

CAROLUS

## Erschlagenes Grün

Die Pflanzen, die bei uns im Haus leben, haben es nicht leicht. Man nehme etwa das Bündel Pfefferminze, das sich in einem kleinen Topf im Hof einquartiert hat. Wochenlang streckte es aller Trockenheit zum Trotz dem blauen Himmel tapfer seine ebenso saftig-grünen wie sanft duftenden Blätter entgegen. Von Schlappmachern keine Spur. Dann kam der Regen – doch besser wurde es für das mentholhaltige Gewürzgewächs leider nicht. Denn unsere Regenrinne war durch allerlei Moos und Blätter verstopft, sodass sich das Wasser kurzerhand einen anderen Weg suchte und schwallartig über den Rinnenrand schwappte. Und untendrunter, quasi als Endstation des Wassergusses, stand ausgerechnet jener Topf Minze. Binnen einer Sekunde schaffte das Wasser das, was Wochen der Trockenheit nicht vermocht haben – die Minze liegt momentan ziemlich platt danieder. Doch Stehaufpflänzchen wie sie eine ist, wird die kleine Topfbewohnerin sicherlich bald wieder kerzengerade stehen...

BLAULICHT

## 15-Jähriger ausgeraubt und verletzt

INGELHEIM (jp). Auf dem Nachhauseweg ist ein 15-Jähriger am späten Sonntagabend ausgeraubt und leicht verletzt worden. Der Jugendliche wurde gegen 22.20 Uhr vom Bahnhof kommend von einem unbekanntem jungen Mann verfolgt und einige Minuten später angesprochen und nach dem Weg gefragt. Als sich die beiden in der Mülhstraße, Ecke Am Römergrab, befanden, schlug der Unbekannte dem 15-Jährigen derart heftig

ins Gesicht, dass das Opfer zu Boden stürzte und sich dabei leicht verletzte. Der Angreifer ließ sich das Portemonnaie des 15-Jährigen aushändigen und floh anschließend zu Fuß zurück in Richtung Bahnhof.

Laut Beschreibung ist der Täter zwischen 18 und 22 Jahren alt, etwa 1,85 Meter groß und trug eine schwarze Jacke mit Kapuze und Jeans. Hinweise nimmt die Polizei Ingelheim unter Telefon 06132-655 10 entgegen.

AUF EINEN BLICK

## Rad kostenlos ausleihen

INGELHEIM (mkf). In Zusammenarbeit mit MVGmeiRad können Ingelheimer zum Start des „Stadtradelns“ das bestehende Radverleihsystem kostenlos testen. Über 70 Räder in acht Stationen stehen nach der Registrierung über die meinRad-App zur Verfügung. Sowohl neue als auch bereits registrierte Nutzer können

5 Euro Fahrguthaben erhalten. Unter „Mein Freibetrag“ werden mit dem Promotion Code „STADTRADELN2020“ die 5 Euro bis Sonntag, 14. Juni, gutgeschrieben. Infos gibt es im Umwelt- und Grünflächenamt bei Georg Leufen-Verkoyen unter 06132-78 23 19 oder per E-Mail an georg-leufen-verkoyen@ingelheim.de.

KURZ NOTIERT

## Mediathek

INGELHEIM. Die Ingelheimer Mediathek ist über den Feier-

tag Fronleichnam, 11. bis 14. Juni, geschlossen. Die Außenrückgabe bleibt hingegen geöffnet.



