AUSGABE NR. 1 | 2021

Bad Camberg
GESUNDHEITSERLEBNIS IM TAUNUS

KUR Journal

Bad Camberg lädt ein!

#Bad Camberg entdecken und genießen

OBERSELTERS
SEIT 1870
Starker Partner der
Stadt Bad Camberg

FRÜHLINGSERWACHEN **4**

7 KRÄUTERGARTEN

KOPFKINO **8**

11 NACHTWÄCHTERFÜHRUNG

UNSERE THEMEN

04 FIT DURCHS JAHR
Keine Chance für Frühjahrsmüdigkeit

05 KNEIPPTIPP
Der Kneippsche Sonnengruß

07 KRAUT VOLLER MINERALIEN
Was kann die Brennnessel außer stechen?

08 SCHLUSS MIT DEM GRÜBELN
Tipps zum positiven Denken

10 VERANSTALTUNGS-TIPPS
Führungen durch Bad Camberg

11 #BAD CAMBERG ENTDECKEN
Mit dem Nachtwächter auf Expedition in die Geschichte

14 #BAD CAMBERG GENIESSEN
Willkommen im Josefshaus

15 BAD CAMBERGER IMAGEFILM
Liebens-und lebenswerte Seiten Bad Cambergs

Sehr geehrte Kurgäste, liebe Bürger*innen und Besucher Bad Cambergs,

wir blicken auf ein Jahr zurück, das, durch die Corona-Pandemie bedingt, für jeden von uns Herausforderungen unterschiedlichen Ausmaßes bereit hielt. Was das neue Jahr uns bringt, können wir erahnen und im besten Fall positiv beeinflussen. Zum GLÜCK gehört die Veränderung und jedem Neuanfang wohnt ein Zauber inne! So nehmen viele das neue Jahr als Anlass, Neues zu wagen, mit alten Gewohnheiten zu brechen, gesünder zu leben, sich mehr zu bewegen und achtsam mit sich selbst umzugehen. In der vorliegenden Ausgabe des KUR-Journals finden Sie Anregungen wie Sie Ihr Leben im Sinne von Sebastian Kneipp gesund gestalten, wie Sie bspw. durch gezielte Bewegungsübungen Ihre innere Ausgeglichenheit finden.

Übrigens, im Jahr 2021 feiert Bad Camberg als Hessens ältestes Kneipp-Heilbad den 200. Geburtstag von Sebastian Kneipp. Die Kneippsche Gesundheitslehre ist heute mindestens genauso bedeutend wie zu Lebzeiten des Pfarrers. Veranstaltungen, die ihm zu Ehren stattfinden, werden uns das ganze Jahr hindurch begleiten. Insbesondere in der „Geburtstagswoche“, vom 17. bis zum 21. Mai, von Sebastian Kneipp warten einige Überraschungen auf Sie! Ich wünsche Ihnen alles Gute für das neue Jahr, viel Erfolg und ein glückliches Händchen bei der Umsetzung Ihrer persönlichen Ziele!

Ihre Sabine Rubröder
Stabsstelle für Stadtmarketing & Wirtschaftsförderung

Die Kreuzkapelle in winterliches Licht getaucht.
Foto: Andreas Urban

KEINE CHANCE FÜR FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT

Mit Kneipp durch das Jahr kommen / Immunsystem unterstützen

Über 200 Arten von Erkältungsviren und auch das neue Covid-Virus treiben das ganze Jahr über ihr Unwesen. Durch Tröpfcheninfektion beim Niesen und Husten, per Handschlag oder durch infizierte Gegenstände werden die Krankheitserreger von Mensch zu Mensch übertragen. Vor allem bei nasskaltem Schmuddelwetter treffen die Plagegeister auf zahlreiche Opfer. Daher lohnt es sich, auf eine starke Abwehr zu achten, dabei helfen diese Tipps:

Ab nach draußen: Ausdauertraining an frischer Luft versorgt den Körper mit Sauerstoff und regt die Durchblutung an. Zudem kann der Körper mithilfe des Sonnenlichts Vitamin D herstellen, das das Immunsystem zusätzlich unterstützt.

Ausreichend trinken: Während der Heizperiode trocknen die empfindlichen Schleimhäute im Nasen- und Rachenraum aus, Krankheitserreger können leichter eindringen. Zudem gehen dem Körper im Sommer durch Schwitzen viele wichtige Mineralien verloren. Daher sollten Erwachsene zu jeder Jahreszeit täglich etwa zwei Liter Wasser oder ungesüßten Tee trinken.

Ausgewogen ernähren: Auf einem gesunden Speiseplan sollten reichlich Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte, pflanzliche Öle, Milchprodukte sowie in Maßen hochwertige Fleischsorten und Fisch stehen. Auch ein natürliches Saftkonzentrat kann die Ernährung optimieren, sie vereinen das Beste aus der Natur und alle wichtigen Vitamine und Spurenelemente.

Stress meiden: Wer ständig unter Druck steht, dessen Körper schüttet vermehrt Stresshormone aus. Das kann die Gesundheit beeinträchtigen. Ein gutes Stressmanagement sowie Atem- und Entspannungstechniken können die Stressresistenz verbessern.

