

KUR *Journal*

Bad Camberg lädt ein!

#KNEIPP ENTDECKEN



Starker Partner der
Stadt Bad Camberg



KNEIPP-TIPP **4**



5 PFLANZLICHE APOTHEKE



KRÄUTERGARTEN IM KURPARK **8**



10 KURHAUS BAD CAMBERG

UNSERE THEMEN

04 DER KNEIPP-TIPP

Das aufsteigende Fußbad

05 PFLANZLICHE APOTHEKE

Schwarzer Holunder

06 VERANSTALTUNGS-TIPPS

Führungen durch Bad Camberg

07 KRÄUTERGARTEN IM KURPARK

Ehrenamtliches Engagement

08 BÜRGERINFORMATION

Bürgerbroschüre

10 #BAD CAMBERG GENIESSEN

Endlich wieder Leben im Kurhaus Bad Camberg

Liebe Bürgerinnen und Bürger, liebe Gäste Bad Cambergs,

wir befinden uns mittlerweile schon im letzten Quartal des Jubiläumsjahres aus Anlass des 200. Geburtstags von Pfarrer Sebastian Kneipp.

Im Herbst und Winter kommt der Gesundheitsvorsorge erfahrungsgemäß große Bedeutung bei.

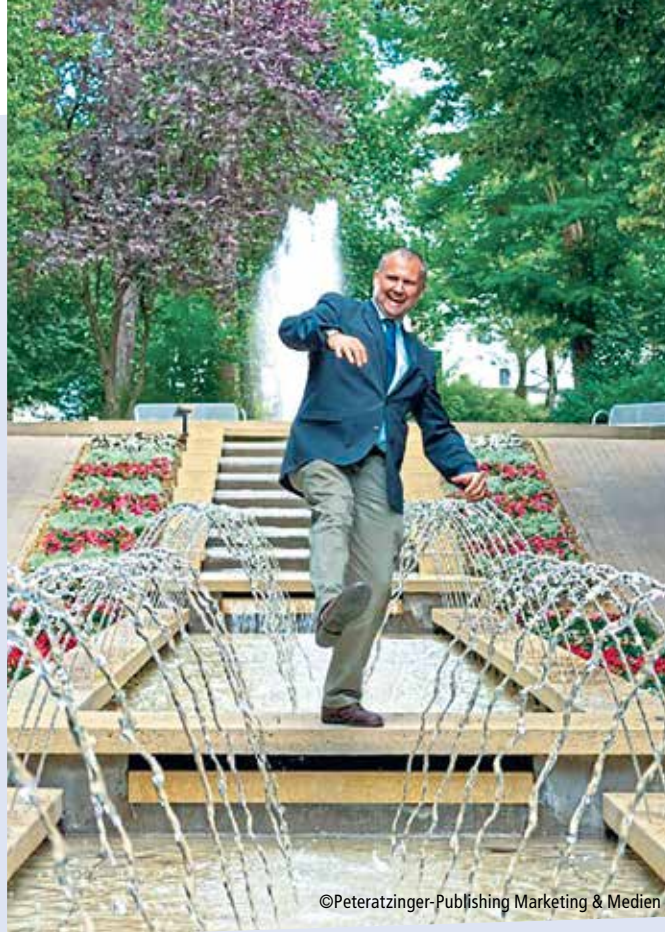
Dazu zählt auch gesunde Ernährung. Wir stellen Ihnen in dieser Ausgabe vor, wie schwarzer Holunder als Heilpflanze eingesetzt werden kann.

Wie ein ansteigendes Fußbad funktioniert, können Sie ebenfalls in diesem Kur-Journal nachlesen.

Haben Sie auch Hausmittel gegen verschiedene Beschwerden? Dann schreiben Sie uns doch mal, über deren richtige Anwendung und die Ergebnisse. Wir freuen uns auf Ihre Nachricht an Kurverwaltung Bad Camberg, Am Amthof 15, 65520 Bad Camberg oder einfach per E-Mail an kurverwaltung@bad-camberg.de.

Über unseren Kräutergarten als Grundlage vieler Heilrezepte berichtet Gretel Kilian.

Die neuen Pächter unseres Kurhausrestaurants stellen sich ebenfalls vor und laden zu einem Besuch mit guten Speisen und Getränken ein.



Übrigens können Sie die älteren Ausgaben des Kur-Journals jederzeit auch online über unsere Homepage abrufen: <https://www.bad-camberg.de/kur-tourismus/die-kur/kur-journal-zum-download/>.

