AUSGABE NR. 1 | 2023

Bad Camberg
GESUNDHEITSERLEBNIS IM TAUNUS

KUR Journal

Bad Camberg lädt ein!

#KNEIPP ENTDECKEN

OBERSELTERS
SEIT 1870
Starker Partner der
Stadt Bad Camberg

PFLANZLICHE APOTHEKE **4**

5 SONNE TANKEN

STADTBEKANNTE **8**

10 NATURCOACHING

UNSERE THEMEN

04 ESSBARE FRÜHJAHRSDEKO
Gänseblümchen, Veilchen, Löwenzahn und Brennnesseln

05 KEINE CHANCE FÜR FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT

06 VERANSTALTUNGS-TIPPS
Führungen und Kino in Bad Camberg

07 DIE KURSTADT FEIERT GROSSFASSENACHT
mit fantastischen Umzügen

08/09 BAD CAMBERGER STADTBEKANNTE
Künstler Jens Wolf

10 NATURCOACHING
mit Lisa Semmler

11 KNEIPPGUSS

12 AMTHOF-GALERIE
Eine Heimat für die Kunst.

13 FAHRRADSONNTAG
im Ems- & Wörsbachtal

14 KNEIPP-ANWENDUNG/ TAG DER GESUNDHEIT

Liebe Bürgerinnen und Bürger, liebe Gäste Bad Cambergs,

das erste KurJournal des Jahres 2023 liegt druckfrisch vor Ihnen und lädt Sie wieder zur Lektüre ein.

Lesen Sie über unsere Planungen für den Bad Camberger Tag der Gesundheit, der am 26. März 2023 nach mehr als zwei Jahren endlich wieder stattfindet. Die Corona-bedingte Zwangspause haben wir dazu genutzt, das Veranstaltungskonzept zu überarbeiten um die Gesundheitstage zu stärken und dieses wichtige Thema mehr in den Fokus zu rücken.

Im Frühjahr starten auch die „KURios langen Donnerstag" nach der Winterpause ins neue Jahr. An jedem ersten Donnerstag des Monats haben dann vielen Geschäfte in der Innenstadt bis 21.00 Uhr geöffnet. Ein kurzweiliges Rahmenprogramm, angefangen von einer „Kuriosen Stadtführung" bis hin zu musikalischer Unterhaltung, bietet Spaß und Vergnügen. Viele unserer Einzelhändler haben sich spezielle Aktionen und Angebote einfallen lassen, so dass sich ein Besuch der Geschäfte sicher lohnen wird.

Mit der Frühjahrssonne kommen auch die ersten Stadtfeste zurück. Am 19. März lädt der Narzissensonntag zum Bummeln durch die Altstadt ein und am 22. und 23. April ist der Frühjahrsmarkt wieder Anziehungspunkt für Besucher aus nah und fern. An beiden Wochenenden werden die Sonntage „verkaufsoffen" sein und darüber hinaus viele Angebote im Bereich der Innenstadt geboten.

Für eine Tour durch die Umgebung im „Goldenen Grund" bietet der Emsbach-Wörsbach-Fahrradsonntag am 07. Mai eine gute Gelegenheit, entlang der Bachläufe die Region auf zwei Rädern zu erkundigen. Mehrere Stationen am Wegesrand bieten Verpflegung und Unterhaltung und mit ein bisschen Glück kann man auch noch etwas gewinnen. Wir drücken die Daumen!

Ihr
Michael Sinn, Kurdirektor der Stadt Bad Camberg

Lahn-Akustik
Garant für Lebensqualität
Immer für Sie da, dem Gehör ganz nah!
Ab Sommer 2023 auch wieder in Runkel-Stadt!
ACHTUNG, NEUE ADRESSE:
Fronstraße 5, 65594 Runkel-Dehrn
06431 9776040
info@lahn-akustik.de
www.lahn-akustikpfeifer.de

VIEL SPASS MIT IHREM NEUEN KUR-JOURNAL!
Ihr Mediaberater: **BORIS BASTIAN**
0 64 31 / 91 33-17 oder 01 52 / 09 20 61 49
boris.bastian@der-lokalanzeiger.de

LOKALANZEIGER

IMPRESSUM

Herausgeber: Stadt Bad Camberg
Tourist-Info Bad Camberg
Telefon: 06434 202411 oder 412
www.bad-camberg.de
in Zusammenarbeit mit dem
Wochenblatt Verlag Limburg GmbH & Co. KG
WERKStadt, Joseph-Schneider-Str. 1, 65549 Limburg
Telefon: 06431 91330 | Fax: 06431 23458
E-Mail: info@der-lokalanzeiger.de
Geschäftsführerin Litsa Papalitsa
Verlagsleitung René Kuhmann
(verantwortlich für den Anzeigenteil)
Sonderaufgaben Christian Thielen (Stabsstelle der Geschäftsführung und Datenschutzbeauftragter)
Redaktion
Daniel Korzilius (verantwortlich im Sinne des Presserechts)
Auflage 13.000 Exemplare
Es gilt die Preisliste ab 01.01.2021.
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 PMS GmbH, Hachenburg
Satz sapro GmbH, Gutenacker
Vertrieb Mittelrhein LastMile GmbH, Koblenz

Essbare Frühjahrsdekoration

Gänseblümchen, Veilchen, Löwenzahn und Brennnesseln.

Kräuter zur Frühjahrskur

Essbare, entschlackende und gesunde Kräuter nach Kneipp.

Der Winter ist vorbei. Die Natur und die eigenen Lebensgeister erwachen so langsam aus dem Winterschlaf. Kleine Spaziergänge in der Natur helfen dabei wieder frisch und leicht zu werden.