Gute Laune haben: Klingt simpel, aber beim Lachen werden Glückshormone ausgeschüttet und bestimmte Abwehrzellen aktiviert. Ärzte setzen gezielt Lach-Yoga ein und lassen auf Kinderstationen Clowns auftreten, da gute Laune die Selbstheilung fördert. Auch singen verbessert die Immunaktivität.

Kalt und Warm im Wechsel: Anhand von Wechselduschen, Kneippkuren, Sauna oder Dampfbad lässt sich der Körper an rasche Temperaturwechsel gewöhnen. So wird die Durchblutung angeregt und das Immunsystem trainiert.

Erholsam schlafen: Im schlafenden Organismus finden zahlreiche Regenerationsprozesse statt. Zudem werden große Mengen an immunaktiven Stoffen ausgeschüttet.

Wichtig für den Vitamin-D-Haushalt: Sonnenlicht zu jeder Jahreszeit tanken. Fotos: Müller

POSITION 1
Stehen Sie hüftbreit, die Fußzehen zeigen nach vorne, die Fußkanten sind parallel zueinander. Die Wirbelsäule ist aufgerichtet, der Nacken lang, die Schultern entspannt nach hinten unten ausgerichtet. Das Becken in Neutralstellung (kein Flach- oder Hohlkreuz).

POSITION 2
Heben Sie nun einatmend die Arme über vorne nach oben, dabei bleiben die Schultern weiterhin weich und nach hinten unten ausgerichtet. Bewegen Sie gleichzeitig den Kopf mit nach oben, so dass der Blick schräg nach oben zur Decke geht.

POSITION 3
Beugen Sie sich ausatmend nach unten. Die Hände dürfen je nach Beweglichkeit den Boden berühren, einen Hocker oder eine Stuhlkante. Bei erhöhtem Blutdruck oder Augeninnendruck nur bis zur Stuhlkante!

POSITION 4
Machen Sie einatmend mit dem rechten oder linken Bein einen Schritt nach hinten. Bleiben Sie auch hier hüftbreit. Heben Sie dabei die Arme über vorne nach oben. Bleiben Sie in der Position und atmen aus.

POSITION 5
Öffnen Sie einatmend die Arme und schauen nach hinten, dabei das vordere Bein stabil stehen lassen. Der Brustraum darf weit werden, so dass sich die Schulterblätter leicht annähern. Die Schultern selbst bleiben immer noch weich und in der Richtung hinten unten. Atmen Sie aus.

NUN GEHEN SIE DEN WEG WIEDER UMGEKEHRT ZURÜCK: Einatmend Position 4. Ausatmend Position 3, nun den hinteren Fuß wieder neben den vorderen setzen. Einatmend Position 2. Ausatmend Position 1. Üben Sie entweder erst eine Seite ein paar Mal, dann die andere. Oder wechseln Sie von Runde zu Runde das Bein, das nach hinten geht, ab. Der Sonnengruß wirkt kreislaufanregend (daher morgens üben!), bewegt den gesamten Körper durch und fördert die Vollatmung.

KNEIPP-TIPP

YOGI SEBASTIAN KNEIPP

„Um gesund zu bleiben, muss sich der Mensch bewegen."

Nachdem Sebastian Kneipp sich im Alter von 28 Jahren durch Kaltwasserkuren von Tuberkulose heilen konnte, wendete sich der Priester mit offenen Augen und scharfem Verstand der Naturheilkunde zu. Viele Informationen und Beobachtungen, die er im Laufe der Jahre sammelte, fasste er in seiner 5-Säulen-Philosophie zusammen.

Wie nah er dabei der tausend Jahre alten und heute WHO-anerkannten Heilkunde des Ayurveda war, hätte ihn sicherlich begeistert. Auch der Ayurveda startet den Tag mit 2 Gläsern frischem warmem Wasser, um den Stoffwechsel anzuregen.

Zusätzlich bringen Körperübungen das gesamte System (arteriell, venös und lymphatisch) in Schwung und halten die Gelenke fit. Ob dies ein flotter Spaziergang an der frischen Luft, eine Runde Rad fahren, wandern, schwimmen oder tanzen ist: Sebastian Kneipp empfahl den Menschen die Bewegungsform, die ihnen am meisten Spaß macht. Dass Yoga dabei, richtig angeleitet, auf die gesundheitlichen Bedürfnisse des Einzelnen eingehen kann und den Geist zur Ruhe bringt, hätte Kneipp wahrscheinlich zu einem überzeugten Yogi werden lassen.

Der Kneipp'sche Sonnengruß darf bei passenden Temperaturen gerne barfuß draußen geübt werden. Wer unsicher ist, ob Yoga für ihn passt, sollte seine/n Hausärztin/arzt kontaktieren. Für Menschen mit Bluthochdruck und hohem Augeninnendruck gilt: der Kopf sollte nicht tiefer als das Herz positioniert werden. Eine Yoga-Einzelstunde kann hier Klarheit schaffen, welche Übungen risikofrei sind. Generell sollte das Üben unter Aufsicht einer gut ausgebildeten und erfahrenen Lehrperson in einer kleinen Gruppe stattfinden. So hat die/der Yogalehrer*in Zeit und Raum, um sich um jede*n Einzelne*n zu kümmern. Im Idealfall wird Yoga im Einzelunterricht gelehrt. So kann individuell auf den Menschen eingegangen werden. Gut ausgebildete Yogalehrer haben eine 4-jährge Ausbildung nach den Richtlinien des Berufsverbandes für Yogalehrende absolviert. Sie sind zu erkennen an dem Kürzel BDY/EYU. Zu finden unter **www.yoga.de oder www.yogaweg.de.**

Andrea Euler ist Heilpraktikerin für Osteopathie und Ayurveda in Bad Camberg Würges. Als Yogalehrerin BDY/EYU unterrichtet sie Yogatherapie im Einzelunterricht und in Kleingruppen. **Mehr Informationen unter www.lebe-im-lot.de.**

Bad Camberg

#GEMEINSAM FÜR BAD CAMBERG

LOKAL SHOPPEN & GENIESSEN

Aktuelle Angebote finden Sie auf ...