Ihr

Jens-Peter Vogel, Bürgermeister



DAS ANSTEIGENDE FUßBAD

hilft bei Beschwerden rund um den Hals-Nasen-Rachen-Raum. Bis zum Hals solltest du das Wasser trotzdem nicht steigen lassen. Schließlich willst du dir Gutes tun. Richtig umgesetzt, erzeugst du mit dem ansteigenden Fußbad ein wohlig, warmes Gefühl: Entspannung mit Gesundheitseffekt.

Was das Fußbad bewirkt:

- hilft bei chronisch kalten Füßen und wärmt den Körper
- wirkt gegen Erkältungskrankheiten: gleich zu Beginn anwenden, also schon beim ersten Halskratzen, Niesen, Frieren
- hilft bei chronischer Nasenneben- und Stirnhöhlenentzündung
- mildert die meisten rheumatischen Erkrankungen
- hilft bei Gefäßkrämpfen
- wirkt reflektorisch auf die Unterleibsorgane
- erleichtert das Einschlafen

Achtung:

Bei Venenerkrankungen, insbesondere bei einer Neigung zu Thrombosen und Krampfadern, solltest du das ansteigende Fußbad nicht anwenden! Gleiches gilt für Menschen mit Herzbeschwerden, schwereren arteriellen Durchblutungsstörungen und diabetischem Fuß.

Hier kannst du sehen, wie du ein ansteigendes Fußbad genau durchführst.

So wird ein ansteigendes Fußbad gemacht:

- Ein guter Zeitpunkt für das ansteigende Fußbad ist vor dem Schlafengehen. Denn hinterher sind viele Menschen müde.
- Lege ein Thermometer bereit.
- Tauche beide Beine in eine Fußwanne mit ca. 33 Grad Celsius warmem Wasser. Erwärme dieses durch zulaufendes, heißes Wasser (etwa 20 Minuten) auf maximal 40 Grad Celsius.
- Anschließend die Füße gut abtrocknen.
- Genieße nun 20 Minuten Bettruhe. Zur Entspannung lagere die Beine erhöht. Falls es bei 20 Minuten nicht bleibt: Schlaf gut!



SCHWARZER HOLUNDER

Früher als Schutz gegen böse Geister, heute ein beliebtes Hausmittel

„Holunder, Holler, Holderbusch oder Schwitztee“ – der Schwarze Holunder hat viele Namen, unter denen er bekannt ist.

Als den sogenannten Schwarzen Holunder bezeichnet man einen kleinen verzweigten Baum oder Strauch.

Dieser hat im Frühjahr (Mai/Juni) helle Blüten, die durch ihren betörenden Duft leicht erkennbar sind.

Ende August bildet der Strauch dunkle Beeren aus. Diese haben einen tiefroten Saft.

Alle Pflanzenteile sind als leicht giftig eingestuft. Daher ist es wichtig, sie durch Abkochen oder Vergären essbar zu machen.

Der **Holunder ist tief mit der germanischen Mythologie verbunden**. Er war der großen germanischen Göttin Holla geweiht, die sogar ihren Sitz im Holunderbusch hatte. Von dort beschützte die kinderbringende Gottheit Pflanzen und Tiere sowie die Familie.

Bedeutung in der Heilkunde

Da Holunder von jeher bevorzugt in der Nähe bewohnter Häuser wächst (Husholder), war und ist er als **Heilpflanze für jedermann** leicht zugänglich.

Bereits in der Antike wurde Holunder von den Ärzten vor allem als schleim- und galleabführendes Mittel beschrieben. Hippokrates erkannte die abführende Wirkung der Beeren. Auch Wurzel (gekocht gegen Schlangen- und Hundebisse) und Blätter (als Auflage bei Geschwüren) wurden heilmedizinisch genutzt.

Hauptinhaltsstoffe der Blüte sind ätherisches Öl, Flavonoide, Rutin und Gerbstoffe. Die der Beeren sind der Farbstoff Sambucin, Fruchtsäuren, Vitamin C und ebenfalls ätherische Öle.

Holunder hilft einen Heilungsprozess zu unterstützen, besonders weil

er die Schweißabsonderung über die Haut und eine Entwässerung über die Nieren anregt. Holunderblütensirup wird z.B. bei Husten und Heiserkeit eingesetzt.

Anwendung

Für die Zubereitung von Saft, Suppe, Konfitüre und Marmelade sollten nur reife Beeren verwendet werden! Achtung: Der Saft hinterlässt gern farbige Spuren!

