

KATJA EDELMANN



# MEINE *Auszeiten*

P F A L Z

DURCHATMEN &  
KRAFT SCHÖPFEN



DROSTE



KATJA EDELMANN

MEINE  
*Auszeiten*

**P F A L Z**

DURCHATMEN &  
KRAFT SCHÖPFEN

DROSTE

*Dankeschön an alle  
in der Pfalz, die schnell ihre  
Türen zur Langsamkeit geöffnet  
haben und daran festhalten,  
loszulassen. Und zum vierten  
Mal meinem Team Walter!*



## *Liebe Entspannungsuchende,*

als ich letztes Freunde, Bekannte und Unbekannte gefragt habe, wo in der Pfalz sie am liebsten durchatmen und Kraft schöpfen, haben die meisten geantwortet: im Pfälzerwald. Das Grün macht die Seele ruhig, der Sandboden die Schritte weich, Mandelblüten und Kiefernadeln die Luft aromatisch. Handy aus, „loslose“, Empfang gibt es nur für die Reize der Natur. Beim Paddeln, Picknicken oder Pilgern, beim Schaukeln, Schlafen oder Sternegucken gibt die Pfälzer Natur Kraft und Urvertrauen zurück. Und einige wärmeliebende Früchte, die man gerne hegt und pflegt und auf die man noch viel lieber im Rhythmus der Jahreszeiten wartet. Entspannung und Entschleunigung sind hier in gemächlichen Weindörfern, im pfälzischen Berg- und Felsenland seit jeher zu Hause. Die gestressten Städter aus den benachbarten Metropolen kommen gern hierher und herunter. Sie gönnen Körper und Seele Wärme und Wellness in Gärten, Weinfässern, Saunen und Klöstern, Abkühlung und Einkehr in Vinotheken, Kirchen und Salinen sowie Gemütlichkeit und Gelassenheit auf Weihern, Äckern, Booten und Baumhäusern. Zum Wohlbefinden – die Pfalz!

*Deine Katja Edelmann*

## Meine Atempause

- 1 **WIE OMA AUS FRANKREICH** BlauSinn im Weingut Matthias Gaul ..... 8
- 2 **SCHWEBST DU SCHON?** Just Float Kaiserslautern ..... 10
- 3 **LÜNEBURGS SCHWESTER** Mehlinger Heide ..... 12
- ▶ *Kein Stress für Flora und Fauna* ..... 14
- 4 **WARTEN AUF EIDECHSE** Römisches Weingut Weilberg ..... 16
- 5 **MIT POSITIVER ENERGIE** Nachhaltigkeitsdorf Rumbach ..... 18
- 6 **WILLKOMMEN AM FLUSS** Rheinufer Speyer ..... 20
- 7 **MIT KOFFERN UND KUTSCHEN** Auswanderermuseum Oberalben ..... 22
- ▶ *Riech an Pilzen und fühl den Boden* ..... 24
- 8 **GALERIE IM GRÜNEN** Wasserburg Reipoltskirchen ..... 26
- 9 **DAS LEBEN IN SCHÖNHEIT FEIERN** Teehaus Ruppertsberg ..... 28
- 10 **TÄGLICHE KUNST** Zehnthaus Jockgrim ..... 30
- 11 **IN HARMONIE UND DISHARMONIE** Abteikirche Otterberg ..... 32
- 12 **HYGGELIG ZU JEDER JAHRESZEIT** Blumen Gaab Landau ..... 34
- 13 **VON DER STRASSE IN DIE MUSIK** Offenes Singen Pirmasens ..... 36
- 14 **SICH IN DIE WÄRME TRÄUMEN** Binshof Spa Speyer ..... 38
- ▶ *Länger als elf Sekunden* ..... 40
- 15 **HIMMLISCHE ERFRISCHUNG** Teufelspfad Pirmasens ..... 42
- 16 **SATTSEHEN UND SATTESSEN** Gärtnerei und Café Augenwaide ..... 44
- 17 **KÖNIGE DER LANGSAMKEIT** Sumpfschildkröten Bobenheim ..... 46
- 18 **AM SCHNECKENSCHLOSS** Weinberg Wingertschnegg ..... 48

|    |  |    |
|----|--|----|
| 19 | <b>EIN TRAUM IN PASTELL</b> Fifty's Museum Kapsweyer .....           | 50 |
|    | ▶ <i>Nichts als Ruhe</i> .....                                       | 52 |
| 20 | <b>WISSEN, WIE MAN ABSCHALTET</b> Stadtbibliothek Ludwigshafen ..... | 54 |
| 21 | <b>SONNE GEHT DURCH DEN MAGEN</b> Bodega dos Puentes .....           | 56 |
| 22 | <b>ANMUT ÜBER ANNWEILER</b> Trifelsruhe Annweiler .....              | 58 |
| 23 | <b>OASE FÜR SCHLAPPE RADFAHRER</b> Kirche Gommersheim .....          | 60 |
| 24 | <b>BUNT WIE GRÜN</b> Kleingartenanlage am Ebenberg Landau .....      | 62 |
| 25 | <b>FEIEROWWEND!</b> Halbersbacher Schubkarchstand .....              | 64 |