SCHAUFENSTER-BAD-CAMBERG.DE

Hessisches Ministerium für Wirtschaft, Energie, Verkehr und Wohnen
FokusDevelopment
REWE
Handelsverband Hessen
BINDING
STANDORT KOMMUNE
HESSISCHER STÄDTETAG
Hessischer Städte- und Gemeindebund
IHK
Arbeitsgemeinschaft der Hessischen Handwerkskammern
HessenAgentur
DEHOGA HESSEN
Medienpartner:
hr4
METROPOL
HNA
Kreissparkasse Limburg
Ab in die Mitte!
Die Innenstadt-Offensive Hessen

DIE BRENNNESSEL – EINHEIMISCHES SUPERFOOD

Ein Kraut voller Mineralien, Vitamine und Spurenelemente

Ein Beitrag von Simone Deutschmann (Phytotherapeutin und Kräuterfrau)

Wer kennt sie nicht, die Pflanze die einen brennt und sticht. Für die einen eine wunderbare Heilpflanze, für andere reines Unkraut. Dabei ist sie bereits seit der Steinzeit bekannt. Sie wurde als Faserpflanze verwendet, als wertvolles Nahrungsmittel, als Heilmittel und sogar als mächtige Schutz- und Zauberpflanze. In der germanischen Mythologie war sie dem Gott Donar bzw. Thor zugeordnet und in der Antike dem Planeten Mars. Beides zeigt, welche Kraft dieser Pflanze von jeher zugetraut wurde.

Die Brennnessel war seit dem Mittelalter ein begehrtes Hausmittel, denn schon Hildegard von Bingen nutzte ihre Kräfte, später auch Paracelsus und natürlich auch Sebastian Kneipp. Er sagte über die Brennnessel: „Mancher zartbenervten Seele sticht und brennt es schon, wenn sie nur diesen Namen hört" und weiter „Die Brennnessel hat in der Tat für Kenner den größten Wert". Und doch geriet ihre Heilkraft in Vergessenheit und auch heute wird sie von vielen noch unterschätzt, dabei hat sie höchstes Ansehen verdient.

Für mich ist die Brennnessel Heilpflanze, Nahrungsquelle und Pflanzenschutzmittel in einem. Sie ist meine liebste und wichtigste Pflanze unter den Wildkräutern. Auch für Schmetterlinge wie z.B. Admiral und Tagpfauenauge ist die Brennnessel eine wichtige Pflanze, denn sie ist deren Brutstätte. Für uns Menschen sind vor allem die Inhaltsstoffe interessant, die sie für uns so wertvoll macht. Da wären vor allem viele Vitamine, die Flavonoide, zahlreiche Mineralstoffe wie Kieselsäure, Kalium, Eisen und Carotinoide. Wie viele andere Heilpflanzen, wirkt auch die Brennnessel aufgrund ihrer Wirkstoffe sehr unterschiedlich. Sie wirkt u. a. entzündungshemmend, harntreibend, krampflösend, immunsystemstimulierend und schmerzlindernd.

Verwendet werden können Blätter, Samen und Wurzeln des Wildkrautes. Um dem „Brennen" der Pflanze beim Sammeln zu entgehen, sollte sie von unten nach oben streichend berührt werde. So kann sie „gefahrlos" auch ohne Handschuhe geerntet und verwendet werden, denn die Brennhaare befinden sich zum Großteil auf der Blattoberseite. Brennen einen die Haare doch einmal, dann kann ein Ampfer (Rumex) helfen. Oft wächst er in der Nähe, denn die Natur hilft immer.

Vielen ist die „Gründonnerstagssuppe" bekannt, die sozusagen der Nachfolger der „Neunkräutersuppe" im Frühjahr ist. Seit jeher gehört neben den anderen Kräutern auch die Brennnessel dazu. Durch diese Suppe nutzten bereits die heidnischen Bauern die neu erwachten Lebenskräfte der Natur für sich um Mangelerscheinungen des Winters wie z.B. Skorbut entgegen zu wirken.

Neben den Blättern (ganzjährig) können auch von Juni bis etwa September die Samen der weiblichen Blüte gesammelt und frisch, gekocht oder geröstet verwendet werden. Mit ihrem hohen Gehalt u. a. an Proteinen, Vitamin C, Vitamin E, Carotinoide, Kalium und Kalzium geben sie uns Energie und wirken gegen Müdigkeit, helfen bei Verdauungsstörungen, Haarausfall, bei der Hormonbalance und stärken uns rundum. Die Wurzel der Brennnessel kann – solange der Boden nicht gefroren ist – das ganze Jahr über gesammelt werden. Günstig ist das Sammeln der Wurzeln allerdings vor oder nach der Hauptvegetationsphase der Pflanze, also im Frühjahr oder Herbst.

