

AUSGABE NR. 4 | 2022

KUR *Journal*

Bad Camberg lädt ein!

#KNEIPP ENTDECKEN



Starker Partner der
Stadt Bad Camberg



PFLANZLICHE
APOTHEKE **4**



5 GESUNDE NATUR –
GESUNDER MENSCH



WALDBADEN **8**



10 HOCH HINAUS

UNSERE THEMEN

04 ZWIEBEL

das Heilmittel neu entdecken

05 GESUNDE NATUR – GESUNDER MENSCH

06 VERANSTALTUNGS-TIPPS

Führungen und Kino in Bad Camberg

07 ZAUBER-VARIÉTÉ

Zaubershow für Groß und Klein

08 WALDBADEN

zur Prävention von Herbstblues und Winterdepression

10 KURSTADT BALD HOCH HINAUS

Arbeiten im Baumwipfelweg und am Kletterwald
gehen voran

Liebe Bürgerinnen und Bürger, liebe Gäste Bad Cambergs,

vor nicht allzu langer Zeit haben wir noch über heiße Temperaturen gestöhnt, und nun ist es wie jedes Jahr: gefühlt über Nacht ist es Herbst geworden. Für mich eine der schönsten Jahreszeiten. Wenn sich die Blätter verfärben und die Tage kürzer werden ist es eine ganz besondere Freude, die Natur bei einem ausgedehnten Spaziergang zu genießen. Ein paar Schritte durch den Kurpark, eine Wanderung durch den Bad Camberger Wald oder eine Fahrradtour durch unsere Umgebung im Goldenen Grund - wenn die Herbstsonne strahlt, zaubert sie einmalige leuchtende Farben in die Landschaft und sorgt so für ein stimmungsvolles Finale, bevor sich die Natur auf den Winter einstellt.

In dieser Jahreszeit kommt der Gesundheitsvorsorge eine ganz besondere Bedeutung zu. Stärken Sie Ihr Immunsystem in der freien Natur, achten Sie auf eine gesunde Ernährung, nutzen Sie die Kraft der natürlichen Heilkräuter, halten Sie sich fit durch regelmäßige Bewegung und nicht zuletzt – lassen sie es sich gutgehen! Einfach mal die Seele baumeln lassen... Sebastian Kneipp würde es gefallen! Und wo könnte man dies besser tun, als im ältesten hessischen Kneippheilbad? Wir kennen keinen besseren Ort für einen Aufenthalt im Herbst und laden Sie herzlich dazu ein, Bad Camberg und die Region kennenzulernen.



Die Kneipp'sche Lehre mit ihren fünf Säulen – Wasser, Bewegung, Heilkräuter, Ernährung und Innere Ordnung – ist top aktuell und sehr modern und bietet auch im Herbst viele Möglichkeiten, körpereigene Heilkräfte zu fördern oder sich einfach einmal etwas Gutes zu tun! In dieser Ausgabe unseres KurJournals finden Sie viele Tipps und Hinweise, wie die Lehre von Sebastian Kneipp Ihnen dabei hilft, gesund durch den Herbst zu kommen, und wie Sie dies besonders gut in Bad Camberg tun können.

Ihr

Michael Sinn, Kurdirektor der Stadt Bad Camberg

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





Das Heilmittel **Zwiebel** neu entdecken

Ein Heilmittel aus der Vorratskammer. Nicht nur, weil man sie daheim anwendet, sondern auch, weil man sie meist im Haus hat. Was ist einfacher, als bei einem Wespenstich mit einer aufgeschnittenen Zwiebel Erstversorgung zu leisten.

Wenn man eine Zwiebel von ihrer Hülle befreit, bemerkt man schnell die Inhaltsstoffe der Zwiebel. Die Augen tränen und die Nase fängt an zu laufen.

Die Zwiebel enthält „verflüssigende Substanzen“. Sie ist ein bewährter Schleimlöser und ist bei Ohren- oder Erkältungskrankheiten bekannt.

In der Zwiebel laufen beim Zerschneiden komplizierte Vorgänge ab. Aus den schwefelhaltigen Aminosäuren trennt das Enzym Alliinase Bruchstücke ab, die zu hochwirksamen Wirkstoffen kondensieren.

