

Nr. 62 ■ Frühjahr 2024

truderinger

Das leidenschaftliche Stadtteilmagazin für den Münchner Osten

FRISCH VOM HOF

Gesunde, regionale und
saisonale Köstlichkeiten

**GEWINNEN SIE
EINE ENTSPANNTE
AUSZEIT AM
WILDEN KAISER**

AKTIV & FIT

So stärken Sie Ihr Immunsystem
und starten gesund ins Frühjahr

truderinger.de



Rauf aufs Rad!

Wunderschöne Touren für Tagesausflüge und Kurzurlaube

Durch historische Weindörfer, entlang der weltberühmten Weinlage „Roter Hang“ und vorbei an zahlreichen Straußwirtschaften radelt es sich im rheinhessischen Hügelland herrlich angenehm

RHEIN-
HESSEN
PERLE

EIN GENUSS- JUWEL

Fotos: Rhein Hessen-Touristik GmbH

Das Vier-Sterne-Superior-Wellness- und Genusshotel Jordan's Untermühle ist der ideale Ausgangspunkt, um Rhein und Wein aktiv zu erkunden sowie traditionelle und genussvolle Momente zu erleben

Die direkte Anbindung an das weitläufige Rad- und Wandernetzwerk macht das Vier-Sterne-Superior-Hotel Jordan's Untermühle in Königernheim zur Lieblingsadresse von aktiven Genießern. Ganz unkompliziert holen sich die Gäste ein normales oder E-Bike zusammen mit passenden Routentipps an der Rezeption ab. Eine besondere Empfehlung von Familie Jordan ist die Fahrrad-Tour „Amiche“ mit Startpunkt direkt vor dem Tor des schmucken

Wellnesshotels. Benannt nach der Eisenbahn, die einst von Alzey nach Bodenheim fuhr, ist die „Amiche“, auf Deutsch das „Valentinchen“, heute teilweise zu einer Radroute umgebaut. Die anfangersfreundliche 33 km lange Fahrradtour ist herrlich abwechslungsreich. Von Bodenheim aus fährt man zuerst auf die Rheinstraße und den alten „Mommenheimer Weg“. Über eine Kuppe gelangt man nach Harxham, dann beginnt bereits der erste ehemalige Bahntrassenabschnitt, dort geht es flach



EXPERTENTIPP

VON SABINE GEYER,
REISESTUDIO BERNAU

Service, der Vertrauen schafft

Wenn der Frühling kommt, treten die Deutschen wieder in die Pedale ihrer (E-) Bikes. Immer mehr Menschen finden Gefallen daran, Deutschland mit dem Fahrrad zu entdecken und dabei sportliche Aktivität mit der Besichtigung von Landschaften, Regionen und Städten zu verbinden. Auch Österreich und Italien stehen ganz oben auf der Reiseliste der Radler. Abends geht es dann in ein Hotel, welches bestens auf

die Bedürfnisse der Radfahrer eingestellt ist. E-Bike Fahrer wünschen sich hier natürlich in erster Linie Elektro-Zapfsäulen und sichere Abstellmöglichkeiten für das eigene Fahrrad oder einen unkomplizierten E-Bike Verleih. Clevere Radreisende sind vorbereitet! Das Reisestudio Bernau hat für Sie viele wunderschöne Hotels im Portfolio, die für E-Bike Freunde bestens geeignet sind und ein entsprechendes Angebot bieten.

Reisestudio Bernau, Postfach 1147, 85587 Vaterstetten, Tel. (08106) 377 21 27, reisestudio-bernau.de



und gemütlich an Mommenheim vorbei. Nahe an Selzen lässt eine leichte Steigung den Puls ein wenig höherschlagen. Danach verläuft die Strecke bequem auf Rad- und Wirtschaftswegen weiter, da die alten Trassen dort nicht befahrbar sind. Von Friesenheim bis Nierstein ist der geschichtsträchtige frühere Bahnweg wieder zu befahren. Zurück zum Ausgangspunkt fährt man 12 km lang die Rheinterrassenroute zurück. Insgesamt verlaufen 14 km über die ehemalige Strecke der „Amiche“, 25 km auf Forst- und Wirtschaftswegen. Außerdem sind acht Kilometer innerorts ohne Radwege zu meistern. Die Dauer der Tour beträgt ca. 2,5 Stunden, es sei denn man macht Rast in einer der ansässigen Straußenwirtschaften.



Vom Sattel direkt in den Bademantel: die Kombination aus Radeln, Wellness und Kulinarik ist der perfekte Wohlfühl-Mix

RHEINHESSISCHE GASTFREUNDSCHAFT

„Außerhalb Nummer 1“ – so lautet die Adresse des ersten Spa-Hotels in Rheinhessen, dem Wellness- und Genusshotel Jordan's Untermühle. Die ehemalige Wassermühle wurde erstmals im Jahr 1608 erwähnt. Am Anfang versorgte sie die Köngernheimer noch mit Mehl, doch irgendwann wurde die sogenannte „Untermühle“ nicht mehr gebraucht. Jahre gingen ins Land, Besitzer kamen und gingen, bis 2005 Martina und Gerhard Jordan sich mit dem Kauf des Grundstücks einen Jugendtraum erfüllten – und ein Gasthaus eröffneten. Detailverliebt renovierten sie es zu einem Vier-Sterne-Superior-Hotel und ergänzten das Ensemble 2018 um einen modernen Anbau. Inzwischen gilt das Haus als eine der feinsten Hoteladressen der Region und wird von Sohn Niclas geleitet. Mit 45 Doppelzimmern und Suiten im eleganten Landhausstil und dem großzügigen Herz & Rebe Spa lockt es vor allem Weinliebhaber, Paare und Aktivreisende an. In einem bis ins Detail ausgearbeiteten Konzept greifen die Gastgeber die Stärken der Region auf - und so findet das flüssige Glück Rheinhessens, das in Rot, Weiß oder Rosé auftritt, nicht nur Anklang bei Tisch, sondern auch im Adults-Only Herz & Rebe

SPA mit Saunalandschaft, beheiztem Außenpool, Panorama-Yoga-Raum, drei Behandlungsräumen, SPA-Lounge mit Wohnzimmercharakter, Fitnessraum sowie idyllischen Wellnessgarten mit einladenden Außenliegen. Kulinarisch sorgt Gastgeberin Luisa Jordan im Restaurant Lu's Bunter Genuss mit regionalen und saisonalen Zutaten für eine schmackhafte gehobene Landhausküche mit mediterranen und asiatischen Elementen. Das besondere Etwas verleihen ausgefallene Produkte und Gewürze aus aller Welt. Die aufstrebende Küchenchefin bekam die Liebe zur Gastronomie von ihrem Vater in die Wiege gelegt. Bei ihren Stationen in Sternküchen sammelte sie Inspiration und Erfahrung, die sie heute in ihren Alltag einbringt. Durch die Zusatz-Ausbildung zur Ayurveda-Köchin sind die Gerichte nicht nur kreativ und bunt, vor allem sind sie auch auf das gesundheitliche Wohlbefinden und gute Verträglichkeit abgestimmt. Rad- und Wandertouren durch das sonnenverwöhnte Weingebiet, die direkt vor der Türe starten, runden das Angebot von Jordan's Untermühle ab und machen es zu einem perfekten Ort zum Entspannen und Genießen.