## *Meine Kraftquelle*

|    |   |    |
|----|---|----|
| 26 | <b>IM BADEZIMMER DER NATUR</b> Stand-Up-Paddeln Neuburg .....       | 66 |
| 27 | <b>MEERESBRISE IM REBENMEER</b> Saline Bad Dürkheim .....           | 68 |
| 28 | <b>GARTENGEMEINSCHAFT</b> Hack-MuseumsgARTen Ludwigshafen .....     | 70 |
|    | ▶ <i>Blühende Ergebnisse</i> .....                                  | 72 |
| 29 | <b>PFÄLZER WALDQUELL</b> Hilschweiher Edenkobener Tal .....         | 74 |
| 30 | <b>FRÜHSTÜCKE DICH FIT</b> Hotel-Restaurant René Bohn .....         | 76 |
| 31 | <b>WO DIE SONNE UNTERGEHT</b> Burg(ruine) Falkenstein .....         | 78 |
| 32 | <b>WEIBLICHKEIT DES SEINS</b> Atelier Bärbel Vogt Frankenthal ..... | 80 |
| 33 | <b>WILDER, WILDER WALD</b> Waldlehrpfad Taubensuhl .....            | 82 |
| 34 | <b>BIS IN DIE BLATTSPITZEN</b> Schönfeld – Die Tee-Gärtner .....    | 84 |
| 35 | <b>BEI DER MODELLEISENBahn</b> Eiswoog Ramsen .....                 | 86 |
|    | ▶ <i>Loslassen wie im Schlaf</i> .....                              | 88 |

|    |   |     |
|----|---|-----|
| 36 | <b>DER STOFF DER HEIMAT</b> Winzerblau Neustadt .....                 | 90  |
| 37 | <b>FESTBELEUCHTUNG DER NATUR</b> Altschlossfelsen Eppenbrunn .....    | 92  |
| 38 | <b>MIT LEIB UND SOULFOOD</b> Mira Suppen- und Salatbar Neustadt ..... | 94  |
| 39 | <b>IM NAMEN DER ROSE</b> Rosengarten Zweibrücken .....                | 96  |
| 40 | <b>TANZ DICH FREI!</b> Zentrum in balance Hainfeld .....              | 98  |
| 41 | <b>WO ES NACH HEIMAT SCHMECKT</b> Wahlbacherhof Contwig .....         | 100 |
| 42 | <b>BARFUSS ÜBERS MOOS</b> Waldbaden Speyer .....                      | 102 |
|    | ▶ <i>Sing dich glücklich</i> .....                                    | 104 |
| 43 | <b>LICHTBLICK IN DER DUNKELHEIT</b> Advent Freinsheim .....           | 106 |
| 44 | <b>SPORT FREI IM WALD!</b> Nordic Walking Eppenbrunn .....            | 108 |
| 45 | <b>PICKNICK AUF PFÄLZISCH</b> Weinhäuschen Gleisweiler .....          | 110 |
| 46 | <b>HIER BIN ICH</b> Kloster Neustadt .....                            | 112 |
| 47 | <b>GESCHMACKSEXPLOSION</b> Kräuterschule Wildwiese Bad Bergzabern ... | 114 |
|    | ▶ <i>Tanz, als würde niemand zusehen</i> .....                        | 116 |
| 48 | <b>WIE DIE AUFGEHENDE SONNE</b> Fumi Deidesheim .....                 | 118 |
| 49 | <b>PANORAMABLICK 360 GRAD</b> Reiserberg Schallodenbach .....         | 120 |
| 50 | <b>WENN DER HIMMEL ERDET</b> Sternenwanderung Battenberg .....        | 122 |