Das ist der Stoff, der uns zum Weinen bringt. Die meisten Inhaltsstoffe wirken beim Menschen antibakteriell und entzündungshemmend.

Ein Nachteil einiger Hausmittel ist oft der Geruch. Alternativ kann auch der schwarze Rettich verwendet werden. Dieser hat bei Erkältungskrankheiten ähnliche Wirkungen auf den Menschen. Der Geruch ist weitaus angenehmer.

Wirkung

Die Zwiebel wirkt desinfizierend, entzündungshemmend, schmerzlindernd und schleimlösend. Besonders wirksam sind die ätherischen Öle der Zwiebel. Diese lösen Verschleimungen und sorgen für Linderung der Schmerzen.

Anwendungsbereiche

Die Zwiebel und ihre ätherischen Öle können gut bei Erkältungserscheinungen angewendet werden.

Bei Husten und leicht verschleimten Bronchien kann der von Kindern genannte „Zaubersaft“ hilfreich sein. Wichtig ist hier bereits in der beginnenden Erkältungsphase zu unterstützen. **Bei länger anhaltenden Beschwerden muss ein Arzt konsultiert werden!** Hausmittel werden zur Linderung und Prävention eingesetzt.

Wie wird es gemacht?

Der Zaubersaft „Zwiebel“.

Sie schneiden eine größere Zwiebel in kleine Stücke und vermischen diese in einer kleinen Schüssel mit Zucker oder Honig. (Je nach Belieben) Das Gemisch aus Zwiebel und Zucker bitte immer wieder umrühren und etwas stehen lassen. Der entstehende Saft kann mehrmals am Tag mit einem Teelöffel zu sich genommen werden. Kinder mögen diesen Saft gern.

Wenn Ihr Kind Lust hat, lassen Sie es doch mithelfen. So lernt Ihr Kind auch die Wirkung der Hausmittel nach Sebastian Kneipp kennen und die gemeinsame Zeit hilft auch ganz schnell beim Gesund werden.

Ohrenschmerzen!

Ohrenschmerzen – das sogenannte Zwiebelsäckchen wird auf das schmerzende Ohr gelegt und hat schon so manchem Linderung verschafft. Sie können jede Art von Zwiebel verwenden. Im Zwiebelsäckchen wird die Zwiebel meist roh verwendet. Sie muss klein geschnitten und ein wenig gedrückt werden. So können sich die ätherischen Öle gut entfalten. Dann wird die zerschnittene Zwiebel in ein kleines Säckchen gewickelt und auf das Ohr gelegt. Wichtig, es darf nichts ins Ohr eingeführt werden. Die Anwendung ist rein äußerlich und die ätherischen Öle verschaffen hier schnell Linderung. Bei zu intensivem Geruch kann etwas Lavendelöl ins Säckchen geträufelt werden.

Erkältung im Anmarsch?

Zwiebelsocken – Aus der Kneippischen Kräuterkunde sind die Zwiebelsocken ein bewährtes Hausmittel.

Der Begriff Zwiebelsocken sorgt immer wieder für leichtes Gelächter. Die Wirkung ist einfach wunderbar und die Anwendung bringt Spaß mit sich. Zwiebelsocken unterstützen bei Unwohlsein und leichten Erkältungssymptomen.

Es funktioniert wie folgt.

Sie schneiden eine Zwiebel in Scheiben und legen diese auf einen umgedrehten Kochtopfdeckel. Der Deckel liegt auf einem mit Wasser gefüllten Topf und wird erwärmt. Durch die entstehende Wärme werden in der Zwiebel die ätherischen Öle freigesetzt.

Die Zwiebelscheiben werden nach kurzer Zeit der Erwärmung vorsichtig auf die Fußsohlen gelegt. **(Achtung, bitte auf die Temperatur achten!)** Als nächstes ziehen Sie sich Socken über und ab ins Bett. Die Zwiebelsocken dürfen auch über Nacht an den Füßen bleiben. Hier entscheidet das Befinden des Betroffenen. Bitte beachten Sie, dass Ihre Kinder oft ein anderes Empfinden als ein erwachsener Mensch hat.

