

StadtZeit

96

KASSEL
MAGAZIN

Informations- und
Kommunikationsforum für
Kassels innovative Seiten
No. 96 • Jahrgang 17
FebMär 2020

*Fischfrau, Harald Naegeli, ca. 1997
Fürstenplatz, Düsseldorf*

ENERGIE & UMWELT
WENIGER IST FAIR



Graffiti zum Hören

ARCHITEKTUR
ROHDIAMANT AUF DEM CAMPUS



GESUND LEBEN
AUS DEM TEUFELSKREIS AUSBRECHEN!

Pflegen. Begleiten. Beraten.

 0561 313103



www.diakoniestationen-kassel.de

Erfahren und leistungsstark –
in Kassel, Baunatal und Niestetal.


Diakoniestationen
Kassel

PLANSECUR 

WEIL WIR WERTSCHÄTZEN

**SIE HABEN FRAGEN
ZU FINANZEN?
UND WIR PASSENDE
ANTWORTEN.**

- Einkommen absichern
- Für Familie und Alter vorsorgen
- Immobilie finanzieren
- Vermögen anlegen oder vererben
- Betriebliche Risiken absichern
- Mitarbeiter versorgen



HARALD KOLLE Finanzwirt (twi) Coach EASC und IHK
Druseltalstraße 150 • 34131 Kassel • Telefon 0561 93 55-234
h.kolle@plansecur.de • www.h-kolle.plansecur.de

ANTWORTEN AUF FINANZFRAGEN. plansecur.de

**Freiwillig Fair bei Karibu
Macht Spaß. Macht Sinn.**

Sei dabei!

Mehr Info zu Freiwilligem Engagement:
www.karibu-kassel.de/dabei-sein

Oberste Gasse 30 • 34117 Kassel

www.karibu-kassel.de



webdesign CMS wordpress

Sie möchten eine
Internetseite?
professionell und modern

mail@evabogner.de

 Ihr Wordpressprofi in Kassel
www.evabogner.de

EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Neulich, nach dem gemeinsamen Tun, geht es noch auf den berühmten Absacker in eine nahegelegene Lokalität.

Die Stimmung entspannt, kommt am Tisch das Gespräch auf das Thema „Gesundheit“.

Jeder von uns kann sich wohl noch lebhaft erinnern, wie wir es als Kinder und Jugendliche empfanden, wenn die „Alten“ bei Familienfeiern mal wieder über ihre diversen Maläste oder auch gern die anderer zu schwadronieren pflegten und wie schlimm – oder auch peinlich – sich das für unsere Ohren anhörte.

Auf jeden Fall ein abendfüllendes Thema, wie sich spätestens dann feststellen lässt, gehört man selbst zu der Altersgruppe, von der man sich in seiner kindlichen Wahrnehmung nicht im Traum vorstellte, jemals dorthin aufrücken zu können.

Wie auch immer: Zurück an den Kneiptisch. Als die Gesundheitskonsultationen ihren Lauf nahmen, konterte plötzlich und unerwartet ein Gruppenmitglied, quasi aus der Tiefe des Raumes: „Ich bin 57 und nehm' keine Pillen!“

Gelächter. Wunderbarer Einwurf, um zu anderen wichtigen Themen des Lebens zu kommen und angemessen darauf anzustoßen.

Gar nicht so lange Zeit später fällt dem Schreiber dieser Zeilen eine Publikation in die Hände, die ihn auf ein Buch aufmerksam macht, das ein „Raus aus der Tablettenfalle“ verspricht.

In diesem „Erfolgsprogramm für ein Leben ohne Pillen“, so der Untertitel, ist schwarz auf weiß zu lesen, dass jede und jeder Deutsche ab 60 im Durchschnitt fünf Tabletten zu sich nimmt – und das täglich!

Kaum zu glauben. Aber offenbar wahr. So erblickte ein Thema für das aktuelle Magazin mit seinen Gesundheitsseiten das Licht der Welt. Denn dieser Aufruf, die schulmedizinische „Komfortzone“ zu verlassen, schrie förmlich danach, mit Prof. Dr. Ingo Froböse, dem Autor des Buches, besprochen zu werden.

Und so geschah es.

Dazu gesellten sich im Laufe der Redaktionsarbeit wieder viele andere Themen, die wir für Sie in und um Kassel herum entdecken durften und von denen wir hoffen, sie mögen Ihr geneigtes Interesse finden.

Das StadtZeit-Team wünscht Ihnen eine erkenntnisreiche Lektüre und einen wundervollen Start in den Frühling, der uns alsbald locken wird.

Tappen Sie nicht in die Tablettenfalle! Und bleiben Sie stark!

Klaus Schaake

P.S.: Wer Rechtschreibfehler findet, stoße mit Ihnen auf die wirklich wichtigen Dinge des Lebens an.

INHALT



2

IMPRESSUM

Werdende Wildnis
Engagement im Fairen Handel
bewegter wind: Change?!
Klezmer meets Beatles
Grimmwelt: Das letzte
Dornröschen
Film: Decolonize Chocolate
Kulturwoche Bettenhausen
40 Jahre Titanic
Top Karrierechancen
Weissenstein: Bioregionale Küche
Kasseler Komik Kolloquium
Körperwelten – eine Herzenssache



UNTERWEGS
DIE GANZE STADT IST
EINE LEINWAND



GESUND LEBEN
AUS DEM TEUFELSKREIS
AUSBRECHEN!

IMPRESSUM

Herausgeber: Dipl.Ing. Klaus Schaake
printszenrolle - verlag & medien GmbH
Friedrich-Ebert-Str. 48 • 34117 Kassel

StadtZeit Kassel erscheint 6 Mal jährlich
Auflage: 10.000

Druck: Grafische Werkstatt von 1980 GmbH
Erscheinungstermin: Mitte der geraden Monate
Anzeigenpreisliste: 12/2019

Redaktion: Klaus Schaake | Fon: 0561/475 10 11
redaktion@stadtzeit-kassel.de

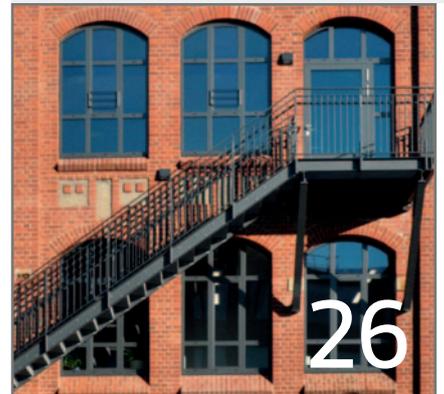
Grafik/Layout: Günter Benedix | Fon: 0561/475 10 12
layout@stadtzeit-kassel.de

Titelbild/Foto: Sebastian Bertalan

Autoren
Günter Benedix (gb), Klaus Schaake (sc),
Johanna Groß (jg), Gastautoren

Fotos/Grafiken:
Günter Benedix, Klaus Schaake
Alle nicht näher bezeichneten Bilder/Grafiken wurden
der Redaktion von den verschiedenen Veranstaltern zur
Veröffentlichung überlassen.

WEITERE HINWEISE
Es gelten die AGB auf www.StadtZeit-Kassel.de



ARCHITEKTUR
EIN ROHDIAMANT AUF
DEM CAMPUS

HAUS & GARTEN 36
NACHHALTIGER LEBEN
UND WOHNEN

ESSEN & GENIESSEN 40
FRISCH AUFGEFISCHT

ENERGIE & UMWELT 44
WENIGER IST FAIR

TERMINE
VERANSTALTUNGEN 49

KULTUR 30
EINWURF SUDOKU KINO THEATER
BUNKER DORMANNWEG

NASSAUISCHE
HEIMSTÄTTE I
WOHNSTATT 35



RIESE & MÜLLER

Modelle 2020
Hier probefahren!

FAHRRAD HOF

Fahrradhof VSF GmbH
Wilhelmshöher Allee 261
34131 Kassel · T.: +49 561 471132
www.fahrradhof.de



„Winterwald“ von Waltraud Bolenz

„Werdende Wildnis“

Künstlerische Betrachtungen von Waltraud und Ulrike Bolenz noch bis 19. April im NationalparkZentrum Kellerwald

Die Künstlerinnen Waltraud und Ulrike Bolenz waren wiederholt im UNESCO-Welterbegebiet des Nationalparks unterwegs, um die Natur malerisch und zeichnerisch zu erkunden. Die unterschiedlichen Stimmungen in den verschiedenen Jahreszeiten – bei Sonne, Schnee und Regen – bieten faszinierende Möglichkeiten zur Auseinandersetzung.

Info: www.nationalparkzentrum-kellerwald.de



Schöne Räume für Ihre Kurse, Seminare, Vorträge, Trainings, Sessions.....

ZENTRUM im Vorderen Westen e.V.
Verein für bewusstes und gesundes Leben
Lassallestr. 4
34119 Kassel
T.0561-26399, www.zentrum-kassel.de



CINEPLEX
Capital

CLUB
by Cineplex

DEIN KINO | DEIN EVENT | DEIN STYLE

DEIN PRIVATES KINOEVENT AB 75€.
Buchbar mit Service am Platz, Catering, u.v.m.

CINEPLEX

Cineplex Kassel • Wilhelmsstr. 2A • 34117 Kassel • www.cineplex-kassel.de
Direkte Ansprechpartnerin: 0561 - 700 47 17 (Fr. Tunalioglu)



KARIBU
Kassel e.V.

Wir fördern Fairen Handel

Engagement im Fairen Handel

Karibu sucht ehrenamtlich Mitarbeitende.

Neu-Hippie trifft Greta-Fan und Alt-68er die Influencerin, Arbeiter im (Un-)Ruhestand und Angestellte mit freier Zeit - viele verschiedene Menschen finden sich mit neuem Tatendrang zusammen und finden heraus welche Energie in ihnen steckt. „Unser Einsatz für eine bessere Welt ist global, fair und macht Spaß“, so die Devise im Karibu Welt- und Regioladen. Schön wäre es, wenn das Karibu-Team beim Verkauf von fair gehandelten Waren oder beim Präsentieren und Dekorieren Verstärkung bekäme. Das Team freut sich auf interessierte und engagierte Menschen.

