Loreley

Tourdaten

Länge	***11,6 km***
Gehzeit (ohne Pausen)	***4:30 Std.***
Waldanteil	***10 %***
Höchster Punkt	***280 m***
Niedrigster Punkt	***195 m***

Anfahrt

Von Kaub kommend biegen Sie in Sankt Goarshausen von der Rheinuferstraße nach rechts ab und fahren unter dem Bahnviadukt hindurch zum Besucherzentrum auf der Loreley. Das Parken am Besucherzentrum kostet 2 € pro Tag.

Besucherzentrum Loreley

Ausstellung, Bistro und Regional-Shop

www.besucherzentrum-loreley.de
Öffungszeiten:

März bis 31. Oktober	täglich 10-17 Uhr
November bis Februar	Sa-So 11-16 Uhr

Loreley-Felsen vom Rhein aus gesehen

Wegabschnitte

1. Auf dem Rheinsteig in Richtung Bornich	*Rheinsteig*
2. Weg nach Bornich	*Rheinsteigzubringer*
3. Ackerlandschaft bei Bornich	*Ohne Wegzeichen, später Rheinsteigzubringer*
4. Rückweg	*Rheinsteig*

1. Wegabschnitt

Auf dem Rheinsteig in Richtung Bornich

Wegzeichen

Rheinsteig

RHEIN STEIG

Start: Parkplatz vor dem Besucherzentrum

Im ersten Wegabschnitt folgen Sie dem Wegzeichen ***„Rheinsteig“***. Sie gehen zur Pkw-Ausfahrt des Besucherparkplatzes und biegen bei der Straße nach links ab. Nach ca. 200 m führt der Weg nach rechts über die Straße. Kurz darauf beginnt auf der linken Wegseite ein Wäldchen. Hier finden Sie kurz vor bis kurz nach der ersten Linkskurve die Pflanzen des 1. Schaupunktes.

Schaupunkt 1

Links am Waldrand, kurz vor bis kurz nach der ersten Linkskurve

Der erste Schaupunkt zeigt einen sonnigen Waldrand. Hier sind einige typische Pflanzen des Mittelrheintals zu finden, die basenreiche, trockene und vor allem nährstoffarme Böden bevorzugen. Die meisten von ihnen wachsen in Halbtrockenrasen.

Der Kriechende Hauhechel und der Feld-Mannstreu sind beides typische Weidezeiger. Der Feld-Mannstreu kommt auf der Loreleytour recht häufig vor, insbesondere dort, wo Schafbeweidung vorliegt. Mit dem Sonnenröschen begegnen wir der ersten Heilpflanze der Hildegard von Bingen.

	Blütezeit	
1. Heide-Günsel	4-6	
2. Blutroter Storchschnabel	5-6	
3. Gewöhnl. Sonnenröschen	5-7	Hildegardpfl.
4. Kriechender Hauhechel	6-8	
5. Feld-Mannstreu	7-8	
6. Sichel-Hasenohr	7-9	
7. Kalk-Aster	8-10	

1 **Heide-Günsel**
Blüte 4-6

Ajuga genevensis
10-30 cm, ausdauernd. Pflanze zottig behaart; obere Blätter 3lappig oder tief gekerbt; Blüten dunkelblau. ***Vorkommen:*** Wächst auf Kalkmagerrasen, an sonnigen Böschungen und Wegrändern. ***Ähnliche Arten:*** Sehr ähnlich ist der Kriechende Günsel, der viel häufiger vorkommt und auf eher feuchten Böden wächst. Während der Heide-Günsel sich vegetativ durch unterirdische Wurzelsprosse vermehrt, bildet der Kriechende Günsel oberirdische Ausläufer und ist unbehaart.

Wissenswertes: Wegen ihrer Gerbstoffe wurden die Günselarten früher zur Wundheilung verwendet. Die zottige Behaarung des Heide-Günsels dient als Lichtschutz.

2 Blutroter Storchschnabel
Blüte 5-6

Geranium sanguineum
15-50 cm, ausdauernd. Stängel abstehend behaart; Blattspreiten bis zum Grund 5-7teilig; Blüten rot bis purpurrot, 15-20 mm. ***Vorkommen:*** Wächst am sonnigen Wegrand und in lichten Eichen- und Kiefernwäldern, bevorzugt auf kalkreichen, trockenen und nährstoffarmen Böden.

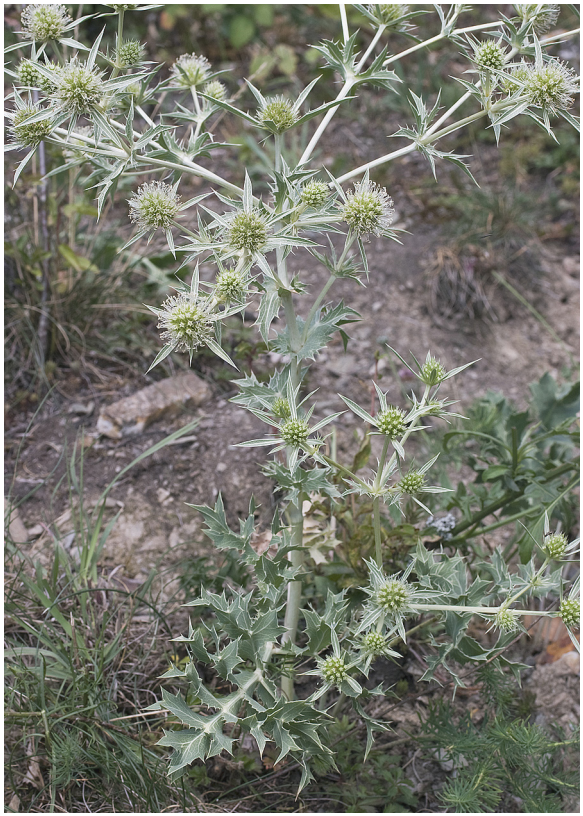
Wissenswertes: In Herbst färben sich seine Blätter leuchtend rot, daher der Name. Die gesamte Gattung hat eine besondere Art ihre Samen zu verbreiten. Die inneren Teile der Fruchtblätter bleiben wie eine Säule in der Mitte stehen. Die Außenwände des Fruchtknotens, die an ihrer Basis je einen Samen umschließen, lösen sich ab und katapultieren die Samen aus dem Fruchtstand.

