

Ines Stickler

WAN
DERN
FÜR DIE
SEELE



In und um
Frankfurt
DROSTE



Ines Stickler

In und um Frankfurt

Wandern für die Seele

20 Wohlfühlwege



Alle Touren auf einen Blick



AUSZEITEN

- | | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | Bildschön
Streifzug durch Idstein
16 km 233 Hm 5 Std. Rundweg | 7 |
| 2 | Lehr- und Wanderjahre
Goethe-Runde durch die City
13 km 114 Hm 4 Std. Rundweg | 17 |
| 3 | Am Hausberg
Auf und Ab am Lohrberg
14 km 168 Hm 4 Std. Rundweg | 29 |
| 4 | Verschlungene Pfade
Am Mainbogen durch Offenbach
8 km 26 Hm 2,5 Std. Strecke | 39 |



WEITBLICKE

- | | | |
|----------|--|-----------|
| 5 | Im Winterwunderland
Auf den Altkönig im Hochtaunus
9 km 323 Hm 3,5 Std. Rundweg | 47 |
| 6 | Wie verzaubert
Grandioses Panorama in Kelkheim
9 km 260 Hm 2,5 Std. Rundweg | 55 |
| 7 | Über den Wolken
Hochhaus-Schau in der Innenstadt
11 km 80 Hm 3 Std. Rundweg | 63 |
| 8 | Im Blütenrausch
Auf Kronbergs Obstwiesen
7 km 138 Hm 2 Std. Rundweg | 73 |



GENUSS

- | | | |
|----------|---|-----------|
| 9 | Süße Verführung
Fest für die Sinne in Dreieich
8 km 57 Hm 2 Std. Rundweg | 83 |
|----------|---|-----------|



- 10 Eiszeit** 93
 Durch die Flörsheimer Weinberge
 11 km | 94 Hm | 3,5 Std. | Rundweg
- 11 Alles Apfel** 103
 Tradition in Sachsenhausen
 7 km | 35 Hm | 2 Std. | Rundweg
- 12 Mit Leib und Seele** 113
 Im mittelalterlichen Seligenstadt
 13 km | 39 Hm | 3,5 Std. | Strecke (hin und zurück)



ENTSCHEUNIGUNG

- 13 Es grünt so grün** 123
 Streifzug durch das Westend
 8 km | 44 Hm | 2,5 Std. | Rundweg
- 14 Still und leise** 133
 Natur pur in Bergen-Enkheim
 10 km | 107 Hm | 3 Std. | Rundweg
- 15 Ab in den Süden** 141
 Mittelmeerflair in der Innenstadt
 8 km | 53 Hm | 2,5 Std. | Rundweg
- 16 Wie Gott in Frankfurt** 149
 Vielfalt ums Westend
 11 km | 61 Hm | 3 Std. | Rundweg



ERFRISCHUNG

- 17 Kurz an die Küste** 157
 Die Schwanheimer Düne und Höchst
 7 km | 20 Hm | 2 Std. | Rundweg
- 18 Beste Aussichten** 165
 Wetterpark und Hafen in Offenbach
 8 km | 34 Hm | 2,5 Std. | Strecke
- 19 Stille Wasser** 173
 Quellenrunde in Bad Vilbel
 10 km | 65 Hm | 3 Std. | Rundweg
- 20 Ruhige See** 183
 Spritztour in Hanau
 12 km | 75 Hm | 3,5 Std. | Rundweg



Liebe Wander- freundinnen und Wanderfreunde,

wenn Sie an Frankfurt denken, haben Sie sofort Wolkenkratzer vor Augen, die Banken und die Börse, die Messe und die Museen – liege ich richtig? Ja, das alles ist Frankfurt, Mainhattan, wie sich die Stadt mit der **beeindruckenden Skyline**, die einzigartig ist in Europa, gern nennt. Auf einigen der Touren aus diesem Buch werden wir uns die Köpfe von den glänzenden Hochhäusern verdrehen lassen. Momente der **Erfrischung und Entschleunigung** finden wir am Main, der ruhig und mächtig durch die Stadt fließt.

Frankfurt zu erwandern, ist eine Reise durch die Zeit, ein Streifzug durch die Architektur und ein Abenteuer in der Natur. Viele Gebäude und Plätze erzählen im Vorübergehen ihre Geschichte(n), hier und da verbergen sich charmante Ecken und Gassen, die Atmosphäre ist quicklebendig und vielfältig.