Kontakt/Info: freiwilligfair@karibu-kassel.de
www.karibu-kassel.de/dabei-sein/



GRIMM | | | | |
WELT | | | | |
KASSEL | | | | |

Do., 26.03. | 19.00 Uhr | Lesung
DAS LETZTE DORNRÖSCHEN

Flo fällt aus allen Wolken, als sie erfährt, dass sie die Nachfahrin von Dornröschen ist. Doch sie ist nicht allein: Zusammen mit anderen Märchenfiguren – wie dem zickigen Schneewittchen Neva – soll sie die Menschheit vor gefährlicher Magie beschützen. Keine leichte Aufgabe, denn zum einen spielen Flos Gefühle verrückt, wann immer sie in der Nähe eines gewissen Märchenprinzen ist. Und zum anderen erwacht in ihr selbst eine dunkle Magie... Die Kasseler Autorin Claudia Siegmann liest aus Band 1 der Märchenfluch-Trilogie und beantwortet eure Fragen beim Signieren.

Eintritt: 10 €, erm. 8 €



Foto: WJS-k

„Change?!“

Bewertungen für Windkunstfestival „bewegter wind“ bis 9. April möglich.

Klimawandel aus der Perspektive internationaler Künstlerinnen und Künstler ist das Thema des diesjährigen Festivals, das vom 16. bis 30.8.2020 an landschaftlich herausragenden Orten im Naturpark Reinhardswald stattfindet. Die Ausstellung zeigt Windobjekte, Installationen, Performances und LandArt im weitesten Sinne.

„Wir werden auch für ungewöhnliche Beiträge gemeinsam mit den Künstlerinnen und Künstlern Realisierungsmöglichkeiten suchen“, so Kuratorin Reta Reinl.

Einsendeschluss für den Ideenwettbewerb ist der 9. April 2020.

www.bewegter-wind.de



Foto: Cristian Debus

Klezmer meets Beatles

Giora FEIDMAN & Rastrelli Cello Quartett
 Dienstag, 10.03.2020, 20 Uhr
 Bürgerhaus Kaufungen

Die Faszination für die Beatles erreichte Giora Feidman erstmals im Jahre 1964, als er sich gerade in den USA aufhielt. Sein Gefühl sagte ihm gleich, dass an diesen Jungs etwas Besonderes war. Gemeinsam mit dem renommierten Rastrelli Cello Quartett geht Giora Feidman seit 2017 mit dem Programm „Feidman plays Beatles“ auf Tour. Dabei trafen die Liebhaber der Klezmer-Musik auf Beatles-Fans und erlebten ein Feuerwerk der Gefühle. 2020 möchte der „König des Klezmers“ zusammen mit dem Rastrelli Cello Quartett das Programm unter dem Namen „Klezmer meets Beatles“ in neuem Glanz erstrahlen lassen. Zu hören sein werden, neben Meisterwerken der Klezmer-Musik, auch die bekannten Werke der FabFour.

Karten: An allen bekannten Vorverkaufsstellen sowie online unter www.ma-cc.com, Eventim und Reservix.

Kasseler Karriere-Schmiede

Startschuss für das Projekt „Frauen im Handwerk – Fit für Führung und Digitalisierung“

Durch eine dreijährige intensive Karriereberatung, Qualifizierung und Vernetzung haben 20 Mitarbeiterinnen aus nordhessischen Handwerksbetrieben die Chance, am Projekt teilzunehmen und sich professionelle Führungs- sowie Digitalisierungskompetenzen anzueignen. Ziel des Projektes ist es, Frauen im Handwerk fit für Führungsaufgaben zumachen. „Wir wollen mit dem Projekt die Rahmenbedingungen verbessern, um die nordhessische Wirtschaft zu unterstützen. Digitalisierung ist deshalb eins unserer zusätzlichen Weiterbildungsthemen“, erklärt Claudia Kurzbuch, wissenschaftliche Mitarbeiterin des ItF Instituts.

Die Teilnahme ist für Betriebe nicht mit Kosten verbunden, lediglich einmal pro Monat ist eine Freistellung der Mitarbeiterinnen erforderlich.

Betriebe, die Interesse an diesem Projekt haben, können sich direkt an das ItF Institut wenden.

ItF Institut Kassel e.V.
 Wilhelmshöher Allee 164 | 34119 Kassel
 Tel. 0561 3160049 | info@itf-kassel.de





„Decolonize Chocolate“

Dokumentarfilm von Fairafric
28. Februar, 19 Uhr, Kulturzentrum Färberei, Universitätsplatz 10

Der Film „Decolonize Chocolate“ begleitet fairafric Gründer Hendrik auf seiner Reise und geht der Frage nach, warum Schokolade so gut wie nie in den Ursprungsländern des Kakaos hergestellt wird. Filminteressierte erleben den Alltag von Bio-Kakaobäuerin Mavis, vom Schokoladenfabrik-Arbeiter Michael und von Yayra, dem Gründer der ersten Bio-Kakao-Initiative Ghanas. Dadurch gibt der 47-minütige Film exklusive Einblicke in die Pionierarbeit der ghanaischen Schokoladenproduktion. Fairafric ist ein junges, soziales Start-Up aus München, das die Schokoladenwelt revolutionieren will.

Info: www.karibu-kassel.de



Kulturwoche Bettenhausen

21. bis 23. März

Mitmachen, Bummeln, Schnuppern und Mitfeiern: Das Bettenhausen-Netzwerk (B-Netz) hat zum dritten Mal ein abwechslungsreiches Programm auf die Beine gestellt. Verschiedene Bettenhäuser Vereine, Gruppen, Läden, Einrichtungen und Privatpersonen geben einen Einblick in ihre kulturellen Angebote. Mit über 40 Veranstaltungen öffnen sie ihre Türen und laden zu Konzerten, Theater, Vorträgen, Mitmachangeboten, Spielereien, Köstlichkeiten und vielem mehr ein. Eröffnungsfest am 21. März, ab 18 Uhr im Sandershaus mit Gerd der Gaukler, Caro Solo (Caro Kiste Kontrabass) und Cumbia Casselera.
Info: www.netzwerk-bettenhausen.de



BesteBilder Landschulz/carikatura

40 Jahre TITANIC

Die endgültige Titel-Ausstellung
22.2. bis 26.4.2020

Birne, Genschman, Schweinebraten, Pinkelpapst oder Zonen-Gaby: Die Frontseiten bilden den Anspruch des Magazins ab, „endgültige Satire“ zu betreiben. Mit allen komischen Mitteln, von Nonsens bis Krawall, werden die Grenzen des Belachbaren, des guten und schlechten Geschmacks sowie jeglicher herrschender Gesinnung getestet. Die bislang knapp 500 erschienenen Titelbilder bilden einen satirischen Gegenentwurf zu vier Jahrzehnten deutscher Geschichte.

Info: www.carikatura.de



Top Karrierechancen

Orthopädische Klinik Hessisch Lichtenau erhält Gütesiegel mit hoher Anerkennung.

Rund 1.500 Kliniken in Deutschland hat das Institut für Management- und Wirtschaftsförderung (IMWF) im Auftrag von Focus Money und Deutschland Test untersucht.

Ergebnis: Die Orthopädische Klinik Hessisch Lichtenau bietet „Top Karrierechancen in Krankenhäusern“. Im Ranking der Orthopädischen Kliniken belegt das Krankenhaus mit einer hohen Punktzahl (96,3/100) deutschlandweit Platz zwei. Die Orthopädische Klinik Hessisch Lichtenau gGmbH und Nachsorgezentrum Lichtenau gGmbH gehört zum diakonischen Verbund von LICHTENAU e.V. und ist eine der größten und renommiertesten ihrer Art in Deutschland.

Info: www.klinik-lichtenau.de



Die bioregionale Küche entdecken!

Kulinarischer Dialog mit Biobauern und Kochwerkstatt im WEISSENSTEIN.

Mit dem Wechsel der Jahreszeiten präsentiert das Team um Koch René Müller und Biolandwirt Stefan Itter bei „The Farmer is present“ ein Menü, bei dem die Erzeuger der Zutaten mit am Tisch sitzen und „Entstehungsgeschichten“ erzählen. Informativ und genussvoll geht es darum, wie besondere Qualität und guter Geschmack zustande kommt.

Ein neues Format ist die Kochwerkstatt, bei der Interessierte von Basisrezepten bis hin zum klassischen Menü vegetarisch, vegan oder auch mit Fleisch kochen und wertvolle Tipps vom Profi bekommen.

Termine

Hähnchenglück & Kellersprossen
5. März: The Farmer is present
19. März: Kochwerkstatt

Es grünt so grün

2. April: The Farmer is present
14. April: Kochwerkstatt

Junges Gemüse

7. Mai: The Farmer is present
28. Mai: Kochwerkstatt

Backe, Brust & Bauch

3. Juni: The Farmer is present
18. Juni: Kochwerkstatt

Info: www.weissenstein-kassel.de



Erotik zwischen Obsession und Desaster

Kasseler Komik-Kolloquium
Festival zur Literatur und Wissenschaft des Komischen
29. Februar bis 7. März 2020

Lesungen, Bühnenkunst, Ausstellung und Musik, die sich mit einer Fachtagung der interdisziplinären Humorforschung verbinden, stehen acht Tage lang auf dem Programm. Deren Motto „Nach dem Sex“ reicht in die künstlerischen Veranstaltungen hinein. Teil des Programms ist auch die Verleihung des „Kasseler Literaturpreises für grotesken Humor“ an Heinz Strunk sowie des „Förderpreises Komische Literatur“ an Chrizzi Heinen.

Info/Karten: www.komik-kolloquium.de

Faszinierende Reise unter die Haut

„KÖRPERWELTEN – Eine Herzenssache“: Plastinator Dr. Gunther von Hagens und Kuratorin Dr. Angelina Whalley präsentieren ihre aktuelle Ausstellung.

21. Februar bis 17. Mai 2020, documenta-Halle, Du-Ry-Straße 1, 34117 Kassel

Beginnend vom Skelett des Menschen über das Zusammenwirken der Muskulatur bis hin zur Entwicklung im Mutterleib erhält der Besucher ein detailliertes Bild über Aufbau und Funktion unseres Innenlebens. Anhand einzigartiger Präparate erläutert die Ausstellung für jedermann verständlich Organfunktionen und häufige Erkrankungen.

Rund 200 Exponate gibt es in der Kasseler Ausstellung zu sehen, darunter 20 Ganzkörperplastinate sowie Teilpräparate, transparente Körperscheiben und einzelne Organe.