Es gibt so viel zu entdecken: Kleine, grüne Boten der Natur sind zu sehen und der Gesang der Vögel ist zu hören. Es drängt uns nach den unzählig im warmen Haus verbrachten Tagen wieder nach draußen. Hinaus in die kühle, frische Luft und in die ersten Sonnenstrahlen.

Bei den Spaziergängen kann man schon die ersten essbaren Triebe und Blätter sammeln. Eine derartige Frühlingsbeigabe sieht nicht nur hübsch aus, sondern macht selbst aus einfachen Gerichten, wie einem Butterbrot oder einem Rührei, etwas ganz Besonderes.

Besonders im Frühjahr findet man eine ganze Reihe von Pflanzen, die eine wunderbare Wirkung auf Körper, Geist und Seele haben.

Es finden sich Inhaltsstoffe, wie Bitterstoffe, Gerbstoffe und Senföle, die eine stoffwechselanregende, entschlackende und blutreinigende Frühjahrskur unterstützen.

Darüber hinaus wirken einige von ihnen – etwa die Gundelrebe und der Giersch – entgiftend für den Körper.

Eine Frühjahrskur kann mit einem Tee aus frischen Brennnesselblättern unterstützt werden. Die Brennnessel und das Gänseblümchen wirken reinigend auf den gesamten Organismus und verhelfen zu mehr Frische und erhöhen die Aktivität für neue anstehende Aufgaben.

Also einfach mal beim nächsten Spaziergang die Augen offenhalten und die ein oder andere Pflanze achtsam pflücken (Bitte nur, wenn Sie diese Pflanze auch wirklich kennen!) und in der Küche verwenden.

Eine kleine Rezeptidee für das Frühjahr:

Kräuterpaste:

Eine wunderbare Kräuterpaste selbst herstellen ist einfach und macht Freude. Sie nehmen 100 g frische Kräuter (saisonal und regional, einfach aus ihrer Umgebung), etwas Olivenöl und eine Prise Salz, pürieren alles und füllen diese Mischung in Gläser mit Schraubverschluss. Eine kleine Ölschicht bedeckt die Kräuterpaste.

Sie ist jederzeit verwendbar und einfach köstlich.

Kräutersalz:

100 g frische Kräuter und Meersalz. Mehr brauchen Sie nicht, um ein eigenes Kräutersalz herzustellen. Vermischen und zerreiben Sie in einem Mörser die frischen Triebe der Brennnesselblätter oder kleine frische Gänseblümchenblüten mit Salz.

Man kommt direkt in den Genuss des eigenen frischen Salzes auf einer Gurke oder einem Quarkbrot. Kinder lieben dieses Essen sehr. Der Duft und die Farbe des Salzes sind etwas Besonderes und das können Sie riechen und schmecken.

Mit frischen Wald- und Wiesenkräutern zu kochen, bereichert nicht nur Ihre Küche, sondern auch Ihre Gesundheit.

Ihre Antje Martin
Kneipp – Gesundheitspädagogin
www.dasglücksweib.de

KEINE *Chance* FÜR FRÜHJAHRS-MÜDIGKEIT – *Immunsystem* UNTERSTÜTZEN

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

Über 200 Arten von Erkältungsviren und auch das 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.

STADTMAUERRUNDGANG

GEFÜHRTER KNEIPP-RUNDWEG

WANDERN MIT OFFENEN AUGEN

MIT DER NACHTWACH` DURCH DAS MITTELALTERLICHE CAGENBERG

Öffnungszeiten des Hallenbades

Montag	09:30 Uhr bis 12:00 Uhr	14:00 Uhr bis 16:30 Uhr
Dienstag		17:00 Uhr bis 19:30 Uhr
Mittwoch	06:30 Uhr bis 12:00 Uhr	14:30 Uhr bis 17:00 Uhr
Donnerstag		14:30 Uhr bis 19:30 Uhr
Freitag		17:00 Uhr bis 19:30 Uhr
Samstag	10:00 Uhr bis 12:30 Uhr	
Sonntag	08:00 Uhr bis 13:30 Uhr	

Eintrittskarten, Einzelkarten sowie Saison- und Zehnerkarten, können während der Öffnungszeiten der Tourist-Information dort erworben werden. Außerhalb der Öffnungszeiten der Tourist-Information steht für Einzelkarten das Online-Ticketsystem zur Verfügung (siehe Hompage der Stadt Bad Camberg, www.bad-camberg.de). An den gesetzlichen Feiertagen kann es zu den Öffnungszeiten Sonderregelungen geben.

HALLENBAD

Veranstaltungs-TIPPS

Mittwoch,
22.03./19.04.,
16.00 Uhr und 19.30 Uhr
KINO im Kurhaus

Jeden Samstag,
10.30 Uhr
Stadtführung
Treffpunkt Bürgerhaus

Sonntag,
05.03./02.04.,
15.00 Uhr
Stadtmauerrundgang
Treffpunkt Bürgerhaus

Freitag,
10.03./14.04.,
19.30 Uhr
Nachtwächterführung
Treffpunkt Amthof-Innenhof

Samstag,
18.02./25.02./04.03./
11.03./18.03./25.03./
01.04./08.04.,
13.00 Uhr
Wandern mit offenen Augen
Treffpunkt Kurhaus

Samstag,
25.03./29.04.,
14.00 Uhr
Geführter Kneipp-Rundweg
Treffpunkt Kräutergarten

Samstag,
15.04.2023,
10.00–14.00 Uhr
Naturcoaching (nur mit Voranmeldung)
Treffpunt Parkplatz gegenüber Hotel Waldschloss

Samstag,
22.04.2023,
13.00–15.00 Uhr
Waldbaden (nur mit Voranmeldung)
Treffpunt Parkplatz gegenüber Hotel Waldschloss

Sonntags,
10.45 Uhr
Kurkonzert mit dem Kurorchester
Bürgerhaus „Kurhaus Bad Camberg"

