

Ingrid Retterath

WANDE-
RUNGEN
FÜR DIE
SEELE

Wohlfühlwege

Westerwald

DROSTE



Ingrid Retterath

Westerwald

Wanderungen für die Seele

20 Wohlfühlwege



Droste Verlag

ALLE WANDERUNGEN AUF EINEN BLICK



TOUR 1: DIE SONNENTOUR

7

In der Kropbacher Schweiz

13,6 km | 401 Hm | 5 Std. | Rundweg



TOUR 2: MYTHISCHER FELS

17

Am Druidenstein bei Kirchen

7 km | 283 Hm | 3 Std. | Rundweg



TOUR 3: DREILÄNDERHÖHEN

27

Fuchskaute und Ketzerstein

10,6 km | 228 Hm | 4 Std. | Rundweg



TOUR 4: WOHL-FÜHL-WEG

37

Holzkunst und Blicke am Gelbach

12 km | 293 Hm | 5 Std. | Rundweg



TOUR 5: GUTE ALTE ZEIT

47

Beulskopf

7,2 km | 156 Hm | 2,5 Std. | Rundweg



TOUR 6: AUF DEM VULKAN

55

Roßbacher Häubchen und Wiedtal

12,5 km | 439 Hm | 5,5 Std. | Rundweg



TOUR 7: AUF ZEITREISE

63

Bergwerkshistorie um Marienstatt

19,2/12,7 km | 577/367 Hm | 7/5 Std. | Rundweg



TOUR 8: WALD IM WESTEN

75

Im Greifensteiner Ländchen

9,8 km | 241 Hm | 4 Std. | Rundweg



TOUR 9: OSKAR UND EMMA

83

Auf den Höhen des Brexbachs

6,4 km | 233 Hm | 2,5 Std. | Rundweg



TOUR 10: SCHLEMMERRUNDE

93

Um und in Waldbreitbach

12,4 km | 360 Hm | 5 Std. | Rundweg



TOUR 11: IM ZAUBERWALD

Hessenblick und Holzbachtal

10,6 km | 216 Hm | 4 Std. | Rundweg

103



TOUR 12: MAUS UND DSCHINN

Wandergenuss im Nistertal

13,7 km | 724 Hm | 5,5 Std. | Strecke

113



TOUR 13: EM BULLES'JE

Fachwerkdorf im Mehrbachtal

7,3 km | 170 Hm | 2,5 Std. | Rundweg

123



TOUR 14: WÜNSCH DIR WAS!

Durchs Aubachtal nach Monrepos

10,8/9,6 km | 367/296 Hm | 4,5/4 Std. | Rundweg

131



TOUR 15: GIPFELSTÜRMCHEN

Trödelsteine und Saukaute

11,6 km | 323 Hm | 4,5 Std. | Rundweg

143



TOUR 16: WILDE WEIBER

Höhlen und Höhen bei Breitscheid

15 km | 383 Hm | 6 Std. | Rundweg

151



TOUR 17: WASSER UND WALD

Westerwälder Seenplatte

14,9/9 km | 179/150 Hm | 5/3 Std. | Rundweg

161



TOUR 18: FREI WIE VÖGEL

Rund um den Krombachstausee

8,6 km | 132 Hm | 3 Std. | Rundweg

169



TOUR 19: UNORDNUNG PUR

Bäche und Auen am Fuß des Pedel

11,1 km | 305 Hm | 4,5 Std. | Rundweg

177



TOUR 20: KÜRZ UND KÜHL

Durch die Ruppertsklamm

4,5 km | 237 Hm | 2 Std. | Rundweg

185



Die Wallfahrtskapelle Wirzenborn

Liebe Wanderfreunde und Auszeitsucher

Zwischen Sieg, Dill, Lahn und Rhein lässt es sich herrlich wandern. Und auch hier gilt wie so oft: Die Entscheidung für genau diese 20 Touren ist keine Entscheidung gegen alle anderen!

Leben ist Veränderung. Die heißen und – vor allem – trockenen Sommer 2018 und 2019 schwächten die Abwehrkräfte der Nadelgehölze so sehr, dass 2019 viele Bäume den Stürmen und dem Borkenkäfer zum Opfer fielen. Wo ich noch von einem dichten Nadelwald schreibe, können Sie vielleicht schon Panoramablicke genießen. Wir freuen uns daher allerorts an dem fröhlich-jungen Grün der Laubbäume, die nun mit aller Kraft direkt in den Himmel wachsen wollen.

Weniger ist manchmal mehr. Wir eifern nicht um den längsten oder anstrengendsten Wanderweg. Eine kurze Runde mit vielen schönen Naturerlebnissen und Pausen, Gedanken und Gesprächen bringt uns frische Energie für den Alltag. Deshalb lassen sich die vorgeschlagenen Touren oft noch weiter abkürzen.