Holunderbeerkonfitüre – stärkt beim Frühstück bereits die Abwehrkräfte

1 kg Holunderbeeren waschen und von den Dolden pflücken. Die Beeren bei geringer Hitze etwa 30 Minuten lang kochen. Wenn die Kerne nicht erwünscht sind, sollte das Fruchtmus durch ein feines Sieb passiert werden. Nun 500 g Gelierzucker und den Saft von einer Zitrone dazugeben. Die Konfitüre nochmal zwei Minuten aufkochen und dann heiß in saubere Gläser füllen.

Holunderblütentee – hilfreich bei grippalen Infekten

Blüten ernten und trocknen und bei Bedarf einen Tee daraus kochen und trinken.

Ein Tee aus den getrockneten Blüten ist hilfreich bei grippalen Infekten, Erkältungen und Bronchitis und wirkt entwässernd. Der Tee ist als „Schwitztee“ gut geeignet, da er eine schweißtreibende und damit fiebersenkende Wirkung hat.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Weitere Anregungen finden Sie auf www.dasgluecksweib.de

Text: Antje Martin (Kneipp – Gesundheitspädagogin)





BAD CAMBERGER FACHWERKFÜHRUNG



AUF DIE RÄDER, FERTIG, LOS!



WANDERN MIT OFFENEN AUGEN



MIT DER NACHTWACH' DURCH DAS MITTELALTERLICHE CAGENBERG



GEFÜHRTER KNEIPP-RUNDWEG

Veranstaltungs-Tipp

Jeden Samstag
10.30 Uhr

Stadtführung
Treffpunkt Kurhaus

Sonntag,
07.11./05.12.
15.00 Uhr

Stadtmauerrundgang
Treffpunkt Kurhaus

Freitag,
05.11./19.11./
03.12./17.12.
19.30 Uhr

Nachtwächterführung
ab Amthof-Innenhof

Donnerstag,
4.11./2.12.
15.00 Uhr

**Waldbegang
mit dem Förster**
ab Parkplatz Waldschloß

Jeden Samstag,
23.10./30.10./6.11./13.11./
20.11./27.11./4.12./11.12./
18.12., 13.00 Uhr

**Wandern mit
offenen Augen**
Treffpunkt Kurhaus

Samstag,
30.10., 15.00 Uhr
27.11./18.12., 14 Uhr

**Geführter
Kneipp-Rundweg**
ab Kräutergarten

Samstag,
30.10.2021
13 bis 15 Uhr

Waldbaden
ab Parkplatz Waldschloß

Auf Grund der coronabedingten Auflagen
kann es kurzfristig zu Terminänderungen
und -ausfällen kommen. ACHTUNG: Nur
mit Voranmeldung in der Tourist-Info
Bad Camberg!

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





Eva Lewalter von der Stadtjugend- und Seniorenpflege (Mitte) ist gerne Ansprechpartnerin für die ehrenamtlichen „Kräutergartenpfleger*innen“ Margaretha Kilian (rechts) und Ursula Conin. Foto: Müller

EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT FÜR DEN KRÄUTERGARTEN IM KURPARK

BAD CAMBERG. Bad Camberg ist das älteste Kneippheilbad Hessen und das drittälteste Kneippheilbad Deutschlands. Mit dem Kneippkräutergarten, der im Anschluss an die Jahrtausendfeier der Stadt im Jahr 2002 angelegt wurde, soll an die Heilkraft der Natur und natürlich auch an Pfarrer Sebastian Kneipp erinnert werden, der in diesem Jahr seinen 200. Geburtstag gefeiert hätte. Schon vor 150 Jahren hat der Kneippdokter diese Kräuter angewendet und wichtige Erkenntnisse gesammelt, die noch heute Beachtung finden.

Der Kräutergarten umfasst eine Fläche von rund 800 Quadratmetern und es sind darin rund 120 Stauden und zahlreiche Gehölzarten in 14 nach Anwendungsbereichen wie zum Beispiel Herz- Kreislauferkrankungen oder zur Immunstärkung sortierten Beeten angeordnet.

