AUSGABE NR. 2 | 2020

Bad Camberg
GESUNDHEITSERLEBNIS IM TAUNUS

KUR Journal

Bad Camberg lädt ein!

#Bad Camberg entdecken und genießen

OBERSELTERS
SEIT 1678
Starker Partner der Stadt Bad Camberg

UNSERE THEMEN

04 KURPARK
Wie wär's mit einem Ausflug?

05 KNEIPPTIPP
Anwendungen zur Stärkung des Immunsystems

08 MIT WILDKRÄUTERN FIT BLEIBEN
Einer Vielfalt an versteckten Qualitäten auf der Spur

10 LEBENSELIXIER WASSER
Alles Wissenswerte rund ums H_2O

12 VERANSTALTUNGS-TIPPS
Stadtführungen in der kälteren Jahreszeit

13 #BAD CAMBERG ENTDECKEN
Mit Kneipp die Gesundheit stärken

14 #BAD CAMBERG GENIESSEN
Café Konditorei im Amthof

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

für viele ist der Herbst eine ganz besondere Jahreszeit, manch einer denkt bestimmt – eine der schönsten Jahreszeiten überhaupt! Während man sich im Frühling auf das Erwachen der Natur freut und die warmen Sonnenstunden im Sommer genießt, zaubert der Herbst eine so heimelige Wohlfühlstimmung mit seinen leuchtenden Farben, dass man bei langen Spaziergängen durch den Bad Camberger Wald den Duft der kühlen Luft vermischt mit frischem Moos unverfälscht genießen kann. Wenn sich die Blätter in sattes Gelb und leuchtendes Rot färben und Sie durch den bunten Kurpark schlendern, dabei die letzten warmen Sonnenstrahlen aufsaugen, können Sie Zeit vergessen und die Seele baumeln lassen. Der Herbst verzaubert mit den schönsten Glücksgefühlen, vermittelt Geborgenheit und bereits die Vorfreude auf Weihnachten.

Genießen Sie auch die dunklen Jahreszeiten in vollen Zügen! Nehmen Sie sich wieder ein bisschen mehr Zeit für sich und Ihre Familie. Gönnen Sie sich kleine Fluchten, gehen Sie hinaus ins Licht und bewegen Sie sich an der frischen Luft! Unsere Ausflugs- und Veranstaltungstipps auf Seite 12 sorgen für Abwechslung! Verwöhnen Sie Körper und Seele mit herrlichen Düften und heiß-kalten Wechselduschen am Morgen. Sie stabilisieren das Immunsystem und gelten als Schönmacher schlechthin. Das wusste schon Sebastian Kneipp!

Genießen Sie den Herbst und die Vorfreude auf das neue Jahr in Bad Camberg!
Ihre Sabine Rubröder
Stabsstelle für Stadtmarketing & Wirtschaftsförderung

WIE WÄR'S MIT EINEM AUSFLUG IN DEN KURPARK

Auch zu einer Yoga-Pause lädt der Kurpark ein.

In Parks und Wäldern, auf Wegen und Feldern drehen immer mehr Jogger, Walker und Spaziergänger ihre Runden. Bewegung ist beliebter denn je!

Bewegung - dazu lädt der großzügige Kurpark in Bad Camberg ein! Und nebenbei gibt es allerhand zu entdecken. Erkunden Sie den ausgeschilderten Kneipp-Rundweg von Wasserdoktor Sebastian Kneipp. Erfahren Sie Details zur kneippschen Gesundheitslehre und zu den Kuranwendungen unter anderem beim ehemaligen Luft- und Sonnenbad. Lassen Sie sich inspirieren! Heute sorgen in dem Bereich des ehemaligen Luft- und Sonnenbades, zwischen den Tennisplätzen und dem Minigolfplatz mit Boule-Bahn, ein Groß-Schach-Spielfeld und der Bewegungspark für den Ausgleich im Sinne der kneippschen Säule Bewegung.

Der sogenannte Schluchtweg, einst angelegt als Stadtbefestigung, mit seinen bis zu 300 Jahren alten Eichenbäumen bietet ein faszinierendes Panorama bei einem Spaziergang durch den Kurpark. Familien, die mit ihren Kindern unterwegs sind, finden zahlreiche Spielmöglichkeiten für den Nachwuchs. Eine Lauf- oder Walking-Runde im Kurpark mit einem Schwenk in den nahegelegen Stadtwald ist allseits beliebt. Tatsächlich gehören Laufen und Walken laut einer Erhebung des Allensbach-Instituts zu den beliebtesten Freizeitbeschäftigungen der Deutschen. Kein Wunder, denn Laufen kann man immer und überall. Noch dazu ist es die natürlichste Art der menschlichen Fortbewegung. Vor allem ist es gesund!

