



Die besten Radtouren AM WOCHENENDE

Abseits des Alltags auf den Spuren der Stöffelmaus

Spätsommertour: Herrliche Panoramen und tiefe Einblicke in die Industrie- und Kultur-Geschichte des Westerwaldes

Kurz, aber schön: Die Stöffelmaus-Tour bringt E-Bike-Besitzer nicht nur problemlos auf die Westerwaldhöhen, sondern führt auch weit hinein in die Kultur- und Industriegeschichte des Nistertals. Herrliche Ausblicke wechseln mit tiefen Einblicken.

Die Stöffelmaus-Tour beginnt am Bahnhof Nistertal-Bad Marienberg (P 1). Die Tour ist nach einem einzigartigen Fossilienfund benannt. Den fossilen Abdruck der Stöffelmaus können wir später im Stöffel-Park bewundern. Doch bis dahin ist es noch ein Stück. Die ersten fünf Kilometer sind eine perfekte Einrollstrecke und verlaufen eben durch das Nistertal.

Hinter Erbach zieht sich der Radweg in Nähe der L 281 entlang des Naturschutzgebiets Nisteraue nach Korb, wo wir die Bahnlinie kreuzen. Am Ortsrand von Korb geht es über die Nisterbrücke (P 2) und die L 281 (Achtung Gefahrenstelle!) hinweg in Richtung Waldrand. Dort verlassen wir das Tal der Nister und beginnen den fast 7 km langen Anstieg auf den Gräbersberg. Die Höhendifferenz beträgt rund 230 Meter. Hier macht sich ein E-Bike be-

zahlt. Fernab von allem Trubel führt der Radweg sanft ansteigend im schattenspendenden Mischwald bergauf. Neben uns plätschert der Hirzbach und bestimmt die Wegrichtung. Wir passieren Dehlingen und Alpenrod, wo sich das Zufahrtssträßchen auf den Gräbersberg anschließt. Es ist für den Verkehr freigegeben, so dass wir mit Autos und Motorrädern rechnen müssen. Im Anstieg über die freie Hochfläche lohnt sich nach einem Parkplatz (Aus-schilderung Wasser-Erlebnis-Pfad) ein Abstecher in nordöstlicher Richtung zur ehemaligen Tongrube Böhmsfund (P 3). Die renaturierte Grube ist mit Grundwasser vollgelaufen und der entstandene See beeindruckt mit seiner milchig-türkisfarbenen Farbe. Zurück an der Abzweigung folgt der Schlussanstieg auf den Gräbersberg. Oben angekommen haben wir den höchsten Punkt der Tour erreicht und uns eine Verpflegungspause in der bewirtschafteten Alpenroder Hütte (Corona-Verordnung beachten!) verdient. Danach ist die Besteigung des Gräbersbergturms (P 4) zu empfehlen. Die schmale Spannbetonröhre ist kein optischer Leckerbissen, dafür ist die Rundumsicht von dem Aussichtsturm grandios. Nachdem wir den Panoramablick ausgiebig genos-



Westerwälder Weitblicke: Vom Aussichtsturm bietet sich ein eindrucksvoller Blick über die Höhen.

Foto: ideemedia/Schönhöfer

sen haben, setzen wir die Fahrt über die Hochfläche auf der alten Poststraße fort. Die Strecke über die weiten Wiesen- und Weideflächen ist jedoch windanfällig. Nicht umsonst zieren mehrere Windräder die Hochebene. Wir passieren die Ortschaft Lochem und wundern uns am Ortsende über einen besonderen Hingucker. Ein hellrosa Cadillac zielt das Dach eines Firmengebäudes. Der Radweg begleitet

die L 303 bis zu einer Weggabelung, an der wir einen Abstecher über die Straße hinweg zur 150 Meter entfernten Wiedquelle (P 5) unternehmen können. Auf ebener Strecke führt die Stöffelmaus-Tour anschließend durch ein Waldgebiet nach Rotenhain. Vom Parkplatz am Ortsrand lohnt sich ein Abstecher zu der nur 200 Meter vom Radweg entfernt gelegenen Alten Burg (P 6) zu Rotzenhahn.