Bei Neigung zu Ödemen, die durch eine Herzinsuffizienz oder Nierenfunktionsstörung bedingt sind, bitte vor der Verwendung der Brennnessel Rücksprache mit dem Arzt halten.

LACHEN MACHT GLÜCKLICH

Juliane Klein
gepr. Präventologin, Trainerin für körperliche, seelische und geistige Gesundheit, Fachkraft BGM (IHK), Burn-out-Beraterin, Trainerin für Angewandte Improvisation ZAI® und Ernährungsberaterin
www.juliane-klein-gesundheit.de

Umgang mit dem Kopfkino – Schluss mit dem Grübeln

Beschäftigen Sie sich eingehender mit Ihrer Gesundheit? Ja? Dann kommen Sie auch um das Thema „Lenkung der Gedanken" nicht herum. Wir sind, was wir denken. Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken. Mit unseren Gedanken erschaffen wir die Welt. (Buddha)

Alles was wir letzten Endes denken, hat erhebliche Auswirkungen darauf, wie wir uns fühlen und wie wir handeln. Jeder einzelne Gedanke bestimmt nicht nur mit über Erfolg oder Misserfolg, sondern auch über Gesundheit oder Krankheit. Gedanken sind keine vagen „Etwas", sondern Gedanken sind elektrische Impulse. Gedanken sind Kräfte! Haben wir positive Gedanken und Gefühle werden Glückshormone ausgeschüttet und bei negativen Gedanken mehr Stresshormone. Hält das negative Denken länger an, kann uns dies krank machen! Das Schöne im Leben wird nicht mehr wahrgenommen, die Laune ist dahin und wir reagieren oft gereizt. Auch der Schlaf, der für unsere Gesundheit von großer Bedeutung ist, wird durch zu viel „Kopfkino" gestört! Tag für Tag werden es immer mehr Themen, die uns beschäftigen: Die politische Lage, berufliche Themen, private Sorgen und Ängste etc.

Was können Sie tun, damit es Ihnen gut geht:

Entscheiden Sie genau, was Sie aufnehmen wollen durch die Medien wie Fernsehen, Zeitung oder Radio. Grenzen Sie sich ab – wenn möglich –, falls Sie merken, dass Ihnen etwas zu viel wird. Besinnen Sie sich bewusst mal wieder auf die kleinen, schönen Dinge im Leben, die Blumen an Wegesrand, die aufgehende Sonne, die zwitschernden Vögel u.v.m. Atmen Sie öfters mal tief durch und nehmen den Atem bewusst war. Konzentrieren Sie sich auf den Rhythmus des Atems. Richten Sie Ihren Fokus auf den Augenblick, auf dass was Sie im Moment tun. Achten Sie auch auf Ihre Körperhaltung! Wissenschaftler haben herausgefunden, dass bei einer geraden, positiven Körperhaltung und hoch gezogenen Mundwinkeln Glückshormone im Körper ausgeschüttet werden! Nutzen Sie die Kraft der Gedanken um Ziele im Leben zu erreichen, die Ihnen am Herzen liegen und die Sie beeinflussen können! Achten Sie auch gerade in dieser herausfordernden Zeit auf Gedanken von außen. Prüfen Sie diese auf ihren Wahrheitsgehalt, bevor sie diese ungefiltert übernehmen und es Ihnen nicht gut geht damit! Beschäftigen Sie sich mehr mit Dingen und umgeben sie sich mit Menschen, die Sie zum Lachen bringen, denn dies stärkt das Immunsystem.

IMPRESSUM

Herausgeber: Magistrat der Stadt Bad Camberg – Kurverwaltung, Stadtmarketing & Wirtschaftsförderung
www.bad-camberg.de

in Zusammenarbeit mit dem

Wochenblattverlag Limburg Gmbh & Co. KG
WERKStadt, Joseph-Schneider-Str. 1, 65549 Limburg
Telefon: 06431 91330 | Fax: 06431 23458
E-Mail: info@der-lokalanzeiger.de

Geschäftsführung Litsa Papalitsa
Verlagsleitung René Kuhmann (verantwortlich für Anzeigenteil)
Sonderaufgaben Christian Thielen
Redaktionsleitung
Ralf Helfenstein (V.i.S.d.P.) | Daniel Korzilius (Stv.)
Auflage 22.800 Exemplare | Es gilt die Preisliste ab 01.05.2019

Kostenlose Botenverteilung an alle erreichbaren Haushalte im Verbreitungsgebiet sowie Auslagestellen.

Für die Richtigkeit der abgedruckten Anzeigen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen.