Vor den Toren der Mainmetropole erwarten uns die schönsten Wanderwege durch die **vielfältige Landschaft** der Region. Mal erobern wir einen der höchsten Taunusberge, mal zieht es uns zur Quelle in der Wetterau und in Offenbach machen wir einfach mal blau. Eines haben alle Strecken gemeinsam: Sie laden uns ein, die Welt um uns herum zu entdecken und dabei unbeschwerte Momente zu erleben – und sie führen direkt ins **Wanderglück**.

Haben Sie Lust bekommen? Dann begleiten Sie mich auf meinen Wanderungen in und um Frankfurt. Unterwegs werden wir so manche Überraschung erleben, versprochen. Wir sehen uns!





Bildschön

Streifzug durch Idstein

Unser Ausgangspunkt ist der **Idsteiner Bahnhof** in der Straße Am Bahnhof. Wir halten uns links, kommen an einen Kreisel, gehen leicht rechts in die Wiesbader Straße und direkt links in die Friedensstraße. Die dritte Straße rechts führt uns in die Stolzweide. Nach etwa 130 Metern erreichen wir einen kleinen Park, an dem wir entlanglaufen, und biegen links in die Magdeburgstraße und erneut links in die Eichendorffstraße ein. Bei der nächsten Möglichkeit geht es rechts in die Friedensstraße, die nach Querung der Limburger Straße in den Dammühlenweg übergeht. Das **① Little Backyard** im Haus Nummer 12 ist unser Ziel und Anke Würmeling erwartet uns in ihrem idyllischen Hinterhof mit einem strahlenden Lächeln. Nach einem Blick in die Karte entscheiden wir uns für eine Stulle mit Frischkäse, Zucchini-Dip, Rucola und Spiegelei und selbstverständlich noch für ein großes Stück von der selbst gebackenen Eiskaffee-Sahnetorte. Mit ganz viel Liebe richtet die Gastgeberin alles her, um ihren Gästen schöne Stunden in ihrem Refugium zu schenken.

Nach diesem Genuss für Leib und Seele sind wir bereit, Idstein und Umgebung zu erkunden. Am Little Backyard macht der Dammühlenweg eine Linkskurve, aber für uns geht es weiter geradeaus in den Fußgänger- und Radweg. Rechts überqueren wir eine Brücke und kommen am **Schlossteich** an. Ein Weilchen beobachten wir die vielen Fische, die nah an der Wasseroberfläche munter ihre Runden drehen. Wir spazieren am Teich vorbei und halten uns rechts. Leicht bergauf,



Kilometer: **16**

Höhenmeter: **233**

Stunden: **5**

RUNDWEG

AUSZEITEN 1



Little Backyard



165 Stufen führen hinauf in den **Hexenturm**. Der Ausblick ist sagenhaft: Über die Altstadt reicht die schöne Aussicht bis zum Großen Feldberg im Hochaunus. Der Butterfassturm ist das älteste erhaltene Bauwerk Idsteins.

dann links, und schon sehen wir den Hexenturm. Wir überqueren die Straße Am Hexenturm, steigen die Treppen hoch zur Altstadt – und finden uns in einer märchenhaften Kulisse wieder. Wer gern fotografiert, findet in dieser Ecke Idsteins die allerschönsten Motive. Gleich rechts haben wir das im Renaissancestil erbaute **Residenzschloss** der Grafen und Fürsten von Nassau-Idstein vor der Linse. Heute führen hier die Schülerinnen und Schüler des Pestalozzi-Gymnasiums das Regiment.

Links führt uns der Weg in die Schlossgasse und zunächst zum **2 Hexenturm**, dem Wahrzeichen des idyllischen Rheingau-Taunus-Städtchens. Der gut 42 Meter hohe Bergfried entstand in mehreren Bauphasen ab dem Jahr 1170. Wer den Turm erklimmen möchte, bekommt in der Tourist-Info in dem fotogenen, über und über verzierten Killingerhaus aus dem Jahr 1615 den Schlüssel gegen ein Pfand ausgehändigt.



