

# EIN TAG IN SCHLAGENBAD: LUFT UND WASSER HALTEN LEIB UND SEELE ZUSAMMEN

Nicht nur das sprichwörtliche Essen und Trinken, auch die Elemente Luft und Wasser halten Leib und Seele zusammen. Das alles gibt es in seiner heilsamsten Form im idyllischen Schlangenbad, zwischen Wiesbaden und dem Rheingau gelegen.

Thema Luft: Das Staatsbad hat vier Wanderwege neu und vorbildlich markiert, die ›Schlangenbader Waldpfad‹. Beste Mittelgebirgsluft schafft Sauerstoff in den Körper, das Überwinden von durchschnittlich 250 Höhenmetern bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung, löst den Stress und trainiert die Gehirnwindungen. Pfad für Pfad eine Kur – persönlich neu definiert.



Die zwei bis drei Stunden Gehzeit lassen genügend Spielraum für das Element Wasser. In Schlangenbad in Gestalt des Thermalfreibads – am Waldrand gelegen mit einer weiten Grünfläche und alten Bäumen. Bei wohligen 27 Grad Celsius lösen sich hier die von der Wanderung möglicherweise angespannten Glieder, ein wenig Aquagymnastik verbessert die Beweglichkeit. Und die natürliche Kieselsäure macht die Haut seit jeher geschmeidig und zart. Das Heilwasser wird übrigens täglich neu eingelassen: ein nachhaltiger Service.



Und letztendlich kommen hier im Thermalbad nach Luft und Wasser auch das sprichwörtliche Essen und Trinken zu ihrem Recht. Das Bistro mit Außenterrasse und Weitblick bietet reichlich kulinarische Genüsse. So sind am Abend Leib und Seele rundum zufrieden.



## Auf den Spuren des Eselpfades

Diese Tour läuft ein Stück entlang des Rheinsteigs und ist im idyllischen Tal des Wallufbaches gleichzeitig Teil des informativen Mühlenwanderwegs. Rauenthal bietet zahlreiche Einkehrmöglichkeiten und schöne Stellen zum Picknicken. Der Weg führt teilweise über den historischen Eselpfad, der vor 200 Jahren die Schlangenbader Kurgäste mit Eseln in den Weinort Rauenthal brachte. In Schlangenbad streift er zudem interessante Stationen des geschichtlichen Stadtrundgangs.



## Der Mystische Weg

Kurz nach dem Start erreicht man die Felsengruppe „Wilder Mann“ und „Wilde Frau“. Der zweite Teil der Tour führt zu dem über Schlangenbad gelegenen historischen „Steinernen Tisch“. Danach kann man auf dem „Hexentanzplatz“ die wunderbare Fernsicht genießen. Der Rückweg auf einem pfadigen Abschnitt des Rheinhöhenweges ist ebenfalls ein echter Wandergenuss. Vorbei an einem alten Eiskeller aus dem 19. Jahrhundert kommt man wieder nach Schlangenbad.



## Über die Kuckucksley

Zu Beginn geht es steil bergauf zum alten Waldfriedhof. In Bärstadt lohnt sich ein Abstecher in die Ortsmitte mit einer historischen Kirche und einer Tanzlinde. Am Rand des Badwaldes geht es über die Kuckucksley zur Wambacher Mühle. Über einen stillgelegten Steinbruch führt der Weg zum Musensitz, von dem man herrliche Blicke ins Rheintal und auf Schlangenbad hat. Von hier aus geht es steil bergab, später durch die Kussallee und am Bach entlang zum Ausgangspunkt.



## Hoch über Schlangenbad

Dieser Weg führt auf die westlichen Höhen über Schlangenbad. Ab dem Parkplatz Adelheidtal geht es auf einem alten Weg zu den Bärstadter Feldern. Weiter geht es über den „Sauerwasserpfad“ bergauf. Dort erreicht man bei den Dreibornsköpfen den höchsten Punkt. Hier hat man eine wunderschöne Aussicht auf die Rheinebene und bei gutem Wetter bis zum Odenwald. Ab jetzt geht es über einen Pfad bergab zurück nach Schlangenbad.

FOTOS: Dagmar Rittner



SCHLAGENBAD

## INFORMATIONEN & WEGEMANAGEMENT

Staatsbad Schlangenbad GmbH  
staatsbad@schlangenbad.de  
www.schlangenbad27grad.de  
Verantwortlich: Bärbel Storch

# DIE SCHLANGENBADER WALDPFAD



SCHLANGENBAD



Auf den Spuren  
des Eselspfades  
Länge 11,1 km  
▲ 315 hm, Gehzeit 3:15 h

GPX-Track



Der Mystische  
Weg  
Länge 6,7 km  
▲ 250 hm, Gehzeit 2:00 h

GPX-Track



Über die  
Kuckucksley  
Länge 8,5 km  
▲ 280 hm, Gehzeit 2:30 h

GPX-Track



Hoch über  
Schlangenbad  
Länge 6,9 km  
▲ 235 hm, Gehzeit 2:00 h

GPX-Track