Felskuscheln und Waldbaden. Was andere über uns denken, ist uns beim Wandern egal. Wenn uns danach ist, umarmen wir einen Baum, streicheln ein Moospolster oder feuern lauthals eine Schnecke an, die über den Weg „huscht“.

Danke schön sage ich an Stephan, Freddy und Myria für die gemeinsamen Wege.

Ihnen wünsche ich viele erfrischende Wanderungen mit Streicheleinheiten für die Seele.

Ingrid Retterath



NATUR-INFO



KULTUR-INFO



TOUREN-/EVENT-INFO



GENUSS-INFO



INSPIRATION

- 
- A dirt hiking trail winds through a forest. The path is uneven, with several tree stumps and roots protruding from the ground. To the right of the path, there is a dense thicket of green foliage, including large green leaves and clusters of small pink flowers. The background shows more trees and a sun-dappled forest floor.
- * 13,6 Kilometer
 - * 401 Höhenmeter
 - * 5 Stunden
 - * Rundweg

Am Ende der Welt

Die Sonnentour

In der Kroppacher Schweiz



Wir starten am Parkplatz vor der Klostermauer von Kloster Marienthal und folgen den Wegweisern des **Westerwaldsteigs**, einem grünen **W** auf weißem Grund. Bis wir in die Nähe des Ortes Racksen kommen, können wir uns durchgehend an diesem Wegzeichen orientieren. Am Hotelparkplatz des Marienthaler Hofes gehen wir geradeaus in den **Lohmühlenweg**, der hinter dem letzten Haus geschottert in den Wald führt. An der folgenden T-Kreuzung halten wir uns links und etwa 20 Meter dahinter rechts. Der Waldweg führt stetig bergauf zu einer T-Kreuzung, hier gehen wir nach links. Schon 60 Meter weiter folgen wir einem Forstweg nach rechts.

Wir verlassen den Wald und gehen direkt dahinter links. Auf einem Grasweg am Waldrand gelangen wir zu einer **Aussichtsbank 1**. Hier gönnen wir uns die ersten Genuss-Minuten. Die Aussicht auf Racksen und das Seelbachtal ist an diesem sonnigen Tag bezaubernd.

An der Bank verlassen wir den Westerwaldsteig und wandern geradeaus zum Ortsrand von Racksen. Wir laufen geradeaus an einem Fachwerkhaus entlang zu einer Gabelung an einem geschieferten Haus, hier geht es nach links. Der Weg führt bergauf, zunächst asphaltiert, dann als Naturpfad am Waldrand entlang. Hinter dem letzten Feld wandern wir rechts am Feldrand bergab zu einem Asphaltweg, dem wir nach links folgen. Etwa 300 Meter weiter gehen wir nach rechts hinab ins Dörfchen **Haderschen**. Der Wirtschaftsweg heißt nun **Hümerichsweg**.



Auszeitour 1

Hinter der **Sonnenuhr** ② am Haus Nummer 14 kommen wir an eine Dreiergabelung. Wir folgen der linken Straße bergab und bleiben weiter auf dem Hümerichsweg: An der nächsten T-Kreuzung verläuft er nach links, an einer Gabelung rechts, an der Bank unter der Linde wieder rechts und etwa 30 Meter dahinter links. Kaum sind wir abgelenkt, fallen uns das **Haus Vielfalt** und der leuchtend **blaue Ossomat** ③ an der linken Seite auf.

Unser Weg führt zwischen dem Grundstück von Haus Vielfalt und einem kleinen Mühlenteich zum Waldrand. Dort biegen wir rechts ab und laufen durch die Auen des Seelbachs zur K 42. Nachdem wir die Straße und einen Schotterplatz überquert haben, nehmen wir den Naturpfad, der am Ende des Platzes halb rechts wieder ans Seelbachufer führt.

Der Pfad endet nach etwa 700 Metern an einer Wegkreuzung, an der wir geradeaus (**Sonnenweg, West-erwaldsteig**) weiter durch das Seelbachtal wandern. Auch an der nächsten Wegkreuzung gehen wir geradeaus. Hinter der **Sonnenuhr im Seelbachtal** ④ halten wir uns auf einer Wiese zunächst rechts und gehen weiter oben links auf ein Wäldchen zu.

Dort treffen wir auf die Raiffeisenstraße (B 256), die wir achtsam überqueren. Nach links blicken wir auf den Ort Helmerotherhöhe, bevor wir bergab in den nächsten Wald eintauchen, also dem Forstweg nach rechts folgen.

An der folgenden T-Kreuzung horchen wir noch einmal gut auf unsere innere Stimme. Sind wir heute fit, trittsicher und schwindelfrei genug, um dem **Westerwaldsteig** auf seiner alpinen Streckenführung durch das Nistertal zu folgen? Dann biegen wir hier links ab.