Mittwoch,
08.03./05.04.,
19.30 Uhr
Tanzabend mit dem Kurorchester Bad Camberg
Bürgerhaus „Kurhaus Bad Camberg"

Mittwoch,
08.03./29.03.,
19.30 Uhr
Tanztreff mit Thomas Okabsa
Bürgerhaus „Kurhaus Bad Camberg"

Sonntag,
26.03.2023
Tag der Gesundheit
Bürgerhaus „Kurhaus Bad Camberg"

Sonntag,
07.05.2023,
10.00 Uhr
Fahrradsonntag
Station Bad Camberger Ortsteil Würges

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

DIE KURSTADT FEIERT Großfassenacht

mit fantastischen Umzügen

BAD CAMBERG. Die vielen Monate närrischer Enthaltsamkeit sind für den Carneval-Verein Camberg 1832 e.V. (CVC) und alle Karnevalisten in Kürze endlich vorbei. Der Elferrat hat mit seinem Präsidenten Martin Schütz schon den Startschuss für die närrische Saison 2022/23 gegeben. Und diese Session wird eine besondere, denn es wird die durch Corona ausgefallene „Großfassenacht" gefeiert, mit großem Umzug und großen Wagen. Prinz Markus I. und Cambergia Katharina I., die bereits seit 2022 im Amt sind, können sich dann endlich auf ihren Prunkwagen vom närrischen Volk bejubeln lassen.

Hier auch bereits eine Vorschau auf die närrischen Termine: Kartenvorverkauf für die Veranstaltungen des CVC ist Sonntag, 29. Januar, 11.11 Uhr im Ratskeller des Bürgerhauses. Große Narrenshow, Samstag, 11. Februar (19.11 Uhr) im Bürgerhaus „Kurhaus Bad Camberg". Altweiberhölle, Donnerstag, 16. Februar (20.11 Uhr) im Narrenzelt im Amthof. Kölsche Nacht, Freitag, 17. Februar (19.11 Uhr), im Narrenzelt im Amthof. Rekrutenumzug, Samstag, 18. Februar (13.31 Uhr). Großer Umzug, Sonntag, 19. Februar (13.11 Uhr, Aufstellung: 12.11 Uhr) und Wiederholung des Umzugs, Rosenmontag, 20. Februar (14.11 Uhr). Beerdigung der Fassenacht mit großem Fischessen, Aschermittwoch, 22. Februar, 11.11 Uhr auf dem Marktplatz und anschließend im Narrenzelt im Amthof. Weitere Infos unter www.carneval-verein-camberg.de.

Der Frühling hält Einzug in der Kurstadt

Die Gewerbetreibenden laden zum Einkaufsbummel ein

BAD CAMBERG. -jmr- Nach dem grauen Winter sehnt man sich nach frischen Farben, Sonnenstrahlen und den ersten Frühlingsboten. Die Bad Camberger Gewerbetreibenden laden zum Frühlingsbeginn zu einem Einkaufsbummel am verkaufsoffenen Narzissensonntag, 19. März (13 - 18 Uhr), dazu ein, einen Hauch von Frühling zu schnuppern mit Unterhaltungsmusik und verschiedenen Aktionen. Kulinarische Spezialitäten, Leckereien, Crépes, Kaffee, Kuchen und Getränke sowie einem kleinen Ostermarkt mit verschiedensten Frühlingsdekorationen. Auf dem Marktplatz wird eine Autschau die Neuigkeiten des automobilen Frühlings vorstellen. Die Besucher dürfen sich in den teilnehmenden Geschäften auf kleine, blühenden Überraschungen freuen. Die Organisatoren aus den Reihen den Reihen der engagierten Gewerbetreibenden im Verein „Wir für Bad Camberg" wünschen sich, dass das Frühlingserwachen in diesem Jahr wieder zahlreiche Besucher in die Kurstadt lockt.

CARITAS-SOZIALSTATION St. Christophorus
Limburger Straße 39 I 65520 Bad Camberg
Tel. 0 64 34 - 60 43 I Fax: 0 64 34 - 49 05
E-Mail: sozialstation-camberg@caritas-limburg.de

KURSTADT WIRBT MIT Camberger Stadtbekannten

Die Stadtführer Erich Grzesista (links) und Doris Ammelung (rechts) stellten zusammen mit dem Künstler Jens Wolf die „Camberger Stadtbekannten vor. Foto: Müller

Basti, Fuchs, Atzel, Ziege und Hahn wurden von Jens Wolf auf Büttenpapier als neue Botschafter für Bad Camberg erschaffen.

BAD CAMBERG. -jmr- In Anlehnung an die „Bremer Stadtmusikanten" gaben sich bei der Vorstellung im Bürgerhaus die Camberger Stadtbekannten" ein Stelldichein und wurden von Kurdirektor Michael Sinn, den Bad Camberger Stadtführer Erich Grzesista und Doris Ammelung (Vorsitzende des Vereins Historisches Camberg) und natürlich Jens Wolf, dem Künstler, der sie erschaffen hat, vorgestellt. Mit der Ziege ist schon der erste Stadtbekannte gefunden, denn die „Kuh des kleinen Mannes" ist auch stellvertretend fürs geschichtliche innerstädtische Leben prägnant auf dem Marktplatz platziert: Die ihr eigenen Wesenszüge sind „meckern und machen!". Der Fuchs als Wappentier der Bewohner der Altstadt darf natürlich in dem Reigen der Stadtbekannten nicht fehlen. Dann folgt der Hahn, den sich Bewohner Südwestlich des Emsbach als Symbolfigur auserkoren haben. Der König auf dem Kirchturm, auf der Kreuzkapelle wie auf dem Mist ist streitbarer Verteidiger seines Reviers. Mit der Elster – oder auch Atzel wird an die Historie Bad Cambergs gedacht. Mit ihrem Geschrei weckten sie die Wachen auf den Stadtmauern und bewahrten die Stadt vor mehr als 650 Jahren vor einem Überfall. Und dann ist da noch der „Basti". Die Ratschläge von Pfarrer Kneipp für eine gesunde und heilsame, naturnahe Lebensführung bleiben zeitlos, sind im Trend und haben schon zu seinen Lebzeiten die ihn verehrenden Kneippianer*innen überzeugt. Cambergs Stadtgeschichte zeugt davon seit 1977 als ältestes hessisches Kneipp Heilbad. Die Stadt möchte mir ihren „Stadtbekannten" als Werbeträger ein Markenzeichen schaffen, das den Besuchern in Erinnerung bleibt. Zurzeit gibt es eine hochwertige Metallbox mit zwölf Postkarten, die verschiedene Abbilder von Basti, Fuchs, Atzel, Ziege und Hahn zeigen. Versehen mit den passenden Beschreibungen.