## *Mein Tag Urlaub*

|    |   |     |
|----|---|-----|
| 51 | <b>OASE NEBEN DEM MEHLSPEICHER</b> Hofgut Holzmühle Westheim .. | 124 |
| 52 | <b>GEN HIMMEL WACHSEN</b> Weidenkirche Kaiserslautern .....     | 126 |



|    |                                      |  |     |
|----|--------------------------------------|--|-----|
| 53 | <b>KULTURBOTSCHAFTER WEIN</b>        | Weingut Janson-Bernhard .....                | 128 |
| 54 | <b>WIE NEUGEBOREN</b>                | Saunawelt Dahner Felsland Badeparadies ..... | 130 |
|    | ▶ <i>Parfum der Natur</i>            | .....  | 132 |
| 55 | <b>GRÜSSE VOM MITTELMEER</b>         | Hofgut Battenberg .....                      | 134 |
| 56 | <b>LANDLUST AUF RÄDERN</b>           | Kloster Hornbach .....                       | 136 |
| 57 | <b>LÄUFT WIE GEÖLT</b>               | Ölmühle Sankt Julian .....                   | 138 |
| 58 | <b>RADELN UND SCHIPPERN</b>          | Fähre Leimersheim .....                      | 140 |
| 59 | <b>KLOPFEN, KRÜMELN UND KREIEREN</b> | Steinbildhauen Zellertal .....               | 142 |
| 60 | <b>DURCH DIE ROSAROTE BRILLE</b>     | Mandelblütenführung Edenkoben ....           | 144 |
| 61 | <b>SPÜRE NACH UND SCHMECKE!</b>      | Hotel Klostermühle Münchweiler ....          | 146 |

## *Meine Frei-Zeit*

|    |                                   |                                      |     |
|----|-----------------------------------|--------------------------------------|-----|
| 62 | <b>SIE SCHICKT DER HIMMEL</b>     | Kloster Esthal .....                 | 148 |
| 63 | <b>FRÖHLICH WIE DIE FORELLE</b>   | Pfälzer Waldforellen Eußerthal ..... | 150 |
| 64 | <b>ALPENFEELING AUF DER HÜTTE</b> | Forsthaus Annweiler .....            | 152 |
|    | ▶ <i>Was Kinder (noch) können</i> | .....                                | 154 |
| 65 | <b>SCHLAU WIE DER ESEL</b>        | Eselswanderung Rolbing .....         | 156 |
| 66 | <b>WENIGER IST MEHR ... NATUR</b> | Baumhaus Sankt Martin .....          | 158 |
| 67 | <b>SO SCHMECKT DAS GLANTAL</b>    | Felschbachhof Ulmet .....            | 160 |
| 68 | <b>FERNWEH GANZ NAH</b>           | Ferienbahnhof Reichenbach .....      | 162 |
| 69 | <b>VOM KOPF IN DIE HAND</b>       | Werkhaus No. 12 Wachenheim .....     | 164 |
| 70 | <b>RAUS AUS DER KOMFORTZONE!</b>  | Trekkingcamp Frankenstein .....      | 166 |

## WIE OMA AUS FRANKREICH

Schon beim Wort Lavendel sehen wir unendliche Felder im bläulichen Lila der Provence schillern, lassen uns beruhigen vom sanften Duft der Blüte. BlauSinn holt dieses Gefühl in die Pfalz.

Die Natur in **Kostbares und Feines** zu verwandeln, hat im Weingut Gaul Tradition. Während Matthias Gaul mit den besten Spätburgundern die Gaumen der Weintrinker erobert hat, betört Anne Gaul die Sinne ihrer Kunden mit feinen Lavendel-Produkten von den eigenen Feldern um Asselheim. Die gebürtige Französin möchte ein Stück Provence in die Pfalz holen. Die Naturverbundenheit und ihr Gespür für Sinnlichkeit verdankt sie ihrer Großmutter. Von ihr lernte sie die Liebe zu Pflanzen und zum Kochen kennen, wollte die **Harmonie und Freude**, die ihre Oma mit Düften und Speisen versprühte, weitertragen. So pflanzte Anne Gaul 2014 echten Lavendel und Lavandin nahe einer alten Sandsteinmauer. 2019 folgte ein 2 Hektar großes Feld in Albsheim gegenüber der Alten Mühle, in der die Öle per Wasserdampfdestillation gewonnen und die Produkte ausgestellt werden sollen.