Laufen stärkt das Herz-Kreislauf-System und fördert die Durchblutung, während gleichzeitig der Blutdruck sinkt. Zudem wird das Gehirn besser mit Sauerstoff versorgt, was die Konzentrationsfähigkeit steigert. Die Muskeln wachsen, der Kalorienverbrauch steigt und Fettdepots schmelzen. Laufen macht den Kopf frei, da Stresshormone abgebaut werden. Also Gründe genug, die Laufschuhe anzuziehen!

Einige Dinge sollten Sie beachten! Beginnen Sie langsam, steigern Sie sich allmählich und vermeiden Sie Überlastungen. Am besten ist es, anfangs kürzere Strecken zu wählen und Pausen, in denen Sie gehen, einzulegen. Dann können Dauer, Häufigkeit und Intensität der Trainingseinheiten nach und nach gesteigert werden. Dazwischen gilt: Tage zur Regeneration einplanen und den Muskelkater immer vollständig auskurieren. Kommt es trotzdem zu Beschwerden oder Verletzungen, sollten Sie die PECH-Regel anwenden: P für Pausieren, E für Eis (kühlen), C für Compression (Druckverband), H für Hochlagern. Ein natürliches Arzneimittel bspw. Creme aus pflanzlichen Wirkstoffen wie Arnika (Arnica montana), Ringelblume (Calendula), Beinwell (Symphytum) und Zaubernuss (Hamamelis) hilft, Schwellungen und die Entzündungen zu reduzieren sowie Schmerzen zu lindern. Vor allem für Neu- und Wiedereinsteiger ist es ratsam, vorab einen medizinischen Check durchführen zu lassen, zum Beispiel beim Allgemeinmediziner mit Zusatzbezeichnung Sportmedizin oder beim Orthopäden. Bei Gelenk- oder Rückenbeschwerden sollte man keinesfalls auf den fachkundigen Rat des Mediziners verzichten.

Aktiv durch Herbst und Winter – der Kurpark bietet ganzjährig viele Möglichkeiten sich zu bewegen.

KNEIPP-TIPP

KNEIPP-ANWENDUNGEN ZUR STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS

Auf die kalte Jahreszeit kann man sich vorbereiten „Ich möchte wissen, welche Krankheit in eine verweichlichte Natur nicht leicht eindringen kann, während eine abgehärtete Natur sich nicht das Geringste daraus macht. Die Verweichlichung, behaupte ich, öffnet Thür und Thor für viele Krankheiten." (Sebastian Kneipp) Unser Immunsystem stellt eine Barriere gegenüber vielen Krankheitserregern dar. Viren, Bakterien, Parasiten und Pilze versuchen tagtäglich in unseren Körper einzudringen. Sie sind in der Luft, in Nahrungsmitteln und auf unserer Haut zu finden. Sogar in den menschlichen Körperhöhlen sind sie vorhanden. Viele Mikroorganismen schaden uns nicht, wir brauchen sie sogar (z.B. Verdauung). Zum Schutz vor Infektionen ist es notwendig, die Funktion unseres Immunsystems zu erhalten oder aber sogar zu trainieren. Mittels einfacher Anwendungen nach Sebastian Kneipp ist es möglich, das menschliche Abwehrsystem in seiner Leistungsfähigkeit zu stärken. Allgemein muss erwähnt werden, dass eine verbesserte Abwehrreaktion nicht von heute auf morgen erreicht werden kann. Ein regelmäßiges Training über längere Zeit hinweg ist dafür notwendig.

Bestandteil in der Lehre nach Kneipp sind thermische Reize unter Verwendung von Wasser. Die beiden gängigsten Temperaturbereiche sind kalt (15-18 °C) und warm (36-38 °C). Zur Abhärtung kann sowohl mit reinen Kaltreizen, aber auch mit Wechselreizen gearbeitet werden. Beides führt gleichermaßen zum Erfolg. „Kneipp-Neulinge" und Ungeübte sollen mit leichten Reizen beginnen. Leichte Reize sind dadurch gekennzeichnet, dass sie nur eine kleine Hautfläche bedecken und die Temperatur sich bei kalten Güssen nicht unter 18 °C befindet. Geeignete Maßnahmen können sein:

Knieguss oder Wechselknieguss | Armguss oder Wechselarmguss | Waschung (Unterkörperwaschung, Oberkörperwaschung) | Wassertreten | Taulaufen | Schneegehen | kaltes Fußbad | Wechselfußbad