Der Kneippkräutergarten wird seit Anfang Juni dieses Jahres von zehn Ehrenamtlichen gepflegt, die sich unter Federführung von Margaretha Kilian einmal in der Woche treffen. Zurzeit ist der Termin dienstags (ab 9 Uhr). Wer Lust und Zeit hat, kommt vorbei, um den Kräutergarten in Schuss zu bringen. Dabei sind keine Vorkenntnisse erforderlich, die ehrenamtlichen Kräutergärtner schauen zuerst was zu tun ist und beginnen dann mit der Arbeit und das natürlich coronakonform. Mittlerweile steht auch ein Materialraum im ehemaligen Kurmittelhaus zur Verfügung, so dass die Gartengeräte vor Ort gelagert werden können. Ansprechpartner für die Kräutergartenpaten ist Eva Lewalter von der Stadtjugendpflege, die auch immer gerne den Kontakt zu den Stadtgärtnern herstellt, wenn zum Beispiel Grünschnitt entsorgt werden muss oder Rindenmulch für die Abdeckung der Beete gebraucht wird.

Die Auswahl der Pflanzen ist vorgegeben. Orientiert wird sich anhand der Broschüre „Bad Camberger Kneipp-Kräutergarten“, die von Marianne Adam und Volker Kreppel erstellt und 2009 überarbeitet worden ist.

Im Kräutergarten wird biologisch gearbeitet, es wird nicht gedüngt und nichts mit chemischen Mitteln behandelt. Gegossen werden nur frisch gesetzte Pflanzen, nicht erwünscht Beikräuter werden von Hand entfernt und landen über den Bauhof beim Bio-Abfall. Es wird großen Wert auf Insektenfreundlichkeit gelegt, deshalb sind im Kneipp-Kräutergarten auch verblühte Pflanzen zu finden, die als Rückzugsort und interquartiere für Insekten dienen.

Führungen gibt es einmal im Monat von Mai bis Oktober, zurzeit nur nach Anmeldung bei der Tourist-Info im Kurhaus, Telefon: (06434) 292411 oder 412. Die Termine werden in der heimischen Presse bekannt gemacht.

Es kommen aber auch auswärtige Gruppen und Vereine, die sich gerne durch den schön gelegenen und interessanten Kräutergarten führen lassen. Margaretha Kilian bietet auch Termine für private Führungen nach Rücksprache an. Eine Führung dauert mindestens eine Stunde und Fragen werden während der Führung und im Anschluss gerne beantwortet.

Die Besucherzahlen schwanken je nach Witterung, es dürfen coronabedingt zurzeit höchstens 20 Personen an einer Führung teilnehmen.

BÜRGERBROSCHÜRE INFORMIERT RUND UM UND ÜBER BAD CAMBERG

BAD CAMBERG. Die Stadt Bad Camberg hat eine neue 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 sind die Exemplare des 148-Seiten starken Büchleins kostenfrei erhältlich.

Foto: Müller



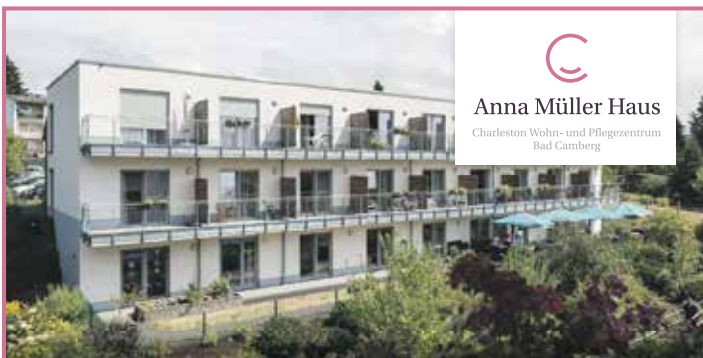
Sozialstation Bad Camberg

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



Anna Müller Haus
Charleston Wohn- und Pflegezentrum
Bad Camberg

PFLEGE MIT HERZ UND VERSTAND.

Sie erleben bei uns eine wohltuende Umgebung und viele aktivierende Angebote. Wir kümmern uns um Ihr individuelles Befinden durch gezielte Maßnahmen für alle Pflegeformen verbunden mit bester Betreuungsqualität.

Unser Angebot für Sie:

- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Pflege bei Demenz
- Pflege für Schwerstpflegebedürftige

Wir freuen uns auf Sie.