Ab sofort erreichen Sie die Redaktion Rheinhesen – Bingen-Ingelheim unter: E-Mail: az@vrm.de oder Telefon: 06131 – 485855

## REDAKTION RHEINHESSEN BINGEN INGELHEIM

**Kontakt:**  
Telefon 06131-48 58 55  
Fax: 06132-790 50-44 54  
E-Mail: az@vrm.de

**Redaktionsassistent:**  
Nadja Anthes Ploch (Ltg.), Gabriele Bös, Isabella Brandau, Anne Lafrentz, Kristina Lamprecht, Claudia Winkler

**Redaktion:**  
Anita Pleic (ple/Ltg.), Christine Bausch (cb/stv. Ltg.), Dennis Buchwald (dbu), Kathrin Damwitz (kss), Mechthild Haag (mhg), Julia Krentosch (jul), Erich Michael Lang (eml), Julian Peters (jp), Frank Schmidt-Wyk (fsw), Kirsten Strasser (kis), Lena Witte (lef)

**Lokalsport:**  
Volker Buch (bu)

**Blattmacher:**  
Katharina Volkmann und Anke Mordhorst (verantw.), Hans-Wilhi Blum, Johannes Bolwin, Cornelia Brück, Susanne Einhäuser, Silke Kaul-Fritz, Beate Nietzel, Dieter Oberhollenzer, Heide Tittel

**Regionaler Verkaufsleiter Anzeigen:**  
Steffen Schulle 06131-48-47 10

## HILFE &amp; SERVICE

## Notfallnummern

Feuerwehr & Notarzt: 112

Polizei: 110

Giftnotrufzentrale: 06131-19240

Ärztliche Bereitschaftspraxis: 116117

Telefonseelsorge: 0800-1110111

Weißer Ring (Hilfe für Kriminalitätssopfer): 116006

Zahnärztlicher Notdienst: 01805-666765 (kostenpflichtig)

## Apotheken-Notdienst

Notrufnummer: 0800-0022833

**Herz-Apotheke**  
Gensingen, Alzeyer Str. 23, Tel. 06727-894581

**Apotheke am Brunnen**  
Ingelheim-Heidesheim, Mainzer Str. 15, Tel. 06132-59393

**St. Barbara-Apotheke**  
Waldalgesheim, Hochstr. 2, Tel. 06721-34982

**Corona-Infotelefon**

**Gesundheitsamt Mainz-Bingen**  
Telefon 06131-69 333 42 08,  
E-Mail: corona@mainz-bingen.de

## Redaktionskontakt

Veranstaltungshinweise bitte an:

E-Mail: az@vrm.de

## Spargel neben Olivenbrot-Chips

Hanif Mohammed neuer Betreiber des Restaurants „Alt Ingelheim“ / Zuvor Sous Chef im „Tigerpalast Varieté Theater“

Von Helena Walheim

INGELHEIM. Es ist Mittag, kurz nach 12 Uhr. Um diese Zeit ist das „Alt Ingelheim“ im Moment eigentlich noch geschlossen, Hanif Mohammed steht dann längst in seiner Küche. Mit weißer Kochjacke und schwarzer Schürze bekleidet, bereitet er sich allmählich auf das Abendgeschäft vor. Spargel steht gerade ganz oben auf der Speisekarte. Währenddessen klingelt ein paar Mal das Telefon. Für heute haben bereits einige Gäste einen Tisch bei ihm reserviert. Seit Anfang März ist er der neue Betreiber des Restaurants am Ober-Ingelheimer Marktplatz.

## Karriere begann auf Zypern

Seine ersten Wochen im neu eröffneten Lokal beschreibt Mohammed als sehr positiv – auch wenn die Startbedingungen für ihn wegen Corona ein wenig schwieriger sind. Er kann nicht so viele Gäste setzen, wie Platz wäre und, dass er überhaupt öffnen darf, hat er erst wenige Tage davor erfahren. Eine große Restauranteröffnung blieb daher aus, die Gäste kommen trotzdem. „Alle sind sehr freundlich und dem Neuen aufgeschlossen“, sagt er. Einige seien schon mehrmals wiedergekommen, um bei ihm im „Alt Ingelheim“ zu essen. „Ich liebe es zu kochen, Neues zu kreieren und die Gäste mit meinem Essen glücklich zu machen.“ Abwechslung, Originalität und Qualität – das sind die wesentlichen Dinge, auf die es Mohammed ankommt. Und er hat ambitionierte Ziele: Aus dem „Alt Ingelheim“ soll einmal das beste Restaurant der gesamten Region werden.