Vor dem Beginn einer Anwendung sollte man sich wohltemperiert fühlen und nicht frieren. Die Durchführungsdauer richtet sich nach dem eigenen Empfinden. Der Kaltreiz ist vor Einsetzen eines Kälteschmerzes zu beenden. Bei Wechselanwendungen kommt noch ein warmer Reiz hinzu, der rund drei- bis viermal länger dauern sollte als der kalte Reiz. Die Temperaturabfolge ist dann warm – kalt – warm – kalt. Da die oben beschriebenen Maßnahmen im Normalfall mit kalt enden, ist es wichtig im Anschluss für Wiedererwärmung zu sorgen. Ideal ist eine körperliche Betätigung, mit der der Körper selbst aktiv für eine Wärmeentwicklung sorgt. Sollte die Möglichkeit zur aktiven Erwärmung nicht gegeben sein, dann die behandelte Region gut einpacken und zudecken. Schlagen alle Wiedererwärmungsversuche fehl, ist die einzige Möglichkeit wieder warm zu werden die äußere Wärmezufuhr.

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 14-14 a
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

Ihre individuelle Bandagenversorgung für Alltag, Sport und Arbeit

Ihre individuelle Kompressionsstrumpfversorgung - Hausbesuche nach Terminvereinbarung

Ihre individuelle Einlagenversorgung (Alltag, Sport, Arbeit) von der Analyse bis zur perfekten Einlage – alles aus einer Hand.

NEU bei uns: Orthopädie-Schuhtechnik; Anfertigung von Maßschuhen in eigener Werkstatt.

www.sanitaetshaus-kern.de

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

Unsere Herbstangebote

- 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

MUSIK Sandner

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

10.000 Musikinstrumente auf 2.000 qm

MIT WILDKRÄUTERN FIT BLEIBEN

Einer Vielfalt an versteckten Qualitäten auf der Spur

Der Herbst hat inzwischen Einzug gehalten. Und er zeigt sich auch von seiner schönsten Seite, denn Wald- und Wiesenkräuter muss man nicht suchen, sie finden einen meist von selbst. Im Frühjahr und Sommer blühen sie wunderschön und das oft direkt vor der Haustür. Im Herbst ist die Blütezeit vorüber, dennoch zeigen sich die sogenannten Unkräuter als zart blättrige Pflänzchen auch im Herbst mit einer Vielfalt an versteckten Qualitäten - geschmacklich wie gesundheitlich!

Das Kräutersammeln sollte man nicht den Kräuterhexen überlassen, denn es ist nämlich gar nicht so schwer. Um seinen Kräuterbedarf zu decken, sollte man nicht mehr zum Supermarkt wandern, sondern am besten selbst wieder unter die Sammler gehen und über Wiesen und durch Wälder streifen. Hier stellen wir Ihnen eine Aus-wahl an zehn wilden Wiesenkräutern vor:

Die **Braunelle** ist ein Kraut, das wohl jeder schon einmal entdeckt hat. Sie hat jedoch kein leichtes Schicksal – mit ihrer blaulila Blütenfarbe und ihrer Bodennähe wird sie hin und wieder mit Wiesenklee verwechselt. Charakteristisch sind ihre eiförmigen Blätter. Besonders gut schmecken die Blüten und im Herbst die Blätter. Sie finden in Suppen Verwendung und ein Braunellen-Tee kann bei Angina gurgelnd Wunder wirken.

Das **Ferkelkraut** hat als Gaumen-Freude seine Qualitäten. Die festen, rosetten-förmig angeordneten Blätter sind leicht säuerlich und schmecken sehr lecker im Salat.

Giersch blüht im Frühjahr weiß und im Herbst erkennt man ihn durch seine feine Struktur und die leicht gezackten Blätter. Giersch ist als Brotgewürz unschlagbar. Er wirkt antibakteriell, antimykotisch, entsäuernd, entzündungshemmend, harn-treibend und kräftigend.

Die **Gundelrebe** ist ein ganz besonders schönes Kraut, heimlicher Liebling aller Kräuterhexen. Sie verfeinert nämlich nicht nur Rindfleischsoßen, sondern hilft darüber hinaus gegen Bronchitis, wirkt schleimlösend und entwässernd! Ihre zarten, kleinen Blätter wachsen herzförmig bis zu drei Zentimeter in die Breite. Man findet sie, hat man sie einmal entdeckt, nahezu überall.

Labkraut ist sowohl in seiner Wirkung als auch optisch fantastisch. Hochgewachsen blüht es im Sommer gelb oder weiß und hat sternförmig angeordnete, spitze Blätter. Es steht fast ganzjährig zur Verfügung und eignet sich unter anderem hervorragend als Salatgrundlage. Labsal gilt als beruhigend, blutstillend, entzündungshemmend, krampf-lösend und nervenstärkend.