Der Künstler Jens Wolf ist 1949 am Fuß der Schwäbischen Alb geboren und hat zwei Jahre in Bad Camberg gelebt. Eine Begegnung mit einem Porträt von Emil Nolde 1962 beeindruckt ihn so stark, dass er von da an bewusst zu malen beginnt, mit Kohle, Kreide und Aquarell.

Über den Künstler Jens Wolf

Jens Wolf ist 1949 am Fuß der Schwäbischen Alb geboren. Eine Begegnung mit einem Portrait von Emil Nolde 1962 beeindruckt ihn so stark, dass er von da an bewusst zu malen beginnt, mit Kohle, Kreide, Aquarell und Tusche. Drei Grundentscheidungen im Jahr 1972 prägen sein Leben: eine Glaubensbeziehung zu Gott, die Ehe mit seiner Frau Christiane und das Leben in einer christlichen Kommunität. In dieser Zeit entstehen viele Zeichnungen, Karikaturen und kleinformatigen Aquarelle zu den Themen Mensch und Landschaft.

1991 aquarelliert er auf Patmos mit Emil Wachter. Das weiße Aquarellpapier wird zur Lichtquelle und Herausforderung. Durch mehrere Gespräche mit Jehuda Bacon in Jerusalem in den neunziger Jahren wird er in seinem künstlerischen Weg bestärkt.

Seit 2006 entsteht eine eigene Farb- und Formensprache. Jens Wolf geht frei mit verschiedenen Techniken wie Aquarell, Tusche, Grafit und Acryl um. Seine Themen bewegen sich zwischen Himmel und Erde, Humor und Ernsthaftigkeit, Realität und Surrealem, Tier und Mensch. Jens Wolf ist Mitglied der Jesus-Bruderschaft im Kloster Volkenroda in Thüringen. Seit 2017 lebt und arbeitet er in Ahnatal/ Weimar.

Die Bad Camberger Stadtbekannten

Sebastian Kneipp. Seine Ratschläge für eine gesunde und heilsame, naturnahe Lebensführung bleiben zeitlos, sind im Trend und haben schon zu seinen Lebzeiten die ihn verehrenden Kneippianer*innen überzeugt. Cambergs Stadtgeschichte zeugt davon seit 1977 als ältestes hessisches Kneipp Heilbad und schließlich daraus erwachsenes Bad Camberg seit 1981.

Die Gaas / die Ziege. Im historischen AckerBürgerStädtchen die „Kuh des kleinen Mannes" und deshalb stellvertretend fürs geschichtliche innerstädtische Leben prägnant auf dem Marktplatz platziert: Die ihr eigenen Wesenszüge sind „meckern und machen!" / bockig aufbegehren / gesellig unterwegs sein und sich erfinderisch, genügsam selbst und andere qualitätvoll zu versorgen.

Der Giggel / der Hahn. Streitbares Symbol der Bewohner*innen des Stadtgebietes jenseits des Emsbachs (aus Perspektive der historischen Innenstadt) = dribb de (Ems)Bach: Der King auf dem Kirchturm, auf der Kreuzkapelle wie auf dem Mist / Chef im Kreis seiner Hinkelschar, streitbarer und eitler Verteidiger seines Reviers.

Der Fuchs. Kämpferischer und listiger „Ureinwohner" der Altstadt, repräsentiert ihre Bewohner*innen = hibb de (Ems)Bach: Er kennt sein Revier und seinen Fuchsbau mit allen Winkeln und Verstecken / weiß um ihre Geschichte und ihre Geschichten / ihm ist kein Schleichweg und kein Risiko zu viel, wenn es um seine kleine Familie geht.

Die Atzel / die Elster. Wachsam und immer ganz oben mit Überblick vom Nest und allen / umtriebig, keck und schrill krächzend nicht zu überhören und zu übersehen/ futterneidisch auf den besten Happen aus / gierig, schneidig, flink und diebisch unterwegs, wenn es um schmückenden und glänzenden Tand geht / schließlich kleidet man sich dezent elegant in Schwarz- Weiß und kann sich jedem Gegenüber mit Respekt präsentieren und behaupten...

Atelier Jens Wolf
Oberstraße 10 | 34292 Ahnatal-Weimar
info@atelier-jens-wolf.de | www.atelier-jens-wolf.de

Naturcoaching

PERSPEKTIVWECHSEL LÖSUNGSIMPULSE VERBINDUNG

Egal ob erfolgreiche Managerin, BWL-Student, alleinerziehende Mama, Hausmann oder Selbstständige – alle Menschen verspüren tief in ihrem Inneren eine Sehnsucht nach Natur, nach Verbindung, nach dem Lebendigen.

„Biophilia" nennt Erich Fromm, ein Psychotherapeut und Philosoph, die Liebe zum Leben, die wir alle in uns tragen. Wenn wir raus in die Natur gehen, uns mit unseren Wurzeln verbinden, dann tritt der sogenannte „Biophilila-Effekt" nach Clemens G. Arvay ein.

