

Bad Camberg lädt ein!

im Dezember

- Adventsfenster in Dombach Verschiedene Stationen in Dombach
- Dorf-Adventskalender in Würges Verschiedene Stationen in Würges
- Dorf-Adventskalender in Erbach Mehr Infos auf www.erbach-taunus.de

an den Adventssonntagen

Adventsfenster in Schwickershausen Dorfgemeinschaftshaus

2./3. Dezember ab 11 Uhr

Christkindlmarkt in der Altstadt Marktplatz und Amthof

10. Dezember ab 11 Uhr

Adventsmarkt in Oberselters Konzert des GV "Liederkranz" um 15.30 Uhr in der Kirche

10. Dezember ab 13 Uhr

Adventsmarkt in Würges Gemeindezentrum Würges

16. Dezember ab 16 Uhr

Mitsingkonzert in Camberg ev. Kirche mit dem Chor CANTA

17. Dezember 10.45 Uhr

Weihnachtskurkonzert Kurhaus Bad Camberg

17. Dezember 12-18 Uhr

Adventzauber in Dombach Hintergasse in Dombach

17. Dezember 17 Uhr

Adventssingen in Erbach auf dem Lindenplatz











UNSERE THEMEN

04 SAUERKRAUT

lecker und sehr gesund

05 IM EINKLANG MIT DEN ELEMENTEN DURCH MENTAL HEALTH CARE

mit Lisa Semmler

- 06 CHRISTKINDLMARKT/ NEUJAHRSKONZERT
- 07 ZAUBER-VARIETÉ/RUNKEL

08 LIEBLINGSPLATZ

Doris Ammelung

09 SINNESERLEBNISPFAD

Erweiterung des Wanderwegs zum Baumwipfelpfad

10 GEDANKEN IM NOVEMBER

Anne Schmitt

11 GESCHENKIDEEN

Präsente aus der Kurstadt

MPRESSUM

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. Eine Wanderung durch den Bad Camberger Wald oder eine Fahrradtour durch unsere Umgebung im Goldenen Grund bieten sich hierfür an. Oder vielleicht doch lieber ein paar Schritte durch den Kurpark, der seit neuestem mit dem "SinnesErlebnisPfad" eine weitere Attraktion zu bieten hat. Erfahren Sie mehr darüber auf Seite 9.

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! Zerstreuung bieten auch die vielen Veranstaltungen, die in diesem Jahr noch stattfinden. Über einige davon, wie den Christkindlmarkt, das Zauber-Varieté und das traditionelle Neujahrskonzert, berichten wir in dieser Ausgabe des KURJournals.

Liebe Bürgerinnen und Bürger, liebe Gäste Bad Cambergs, die Kneipp'sche Lehre mit ihren fünf Säulen – Wasser, Bewegung,



Heilkräuter, Ernährung und Innere Ordnung – ist top aktuell und sehr modern. Als ältestes hessisches und drittältestes deutsches Kneippheilbad möchten wir die Lehre des Pfarrers Kneipp wieder mehr in den Vordergrund rücken. Hierzu passt, dass wir ab nächstem Jahr unser Kurmittelhaus wiederbeleben werden und als den Ort in Bad Camberg etablieren möchten, an dem Sie Kur- und Kneippanwendungen und natürlich auch unseren bekannten Camberger Lehm sowie weitere therapeutische Leistungen erhalten können. Hierüber finden Sie Informationen in der aktuellen Ausgabe des Lokalanzeigers Bad Camberg.

Lassen Sie es sich gut gehen, genießen Sie die Zeit und bleiben Sie gesund!

Ihr

Michael Sinn, Kurdirektor der Stadt Bad Camberg



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



Ihr Mediaberater: **BORIS BASTIAN**

© 0 64 31/9133-17 oder 01 52/09 20 61 49 @ boris.bastian@der-lokalanzeiger.de



LOKAL ANZEIGER

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



Sanerkrant

Knackig, lecker und einfach super gesund.

Langsam wird es wieder Herbst im Garten und das Weißkraut sieht schon richtig gut aus. In diesem Jahr möchte ich zum ersten Mal Sauerkraut selbst machen. Denn selbst gemachtes Essen schmeckt einfach am Besten, und ich weiß, was alles an guten Zutaten drin steckt.

Ich habe viel in den Büchern von Pfarrer Kneipp gelesen und weiß wie gesund Sauerkraut ist. Ich kenne es selbst noch aus Kindertagen. Meine Mutter hat das beste Sauerkraut im ganzen Ort gestampft. Es kamen alle zu Besuch und haben es probiert. Es ist Zeit, dass ich es auch probiere und mein eigenes Sauerkraut mache.

Was steckt hinter der Heilkraft des sauren Krautes?

Weißkraut gehört zu der Familie der Kreuzblütler und hat gelbe Blüten. Diese bestehen aus vier kreuzförmig angeordneten Kelch- und Kronblättern. In langen, braunen und schmalen Schoten entwickeln sich mindestens 50 Samen.

In meinem Garten konnte die Weißkrautpflanze den ganzen Sommer über



wachsen. Jetzt ist es soweit und die Ernte kann losgehen. Das nicht benötigte Weißkraut kann gut in meinem Keller über Winter einlagern. Der hohe Vitamin C, Vitamin B6, B12 und Vitamin K-Gehalt sind gerade für die Gesundheit in den dunklen Monaten des Jahres wichtig. Mineralstoffe, wie Kalzium, Kalium, Magnesium, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe sorgen für eine ausreichende und gesunde Versorgung während der Wintermonate.