Thematischer Schwerpunkt ist das Herz mit seinem weit verzweigten Gefäßsystem. Dieses Hochleistungsorgan ist der Motor unseres Lebens, aber durch die Dauerbelastung Funktionsstörungen und Verschleißerscheinungen ausgesetzt.

Krankheiten des Blut-Kreislaufsystems sind heute die häufigste Todesursache. „Sie sind jedoch vermeidbar“, so die Ärztin und Kuratorin Dr. Angelina Whalley. „Auf unser Herz, dieses lebenswichtige Organ, achten wir oft erst, wenn es erkrankt oder unter großer Belas-

tung leidet. Ich wünsche mir, dass die Ausstellung unsere Besucher anregt, herzbe-wusster und herzgesünder zu leben.“

Öffnungszeiten:

Freitag, 21. Februar bis
Sonntag, 17. Mai 2020
Mo–Fr: 9–18 Uhr
Sa, So & Feiertage: 10–18 Uhr
(letzter Einlass jeweils um 17 Uhr)

Tickets:

Bei allen bekannten Vorverkaufsstellen, beim HNA-Kartenservice und in HNA Geschäftsstellen, in den Tourist-Infos in der Wilhelmstraße und im ICE-Bahnhof und telefonisch unter 01806 700 733

Info: www.koerperwelten.de/kassel



© Gunther von Hagens' KÖRPERWELTEN

Die ganze Stadt ist eine Leinwand

Im bunten Schillerviertel leben Menschen vieler Kulturkreise zusammen und zeigen auf engem Raum, was ganz Kassel ausmacht: Vielfalt. Auch die Fassaden des Viertels zeigen sich in einem neuen Licht.

Knallbunte Farben, oder feine Linien in schwarz-weiß gehalten; surreale Welten und ernst blickende Jünglinge in übergroßen Jacketts und koketten Kniestrümpfen: Mit meterhohen Kunstwerken sind die Fassaden des Schillerviertels geschmückt. Tagtäglich sind sie zu sehen, spaziert man auf dem Weg zum Bus, zur Videothek oder zum Gemüsehändler durch das Viertel; und es werden immer mehr.

Der Graffitikünstler Dustin Schenk und seine Mitstreiter von KolorCubes verstehen sich als „Public Art Gallery“. Ihr Ziel ist es, Kunst hinaus aus den Museen und den schnöden, weißwändigen Galerien, hinein in die Öffentlichkeit zu transportieren, wo jeder sie sehen kann. Immer. Und ohne dafür zahlen zu müssen. KolorCubes sind gleichzeitig Kunstvermittler, die mit Graffiti-Rundgängen und Kulturworkshops die Kunst nicht nur den Bewohnern des Schillerviertels näher bringen wollen. „Wir sagen nicht, dass ist Kunst und das müsst ihr jetzt akzeptieren – nein, wir wollen Kunst erfahrbar machen, wir möchten das sich die Menschen mit den Werken identifizieren können. Das passiert wenn wir gemeinsam über Kunst sprechen“, erklärt Dustin Schenk. Dabei ist ihm wichtig, dass im Grunde jeder Mensch ein Künstler ist und somit jeder auf ganz eigene Weise Kunst rezipiert. „Das schöne an der Kunst- und Kulturszene ist doch, dass sie so divers ist und ganz unterschiedliche Ausdrucksformen für unterschiedliche Menschen bildet. Meiner Meinung nach sind auch die ‚Tags‘ also die Schmierereien von Jugendlichen, eine Art des Ausdrucks; nämlich der, den Raum in dem sie leben mitgestalten zu wollen.“

Street Art als Identitätsstifter

Die Suche nach einer eigenen Ausdrucksform kennt Dustin Schenk sehr gut. Als 14-jähriger lernte er 1994 in einem Vorort von

Kassel die Graffiti-Malerei kennen. Zuvor hatte auch er Laternen ausgetreten, um die Erwachsenen auf sich aufmerksam zu machen: „Schon als Jugendlicher mochte ich es, etwas verändern zu können. Mit Graffiti gibt man ja etwas hinzu, man verschönert den Ort.“ Der Weg zu KolorCubes scheint daher nur ein weiterer logischer Schritt für Dustin Schenk gewesen zu sein. Vor knapp drei Jahren schlossen sich Schenk und andere Kasseler Graffiti-Maler zusammen, um lokalen, wie auch internationalen Künstlern die Wände der Stadt als Leinwand anbieten zu können. Die Fassadenkunstwerke werden sogar von der Stadt gefördert. Mittlerweile haben KolorCubes auch ihren eigenen „Workspace“. Die Werkstätten liegen in dem Hallenkomplex der Kreativfabrik im Schillerviertel. „Wir wollen Kassel national wie auch international bekannter machen und laden daher auch von außerhalb Leute in unsere Stadt ein. Unser Ziel ist es die hiesige Kulturwirtschaft anzukurbeln.“ Auf seinen eigenen Reisen merkte Dustin Schenk, dass das Problem der Kunst- und Kulturschaffenden weltweit das gleiche ist, weshalb er in seiner Heimatstadt einen geschützten Raum für Kreative schaffen und gestalten wollte. „Die Arbeitsbedingungen sind häufig schwierig um überhaupt gute Projekte starten zu können. Wir versuchen hier in Kassel einen guten Ort für Kunst zu schaffen. Ein professionelles Umfeld mit gut ausgestatteten Werkstätten, wo die Künstler aus dem Vollen schöpfen wirklich zielorientiert arbeiten können. Etwas vergleichbares wie KolorCubes gab es in Kassel vorher nicht und es ist ein gutes Gefühl, dass wir hier völlig neues Terrain betreten können.“

„Die Stadt lebenswerter machen“

Die KolorCubes planen ihre Rundgänge zu erweitern. So sollen auch internationale Graffiti-Künstler Interessierte durch die

Gassen führen und darüber sprechen, wie die Stadt durch die Augen eines Street Artists aussieht. Jeden letzten Samstag im Monat lassen sich die Führungen über Kassel-Marketing und über ihre eigene Website buchen. Je nach Zielgruppe werden die Rundgänge dabei immer etwas angepasst, erklärt Dustin Schenk. „Mit dem Team des Stadtplanungsamtes haben wir zum Beispiel nicht nur die Kunstwerke selbst besprochen, sondern auch die Flächen und Orte, die noch Kunst und Kultur vertragen könnten. Es hängt ein unglaublich großer Stadtentwicklungsprozess an den Gemälden.“ Die Lebensqualität der Bewohner steigt seiner Meinung nach mit jedem Bild. Über das Schillerviertel hinaus, zieren, dank Fördermitteln, inzwischen in Rothenditmold und in der gesamten Stadt Graffitis der KolorCubes-Künstler ehemals graue Häuser. Doch insbesondere ihr „Heimatkiez“ hat es ihnen angetan: „Das Schillerviertel ist im Prinzip das letzte, nicht-gentrifizierte Vier-





Erick Groß und Marcel de Medeiros, Ohne Titel, 2019

Foto: © cdw Stiftung gGmbH, N. Wefers



Künstlerinnen und Künstler gestalten das Umfeld des Schillerviertels. Fotos: Kolorcubes

tel hier in Kassel, was sich aber mitten in der Stadt befindet. Dadurch, das es recht wahllos bebaut wurde, gibt es hier viele Flächen und Fassaden. Außerdem ist es ein sehr multikulturelles Viertel mit vielen Künstlern. Gerade diese Kombination bietet für unsere Kulturarbeit viel Potential", erklärt Dustin Schenk. So hoffen KolorCubes, in nicht allzu ferner Zukunft ihre Räume zu einer freien Kunst-

halle ausbauen zu können. „Die Zusammenarbeit mit der Stadt läuft super, aber auch unser Wille den Workspace hier voranzutreiben ist stark. Die Menschen hier sind super dankbar und wir haben glücklicherweise einige gute Freunde und Mitstreiter. Wir hoffen, dass Kassel ein Standort wird, an dem man Kunst nicht nur anschaut, sondern auf vielen Ebenen und Darbietungsformen erlebt“, sagt Dustin

Schenk, „Kunst spielt eine wichtige Rolle für unsere Gesellschaft. In Zeiten der Digitalisierung stellt sich immer mehr die Frage nach der eigenen Identität: Wofür lebe ich eigentlich, wofür werde ich benötigt? Die Kunst ist hierbei eine unglaubliche starke Stütze für die eigene Sinnsuche.“ (jg)

Fotos: © cdw Stiftung gGmbH, N. Wefers

Cluster e.V., Rolle & Mors – Ohne Titel



Unterführung, RuE – Raum f



Jackules - Ohne Titel

KolorCubes – The sunny side of life



Innerfields - Schneewittchen



Jeroo – Der Schwanich



Galerie

Graffiti

Die faszinierenden, großflächigen Wandbilder auf Häuserwänden, sogenannte „Murals“, und legale Graffiti-Flächen, stehen im Mittelpunkt von Kassels erstem Streetart-Audioguide. Auf der vier Kilometer langen Route stellt dieser besondere Stadtführer 26 Kunstwerke und Graffiti-Locations vor. Zu jedem Standort hält er eine kurze Bildbeschreibung, Künstlerporträts und Insiderinfos bereit – alles kurz und knapp in etwa 60 Sekunden. Der gesamte Spaziergang, dessen Anlaufstellen auf einer interaktiven Karte dargestellt sind, dauert etwa eineinhalb Stunden. Insbesondere in der Nordstadt und im Schillerquartier lässt sich die stetig wach-

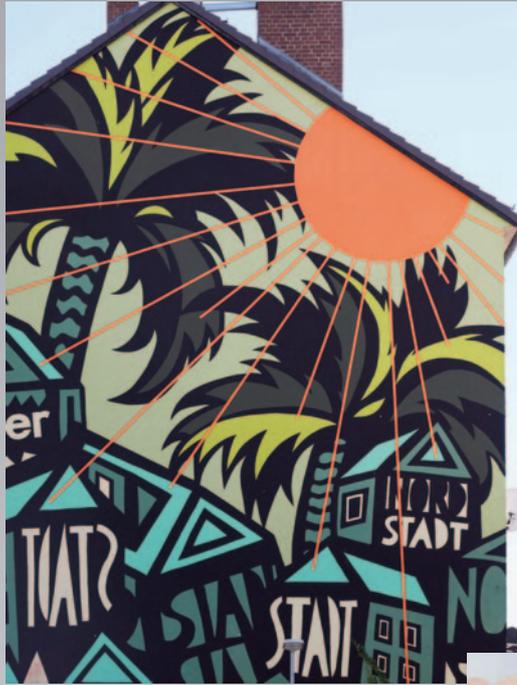
sende Public Art Gallery erleben und lädt Kasseler sowie Gäste der Stadt ein, diese ganz neu zu entdecken. Dekorative, humorvolle oder gesellschaftskritische Positionen schließen sich bei der Vielzahl der im Audioguide vorgestellten Werke keinesfalls aus. In beiden Quartieren sind eindrucksvolle Wandgestaltungen von regionalen, nationalen und internationalen Künstlerinnen und Künstlern zu sehen. Für den Audioguide und für die Vermittlung und Verbreitung von Streetart engagieren sich der Verein KolorCubes e.V., Initiator der Public Art Gallery, sowie der Verein Urbane Experimente e.V., der die Unterführungen Holländischer Platz und Weinberg als

Streetartgalerie betreibt, zusammen mit der cdw Stiftung. „Streetart in Kassel“ gehört zu einer Reihe von Audio-Rundgängen, die von der cdw Stiftung entwickelt wurden und werden, um den Kunst- und Kulturstandort Kassel zu stärken. Weitere Audioguides gibt es zu „7000 Eichen“ sowie zur Künstlernekropole im Habichtswald.