Der **Pippau** ist ein wunderbares Wiesen-kraut. Er wächst hoch, oft über einen Meter und blüht gelb. Er ähnelt dem Löwenzahn, nur die Blüten sind feiner und kleiner. Er kann gänzlich verspeist werden und bringt Fleischgerichten sowie Suppen einen unnachahmlich würzigen Geschmack.

Säuerlich, wie der Name schon sagt. In Salaten kann der **Sauerklee** es vielleicht nicht mit Essig und Zitrone aufnehmen, aber auf jeden Fall für frischen Wind sorgen. Man findet ihn aufrecht oder kriechend, vor allem in Wäldern, vor. Das einzelne Blatt ist herzförmig. Auch auf dem Butterbrot macht er sich gut, aber Achtung: nicht trocknen, denn im trockenen Zustand verliert der Sauerklee seinen Geschmack.

Die **Schafgarbe** tummelt sich in Boden-nähe; die feingliedrigen Blätter ähneln dem Grün, das aus dem Karottenkopf wächst. Hat man es einmal zwischen den Fingern zerrieben, vergisst man den charakteristischen Geruch nicht so schnell. Schafgarbe ist für feine Nasen blind erkenn-bar. Sie ist ein Wundermittel gegen Akne.

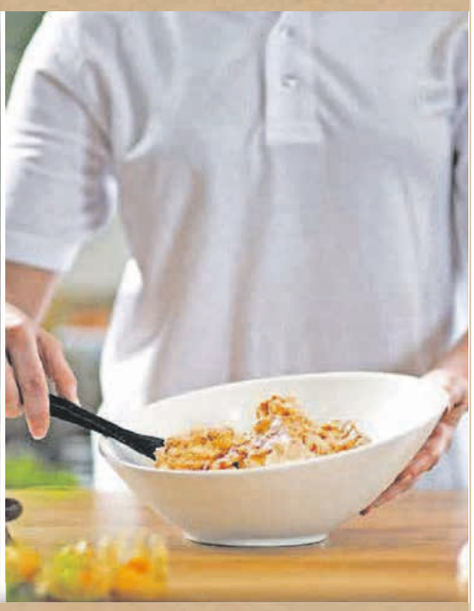
Mit seinem Blattwerk macht der **Spitz-wegerich** seinem Namen alle Ehre. Zerdrückt man eines der langen, spitzen Blätter, kann es auf die Haut gelegt sogar die schlimmsten Insektenstiche lindern. Meist ist er etwa 15 Zentimeter hoch, besonders stattliche Exemplare werden bis zu einem halben Meter groß. Der Spitzwegerich schmeckt vor allem in Suppen. Seine Wirkungsweise ist abschwellend, antibakteriell, antiseptisch, blutreinigend, blutstillend, desinfizierend, entzündungs-hemmend, harntreibend, reizmildernd und wundheilend.

Die **Vogelmiere** gedeiht gut inmitten oder am Kompost. Dort legt sich das zart blättrige Kraut wie ein Teppich über die Erde und kann mitsamt den weißen Blüten geerntet und verspeist werden. Fünfzig Gramm Vogelmiere im Salat decken den Tagesbedarf an Vitamin C. Auch bei Rheuma und Gelenkbeschwerden hat sie ihre „heilenden Hände" - Blätter und Blüten - gekonnt im Spiel.

VON HAND MIT HERZ GLOBUS

Traditionelles Handwerk, täglich frisch

Die Eigenproduktionen von Globus



Erfahren Sie mehr in unserem aktuellen „Von Hand mit Herz. Globus“-Onlinemagazin

Unsere Leistungsversprechen

1. Jeden Morgen werden die Rohstoffe neu bei uns angeliefert. Daraus stellen wir in Handarbeit eigene Qualitätsprodukte für unsere Kunden her. Echte Frische, die man schmeckt.

2. Nach eigenen Rezepten stellen wir täglich von Hand eine große Vielfalt an regionalen Spezialitäten her. Bei uns bedeutet selbstgemacht immer hausgemacht. Erfahrung, die man schmeckt.

3. Wir verkaufen das, was uns selbst schmeckt. Ein natürlicher Rohstoff, die besten Zutaten, das Produkt mit Liebe und Leidenschaft eigenhändig hergestellt. So entsteht unsere kontrollierte Globus-Qualität. Qualität, die man schmeckt.