Pfarrer Kneipp betrachtete das milchsauer gegorene Gemüse als einen "Darmbesen" und setzte es bei Verdauungsproblemen, Verstopfung, Harnsäureüberschuss, rheumatischen Beschwerden und Diabetes ein.

Sauerkraut sorgt für eine ausreichende Zellatmung, hemmt krebserregende Nitrosamine im Magen und beschleunigt die Wundheilung. Vitamin B6 unterstützt den Zellstoffwechsel und die Eiweißverwertung. Es dient zum Schutz der Nervenverbindungen, regelt die Bildung von Geschlechtshormonen und wirkt blutbildend.

Das saure Kraut wirkt sich auch günstig auf die Darmflora aus und aufgrund seines geringen pH-Wertes spricht man von einer natürlichen Darmprävention.

Sein hoher Anteil an Vitamin C
macht das Sauerkraut zu einem
natürlichen Infektkiller und Radikalfänger. Sauerkraut bietet unter
anderem auch eine optimale Prävention gegen Schnupfen und Co. Die aus der
Naturheilkunde bekannten Kohlauflagen dienen
zur Heilung bei Verbrennungen, rheumatischen Gelenkbeschwerden und Venenproblemen.

Sie kennen bestimmt noch die Geschichte aus Ihrer Kinderzeit von Witwe Bolte, Max und Moritz. Die Vorliebe der Witwe Bolte für den sauren Genuss ist Ihnen sicher in Erinnerung geblieben. Mit Kindern kann man gemeinsam Weißkraut in Sauerkraut "verwandeln". Für den kindergerechten Genuss des sauren Krautes können noch einige Tropfen an Leinöl dazu gegeben werden. Mal schauen, wer das sauerste Gesicht zieht.

SAUERKRAUT – ZUM NACHMACHEN

<u>Zutaten</u>:

1 kg Kohl, 20 g Salz (ohne Jod), 1–2 EL Kümmel (je nach Geschmack und Belieben)

Zubereitung:

Ich nehme einen Kopf Weißkraut, Salz und meinen Gärtopf und los geht es. Als Erstes wird der Kohl klein geschnitten und der Strunk entfernt. Das Kraut wird gehobelt und in einer ausreichend großen Schüssel aufgefangen.

Das abgewogene Salz gebe ich dem Kohl bei und knete kräftig mit den Händen oder stampfe kräftig im Gärtopf. Das kräftige Stampfen ist sehr wichtig, damit die Fasern des Krautes aufbrechen. So kann die Milchsäuregärung einsetzen. Mit Steinen des Gärtopfes wird das Kraut abgedeckt. Sauberkeit ist das höchste Gebot, da sonst leicht Schimmel entstehen kann. Jetzt heißt es abwarten und lauschen.

Das Kraut bleibt ungefähr 7–10 Tage im Gärtopf. Wer mag auch gerne länger, je nach Belieben und nach persönlichem Geschmack. Nun ist das Sauerkraut bereit zu ersten Verkostung: Guten Appetit und bleiben Sie gesund.

Viel Spaß beim Ausprobieren! Ihre Antje Martin Kneipp-Gesundheitspädagogin

GENUSS & MENTAL HEALTH CARE IM WALD

Bloggerinnen von "bevandert" in Bad Camberg

BAD CAMBERG. Ende Oktober waren die beiden Bloggerinnen Alisa und Marina von "bevandert" zu Besuch im Bad Camberger Wald.

Auf ihrer einwöchigen Genussreise zeigten die beiden ihren rund 12.000 Followern was der Taunus im Goldenen Herbst zu bieten hat. In Zusammenarbeit mit dem Touristik Service Taunus hatte Lisa Semmler ein besonderes Programm für die beiden vorbereitet:

Ein Waldbad mit Naturcoaching Übungen, veganem Waldpicknick nach dem Motto "Genuss mit allen Sinnen" und einem abschließenden Achtsamkeitsspaziergang mit Weitblick über den Baumkronen. Dazu gab es wärmenden Kräutertee, eine reinigende Räucherung von Shanti Natur Pur sowie ein handgemachtes Inspirationsgeschenk.

Die beiden konnten auf diese Weise ihre Reise entspannt ausklingen lassen und nach den vielen Eindrücken und Erlebnissen etwas zur Ruhe finden. Das berichteten die Bloggerinnen direkt nach ihrem Besuch auf Instagram: "Dieser Vormittag war magisch. Für uns waren neue Ansätze dabei, die wir von nun an in uns tragen. Und wichtig zu betonen ist: wir haben uns zu jeder Zeit wohl gefühlt mit Lisa und es war sehr befreiend."

"Das Waldpicknick von Café Kuss war allererste Sahne und sogar vegan!"

"Der Baumwipfelweg eignet sich bestens für einen Perspektivenwechsel …"

"Es war einfach nur ein gelungener Waldbaden Abschluss so mitten in den Baumkronen."

In dieser achtsamen Auszeit im Wald sind Entspannung und Regeneration in einer Wohlfühlatmosphäre möglich – sogar bei Regen, wie es Alisa und

Marina gezeigt haben. Durch die Naturcoaching-Übungen werden Stärken und Ressourcen sichtbar und die gemeinsame Reflexion schafft Verbundenheit. Es geht darum mal wieder Aufzuatmen und das Leben in seiner Einfachheit zu genießen. Denn in der Natur ist alles da und alles genau so perfekt, wie es ist. Weg von Leistungsdruck, Bewertungen und Anstrengung hin zum Annehmen, Wahrnehmen und Entspannen. Für gesunde Menschen und einen gesunden Wald.