Druck Druckerei Hachenburg GmbH, Hachenburg
Satz sapro GmbH, Gutenacker
Vertrieb Mittelrhein LastMile GmbH, Koblenz

Weil Haarersatz Vertrauenssache ist
ICH FREUE MICH AUF IHREN BESUCH
Silvia
IHR ZWEITHAARSPEZIALIST
me. SILVIA MEUDT-WEINER
Im Hirtenstein 13a
65510 Hünstetten-Kesselbach
Tel.: 06126 / 5835290
Mobil: 0160 / 95960929
Termine nach telefonischer Vereinbarung
info@silvia-zweithaar.de
www.silvia-zweithaar.de

Lahn-Akustik Pfeifer
Garant für Lebensqualität
Immer für sie da, dem Gehör ganz nah!
Hörgeräteakustiker - Meisterbetrieb
Bahnhofstraße 2
65594 Runkel
Tel. 0 64 82 / 60 85 30
www.lahn-akustik.de
info@lahn-akustik.de

Bad Camberg

Optik Fasel
Ihr meisterlich mobiler Augenoptiker
Glasberatung
Brillenauswahl
Reparaturen
Messen der Sehstärke
Direkt bei Ihnen zu Hause!
Carina Fasel
staatlich anerkannte Augenoptikerin und Augenoptiker-Meisterin
Terminvereinbarung unter
Tel.: 06438 9279992
info@optik-fasel.de
www.optik-fasel.de

Sozialstation Bad Camberg
Am Kindergarten 7, 65520 Bad Camberg-Erbach
Tel.: 06434 / 6043
Fax: 06434 / 4905
E-Mail: sozialstation-camberg@caritas-limburg.de
Wir bieten Ihnen
- ganzheitliche, fachkundige Pflege
- kompetente Beratung
- eine individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Versorgung
- Wir betreuen Sie in **Bad Camberg**, **Selters**, **Weilrod-Hasselbach**

www.caritaslimburg.de/sozialstation-camberg

GUTSCHEIN
für eine **kostenlose Probe-Hypnose** und ein ausführliches Erstgespräch zu Ihrem Problem
Ängste • Depressionen • Rauchverlangen
Daniel Simon HP Psychotherapie • hypnosan.com
HYPNOSAN Praxis für Hypnose Bad Camberg
0151 / 646 906 31

Lebe im Lot
NATURHEILPRAXIS
für
OSTEOPATHIE • ÄYURVEDA • YOGA/THERAPIE
MEDITATION • ENTSPANNUNG • KLANGERLEBNIS
Behandlungen Kurse Einzelunterricht Vorträge Seminare
Andrea Euler
Heilpratikerin
Yogalehrerin BDY/EYU
Walsdorfer Weg 3 65520 Bad Camberg
Telefon: 06434 933 45 66
E-Mail: info@lebe-im-lot.de www.lebe-im-lot.de
Peter Stückler
Meditationslehrer
Entspannungspädagoge

Veranstaltungs-Tipp

Sonntag
7.2., 7.3.&
4.4.2021, 15.00 Uhr
Stadtmauerrundgang
Treffpunkt am Bürgerhaus Bad Camberg

Dienstag,
20.4.2021
19.30 Uhr
Führungen im Stadt- und Turmmuseum

Freitag,
5.2., 5.3. &
9.4.2021, 19.30 Uhr
Nachtwächterführung
ab Linde im Amthof

Samstag,
13.3. & 17.4.2021,
14.00 Uhr
Auf die Räder – Fertig – Los
Geführte Fahrradtouren
Treffpunkt am Bürgerhaus Bad Camberg

Samstag,
27.3. & 24.4.2021,
14.00 Uhr
Geführter Kneipp Rundweg
Treffpunkt an der Kneipp Säule
am Kräutergarten

Donnerstag,
4.2., 4.3. &
1.4.2021, 15.00 Uhr
Waldbegang mit dem Förster
ab Parkplatz Waldschloß

Jeden Samstag,
13.00 Uhr
Wandern mit offenen Augen
Treffpunkt am Bürgerhaus Bad Camberg

Jeden Samstag,
10.30 Uhr
Stadtführungen
Treffpunkt am Bürgerhaus Bad Camberg

Auf Grund der corona-bedingten Auflagen kann es kurzfristig zu Terminänderungen und -ausfällen kommen. ACHTUNG: Nur mit Voranmeldung!

Alle Termine und weitere Informationen finden Sie unter www.bad-camberg.de! Einfach mit dem Smartphone den QR-Code scannen!

#BAD CAMBERG ENTDECKEN

Mit dem Nachtwächter auf Expedition in die Geschichte der Kurstadt

BAD CAMBERG. Seit dem Jahr 2016 wird in der Kurstadt ein Themenführung angeboten, die mittlerweile über 2000 Teilnehmer in ihren Bann gezogen hat. Der in Bad Camberg geborene Winfried Knechtel, unter anderem auch als Carnevalsprinz Winfried I. in den Jahren 2002 bis 2007 zusammen mit seiner Prinzessin Irmgard I. aktiv, hatte sich der Idee seines Schulkameraden Erich Grzesista angenommen, eine Nachwächter-Führung anzubieten.

Nach einem Jahr der Recherche im Bad Camberger Stadtarchiv hat er eine Führung durch die historische Altstadt zusammengestellt, die seine Gäste immer wieder begeistert. Zahlreiche Besucher der Kneippstadt, ob Kurgäste oder Touristen, hatten in den vergangenen Jahren ihre Freude an den Führungen. Aber auch zur Jahrgangsjubiläen oder Geburtstagen werden die Führungen gerne gebucht. Wer weiß schon, warum Rumpelstilzchen am Feuer tanzt und ruft: „Heute back ich, morgen brau' ich…" – Winfried Knechtel weiß es, denn die Bierbrauer, die in Bad Camberg an verschiedenen Standorten vertreten waren, benötigten zur Herstellung des Gerstensaftes Hefe und die gab es nach dem Backen beim Bäcker.