Richtung Rotenhain wird es wieder hügeliger. In Bellingen zweigen wir in das Quellgebiet der Hornister (P 7) ab. Am Waldrand entlang rollen wir um den Götzenberg herum. Wir streifen Stockum-Püschchen und haben eine herrliche Fernsicht in Richtung Bad Marienberg. Das nächste Ziel ist der wenige Meter vom Radweg entfernte 17 Meter hohe Aussichtsturm Stockum-Püschchen (P 8). Dieser liegt

direkt an der Hangkante und bietet einen eindrucksvollen Blick auf das Basaltabbaugebiet und das Gelände des Stöffel-Parks (P 9), dem wir zum Abschluss der Tour einen Besuch abstatten. Der Park hat seinen Namen vom Stöffel, einer ehemals 500 Meter hohen Basaltkuppe, an dem von 1902 bis Ende 2000 Basalt abgebaut wurde. Die Gebäude und Anlagen des Basaltabbaus wurden als



Fakten zur Strecke

Länge: 28,9 km
Dauer: 2 Stunden 25 min
Höhenmeter: 500 m
Anspruch: mittel
Start/Ziel: Bahnhof Nistertal-Bad Marienberg
Anfahrt: A 3 bis Ausfahrt 40 Montabaur, B 255 und L 281 bis Nistertal, durch Büdingen zum Bahnhof.

industriegeschichtliches Denkmal erhalten. Der Stöffel-Park ist zudem ein international bedeutender Fossilienfundort, in dem 25 Millionen Jahre Erdgeschichte lebendig werden. In den Ablagerungen des Maar-sees ist die berühmte Stöffel-Maus gefunden worden. Nach der ausgiebigen Erkundung des Stöffel-Parks können wir gemütlich ausradeln. Es geht bergab nach Büdingen, ehe unsere Runde am Bahnhof Nistertal-Bad Marienberg (P 1) endet.

Fazit: Eine Rund-Tour der Extraklasse mit besonde-

rem Erlebnisfaktor. Am Ende genug Zeit für den Besuch des Stöffel-Parks einplanen. Ein E-Bike erleichtert den langen Anstieg auf den Gräbersberg. Aufgrund der offenen Hochflächen einen windstillen Tag für die Tour wählen.

Buchtipps: traumtouren – E-Bike & Bike, Bände 1 bis 6, jeweils 15 perfekt ausgearbeitete Sonntagstouren mit vielen Infos, Einkehrtipps, übersichtlichen Karten und GPS-Daten. Die Kurzbeschreibung stammt aus dem neuen Band 6 „Westerwald“, 14,95 €. www.ideemediashop.de

Rheinlandligisten in Nöten

SG Malberg und SG Neitersen wollen Abstiegsränge verlassen

REGION. -mas- Das Streben nach dem ersten Saisonsieg – das haben die Fußball-Rheinlandligisten SG Malberg und SG Neitersen, beide nach drei Spieltagen noch ohne Dreier, gemeinsam. Doch auch der Gegner Neitersen, der Ahrweiler BC, ist noch nicht in der Erfolgspur drin.

So wollen sowohl Neitersen als auch Ahrweiler am Sonntag, 20. September (15 Uhr), den viel beschworenen „Bock“ umstoßen. Dass es für die Kicker von der Emma eine schwere Saison

werden würde, war angesichts der zahlreichen Abgänge, die größtenteils durch Akteure aus dem eigenen Nachwuchs ersetzt wurden, einzukalkulieren. Die jüngste Niederlage, ein 0:4 bei der SG Hochwald-Zerf, fiel dabei deftiger aus als es der Spielverlauf suggeriert, da der erste Gegentreffer erst in der 70. Minute fiel. Sollte man die Partie gegen Ahrweiler ähnlich lange offenhalten, bedürfte es womöglich nur wenig, um selbst in Führung zu gehen. Doch erst ein Treffer in drei Spielen zeigt die derzeitige Ladehemmung.