Termine "Genuss & Mental Health Care im Wald" Frühjahr 2023 (ab den Osterferien) Freitag, 29. März (10–13 Uhr), Samstag, 6. April (10–13 Uhr) und Sonntag, 14. April (14–17 Uhr), Geschenkegutscheine sind per E-Mail oder bei SHANTI NATUR PUR erhältlich.

Kontakt, Infos und Anmeldung:

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 E-Mail: info@grow-happy.de www.grow-happy.de







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 - NordenstadtBorsigstraße 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

Ihr kompetenter Partner in Gesundheitsfragen





- Durch mehr Mobilität können Sie Sich ohne Hilfe in der Wohnung und Draußen fortbewegen.
- Wir bieten eine große Bandbreite an manuellen u. elektr. Rollstühlen.
- Wendige Indoor- u. robuste Outdoor-Modelle.
- Spezielle Sport- u. Aktivrollstühle, sowie faltbare Reiserollstühle.
- Leihen Sie Sich diese Hilfsmittel für Ihre Reha u. bei vorübergehenden Einschränkungen.

Wir beraten Sie gerne! www.sanitaetshaus-kern.de

Christkindlmarkt mit weihnachtlicher Stimmung und besonderer Atmosphäre in der historischen Altstadt

Der Christkindlmarkt Bad Camberg öffnet traditionell am ersten Adventwochenende, 2./3. Dezember, am Samstag (11–22 Uhr) und am Sonntag (11–19 Uhr).

Eröffnet wird der Christkindlmarkt am Samstag um 11 Uhr auf dem Marktplatz durch die beiden Bad Camberger Pfarrer Bastian Michailoff und Joachim Wichmann sowie Bürgermeister Daniel Rühl und Wolfgang Erk als Vorsitzenden des Vereins "Wir für Bad Camberg". Musikalisch werden sie dabei unterstützt von einem Chor mit Kindern aus der Kindertagesstätte Rappelkiste.

Am Marktplatz sowie im und um den Amthof werden Stände mit Speisen und Getränken weihnachtliche Düfte verbreiten und die Besucher zum Verweilen in der besonderen Atmosphäre der historischen Altstadt einladen. Ein breites Rahmenprogramm mit Kinder-Karussell und weihnachtlich geschmückter Live-Bühne sorgt für gute Unterhaltung für Alt und Jung. Das Blasorchester des TG Camberg spielt an beiden Markttagen ab 17 Uhr auf dem Marktplatz und sorgt mit weihnachtlichen Klängen für Adventsstimmung. Mit dabei sind auch wieder zahlreiche Stände mit gebastelten Weihnachtsartikeln und Kunsthandwerk.

Diese "Weihnachtliche Stadtführung mit historischem Hintergrund" wird auch in diesem Jahr ein besonderes Ereignis für große und kleine Besucher des Weihnachtsmarktes sein. Sie findet am Samstag, dem 2. Dezember statt. Treffpunkt ist um 10.30 Uhr vor dem Kurhaus.



Am Samstag sorgt der Bad Camberger Musiker und Lokalmatador Benedikt Schmidt alias BEN'TAGON zusammen mit weiteren bekannten Musikern aus der Kurstadt im Amthof-Innenhof ab 20 Uhr für beste Unterhaltung.

Im Bürgerhaus Kurhaus findet am Sonntag (13–17 Uhr), ein Flohmarkt "Rund um's Kind" der katholischen Kindertagesstätte St. Marien e.V. statt. Der Erlös aus dem Kaffee- und Kuchenverkauf kommt direkt den Kindern der Kindertagesstätte zugute. Ebenfalls im Bürgerhaus Kurhaus bietet die Stadtbücherei an beiden Tagen von 10 bis 18 Uhr einen Bücherflohmarkt an.

BESCHWINGT INS JAHR 2024

mit dem Johann-Strauß-Orchester

BAD CAMBERG. Für klassikbegeistere Konzertbesucher ist das jährliche Neujahrskonzert des Johann-Strauß-Orchesters ein schon lange markierter Termin im Kalender. Viele erinnern sich noch an die stimmungsvollen Neujahrskonzerte, mit denen das Orchester aus Wiesbaden unter der Leitung seines legendären Gründers und Dirigenten Herbert Siebert das Publikum jedes Jahr aufs Neue begeistert hat. Die über 40-jährige Tradition lebt auch nach dem Tod von Herbert Siebert weiter und ist unverändert beliebt in der Kurstadt. Am 12. Januar 2024 darf sich das Publikum wieder als Auftakt zum Neuen Jahr auf beliebte Walzer, Märsche und Polkas und gefühlvolle Operettenlieder von Johann Strauß und anderen Komponisten freuen.

Als Sopranistin wird Claudia Grundmann auf der Bühne stehen, die mit dem Johann-Strauß-Orchester Wiesbaden eine jahrelange erfolgreiche Zusammenarbeit verbindet und die auch in Bad Camberg schon wiederholt mit ihrer ausdrucksstarken Stimme das Publikum begeistert hat. Durch das Programm führt gleichermaßen unterhaltsam wie fachkundig Rainer Zagovec, der in zahlreichen Gala-Konzerten sowie Musiksendungen des Hessischen Rundfunk und des SWR aufgetreten ist und auch das Johann-Strauß-Orchester Wiesbaden schon jahrelang als Moderator begleitet.



mit dem Johann Strauß-Orchester. Karten dazu sind sicherlich ein schönes Weihnachtsgeschenk. Fotos: Michael Sinn

Dirigiert wird das Orchester an diesem Abend vom Dirigenten Johannes Harbich. Er ist dem Orchester seit vielen Jahren als Musiker eng verbunden und mit den berühmten Melodien von Johann Strauß und dem dazu verbundenen Wiener Charme bestens vertraut.