Früher war es normal, dass jede Stadt mindestens einen Nachtwächter hatte. Zur typischen Ausrüstung gehörten Schlapphut, Umhang, Hellebarde, Laterne und Horn. Die Nachtwächter hatten viele Aufgaben. Sie sollten nachts für Ruhe und Ordnung sorgen, damit die Stadtbewohner gut schlafen konnten. Der Nachtwächter hatte das Recht, Diebe festzunehmen und warnte vor Feinden, welche die Stadt angriffen.

Er schlug Alarm, wenn ein Feuer in der Stadt ausbrach und er überprüfte, ob das Stadttor und die Haustüren alle abgeschlossen waren. Die Menschen hatten früher keine Wecker, deshalb sagte der Nachtwächter zu jeder vollen Stunde die Uhrzeit an. Seitdem Lampen die Straßen nachts beleuchten und die Städte keine Stadtmauer mehr zum Schutz brauchen, gibt es keine richtigen Nachtwächter mehr. Die Polizei oder ein Sicherheitsdienst übernehmen heute ihre Aufgaben. Bei den Führungen Spaziergang mit einem Nachtwächter lassen sich die Teilnehmer in die Vergangenheit zurückversetzen.

Sie wandeln durch die Gassen der Altstadt und erfahren noch weitere interessante Geschichten über Camberg, die Arbeit des Nachtwächters und anderer historischer Berufe und etwas über das Leben im Mittelalter. Im Rahmen des Bad Camberger Christindl-Marktes, der in diesem Jahr leider ausfallen musste, unterstützt Irmgard Abend ihren „Nachtwächter" und serviert auf Wunsch auch einmal einen Krug warmes Met. Außerdem ist Winfried Knechtel, der lange Zeit im Elferrat des Carnevalvereins Camberg aktiv war und sich jetzt um die Abrechnung der GEMA-Kosten kümmert, sehr engagiert im Festspiel Verein der Kurstadt und ist auch bei den Amthof-Festspielen schon in viele

Winfried Knechtel präsentiert die Utensilien, die er als Bad Camberger Nachtwächter bei seinen Führungen unbedingt braucht: die Hellebarde, Hut, Mantel und natürlich die Laterne. Foto: Müller

Rollen geschlüpft – und bei eventuellen Text-Problemen hat ihm Irmgard Abend, die beim Festspielverein schon seit Jahren als äußerst verlässliche Souffleuse agiert – sicherlich aus der Patsche geholfen. Bei den Nachtwächterführungen ist Winfried Knechtel allerdings auf sich alleine gestellt.

Die Führungen, auch individuell, können über die Kurverwaltung unter (06434) 202 411, gebucht werden.

Unsere Januar-Knaller

- Stimmservice
- Eigene Werkstatt
- Gebrauchte Instrumente mit Garantie
- An- und Verkauf
- Riesen-Auswahl auf Lager
- PA- & DJ-Equipment
- Streichinstrumente
- Digitalpianos
- Sakralorgeln
- Akkordeons
- Saxophone
- Blockflöten
- Gitarren
- Blasinstrumente
- Schlagzeuge
- Noten

Blockflöte ab 9,99 EUR

Neue Klaviere schwarz poliert ab 1.999,- EUR

Cajón ab 99,- EUR

Digital Pianos ab 444,- EUR

Schlagzeug ab 299,- EUR

E-Gitarrenset (Gitarre + Amp + Kabel) ab 149,- EUR

Keyboard Yamaha SX-900 nur 2.990,– EUR

Yamaha Genos Sofort lieferbar!

Keyboard ab 99,– EUR

Schiede 28–30 (gegenüber Karstadt) | **65549 Limburg**
Telefon: **(0 64 31) 98 33-0** | www.**musik-sandner**.de

MUSIK Sandner

10.000 Musikinstrumente auf 2.000 qm

MEDICAL PARK
BAD CAMBERG

NEUROLOGISCHE REHABILITATION AUF SPITZENNIVEAU

Die Fachklinik Medical Park Bad Camberg ist als modernes neurologisches Kompetenzzentrum auch über die Grenzen des Rhein-Main-Gebietes bekannt. Die Klinik gewährleistet durch ein breites Leistungsspektrum von einer Intensiv-Überwachungspflege bis hin zu Stationen für leicht betroffene Patienten eine optimale medizinisch-therapeutische Versorgung. Neurologische Patienten mit Erkrankungen wie zum Beispiel Schlaganfall, Multiple Sklerose, Morbus Parkinson sowie unfallbedingter Nerven-, Gehirn- und Rückenmarksverletzungen erhalten hier eine auf sie bestens abgestimmte persönliche Betreuung. So erarbeitet ein kompetentes Team aus Ärzten, Therapeuten und Pflegefachkräften gemeinsam mit dem Patienten ein stets an seinen Fortschritten orientiertes Therapiekonzept.