*Für mich!*

Spaziergang  
der Sinne am  
Rand der Lavendelfelder



Ab Juni wachsen und verfärben sich die neuen Lavendelblüten in **sattes Blaulila**, die für die Kunden zu ersten Sträußen gebunden werden und Frühlings- und Sommerfrische in die Wohnungen bringen. Bis Anfang August reift die Pflanze so weit, dass das Lavendelöl in den Blüten bereit für die Ernte ist. Bienen, Wespen, Spinnen, 40 Schmetterlingsarten, Fangschrecken wie die Gottesanbeterin fühlen sich vom Blütennektar magisch angezogen. Es schwirrt und surrt über den Feldern der nördlichen Weinstraße. Die Blüten tragen nun einen blasseren Lilaton – Zeit, die Pflanzen mit der Sichel zu schneiden und in Bündel zu packen, damit die kräftige Hochsommersonne sie natürlich trocknet. Danach werden sie in die Provence gebracht, wo Freunde der Familie Gaul, seit Jahrzehnten **à la française** die beste Qualität ätherischen Öls aus den Blüten herausholen. Das Ergebnis der Handarbeit kann man mitnehmen: Naturreines ätherisches Lavendelöl, handgeschöpfte Seife, Blütensäckchen oder Honig sind im Weingut als Geschenk und für den eigenen Genuss vorbereitet.

**BlauSinn im Weingut Matthias Gaul**, Weinstraße 10, 67269 Grünstadt-Asselheim,  
Tel. (0 63 59) 9 24 62 26, [www.blausinn.de](http://www.blausinn.de)



## SCHWEBST DU SCHON?

Beim Floating in Kaiserslautern wird der Körper in die Schwerelosigkeit versetzt: Ein himmlisches Entspannungsgefühl erobert Körper und Geist von der Kopfhaut bis in die Fußzehen.

Steht man vor dem Türschild von „Just Float“ in einer verkehrsberuhigten Straße in der Innenstadt von Kaiserslautern, würde man das ganzheitliche Entspannungserlebnis in der ersten Etage nicht vermuten. Die **Überschung** ist Teil des Konzepts im harmonischen Day Spa. Der Inhaber erklärt, wie die Session Floating funktioniert. Er führt neue Besucher in einen kleinen Einzelraum mit Dusche und einer immensen Badewanne, die aussieht wie der wassergefüllte Kofferraum eines 1970er-Jahre-Autos mit verschließbarer Heckklappe. Sie ist 40 Zentimeter hoch gefüllt mit farbig schimmerndem Wasser und unsichtbarem Salz. Warme Lichtstrahlen durchziehen das hautwarme Nass. Man ist allein mit sich, ganz konzentriert. Gespannt und noch leicht verspannt steigt man nach dem Abduschen in die **Entspannungskapsel** wie in eine neue Welt, schließt die Klappe und legt sich mit dem Rücken aufs Wasser. Vielleicht tendiert man anfangs noch dazu, Schwimmbewegungen zu machen. Man planscht und räkelt sich noch kurz in dem neuen Zustand, den man für unmöglich hält. Doch früher oder später merkt man, dass man getragen wird – von 30 Prozent Salzgehalt. Man liegt reglos, man vertraut, **man schwebt**. Gewicht und Ballast gibt man ans Wasser ab. Auf Knopfdruck kann man seichte Unterwasser-Melodien anschalten. Oder sie und die Beleuchtung ausschalten für völlige Dunkelheit und **Tiefenentspannung**: Die Sinne müssen keinem Reiz mehr folgen, der Geist nicht mehr wachen, der Körper muss nicht mehr reagieren – nur noch sein. Für 45 Minuten konzentriert man sich auf das Innere und auf echtes Nichtstun. Nach dem Floating kann man diesen Zustand im mit Salzsteinen gestalteten Ruheraum, in der wärmenden Infrarot-Kabine oder mit einer erholsamen Massage noch ein paar Stunden verlängern.

*Für mich!*

Den Ballast  
abgeben und  
sich tragen  
lassen



**Just Float**, Kanalstraße 24, 67655 Kaiserslautern,  
Tel. (06 31) 37 34 21 12, [www.justfloat.de](http://www.justfloat.de)



## LÜNEBURGS SCHWESTER

Warum in den Norden schweifen, wenn die Heide liegt so nah? Die Mehlinger Heide ist eine riesige und überraschende Kraftquelle in der Pfalz.

Die Sinne bekommen ein **Schauspiel aus Farben, Formen, Düften und Geräuschen** präsentiert. Weniger ist mehr: Flacher, sandiger und sparsamer statt höher, schneller, weiter. Zu jeder Jahreszeit hält die einfache „Mondlandschaft“ Spektakel bereit, die sonst übersehen werden: Sonnenstrahlen, Wolkenformationen und Nebelschwaden ziehen über die Weite der Heide hinweg und zeigen die **Kraft der Natur**. Das Highlight des Jahres ist natürlich die **Blütezeit** des Heidekrauts von Juli bis September: Rosa, Karminrot oder Purpur besticht der Teppich aus Besenheide den Betrachter.