Das Orchester freut sich darauf, das Bad Camberger Publikum mit einem mitreißenden musikalischen Abend ins Jahr 2024 zu begleiten! Tickets gibt es bei der Camberger Bücherbank, in der Tourist-Info im Kurhaus oder online unter www.ticket-regional.de.

Zamber-Varieté zum Jahresauftakt

BAD CAMBERG. Das Bürgerhaus "Kurhaus Bad Camberg" öffnet seine Türen für das jährliche Bad Camberger Zauber-Varieté am Samstag, 6. Januar.

Schon am Eingang empfängt Stelzenläuferin Nadja die Gäste. Die wahrscheinlich größte Frau der Welt, mit einer Größe von über 2,60 m wird alle zum Staunen bringen. Mit ihrer charmanten Art begrüßt sie im eleganten Frack und Zylinder die Gäste und begleitet sie gerne bis zu ihren Plätzen.

Zauberer Massimo führt auch in diesem Jahr wieder gekonnt und kurzweilig durch das Programm. Und das hat es in sich! Alex und Joschi, ein Comedy-Duo bietet Entertainment erster Klasse mit Showeinlagen voller Spaß, Akrobatik und einem fantastischen Zusammenspiel der beider Protagonisten, die schier unüberwindbare Aufgaben mit vollem Körpereinsatz zu lösen versuchen, bis Schweiß und Lachtränen gleichermaßen fließen.



Jan Vorwerk, bekannt unter dem Künstlernamen "The Paperman", wurde für seine Kunst mehrfach prämiert. Das Publikum erlebt live wie aus gewöhnlichem Papier in Sekundenschnelle unglaubliche Kunstwerke entstehen

Mit dabei ist auch der Zauberkünstler Collin. Der zweifache deutsche Meister ist ein professioneller Zauberkünstler mit eingebauter Lachgarantie. In seiner Großillusionsnummer erzählt Collin eine

magische Märchengeschichte mit Hexen, Feen und Lebkuchenhaus.

Cherry van Burgh ist ebenfalls mehrfacher Preisträger in der Welt der Zauberkunst. Seine Darbietung ist angelehnt an klassische Zaubershows, mit musikalischen Einlagen und den verschiedensten Elementen der Magie.

Zauberer Massimo ist mit seinen magischen Einlagen selbst auch Teil der Show. Er ist Experte, wenn es um die klassische Zauberkunst geht und hat sich auch als Mentalist in der Szene einen Namen gemacht. Für die längste LKW-Blindfahrt der Welt erhielt er einen Eintrag ins Guinness Buch der Rekorde. Wer das Zauber-Varieté in den letzten Jahren schon einmal besucht hat, weiß, dass Massimo schon bei der Anmoderation einzelner Programmpunkte den magischen Funken zum Publikum überspringen lässt.

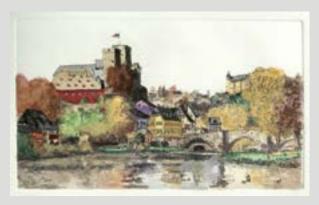
Das Zauber-Varieté wird von der Kurverwaltung der Stadt Bad Camberg veranstaltet. Die künstlerische Leitung liegt bei den Künstlern Massimo und seiner Partnerin Nadja.

Karten gibt es in der Tourist-Information im Kurhaus und in der Camberger Bücherbank oder online unter www.ticket-regional.de. Die Preise wurden unverändert aus den Vorjahren übernommen und liegen zwischen 20 € und 28 €.

RUNKEL HAT NICHT NUR DIE BURG ZU BIETEN

Lohnende Ausflugsziele in der Region

In Runkel unmittelbar an der Lahn gibt es eine der bekanntesten Burgruinen Deutschlands. Die eindrucksvolle "Burg Runkel" wird heute noch von Prinz Metfried zu Wied und Familie bewohnt. Direkt gegenüber liegt malerisch auf hohem Felsen das "Schloss Schadeck". Anfahrt von Bad Camberg aus: 15 km. Weitere Informationen: www.burg-runkel.de.



Die imposante Burg zu Runkel wurde auch von dem in der Region bekannten Künstler Klaus Panzner als Motiv für eine Radierung gewählt. Eine Stele würdigt Panzner vor dem Bürgerhaus "Kurhaus Bad Camberg". Foto: Panzner

Von Runkel startet auch ein Rundweg. Erst aufwärts entlang der Lahn und dann etwas steiler nach oben geht es zum König-Konrad-Denkmal. Konrad I. war 911-18 König des Ostfrankenreichs und beendete die Vorherrschaft der Karolinger. Mit dem Weilburger Testament reichte er die Reichsinsignien weiter an Heinrich I. von Sachsen und gilt damit als einer der Wegbereiter des Heiligen Römischen Reichs deutscher Nation. Konrad residierte u.a. in Weilburg, weshalb die Weilburger ihm auch ein Denkmal setzen wollten. Aber da man sich nicht auf einen Standort einigen konnte, wurde das König-Konrad-Denkmal 1894 kurzerhand am Bodenstein bei Villmar aufgestellt. Weiter die Lahnhänge entlang geht es zum Friedenskreuz, das ursprünglich von Kriegsheimkehrern aufgestellt wurde. Villmarer Bürger legten später zusammen und beauftragten den Bildhauer Walter Schmidt, an gleicher Stelle ein Kreuz aus sechzig Marmorsorten zu errichten. Dann führt der Weg hinab nach Villmar. Der Lahnmarmor aus Villmar ist weltweit bekannt und wurde beispielsweise auch im New Yorker Empire State Building verbaut. Überall gab es hier Steinbrüche, in denen der Marmor abgebaut wurde, Steinmetz ist in Villmar daher ein gängiger Beruf gewesen. Der Wanderweg führt über die einzigartige Villmarer Marmorbrücke, die seit 1985 als technisches Denkmal geschützt ist. Ein Besuch des UNICA-Steinbruchs lohnt sich auf dieser Seite der Lahn. Dann geht es lahnabwärts auf dem auf dieser Seite hervorragend gekennzeichneten Lahnhöhenweg wieder zurück nach Runkel.

