

# Allgemeine Zeitung

RHEIN MAIN PRESSE

[Allgemeine Zeitung](#) / [Lokales](#) / [Bingen](#) / [Nachrichten Bingen](#)

Nachrichten Bingen 16.05.2015

## Heike Tharun ist als Guide für Wandertouren im Binger Wald unterwegs



Wandern ist für Heike Tharun längst mehr als nur ein nettes Hobby.  
Foto: Werner Feldmann

Von Christine Tscherner

BINGEN/MAINZ - Zartes Grün, Vogelgezwitscher und Lust auf Draußensein? Heike Tharun "Heimatwandern" den Binger Wald, das Naheland und das nördliche Rheinhessen. Sie versteht sich als Kreuz- und Quergeherin, als Mentalcoach und Impulsgeberin im hügeligen Hügelland ihrer Heimatregion.

Wandern ist für Heike Tharun längst mehr als ein nettes Hobby. Als Wanderführerin hat sich die gelernte Zahnärztin vor vier Jahren selbstständig gemacht. Hauptberuflich arbeitet sie nach dem Studium von Publizistik, Politikwissenschaft und Rechtswissenschaft in einer Online-Redaktion. Acht Stunden Computer-Bildschirm. "Ich habe einen Ausgleich zu meinem Job gesucht."

### Allein wandern können

Selbstbestimmt Weg finden, die Natur vor der Haustür als Terrain nutzen, um unterwegs zu sein - so beschreibt die Mutter von zwei erwachsenen Kindern ihr Faible. Manchmal ist sie mit ihrem Mann, gern auch allein auf Entdeckungstour. Und immer häufiger als Tourguide für Gruppen. Sie gründete "Heikes Heimatwandern" als Marke, schreibt Blogs, fotografiert, gibt Location-Tipps in sozialen Netzwerken und macht Mut zum Losmarschieren. "Ab nächstem Jahr biete ich Alleinwander-Kurse an." Die jüngste Idee von Heike Tharun steckt in der Pilotphase. "Viele Frauen haben Lust auf Wanderungen, aber die Partner ziehen nicht mit." Statt Frust zu schieben, gibt die Mainzer Kurse, die Ängste nehmen sollen. Allein wandern genießen können, das ist Ziel.

Welche Ängste? "Sich zu verlaufen, sich in der Pampa den Fuß zu verknacksen, überfallen zu werden - solche Szenarien sind manchmal in Frauen-Köpfen." Heike Tharun rückt ihnen mit Notfallwissen und Impulsen zu mehr Wagemut, mit Kompass und Karte zu Leibe.

Kompass statt GPS-Track? "Das klingt vielleicht altbacken, aber den eigenen Kopf einsetzen in unserer digitalen Welt, das finde ich wichtig." Solche Orientierungskurse bietet sie als reine Frauen-Workshops an. Denn die Erfahrung lehre sie: "Sobald Männer mit am Start sind, übernehmen sie die Ansage."

Ihr Abschluss als Sport-Mentalcoach steht an. Heike Tharun will Menschen mit Furcht vor Höhen, Brücken und steilen Treppen Hilfestellung geben. "Wer mit Höhenangst zu tun hat, für den ist der Salzkopfturm im Binger Wald eine echte Herausforderung", sagt sie. Lohn der Besteigung: "Ein Rundumblick wie aus dem Flugzeug."

Heike Tharun liebt es, die Heimat ohne Auto zu entdecken und sie aus Sicht des Fußgängers zu erleben. "Eine innere Karte der eigenen Heimat bilden" nennt sie ihr Thema. Und nicht immer nutzt sie dabei ausgeschilderte Wege wie den Rheinburgenweg oder die Hiwwelrouten.

Ihre Lieblingstouren im Frühling? "Das Morgenbachtal bei Trechtingshausen ist superschön." Kombiniert mit Kreuzbachklamm und schmalen Pfaden an der Rheifront gilt die 14-Kilometer-Strecke nicht gerade als Geheimtipp. "Ein wirklich besonderes Plus im Binger Wald sind aber die Einkehrmöglichkeiten, die ehemaligen Forsthäuser."

Auch interessant:

[schließen](#)

Lebensmittel online bestellen & liefern lassen  
Entdecken Sie jetzt den REWE Lieferservice - Keine Liefergebühren für Ihre ersten drei Bestellungen. [mehr](#)



ANZEIGE  
powered by plista

Als ausblicksreich empfiehlt sie die Rhein-Nahe-Schleife zwischen Weiler, Waldalgesheim und Münster-Sarmsheim. Auch auf dem Westerberg bei Ingelheim ist sie gern unterwegs. Ihr Klassiker, der jedes Wanderer-Herz höherschlagen lässt: von Bacharach nach Oberwesel auf dem Rheinburgenweg.

"Für mich hat die Region besonderen Charme durch die freien Blicke, Anstiege zum Auspowern und die Kombination aus Wald und offenen Flächen." Sie hat deshalb Hügel statt schroffer Bergspitzen für ihr Logo gewählt.

Warum es die Mainzerin immer wieder Richtung Mittelrheintal, Hunsrück und Naheland zieht? Ein Wochenendhaus bei Bad Kreuznach war der Bezugspunkt über Jahre. "Und der Binger Wald ist neben dem Taunus nun mal das nächstgelegene Naherholungsgebiet für Mainzer." Sie nutzt diese Mittelgebirge für Stressabbau, für Selbsterfahrung mit gedrosseltem Tempo und sanfte Herausforderungen. Für sich und für Mitwanderer.

[Noch mehr Nachrichten aus der Region lesen? Testen Sie kostenlos 14 Tage das Komplettpaket Print & Web plus!](#)

## Anzeige [Schnell Abnehmen mit dem Testsieger](#)



Die eigene Traumfigur ist noch nicht erreicht? Testen Sie jetzt das 10 Tage Intensiv Diätpaket von amapur und sparen Sie 40€.

powered by plista

[Mehr erfahren](#)

### Das könnte Sie auch interessieren



**Katholische Kita: Sexuelle Übergriffe unter...**  
Sexuelle Übergriffe unter Kindergartenkindern in Form von Erniedrigungen und Bestrafungen,...

[Mehr](#)



**Ab dem Schuljahr 2018/2019 gibt es in Rheinlan...**  
Das rheinland-pfälzische Bildungsministerium hat die Neuregelung und die Termine der...

[Mehr](#)



**Immobilie klug verkaufen!**  
Immobilie zum Top-Preis verkaufen! Der beste Weg zum Immobilienverkauf.

ANZEIGE

[Mehr](#)



**Nach Leichenfund in Zisterne in Nierstein:...**  
Das Rätelraten um die in einer Zisterne in Nierstein entdeckte Männerleiche ist zuende: Bei dem...

[Mehr](#)



**Großübung rund um Schiersteiner Brücke:...**  
Zur größten Übung in Wiesbaden seit Jahren sind Feuerwehr, Rettungsdienst, DLRG und Polizei am ...

[Mehr](#)



**1 Trick für einen flachen Bauch**  
Machen Sie DIES bevor Sie Kohlenhydrate essen (jedes Mal)

ANZEIGE

[Mehr](#)