre, und noch einmal passieren wir den Buchsbaumriegel. Nach 13,9 Kilometern verlassen wir den Wald und erreichen die ersten Häuser von Löff. An der Bahnlinie biegen wir rechts auf den Nachtigallenweg ab und nutzen wenig später die Brücke, um die Gleise zu queren. Im Ort biegt der Moselsteig links auf die Niederbachstraße ab, wo wir nach 14,2 Kilometern in Sichtweite eines Hotels angelangt sind.

+ Buchtipps: „Moselsteig – Offizieller Wanderführer“, 300 Seiten, 14,95 Euro. „Moselsteig Seitensprünge, Premium-Rundwandern am Moselsteig“, 12,95 Euro. „Traumpfade Jubiläumsausgabe“, Sonderedition, 292 Seiten, 12,95 Euro. Infos unter www.ideemedia-shop.de oder mittels der RZplus-App, wenn Sie das Foto scannen



Unsere Wochentipps

Koblenz wird zum Spielplatz

Große und kleine Spielfreunde dürfen sich freuen, denn am Samstag, 25. Mai, verwandelt sich die Koblenzer Innenstadt von 10 bis 18 Uhr wieder in eine riesige Spielfläche. Bereits zum 16. Mal lädt der Stadtjugendring zu Koblenz spielt ein. Auf den zahlreichen Aktionsflächen wird ein abwechslungsreiches Programm geboten, bei dem jeder zum Mitmachen eingeladen ist. Etliche Jugendorganisationen und Verbände sowie Unternehmen präsentieren sich und ihre Arbeit mit rund 90 kostenfreien Spielangeboten. Seit 2018 wird die Veranstaltung mit „Koblenz aktiv“ ergänzt, hier präsentieren sich am Sonntag, 26. Mai, von 11 bis 18 Uhr verschiedene Unternehmen und Vereine, außerdem öffnet der Einzelhandel der Innenstadt beim verkaufsoffenen Sonntag von 13 bis 18 Uhr seine Pforten. Die Kreativität frei ausleben können kleine und große Künstler bei Angeboten auf dem Plan, im Rathausinnenhof und in der Stadtbibliothek Koblenz. Spiel und Sport stehen in der Oberen Löhr, auf dem Zentralplatz und in der Schlossstraße im Fokus. Zudem präsentiert der Stadtjugendring Koblenz von 11 bis 18 Uhr die Newcomerstage von Music Live mit einem attraktiven Programm auf dem Jesuitenplatz. Info: www.stadtjugendring-koblenz.de

mit Siegerehrung und Verlosung statt. Als Hauptpreis gibt es ein Kinderrad im Wert von 399 Euro zu gewinnen. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist für Kinder und Erwachsene kostenfrei. Statt eines Startgeldes wird eine Spende in frei wählbarer Höhe erbeten. Info: www.cycling4kids.de



Foto: Sergey Novikov/Adobe Stock

Lahneck Live feiert Jubiläum

Ein großes Jubiläum und eine noch viel größere Erfolgsgeschichte: Schon seit 1989 bringt die Lahensteiner Musikszene mit dem erfolgreichen Lahneck-Live-Festival bekannte Künstler ans Rhein-Lahn-Eck. Auch bei der 30. Auflage in diesem Jahr wird von Freitag, 24., bis Sonntag, 26. Mai, für alle Geschmäcker, für Groß und Klein einiges geboten. Die stil- und spartenübergreifende Kombination aus Rock und Pop, Jazz und Soul, Kabarett und Comedy, Chören, Theater, Spielaktionen und vielem mehr zeichnen das Festival in den Rheinlagen in Oberlahnstein seit vielen Jahren aus. Mit seinem vielfältigen Programm bei freiem Eintritt gehört Lahneck Live zu den beliebtesten Festivals in der Region. Beim Festivalauftakt am Freitag steht ab 18 Uhr zunächst einmal der musikalische Nachwuchs im Rampenlicht, auf beiden Bühnen werden aufstrebende junge Künstler präsentiert. Der Samstag startet um 14 Uhr mit Samba Batucada meets Big Beats auf der Parkbühne. Ab 16 Uhr wird dann auch auf der Rhein-Bühne bis in die Nacht gerockt, Glanzpunkte sind hier der Bremer Soulsänger Flo Mega, der bereits 2014 das Lahneck-Publikum begeisterte, und die Kölner Band Bukahara mit ihrer Mischung aus Gipsy, Reggae und Balkan Sound. Neben dem Musikprogramm gibt es noch jede Menge Comedy mit Radscha, Rainer Zufall, Roberto Capitoni und Willi und Ernst. Der Familien-

sonntag beginnt um 12 Uhr mit einem ökumenischen Gottesdienst, im Anschluss warten dann Baumklettern, ein Technikcamp, Bauspielaktionen, Henna-Tattoos, Torwandschießen, Kinderschminken, das Repaircafé, verschiedene Gesangsgruppen und vieles mehr auf die großen und kleinen Gäste. Info: www.lahneck-live.de

Von melodisch bis laut

„Rock, die einzig wahre Musik“, unter diesem Motto steht auch die vierte Auflage des Rock-am-Wald-Festivals, das am Samstag, 25. Mai, ab 18 Uhr der Trinksporthalle in Neuwied/Heimbach-Weis an den Start geht. Die Festivalmacher präsentieren fünf regionale Bands, die sich allesamt den härteren Klängen verschrieben haben. Eröffnet wird der Abend von der Lahensteiner Punkrock-Pop-Band Herr Nielson, weiter geht es mit Another Way aus Andernach, die auf harte Gitarrenriffs und eingängige Melodien setzen. Als dritte Band stehen dann die Übertreiber auf der Bühne, im Gepäck haben sie jede Menge selbst gemachten Deutschrock. Bei Philosophical Warlords and the Kiss aus Traben-Trarbach wird es dann laut mit ihrer ganz eigenen Interpretation von Epic Rock. Den Abschluss machen Ultraschall aus Koblenz, die mit einer Mischung aus Funk, Crossover und Alternative Rock zu überzeugen wissen. Das Beste: Der Eintritt zum Rock-am-Wald-Festival ist frei.

Fest für den Tierschutz

Das Tierschutzfestival Mittelrhein findet am Sonntag, 26. Mai, zwischen 11 und 17 Uhr bereits zum dritten Mal am Deutschen Eck in Koblenz statt. Auch in diesem Jahr haben sich wieder mehr als 50 Tierschutzvereine und -initiativen, Fachexperten, Händler und Berater angesagt. Außerdem warten verschiedene Themenzelle zu Tier- und Naturschutz sowie eine Leselounge auf die Besucher. Der Eintritt zum Tierschutzfestival Mittelrhein ist kostenlos. Info: www.tierschutzfestival-mittelrhein.de

Hier gibt's Tickets

Karten für Veranstaltungen: Telefon 0221/280 350 und www.rz-tickets.de

Traumhafte Ausblicke auf Naturwegen und Pfaden genießen

Start: Moselkern erreicht man über die B 49
Ziel: Löff erreicht man entlang der Mosel über die B 416
Parken: Ringelsteiner Mühle (Gebühr)
Länge: 14,2 Kilometer
Dauer: vier Stunden, 45 Minuten
Höchster Punkt: 271 Meter
Steigung: 465 Meter
Gefälle: 494 Meter
Anspruch: mittel
ÖPNV: Moselkern und Löff haben einen Bahnhof.
Fazit: Schöne Naturwege und Pfade, die nach Regen rutschig sein können. Hatzenport bietet Bahnanschluss und Einkehr- sowie Übernachtungsmöglichkeiten.