Die Liebe zur Kurstadt weitergeben

Doris Ammelungs "exotischer" Lieblingsplatz im Amthof-Innenhof

BAD CAMBERG -jmr-. Im Jahr 2005 wurden in Bad Camberg Stadtführer gesucht und seit dieser Zeit führt Doris Ammelung interessierte Gäste durch die Bad Camberger Altstadt und verbindet bei ihren Rundgängen Geschichte mit Geschichten und Anekdoten aus dem Leben der Camberger Bürger. Die Geschichte ist dabei ihr besonderes Steckenpferd, hat sie doch mittlerweile den Vorsitz im Verein Historisches Camberg (VHC) übernommen, aus dessen Reihen die Stadtführer überwiegend kommen. Schon ihre Mutter Ursula Ammelung war im Vorstand des VHC tätig und so wurde ihr das Interesse an der Historie in die Wiege gelegt. Außerdem bietet die VHC-Vorsitzende Führungen zum jüdischen Leben in der Kurstadt an. Die "Alte jüdische Schule" befindet sich in Trägerschaft des Vereins und Doris Ammelung widmet sich in einer speziellen Führung dem jüdischen Leben in Bad Camberg. Neben den Stadtführungen erläutert Doris Ammelung auch die Ausstellung im Stadt- und Turmmuseum, das sich ebenfalls in Trägerschaft des VHC befindet und zurzeit anhand eines neuen Rahmenkonzepts mit neuem Leben gefüllt werden soll. Eigene Arbeitsgruppen beschäftigen sich zur Zeit mit der Umsetzung der Ausstellungsbereiche "Kneippkur", "Fassenacht", "Fachwerk" und "Freiherr von Schütz-Schule", die für Bad Camberg ein Alleinstellungsmerkmal besitzen. Die Ausstellungsbereiche "Handwerk" sollen dagegen in den Hintergrund treten, da sie in jedem Heimatmuseum der Region ähnlich sind. Zu einem ganz speziellen Ort in Bad Camberg gefragt, der für die Stadtführerin ebenfalls ein Alleinstellungsmerkmal in der Kurstadt besitzt, verweist Doris Ammelung auf die sogenannten "Fränkischen Erker" im Amthof-Innenhof an der dem

Obertorturm zugewandten Seite. Dort sind außergewöhnliche Schnitzereien zu finden: Christoph Columbus, Amerigo Vespucci, Hernán Cortéz oder Francisco Pizarro – mit diesen Namen verbindet man die Entdeckung und Eroberung Südamerikas Mitte des 16. Jahrhunderts. Doch genaugenommen waren sie nur die Handlanger von Bankiers und Handelsmagnaten in Mitteleuropa, die das Unternehmen der Eroberung Südamerikas mit Millionen Gulden finanzierten. Zwei Historiker von der Universität Jena haben Notariats-Akten aus den Kontoren und Kanzleien der oberdeutschen und norditalienischen Hochfinanz des 16. Jahrhunderts gesichtet und dies jetzt veröffentlicht. Und im 17. Jahrhundert sind die Erker entstanden, die Gesichter

Doris Ammelung
zeigt auf die
Schnitzereien an den
Fränkischen Erkern
im Amthof-Innenhof.
Foto: Jürgen Müller

mit eindeutigen Zügen und Tätowierungen der First Nation-Bewohner dieser Kontinente darstellen. Auch die reiche Auswahl an Südfrüchten, die ins Holz geschnitzt wurden, war zu diesem Zeitpunkt sicherlich nicht auf dem Tisch der Bad Camberg Bürger zu finden. Beim nächsten Besuch lohnt sich also ein Blick nach oben, zu den fränkischen Erkern mit Südsee-Flair.

Wir erweitern unser Therapieangebot:

KG - GERÄTE (Krankengymnastik am Gerät)





Physiotherapie Brendel Frankfurter Straße 82 65520 Bad Camberg Tel.: 0 64 34 - 909 68 95 www.physiotherapie-brendel.de

Innovative Anwendung von "KG-Geräten" in der Physiotherapie: Maßgeschneiderte Gesundheitsförderung

Die Nutzung von "Krankengymnastik am Gerät" in der Physiotherapie ist zwar keine brandneue Innovation, aber ihre anhaltende Effektivität und die personalisierten Ansätze haben sie zu einer festen Größe in der Gesundheitsförderung gemacht. "KG-Geräte" bezieht sich auf eine bewährte Methode, bei der speziell entwickelte medizinische Trainingsgeräte eingesetzt werden, um gezielt die körperliche Gesundheit zu verbessern.