Dabei ist der Ursprung der größten Heide Süddeutschlands wenig friedvoll: Die Mehlinger Heide ist durch Rodung und Nutzung als Truppenübungsplatz entstanden. Doch zum Glück sind Ruhe und Frieden eingezogen. **Einzigtige Biotope** aus Sandflächen, Heidekraut, kleinen Tümpeln, Gebüsch und Kiefernwäldern geben seltenen Vogel- und Insektenarten ein Zuhause – und den Menschen neue Energie. Heidelerchen und Ziegenmelker brüten entspannt im lückigen Bewuchs am Boden. Wildbienen finden im Heidekraut ihre bevorzugten Pollen und bauen im Sandboden Brutröhren. Blauflügelige Ödlandschrecken bewegen sich auf dem trockenen, steinigen Sandboden leichtfüßig fort. Die Heidschnucke beißt Sprösslinge und Kräuter ab und bewahrt die Heidelandschaft davor, zuzuwachsen. Wer der genügsamen und schnuckeligen Schafsrasse zuschaut, wird ganz bescheiden und besonnen.

Der Artenreichtum macht die 400 Hektar große Heidelandschaft zu einem **Naturschutzgebiet**. Man kann sich auf einem 1,5 Kilometer langen Rundweg, dem Heideerlebnispfad, durch die krautige und hügelige Landschaft schlängeln. An naturnahen Stationen erfährt und experimentiert man dabei zu Vogelstimmen, Düften, Hölzern oder Sandstein. Führungen und Kutschfahrten werden auch angeboten.

*Für mich!*

Pures purpurnes  
Naturschau-  
spiel



**Mehlinger Heide**, Parkplatz an der Kaiserstraße, 67678 Mehlingen,  
[www.enkenbach-alsenborn.de](http://www.enkenbach-alsenborn.de)



# Kein Stress für Flora und Fauna

Entschleunigung vom Einkauf bis zum Essen



## ENTSPANNUNGSTECHNIK SLOW FOOD

Mit Slow Food isst man das, was hierzulande gerade reif ist. Die Schnecke ist ihr Symbol. Die Slow-Food-Bewegung weltweit, in Deutschland und in den drei Convivien Donnersberger Land-Glantal, Pfalz und Pfälzerwald vor Ort setzt sich für ein sozial und ökologisch verantwortungsvolles Lebensmittelsystem ein, schützt die biologische Vielfalt und das Tierwohl. Was das mit Verwöhnen und Entspannung zu tun hat? Slow Food bringt genussvolle, bewusste und regionale Zutaten auf die Teller und in die Mäuler. Slow Food kann man schmecken: Fleisch vom Glanrind, das das ganze Jahr über auf den Wiesen rund um den Donnersberg verbringt; Trauben, die im Zellertal mit der Hand gelesen werden; Esskastanien, die im Herbst geduldig am Rand der Haardt gesammelt werden, oder Ziegenkäse, der in Landau aus der Milch der Geißen hergestellt wird, wenn sie ihre Zicklein nicht mehr säugen.

In den drei Convivien der Pfalz haben sich Restaurants, Landwirte, Winzer, Bäcker, Metzger, Bierbrauer, Kaffeeröster, Chocolatiers und Hersteller von



Ölen, Essig oder anderer Feinkost der Slow-Food-Bewegung angeschlossen. Sie sind wählerisch und geduldig, warten bis Gemüse, Früchte, Kräuter, Fleisch oder Fisch natürlich gereift oder bereit zur Verarbeitung sind. Bei der Zubereitung oder Herstellung von Speisen orientieren sie sich an schonenden traditionellen Methoden. Häufig kehren sie zu dem zurück, was Oma und Opa noch wussten, taten und vertraten: Lebensmittel sind weder immer noch überall noch in unendlichen Mengen vorhanden.

Auch als Privatperson kann man entsprechend der Slow-Food-Idee leben: Los geht die Entschleunigung beim Einkauf. Wer samstags mit dem Einkaufskorb auf den Wochenmarkt geht oder im Hofladen im Nachbardorf kauft, besinnt sich auf den Ursprung der Lebensmittel und hat ein Herz für kleinere Produzenten. Man lernt im Winter Spitzkohl, Feldsalat und Rote Beete kennen, im späten Frühjahr Spargel und Erdbeeren, im Sommer Gurken, Pfirsiche und Paprika und im frühen Herbst explodiert der pfälzische Garten förmlich vor Weintrauben, Feigen, Auberginen, Esskastanien oder Süßmandeln. Man isst, was die Natur auf den Tisch bringt und ist der Sonne, der Erde und den Landwirten und Winzern unendlich dankbar für diesen vollmundigen Geschmack.