Streetart-Audioguide online:
www.izi.travel/de/9b5e-streetart-in-kassel/de

für urbane Experimente

Daniel Man -
Vorher war es besser

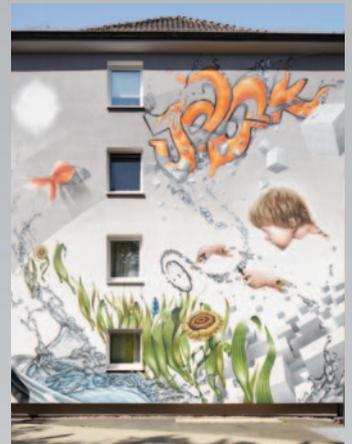


WENU Crew - Ohne Titel

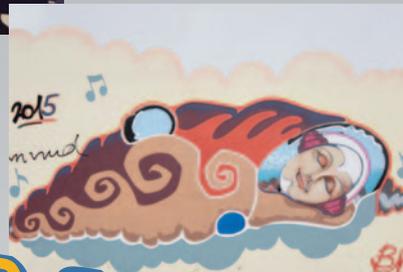


Janosch Feiertag - Ohne Titel

Blanche Noir -
Sweet child in time



Liqen -
The blindness



Jackules - Stephen Hawkings
Goldfisch

ZUM HÖREN

Eine vier Kilometer lange Route mit 26 Stationen stellt ein Audioguide vor, den die cdw Stiftung mit lokalen Graffiti-Akteuren entwickelte.



Robin Kowalewsky und Teresa
Linhard - Craving for you



Alicja Biala - Ohne Titel

KolorCubes und FisArt - In between



Gunther von Hagens'

KÖRPERWELTEN

Eine **HERZ**ensache.



21.2. - 17.5. KASSEL
documenta-Halle

www.koerperwelten.de

HNA TIP FFH FRIZZ Kassel reservix LIVE THEATRE COFO ENTERTAINMENT

StadtZeit-Gespräch mit Prof. Dr. Ingo Froböse.

Ingo Froböse ist Universitätsprofessor für Prävention und Rehabilitation im Sport an der Deutschen Sporthochschule in Köln und einer der führenden deutschen Gesundheitsexperten.



Foto: Sebastian Bahr

Logisch ... Zeitschriften clever mieten - statt kaufen!



- bequem
- preiswert
- zuverlässig

0561/820 868-0



HETTLING'S LeseZirkel
www.lesezirkel.com

SZ: Herr Prof. Dr. Froböse, Sie führen in Ihrem Buch aus, statistisch nähme ein über 60-Jähriger drei bis fünf Tabletten ein – und das täglich! Was läuft da aus Ihrer Perspektive falsch?

IF: Ich denke eines der Kernprobleme ist, dass unser Gesundheitssystem nicht auf Heilung ausgelegt ist. Die meisten Medikamente lindern zwar die Symptome, das eigentliche Problem bleibt jedoch bestehen, weil die Ursache unbehandelt bleibt. Wenn wir dieser aber nicht auf den Grund gehen, kommen die Beschwerden immer wieder und wir werden zum Langzeitpatienten mit Tabletten für jeden Tag. Dabei könnten wir uns das, an vielen Stellen, ersparen. Insbesondere unser Lebensstil hat einen bedeutsamen Einfluss auf viele unterschiedliche Beschwerden – und wie dieser aussieht, bestimmen wir ganz allein.

SZ: Um es etwas salopp zu formulieren, ist es also keinesfalls so, wie es Mitte der 1960er-Jahre in einer US-amerikanischen Serie so schön hieß: „Denn seine große Stunde kam, immer, wenn er Pillen nahm.“

IF: In der Serie erhält der Held Stanley durch seine Pillen ungeahnte Fähigkeiten – in der Realität verleiht der Konsum von Tabletten keine Superkräfte. Vielmehr gehen Medikamente oft mit Nebenwirkungen einher, gegen die auf Dauer wiederum andere Medikamente „erforderlich“ werden. Es lohnt sich also, bei der Einnahme von Tabletten ganz genau hinzuschauen: Behandeln die verordneten Tabletten nur Symptome oder auch die eigentliche Ursache? Welche Nebenwirkungen riskiere ich? Mit kritischen Fragen bleibt

Ihnen ein klassischer Teufelskreis erspart und sie tappen nicht in die „Tablettenfalle“.





„Aus dem Teufelskreis der Pillen ausbrechen!“

Bewegung, Ernährung und Regeneration ermöglichen es, unser Verhalten zugunsten eines gesunden Lebensstils zu verändern und nicht in die „Tablettenfalle“ zu tappen.

„Gewohnheiten auf den Prüfstand stellen“

SZ: Was kann also jeder von uns konkret tun, um aus dieser „Tablettenfalle“, wie Sie sie nennen, herauszukommen?

IF: In erster Linie gilt es, negative Lebensstrukturen zu verändern. Und dazu müssen wir viele Gewohnheiten in unserem Alltag auf den Prüfstand stellen. Der Dreiklang aus Bewegung, Ernährung und Regeneration ermöglicht uns, unser Verhalten zugunsten eines gesunden Lebensstils zu verändern. Zahlreiche gesundheitliche Probleme gehen mit einem Ungleichgewicht eben dieser für unseren Organismus so wichtigen Komponenten einher. Fragen Sie sich also, wo die Ursache Ihres Problems liegt und packen Sie es an der Wurzel. Für mehr Wohlbefinden und zahlreiche positive Effekte braucht es etwas Geduld, aber diese lohnt sich!

Wer beispielsweise – wie fast jeder dritte Deutsche! – unter Bluthochdruck leidet, kann durch regelmäßigen Ausdauersport wie Joggen, Radfahren oder auch längere Spaziergänge, seine Werte verbessern und Medikamente sogar überflüssig machen. Dabei geht es mir keinesfalls darum, dass Sie blind Tabletten absetzen. Vielmehr möchte ich Sie dazu animieren, den eigenen Tablettenkonsum kritisch zu hinterfragen.

„Der Wille ist besonders wichtig“

SZ: „Bewegen, bewegen, bewegen“ ist ihr Mantra. Was sagen Sie Menschen, die – beispielsweise aufgrund einer chronischen Erkrankung bei der täglichen Sport, Normalgewicht und ausgewogene Ernährung nicht helfen – aus schulmedizinischer Perspektive täglich auf Medikamente angewiesen sind?

Privatpraxis für Physiotherapie, Beratung, Coaching

individuell . ganzheitlich . integrativ



Sonja Heimbs

Physiotherapeutin
Heilpraktikerin
Integraler Coach

Eine ganzheitliche Diagnostik und Bewegungsanalyse sind die Grundlage für die erfahrene Therapeutin Sonja Heimbs.

„Jeder Mensch ist ein in sich hoch komplexer Organismus. Alle Strukturen und Ebenen stehen in Verbindung zueinander, die Ursache für Beschwerden muss nicht nur dort zu finden sein, wo sich Beschwerden zeigen“.

Spezialisiert hat sie sich auf die Cranio Sacrale Therapie, eine sanfte, manuelle Therapieform,

die ihre Ursprünge in der Osteopathie hat – den Fokus legt sie auf die Entwicklung nachhaltig gesunder, schmerzfreier Beweglichkeit, innerer Balance und die Verbindung zur eigenen Mitte.

Z.B. bei

- akuten/chronischen Schmerzzuständen, Schwindel, Tinnitus
- Stress, Überlastungs- und Erschöpfungszuständen
- rund um Schwangerschaft, Geburt und Wechseljahre
- bei Kindern v.a. bei Konzentrationsstörungen, Kopf-, Bauch-, Rückenschmerzen, Hyperaktivität.

Praxis Kassel: Kunoldstrasse 25 . 34131 Kassel-Wilhelmshöhe
Praxis Hofgeismar: Ecke Holz 11 . 34369 Hofgeismar-Kelze



one-health
gesund in Körper, Geist und Seele

Tel. 05671 . 508099
info@sonjaheimbs.de
www.sonjaheimbs.de

WANDEL LEBENDIG GESTALTEN.

Für eine Kultur des Wohlbollens.

forum8 bietet Unternehmen, Institutionen und Vereinen beste Anregungen:

Seminare | Impulsvorträge | Workshops

Kreative Selbstfürsorge | Wertschätzende Kommunikation
Gedankenpflege und Imagination | Einfühlsame Präsenz

forum8 bietet Einzelpersonen und Gruppen Orientierung in aktuellen Prozessen:

Tagesretreat | Begleitung | Teamentwicklung

Aufmerksames Gespräch und gezielte Reflektionen
Angemessene Yogapraxis mit geistiger Ausrichtung
Spielerische Achtsamkeit und geführte Tiefenentspannung
Gehmeditation mit naturverbundener Kontemplation

Nehmen Sie Kontakt mit mir auf. Wir finden das passende Format für Sie. Herzlichst, Eva Keller

forum8 – Initiative für bewusste Lebensqualität
www.forum8.de | info@forum8.de | 0176 24 75 88 61



YOGA
WELL BEING
MEDITATION
STERBEKULTUR



IF: Natürlich gibt es Krankheiten, für die wir Medikamente dringend brauchen. So ist gerade bei schweren psychischen Erkrankungen eine Medikation oft ein zentraler Teil der Therapie. Ich schätze die Fortschritte in der Medizin und möchte Tabletten an sich keinesfalls verteufeln. Mir geht es vielmehr um Volkskrankheiten wie Rückenschmerzen, Schlaf- und Verdauungsprobleme, Diabetes, Migräne oder Bluthochdruck, die wir über unseren Lebensstil positiv beeinflussen können. Ich möchte zeigen, dass viele gesundheitliche Probleme durch eine bewusste und gesunde Lebensweise gar nicht erst entstehen oder sich mit der Zeit in den Griff bekommen lassen.

SZ: Welche Perspektiven sehen sie für Menschen, die bereits länger in der „Tablettenfalle“ gefangen sind?

IF: Ich denke es ist nie zu spät, der Falle „entkommen“. Allerdings ist es wichtig, dass der Wille dazu besteht. Wenn mir jemand ans Herz legt, etwas an meinem Lebensstil zum Positiven zu verändern und ich es selbst aber nicht wirklich will, sind die Aussichten zum Ausbrechen schlecht. Wer sich hingegen selbst motivieren kann und sich gegebenenfalls Unterstützung bei der Umsetzung durch Freunde, Ärzte oder die Familie sucht, für den ist es auch nach langer Zeit in der „Tablettenfalle“ durchaus zu schaffen, aus dem Teufelskreis der Pillen auszubrechen.



Raus aus der Tablettenfalle!

Das Erfolgsprogramm für ein
Leben ohne Pillen & Co.

In seinem populärwissenschaftlich, unterhaltsam und spannend geschriebenen Buch zeigt Prof. Dr. Ingo Froböse wie Menschen aus der Tablettenfalle heraus – oder noch besser – gar nicht hinein-kommen.

Verlag: Gräfe & Unzer

Paarberatung

Geben Sie
Ihrer Beziehung eine Zukunft.

www.Claus-Trauernicht.de

Paarberatung Familienberatung Einzelberatung Coaching

„Eine Kultur im Betrieb aufbauen“

„Gesundheitslotsen“ etablieren in Nordhessen ein neues Format für die Förderung gesunder Arbeits- und Lebensweisen. Über 60 Frauen und Männer aus kleinen und mittleren Unternehmen sind mittlerweile kollegiale Ansprechpartner, die ihr Wissen im Betrieb teilen und konkrete Angebote machen.



Gesundheitslotsinnen und -lotsen bei der Übergabe ihrer Zertifikate.

Standen früher bei innerbetrieblichen Veranstaltungen für die Pausen ganz selbstverständlich Kuchen oder Plätzchen bereit oder gab es bei Feiern ausschließlich den Cocktailbar, kommt jetzt viel öfter Obst auf dem Tisch und die Kollegen und Kolleginnen erweitern das Getränkeangebot auch um eine Saftbar. Das berichtet Heiko Völke, geschäftsführender Gesellschafter der Oppermann GmbH. Das mittelständische Ingenieurbüro beschäftigt 75 Mitarbeiter und hat sich das Thema „betriebliche Gesundheitsförderung“ schon seit langem auf die Fahne geschrieben. Der eingangs skizzierte Wandel geht auch auf das Wirken der Ge-

undheitslotsin zurück, die tagtäglich ihr Wissen in den Betrieb einbringt und als kollegiale Ansprechpartnerin für das Thema „Gesundheit“ da ist. Als das Kooperationsprojekt der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck, AOK und Regionalmanagement Nordhessen für die Ausbildung von betrieblichen Gesundheitslotsen startete, war für Heiko Völke und seine Mitarbeiterin mit finanziellen und zeitlichen Ressourcen unterstützen, diese Ausbildung zu absolvieren, damit sie ihr Wissen im Anschluss in den Betrieb trägt. „Es ist sehr wichtig, dass wir als Vorgesetzte unsere Gesundheitslotsin als Vertrauensperson und Mittlerin unterstützen“, weiß Heiko Völke. Die Chancen, die betriebliche Gesundheitsförderung zum selbstverständlichen Teil der Arbeit werden zu lassen,

können damit deutlich steigen. „Wir haben jetzt jemanden, der das alles koordiniert und beispielsweise den Überblick über die unglaublich vielen Angebote der Krankenkassen hat, die wir als Betrieb wahrnehmen können“, so der Bauingenieur.

„Großes Spektrum in der Ausbildung“

Während ihrer Ausbildung, die an vier Wochenenden stattfand, lernte die Gesundheitslotsin der Oppermann GmbH, solche Möglichkeiten und viele weitere kennen. Sie ist jetzt Teil eines großen Netzwerks, in welchem sie selbst für die unterschiedlichsten Aspekte der Gesundheitsförderung Fachwissen und Unterstützung abrufen kann, wenn sie ein bestimmtes Thema in ihren Betrieb bringen möchte oder wenn sie mit ihrem Wissen einmal nicht weiterkommen sollte.

Für Marianne Wolf, Gesundheitslotsin bei der Gemeinde Kaufungen, war gerade diese Vielfalt und die vielen neuen Kontakte ein wichtiger Aspekt. „Es war toll, welches große

ZENTRUM im Vorderen Westen e.V.
 KUNDALINI YOGA • HATHA YOGA • NIA •
 GESUNDHEITSGYMNASTIK •
 MASSAGEN • MEDITATIONEN • RÄUME
 Lassallestr.4, 34119 KS, T 26399 www.zentrum-kassel.de

Gesundheitslotsen
 im Betrieb

Gesundheitslotsin, Gesundheitslotse werden

Ausbildungsstart: 13. März 2020

Die Ausbildung für Mitarbeitende in kleinen und mittleren Unternehmen findet in vier Modulen statt, jeweils freitags ganztags bis Samstagmittag. Die Teilnehmergebühr beträgt 790 Euro. Das erste Modul für den Ausbildungskurs 2020 startet am 13. März 2020.

Informationen/Anmeldung:
Tel: 0561-97062-240
www.nordhessen-gesundheit.de,
Menüpunkt „Projekte“

Spektrum die Ausbildung abdeckt“, sagt die Verwaltungsfachfrau. „An den vier Wochenenden haben wir uns untereinander intensiv kennengelernt und viel über unsere Möglichkeiten erfahren. Kann ich beispielsweise gut mit allen Sport machen, benötige ich jedoch bei einer Suchtproblematik Hilfe, um zu einem solchen Thema gut ins Gespräch zu kommen“, sagt die Gesundheitslotsin, die in ihrem Betrieb Laufkurse und Nordic Walking anbietet. Auch für Yoga könne man viele Menschen begeistern, wie sie mittlerweile weiß. Marianne Wolfs Projekt für dieses Jahr, das sie ihren Kolleginnen und Kollegen anbieten wird, ist die Raucherentwöhnung.

Zuhören, motivieren, mobilisieren

„Die Aufgaben des Gesundheitslotsen in der betrieblichen Gesundheitsförderung“, „Psychosoziale Kompetenz – gesunde Bewegung“, „Gelingende Kommunikation, gesunde Ernährung, Stressbewältigung und Suchtprävention“ sowie „Die ersten Schritte als Gesundheitslotse“ sind die Titel der Mo-

dule, in welchen Gesundheitslotsinnen und -lotsen an vier Wochenenden arbeiten. Die Ausbildung ermöglicht es den Teilnehmenden, auch ihren betrieblichen Erfahrungshintergrund einzubringen. Ebenso bietet sie Raum, das eigene Verständnis von Gesundheit zu reflektieren und weiter zu entwickeln.

So werden die Gesundheitslotsinnen und -lotsen, die ihre Aufgaben über ihre Haupttätigkeit hinaus wahrnehmen, Teil der betrieblichen Gesundheitsförderung. Sie unterstützen vor Ort, sie hören zu, sie motivieren, sie mobilisieren und sie weisen bei Bedarf an kompetente inner- und außerbetriebliche Anlaufstellen.

Bei der Oppermann GmbH melden die Mitarbeitenden in den regelmäßigen Personalgesprächen zurück, dass sie das Thema „Gesundheit“ in ihrem Betrieb verankert sehen.

Eine der zentralen Aufgaben dafür beschreibt Heiko Völke aus seiner Geschäftsführerperspektive so: „Wichtig ist es, eine entsprechende Kultur aufzubauen.“



Aktiv und gesund sein

Gesundheitsfördernde Aktivitäten und Lebensweisen entfalten, Kompetenzen im Umgang mit der eigenen Gesundheit entwickeln, Ihr körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden steigern – über 450 Kurse und Seminare zur Gesundheit bietet die vhs Region Kassel pro Semester. Den Kurs bestimmen Sie!

Aktivierende Lernformen regen über die Wissensvermittlung hinaus zum Bewegen, Entspannen, gesundem Ernähren und Kommunizieren an.

Stress bewältigen – Entspannen – zur Ruhe kommen

In Vorträgen, Tages- und Wochenendseminaren oder in regelmäßigen Kursen, bekommen Sie Antworten auf Fragen zu geeigneten Entspannungsverfahren oder zur Stressreduzierung, die Sie in Ihren Alltag integrieren können. Dazu gehören Yoga, Taiji, Qigong, Autogenes Training oder Seminare zu Themen wie Resilienz oder Burnout.

Mit allen Sinnen

Sinnlich, genussvoll und entspannend ist auch ein Kochkurs. Machen Sie eine kulinarische Reise nach Indien und verwöhnen Sie sich mit nach Originalrezepten zubereiteten Spezialitäten. Oder probieren Sie die vegetarische oder vegane Küche aus.

Weitere Köstlichkeiten lernen Sie in Veranstaltungen zu Themen wie Ernährung und Kochen, Pralinenwerkstatt und Wein kennen.

In Bewegung kommen – Fitness verbessern

Durch regelmäßiges, gut dosiertes Training lassen sich erhöhte Blutfett- und Blutdruckwerte senken sowie Muskelverspannungen lockern. Ob Sie einen Einstieg suchen oder schon aktiv dabei sind und sich neuen Herausforderungen stellen wollen, nutzen Sie unsere Möglichkeiten: Energy-Dance, Pilates, Rückenwellness, Ganzkörpertraining, Latin und Salsa Fitness, Bodyshaping, Power Aerobic, Aqua-Fitness etc.

Sport und mehr

In reizvoller Umgebung trainieren, Gedanken zur Ruhe kommen lassen. Das gelingt in einer Kombination von Naturerleben, Entspannung und Konditionstraining wie



beim Inline-Skating, Mountainbiken, Rudern, Tennis oder Lauftraining.

Kontakt:
Volkshochschule Region Kassel
Wilhelmshöhe Allee 19-21
34119 Kassel

Ihre Ansprechpartner/-innen im Programmbe-
reich Gesundheit:
Helgard Hesse, Tel. 0561-1003-1688
Achim Rache, Tel. 0561-1003-1685
Susanne Ebberts, Tel. 0561-987-3190
www.vhs-region-kassel.de



Ein weiterer Standort für „Feste Zähne, sofort!“

Mit dem Bezug der neuen Praxisräume im Frühsommer 2020 erweitert **ZMK** sein Leistungsspektrum.

Der Fachbereich Implantologie, im Speziellen mit der Sofortversorgung „Feste Zähne, sofort!“, ist – neben der allgemeinen Zahnheilkunde, von **ZMK Kids** bis zur Seniorenzahnheilkunde – ein wesentliches Leistungsmerkmal des 700 Quadratmeter großen Praxiskomplexes.

Neu im Leistungsspektrum von **ZMK** ist darüber hinaus die mikroskopische Wurzelkanalbehandlung durch den Spezialisten und Oberarzt Dr. Hendrik Heinzelmann (M.Sc.).

Zahnarzt und **ZMK**-Geschäftsführer Dr. Götz-Ruprecht von Schön-Angerer erläutert: „Diese technisch perfektionierte Behandlungsmethodik garantiert den maximalen Zahnerhalt. Im Rahmen des ganzheitlichen **ZMK**-Versorgungskonzeptes spiegelt sich diese Spezialisierung bestens wider. Ich freue mich sehr, Dr. Hendrik Heinzelmann für unsere Praxis gewonnen zu haben.“

Gesundheitsschonende Behandlungen

Modernste Raumkonzepte nach aktuellsten Hygienebauplänen ermöglichen eine besondere, angenehme und gesundheitsschonende Behandlung ganz im Sinne der **ZMK**-Praxisphilosophie.

Die großzügigen Räumlichkeiten lassen den Fachbereich der Ernährungs- und Gesundheitsberatung mit einziehen.

Die absolute Neuheit ist **ZMK Ästhetik**. Von der Lymphdrainage bis hin zur spezialisierten Hautkorrektur und -kosmetik vollendet diese Fachabteilung das ganzheitliche Versorgungskonzept von **ZMK**.

ZMK
ZAHN - MUND - KIEFER

ZMK-KASSEL.DE | FESTE-ZÄHNE-SOFORT.DE
ZMK Bad Wilhelmshöhe | ZMK Sandershausen
0561.93 75 90 | info@zmk-kassel.de

ZAHNMEZINISCHES VERSORGUNGSZENTRUM ZMK



Foto: Stefan Beckmann

Veränderung braucht Vertrauen

Mit Shiatsu für ein besseres Leben

„So kann es nicht weitergehen, es muss sich etwas ändern!“ – Spätestens seit der Klimawandel für uns alle spürbar wird, haben die meisten der Menschen diesen Satz im Kopf, sei es im persönlichen oder im gesellschaftlichen Kontext. Wo setzen wir also an bei der Veränderung, wenn nicht an uns selbst?

Doch ist Veränderung etwas, das wir häufig nur ungern zulassen. Denn was wir jetzt haben, kennen wir und können es einschätzen. Neues birgt immer ein gewisses Risiko und Unsicherheit. Es wirkt die Angst in uns und hält uns sogar ab von Veränderung, die wir eigentlich wollen.

In der Freiraum- und gleichzeitig Haltgebenden Begleitung mit Shiatsu in unseren Praxen können Menschen jeden Alters dieser Herausforderung begegnen. Sie schöpfen neue Kraft und schaffen innere Verbindungen, die neue Wege entstehen lassen. Die Lebensenergie – die Kraft, die uns lebendig und entschlossen sein lässt – senkt sich von dort, wo die Angst sitzt, in unser Zentrum hinab, und sammelt sich dort. Dort angekommen, kann diese Lebensenergie anders wirken als zuvor. Die Intuition wird stärker, die Gedanken- und Gefühlsmaschinerie weniger dominant.

Im Shiatsu arbeiten wir mit einer besonderen Berührungsqualität über den ganzen physischen Körper bis hin zu den emotionalen, mentalen und spirituellen Körpern der berührten Person.

Sich in seiner Tiefe spüren

Die Berührung ist getragen von der Qualität der Empathie und Achtsamkeit. Es geht einfach nur um das Da-Sein, das So-Sein, das Mit-Sich-Sein. Die Klient*innen spüren sich selbst in all ihrer Tiefe. Durch die absichtlose Berührung der Shiatsu-Praktikerin fühlen sie sich getragen und gehalten, ohne den eigenen Freiraum zu aufzugeben. Es entsteht Vertrauen. Und wo Vertrauen ist, geht die Angst und der Mut kommt. So können Türen aufgehen, die einen Weg in die Veränderung zeigen.

Mit den Worten von Mahatma Gandhi: „Sei du selbst die Veränderung, die du dir für diese Welt wünschst“, freuen wir uns auf Sie und heißen Sie in unseren Praxen willkommen! (rf/mh)

Kontakt:

Marion Hennemann
Tel. 0561 – 985 67 21
www.praxis-hennemann.de

Kerstin Marx
Tel. 0561 – 286 07 14
www.praxis-kerstin-marx.de

Almut Althaus
Tel. 0561 – 988 503 55
www.praxis-althaus.de

movida – wo Shiatsu bewegt, Kassel
www.movida-shiatsu.de

movida
wo Shiatsu bewegt

Den eigenen Willen klarstellen und die Angehörigen entlasten: Eine Annäherung an das Thema Patientenverfügung aus der Sicht von Angehörigen, Ärzten sowie Betroffenen.

Es ist kurz nach Weihnachten als Petras* Vater bei der ambulanten Dialyse einen Kreislaufzusammenbruch erleidet. Er kommt direkt auf die Intensivstation, wo er mehrere Wochen bleibt. Die Ärzte legen ihn ins künstliche Koma und beatmen ihn, denn nicht nur seine Nieren sind krank, auch Herz und Lunge sind schwach. Einmal musste er sogar wiederbelebt werden.

Eine Patientenverfügung, auf die Petra als Handlungsleitlinie in dieser Extremsituation hätte zurückgreifen können, gab es nicht. Ein Richter musste zunächst den ärztlichen Maßnahmen zustimmen, schließlich wurde dann Petra zur Betreuerin für ihren Vater bestellt.

Situationen wie diese kommen meist plötzlich und unerwartet. Erkrankungen oder Unfälle können dazu führen, dass der Betroffene auf der Intensivstation behandelt werden muss, an Geräte angeschlossen, die ihn am Leben erhalten. Und dann sind die Angehörigen von einem Moment auf den anderen in der Situation, existenzielle Entscheidungen treffen zu müssen.

Angehörige involvieren und entlasten

Dr. Uwe Langebrake, Anästhesist und Intensivmediziner, kennt solche Notfallsituationen, wo der Patient nicht mehr in der Lage ist, seinen Willen zu äußern. Er findet es dann sehr hilfreich, wenn die Betroffenen eine Patientenverfügung haben, dokumentieren sie damit ja bereits, dass sie sich überhaupt schon mal mit den Themen Krankheit und Tod befasst haben. Nach Dr. Langebrakes langjähriger Erfahrung als Oberarzt einer Kasseler Klinik tun dies zunehmend mehr Menschen. Im Krankenhaus sei das Thema Patientenverfügung mittlerweile Alltag und Routine in ärztlichen Gesprächen.

Besonders wichtig sei es, dass die Angehörigen involviert sind und über den Willen des Betroffenen Bescheid wissen. „Man sollte das nicht nur für sich machen, sondern auch für seine Angehörigen kann das sehr erleichternd sein“, sagt Dr. Langebrake. Diese hätten oft das Gefühl, sie müssten über Leben und Tod ihres Angehörigen entscheiden, wo sie doch schon mit der Krankheitssituation an sich sehr belastet sind.

Petra kann das aus eigener leidvoller Erfahrung bestätigen. „Das war eine heftige Zeit“, erinnert sie sich an die damalige Situation mit ihrem Vater. „Es hat sich im Grunde alles ums Krankenhaus gedreht.“ Oft habe sie Anrufe vom Krankenhaus erhalten und sollte dann am Telefon ad hoc wichtige Entscheidungen treffen. Die Familie hat nach bestem Gewissen gehandelt und entschieden. Es sollte alles für den Vater getan werden. „Wir haben so entschieden, wie wir es hätten haben wollen“, sagt Petra. Aber ob das auch im Sinne ihres Vaters war, wissen sie nicht, denn sie hatten niemals mit ihm darüber gesprochen, wie in so einem Fall zu verfahren sei.

Gut vorbereitet sein



Illustration: Maria Bisaljeva

Sanitätshaus

Medicus

Gesundheit für unsere Region!



6. KASSELER
KUNDENSPIEGEL

Platz 1
BRANCHENSIEGER

Untersucht: 7 Orthopädie-/Sanitätshäuser
88,1% Durchschnittlicher Zufriedenheitsgrad
Freundlichkeit: 92,9% (Platz 1)
Beratungsqualität: 88,5% (Platz 1)
Preis-Leistungs-Verhältnis: 82,9% (Platz 1)
Kundenbefragung: 01/2019
Befragte (Sanitätsh.) = 373 von N (Gesamt) = 912

www.kundenspiegel.de
MF Consulting Dipl.-Kfm. Dieter Grett

Auch in 2020

vom Branchensieger bestens versorgt und beraten – egal ob präventiv oder wenn ein Krankheitsfall eintritt – wir sind für Sie da.

5 x für Ihre Gesundheit vor Ort – Regional, direkt, persönlich

Hannoversche Straße 34	34266 Niestetal	0561 – 78 805 0
Wolfsschlucht 6	34117 Kassel	0561 – 816 69 44
Mönchebergstraße 41-43	34125 Kassel	0561 – 870 59414
Untergasse 23	34281 Gudensberg	05603 – 910 310
Töpfermarkt 2	34369 Hofgeismar	05671 – 507 909

Wir sind Ihr kompetenter Ansprechpartner für:

- Medizin- & Rehathechnik | Homecare | Wohnraumberatung
- Brustprothetik | Sprechstundenbedarf | Kinderversorgung
- Artikel der Gesundheitspflege | Lymph- und Narbenversorgung
- Orthopädieschuhtechnik
- Orthopädietechnik



www.medicus-ks.de
info@medicus-ks.de



YOGASANA - YOGA WEST
Ganzheitlicher Yoga Cornelia Hold

Hatha-Yoga
In der Tradition von B.K.S. Iyengar

Cornelia Hold

Zertifizierte Yogasana® Yoga-Lehrerin SKA
Bad Wilhelmshöhe / Vord. Westen | 0561 / 67412
cornelia.hold@arcor.de | www.yogasana-kassel.de

Yoga – Kurse mit 10 Unterrichtseinheiten á 90 Minuten
von Januar – März / April – Juni / September – November
Krankenkassen zertifizierte Kurse

Sommer – Kurs mit 4 Unterrichtseinheiten á 90 Minuten
von Juli – August

Yoga – Workshops á 180 Minuten
im Juni und November

Ich möchte

dass

Maschinen

im

Petras Vater konnte die Intensivstation wieder verlassen. Nach sechs Monaten im Krankenhaus und in der Rehaeinrichtung waren ihm noch ein paar gute Jahre vergönnt, die er mit seiner Familie verbrachte. Über das Thema Patientenverfügung sprach die Familie aber auch dann nicht und so waren die Angehörigen ein paar Jahre später, in einer ähnlichen Situation, wieder damit konfrontiert, Entscheidungen treffen zu müssen, die niemandem leichtfallen.

Auf den Patientenwillen kommt es an

Petra ist trotz, oder gerade wegen, der Erfahrungen mit ihrem Vater ob der Vorzüge einer Patientenverfügung skeptisch. Einerseits sei das eine gute Sache, sagt sie, aber andererseits ist sie überzeugt davon, dass die Ärzte nicht so viel für ihren Vater getan hätten, wenn dieser eine Patientenverfügung gehabt hätte. Sie befürchtet auch, dass man sich durch deren Erstellung unwiderruflich auf das einmal Entschiedene festlegt und auch die Ärzte nicht mehr davon abrücken, auch wenn man dann, wenn die Situation eingetreten ist, vielleicht etwas ganz anderes möchte. „Leben willst du immer. Und was du vielleicht mal entschieden hast, das hast du dann auch mal schnell über den Haufen geworfen, wenn es dann hart auf hart kommt.“

Diese Bedenken kann Dr. Langebrake ausräumen. Er betont, dass eine Patientenverfügung jederzeit – auch mündlich –

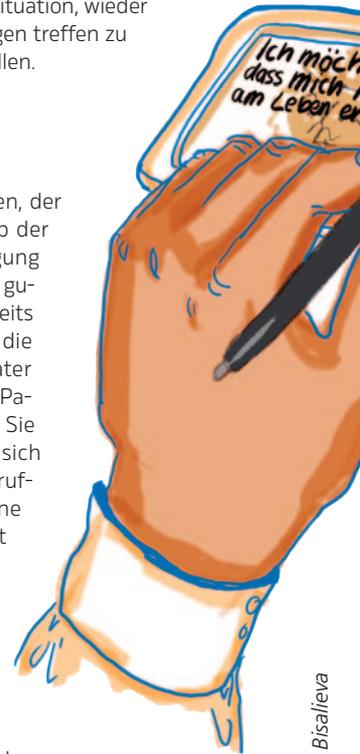


Illustration: Maria Bisaljeva



Dr. Hamed Mohssen – der renommierte und erfahrene Gefäßchirurg leitet seit Oktober 2019 das „Gefäßchirurgische Zentrum“ im Hospital in Fritzlär.

„Die Angio-Suite ist ein großer Gewinn für unsere Patienten!“

Modernste Operationstechniken bei Gefäßerkrankungen im Hospital zum Heiligen Geist

Die „Angio-Suite“, ein hochmoderner, mit bildgebenden Anlagen ausgestatteter Operationsaal, ermöglicht minimal-invasive Eingriffe, die mit deutlich weniger Belastungen für den Patienten einhergehen als zuvor.

Dank dieser kombinierten Technik besteht die Möglichkeit, Veränderungen und Erkrankungen der damit dargestellten Blutgefäße sofort effektiv und für den Patienten kaum wahrnehmbar zu therapieren. Denn die Behandlung

erfolgt durch die Blutgefäße hindurch von innen her, also endovaskulär. Nach einem Eingriff an der Hauptschlagader kann der Patient bereits am nächsten Tag wieder mobilisiert werden, während herkömmliche Operationsmethoden ihn 10 Tage nachhaltig beeinträchtigen.

„Die kleinen, äußeren Wunden und die schnelle Mobilisation nach dem Eingriff ist ein großer Gewinn für unsere Patienten“, sagt Dr. Hamed Mohssen, Chef der Gefäßchirurgie.



Hospital zum Heiligen Geist
gemeinnützige GmbH

Klinik für Gefäßchirurgie und Gefäßmedizin

Am Hospital 6 | 34560 Fritzlär
Telefon 05622 997-8591
gefaesschirurgie@hospital-fritzlär.de

Sprechstunde
Mo und Mi 9 bis 15 Uhr, Fr 9 bis 12 Uhr

e nicht,



möglichst genau zu formulieren. Allgemeine Formulierungen, wie beispielsweise, dass man „Apparatemedizin“ oder „lebensverlängernde Maßnahmen“ ablehnt, sind zu ungenau und wenig hilfreich. Besser sei es, die Maßnahmen und Situationen genau zu benennen, wie beispielsweise künstliche Beatmung, kreislaufunterstützende Medikamente, Nierenersatz- oder Antibiotikatherapie.

Vorsorge treffen – Verantwortung übernehmen

Das Ehepaar Arndt* hat sich schon vor langer Zeit mit dem Thema beschäftigt und eine Patientenverfügung erstellt. Die Eheleute hatten einen landwirtschaftlichen Betrieb, den sie 2011 an einen der drei Söhne übergaben. Während der Hofübergabe beim Notar, riet dieser ihnen dazu, die Gelegenheit zu nutzen, um zugleich eine Vorsorgevollmacht und eine Patientenverfügung zu erstellen. Er klärte die Familie über diese Vorsorgeinstrumente auf, erstellte und beglaubigte sie an Ort und Stelle. Somit erhielten auch gleich alle drei Söhne Kenntnis von den Wünschen der Eltern. Die Beschäftigung mit dem Thema Patientenverfügung sei ihnen nicht schwergefallen, sagen die Eheleute. Beide hatten bereits Erfahrungen mit schwerwiegenden Erkrankungen, sowohl mit eigenen als auch in der Familie oder im Bekanntenkreis und beide haben für sich den Behandlungsverzicht gewählt. Für Erika Arndt* stand diese Entscheidung schon lange fest. „Ich möchte an keinen Apparat, wenn es nicht mehr lebenswert ist. Und ich will dann auch nicht mehr weiterbeatmet werden“, betont sie. Bei Gerhard Arndt* hat seine Nierenerkrankung den Gedanken an eine Patientenverfügung beeinflusst. Seit 2009 musste er an die Dialyse. Später bekam er dann eine Spenderniere, die ihn bis heute von der Nierenersatztherapie befreit hat. Doch

trotz dieser positiven Erfahrungen mit der modernen Medizin, steht auch für ihn fest, dass er die medizinischen und technischen Möglichkeiten nicht ausreizen möchte. „Wenn du da liegst und weißt genau, sie können dir nicht mehr helfen und halten dich noch jahrelang an den Apparaten fest, das bringt dir und auch den Angehörigen nichts.“

Durch die Erfahrungen mit dem Krankheitsverlauf bei Herrn Arndt sind die Eheleute bestens vorbereitet. Sie haben beide einen „Notfallkoffer“ gepackt, falls sie mal plötzlich ins Krankenhaus müssen. In diesem Köfferchen ist auch die Patientenverfügung zu finden. Darüber hinaus ist sie in dem zentralen Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer in Berlin hinterlegt. Einen Vermerk dazu tragen beide in ihrem Portemonnaie.

Familie Arndt hat also hinsichtlich des Themas Patientenverfügung vorbildlich vorgesorgt. Doch soviel Aufwand ist gar nicht nötig. Auch ein guter Vordruck zum Ankreuzen oder gar eine handschriftliche Patientenverfügung auf einem Bierdeckel wären gültig, weiß Dr. Langebrake. Eine notarielle Beglaubigung braucht es nicht unbedingt. Wichtig ist vor allem, Verantwortung zu übernehmen und sich mit dem Thema zu beschäftigen und auch mit seinen Angehörigen über seine Wünsche zu sprechen. Jeder kann so seinen Willen unmissverständlich darlegen, auch wenn er sich selbst nicht mehr äußern kann. Darüber hinaus entlastet er so seine Angehörigen wie auch das ärztliche Personal und gibt allen Beteiligten Sicherheit.

* Namen geändert

Die Autorin:

Rosemarie Rohde ist examinierte Krankenschwester, arbeitet auf einer Intensivstation und studiert Politikwissenschaft an der Universität Kassel.

widerrufen werden kann. Es sei keinesfalls so, dass das einmal Unterschriebene immer gelte. „Das wirklich Entscheidende ist, dass man möglichst genau weiß, was der Mensch wollte“, sagt Dr. Langebrake. „Wichtig ist, zu versuchen, sich mit möglichst vielen Informationen ein Bild von diesem Patienten zu machen. Was will er wirklich und wie kann ich dem am besten gerecht werden?“

Dr. Langebrake empfiehlt jedem, eine Patientenverfügung zu erstellen und dabei

Hatha-Yoga in der Tradition von
B.K.S. Iyengar:
fünfmal pro Jahr beginnen Kurse in
Bad Wilhelmshöhe-Marbachshöhe.
Leitung: Dr. Claudia Schaubitzer-
Nowak, Yogalehrerin SKA
Tel. 0561/885923
info@yoga-schaubitzer.de
www.yoga-schaubitzer.de

Durch Präzision zur Meditation

Hatha-Yoga in der Tradition von
B. K. S. Iyengar

Dr. rer. nat. Claudia
Schaubitzer-Nowak

05 61 / 88 59 23
www.yoga-schaubitzer.de



LebensSpielRaum Petra Kimm

Yin Yoga – der weibliche YogaWeg

fon +49 (0)561 . 430 212 95
www.lebensspielraum-kassel.de



... wir bringen Sie in Bewegung
ORTHOPÄDISCHE KLINIK
 Stark im Verbund von LICHTENAU e.V.