Der Kernaspekt dieser Therapie bleibt die gezielte Steigerung der Schlüsselkomponenten der physischen Fitness: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Doch was "KG-Geräte" auszeichnet, ist die individuelle Anpassung der Therapiepläne durch erfahrene Physiotherapeuten. Jeder Patient erhält somit ein maßgeschneidertes Programm, das auf seine spezifischen Bedürfnisse und Krankheitsbilder zugeschnitten ist.

Der Hauptfokus bei der Anwendung von "KG-Geräte" liegt auf der Entwicklung funktionaler und automatisierter Bewegungsmuster. Dies ist besonders relevant für Menschen, die unter chronischen Schmerzen, Verletzungen oder orthopädischen Problemen leiden. Durch gezieltes Training an den medizinischen Geräten können Patienten schrittweise ihre Mobilität wiedererlangen und Bewegungen schmerzfreier ausführen.

"KG-Geräte" ist nicht nur eine bewährte, sondern auch eine anpassungsfähige Methode zur Verbesserung der körperlichen Gesundheit. Sie trägt zur Förderung der Gesundheit bei und somit zur Verbesserung der Lebensqualität – gerade für Menschen mit körperlichen Einschränkungen.

Für Fragen und Terminanfragen steht das Team der Physiotherapie Brendel gerne zur Verfügung. Patienten können sich telefonisch, per E-Mail oder über die eigens entwickelte App "Physiotherapie Brendel" informieren und anmelden.

Der neue Simmes Erlehnist ford im Kurpark

Der WipfelWanderweg zum Baumwipfelpfad wird ergänzt

Der Bad Camberger Kurpark gehörte auch bisher schon zu den schönsten Parkanlagen in der Region. Seit Ende Oktober bereichert der SinnesErlebnisPfad den Kurpark mit acht Attraktionen. Stationen wie der akustische Parabolspiegel, gewölbte Spiegel, Gebärdenmemory, begehbares Kaleidoskop, Streifenspiegel, Summstein oder sogenannte Rufsäulen ermöglichen besondere Sinneserfahrungen an der frischen Luft.

Bei der Konzeption dieses neuen Angebots im Kurpark wurde darauf geachtet, dass die Stationen inklusiv sind und möglichst barrierefrei beziehungsweise barrierearm zugänglich sind. Bei der Auswahl wurde das "Mehr-Sinne-Prinzip" als wichtiges Kriterium angelegt. Dies bedeutet, dass die Stationen mit mindestens zwei Sinnen erkennbar und nutzbar sein müssen. Alle Beschreibungen an den einzelnen Stationen erfolgen in leichter Sprache.

Der SinnesErlebnisPark ist ein Teilprojekt des Förderprogramms "Zukunft Innenstadt". Zur Konzeption und Planung dieses Projektes wurde eine Arbeitsgruppe ins Leben gerufen, die sich über ein Jahr lang intensiv mit diesem Thema beschäftigt hat. Das Ergebnis kann sich nun sehen lassen: Angefangen am Kurparkzugang am "Grünen Platz", hinauf durch die sogenannte Schlucht, bis hin zur Hohenfeldstrasse am Ende des Kurparks befinden sich am Wegesrand die neuen Stationen. Die Besucher sind dazu eingeladen, neugierig zu sein, und ihre Sinne zu erkunden.

Eine dieser Stationen ist der sogenannte Summstein in der Mitte des Kurparks, auf halber Höhe am Ausgang der Schlucht am Heublumenweg. Dieser Summstein macht unsichtbaren Schallwellen als Vibration spürbar. Mit dem Kopf in einem seiner Löcher, atmet man zunächst tief ein und beginnt mit geschlossenem Mund zu summen. Dabei lehnen die Schultern locker am massiven Stein. In tiefen gesummten Tonlagen vermag der Stein mitzuschwingen und verstärkt so den Ton. Die Resonanz wird als Vibration im Körper spürbar. Der Summstein wurde – ebenso wie die akustische Parabolspiegel – vom Bad Camberger Künstler und Steinmetz Daniel Gregori Stern erschaffen. Der passende Steinblock dafür wurde in einem Steinbruch in der Pfalz gefunden und noch vor



Der Summstein wurde – ebenso wie die akustische Parabolspiegel – vom Bad Camberger Künstler und Steinmetz Daniel Gregori Stern erschaffen. Fotos: Michael Sinn

Ort in mühevoller Arbeit gekonnt bearbeitet. Der SinnesErlebnisPark ist eine von mehreren Maßnahmen, die den Weg von der Stadt hinauf zum neuen Baumwipfelpfad attraktivieren sollen. Bereits im Sommer hatte die Kurverwaltung kurz nach Eröffnung des BaumWipfelPfads einen neuen Wipfelwanderweg konzipiert, der durch den Kurpark nun ebenfalls entlang des SinnesErlebnisParks führt, und die Menschen dazu animieren soll, den Weg zum BaumWipfelPfad, zum Waldschloss oder auch zum Nordic-Walking-Park zu Fuß zu gehen. Im Frühjahr 2024 wird zudem noch ein Barfußpfad im Bereich der Kurparkerweiterung zwischen der Hohenfeldstrasse und der Klinik Medical-Park errichtet werden. All dies steht im Einklang mit einem Kurparkkonzept, das als Masterplan von der Kurverwaltung zu Beginn des Jahres 2023 entwickelt wurde, dabei auch weit über den eigentlichen Kurpark hinausgeht und fortan die passende Grundlage für die Weiterentwicklung des gesamten Bereichs zwischen Kurhaus und BaumWipfelpfad ist.