Globus SB-Warenhaus GmbH & Co.KG
Mundipharmastraße 1
65549 Limburg
(Gesellschaftssitz: Am Wirthembösch, 66606 St. Wendel)

SB-Warenhaus
Montag-Samstag: 8:00-21:00 Uhr
Sonn- und Feiertags geschlossen

Tankstelle
24 Stunden / 365 Tage

Kontakt
Telefon: 06431 2120-0
www.globus-limburg.de

globus
globus.de

LEBENSELIXIER WASSER

Wasser ist für den Menschen wichtig, das haben wir alle schon gehört. Aber warum eigentlich? Nun, es fängt schonmal damit an, dass der Körper eines Erwachsenen zu 50–60% aus Wasser besteht – und es erfüllt folgende Aufgaben:

- Wasser ist Lösungs- und Transportmittel vieler Stoffe. Kochsalz z.B. löst sich im Wasser leichter und kann so zwischen Zellen und Blut einfacher ausgetauscht werden
- Wasser bringt Nährstoffe in jede Zelle
- Stoffwechselprodukte werden durch Wasser ausgeschieden
- Wasser reguliert die Körpertemperatur z.B. über Schweißproduktion

Damit der Körper richtig funktioniert, soll ein Erwachsener täglich ca. 2,6l trinken. Das ist genau die Menge, die er täglich verbraucht. Und an warmen Tagen, oder bei körperlicher Anstrengung verbraucht man sogar noch mehr. Führt man dauerhaft weniger Flüssigkeit zu, als der Körper benötigt, können gesundheitliche Folgen wie Kopfschmerzen, Schwindel oder auch Verstopfung und Bauchschmerzen folgen. Durst ist übrigens schon das erste Zeichen für einen Wassermangel im Körper…

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 22.200 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

Wasserbilanz eines Erwachsenen in Liter pro Tag

Wasseraufnahme über	**Wasserausscheidung über:**
Getränke 1,4l | Speisen 0,9l	Nieren (Urin) 1,4l | Stuhl 0,2l
Nährstoffabbau 0,3l	Haut 0,5l | Lunge (Atemluft) 0,5l
Insgesamt ca. 2,6l	**Insgesamt ca. 2,6l**

Ideale Flüssigkeitslieferanten für den Körper sind Wasser und ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees. Im September veröffentlichte das Statistische Bundesamt die beliebtesten Getränke in Deutschland: Wasser hat es endlich geschafft. Nachdem Kaffee jahrelang die Liste anführte, steht nun das Wasser an erster Stelle. Es folgen Fruchtsäfte, Fruchtsaftgetränke und Nektar.

Quelle: Statistisches Bundesamt, Ranking meistgekaufte-bzw. meistkonsumierte nichtalkoholische Getränke in der Bevölkerung in den Jahren 2018-2020: https://de.statista.com/statistik/daten/studie/170892/umfrage/ranking-der-meistgekauften-konsumierten-getraenke/

Schon mal probiert – Infused Water?

Foto: Photo Mix auf Pixabay

Obst, Gemüse und/oder Kräuter werden mit frischem Wasser aufgegossen, um so Geschmack ins Wasser zu bringen. So wird aus einem „langweiligen" Wasser, eine frische Abwechslung, und das ganz ohne zusätzliche Kalorien oder Zucker. Probieren kann man Birnen-Thymian-Gurken-Wasser, Erdbeer-Limetten-Wasser, Ananas-Ingwer-Kokos-Wasser oder Wassermelone-Minze-Wasser.

Trinktipps – Trinkt mehr!

1. Starten Sie den Tag mit 1-2 Gläsern Wasser, um Ihren Körper direkt gut zu versorgen.
2. Legen Sie Trinkerinnerungen auf dem Handy an, wenn es zu schwerfällt, an das Trinken zu denken.
3. Trinken Sie, bevor Sie Durst haben!
4. Essen Sie Obst und Gemüse mit hohem Wassergehalt.
5. Vermeiden Sie Stress, denn dieser lenkt vom Trinken ab.
6. Trinken Sie stilles Wasser, da der Körper es besser aufnimmt.
7. Greifen Sie zu Infused Water, wenn das pure Wasser zu langweilig ist.
8. Trinken Sie Tee ungesüßt.
9. Benutzen Sie einen Becher zum Trinken, dadurch trinkt man schneller.
10. Beenden Sie den Tag mit 1-2 Gläsern Wasser, um den Körper für die Nacht vorzubereiten.

Unser Dank gilt Felix Fein, Celine Klein, Joel Schäfer, Robin Schmitt und Lisa Stahl, Studierende der Fachschule für Wirtschaft, Fachrichtung Catering und Verpflegungsmanagement an der Adolf-Reichwein-Schule in Limburg. In zwei Jahren zur/zum Betriebswirt/in für Catering und Verpflegungsmanagement an der Fachschule für Wirtschaft an der Adolf-Reichwein-Schule in Limburg. Infos unter www.ars-limburg.de, per Mail an catering-management@ars-limburg.de und in den Sozialen Medien.