Alle weiteren Infos und Buchung erhalten Sie unter unserer kostenfreien Servicenummer: 0800 8008900

Medical Park Bad Camberg
Obertorstraße 100-102 · 65520 Bad Camberg
Telefon: +49 6434 919-0 · Telefax: +49 6434 919-419
www.medicalpark.de

WOHNTRÄUME WAHR WERDEN LASSEN

MIT FENSTER UND TÜREN VON MÜLLER+CO

Müller+Co GmbH
Merzhausener Straße 4 - 6
61389 Schmitten-Brombach
Telefon 06084 42-0

Niederlassung
Auf dem kleinen Feld 34
65232 Taunusstein-Neuhof
Telefon 06128 9148-0

www.**fenster-mueller**.de

müller+co
Fenster und Türen

#BAD CAMBERG GENIESSEN

„Willkommen im Josefshaus“
Kulinarische Köstlichkeiten im Herzen der Bad Camberger Altstadt

Info & Kontakt:
Telefon: (06434) 9041525
info@st-josefshaus-badcamberg.de
www.st-josefshaus-badcamberg.de

Mustafa Karaca und seine Service-Mitarbeiterin Sevdegyl Ali freuen sich darauf, bald wieder ihre Gäste im St. Josefshaus zu begrüßen und zu verwöhnen. Foto: Müller

BAD CAMBERG. Mustafa Karaca hat vor zwei Jahren, nach langjährigem Engagement in verschiedenen Restaurants in der Region, die Verantwortung für das „St. Josefshaus“ im Herzen der Bad Camberger Altstadt, direkt am Marktplatz gelegen, übernommen.

Er freut sich darauf seinen Gästen wieder eine bodenständige, frische und doch einfallsreiche mediterrane und deutsche Küche mit Filet- und Rumpsteaks vom Lavastein-Grill, Schnitzelvariationen, ausgewählten Fischgerichten sowie Pasta-Variationen und fantasievollen Desserts anbieten zu dürfen.

Auch fleischlose Gerichte und saisonale Spezialitäten sowie Wild- und Gans finden sich auf der Speisekarte. Ein täglich wechselndes 2-Gänge-Menü für 9,90 Euro (3-Gänge für 11,90 Euro), wird an allen Wochentagen, nicht am Wochenende Tagen als Mittagstisch frisch zubereitet. Im Restaurant finden 40 Gäste einen Platz, der zweite Gastraum – angesiedelt im Gebäude der ehemaligen Samenhandlung von Hugo Neuberger - mit seinen 40 Plätzen, in dem eine liebevoll gestaltete Theke die Blicke auf sich zieht, bietet sich als zwangloser Treffpunkt für gesellige Stunden an.

Ausgewählte Weine aus dem Rheingau, Rheinhessen, Italien oder Frankreich und Spirituosen sowie alkoholfreie Kalt- und Heißgetränke werden gerne angeboten. Zusätzlich stehen noch Räumlichkeiten im Obergeschoss des „St. Josefshaus“ zur Verfügung. So können Feierlichkeiten in separaten Räumlichkeiten von 20 bis 100 individuell geplant werden. Zahlreiche, in den Abendstunden kostenfreie Parkplätze, sind rund um den Marktplatz leicht zu finden.

„Ich freue mich mit meinem Team, unsere Gäste im „St. Josefshaus“ begrüßen zu können,“ lädt Mustafa Karaca in das liebevoll renovierte und geschmackvoll eingerichtete Restaurant ein. Reservierungen für Familien- und Firmenfeste sowie Vorbestellungen werden gerne unter Tel.: (06434) 904 1525 entgegengenommen.

Das St. Josefshaus, früher auch Stadthaus oder Rodes genannt, war das ehemalige Rathaus Bad Cambergs. Es wurde 1827 als ein schlichter Putzfachwerkbau im ländlichen Klassizismus errichtet, der im Stil der damaligen Zeit als verputztes Gebäude das Aussehen eines repräsentativen Massivbaues haben sollte. Vielseitig ist die Geschichte dieses Gebäudes, das zur Zeit der Erbauung das Wachpersonal und die Stadtverwaltung mit den Stadtschultheißen, später Bürgermeister genannt, beherbergte.

Bis 1917 diente das Gebäude als Rathaus, anschließend erwarb es die katholische Kirchengemeinde. Diese richtete hier den ersten Kindergarten der Stadt ein und nutzte es als Vereinshaus für die vielfältigen kulturellen Veranstaltungen. Bis 1959 diente das Gebäude diesem Zweck und jetzt wird es als Gastronomie, zusammen mit den Räumlichkeiten der ehemaligen „Samenhandlung Neuberger“ wiederbelebt.

Sankt Josefshaus
RESTAURANT / EVENTLOCATON

Wir bedanken uns für die herzliche Aufnahme in Bad Camberg.

Wir bedanken uns für die Unterstützung während der Corona-Kriese.

Mediterrane Köstlichkeiten in der Bad Camberger Altstadt.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.
Gerne können Sie unsere Location für Ihr Event buchen.

info@st-josefshaus-badcamberg.de **2-Gänge-Menü 9,90 € | 3-Gänge-Menü 11,90 €**

Wir sind für Sie da: Täglich von 11.30 – 14.30 Uhr und 17.00 – 22.00 Uhr, Dienstag: Ruhetag
Reservierungen unter **Telefon 0 64 34 / 9 04 15 25**

Marktplatz 13 / Obertorstraße 1 · 65520 Bad Camberg · Inh. Mustafa Karaca

www.st-josefshaus-badcamberg.de

BAD CAMBERGER IMAGEFILM GEHT ONLINE

Die Bad Camberger kennen bereits die liebens- und lebenswerten Seiten ihrer Heimatkommune. Damit sich künftig Interessierte einfach informieren können, hat die Stadtverwaltung in Zusammenarbeit mit Rhein-Main-TV aus Mörfelden-Walldorf einen Imagefilm produziert, der einen informativen Querschnitt über das Leben in Bad Camberg, den Unternehmensstandort, Kur und Tourismus und selbstverständlich die zahlreichen Veranstaltungen gibt.