Neben Fisch und Fleisch bietet er zudem ein vegetarisches Menü an. Auf der Speisekarte sind auch exotischere Kreatio-



Hanif Mohammed möchte die Gäste mit seinem Speisen glücklich machen.

Foto: Thomas Schmidt

nen zu finden wie Avocado-Shiso-Kresse-Sorbet oder Olivenbrot-Chips. Nach Jahren in der Gastronomie will der Neu-Ingelheimer jetzt seine Erfahrung, sein Können und sein Wissen nutzen, um seine eigenen Ideen in einem eigenen Restaurant zu verwirklichen. Ein wichtiger Schritt für den 41-Jährigen. Zuletzt arbeitete er als Sous Chef im „Tigerpalast Varieté Theater“ und im „Jumeirah“, einem Luxushotel in der Frankfurter Innenstadt, bevor es ihn und seine Familie nach Ingelheim zog. Mohammeds Karriere begann auf Zypern. Dort machte

er 2003 den „Höheren Abschluss in der Zubereitung von Speisen und Kochkunst“ am KES College. Seinen Bachelor in Hotelmanagement erhielt er im Jahr 2008 am American College.

„Kochen ist nicht einfach nur kochen. Es ist eine Art Wissenschaft“, sagt er. „Du kreierst deine eigenen Aromen, die Textur, kombinierst verschiedene Zutaten. Die Art wie du den Teller dekorierst, das Essen servierst – das ist Kunst.“ Es ist diese einzigartige Mischung aus Kunst und Wissenschaft, die Mohammed an seinem Beruf so

fasziniert. Auf die Begegnung zwischen ihm und seinen Gästen legt er ebenso großen Wert. „Meine Philosophie ist, dass meine Gäste zu 100 Prozent glücklich sind – sowohl mit dem Essen, den Getränken und auch dem Service.“ Im Moment unterstützen ihn dabei seine Frau und sein Sohn, aber für die Zukunft wünscht er sich weitere Mitarbeiter. Auch deren Zufriedenheit ist ihm wichtig, sagt er. „Glückliche Menschen teilen ihr Glück mit anderen. Ist das Personal zufrieden, sind es die Gäste auch.“ Gutes Essen, glückliche Mitarbeiter, zufriede-

ne Gäste: Das Konzept des Neu-Ingelheimers besteht darin, diese drei Dinge miteinander zu kombinieren. Doch wieso fiel seine Wahl genau auf dieses Restaurant? „Das „Alt Ingelheim“ ist ein einzigartiger Ort, der so nirgends zu finden ist.“ Und genau danach hat er gesucht, sagt er. Das rustikale Ambiente und das Traditionelle, kombiniert mit moderner Kochkunst – das ist es, was das „Alt Ingelheim“ in den Händen von Hanif Mohammed ausmacht.

➔ [www.alt-ingelheim.de](http://www.alt-ingelheim.de)

## Schritt für Schritt zur eigenen Mitte

Katharina Lankers hat über ihre Jakobsweg-Wanderung ein Buch geschrieben / Sprung auf Platz eins geschafft

Von Heike Sobotta

INGELHEIM. Die einen können den Hype um den Jakobsweg überhaupt nicht nachvollziehen, bei anderen leuchten die Augen, wenn sie mit dem Erzählen eigener Erlebnisse auf eben dieser Route beginnen. Die Ingelheimerin Katharina Lankers gehört zu den Letzteren. Mehr noch. Sie schrieb über diese Wochen ein Buch und veröffentlichte es jetzt im Selbstverlag. Der aktuelle Lohn? Im Moment Platz eins unter den E-Books bei Amazon in der Sparte „Biografien und Erinnerungen zu Reisen und Abenteuer“.