DIE BRILLE

Inh. Holger Jäger
Limburger Str. 9
65520 Bad Camberg
Tel. 0 64 34/89 20

Ein guter Sitz braucht Service!

---

caritas

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

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

WETON MASSIVHAUS

WETON Massivhaus GmbH
Elzer Straße 22-24 • 65556 Limburg-Staffel • Telefon 06431 / 9122-222
www.weton.de

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

MEDICAL BEAUTY
Inh. Franz Haubl

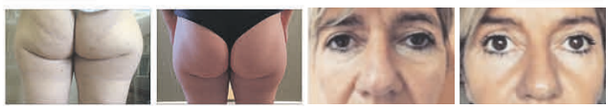
Centrum für Körper - S - thetik und Cosmetologie

FIGURENSTUDIO
SHAPE ME
Fett weg – Lipologie
Reduktion – Forming – Lifting

COSMETOLOGIE
ANTI-AGING Facelift/Falten
Hautanomalitäten
Akne/Pubertätsakne

LASERZENTRUM
Alexandrit-Laser
Dauerhafte Haarentfernung

BODYCONCEPT
Ernährungs-Coaching
Foreas – Ultimative Entspannungsmethode
Med. Fußpflege/Korrekturen



Am Auborn 9 · 65618 Selters · 06483 - 911 611 · medical-beauty-selters.de

---

SCHOTTENER
WOHN- UND PFLEGEEINRICHTUNGEN GMBH

IM MITTELPUNKT UNSERES DENKENS UND HANDELNS STEHT DER MENSCH

Auf der Hohl 20
65597 Hünfelden-Kirberg
Tel.: 06438/9131-0
Fax: 06438/9131-33
ah.kirberg@schotten-sozial.de
www.schotten-sozial.de

MIT DER NACHTWACH' DURCH DAS MITTELALTERLICHE CAGENBERG

STADTMAUERRUNDGANG

GEFÜHRTER KNEIPP RUNDWEG

BAD CAMBERGER FACHWERKFÜHRUNG

WEIHNACHTLICHE FÜHRUNG

Veranstaltungs-Tipp

Jeden Samstag
10.30 Uhr
Klassische Stadtführung
Treffpunkt am Vorplatz des Bürgerhaus „Kurhaus Bad Camberg"

Samstag,
17.10.2020
14.00 Uhr
Auf die Räder – Fertig los
Geführte Radtour, Treffpunkt am Bürgerhaus „Kurhaus Bad Camberg"

Sonntag,
18.10.2020
15.00 Uhr
Bad Camberger Fachwerkführung
Treffpunkt auf dem Marktplatz

Donnerstag,
5.11. & 3.12.2020
15.00 Uhr
Waldbegang mit dem Förster
Treffpunkt am Parkplatz Waldschloss

Freitag,
30.10., 13.11 & 4.12.2020
19.30Uhr
Nachtwächterführung
Treffpunkt im Amthof-Innenhof

Samstag,
7.11. & 5.12.2020
14.00Uhr
Geführter Kneipp Rundweg
Treffpunkt Kräutergarten im Kurpark

Sonntag,
1.11. & 6.12.2020
15.00 Uhr
Stadtmauerrundgang
Treffpunkt ab Vorplatz Bürgerhaus „Kurhaus Bad Camberg"

Samstag,
28.11.2020
10.30 Uhr
Weihnachtliche Führung
Treffpunkt ab Vorplatz Bürgerhaus „Kurhaus Bad Camberg"

Auf Grund der corona-bedingten Auflagen kann es kurzfristig zu Terminänderungen 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 Kneipp die Gesundheit stärken

Geführte Rundwanderungen informieren über gesunde Lebensweise. Die geführten Kneipp-Rundwanderungen im Kurpark bietet die Kurverwaltung jeweils **samstags, 3. Oktober, um 14.30 Uhr, 7. November und 5. Dezember um 14 Uhr,** an. Der Treffpunk ist an der Kneippsäule am Eingang zum Kräutergarten.

Die Kneippsche Gesundheitslehre steht für eine ganzheitlich orientierte gesunde Lebensweise und berücksichtig den Menschen in seiner ganzen Persönlichkeit. Sie hat die gesundheitliche Prävention zum Ziel und bedient sich dabei der Heilkräfte der Natur. Sie stellt eine eher „alte" Lehre dar, ist aber hochaktuell und sehr modern. Lassen Sie sich die fünf Säulen des ganzheitlichen Naturheilverfahrens auf dem Kneipp-Rundweg erklären. Und wer weiß, vielleicht wird Kneippen zu einem wichtigen Teil Ihres Lebens werden, denn wenn es zwickt und zwackt, hat Kneipp noch immer eine gute Anwendung parat.