Auf der linken Seite kommen wir am kleinen **3 Schlossgarten** vorbei, in dem die üppigen bunten Blüten von Bienen umschwirrt werden, und schlendern gemütlich weiter. Wie wäre es jetzt mit einem Gläschen Rheingauer Wein? Donnerstags bis samstags ist der Weinprobierstand der Winzerfamilie Faust aus Eltville-Martinsthal geöffnet.

Zu unserer rechten Seite passieren wir die Burg und schreiten durch das **Kanzleitor**, das die Trennlinie zwischen herrschaftlichem und städtischem Besitz markiert. Bevor wir die Treppenstufen nach unten steigen, lassen wir den Anblick der herausgeputzten **4 Fachwerkhäuser der Altstadt** am König-Adolf-Platz auf uns wirken. Am Fuß der Treppe nehmen wir die Straße gegenüber, die Obergasse, in Richtung Kirchturm. Hat schon jemand die Inschrift am Haus Nummer 19 auf der rechten Seite entziffert? Nur so viel sei verraten: Man braucht kein großes Latein für die Lösung.

Nun lassen wir die beeindruckende Altstadt von Idstein hinter uns. Leicht bergauf führt unsere Strecke immer geradeaus und wir treffen auf die Seelbacher Straße. Dem Weg folgen wir für knapp 700 Meter und halten uns rechts; am Kreisel geht es rechts in die Bad Homburger Straße, der wir weiter nach rechts folgen. Anschließend schlagen wir den Weg links in die Königsteiner Straße ein und bleiben für knapp 500 Meter auf dieser Straße. Wir kommen am Ortsende an, treffen auf die Henry-Dunant-Allee, gehen rechts und überqueren direkt die Straße, um bei der nächsten Möglichkeit links abzubiegen. Nach einigen asphaltierten Metern folgen wir rechts dem Feldweg. Zwischen den Feldern sind wir jetzt etwa 900 Meter unterwegs – vor uns nichts als freie Sicht über leuchtend gelbe Raps- und intensiv grüne Erbsenfelder. Eine große Ruhe umfängt uns hier. Vor dem Hochsitz

Für die Seele

Aus der zauberhaften Fachwerkstadt geht es hinaus über weite Wiesen und durch tiefe Wälder.



Limesturm



Als Grenze des Römischen Weltreichs wurde der **Limes** von mehr als 900 Türmen aus bewacht. Bei dem Turm in Idstein-Dasbach handelt es sich um eine Rekonstruktion. Der weiße Verputz mit den markanten roten Fugen ließ den Eindruck eines imposanten Mauerwerks entstehen.

wandern wir links und wieder rechts. Sobald der Pfad einen Knick nach links in Richtung Limesturm macht, folgen wir ihm weiter. Eine Holzbank verlockt zu einer Rast, die wir uns liebend gerne gönnen. Einatmen, ausatmen, es ist so still und friedlich hier. Ein, zwei, sogar drei große Greifvögel drehen leise pfeifend ihre Runden über den Äckern.

Aus dem Feld herausgekommen, gelangen wir an die **Bundesstraße**, überqueren sie, halten uns rechts und folgen nach wenigen Metern der ersten Möglichkeit gleich wieder links. Den **5 Limesturm** zur rechten Seite wollen wir uns genauer anschauen und machen einen Schlenker.

Voller Ehrfurcht verweilen wir kurz an dem uralten Apfelbaum am Wegesrand. Eine Tafel verrät, dass es sich um einen Sternapfel handelt, der so heißt, weil



er mit seinen Ecken an einen strahlenden Stern erinnert; diese Sorte gab es bereits zur Römerzeit.

Zurück auf dem Wiesenweg laufen wir geradeaus, biegen rechts ab und steuern auf einen **Bauernhof** zu. Hinter dem Gehöft nehmen wir rechts den Schotterweg. Wir halten uns nach gut 100 Metern links, verlassen den Wiesenweg, überqueren die Asphaltstraße und nehmen gegenüber, vor dem Ortsschild „Willkommen in Dasbach“, wieder den Wiesenweg. Wir folgen ihm 400 Meter, überqueren einen Asphaltweg und folgen leicht schräg links gegenüber einem Pfad etwa 300 Meter über die Wiese und überqueren dabei einen weiteren asphaltierten Weg. Wir erreichen ein Wohngebiet. Zurück auf der Straße geht es links in die Straße Am Berg. Am Ende der Bebauung führt ein kleiner Weg rechts bergab und kurz darauf biegen wir links ab. Wir kommen auf der rechten Seite am **6 Wildgatter** von Niedernhausen-Oberseelbach vorbei. Während sich das Damwild beim Grasens überhaupt nicht stören lässt, kommen drei Gänse eifrig schnatternd zu uns an den Zaun. Zur Abwechslung sind wir jetzt im Wald unterwegs, an dessen Ende wir rechts über einen Bach und gleich wieder rechts auf der anderen Seite des Geheges entlanggehen.