Versuchen Sie doch mal damit zu laufen. Durch das Auftreten werden die ätherischen Öle noch etwas mehr freigesetzt und lustig ist es auf jeden Fall. Und Lachen soll ja bekanntlich gesund sein.

Verschiedene Workshops zum Thema „Hausmittel nach Kneipp“ finden gern auf Wunsch statt. Der nächste Workshop zum Thema Hausmittel nach Kneipp findet am 18.10.2022 statt. Nähere Informationen erhalten Sie auch auf meiner Website www.dasglücksweib.de.

Viel Spaß beim Ausprobieren und bleiben Sie gesund.

Ihre Antje Martin
Kneipp – Gesundheitspädagogin
www.dasglücksweib.de



GESUNDE Natur – GESUNDER Mensch

Rund um Bad Camberg bieten sich zahlreiche Wanderwege für einen entspannten Aufenthalt in der Natur an – natürlich mit Pause.
Foto: Alexander Filz

Beschäftigen wir uns auf der einen Seite mit den zahlreichen sogenannten Zivilisationskrankheiten und auf der anderen Seite mit dem Zustand unserer Natur und unserem naturfernen, oftmals stressigem Lebensstil, so ist ein Zusammenhang recht offensichtlich. Wenn nicht jetzt ein Umdenken stattfindet, wann dann? Naturerleben in weitgehend intakter Natur beeinflusst das psychische, physische und soziale Wohlbefinden der Menschen jeden Alters.

Die emotionale Verbindung zur Natur ist dem Menschen angeboren – also Teil seiner genetischen Ausstattung. Die „Biophilie“, die Liebe des Menschen zur Natur und sein Bedürfnis die Natur zu erleben, hat der Mensch laut Evolutionsbiologe Edward O. Wilson im Laufe seines Evolutionsprozesses erworben.

Ein Aufenthalt im Wald reduziert Stress, verbessert die Stimmung, entlastet die Atemwege. Wissenschaftler erklären es mit der Interaktion zwischen Menschen und Natur. Waldspaziergänge schützen auch unser Herz-Kreislauf-System. Sind wir im Grünen, schüttet unser Körper vermehrt Hormone aus, die in der Nebennierenrinde gebildet werden und unser Herz und unsere Gefäße stärken.

Für diese Wirkung gibt es eine Erklärung:

Pflanzen kommunizieren direkt mit unserem Immunsystem und unserem Unbewussten, ohne dass wir sie auch nur berühren müssen, geschweige denn schlucken. Diese faszinierende Interaktion zwischen Menschen und Pflanze hält uns körperlich sowie psychisch gesund und beugt Krankheiten vor.

Wer die Luft in einem Wald einatmet, atmet einen Cocktail aus bioaktiven Substanzen ein, die von den Pflanzen an die Waldluft abgegeben werden u.a. Phytonzide. Dies führt dann zu einer deutlichen Vermehrung der natürlichen Killerzellen (NK-Zellen) im Körper und stärkt somit das Immunsystem.

Terpene, die häufigste anzutreffende molekulare Grundstruktur der Phytonzide, werden teils über die Haut, vor allem aber über die Lungen aufgenommen. Die Terpene aus der Luft stammen aus Blättern und Nadeln der Bäume. Sie strömen aus den Baumstämmen und aus der dicken Borke mancher Bäume, aus Büschen, Kräutern, Sträuchern, Pilze, Moose und Farne. Sogar die Streuschicht aus Laub und die darunter liegende modrige Humusschicht geben Terpene ab.

Im Wald begegnet man natürlich nicht nur den Phytonziden, die ja eher unbewusst aufgenommen werden. Die Wirkung des satten Grüns, der Geruch der Bäume, Blumen und Kräuter, das Rascheln des Laubes... alles das hat eine positive Wirkung auf das Wohlbefinden und die Gesundheit des Menschen. Allein das Anschauen eines Waldes führt zur Senkung des Stresshormonpegels.

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



STADTMAUERRUNDGANG



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 Homepage der Stadt Bad Camberg, www.bad-camberg.de). An den gesetzlichen Feiertagen kann es zu den Öffnungszeiten Sonderregelungen geben.