Tourist-Info
Chambray-lès-Tours-Platz 2 | 65520 Bad Camberg
Tel.: 06434 202-411 und -412 | Fax: 06434/202-414
E-Mail: kurverwaltung@bad-camberg.de
www.Bad-Camberg.de
Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. 10 bis 16 Uhr,
Sa. 10 bis 13 Uhr

Die Personenzahl ist je Führung auf zehn Personen begrenzt. Interessierte Kurgäste, Touristen und Besucher melden sich bitte in der Tourist-Information an, hinterlegen in einer Liste ihre Adressdaten und erhalten ein Ticket. Anmeldungen sind bis Donnerstag vor der jeweils geplanten Führung möglich.

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

„Café Konditorei im Amthof"–
Mit ausschließlich frischen Zutaten vom Café zum Restaurant

Die Lale Marchwicki (ausgebildete Konditorei-Fachverkäuferin) und ihr Mann, der gelernte Koch Christos, haben das Amthof-Café im Herzen der Kurstadt mittlerweile zu einem beliebten Treffpunkt für Besucher aller Generationen gemacht. Es ist nicht mehr nur das gemütliche Café, sondern es hat sich auch zum Tagesrestaurant entwickelt, in dem wöchentlich wechselnd leckere Gerichte zur Mittagszeit angeboten werden.

Nicht nur Suppen, ein „Strammer Max" oder kleine Snacks werden für die Gäste zubereitet, sondern Christos Marchwicki hat die Küche weiterentwickelt und kocht für seine Gäste mit saisonal in der heimischen Region frisch angebotenen Zutaten. Für die kleinen Gäste gibt es natürlich auch Pommes oder hausgemachte Spätzle und wer auf die schlanke Linie achten möchte, wird mit einem Salat aus Wildkräutern oder einem Smoothie überrascht. Leicht mediterran ist die Küche angehaucht, obwohl das Fleisch aus der Region über die Großschlachterei Schütz bezogen wird. Alle Gerichte werden auch zum Mitnehmen angeboten, wobei großen Wert auf die Vermeidung von Plastikmüll gelegt wird. „Wir haben mittlerweile Trinkhalme aus Glas und Transportboxen aus Pappe eingeführt", so Lale Marchwicki. Nicht zu vergessen das Frühstücksangebot: Zurzeit wird zwar kein Büffet aufgebaut, aber die Gäste haben die Möglichkeit, sich ganz nach Geschmack, ob herzhaft oder süß, aus der Karte ihre Wunschfrühstück auszusuchen. Gutscheine für ein „Amthof-Frühstück" sind auch ein willkommenes Geschenk. Gerne bieten Lale und Christos Marchwicki auch ihren Catering-Service an und verwöhnen die Gäste – entweder direkt im Amthof-Café oder auch bei den Kunden vor Ort – im Rahmen von Familienfeiern wie Hochzeiten oder Geburtstagen professionell aus. 100 Personen können sich in den Räumlichkeiten direkt am historischen Amthof kulinarisch verwöhnen lassen. Als Konditorin hat Lale Marchwicki ein Gespür für die Wünsche ihrer Gäste: Motivtorten zu jedem Anlass werden kreiert und zu jedem Kaffee findet man im Amthof-Café die richtige „süße" Kleinigkeit. Wöchentlich werden allein rund 700 frische Eier und 75 Kilo feines Mehl für die Torten und Kuchen verarbeitet, denn Fertigprodukte kommen nicht in die Backstube und die Küche. Wer sich gerne seinen Kuchen selbst belegen möchte, kann sich ein Blech mit leckerem Teig zubereiten lassen und abholen – ebenso wie die leckeren Kuchen und Torten zu einem Kaffeeklatsch in den eigenen vier Wänden. Auch Abendveranstaltungen nach 18 Uhr werden gerne auf Anfrage im Amthof-Café ausgerichtet.

Info & Kontakt:
„Café Konditorei im Amthof"
Obertorstraße 10, Bad Camberg
Tel.: (06434) 45 00
Öffnungzeiten:
Mo. bis Sa.: 9 bis 18 Uhr
So. und Feiertag: 10 bis 18 Uhr

Lale und ihr Mann Christos Marchwicki haben das Amthof-Café im Herzen der Kurstadt mittlerweile zu einem beliebten Treffpunkt für Besucher aller Generationen gemacht. Fotos: Müller

Amthof Cafe
Café
Frühstücks- & Tages-Restaurant

– Frühstück und Wert-Gutscheine
– Torten aller Anlässe auf Bestellung (Hochzeit, Geburtstag und Motiv-Torten)
– Täglich frische Torten
– Täglich wechselnder Mittagstisch
– Zur Winterzeit Weihnachtsgebäck
– Große Terrasse mit Heizpilzen und Decken