Dann bestaunen wir die lebendige Natur in ihrer vielfältigen Schönheit und in ihrem ewigen Kreislauf, wir erkennen die natürliche Ordnung in der Wildnis, verspüren Leichtigkeit, Freude und Heilung. Wir erinnern uns daran selbst Teil allen Lebens und der Natur zu sein.

Da viele Menschen ihre natürliche Verbindung zur Natur verloren haben und nicht so richtig wissen, wie sie diese für sich nutzen können, kann ein Naturcoaching hilfreich sein. Der Coach/die Coachin kann dabei unterstützen den Kontakt herzustellen, auf Zeichen der Natur hinzuweisen und Wahrnehmungen zu spiegeln.

Raus aus dem Seminarraum – rein in die Natur.

Lisa Semmler ist Expertin für Gesundheitsförderung, Mental- und Naturcoachin und bietet neben Waldbaden-Kursen und Individuellen Coachings auch Naturcoaching-Workshops für Gruppen an.

Sie liebt es in und mit der Natur zu wirken. Ihr Herzensanliegen ist es Menschen dabei zu unterstützen sich wieder mit sich selbst, anderen und der Natur zu verbinden. Dadurch wird die Gesundheit gefördert und persönliche Entwicklung mit Freude ermöglicht.

Der Arbeitsraum Natur wird als lebendige, dynamische und vielfältige Umgebung mit einbezogen. Denn im Spiegel der Natur finden sich Antworten auf persönliche sowie berufliche Fragestellungen. So kann beispielsweise ein frischer Sprössling einen Neubeginn wiederspiegeln, eine Feder am Boden an die Leichtigkeit erinnern, eine Schnecke ein Hinweis auf Langsamkeit sein, ein Stein die Schwere im Leben darstellen oder ein Blatt in Herzform die Liebe in im Herzen spüren lassen.

Durch das Miteinander, Interaktion, Erfahrungsaustausch und unterschiedliche Ansichten gewinnen die Teilnehmer*innen gemeinsam neue Erkenntnisse und Lösungsimpulse für ihr eigenes Leben.

Neben Naturcoaching-Übungen fließen in den Workshops auch Achtsamkeitsübungen mit ein, um die entspannende Wirkung der Natur zu intensivieren.

Beim Naturcoaching geht es darum,

- durch einen Perspektivwechsel neue Lösungsmöglichkeiten und Antworten zu finden
- die Natur als Vorbild und Inspirationsquelle zu erfahren
- Lebensthemen zu bewegen, die im stressigen Alltag untergehen
- mal Durchzuatmen, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen.

Aktuelle Termine

Im Rahmen des Gesundheitstages am 26.03.2023 haben Sie die Möglichkeit in einen Naturcoaching-Workshop im Kurpark reinzuschnuppern.
Das Thema lautet: *„Die Kraft des Neubeginns im Frühling spüren und Herzenswünsche wachsen lassen".*
Weitere Naturcoaching-Workshops mit Lisa Semmler folgen ab 15. April. 2023.
➔ Anmeldung bei Tourist Info

Kontakt

Lisa Semmler, M.A. Prävention & Gesundheitsmanagement
Expertin für Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung
Zertifizierte Kursleiterin für Stressprävention (ZPP)
Mental- und Naturcoachin
Tel: 0157 50 13 64 85
Mail: info@grow-happy.de
www.grow-happy.de

EIN VOLLGUSS IST NICHTS FÜR WEICHEIER

Nichts für Weicheier: Der Vollguss eignet sich für Vollblut-Gießer, die nicht vor kaltem Wasser (und einem lauthalsigen Schrei) zurückschrecken. Durch regelmäßige Anwendung stärkt man sein dein Immunsystem nachhaltig. Werde zum Guss-Profi: „Volle Kanne"!

Was der Vollguss bewirkt

- kräftigende Abhärtungsübung
- hilft bei Stoffwechselstörungen
- stärkend auf den gesamten Organismus
- Erhöhung der Atemtätigkeit
- Stabilisierung des vegetativen Nervensystems
- Erfrischungsgefühl

So wird der Vollguss gemacht:

- Vor dem Guss kurz Herz und Stirn abkühlen.
- Rechts außen am Fuß beginnen, bis zur Leiste gießen und zurückfahren, dasselbe am linken Bein.
- Dann an der rechten Hand außen weiterfahren und bis zur Schulter gießen, innen zurückfahren. Dasselbe links.
- Kreisförmig im Uhrzeigersinn um den Bauch gießen.
- Über die Brust bis zur rechten Schulter hochgehen, dabei 2/3 des Wassers nach vorne und 1/3 des Wassers nach hinten gießen. Zur linken Schulter wechseln.
- Kreisförmig im Uhrzeigersinn um den Bauch gießen.
- Kurz kreisförmig das Gesicht abgießen.
- Wasser abstreifen und für Wiedererwärmung sorgen, am besten sich ankleiden und bewegen oder ins Bett legen.

Achtung: Der kalte Kneipp Vollguss ist nur etwas für gesunde Personen mit gutem Allgemeinbefinden und nicht für Anfänger geeignet. Nur bei warmem Körper anwenden, am besten nach körperlicher Betätigung, alternativ auch nach der Sauna oder als Abguss nach einem Vollbad.