HALLENBAD



GEFÜHRTER KNEIPP-RUNDWEG

Veranstaltungs-Tipp

Mittwoch,
26.10./16.11./21.12.
16.00 Uhr und 19.30 Uhr

KINO
im Kurhaus

Jeden Samstag,
10.30 Uhr

Stadtführung
Treffpunkt Bürgerhaus

Sonntag,
06.11./04.12.,
15.00 Uhr

Stadtmauerrundgang
Treffpunkt Bürgerhaus

Freitag,
04.11./02.12.,
19.30 Uhr

Nachtwächterführung
Treffpunkt Amthof-Innenhof

Jeden Samstag,
13.00 Uhr

Wandern mit offenen Augen
Treffpunkt Kurhaus

Samstag,
29.10./26.11.,
14.00 Uhr

**Geführter
Kneipp-Rundweg**
Treffpunkt Kräutergarten

Samstag,
22.10.
13.00 Uhr

Waldbaden (nur mit Voranmeldung)
Treffpunkt ab Parkplatz Vorderwald

Sonntags,
10.45 Uhr

**Kurkonzert mit
dem Kurorchester**
Bürgerhaus „Kurhaus Bad Camberg“

Mittwoch,
02.11.2022, 19.30 Uhr

**Tanzabend mit dem
Kurorchester Bad Camberg**
Bürgerhaus „Kurhaus Bad Camberg“

Mittwoch,
09.11.2022, 19.30 Uhr

Tanztreff mit Thomas Okabsa
Bürgerhaus „Kurhaus Bad Camberg“

Dienstag,
22.11.2022

Acoustic Night
Bürgerhaus „Kurhaus Bad Camberg“

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



ZAUBER-Varieté

**im Kurhaus Bad Camberg
am 7. Januar 2023**

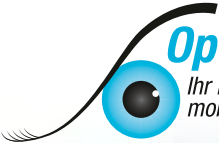
Im Januar können sich Besucher bei einer Zauber Varieté Show im Kurhaus verzaubern lassen. Es öffnet sich der Vorhang für eine Show der Extraklasse!

Mentalmagie-Zauberer Massimo und Stelzenläuferin Nadja, die mit 2,51 Metern wohl die größte Frau der Welt ist, führen unterhaltsam durchs Programm. Ein Jongleur, ein Bauchredner sowie weitere Künstler wechseln sich ab und werden das Publikum mit ihren Zauberkünsten zum Lachen und Staunen bringen. Mit von der Partie ist Monsieur Brezelberger, mehrmaliger Deutscher Vizemeister der Zauberkunst, der sich selbst als „Kugelblitz des Varietés“ beschreibt.

Auf internationalen Bühnen zu Hause ist der mehrfach ausgezeichnete Illusionist Julius Frack. Er lässt seine Partnerin erscheinen, verschwinden und schweben – und läuft sogar durch sie hindurch. Aus seinen Händen erscheint Schnee und er befreit sich aus der „Kiste des Todes“.

Ein buntes Programm erwartet die Gäste.





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



**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 16.000 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

Waldbaden

zur Prävention von
Herbstblues und Winterdepression

Gerade hatten wir noch lange heiße Sommertage und plötzlich ist der Herbst da. Den meisten Menschen fällt es schwer, sich an die dunkleren und kühleren Herbsttage zu gewöhnen. Die Stimmung der Menschen sinkt, sie fühlen sich müde, antriebslos und ziehen sich oftmals zurück. Durch fehlendes Tageslicht verändert sich unser Biorhythmus und unser Hormonhaushalt: Je weniger Tageslicht in unsere Augen fällt, desto mehr wird das Schlafhormon Melatonin ausgeschüttet. Wir werden dadurch müde, denn unser Körper bereitet sich auf den Schlaf vor. Zusätzlich nimmt die Produktion des „Glückshormons“ Serotonin ab und unsere Stimmung sinkt.

Zur Prävention der sogenannten „saisonal abhängigen Depression“, die im Herbst und Winter auftreten kann, helfen insbesondere Licht und Bewegung an der frischen Luft.