Bei der SG Malberg sehen die Erwartungshaltungen etwas anders aus, nachdem man in den vergangenen Jahren mehrheitlich im gesicherten Mittelfeld stand und der Kader genug Substanz vorzuweisen hat, um erneut nicht zittern zu müssen. Doch der FV Morbach, der am Samstag, 19. September (16 Uhr), im Westerwald zu Gast ist, zählt durchaus zu den Mitfavoriten, glänzte aber bislang vor allem daheim. Schon am Freitagabend (nach Redaktionsschluss dieser Ausgabe) bestritt der VfB Wissen sein Auswärts-

spiel bei Schlusslicht Windhagen. Hier steht das nächste Derby schon am Freitag, 25. September (20 Uhr), an, dann empfängt Wissen daheim Malberg. Noch kurz der Blick auf die Bezirksliga Ost: Hier spielen am Sonntag, 20. September, u.a. Wallmeroth – Westerburg, Ellingen – Niederroßbach, Weitefeld – Linz, Müschenbach – Burgschwalbach (alle 15 Uhr). Mit Linz, Rennerod und Bornich sind drei Teams noch punktlos, während Ahrbach, Westerburg und Kosova Montabaur sich bislang schadlos hielten.

WISSEN. Kürzlich fand die alljährliche Mitgliederversammlung der Tennisfreunde Blau-Rot Wissen statt. Die Veranstaltung sollte ursprünglich schon im Frühjahr stattfinden, was jedoch durch die Corona-Pandemie nicht möglich war.

So trafen sich nun rund 20 Vereinsmitglieder auf der Tennisanlage in Kirchseifen unter freiem Himmel und unter Einhaltung der Sicherheitsabstände. In diesem Jahr standen wieder die Neuwahlen des Vorstands an. Zum neuen ers-



Der Vorstand blickt positiv in die Zukunft. Foto: Verein

ten Vorsitzenden wurde Fabian Brenner gewählt, der Posten des zweiten Vorsitzenden wird von Maik Brandenburger ausgefüllt. Philip Kugelmeier wurde der neue Geschäftsführer

und Katrin Konze die neue Sportwartin. Besonders froh war man, zwei junge Vereinsmitglieder im neuen Vorstand begrüßen zu können. Robin Becher und Lukas Brandenburger wer-

den sich das Amt des Jugendwarts teilen. Schatzmeister ist nach wie vor Ulrich Keßler und auch Sabrina Holzer und Janine Flender behalten ihr Amt als Beisitzerinnen für das Vereinsleben. Für die Betreuung des Vereinsheims ist nach wie vor Brigitte Keßler zuständig. Nachdem der Verein die vergangenen Monate trotz der Corona-Pandemie gut überstehen konnte, blickt man hoffnungsvoll auf die kommenden Wochen und Monate, in denen auch die Sanierung dreier Tennisplätze starten soll. -red-

Anzeige

Großes Interesse an der Telefonaktion unserer Gertruden-Apotheke in Kirchen

Mit unserer Telefonaktion wollten wir Kunden die Gelegenheit geben, sich über die Therapieform Homöopathie zu informieren. Es waren viele interessante Fragen dabei, eine wurde häufig gestellt: Wie ist die Qualität von homöopathischen Mitteln einzuschätzen? Tatsache ist: In Deutschland hergestellte Homöopathika werden nach strengen Richtlinien produziert. Damit ist eine gleichbleibend hohe Arzneimittel-Qualität garantiert.

Homöopathie in der Apotheke: Beratung, Sicherheit und beste Qualität

Wie werden homöopathische Arzneimittel für Erwachsene und Kinder dosiert?