3 Gewöhnliches Sonnenröschen
Blüte 5-7

Helianthemum nummularium
10-30 cm, ausdauernd. Blüten gelb, in traubenartigem Blütenstand, meist blühen nur ein bis zwei Blüten gleichzeitig. ***Vorkommen:*** Wächst auf basenreichen, extrem nährstoffarmen Böden, auf sonnigen Böschungen und in lichten Kiefernwäldern.

Wissenswertes: Bei den Bachblüten, einem Heilungssystem, das mit der Homöopathie vergleichbar ist, wird ein Präparat des Sonnenröschens als Notfallmittel bei Angstzuständen und Schock verwendet.

Hildegard von Bingen erwähnt unter dem Namen „Sunnewirbel“ eine Pflanze zur Förderung der Verdauung sowie bei Brustschmerzen und heiserer Stimme. Neben der Wegwarte (S.54) wurde früher auch das Sonnenröschen mit diesem Namen bezeichnt. Hier bleibt unklar, welche Pflanze gemeint ist. Für das Sonnenröschen spricht, dass es im Mittelrheintal und im Nahegebiet häufig vorkommt.



4 Kriechender Hauhechel
Blüte 6-8

Ononis repens
20-60 cm, ausdauernd. Stängel ohne Dornen oder mit Dornen im unteren Bereich, dicht mit Drüsenhaaren belegt; Blätter 3zählig, gezähnt mit Nebenblättern, Endblättchen länger gestielt; Blüten hellrot. ***Vorkommen:*** Wächst auf nährstoffarmen, kalkhaltigen, trockenen bis wechselfeuchten Böden.

Wissenswertes: Der Kriechende Hauhechel bastardisiert mit dem Dornigen Hauhechel (Ononis spinosa). Beide sind schwer zu unterscheiden, von einigen Autoren werden sie zu einer Sammelart vereinigt. Der Hauhechel wird als Diuretikum eingesetzt. Wegen seiner milden harntreibenden Wirkung ist er in vielen Nieren- und Blasentees enthalten. Er ist vor allem für den kurzfristigen Einsatz geeignet, denn seine Wirkung lässt bereits nach wenigen Tagen nach. Früher wurde er auch bei rheumatischen Beschwerden und Hautleiden eingesetzt. Hildegard von Bingen erwähnt den Hauhechel nicht.

5 Feld-Mannstreu
Blüte 7-8

Eryngium campestre
20-80 cm, ausdauernd, geschützt. Pflanze distelähnlich, sparrig verzweigt, graugrün bis weißlich; Blätter 3zählig, mit doppelt fiederspaltigen, dornig gezähnten Abschnitten; Blüten weiß bis graugrün, Blütenstand mit zahlreichen, fast kugeligen Dolden. ***Vorkommen:*** Wächst auf sonnigen Magerrasen und an trockenen Wegrändern, bevorzugt auf kalkhaltigen Lehmböden.

Wissenswertes: Der Feld-Mannstreu wird insbesondere durch Schafbeweidung gefördert. Er ist nicht mit den Disteln, denen er im Aussehen ähnelt, verwandt, sondern gehört zu den Doldenblütlern, wie beispielsweise die Karotte oder der Fenchel. Der Name „Mannstreu“ kommt wahrscheinlich daher, dass er früher als Aphrodisiacum für Männer verwendet wurde. Er steht dem Mann treu zur Seite und bringt ihm Glück bei den Frauen.

6 Sichel-Hasenohr
Blüte 7-9

Bupleurum falcatum
20-100 cm, ausdauernd. Obere Stängelblätter spatelförmig und oft leicht sichelförmig gekrümmt; Blüten gelb, in lockeren Dolden. ***Vorkommen:*** Wächst auf stark kalkhaltigen, trockenen Böden. Im Mittelrheintal vor allem an trockenen Wald- und Wegrändern zu finden.

Wissenswertes: Sowohl der Name „Hasenohr“ als auch „Sichel“ beziehen sich auf die sichelförmigen Blätter. Das lateinische Wort „falcatum“ heisst ebenfalls „sichelförmig“.

7 Kalk-Aster
Blüte 8-10

Aster amellus
20-60 cm, ausdauernd, geschützt. Obere Stängelblätter lanzettlich; Blüten mit blauvioletten Zungenblüten und gelben Röhrenblüten. ***Vorkommen:*** Wächst auf Halbtrockenrasen, an sonnigen Waldrändern und Gebüschen.

Wissenswertes: Zahlreiche verwandte, insbesondere aus Nordamerika stammende Arten werden als Zierpflanzen kultiviert. Am bekanntesten ist die Neubelgische Aster (Aster novi-belgii). Die Kalk-Aster wird ebenfalls als Zierpflanze verwendet. Sie blüht sehr spät, meist erst im August.