ENGAGIERT FÜR DIE KURSTADT

BAD CAMBERG. Die Kurverwaltung Bad Camberg kümmert sich nicht nur, wie der Name vielleicht vermuten lassen könnte, um die Belange der Kur. Neben den Themen und Aufgaben, die es in diesem Bereich zu bearbeiten gilt, ist das Team um Kurdirektor Michael Sinn auch für die Bereiche Kultur, Tourismus und Stadtmarketing zuständig. Es gibt also viel zu tun, zumal es nach der schwierigen Zeit in der Corona-Pandemie in allen zu der Kurverwaltung gehörenden Bereichen noch viel aufzuarbeiten gibt. Umso mehr freut sich Michael Sinn über den Zuwachs im Team in Person von Judith Krekel. "Wir kennen Judith Krekel bereits durch viele Berührungspunkte, die es in der Vergangenheit schon gab, und haben sie mit ihren Ideen und ihrem Engagement schätzen gelernt. Im Rahmen unseres Programms "Bewegung im Park" haben wir auch schon konkret und sehr gut zusammengearbeitet, so dass es für uns ein Glücksfall ist, sie als neue Kollegin in der Kurverwaltung begrüßen zu dürfen", freut sich Sinn. Judith Krekel arbeitet seit Mitte Oktober studienbegleitend in der Kurverwaltung und wird verschiedene Marketingprojekte betreuen. "Bad Camberg ist meine Heimat. Es ist eine Stadt, die durch ihre Kurangebote, Veranstaltungen, familiengeführten Geschäfte

und ihrer Natur sehr vielfältig ist. Somit freue ich mich, dass ich mit meinem abgeschlossenen Studium Medienmanagement (M.A.) und derzeitigem Studium Bewegung und Gesundheit (B.Sc.) ab Oktober 2023 das Team der Kurverwaltung unterstütze. Neben meinem Studium liegen meine Interessen rund um Achtsamkeit und Yoga, Musik und Bewegung sowie Natur. Ich freue mich die Stadt, in der ich groß geworden bin, mitgestalten zu können und bin gespannt auf unsere kommenden Projekte in der Kurstadt Bad Camberg," freut sich Judith Krekel auf die neue Aufgabe.



Gedonken

im November

In unseren Breiten ist der November ein Monat, der in der Beliebtheitsskala nicht weit oben steht. Meist ist es dunkel, neblig und mehr dunkel als hell. Dazu gibt es viele Gedenktage zum Thema Tod: Katholikinnen und Katholiken gedenken am 1. November aller vorbildlichen Menschen, von denen wir glauben, dass sie bei Gott leben und die wir Heilige nennen. Es folgt am 2. November der Gedenktag aller unserer Verstorbenen, die wir betrauern und vermissen. Es gibt den Volkstrauertag als Gedächtnis an alle Menschen, die durch den Krieg ihr Leben lassen mussten. In der evangelischen Kirche schließt sich der Totensonntag an, an dem noch einmal an die Verstorbenen des vergangenen Jahres erinnert wird. An allen diesen Tagen besuchen Menschen die Friedhöfe, schmücken die Gräber mit Blumen und Kerzen und gedenken der Verstorbenen. So ist es ein guter Brauch in unserer Kultur! Ich beobachte, dass im sich auf einmal der Friedhof mit Leben füllt. Es herrscht rege Geschäftigkeit, weil jeder und jede die Gräber der Angehörigen schön herrichten möchte mit Blumen und Kerzen. Das Anzünden der Kerze ist ein bewegendes Zeichen. Denn Kerzen begleiten uns durch unser Leben. Schon bei der Taufe wurde uns das Licht anvertraut in Form der Taufkerze. Bei der heiligen Kommunion brannte wieder eine Kerze. Bei der Hochzeit ebenso. Und am Ende so manchen Lebens wird die Sterbekerze entzündet, damit die Sterbenden den Weg nach Hause finden. So ist die Sterbekerze zugleich auch die Auferstehungskerze, die Osterkerze. Wir beten,

dass Gott den Verstorbenen das ewige Licht möge leuchten lassen und dass sie in Frieden bei ihm leben mögen. So gedenken wir der Toten und wagen erneut den Glauben daran, dass sie aufgehoben sind bei Gott, dass sie in der Gegenwart Gottes leben. Das, was wir dann tun, ist eine Entfaltung des Glaubensbekenntnisses, das Christen jeden Sonntag sprechen: ich glaube an die Auferstehung der Toten und an das ewige Leben.

Im November ist Leben auf dem Friedhof: Leben mitten im Tod, Licht mitten im Dunkel, Hoffnung in der Trauer. Es ist wie ein Zeugnis unseres Glaubens an die Auferstehung: diejenigen, die wir hier betrauern, sind nicht tot, sie leben. Ihnen leuchtet das ewige Licht. Sie sind uns näher als wir denken und fühlen, weil sie bei Gott Heimat und Leben gefunden haben.