Beruflich ist Katharina Lankers als promovierte Mathematikerin eine Frau für Zahlen und Fakten. Aber das ist nur ein Aspekt ihres Lebens. Die Mutter von drei längst erwachsenen Kindern liebt es zu schreiben. Sie hat bereits mehrere Bücher verfasst und sie liebt die Bewegung in der Natur – sei es im Ruderverein, beim Walken oder Wandern. „Im Umkreis von zehn Kilometern von Ingelheim kenne ich jeden Trampelpfad“, ist sie sich sicher. Denn zwei bis dreimal in der Woche ist sie unterwegs und auch wenn sie sich ab und an über Begleitung freut, „am liebsten gehe ich allein“. Die Jakobswanderweg-Bewegung hatte sie in dieser Zeit nie wirklich registriert. Als sie dann aber in einer tiefen Krise steckte, erfuhr sie von den Besonderheiten dieser Wanderung. Eine Frau, die ebenfalls mit



Katharina Lankers ist 2017 auf dem Jakobsweg gewandert und hat Erfahrungen gemacht, die sie nachhaltig beeinflusst haben.

Foto: Thomas Schmidt

leuchtenden Augen von der Route schwärmte. Das hinterließ einen tiefen Eindruck bei Katharina Lankers. Plötzlich fühlte sie „den Ruf des Camino und dachte, das mache ich auch“. Sie startete akribisch mit ihren Vorbereitungen, schließlich musste sie erst einmal ihren Chef von ihrem Urlaubswunsch überzeugen, überlegen und klären, wie viel Betreuung benötigt der 17-jährige Sohn. Und sie

musste sich zudem um richtiges Schuhwerk und erste Reiseplanungen kümmern.

Da sie zwei Jahre in Sibirien gelebt hat, schreckten die vielen Unwägbarkeiten nicht ab. Und dann war es soweit. Sie stieg in den Zug und machte sich auf den Weg. „Raus aus allem, loslaufen und schauen, was passiert.“ So war sie unterwegs und im Rückblick ergänzt sie, „der Weg ist super etabliert, man

kann sich nicht verlaufen. Aufstehen, Rucksack packen, laufen, essen, schlafen“. So pendelte sich ihr Alltag ein – mit 20 bis 25 gelaufenen Kilometern am Tag. Dabei führte sie akribisch Tagebuch.

Ein Buch wollte sie über ihre 800-Kilometer-Wanderung eigentlich nicht schreiben, weil der Markt dazu schon reichlich Literatur bietet. Sie merkte aber, wie sie viele Erlebnisse aus die-

## ERHÄLTLICH

➔ Das Buch „Schritt für Schritt zur eigenen Mitte“ ist als E-Book über Amazon sowie in gedruckter Form auch im örtlichen Buchhandel erhältlich.

sen Wochen nicht losließen, ihr Leben beeinflussten. Da sie schon Romane und Kinderbücher publiziert hatte, entstand dann doch die Rohfassung eines Reiseberichts. Mehrere Testleserinnen ermutigten sie zum Ausarbeiten der Fassung.

Jetzt liegt das rund 270 Seiten lange Werk „Schritt für Schritt zur eigenen Mitte“ vor und lädt zum vergnüglichen Lesen ein. Katharina Lankers lässt ihre Leser sehr anschaulich an ihren Erlebnissen teilhaben. Etwa, wenn sie von täglichen Herausforderungen, täglichen Highlights, tiefschürfenden Gesprächen, persönlichen Erlebnissen mit „Camino-Brüdern“, unterschiedlichen Wandertypen erzählt, die entweder alles vorplanen, möglichst viele Kilometer an einem Tag laufen oder voll Freude Tag und Weg genießen. Am Ende fasst sie noch einmal Begegnungen zusammen, die nachhallen, und fügt ganz praktisch eine Routenbeschreibung, Tipps und eine Packliste an. Bis heute beflügelt sie der 2017 beschrittene Weg in ihrem Leben. So hat sie vor Kurzem eine Ausbildung zur Yoga-Lehrerin abgeschlossen. „Ich habe zu mir selbst gefunden.“