Lale Marchwicki Inhaber
Obertorstraße 10 - 65520 Bad Camberg - Telefon 06434-4500
amthofcafe@outlook.de
Öffnungszeiten: Montag - Samstag 9.00 - 18.00 Uhr; Sonntag 10.00 - 18.00 Uhr

Der Rezept-Tipp im Kur-Journal:
Wildkräutersalat mit frischen Feigen und Gratinierten Ziegenkäse Taler

Für 6 Personen:
500 g Wildkräutersalat (Mizuna, Tatsoi, Roter Mangold, Spinat, Blood, Curly Kale, Landkresse), 3 Stück mit Honig und Thymian, gratinierte Ziegenkäse Taler, 1 Feige in 4 teilen, 4 Stück Kirsch, Tomaten in 2 teilen, 4 Scheiben Gurken, geraspelte Möhre, Radischensprossen, gehackte Petersilie

Rezept für unser Hausdressing:
100 ml Gemüsebrühe (aus frischem Gemüse hergestellt), 1 Ei, 50 g Gehacktes Schnittlauch, 20 g Salz, eine Prise Pfeffer, eine Prise Zitronennpfeffer, 10 g Zucker, 3 EL Limetensaft. Dem Ganzen 200 ml Pflanzenöl zugeben, mit dem Pürierstab in einem Messbecher vermischen und etwas ziehen lassen.

GUTEN APPETIT!

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

inter living

ZELLER

www.interliving-zeller.de

Ihr Möbel- & Küchenprofi

inter living Partner unterstützen

PLANT FOR THE PLANET

Trees for Climate Justice

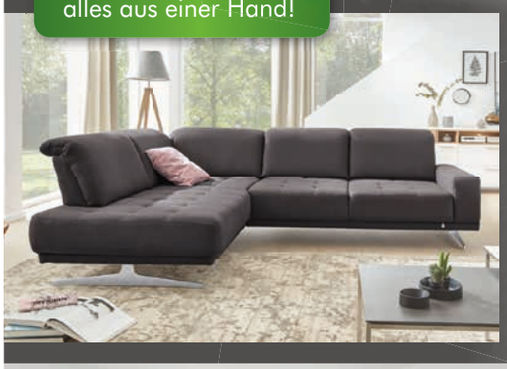
6. WETZLARER KUNDENSPIEGEL
Platz 1
BRANCHENSIEGER
Untersucht: 7 EINRICHTUNGSHÄUSER
86,3% Durchschnittlicher Zufriedenheitsgrad
Freundlichkeit: 92,7% (Platz 1)
Beratungsqualität: 92,7% (Platz 1)
Preis-Leistungs-Verhältnis: 73,6% (Platz 1)
Kundenbefragung: 03/2017
Befragte (Möbel)n 578 von N (Gesamt) =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

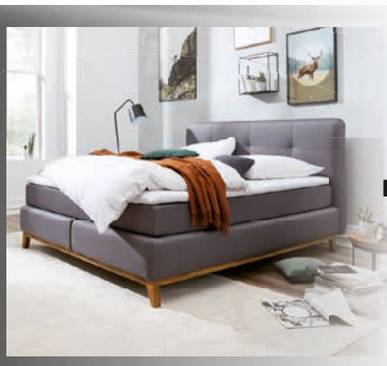
Es erwartet Sie eine große und aktuelle **Möbel- & Küchenvielfalt** auf 3 Etagen zu unschlagbaren Preisen!

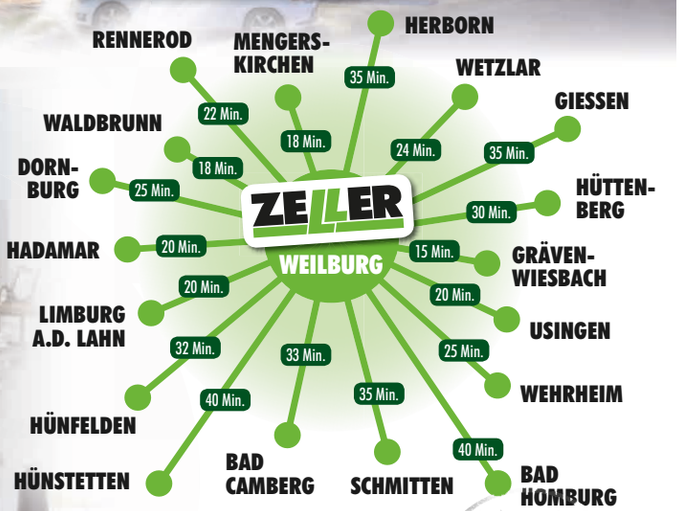
Besuchen Sie uns in Weilburg!

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