Zusätzlich ist es wichtig, sich Zeit für schöne Erlebnisse zu nehmen und in Kontakt mit anderen Menschen zu bleiben. Auch wenn wir manchmal kein Bedürfnis danach haben - Das „MiteinanderSein“ verbindet und tut spürbar der Seele gut.

Auch Waldbaden wirkt sich positiv auf unsere Stimmung aus und stärkt die psychische Gesundheit. Und selbst an herbstlichen Regentagen sowie an kalten Wintertagen ist Waldbaden möglich und stärkt zudem unser Immunsystem! Außerdem macht es Spaß gemeinsam in die Atmosphäre des Waldes einzutauchen und dieses schöne Naturerlebnis mit anderen Menschen zu teilen.

Was ist Waldbaden?

In Japan gilt der Aufenthalt im Wald zur Förderung der Gesundheit „Shinrin Yoku“ als fester Bestandteil des Gesundheitssystems. Mittlerweile findet dieser innovative Ansatz auch in Europa Verwendung. Der Aufenthalt im Wald wirkt wie eine Aromatherapie - denn durch das Einatmen der Waldluft werden wohltuende Naturstoffe (Terpene) aufgenommen, die das Immunsystem aktivieren und die mentale Gesundheit fördern.

Positive Wirkungen von Waldbaden

Der Aufenthalt im Wald wirkt sich auf akute Emotionen vorteilhaft aus, insbesondere bei Menschen, die unter chronischem Stress leiden. Waldbaden kann als Methode zur Stressreduktion eingesetzt werden und dazu beitragen, das Risiko psychosozialer stressbedingter Krankheiten zu verringern. Durch Achtsamkeitsübungen im Wald werden eine deutliche Verminderung von Anspannung, Depression, Erschöpfung und eine Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens erreicht. Weitere positive Effekte sind Verbesserung der Schlafqualität sowie Förderung der Konzentration und Aufmerksamkeit.



Lisa Semmler bietet „Waldbaden“ an



Im Wald kann man auch im Herbst und Winter entspannen und Ruhe finden.

Foto: Lisa Semmler

Waldbaden Workshops und Kurse mit Lisa Semmler

- 22.10.22 Schnupperkurs „Waldbaden & Achtsamkeit“ (gefördert von der Stadt Bad Camberg)
- voraussichtlich ab Oktober Präventionskurs im Wald „Stressbewältigung, Entspannung und Gesundheitsförderung mit Achtsamkeit im Wald“
- 19.11.22 Gruppen-Workshop „Waldbaden im Herbst“ zur Stressbewältigung und Stärkung psychischer Gesundheit
- 03.12.22 Jahreskurs „Waldbaden im Jahreskreis“ – Lebe deinen natürlichen Rhythmus und spüre deine ganze Kraft

Leiden Sie an einer Depression?

Im Gegensatz zur „saisonal abhängigen Depression“ handelt es sich bei einer „richtigen“ Depression um eine ernstzunehmende psychische Erkrankung, die weit verbreitet ist und jeden treffen kann. Zu den häufigsten Symptomen einer Depression zählen ein andauerndes Gefühl von Traurigkeit, Angst oder Leere, Schlafstörungen, Gefühle von Hoffnungslosigkeit, Schuld, Wertlosigkeit und Hilfslosigkeit, Gewichtsveränderung, sozialer Rückzug, körperliche Beschwerden (z.B. Kopfschmerzen, Herzprobleme, Magen-Darm-Beschwerden) und Selbstmordgedanken. Wer das Gefühl hat, an einer Depression zu leiden, sollte professionelle Hilfe annehmen und über die Probleme sprechen. Denn eine Depression kann jeden treffen und niemand muss da alleine durch. Nähere Informationen über die Erkrankung Depression sind zum Beispiel auf www.ifightdepression.com/de zu finden.