In diesem und mit diesem Glauben grüße ich Sie herzlich, Ihre Anne Schmitt, katholische Gemeindereferentin und Klinikseelsorgerin



JETZT ANS SCHENKEN DENKEN

Präsente aus der Kurstadt machen bestimmt Freude

Erhältlich bei der Tourist-Info Chambray-les-Tours-Platz 2 65520 Bad Camberg

BAD CAMBERG. Suchen Sie noch ein passendes Geschenk mit örtlichem Bezug zur Kurstadt? Pünktlich zum Jahreswechsel präsentiert die Kurverwaltung der Stadt Bad Camberg im Sortiment der Souvenirartikel in der Tourist-Information:

... den Jahreskalender

"Die Camberger Stadtbekannten und ihre Freunde 2024"

Die Gaas, der Giggel, der Fuchs und die Atzel – das sind die Camberger Stadtbekannten. Die vier kennt in Bad Camberg jedes Kind – wie auch Sebastian Kneipp, der im ältesten hessischen Kneippheilbad als Erneuerer der sanften Heilkunst gewürdigt wird. Zu den Stadtbekannten gesellen sich in diesem Kalender einige ihrer Freunde, denen man in der Kurstadt und den Ortsteilen überall begegnen kann. So wird dieser Kalender zu einem fröhlichen Begleiter durch das Jahr – für Bewohner, Besucher und – Bekannte.

... und für die Kleinsten – das Pixi-Buch über unsere "Camberger Stadtbekannten"

Bad Camberg mag eine kleine Stadt sein, aber sie steckt voller großer Geschichten und Mythen, die erzählt werden wollen. Gaas, Fuchs, Giggel und Atzel tragen dazu bei, und stehen symbolisch für die reiche Geschichte und vielfältige Lebensart im ältesten hessichen Kneippheilbad. Ach ja, Sebastian Kneipp: Seit fast 100 Jahren wird nach seiner Lehre in der Stadt praktiziert. Und seine sanfte Heilkunst hat nie an Bedeutung verloren − ganz im Gegenteil! Ein buntes Büchlein für Bewohner und Besucher der mittelalterlich-modernen Stadt im Goldenen Grund. Erhältlich für 3,50 €.



Die Zeichnungen beider Werke stammen aus der Feder des Künstlers Jens Wolf. Dieser lebte zwischen 1972 und 2002 viele Jahre in Bad Camberg und in Gnadenthal.

Seit 2017 lebt und arbeitet er in Ahnatal/ Weimar. Er ist 1949 am Fuß der Schwäbischen Alb geboren. Er geht frei mit verschiedenen Techniken wie Aquarell, Tusche, Grafit und Acryl um.

Seine Themen bewegen sich zwischen Himmel und Erde, Humor und Ernsthaftigkeit, Realität und Surrealem, Tier und Mensch.



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

www.fenster-mueller.de



Bad Camberg live.

Kulturtermine

DEZ. 2023 - JAN. 2024

FR **01.12.**

Leinwand-Lyrik - Sherlock Holmes und die Stimme des Stummfilms **Gerhard Gruber und Ralph Turnheim 20.00 Uhr,** Tickets unter www.ticket-regional.de

SA **09.12**.

Wär ich doch an Weihnachten auf Kuba

Denis Wittberg und seine Schellack-Solisten 20.00 Uhr, Tickets unter www.ticket-regional.de

SA **16.12**.

Bad Camberg passiert revue Ein Jahresrückblick auf unsere Stadt

20.00 Uhr, Tickets unter www.ticket-regional.de

so **17.12.**

Weihnachtskonzert **Kurorchester Bad Camberg**

10.45 Uhr. Eintritt frei

SA **06.01.**

Camberger Zauber-Varieté Show mit verschiedenen Künstlern

19.30 Uhr, Tickets unter www.ticket-regional.de

FR **12.01**.

Neujahrskonzert

Johann-Strauß-Orchester Wiesbaden

19.30 Uhr, Tickets unter www.ticket-regional.de

Jeden Sonntag um 10.45 Uhr: kostenfreies Kurkonzert Jeden ersten Montag im Monat um 19.00 Uhr: kostenfreie Lesung mit dem Autorentreff.

Alle Veranstaltungen finden im Kurhaus Bad Camberg statt.



Tickets online unter www.ticket-regional.de oder in der Tourist-Information und der Camberger Bücherbank Alle Termine auch auf www.bad-camberg.de/ kur-tourismus/veranstaltungen/veranstaltungskalender

GOTTESDIENSTE

in Bad Camberg Dezember 2023

Fv. Martinskirche

1. Advent, SO 03.12. Familiengottesdienst	10.30	Uhr
MI 06.12. Friedensandacht	19.30	Uhr
2. Advent, SO 10.12. Gottesdienst	09.30	Uhr
MI 13.12. Friedensandacht	19.30	Uhr
3. Advent, SO 17.12. Abendgottesdienst	19.00	Uhr
MI 20.12. Friedensandacht	19.30	Uhr
Heiligabend, SO 24.12. Gottesdienst besonders für Familien mit Kleinkindern	15.30	Uhr
Christvesper mit Krippenspiel	17.00	Uhr
Meditative Christvesper	18.30	Uhr
Christmette	22.00	Uhr
1. Christtag, MO 25.12. Festgottesdienst mit Abendmahl	09.30	Uhr
SO 31.12. Gottesdienst zum Jahresausklang	18.30	Uhr

Dfarrai Ct Datar und Paul

Fiairei 31. Feter unu Faur		
Freitags Heilige Messe anschl. Komplet	19.15 Uhr 20.00 Uhr	
Samstags Beichte Vorabendmesse	16.00 Uhr 18.30 Uhr	
Sonntags Hochamt	11.00 Uhr	
Weihnachten, SO 24.12. Krippenfeier Christmette mit Krippenspie Christmette	15.30 Uhr el 17.00 Uhr 22.00 Uhr	
MO 25.12. Hochamt	11.00 Uhr	
DI 26.12. Hochamt mit Kindersegnung	g 11.00 Uhr	
SO 31.12. Hochamt zum Jahresschluss	s 16.30 Uhr	
MO 01.01.		

11.00 Uhr

Hochamt