Oder ziehen wir die leicht begehbare **Alternativroute** vor, die ebenfalls als Westerwaldsteig markiert ist und uns rechts nach etwa 300 Metern wieder auf unseren Rundweg bringt? Sie ist 3 Kilometer kürzer, aber spart auch den eindeutigen Höhepunkt der Wanderung aus.



Ein **Ossomat**? Das ist ein umgebauter Schacht-Zigarettenautomat mit „Lesaretten“, bezaubernden Schachteln mit einem kleinen Buch oder Glückwunschkarten, die alle einen engen Bezug zum Westerwald haben. Mein Tipp für die Seele: Sau-Zen.



Für die Seele

Auf dem Weltendepfad konzentrieren wir uns allein auf das Hier und Jetzt. Unsere Belohnung: das wohlig-warme Gefühl einer gemeisterten Herausforderung.



Felder und Wiesen bei Racksen

Wir schreiten also (wahrscheinlich) mutig auf dem linken Weg voran und kommen zu einem Findling. Hier nehmen wir den nach rechts führenden Pfad, der uns zum **Aussichtspunkt Sonnenberg 5** bringt. Hier packen wir unser Picknick aus dem Rucksack und lassen es uns bei einem Blick auf das Örtchen Alhausen im Nistertal gut schmecken.

Hinter dem Aussichtspunkt bringt uns der Pfad abwärts zurück zu dem Forstweg, den wir eben der



Rast am Sonnenberg



Aussicht zuliebe verlassen haben. Wir folgen ihm halb rechts und gehen an einem Abzweig geradeaus weiter. Der Pfad führt steil hinab zu einem namenlosen Seifen (einem Bächlein) und wir können weiter hinten schon das bewegte Wasser der Nister zwischen den Bäumen glitzern sehen.

An der Mündung des Bächleins in die Nister erreichen wir an einem Holzsteg rechts den **Weltendepfad 6**. Diesem folgen wir für gut 1 Kilometer voll konzentriert. Die eindrucksvolle Felslandschaft und der schmale Pfad lassen kaum einen anderen Gedanken zu. Wenn doch, lauschen wir dem Plätschern der Nister. Zu anderer Jahreszeit oder bei anderem Wasserstand könnte es auch ein kräftiges Rauschen sein.

Auf dieser Strecke überqueren wir zwei Seifen, kommen an einem Stollen aus der Zeit der Erzgewinnung vorbei, der heute ein Fledermaus-Winterquartier ist, und erreichen eine Bank. Dort halten wir uns links und kommen zur **Alhausener Nisterbrücke 7**.

Die Siedlung Alhausen wird fast vollständig von der Nister umflossen. Sie wurde bereits 1451 als Al-

In der Kropbacher Schweiz



deshausen urkundlich erwähnt, ist aber wahrscheinlich schon 600 Jahre älter. Nur ein Weg führte hinab, das erklärt ihren Beinamen „Ende der Welt“.

An dieser Fußgängerbrücke verlassen wir den Westerwaldsteig und wandern geradeaus auf dem **Kölner Weg** mit seinem **K** weiter. Das ist ein 253 Kilometer langer Weitwanderweg, der seit 1913 Wanderer von Köln-Rath/Heumar durch das Bergische Land und das Siegtal zum Westerwald bringt, von dort über Marienthal und Marienstatt nach Bad Marienberg weitergeführt wird und auf dem Rückweg zum Rhein (Königswinter) über die Westerwälder Seenplatte und Neustadt (Wied) verläuft.

Durch die Nisterauen gehen wir zunächst auf einem Naturpfad, später auf einem Wirtschaftsweg. Ihm folgen wir an einem Abzweig weiter geradeaus (**K, MW**) neben dem Hardseifen.

An einer T-Kreuzung biegen wir scharf rechts ab und wandern stetig bergauf, ehe wir nach etwa 150



*Der Schulweg von Alhausen nach Stein-Wingert war lang und gefährlich. Die Alhausener schlugen deshalb einen Pfad in die Felsen oberhalb der Nister, damit die Kinder sicher ankamen. Das war der erste **Weltendepfad**, inzwischen heißt eine 6,5 Kilometer lange Strecke so.*

Im Seelbachtal





Eine Rarität: die Klappsonnenuhr



Welche Wonne, eine Wanderung bei **Sonnenschein** zu unternehmen! Besonders im Frühjahr und Herbst genießen wir die ersten beziehungsweise letzten warmen Sonnenstrahlen auf der Haut. Wenn wir im Licht baden, werden Körper und Seele mit frischer Lebensenergie geflutet.

Metern einem Weg nach links folgen. Es geht weiter leicht bergauf und aus dem Wald heraus zur B 256. **Hier mündet der erwähnte Abkürzungsweg** wieder ein.