Der Film ist in diese vier Themenbereiche gegliedert und kann dementsprechend in Sequenzen zielgruppenorientiert eingesetzt werden. Damit ist außerdem sichergestellt, dass später auch neue Passagen ergänzt werden können, ohne dass es zu einer unharmonischen Aneinanderreihung kommt.

Obwohl der zeitliche Umfang eines Imagefilms beschränkt ist, ist es gelungen das wesentlich Wissenswerte widerzuspiegeln. „Insgesamt ist es eine gelungene Mischung an Informationen, die gleichzeitig Anreize schafft und neugierig auf einen Besuch in der Kneipp-Kurstadt im Goldenen Grund macht.“, sind sich Sabine Rubröder vom Stadtmarketing und Bürgermeister Jens-Peter Vogel einig. Die Veröffentlichung erfolgt auf der städtischen Homepage, auf den städtischen Social-Media-Kanälen und selbstverständlich auf dem Bildschirm an der Tourist-Info im Bürgerhaus „Kurhaus Bad Camberg“, was denjenigen, die nicht so internetaffin sind, entgegenkommt.

Ein fleißiges Teilen im Internet als Werbung für Bad Camberg, würde Stadtmarketing und Stadtoberhaupt sehr freuen.

inter living

ZELLER

www.interliving-zeller.de

Ihr Möbel- & Küchenprofi

Partner unterstützen

PLANT FOR THE PLANET

Trees for Climate Justice

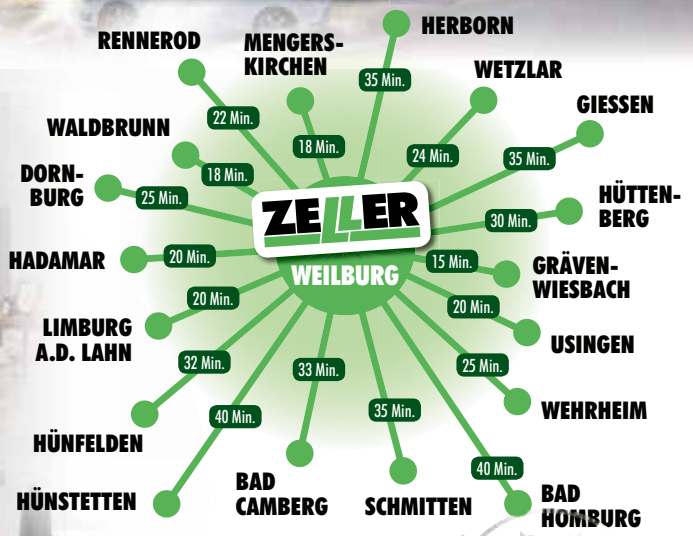
6. WETZLARER KUNDENSPIEGEL
Platz 1
BRANCHENSIEGER
Untersucht: 7 EINRICHTUNGSHÄUSER
86,3% Durchschnittlicher Zufriedenheitsgrad
Freundlichkeit: 92,7% (Platz 1)
Beratungsqualität: 92,7% (Platz 1)
Preis-Leistungs-Verhältnis: 73,5% (Platz 1)
Kundenbefragung: 03/2017
Befragte (Möbel)= 578 von N (Gesamt) = 906
MF Consulting Dipl.-Kfm. Dieter Grett
www.kundenspiegel.de

Es erwartet Sie eine große und aktuelle **Möbel- & Küchenvielfalt** auf 3 Etagen zu unschlagbaren Preisen!

Besuchen Sie uns in Weilburg!

Wir sind ein familiäres Traditionsunternehmen mit über **117 Jahren** Einrichtungs-Erfahrung!

Beratung, Planung, Lieferung & Montage – alles aus einer Hand!



BESTER SERVICE!

GARANTIERT

- Die Zeller Bestpreis-Garantie!
- Aufmaß vor Ort und Heimberatung!
- Professionelle Planung am Computer in 3D!
- Lieferung zum Wunschtermin!
- Fachgerechte Montage der neuen Einrichtung durch unsere Spezialisten!

KUNDENZUFRIEDENHEIT NOTE 1,5 4,5/5,0
STÄNDIGE ZUFRIEDENHEITS-MESSUNG 2018/2019
SERVICE INSPEKTOR Institut für bessere Kundenzufriedenheit

Vermeiden Sie Wartezeiten!

WEILBURG

Riesige Auswahl in der Möbel- und KüchenWelt

Interliving ZELLER
Viehweg 8 / Gewerbepark
Tel. 0 64 71 / 9 27 80
www.interliving-zeller.de

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo. - Fr. 10 - 19 Uhr • Samstag 10 - 18 Uhr

Firmensitz: Wohnkauf Zeller GmbH, Nassauerstraße 42, 35789 Weilmünster

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin mit unseren Einrichtungsprofis in
WEILBURG: ☎ 0 64 71 / 9 27 80