UNTERNEHMENSGRUPPE

Sanitätshaus Kern Idstein GmbH

MEISTERBETRIEB ORTHOPÄDIETECHNIK · ORTHOPÄDIESCHUHTECHNIK · REHA-TECHNIK SEIT 1950

65510 Idstein
Am Bahnhof 1
Tel. 0 61 26 / 5 05 79 00

65520 Bad Camberg
Lahnstraße 14-14a
Tel. 0 64 34 / 93 08 10

65183 Wiesbaden
Schwalbacher Straße 38-42
Tel. 06 11 / 53 28 50 31

65205 Wi-Nordenstadt
Borsigstraße 2-4
Tel. 0 61 22 / 170 90 60

65239 Hochheim
Frankfurter Straße 94
Tel. 0 61 46 / 6 08 64 53

65510 Hünstetten-Görsroth
Neukirchener Straße 51
Tel. 0 61 26 / 9 51 79 30

Für jeden Fuß den passenden Schuh

• Gönnen Sie sich und Ihren Füßen einen guten Lauf
• Jeder Fuß verdient ein perfekt passendes Schuhwerk
Erhältlich in unserer Niederlassung in Bad Camberg, Lahnstraße 14.

www.sanitaetshaus-kern.de

DIE AMTHOF-GALERIE: Eine Heimat für die Kunst

Der Amthof am Bad Camberger Kurpark ist nicht nur ein eindrucksvolles Beispiel für alte Fachwerk-Baukunst. Ein Teil des Gebäudeensembles hat sich in den zurückliegenden gut 40 Jahren auch als Heimat der Kunst etabliert. Was als Initiative lokaler Künstlerinnen und Künstler begann, die auf der Suche nach festen Ausstellungsräumen waren, ist inzwischen als Amthof-Galerie aus dem Kulturleben in der Region nicht mehr wegzudenken.
Monatliche Ausstellungen zeigen eine große Bandbreite künstlerischen Schaffens – und das bei freiem Eintritt. Die Amthof-Galerie und der dahinter stehende Förderverein bieten natürlich lokalen Talenten Raum, egal ob sie ihre Kreativität als Hobby verstehen, semiprofessionell oder als hauptberufliche Künstler agieren. Aber auch Kunstschaffende von bundesweitem und internationalem Rang haben dort bereits ausgestellt, beispielsweise der Fotograf Jim Rakete oder der Literatur-Nobelpreisträger Günter Grass mit seinen wenig bekannten Zeichenarbeiten.

Dazu kommen mehr oder minder regelmäßig besondere Formate: In den vergangenen Jahren hat die Galerie eine sommerliche Konzertreihe etabliert, die sich auch vor Ausflügen in die experimentelle Musik nicht scheut. Auch ist sie ein wichtiger Akteur in der Kunstreihe tArt-Orte, die landkreisübergreifend die Region nordwestlich von Frankfurt umspannt. Kooperationen mit Schulen, die Beteiligung an städtischen Festen und Initiativen wie „Ab in die Mitte“ gehören ebenso zum erweiterten Galerieprogramm wie die Pflege des Andenkens an den Zeichner und Grafiker Klaus Panzner, besser bekannt unter seinem Künstlernamen Ojo. Im Sinne Panzners wird auch ein Förderpreis zur Unterstützung junger Künstlerinnen und Künstler vergeben.

Darüber hinaus wirkt unter dem Dach der Amthof-Galerie eine rege Foto-Arbeitsgemeinschaft, die sich zweimal im Monat trifft.

Die Amthof-Galerie öffnet zu ihren monatlichen Ausstellungen in der Regel jeden Sonntag von 11 bis 13 Uhr und von 15 bis 17 Uhr. Als nächster Programmpunkt ist vom 2. Oktober an die facettenreiche Herbst-Gemeinschaftsausstellung der Vereinsmitglieder geplant. Im November folgt dann die Gruppe „Nadelhexen“, in der sich Textilkünstlerinnen aus Limburg und Umgebung zusammengeschlossen haben. Der Dezember ist für eine Ausstellung zum Klaus-Panzner-Förderpreis vorgesehen. Online sind die Amthof-Galerie und ihre jeweils aktuelle Ausstellung unter www.amthof-galerie.de zu finden.

Anzeige

ROTT
Maler- und Lackierbetrieb
Raumausstattung

– **Fassadengestaltung**
– **Innenanstriche**
– **Bodenbeläge**
– **Lackierarbeiten**
– **Tapezierarbeiten**
– **Installation von Wandheizungen**
– **Altbausanierung**
– **Lehm**
– **Wärmedämmung**
– **Lackspanndecken**
– **Beseitigung von Feuer- & Wasserschäden**
– **exklusive Wandgestaltung und Facheinzelhandel**

Frankfurter Straße 8, 65520 Bad Camberg
Telefon: 06434-908502, Mobil: 0172-6723102
Web: www.malermeister-rott.de, E-Mail: hartmut.rott@t-online.de