Wir überqueren die Straße und folgen dann links einem Naturpfad (**MW**). Dabei genießen wir den Ausblick zum Dörfchen Isert. An einer T-Kreuzung gehen wir rechts (**MW/K/Sonnenweg**). Wir kommen zur **Klappsonnenuhr** ☺: So etwas trugen Reisende einst mit sich, um – jedenfalls bei Sonnenschein – stets die Zeit ablesen zu können; der Nachbau, den wir hier vor uns haben, ist allerdings stark vergrößert.

An dieser Stelle werden wir von einem großartigen Panoramablick überrascht.

Wir wandern geradeaus weiter zu einem Waldstück, dort hinter einer Bank gehen wir nach links, an der nächsten T-Kreuzung wieder links und in den



Wald, um nach 10 Metern rechts **(K)** abzubiegen. Nun geht es geradeaus aus dem Wald heraus zur **Gartenstraße**, der wir für knapp 50 Meter nach rechts folgen. In einer Kurve halten wir uns an den geradeaus führenden Wirtschaftsweg. An einem Stromkasten biegen wir rechts ab. Etwa 80 Meter weiter nehmen wir an einer Gabelung den linken Weg. Der Asphaltbelag geht in Grasuntergrund über und wir laufen, immer geradeaus, am Ortsrand von Nassen entlang zum nächsten Waldstück.

Der Weg verläuft zunächst am Waldrand entlang, dann im Wald bergauf bis zu einer teilweise asphaltierten Wegkreuzung. Dort wandern wir geradeaus bergab und erreichen die Mauer des **Klosters Marienthal 9**.



*Der Überlieferung nach betete ein Hirte an der Stelle des heutigen **Klosters Marienthal** vor einem selbst geschnitzten Marienbild, das fortan Pilger anlockte. Das Marienthaler Mirakelbüchlein schildert im 15. Jahrhundert Wunderheilungen, sogar die Wiedererweckung Verstorbener.*

Kloster Marienthal





Auszeitour 1

Um 1460 wurde hier eine Kapelle für das wunder-same Gnadenbild gebaut. Die erste Kirche datiert bereits von 1494, weil die Kapelle die Pilgerströme nicht mehr fassen konnte. Die heutige Barockkirche folgte 1756. Im Jahr 1666 wurde ein Franziskanerkloster ge-gründet. Es verfiel nach der Säkularisation 1803, wur-de aber Ende des 19. Jahrhunderts wieder von den Franziskanern genutzt. Heute ist es eine Bildungsstät-te.

Wir folgen der Klostermauer und gehen an einem Fachwerkhaus nach rechts zu der Kreuzung am **Ma-rienthaler Hof 10**, in dem es sich gut essen lässt. Von dort sind es nur noch wenige Schritte nach links zum Start-punkt und zum definitiv sehenswerten Kloster, das ebenfalls über Gastronomie verfügt.





Entspannungsfaktor ★★★★★

Genussfaktor ★★★★★

Romantikfaktor ★★★★★



WIE & WANN:

Naturpfade, Wiesenwege und Wirtschaftswege, in den Ortschaften Bürgersteige; für den Weltendepfad ist Schwindelfreiheit und absolute Trittsicherheit nötig, Engstellen und Kletterstücke sind mit Stahlseilen gesichert; beste Wanderzeit: ganzjährig bei Sonne (wegen der Sonnenuhren)

HIN & WEG:

Auto: Parkplatz zwischen Waldhotel und Kloster Marienthal, Am Kloster 15, 57577 Marienthal (Westerwald) (GPS: 50.736744, 7.672145)

ÖPNV: RB 90 bis Kloster Marienthal, 1 km Fußweg

ESSEN & ENTSPANNEN:

Klostergastronomie Marienthal ⑨ Am Kloster 15, 57577 Marienthal (Westerwald), Tel. (0 26 82) 9 66 09 66, www.klostergastronomie-marienthal.de (Do., Fr. 16–21, Sa. 14–21, So. 11–19 Uhr)

Marienthaler Hof ⑩ Am Kloster 4, 57577 Marienthal (Westerwald), Tel. (0 26 82) 2 20, www.marienthaler-hof.de (variable Öffnungszeiten, So. ab 11 Uhr Familienbrunch)

ENTDECKEN & ERLEBEN:

Aussichtsbank bei Racksen ①

Sonnenuhr in Haderschen ②

Ossomat ③

Sonnenuhr im Seelbachtal ④

Aussichtspunkt Sonnenberg ⑤

Weltendepfad ⑥

Alhausener Nisterbrücke ⑦

Klappsonnenuhr ⑧

Kloster Marienthal ⑨ Wallfahrtskirche Marienthal „Zur Schmerzhafte Mutter“, <http://wallfahrtskirche-marienthal.de>