Anmeldung für Kurse und Workshops bei Lisa Semmler

Expertin für Prävention und Gesundheitsförderung
Tel: 0157 50 13 64 85 | E-Mail: info@grow-happy.de
www.grow-happy.de/aktuelle-termine

KNEIPP-TIPP Yoga- Twist

Ein Energiekick für den Tag

Eine kleine Yoga-Einheit bringt viel Energie für den Tag. Bei den fünf Kneippschen Elementen verbindet Yoga Lebensordnung und Bewegung. Katharina Dodel, Yogalehrerin und Bloggerin aus Berlin, hat dafür ein kompaktes Training zusammengestellt.

Drehbewegungen beleben den Körper, geben den Organen eine kleine Massage, regen die Verdauung an, kräftigen die seitlichen Bauchmuskeln – und das Beste: Sie sind einfach und können überall geübt werden. Für unsere heutige Übung brauchen wir lediglich eine gute Sitzmöglichkeit, etwa einen Stuhl oder das Sofa. Wir setzen uns an den vorderen Rand des Stuhls, um aufrecht sitzen zu können. Dann öffnen wir die Knie und Füße hüftbreit, um die Fußsohlen gut zu erden und uns ein stabiles Fundament zu schaffen. Der Körper ab der Hüfte abwärts bleibt fest geerdet. Einatmend, nehmen wir die Arme nach oben und strecken uns lang. Ausatmend, drehen wir uns nach rechts. Die linke Hand legen wir auf dem rechten Oberschenkel ab und die rechte hinten auf dem Stuhl oder dem unteren Rücken. Mit jeder Einatmung spüren wir Länge im Rücken (heben dabei die Brust nach oben), mit jeder Ausatmung drehen wir uns ein kleines Stück weiter aus dem mittleren und oberen Rücken. Wir füllen die Lungen tief mit jeder Einatmung, und leeren sie vollständig mit jeder Ausatmung. Wir bleiben für mindestens fünf Atemzüge in der Drehung sitzen und wiederholen den Twist dann auf der anderen Seite. Dieses kurze Training bringt einen angenehmen Energiekick für den Tag.



© Katharina Dodel – wampediboo.de

Bauen mit **WETON** MASSIVHAUS ist Lebensqualität!
www.weton.de

Kundendienst

- PC / Notebook
- Telefonanlagen
- Server / Netzwerktechnik

Vertrauen Sie Ihrer autorisierten Fachwerkstatt.

PCPLUS
SERVICE & SUPPORT GMBH
Computer • Netzwerke • Service

Aarstrasse 124 - 65629 Niederneisen
www.pcplus24.de

06432 644 833

UMSORGT ZUHAUSE LEBEN?!

Actiovita

Actiovita vermittelt seit 2004 zuverlässig und legal qualifizierte **24-Stunden-Betreuungskräfte** und gilt als eines der führenden und zuverlässigsten deutschen Unternehmen der Branche.

Zwei unserer vielen Vorteile sind:

- Bewährte Bedarfsanalyse und fachliche persönliche Beratung - gerne auch vor Ort.
- Klares und faires Preismodell, die Kosten richten sich nach den Pflegegraden und dem tatsächlichen Betreuungsaufwand - keine versteckten Kosten.

Fritz Weiler
65510 Idstein
Tel. 06126 98 43 90
fritz.weiler@actiovita.de
www.actiovita.de

Für den R-T-K und Großraum Limburg bin ich Ihr persönlicher Berater:

IN DER KURSTADT *hoch hinanz* GEHT ES BALD

Arbeiten im Baumwipfelweg und am Kletterwald gehen voran

BAD CAMBERG. Es soll hoch hinauf gehen bis zu 30 Meter, doch bei 24 Metern sei in den Bäumen der schönste Bereich. Das sagt Tobias Spindler, und er weiß, wovon er spricht. Er und Dirk Schröder sind die Geschäftsführer von Forest Adventures, die gerade in Bad Camberg den Baumwipfelpfad planen und umsetzen. Das Unternehmen betreibt vier Kletterwälder in Wetter, Gießen, Friedrichsdorf und Viernheim, außerdem einen Hochseilgarten auf dem Harkortberg. Der Bad Camberger Baumwipfelpfad ergänzt das Portfolio. Er ist so gedacht, dass die Besucher gemütlich in Höhe der Bäume spazieren können, dies über eine Strecke von 800 Metern.