Anna Müller Haus
Pommernstraße 13
65520 Bad Camberg
Tel. 06434 91273
post@anna-mueller-haus.de
www.anna-mueller-haus.de

Anna Müller Haus
Charleston Wohn- und Pflegezentrum
Bad Camberg

MEDICAL BEAUTY

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



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 arbeitet 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

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



Vlade und Natasha Pavic (von links) mit ihrem Mitarbeiter auf der schönen Terrasse des Kurhaus-Restaurants über dem Biergarten, der jetzt auch wieder zu einem Besuch einlädt. Foto: Müller

BAD CAMBERG GENIESSEN

ENDLICH WIEDER LEBEN IM BÜRGERHAUS „KURHAUS BAD CAMBERG“

Neue Pächterin Natasa Pavic freut sich mit Team auf ihre Gäste

BAD CAMBERG. „Es war schon immer mein Traum, wieder im Bad Camberger Kurhaus gastronomisch tätig zu sein“, gibt Natasha Pavic zu und ergänzt, „nachdem ich hier zehn Jahre mit Familie Tomic gearbeitet hatte, hat sich nun endlich mein Wunsch erfüllt.“ Die neue Kurhaus-Pächterin ist glücklich, die Chance erhalten zu haben, das Kurhaus wieder zu dem zu machen, was es einmal war: Ein Haus der Gastlichkeit für jeden, ob zum Mittag- oder Abendessen, mit der Familie, im kleinen oder größeren Kreis sowie für Vereine und große Gesellschaften, im Biergarten, auf der Terrasse, in den Sälen oder im Restaurant. Die gelernte Köchin leitet nun ein Team von gut eingearbeiteten Mitarbeitern, deren oberstes Ziel es ist, dass die Gäste sich wohlfühlen. Auf der Speisekarte

stehen deutsche und kroatische Spezialitäten, vom Schnitzel bis zum Cevapcici. „Alles ohne Fertigprodukte und nur mit frischen Zutaten“, hat es sich Natasa Pavic auf die Fahne geschrieben.

„Unsere beiden Köche freuen sich auf die neue Herausforderung und zaubern gerne auch mal etwas besonderes auf Kundenwunsch. Und bitte“, so die erfahrene Gastronomin, „teilen Sie uns mit, wenn Ihnen etwas gut oder nicht gut gefallen oder geschmeckt hat, denn nur so können wir uns verbessern.“ Weitere Informationen unter Telefon 0176/ 57779032 sowie unter www.kurhaus-bad-camberg.de. Geöffnet ist das Kurhaus Bad Camberg von 11 bis 23 Uhr, warme Küche von 11 bis 14.30 und von 17 bis 22 Uhr.

IMPRESSUM

Herausgeber: Stadt Bad Camberg
Tourist-Info Bad Camberg

Telefon: 06434 202411 oder 412
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

Geschäftsführerin Litsa Papalitsa

Verlagsleitung René Kuhmann (verantwortlich für Anzeigenteil)

Sonderaufgaben Christian Thielen (Stabsstelle der Geschäftsführung und Datenschutzbeauftragter)

Redaktionsleitung

Daniel Korzilius (verantwortlich im Sinne des Presserechts)

Auflage 20.600 Exemplare | Es gilt die Preisliste ab 01.01.2021.

Kostenlose Botenverteilung an alle erreichbaren Haushalte im Verbreitungsgebiet sowie Ausgestellen.

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

Lebensfreude trotz Amputation
kann möglich sein, wenn die Prothese passt
und Sie gelernt haben wie man sie benutzt.

Gebührenfreie
Rufnummer:
+49 (0)6431-2808009

APT Prothesen Limburg e.K.
Westerwaldstraße 46
65549 Limburg
info@apt-prothesen.de
www.apt-prothesen.de

apt 
PROTHESEN

Unsere Spezialisten besuchen und beraten Sie gerne - ob zuhause oder in unserer Werkstatt.

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

www.fenster-mueller.de

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


müller+co
Fenster und Türen

#GEMEINSAM FÜR BAD CAMBERG

LOKAL SHOPPEN & GENIESSEN

Aktuelle Angebote

finden Sie auf ...



SCHAUFENSTER-BAD-CAMBERG.DE

HESSEN



Hessisches Ministerium
für Wirtschaft, Energie,
Verkehr und Wohnen

FokusDevelopment



REWE

H

Handelsverband
Hessen

BINDING

STANDORT
KOMMUNE

ERKENN

DEHOGA

DEHOGA

Ab in die
Mitte!
Die Innenstadt-Offensive
Hessen

Hessischer
STÄDTETAG

Hessischer
Städte- und
Gemeindebund

IHK

Arbeitsgemeinschaft der
Hessischen Handwerkskammern

Hessen Agentur

DEHOGA

Mitlaufpartnern

IN4

METROPOL

HNA

Kreissparkasse
Limburg