In **Oberseelbach** angekommen, halten wir uns am hübschen gusseisernen Laufbrunnen aus der Zeit um 1900 Im Merzgrund links. Am **Alten Feuerwehrrhaus** vorbei gelangen wir geradeaus in den Fliederweg (Schild Richtung Platte/Niederseelbach). Am Stromhäuschen biegen wir rechts in einen Weg ein, gehen unter der Brücke hindurch und dann rechts. Wir sind auf der **Streuobstroute** und lernen mithilfe der Infotafeln, wie aus dem Apfel am Baum der Ebbelwei im Bembel wird. Nach 130 Metern geht es links zwischen den Teichen hindurch leicht bergauf. Für einen halben Kilometer bleiben wir auf diesem Weg, bis wir an der dritten Kreuzung rechts abbiegen und den Berg hochlaufen; zur Linken passieren wir Koppeln. Gut



Wildgatter




600 Meter dem Weg folgen, kurz vor der Kuppe links abbiegen. Fast 1 Kilometer geht es immer geradeaus; an der vierten Möglichkeit kurz vor dem Wald biegen wir rechts ab und folgen diesem Weg für einen knappen Kilometer.

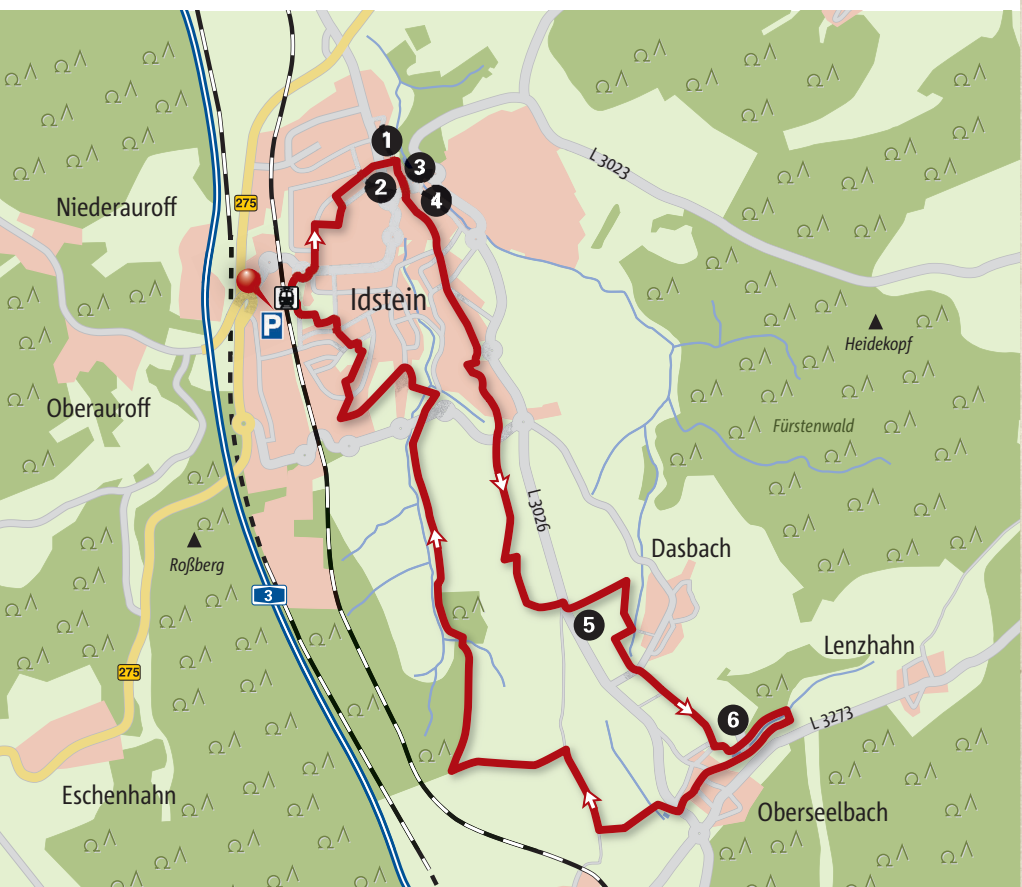
Nach etwa 150 Metern kommen wir an einer Bank vorbei. Ein Schild weist uns darauf hin: Auch hier befinden wir uns auf historischem Grund, ein **Geländestreifen des Limes** verlief einst hier. Der Weg führt rechts an einer Schonung mit Weihnachtsbäumen vorbei. Sobald wir aus dem Wald herauskommen, öffnet sich der Blick weit über die Felder. Am Horizont entdecken wir wieder den Limesturm. Am Waldrand gehen wir geradeaus. Der Weg schlängelt sich über eine Lichtung; wir halten uns links und hüpfen über einen kleinen Bach. Wir sind mitten im **Naturschutzgebiet Erlensumpf** im Gerloh bei Idstein. Wir folgen dem Weg für 400 Meter und begleiten ein kleines Stück zu unserer linken Seite den leise plätschernden Erlensumpf. An der Weggabelung halten wir uns rechts auf den Ziegelhüttenweg, dem wir insgesamt etwa 1,5 Kilometer folgen (Schild in Richtung Idstein historische Altstadt). Riesige, zottelige Galloway-Rinder liegen träge auf der Wiese in der Sonne.

