

# Inhalt

Vorwort	4	Assmannshausen	112
Kartenverzeichnis	8	<i>Freistaat Flaschenhals:</i>	
Hinweise zur Benutzung	9	<i>mit eigener Regierung und Währung</i>	114
Die Regionen im Überblick	10	Lorch	115
Reiserouten und Touren	12	Wispertal	119
Zu jeder Zeit	20		
Zehn Orte zum Staunen	22	<b>3 Mainz</b>	<b>120</b>
Fünf Orte wie aus dem Märchen	24	Orientierung	122
Fünf tolle Ausblicke	25	Stadtgeschichte	123
		Sehenswertes	125
		Empfehlenswerter Stadtrundgang	131
		<i>Johannes Gutenberg –</i>	
		<i>der Medienrevolutionär</i>	134
		<i>Mainz, wie es singt und lacht</i>	138
		Praktische Tipps	145
		<i>Graffiti-Metropole Kastel</i>	146
<b>1 Wiesbaden</b>	<b>26</b>		
Orientierung	28	<b>4 Nördliches</b>	<b>154</b>
Stadtgeschichte	29	<b>Rhein Hessen</b>	
Sehenswertes	31	Bingen am Rhein	159
Empfehlenswerter Stadtrundgang	35	<i>Grünkraft, das Lebenselixier</i>	
<i>Wo der Kaiser gern Urlaub machte</i>	40	<i>des Mittelalters</i>	164
Praktische Tipps	53	Ingelheim am Rhein	173
		Budenheim	182
		Gau-Algesheim	182
		Schwabenheim an der Selz	187
		Sprendlingen	188
		<i>Schreiben in der Luft</i>	191
		<i>Der schiefe Turm von Gau-Weinheim</i>	193
		Wörrstadt	195
		<i>Du sollst deine Eltern ehren – und</i>	
		<i>nicht schlagen. Die Zehn Gebote</i>	200
		<i>in der Partenheimer Kirche</i>	204
		Nieder-Olm	204
		<b>5 Rheinterrassen</b>	<b>208</b>
		Bodenheim	211
		Nackenheim	214

Nierstein	215
<i>Carl Zuckmayers Heimat</i>	216
Oppenheim	219
<i>Mahnung an die Vergänglichkeit:</i>	
<i>Oppenheims Beinhaus</i>	224
Guntersblum und Umgebung	226
<i>Ein Hauch von Orient in</i>	
<i>Rheinessen: die Heidenturmkirchen</i>	228
<i>Reine Natur am Rhein: Der Kühkopf</i>	230

## **6** Worms und Wonnegau

Alsheim	238
Eich und das Altrheingebiet	240
Osthofen	242
<i>Kuhkapellen:</i>	
<i>Wie aus Ställen Kneipen wurden</i>	248
Monsheim	250
Worms	254
<i>Martin Luther in Worms</i>	258
<i>Jüdisches Worms</i>	270

## **7** Alzey und Rhein-hessische Schweiz

Alzey	285
Alzeyer Hügelland	293
Flonheim und Umgebung	298
<i>Trulli – die neu</i>	
<i>entdeckten Weinbergshäuschen</i>	300
Wöllstein	303

## **8** Wandern

Wandern im Rheingau und in Rheinessen	314
1. Rheingauer Klostersteig	316
2. Wispertalsteig	318
3. Flötenweg	319
4. Rheinsteig-Etappe Raualentaler Spange	320

5. Rüdeshheimer Hildegard-Weg	321
<i>Ein Weinbergsturm dem Hund zu Ehren</i>	322
6. RheinTerrassenWeg	323
7. Hiwweltour Heideblick	324
8. Zellertalweg	325
9. AltrheinErlebnisPfad	326
10. Rochusberg	327

## **9** Wein erleben **328**

234 Weinbau im Rheingau und in Rheinessen	330
Kleine Weingeschichte	334
Einkehren	337
Probieren und kaufen	337
Kleines Lexikon populärer Rebsorten	338
<i>„Komm, trink' und lach'“ – Wein- und Winzerfeste</i>	340

## **10** Praktische Reisetipps A–Z **346**

280 Anreise	348
Autfahren	349
Barrierefreies Reisen	350
Camping	351
Einkaufen	351
Ein- und Ausreisebestimmungen	352
Essen und Trinken	353
Feiertage, Feste und Events	358
Fotografieren	358
Geld	359
Gesundheit	360
Mit Haustier unterwegs	361
Information	361
Mit Kindern unterwegs	363
Klima und Reisezeit	364
Kommunikation unterwegs	365
LGBT+	366
Notfälle	366
Öffnungszeiten	366

Orientierung und Landkarten	367
Post	368
Rauchen	368
Reisegepäck und Ausrüstung	368
Sicherheit	369
Sport und Aktivitäten	370
Unterkunft	375
Verhaltenstipps	376
Verkehrsmittel	378

## **11** Land und Leute **380**

Die Regionen	382
Geologie	383
Flora, Fauna und Naturschutz	383
Geschichte	386
<i>Das Gebüch –</i>	
<i>des Rheingaus grüne Grenze</i>	387
Tourismus	389
Wirtschaft	392
Religion	393
Feste und Bräuche	395
Architektur	400
<i>Hinkelsteine: Rhein Hessens</i>	
<i>älteste kulturelle Zeugen</i>	402
Literatur und Musik	404
Sprache	407

## **12** Anhang **408**

Literaturtipps	410
Register	411
Der Autor	419
Schreiben Sie uns!	420

# Karten- verzeichnis

<b>Die Regionen im Überblick</b>	<b>10</b>
<b>Rheingau und nördliches</b>	
<b>Rhein Hessen</b>	<b>Umschlag vorn</b>
<b>Rhein Hessen,</b>	
<b>Mitte und Süden</b>	<b>Umschlag hinten</b>
<b>Routenvorschläge</b>	<b>13, 15, 16</b>

## Übersichtskarten

Wiesbaden (Großraum)	29
Rheingau	60
Mainz (Großraum)	123
Nördliches Rhein Hessen	156
Rheinterrassen	210
Worms und Wonnegau	236
Alzey und	
Rhein Hessische Schweiz	282
Wandern in Rhein Hessen	
und im Rheingau	316
Deutsche Weinanbaugebiete	332

## Ortspläne

Alzey	286
Bingen am Rhein	158
Mainz Zentrum	126
Rüdesheim am Rhein	98
Wiesbaden Zentrum	32
Worms	260