Claudia Henke: Soweit nicht anders vom Arzt bzw. Therapeuten verordnet, nehmen Erwachsene bei akuten Symptomen bis zu sechsmal täglich 5 Globuli ein, bei chronischen Erkrankungen empfehle ich dreimal täglich 5 Globuli. Für Kinder ist die Dosierung niedriger. Je nach Alter erhalten sie bei akuten Symptomen sechsmal täglich 1 bis maximal 3 Globuli und bei chronischen Symptomen dreimal 1 bis 3 Globuli. Lassen Sie sich am besten ganz individuell in Ihrer Apotheke beraten. Übrigens: Die Globuli immer langsam im Mund zergehen lassen.

Ich habe gelegentlich Magenschmerzen. Kann ich auch



Das engagierte Team der Gertruden-Apotheke in Kirchen ist bestens ausgebildet und berät kompetent – natürlich auch zu Fragen rund um Homöopathie. Foto: F. Imhäuser

ein homöopathisches Mittel nehmen?

C.H.: Ja, zu den vielen Präparaten, die bei Magenschmerzen geeignet sind, gehören auch homöopathische Arzneimittel. Generell kommt

es aber immer auf die Art der Beschwerden an. Wenn Sie recht häufig oder starke Schmerzen haben, rate ich Ihnen zum Arztbesuch.

Warum steht bei homöopathischen Arzneimitteln im

Beipackzettel nicht, wofür sie sind? Wie erfahre ich das?

C.H.: Homöopathische Mittel werden individuell nach bestehenden Symptomen eingenommen. Daher sind Erfahrung und Kom-

petenz in dieser Therapieform wichtig, um immer das jeweils passende Mittel zu finden. Diesbezüglich erhalten Sie eine gute Beratung in der Apotheke. Denn als Fachpersonal haben wir qualifizierte Zusatzausbildungen und kennen uns mit Homöopathie aus. Was die Patientensicherheit betrifft, ist es also wichtig, dass es homöopathische Arzneien nur in Apotheken gibt.

Ist Homöopathie auch etwas für Kinder und Schwangere?

C.H.: Ja, homöopathische Arzneimittel kann ich auch Kindern und Schwangeren je nach Beschwerde empfehlen. Interessant ist: In Deutschland setzen fast alle Hebammen und viele Kinderärzte Globuli ein. Zahlreiche Eltern kommen auch oft erst über eine

Schwangerschaft oder ihre Kinder zur Homöopathie und fragen dann bei uns nach. Ich empfehle Ihnen, dass Sie sich vorab beraten lassen, damit wir Sie optimal unterstützen können.

Homöopathie ist eine sehr individuelle Therapie. Ist die Apotheke auch hier ein guter Ansprechpartner für mich?

C.H.: Ja, auf jeden Fall! Auch zu der besonderen Therapieform Homöopathie werden Sie in der Apotheke gut beraten. Das gilt sowohl für akute Beschwerden als auch für eine begleitende Therapie, z.B. bei chronischen Erkrankungen. Wichtig ist aber, dass das beratende pharmazeutische Personal über Fachwissen bezüglich Homöopathie verfügt. Denn nur so können wir das

passende homöopathische Mittel für den Patienten und seine individuellen Beschwerden finden. Wir erkennen aber auch, wenn ein Arztbesuch notwendig ist und legen ihn unseren Kunden dann selbstverständlich ans Herz.

Demnächst gehe ich mit meiner Familie in den Urlaub. Welche homöopathischen Arzneimittel gehören in die Reiseapotheke?

C.H.: Wir empfehlen Ihnen gut verträgliche Arzneimittel. In die Reiseapotheke gehören homöopathische Mittel beispielsweise gegen Erkältungssymptome wie Husten und Schnupfen sowie gegen Reiseübelkeit. Ratsam sind auch Mittel zur ersten Hilfe bei Verletzungen und bei Magen-Darm-Problemen.

Eine Aktion mit freundlicher Unterstützung von:

