AUSGABE NR. 3 | 2023

Bad Camberg
GESUNDHEITSERLEBNIS IM TAUNUS

KUR Journal

Bad Camberg lädt ein!

© flashlines.net

OBERSELTERS
SEIT 1678
Starker Partner der
Stadt Bad Camberg

PFLANZLICHE APOTHEKE 4

7 BUCHMESSE

SELTERSWASSER 8

9 WASSERTREFF

UNSERE THEMEN

04 GÄNSEBLÜMCHEN
Schönmacher und Wetterorakel

05 IM EINKLANG MIT DEN ELEMTEN
mit Lisa Semmler

06 VERANSTALTUNGS-TIPPS
Führungen und Kino in Bad Camberg

07 BUCHMESSE/LESUNGEN

08 AUF DEN SPUREN DES SELTERSWASSERS
Rundwanderung

09 KNEIPP-TIPP/WASSERTREFF
mit Antje Martin

10 BRAUEREIFÜHRUNG
GASTHAUS „SCHÜTZENHOF"

11 BUNTE HERBST-KUNST
Amthofgalerie

Liebe Bürgerinnen und Bürger, liebe Gäste Bad Cambergs,

zwei Jahre lang waren Veranstaltungen so gut wie unmöglich bevor im letzten Jahr wieder an die Durchführung von Events zu denken war. In diesem Sommer haben wir in Bad Camberg bei unseren zahlreichen Veranstaltungen, Festen und Märkten nachgeholt, was während der Corona-Pandemie nicht möglich war. Wir haben wieder gemeinsam gefeiert und getanzt, haben Konzerte und Theaterabende besucht und sind über die Kerb gebummelt.

Mit unserem Bürgerhaus „Kurhaus" haben wir einen Ort der Begegnung, in dem Menschen zusammenkommen, um schöne Momente zu erleben. Das Leben besteht aus Momenten und diese möchten wir in diesem Jahr ganz besonders gestalten, denn wir alle mussten lange verzichten. Ob klassischer Liederabend, Comedy oder unser beliebtes Gitarrenkonzert Acoustic Night – auch wenn die warmen Sommerabende vorbei sind und die Tage wieder kürzer werden, finden bei uns viele Veranstaltungen statt. Diese werden zum Teil ganz anders gestaltet, als man es bisher in unserem „Großen Saal" erlebt hat. Lassen Sie sich überraschen und darauf ein! Eine Übersicht über unsere Kleinkunst-Events finden Sie auf der Rückseite des Kur Journals.

Ab September zeigen wir wieder jeden dritten Mittwoch im Monat zwei aktuelle Kinofilme im Kurhaus. Auch unsere Tanzveranstaltungen finden wieder statt. Hierzu sind Menschen in jedem Alter willkommen, einen schönen Abend mit Tanz und Musik zu verbringen.

Wer gerne etwas über die Fachwerkgebäude und die Stadtmauer erfahren oder einfach nur wandern möchte, findet bei unseren Themenführungen ein großes Angebot an geselligen, informativen und aktiven Angeboten.

Ich lade Sie herzlich dazu ein, unser Bad Camberg zu entdecken, zu erleben und freue mich auf viele schöne Momente.

Ihr
Michael Sinn, Kurdirektor der Stadt Bad Camberg

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, Koblenz

Vertrieb Mittelrhein LastMile GmbH, Koblenz

Das Gänseblümchen – Wetterorakel und Schönmacher

Es ist so unscheinbar. Doch überall sieht man die kleinen Blüten mit ihren weißen Strahlen leuchten.
Wer morgens das Gänseblümchen anschaut, kann sagen, wie das Wetter wird. Bei feuchtem Wetter und drohendem Regen bleiben die Blüten des Gänseblümchens nämlich geschlossen. Erwartet uns ein schöner, sonniger Tag, öffnet es bereits frühmorgens seine Blüten.

Altbewährte Heilpflanze

Verwendbare Teile der Pflanze sind die Blüten und die jungen Blätter. Bitte sammeln Sie sie immer an einem Ort, wo keine Hunde spazieren oder viele Autos fahren. Auf einer sonnigen Sommerwiese finden Sie sicher die schönsten Gänseblümchen. Frisch, aber auch getrocknet, kann viel Gesundes aus ihnen gewonnen werden.
Frisch gepresster Saft, mit Honig versüßt, ist ein altbewährtes Hausmittel gegen Erkrankungen der Atemorgane. Das Gänseblümchen wirkt blutreinigend und schleimlösend. Es ist harntreibend und sein Gehalt an Saponinen, Gerbstoffen und ätherischen Ölen fördert die Genesung. Das Gänseblümchen gehört zur Familie der Korbblütler. Bitte achten Sie auf Allergien.

Verwendung mal anders: als Salbe oder Gelee

An einem gemeinsamen Workshop - Abend haben wir das Gänseblümchen und seine Wirkweise mal anders betrachtet und neue Dinge ausprobiert.
Gemeinsam haben wir die Blüten des Gänseblümchens gesammelt, einen starken Sud gekocht und diesen dann abkühlen lassen. Daraus konnten wir tolle, neue und naturnahe Produkte selbst herstellen.

Viel Spaß beim Ausprobieren!
Ihre Antje Martin
Kneipp-Gesundheitspädagogin

Rezepte:

Gänseblümchen-Gelee

Zutaten:
1 Litergefäß voll mit Gänseblümchen mit Stiel und ei[illegible] Blättern, 1 l Wasser, etwas Zitronensaft (nach Belieben), 500 g Gelierzucker (2:1)

Die Zubereitung geht einfach und sehr schnell:
Man gießt in einem Gefäß die Blümchen mit kaltem Wasser ab und lässt sie abtropfen. Danach werden die Gänseblümchen mit 1 l Wasser so 1–2 Minuten aufgekocht und durch ein Sieb gegeben. Nun werden 750 ml von der Flüssigkeit abgemessen und nach Belieben noch etwas Zitronensaft hinzugefügt. Dann wird der Gelierzucker dazugegeben. Die Flüssigkeit wird erhitzt und durch Rühren aufgelöst. Nun den heißen Gelee in saubere Gläser abfüllen.
Guten Appetit!

Gänseblümchen-Citronella-Salbe

Die Gänseblümchen-Salbe ist ein wahres Wundermittel. Sie soll heilende und Fältchen mildernde Wirkung haben. Sie duftet und hat eine wunderbare Konsistenz. Probieren Sie sie einfach aus oder nehmen Sie am nächsten Workshop teil.

Zutaten:
5 g Bienenwachs, 15 g natürliches Wollwachs, 40 g Sonnenblumenöl, 40 ml Gänseblümchen-Teeauszug, 2 Tr. Citronellaöl (bei kleinen Kindern nur 1 Tr.)

Zubereitung: Gießen Sie den Gänseblümchen-Teeauszug auf und lassen ihn 15 Minuten ziehen. Erwärmen Sie die Fettanteile im Wasserbad bei ca. 65 Grad bis diese geschmolzen sind. (Zuerst Bienenwachs, dann Wollwachs, danach Sonnenblumenöl.)
Achten Sie darauf, die Fette nicht zu überhitzen. Anschließend nehmen Sie die Fettanteile vom Herd und verrühren diese gut miteinander und geben langsam den Gänseblümchenauszug hinzu. Kräftig verrühren.
Zum Schluss geben Sie die Tropfen Citronellaöl in die festwerdende Masse. Die fertige Salbe füllen Sie in Döschen ab und versehen sie mit dem Abfülldatum. Die Gänseblümchen-Salbe ist gekühlt ca. 3–4 Wochen haltbar.
Sie wirkt regulierend, und die Haut fühlt sich zart und geschmeidig an. Kleine Fältchen werden gestrafft, und das Citronellaöl hat dank seiner Inhaltsstoffe eine wunderbare insektenabwehrende Wirkung. Der leicht zitronige Duft wirkt anregend, ohne dabei zu sehr zu beleben.

IM Einklang MIT DEN Elementen

Feuer, Wasser, Erde und Luft sind die Grundbausteine allen Lebens. Jedes einzelne Element ist überlebensnotwendig und alle Elemente bedingen sich gegenseitig.
Auf einer Kanu Survival Tour in Schweden wurde Lisa Semmler dies noch mehr bewusst. Denn in unserem typischen Alltag ist immer genug von allem da – wir leben in einem Land und in einer Gesellschaft, in der wir sogar im Übermaß von den Elementen zehren können.
Unser Leitungswasser ist trinkbar, wir haben eine Heizung oder einen Ofen, die Supermärkte sind gefüllt mit Lebensmitteln aus aller Welt und wir können im eigenen Garten Gemüse und Obst anpflanzen. Unsere Wälder filtern die Luft und wir tanken jeden Tag frischen Sauerstoff.
Menschen in anderen Ländern geht es nicht so. Daher ist es mir ein Bedürfnis daran zu erinnern, wie beschenkt wir sind und daran zu denken bewusst und nachhaltig mit unseren Ressourcen und den Elementen umzugehen.
Zudem ist es wichtig die Elemente in uns in einem gesunden Gleichgewicht zu halten.

Denn dann spüren wir
- Ruhe und Gelassenheit
- Selbstvertrauen und innere Stärke
- Freude und Lebenskraft
- Fokus und Klarheit

Ich lade Sie dazu ein, in ihrem Alltag zu beobachten, wann Sie mit den Elementen in Kontakt kommen und wie Sie sich damit fühlen. Vielleicht beobachten Sie, dass Ihr Kopf „überhitzt" ist und Sie statt mehr Feuer eine Abkühlung (Element Wasser) gebrauchen könnten. Vielleicht spüren Sie auch, dass Sie in Ihrem Alltag aufgrund von Stress eher unachtsam sind (Element Luft). Vielleicht tut dann eine Runde Barfußgehen gut, um sich zu erden (Element Erde). Möglichweise sind Sie gerade auch völlig im Einklang mit den Elementen und spüren die Dankbarkeit.

Ich wünsche Ihnen eine gesunde Balance und Freude beim Erforschen der Elemente.

Alles Liebe, Lisa Semmler

Kontakt
Lisa Semmler, M.A. Prävention & Gesundheitsmanagement
Expertin für (Betriebliche) 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

Die 4 Elemente im Überblick & Fragen zur Inspiration

Feuer
Wärme – Kochen – Herzenergie – Begeisterung – innere Stärke
Was erwärmt mein Herz? Was begeistert mich?
Feuer Herznergie

Wasser
Trinken – Waschen – Lebensfluss – Emotionale Reinigung – Vertrauen
Trinke ich genug Wasser?
Wie sehr vertraue ich dem Leben?
Wasser Lebensfluss

Erde
Nahrung – Wachstum – Verbindung – Erdung – Dankbarkeit
Was nährt und stärkt mich?
Wofür bin ich dankbar?
Erde Verbindung

Luft
Atmen – Leichtigkeit - Klarheit – geistige Gesundheit – Achtsamkeit
Nehme ich mir genug Zeit zum Aufatmen?
Wie achtsam lebe ich meinen Alltag?
Luft Freiflug

TERMINÜBERSICHT:

Sa., 19.08., 10.00–14.00 Uhr	Naturcoaching Schnupperworkshop „Naturerlebnis & Inspiration" zur Stressbewältigung, Parkplatz gegenüber Hotel Waldschloss
Sa., 26.08., 19.30–21.00 Uhr	Waldbaden am Abend mit Sonnenuntergang auf dem Baumwipfelweg, Parkplatz „Vorderwald"
Sa., 02.09., 13.00–16.00 Uhr	Waldbaden im Herbst
Do., 14.09., 19.00–20.00 Uhr	Meditationsabend „Eine Reise durch die Elemente", bei Shanti
Sa., 16.09., 13.00–15.30 Uhr	Waldbaden Schnupperkurs „Achtsamkeit & Entspannung", Parkplatz gegenüber Hotel Waldschloss
Do., 21.09. Save the Date:	Special Event mit Lisa & Shanti
Do., 28.09., 18.00–20.00 Uhr	Selfcare Kreativ Workshop – Meditatives Gestalten mit Naturmaterialien, bei Shanti
Do., 12.10., 19.00–20.00 Uhr	Meditationsabend „Eine Reise durch die Elemente", bei Shanti
Sa., 14.10., 10.00–14.00 Uhr	Naturcoaching Schnupperworkshop „Naturerlebnis & Inspiration" zur Stressbewältigung, Parkplatz gegenüber Hotel Waldschloss
Do., 19.10., 19.00–20.00 Uhr	Entspannung & Meditation, bei Shanti
Do., 26.10., 18.00–20.00 Uhr	Selfcare Kreativ Workshop – Meditatives Gestalten mit Naturmaterialien, bei Shanti

Veranstaltungs-TIPPS

Jeden Samstag,
10.30 Uhr
Stadtführung
Treffpunkt Bürgerhaus „Kurhaus"

Jeden Samstag
13.00 Uhr
Wandern mit offenen Augen
Treffpunkt Bürgerhaus „Kurhaus"

Jeden Sonntag
10.45 Uhr
Kurkonzert
Bürgerhaus „Kurhaus",
im Sommer im Musikpavillon

Mittwoch
23.08.
19.30 Uhr
Führung durch das Stadt- und Turmmuseum
Haupteingang des Stadt- und Turmmuseums

Sonntag,
27.08., 15.30 Uhr
Bad Camberger Fachwerkführung
Treffpunkt am Marktplatz

Donnerstag,
31.08.,
16.30 Uhr
Führung durch den Oberselters Mineralbrunnen
Anmeldung in der Tourist-Info

Sonntag,
03.09./01.10./05.11.,
15.00 Uhr
Stadtmauerrundgang
Treffpunkt Bürgerhaus „Kurhaus"

Samstag
02.09./07.10.,
14.00 Uhr
Auf die Räder, fertig los!
Treffpunkt Bürgerhaus „Kurhaus"

Samstag,
18.–25.08.
32. Bad Camberger Festspiele
Amthof

Samstag,
06.09.,
14.00 Uhr
Active Walk mit Günther Fritzsche
Treffpunkt Bürgerhaus „Kurhaus"

Donnerstag,
07.09./05.10./02.11.,
18.00–21.00 Uhr
KURioser langer Donnerstag
Altstadt

Samstag,
09.09./14.10.,
15.00 Uhr
Kneipp-Kräutergartenführung
Treffpunkt Kräutergarten

Freitag,
15.09./13.10./10.11.,
19.30 Uhr
Nachtwächterführung
Treffpunkt im Amthof-Innenhof

Samstag,
19.08./30.09./28.10.,
10.45 Uhr
Geführter Kneipp-Rundweg
Treffpunkt Kneipp-Säule am Kräutergarten

Mittwoch,
16.09./04.11.,
19.30 Uhr
Waldbaden mit Lisa Semmler
(nur mit Voranmeldung)
Treffpunkt Parkpl. gegenüber Hotel Waldschloss

Samstag/Sonntag,
23.09., 13.00–18.00 Uhr
24.09., 11.00–18.00 Uhr
1. Bad Camberger Buchmesse
Bürgerhaus „Kurhaus"

Samstag,
23.09.,
14.00 Uhr
Pilgern auf dem Kercheweg
Treffpunkt Kirche Haintchen

Donnerstag,
28.09.
Kinder-Apfeltag
Amthof-Innenhof

Sonntag,
01.10.2023,
Kinderstadtführung
Treffpunkt Bürgerhaus „Kurhaus"

Samstag/Sonntag,
07. und 08.10.2023,
Herbstmarkt

Donnerstag,
07.09./05.10./02.11.,
Waldbegang mit dem Förster
Treffpunkt Parkplatz gegenüber Hotel Waldschloss

Mittwoch,
20.09./18.10./15.11.,
16.00 Uhr u. 19.30 Uhr
KINO im Kurhaus

Mittwoch,
27.09./25.10./29.11.,
19.30 Uhr
Tanztreff mit Thomas Okabsa
Bürgerhaus „Kurhaus"

Mittwoch,
04.10./01.11.,
19.30 Uhr
Tanzabend mit dem Kurorchester
Bürgerhaus „Kurhaus"

Samstag,
14.10.,
10.00–14.00 Uhr
Naturcoaching
Treffpunkt Parkplatz gegenüber Hotel Waldschloss

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.

1. BAD CAMBERGER Buchmesse

Autorentreff hat hochkarätige Gäste für einen Besuch gewinnen können

Der Bad Camberger Autorenreff hat die SPIEGEL-Bestsellerautorin Barbara Kunrath und den bekannten Journalisten Wolf von Lojewski für einen Besucher der 1. Bad Camberger Buchmesse gewinnen können.
Fotos: priva

BAD CAMBERG. Der Autorentreff Bad Camberg e. V. ist stolz darauf auf der 1. Bad Camberger Buchmesse, am Wochenende 23./24. September, besondere Gäste begrüßen zu dürfen. Neben den zahlreichen Veranstaltungen wie Buchausstellung, Lesungen für Kinder und Jugendliche, Kinderschminken und vieles mehr wird es am Samstagabend (ab 18.30 Uhr), eine Lesung, mit der SPIEGEL-Bestsellerautorin Barbara Kunrath im kleinen Saal des Bürgerhauses „Kurhaus Bad Camberg" geben. Der Eintritt beträgt 7,50 €. Karten gibt es im Vorverkauf bei Ticket Regional, der Camberger Bücherbank, P&B events Bad Camberg oder auf Nachfrage beim Autorentreff Bad Camberg. Lesen wird sie aus ihrem aktuellen Roman „Wir für uns." Am Sonntag (12 Uhr), ist Wolf von Lojewski mit einem Vortrag zum Thema „Freude am Schreiben", bei der Buchmesse zu Gast. Anschließend wird eine Gesprächsrunde mit ihm stattfinden. Wolf von Lojewski ist unter anderem bekannt als „Mr. ZDF heute-Journal" und mehrfacher Preisträger, zum Beispiel Goldene Kamera oder Bayrischer Fernsehpreis für seine Dokumentationen. Lange Jahre war er Chef und Sprecher des heute-Journal und ist nach wie vor beliebter Politikexperte. Der Eintritt ist frei. Ebenso sind die ersten Programmbroschüren zur Buchmesse inzwischen in mehreren Geschäften und bei der Kurverwaltung im Bürgerhaus, der Camberger Bücherbank oder bei Buch&Schreiben in der Obertorstraße in Bad Camberg erhältlich.

Monatliche Lesungen des Autorentreffs Bad Camberg e.V. im Bürgerhaus „Kurhaus" Bad Camberg 2023

04.09.2023 | 19.00 Uhr Rebecca Gröbler

Eine Reise nach Phys: Die Welt von **„Etharian"**. Rebecca Gröbler führt die Zuhörer anhand ihres aktuellen Romans in ihre Fantasy-Welt ein:

Die „Etharian"-Trilogie spielt in einer völlig neuen fantastischen Welt voller Abenteuer, Gefahren und magischen Wesen. Erkunden Sie gemeinsam mit der Autorin die Welt Phys und lernen Sie die Charaktere kennen. Sie liest aus dem ersten Band der Trilogie, „Der letzte Mediari", sowie aus dem Zusatzmaterial.

02.10.2023 | 19.00 Uhr Christian Heil | Jörg Martin Langer

„Zeitlose Zeilen dieser Tage."

Christian Heil und Jörg Martin Langer lesen Lyrik und Prosa, eigene Gedichte und Kurzgeschichten. Freuen Sie sich auf einen kunstvollen Abend!

06.11.2023 | 19.00 Uhr Marco Moreno

„Von Träumen und Fügungen des Schicksals"

Marco Moreno liest Erzählungen aus seinem brandneuen Buch! Der Band enthält 11 spannende Erzählungen von Menschen, die Ungewöhnliches erlebt haben. Marco Moreno wird an diesem Abend 3 Geschichten kurz vorstellen und anschließend wird das Publikum entscheiden, welche Geschichte er vorliest.

04.12.2023 | 19.00 Uhr Marlena Frei

„Gefühlschaos – Ein Sommer voller Träume"

Marlena Frei liest aus ihrem Jugendroman. Ein 14-jähriges Mädchen erlebt die Höhen und Tiefen des Erwachsenwerdens. Der Verlust ihres Opas, der häufige Streit mit ihrer Mutter und die Probleme in der Schule machen ihr das Leben schwer. Als sie sich zum ersten Mal verliebt und mit ihrer besten Freundin in den Urlaub fährt, scheint sich ihr Leben wieder zum Guten zu kehren. Doch es kommt einiges anders als erwartet... Ein Roman, nicht nur für Jugendliche.

Dagmar Sellheim

„Kann es sein, dass ...?"

Dagmar Sellheim liest ihre Kurzgeschichte aus der Vereinsanthologie „Winterzauber". Eine junge Frau zieht zu ihrem Freund in der Großstadt. Ihre erste gemeinsame Wohnung. Es ist Winter und sie erleben ein völlig außergewöhnliches Weihnachtsfest.

Auf den Spuren des Selterswassers

Einen riesigen Tonkrug hat der Verschönerungsverein Oberselters (VVO) an der ehemaligen Wasserausgabestelle des Oberselterser Mineralbrunnens aufgestellt. Foto: VVO

Der bekannteste und älteste Exporthit aus dem Taunus ist das Selterswasser. Schon die Römer kannten das sprudelnde Wasser und das Kloster in Fulda orderte bereits im 8. Jahrhundert Wasser aus dem **Goldenen Grund** zwischen **Limburg** und **Bad Camberg** gelegen. Selterswasser ist heute noch in vielen Landstrichen Deutschlands ein Synonym für sprudelndes Mineralwasser. Und die Heimat des originalen Selterswasser ist heute Start für unsere kleine Rundwanderung in **Niederselters** im Taunus.

Los geht's am Urseltersbrunnen (gegenüber dem Bahnhof, (Parkmöglichkeiten sind vorhanden) der seit 2011 durch ein **Selterswassermuseum** ergänzt ist und einen eigenen Haustrunk bietet. Von hier stammt das ursprüngliche Selterswasser, das noch bis 1999 abgefüllt wurde. Mittlerweile kommt das Selterswasser aus der Nähe von **Löhnberg** und der Urseltersbrunnen erinnert an die große Vergangenheit von **Niederselters** als Wasserlieferant der Kaiser, König und Kirchenfürsten. Vom Urseltersbrunnen folgen führt der Weg parallel zur Kreisstraße nach **Oberselters**. Hier wird heute noch Mineralwasser abgefüllt und unter der Marke **OberSelters** verkauft. Hier gabelt sich die Straße und wer will, kann der Kreisstraße kurz folgen, um sich einen riesigen Tonkrug anzuschauen und zu fotografieren, der vor der ehemaligen Wasserausgabestelle für den Haustrunk vom Verschönerungsverein aufgestellt wurde. Dann geht es wieder das kurze Stück zurück auf die Straße, die nach links ins Dorf führt. Vor den ersten Häusern geht es rechts ab und über einen Trampelpfad vorbei an einer Schutzhütte mit schönem Blick auf Oberselters und **Eisenbach** weiter zur ICE-Trasse, die wie auch die Autobahn A3 unterquert werden. Nach rechts einem Pfad folgend hat man vom Waldrand aus hat man einen schönen Blick auf **Dauborn** und den **Taunus**. Dann werden noch etwa zwei Kilometern noch einmal Autobahn und Schnellbahn unterquert, bevor es wieder durch Feld und Flur zurückgeht nach **Niederselters**. Eine Beschilderung ist nicht vorhanden.

Für Infos, scannen Sie bitte den QR-Code.

DER KNEIPP-Tipp

Der Knieguss – Kalte Entspannung

Güsse gehören wohl zu den bekanntesten Kneipp-Anwendungen – einige davon möchten wir in dieser Serie vorstellen und erklären, wie sie richtig angewendet werden und wie sie wirken. Heute stellen wir den Knieguss mit seiner positiven Wirkung auf die Stärkung der Abwehrkräfte und Beckenorgane vor. Die Anwendung verstärkt die Durchblutung von Haut und Muskeln, ist ein Gefäßtraining für die Venen, senkt den Blutdrucks und ist nicht zuletzt eine hervorragende Beruhigungs- und Einschlafhilfe. Wer unter akuter Nieren- und Blasenentzündung leidet, sollte diesen Guss nicht anwenden.

Zu Beginn müssen die Füße schön warm sein. Falls dies nicht der Fall ist, sorgt Bewegung für ein angenehm warmes Gefühl. Den Knieguss beginnen wir außen am kleinen Zeh des rechten Beins und führen den Wasserstrahl hinten aufwärts bis eine Handbreit über die Kniekehle. Dort verweilen wir etwa drei Sekunden und führen den Wasserstrahl danach innen am Bein abwärts. Den gleichen Weg gießen wir auf der Beinvorderseite bis etwa eine Handbreit über das Knie (wieder außen beginnen). Nun wechseln wir die Seite und führen den Knieguss am linken Bein in gleicher Weise durch. Zum Abschluss gießen wir die rechte und die linke Fußsohle ab und sorgen dafür, dass die Füße wieder schön warm werden. Dafür eignet sich unser Bewegungsvorschlag aus dem Kneipp-Tipp Venen-Fitness wunderbar.

Wie bei allen Kneippschen Güssen gilt auch für den Knieguss: am besten wirkt er, wenn man ihn regelmäßig anwendet. Wichtig ist immer, dass man auf einer rutschfesten Matte oder einen Matten-Rost steht, durch den das Wasser abfließen kann – und idealerweise ein Gießrohr verwendet. Dieses sorgt nämlich für einen druckgeminderten Wasserstrahl, der sich wie ein Mantel um die Körperpartien legt.

Wassertreff

mit Antje Martin

Schon von Klein auf, kann die Lehre nach Kneipp für ein tolles Körpergefühl sorgen. Mein kleiner Gast weiß sofort Bescheid und streckt sein Beinchen nach vorn.

Los gehts! Ein Knieguss darf es also sein.

Einen Knieguss, kann jeder für sich zu Hause einfach und leicht selbst machen. Wassertreten im Tretbecken bei den sommerlichen Temperaturen, eine wahre Wohltat für alle. Schon ist für Spaß und Freude gesorgt. Bei kleinen Wehwehchen und Irritationen der Haut, kann sicher der Bad Camberger Lehm helfen. Erste Erfolge haben sich bei den Teilnehmern bereits eingestellt.

Vom Trockenbürsten für eine bessere Durchblutung der Haut, bis hin zum Schönheitsguss nach Kneipp, können Sie alles ausprobieren.

Ihre Antje Martin
Kneipp - Hydrotherapie

Bunter Kunst-Herbst

in der Amthof-Galerie

Die Mischung macht's in der Amthof-Galerie. Seit mehr als 40 Jahren bieten die ehrenamtlich organisierte Galerie vielfältigen Künstlerinnen und Künstlern eine Plattform, um ihre Werke einer interessierten Öffentlichkeit zu präsentieren. Von ambitionierten Laien aus der Region bis zu professionellen Kreativen mit international klingenden Namen reicht das Spektrum, von verschiedenen Maltechniken über Fotokunst bis zu Skulpturen und neuerdings elektronischer Kunst erstrecken sich die Ausdrucksformen. Auf zwei Fachwerk-Etagen im Amthof finden alle einen Platz.

Noch bis Ende August sind unter dem Titel „Maulaffen feilhalten - the iron monkey vs 2838" Werke drei sehr unterschiedlicher Designer zu sehen, die aber schon seit Jahren freundschaftlich zusammenarbeiten. Von Graffitis über Buchillustrationen bis zu 3D-Kunst reicht das Spektrum, erschöpft sich aber längst nicht in diesen Disziplinen.

Im September zeigt das lokale Künstlerduo Miriam Bräutigam und Michael Spengler Bilder, Collagen und Fotografien. Der Oktober ist für die traditionelle Herbst-Gemeinschaftsausstellung reserviert. Dann zeigen diejenigen Mitglieder des Amthof-Trägervereins, die selbst künstlerisch aktiv sind, eine Auswahl ihrer Werke. Eine besonders bunte Vielfalt ist dabei garantiert.

Im November bespielen Petra und Inka Tews die Galerieräume mit ihrer Malerei. Den Jahresabschluss bilden schließlich die Fotografin Marlies Imhoff und Renate Henge, die sowohl ihre Malerei als auch ebenfalls Fotografien ausstellt.

Die Ausstellungen finden in der Regel sonntags und an Feiertagen statt. Meist ist die Amthof-Galerie von 11 bis 13 Uhr und von 13 bis 15 Uhr geöffnet, zu einzelnen Ausstellungen auch durchgängig von 11 bis 17 Uhr. Der Eintritt ist frei.

K&S BAD CAMBERG

SENIORENRESIDENZ
TAGESPFLEGE

Herzlich willkommen bei uns!

Mit unseren Angeboten in der stationären Pflege und in der angeschlossenen Tagespflege bieten wir Ihnen ein sicheres und gepflegtes Leben im Alter.

Es erwarten Sie eine liebevolle, professionelle Pflege und viele Angebote in der sozialen Betreuung.

Kostenloser Probetag nach Voranmeldung möglich

Kommen Sie uns besuchen!
Theresa-Marie Muck, Residenzleitung

K&S Seniorenresidenz Bad Camberg | Ahrstraße 3 | Bad Camberg
Telefon 0 64 34 / 930 70 0 | badcamberg@ks-residenz.de | **badcamberg.ks-gruppe.de**

Neue Führung in der Kurstadt

Flüssige Geschichte an historischen Orten:

Eva Bäumlisberger und Winfried Knechtel erwecken die Wirtshaus- und Brauereikultur der Kurstadt aus längst vergangenen Zeiten wieder zum Leben. Im Hintergrund das ehemalige Gasthaus „Schützenhof" am Marktplatz mit dem Bierfass auf dem Giebel. Foto: Jürgen Müller

BAD CAMBERG. -jmr- „Komm, mir giehn aan hebe" – Flüssige Geschichte an historischen Orten – Bier und Gaststättenführung mit Verkostung" – unter diesem Titel laden Eva Bäumlisberger und Winfried Knechtel zu einer Führung durch die Stadt an die Stellen ein, wo sich einst Camberger Brauereien und Gaststätten befanden. Um die Wende zum 20. Jahrhundert gab es in Camberg zahlreiche Gaststätten und Brauereien: Zum Beispiel das „Hotel und Gastwirtschaft Fritsche" am Bahnhof, die Brauerei „Vering & Müller" in der Bahnhofstraße, die Gastwirtschaft „Zur Eisenbahn" an der Ecke Bahnhofstraße/ Limburger Straße, die „Gastwirtschaft Gläsner" in der Frankfurter Straße oder auch die „Brauerei und Wirtschaft Hanson" in der Obertorstraße am Braugässchen und die drei Gaststätten am Marktplatz. Mit vielen Information über diese und andere ehemalige Camberger Bierbrauer und Gastwirte wird die „flüssige Geschichte" wieder aus dem Dunkel der Vergangenheit geholt. Parallel dazu erfahren die Teilnehmer einiges über die Geschichte des Bierbrauens und die Herstellung von Bier. Und damit die Führung nicht zu „trocken" verläuft, gibt es unterwegs an den jeweiligen Standorten verschiedene Biersorten zu verkosten. Unter anderem auch ein starkes „Ziegenbock-Bier" vom Bad Camberger Brauer Eike Konrad. Die Informationen zu den unterschiedlichen Biersorten und Brauweisen gibt bei der Führung Winfried Knechtel, den historischen Teil übernimmt Eva Bäumlisberger, die auch zahlreiche Fotos mit Ansichten aus längt vergangener Zeit den Gästen zeigt. Besonders für Vereine, Stammtische und Jahrgänge aber auch für andere Gruppen interessierter Bürger und Gäste bietet diese Stadtführung Gelegenheit, etwas mehr – und besonderes – über Camberg zu erfahren. Die Führung dauert rund 2,5 Stunden, beginnt am Bahnhof und endet auf dem Marktplatz. Die maximale Gruppengröße liegt bei 20 Personen, die Mindestteilnehmerzahl beträgt zehn Personen, die Teilnahmegebühr beträgt 5 € pro Person plus 5 € für die Verkostung (optional). Der Beitrag ist zu Beginn der Führung in bar zu entrichten. Die Führung kann bei der Tourist-Info der Kurverwaltung an Terminen nach Absprache ab sofort bis Ende Oktober an Wochenenden gebucht werden, Tel. (06434) 202 411-412 oder kurverwaltung@bad-camberg.de

Bad Camberg **live.**

KULTURSTÄTTE
im Taunus

Ein Programm voller musikalischer Höhepunkte!

September bis Dezember 2023

16.09.
"A Tribute to Jim Groce"
Peter Reimer

29.09.
Stummfilmkonzert
Musikalische Live-Begleitung mit Flügel und Saxophon

13.10.
In Teufels Küche
Musiksatire mit Sascha Bendiks & Simon Höneß

20.10.
Französisch mal anders! Buskers Deluxe
Französische Chansons, anders präsentiert

27.10.
Klassischer Liederabend
Anna Katharina Eufinger begleitet von Lotta-Sophie Harder am Flügel

28.10.
Traumkonzert
Christopher Herrmann

10.11.
Unter Kugelfischen
Michelle Spillner

14.11.
Acoustic Night
Peter Reimer und Biber Hermann

17.11.
Die 4 Bauchtenöre

18.11.
Brel-Projekt
Jacques Brel: L'envie de vivre – Lust auf Leben

24.11.
Chanson Divine – Evi Niessner singt Piaf

01.12.
Leinwand-Lyrik
Sherlock Homes und die Stimme des Stummfilms

09.12.
Wär ich doch an Weihnachten auf Kuba
Denis Wittberg und seine Schellack-Solisten

Bad Camberg

Ort: Kurhaus Bad Camberg
Tickets & Infos unter **www.ticket-regional.de**
und im Bürgerhaus „Kurhaus" in der Tourist-Info.