Fahrradsonntag

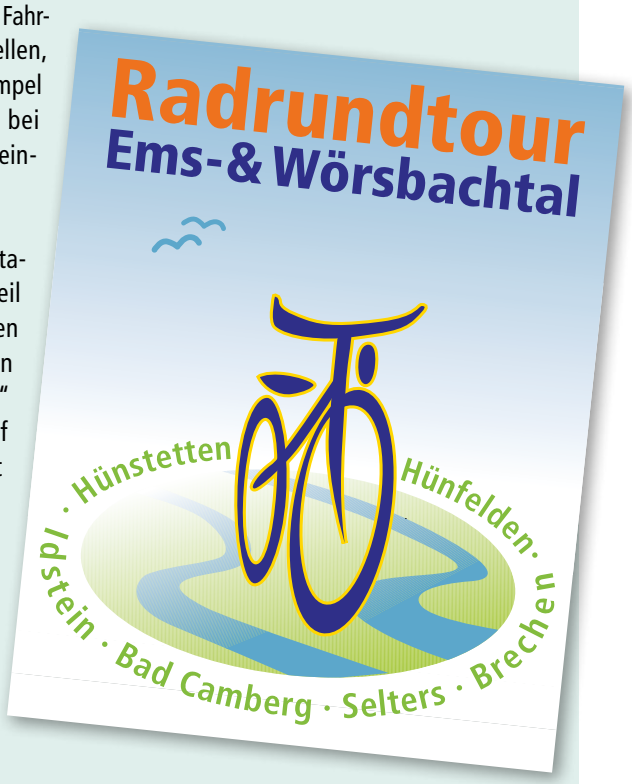
AM 7. MAI 2023 IM EMS- & WÖRSBACHTAL

Am Sonntag, 7. Mai 2023 findet der beliebte „Familien-Fahrradtag“ auf der Radrundtour „Ems- und Wörsbachtal“ im sogenannten „Goldenen Grund“ in und um Bad Camberg statt. Das Logo dieses Radweges mit dem überdimensionalen Fahrrad zwischen Emsbach und Wörsbach lockt immer wieder unzählige Radfahrer, die das ganze Jahr über die landschaftlich sehr reizvolle Rundtour ohne große Steigungen fahren. Die Kommunen Bad Camberg, Brechen, Hünfelden, Hünstetten, Idstein und Selters haben die 45 km lange Radrundtour „Ems- und Wörsbachtal“ gemeinsam erarbeitet und hierzu eine Fahrradkarte herausgegeben.

Alle Radler, besonders auch die Familien, sind herzlich eingeladen, sich auf die Radrundtour zu begeben. Als besonderen Anreiz, die komplette Strecke zu schaffen, locken wieder attraktive Preise. Wer die komplette Runde absolviert und auf der Teilnehmerkarte alle Stempel von den auf der Route verteilten Stationen gesammelt hat, nimmt automatisch an der Verlosung teil.

Die Teilnehmerkarten gibt es am Fahrradsonntag an den Stempelstellen, an denen die Radler ihren Stempel abholen und auch eine Rast bei gutem Verköstigungsangebot einlegen können.

Der Start ist um 10 Uhr an der Station im Bad Camberger Ortsteil Würges. Die Bürgermeisterinnen und Bürgermeister werden gemeinsam den „Startschuss“ geben. Ein „Einstieg“, um auf die Radrundtour zu gehen, ist am Fahrradsonntag überall und zu jeder Zeit möglich. Von 10 bis 17 Uhr sind die Stationen besetzt, an denen auch die offizielle Fahrradkarte der Rundtour und weitere Informationen des Fahrradsonntags zu erhalten sind.



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

TIPP FÜR Kneipp-Anwendungen

BAD CAMBERG. Neue Hinweisschilder geben im Kurpark Tipps für die richtige Nutzung von Wassertretbecker und Armbecken. Außerdem wurde auf den Hinweisschildern auch ein QR-Code integriert, den Nutzer einscannen können, wenn Sie Anregungen an die Kurverwaltung haben.

So ist ein schneller Informationsaustausch möglich, falls einmal Mängel an den Anlagen festgestellt werden. Alle Nutzer sind herzlich eingeladen, mit der Kurverwaltung in Verbindung zu treten und sich auszutauschen.

Tag der Gesundheit

AM 26. MÄRZ
im Bürgerhaus

Die Corona-Pandemie hat es deutlich gezeigt: Die Gesundheit ist unser höchstes Gut.
Dies hat schon Pfarrer Sebastian Kneipp vor 200 Jahren erkannt und, basierend auf den fünf Säulen Lebensordnung – Wasser – Bewegung – Ernährung – Pflanzenheilkunde, ein ganzheitliches Gesundheitskonzept entwickelt.
Unser „Tag der Gesundheit" findet am 26. März von 10 bis 18 Uhr in Kooperation mit vielen Partnern aus der Gesundheitsbranche statt.

Präsentiert wird den Gästen sowohl im Bürgerhaus als auch im Kurpark ein attraktives Programm zum Informieren, Mitmachen und Reinschnuppern – ganz im Zeichen und zum Wohle der Gesundheit.

> „Wer keine Zeit für seine Gesundheit hat, wird später viel Zeit für seine Krankheiten brauchen."
>
> Pfarrer Sebastian Kneipp

Die Fachklinik Medical Park Bad Camberg ist als modernes neurologisches Kompetenzzentrum auch über die Grenzen des Rhein-Main-Gebietes bekannt.

Zurück in ein aktives Leben

Die Klinik gewährleistet durch ein breites Leistungsspektrum von einer Intensiv-Überwachungspflege bis hin zu Stationen für leicht betroffene Patientinnen und 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 Medizin, Therapie und Pflege gemeinsam mit den Patientinnen und Patienten ein an den individuellen Fortschritten orientiertes Therapiekonzept.

Wohlfühlen und Gesundwerden

Darüber hinaus bietet die ruhig gelegene Rehaklinik einen erstklassigen Service und ein exklusives, gemütliches Ambiente. Für das leibliche Wohl sorgt eine ausgezeichnete Küche.

Planen Sie jetzt Ihre Reha im Medical Park Bad Camberg!

Weitere Infos und Buchungsmöglichkeiten finden Sie auf unserer Website unter **medicalpark.de/bad-camberg**

Medical Park Bad Camberg
Obertorstraße 100 - 102
65520 Bad Camberg
Tel.: +49 6434 919-0 | Fax: +49 6434 919-419

Bürgerbroschüre informiert rund um und über Bad Camberg

BAD CAMBERG. Die Stadt Bad Camberg hat eine Broschüre herausgebracht, die umfassend über alle aktuellen Angebote in der Kurstadt informiert.

- **Was erledige ich wo?**
- **Wer ist Ansprechpartner bei Vereinen, Institutionen, Parteien, Glaubensgemeinschaften?**
- **Wo finde ich Ärzte?**

– all dies und noch viel mehr ist in der „Bürgerinformation Bad Camberg" nachzulesen, die schon an alle Haushalte in der Kurstadt und den Ortsteilen verteilt wurde. Vereine werden porträtiert, Sehenswürdigkeiten vorgestellt und auch Statistisches ist zu finden.