Wer vom Parkplatz an der Landstraße 3031 in den Wald geht oder joggt (das tun gerade viele) gelangt rasch zu den ersten Gebäuden, die schon in die Höhe ragen. Die Lodge sieht stattlich aus. Alles in Holz gearbeitet. In einer Höhe von zehn Metern wird sich einmal der Kassenbereich befinden. Der Speisesaal ist gut vorstellbar. Ein Teil liegt hinter Glas, ein weiterer im Freien - hier könnte sich eine stattliche



Die Lodge wird der Ausgangspunkt für den Ausflug in die Baumwipfel sein.

Anzahl von Besuchern aufhalten, ein kleines Picknick machen und dann weiter gehen mitten hinein in die Baumwipfel.

Für die Baumwelt in Bad Camberg wird aber zuerst der Baumwipfelweg aufgebaut. Dieser wird rund 800 Meter lang und bis 30 m hoch sein. Aktuell sind die Fundamentarbeiten größtenteils abgeschlossen, und der eigentliche Weg in der Höhe ist im Bau.

Drei von vier Türmen sind bereits fertiggestellt, der letzte Turm befindet sich auch in der Bauphase. Auch beim Hauptgebäude ist mittlerweile der Rohbau abgeschlossen. Im fertigen Zustand wird eine Wald- Erlebnis-Gastronomie für die Besucher angeboten, in der es möglich ist, in Kronennähe zu speisen. Nach der Eröffnung sollen in den Folgejahren die didaktischen Stationen des Baumwipfelweges ausgebaut werden. Außerdem soll mittel- bis langfristig ein Kletterwald entstehen, in dem sich Wagemutige in luftiger Höhe sportlich betätigen können. Ein Spaß für die ganze Familie mit Klettersteigen in den unterschiedlichsten Schwierigkeitsgraden. Natürlich unter fachkundiger Anleitung und mit einer gründlichen Einweisung in die Sicherheits- und Sicherungsbestimmungen. Aufgrund von Material- und Lieferengpässen können die Investoren leider keine konkrete Aussage zum Eröffnungstermin des Baumwipfelweges tätigen. Angestrebt wird intern im Jahr 2023 eine Teileröffnung. Aufgrund von externen Faktoren und interner Prozesssicherheit kann dies allerdings nicht versprochen werden. Mehr als Drei Millionen € investiert Forest Adventures nach eigenen Angaben in das Bad Camberger Projekt. Es soll nachhaltig sein. So wird im Bad Camberger Wald die Werkstatt entstehen, die später noch betrieben werden soll, um Reparaturen und Unterhaltungsmaßnahmen für den Standort und die anderen Kletterwälder des Unternehmens zu leisten. „Wir wollen das hier langfristig betreiben und erweitern, es ist eine lebendige Sache“, erklärt Dirk Schröder, der sich auf die Eröffnung freut.



Imposant strecken sich die Türme des Baumwipfelweges in die Höhe

— Anzeige —

BAUMSCHULE MÜLLER *Der hat's!*

Große Auswahl an winterharten Gartenpflanzen
Bäume, Ziersträucher, Koniferen, Rosen, Stauden,
Bodendecker, Obstgehölze, Kletterpflanzen...

Blühende Heide, Stauden,
Gräser und viele weitere
Schönheiten für Garten
Balkon und Terrasse



• Gartenanlagen
• Baumschulen

Neumühlstraße 34 • Hünstetten Beuerbach • Tel.: 0 64 38 / 64 78



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

Für jeden Fuß den passenden Schuh



ELPASO Gravel



TESSIN Olive



PISCO Neroargento

- 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

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


Fenster und Türen

Bad Camberg erleben...



HISTORISCHE ALTSTADT



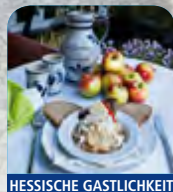
NATUR UND BEWEGUNG



WOCHENMÄRKTE



THEMENFÜHRUNGEN



HESSISCHE GASTLICHKEIT



KNEIPP KURPARK



KNEIPPKUR-TRADITION

... und vieles mehr!

Foto: Marcel Wirtz

www.bad-camberg.de