Vom geschotterten Weg gelangen wir alsbald auf einen asphaltierten Weg mit einer Gabelung, wir gehen links unter der Brücke durch. Eine Kurve führt nach rechts und wir wandern 150 Meter weiter, bevor wir scharf links abbiegen in die Gruner Straße. Hier geht es auf 350 Metern weiter, auch über ein Bächlein.

An der Kreuzung halten wir uns links. Nach 70 Metern endet die Straße und wir wandern auf dem Fußweg weiter. An dessen Ende geht es nach rechts auf die Robert-Koch-Straße. Nach knapp 100 Metern am Kreisel angekommen, nehmen wir die erste Ausfahrt in der Eisenbach, um sogleich auf der linken Seite in den Fußweg zu gehen: Nicht verwirren lassen, denn er führt zwischen Mehrfamilienhäusern

AUSZEITEN 1

hindurch. An der nächsten Möglichkeit biegen wir rechts ab und kommen auf der linken Seite am **Fußball- und Kinderspielplatz In der Eisenbach** vorbei. Am Ende des Wegs geht es scharf links und gleich wieder rechts in die Karlsbader Straße. Nach wenigen Metern biegen wir links in die Breslauer Straße und direkt wieder rechts in die Königsberger Straße ein. Die Friedrich-Ebert-Straße überqueren wir halb rechts und kommen zu einem kleinen Park, in dem wir uns direkt links halten. Hinter dem Fußballplatz rechts und die nächste links, so kommen wir an einer Straße an, der wir nach rechts folgen. Unsere Tour geht dem Ende zu: Wir sind zurück Am Bahndamm und am Bahnhof. 



ALLES AUF EINEN BLICK



Entspannung

Abenteuer

Vielfalt

WIE & WANN

Es geht auf Straßen, Waldwegen und teils engen Pfaden durch Stadt und Umland. Im Spätsommer steht der Schlossgarten in voller Blüte und die Fachwerkhäuser glänzen in der Sonne.

HIN & WEG

Auto: P+R-Parkplatz, Am Weißen Stein 4, 65510 Idstein

ÖPNV: Bahnhof Idstein

ESSEN & ENTSPANNEN

1 Little Backyard, Dammühlenweg 12, 65510 Idstein, Tel. (01 79) 7 43 30 79

ENTDECKEN & ERLEBEN

2 Hexenturm, Schloßgasse, 65510 Idstein (Schlüssel in der Tourist-Info im Killingerhaus, König-Adolf-Platz, idstein.de)

3 Schlossgarten, Schloßgasse, 65510 Idstein

4 Fachwerktstadt, 65510 Idstein

5 Limesturm, an der L 3026, 65510 Idstein, limes-idsteiner-land.de

6 Wildgatter, Oberseelbach, 65527 Niedernhausen



Willemer Häuschen