In der Tourist-Info im Bürgerhaus „Kurhaus Bad Camberg" sind die Exemplare des 148-Seiten starken Büchleins kostenfrei erhältlich.

Foto: Müller

WENN **PFLEGE**
NICHT BEI IHNEN AUFHÖRT!

Werden Sie ein wertvoller Teil unseres Teams als:

WOHNBEREICHSLEITUNG
m/w/d | Vollzeit | Tagdienst
2.000,– €* WILLKOMMENSBONUS

ERGOTHERAPEUT
m/w/d | Vollzeit / Teilzeit | Tagdienst
2.000,– €* WILLKOMMENSBONUS

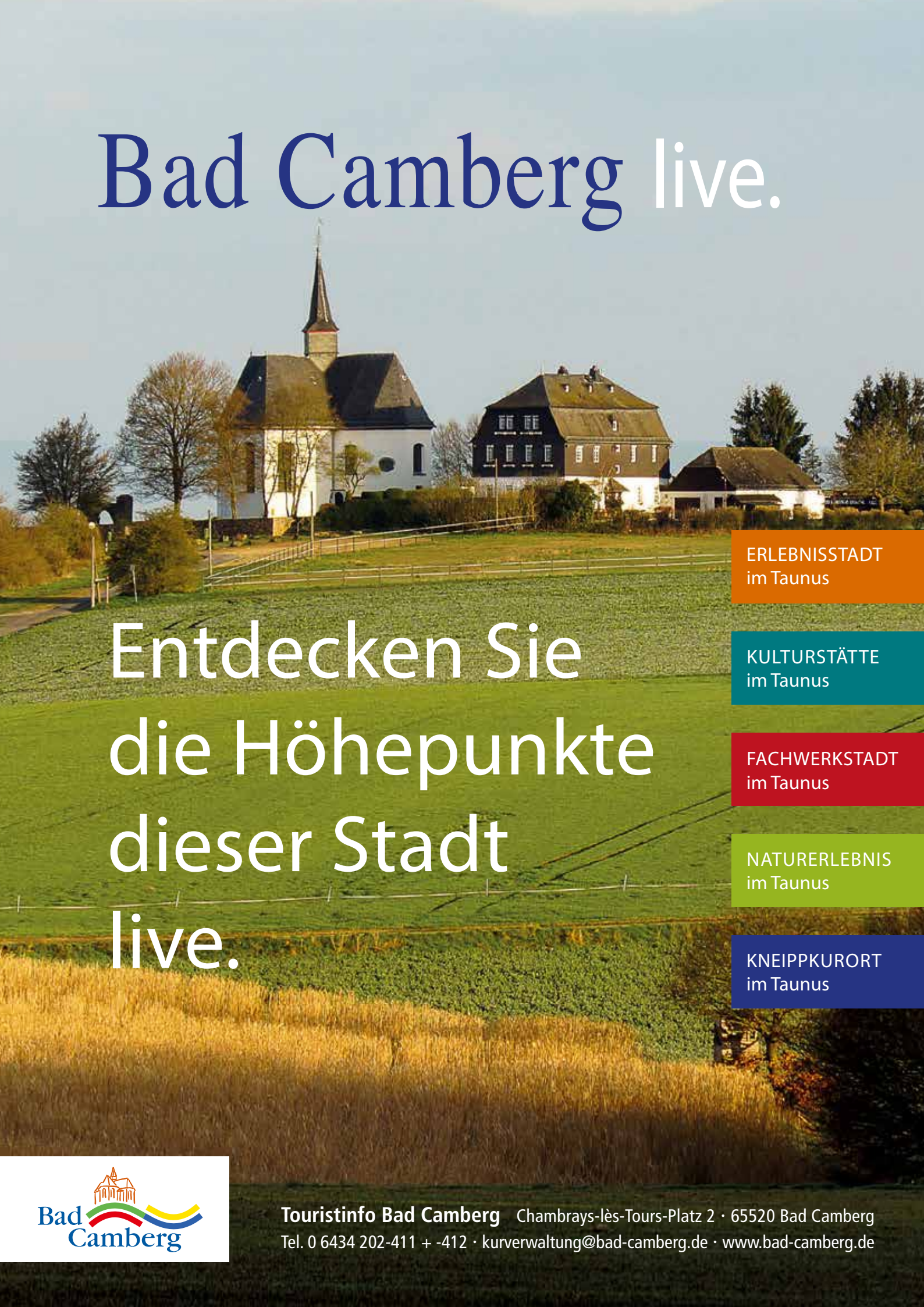
PFLEGEFACHKRAFT
m/w/d | Vollzeit / Teilzeit | Tag- und/oder Nachtdienst
2.000,– €* WILLKOMMENSBONUS

JETZT EINFACH BEWERBEN AUF
www.charleston-karriere.de

bewerbungen.anna-mueller-haus@charleston.de
Pommernstraße 13 · 65520 Bad Camberg
Tel: 06434 91273 · www.anna-mueller-haus.de
* Die Geldprämie ist steuer- und sozialversicherungspflichtig.

Anna Müller Haus
Charleston Wohn- und Pflegezentrum
Bad Camberg

Bad Camberg live.



ERLEBNISSTADT
im Taunus

KULTURSTÄTTE
im Taunus

FACHWERKSTADT
im Taunus

NATURERLEBNIS
im Taunus

KNEIPPKURORT
im Taunus

Entdecken Sie die Höhepunkte dieser Stadt live.

Bad Camberg

Touristinfo Bad Camberg Chambrays-lès-Tours-Platz 2 · 65520 Bad Camberg
Tel. 0 6434 202-411 + -412 · kurverwaltung@bad-camberg.de · www.bad-camberg.de