LICHTENAUER PATIENTENFOREN

Seit 20 Jahren informieren unsere Spezialisten Sie bei den LICHTENAUER PATIENTENFOREN über ein orthopädisches Fachgebiet – mit den Themenschwerpunkten Prophylaxe, konservative Behandlungsformen, Operation und Rehabilitation. Aus unserer langjährigen Praxis wissen wir, dass ein großer Aufklärungsbedarf besteht.

Zum Abschluss jeder Veranstaltung werden Ihre Fragen individuell beantwortet.

Die Teilnahme
 ist für Sie kostenfrei.
 Unser Infotelefon:
 05602 831202

Mittwoch, 19. Februar 2020, 18 – 20 Uhr

Bewährte Methoden und Innovationen bei Kunstgelenken

Haus der Kirche
 Wilhelmshöher Allee 330, 34131 Kassel

Mittwoch, 11. März 2020, 18 – 20 Uhr

Die schmerzhafteste Hand

Plansecur
 Druseltalstraße 150, 34131 Kassel

Mittwoch, 25. März 2020, 18 – 20 Uhr

Arthrose des Kniegelenks – die Kniegelenksprothese

Der Teichhof
 Am Teich 5, 37296 Ringgau-Grandenborn

Mittwoch, 22. April 2020, 18 – 20 Uhr

Arthrose des Hüftgelenks – die Hüftgelenksprothese

Bürgerhaus
 Kasseler Straße 2, 34281 Gudensberg

Orthopädische Klinik Hessisch Lichtenau | Am Mühlberg | 37235 Hessisch Lichtenau | www.klinik-lichtenau.de

Im Verbund der **Diakonie**



Gesundheitsförderung durch Taoist Tai Chi™ Künste

Mit Taoist Tai Chi trainieren Sie den gesamten Körper und verbessern Ihre Gesundheit.

Im Raum herrscht Stille, eine Gruppe von Menschen führt konzentriert eine bestimmte Sequenz von langsamen, fließenden Bewegungen aus. Zuvor hat die Trainerin einen kurzen Teil der 108 Bewegungselemente der Taoist Tai Chi™ Künste gezeigt. Die Teilnehmer haben aufmerksam zugehört und versuchen nun, die Schrittfolgen nachzuahmen. Es geht nicht darum, einem Ideal nachzueifern oder eine Choreografie auswendig zu lernen, sondern sich auf sich selbst und seinen Körper zu konzentrieren. Jeder übt an seinem individuellen

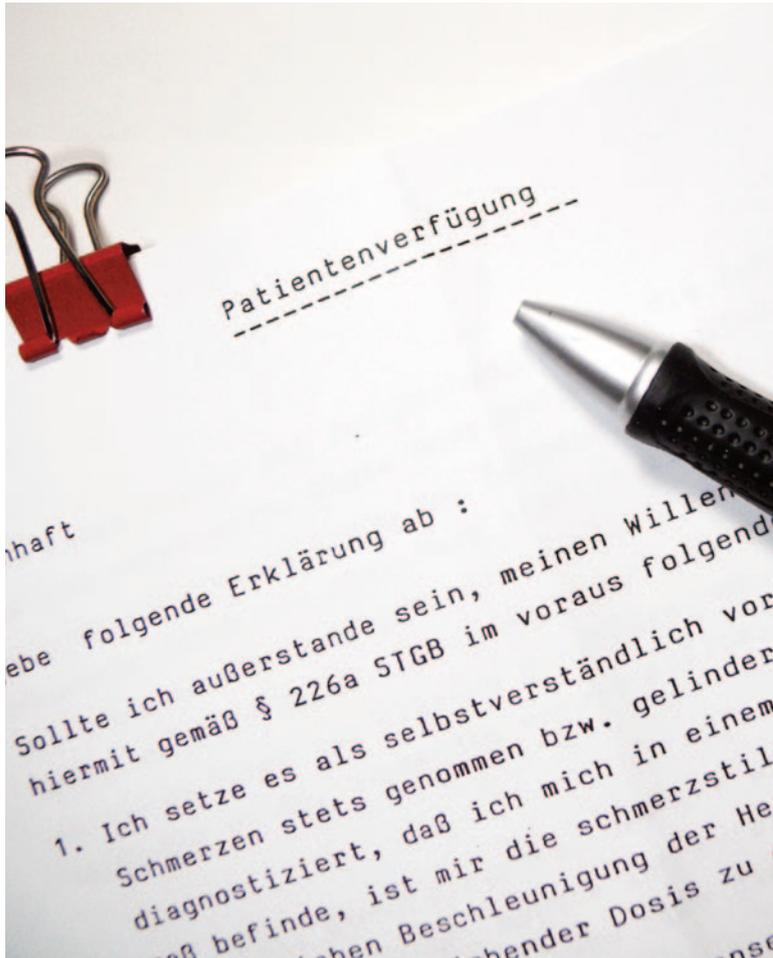
Stand, aber alle gemeinsam. Die Teilnehmer der Gruppe unterstützen sich gegenseitig. Tai Chi ist eine alte chinesische Bewegungsform für die Gesundheit. Es ist eine Bewegungsmeditation. Während des Übens wird nicht nur der Körper, sondern in gleichem Maße auch der Geist einbezogen. Taoist Tai Chi betont das Strecken und Drehen in jeder Bewegung – der Fokus liegt auf der Verbesserung der Gesundheit. Durch regelmäßiges und sorgsam Üben hat dieses Training einen tiefgreifenden Effekt auf den Körper: Spannungen

werden abgebaut, die Durchblutung verbessert, Kraft und Flexibilität gesteigert. Viele Menschen haben die massagenartigen Bewegungen der Taoist Tai Chi™ Künste als eine effektive Therapie für ein breites Spektrum von gesundheitlichen Problemen wie Rückenschmerzen, schwacher Kreislauf, Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Arthritis, Atembeschwerden und Nervosität erlebt.

Willkommen beim kostenlosen Probetraining! Wir laden Sie herzlich dazu ein, eine unserer Gruppen zu besuchen und dabei einen einzigartigen Weg zu besserer Gesundheit und innerer Harmonie zu entdecken.

Mitmachen kann jeder, der Interesse hat, unabhängig von der körperlichen Verfassung. Hier finden Sie uns:
 montags ab 17:45 Uhr im Gemeindesaal der Auferstehungskirche
 dienstags ab 19 Uhr im Elisabeth-Selbert-Haus
 samstags ab 10 Uhr in der Turnhalle der Grundschule Sandershausen

Kontakt:
 Tel. 0176 5257 2230 oder
kassel@taoist-tai-chi.de



Patientenverfügung

Grundlagen zur Patientenverfügung sind in § 1901a BGB festgelegt. Demnach macht ein einwilligungsfähiger Volljähriger in einer Patientenverfügung Festlegungen bezüglich Untersuchungen, Heilbehandlungen und ärztlichen Eingriffen (Einwilligung bzw. deren Untersagung) für den Fall seiner Einwilligungsunfähigkeit.

Eine Patientenverfügung muss schriftlich verfasst werden, kann aber jederzeit formlos widerrufen werden.

Ärzte sind an ein Stufenschema zur Ermittlung des Patientenwillens gebunden. Solange ein Patient entscheidungsfähig ist, trifft er alle Behandlungsentscheidungen selbst. Erst wenn ein Mensch nicht mehr dazu in der Lage ist, werden frühere Willensbekundungen herangezogen. Dabei wiegt eine schriftliche Patientenverfügung am schwersten, aber auch mündlich geäußerte Behandlungswünsche und der mutmaßliche Patientenwille fließen in die ärztliche Ermittlung des Patientenwillens mit ein (siehe auch § 1901b BGB).

Informationen und Tipps zur Erstellung einer Patientenverfügung gibt auch die Broschüre „Patientenverfügung. Leiden – Krankheit – Sterben. Wie bestimme ich, was medizinisch unternommen werden soll, wenn ich entscheidungsunfähig bin?“ des Bundesministeriums für Justiz und Verbraucherschutz. Stand: August 2019.

Individuell therapieren, ganzheitlich arbeiten

Mit seinem besonderen Therapieansatz verbindet das Orthopädikum Kassel gezielt orthopädische Beratung und Behandlung. Alles vor Ort und alles aus einer Hand.



Das Praxis-Team

Fünf Fachärzte stehen den Patienten in der orthopädischen Praxis für die persönliche Beratung und Behandlung zur Seite. Technisch hochwertig und modern ausgestattet bietet die Praxis ihren Patienten ein umfangreiches, individuelles medizinisches Angebot.

Im Erdgeschoss befindet sich die Orthopädische Praxis unter der Leitung der Fachärzte Dr. med. Marco Spielmann, Dr. med. Marc Jungermann, Dr. med. Uwe Stange, Dr. med. Jens Arnoldt und Dr. med. Jens Faulstich.

Auf der zweiten Etage arbeitet die Physiotherapeutische Praxis mit ihrem zehnköpfigen

Team aus Physiotherapeuten, Osteopathen und Heilpraktikern und auf der dritten Etage ist die Medizinische Trainings- und Sporttherapie K2 Medical Training untergebracht.

„Unser Ziel ist ein ganzheitlicher orthopädischer Ansatz“, sagt Dr. Uwe Stange. „Wir vereinen Orthopädie mit Physiotherapie und Well aging“, so der Facharzt.

Offenes MRT für strahlenfreie Behandlung

Neu in Nordhessen ist die strahlenfreie schmerztherapeutische Behandlung im offenen MRT, berichtet Dr. Marco Spielmann, Facharzt für Orthopädie. „Wir sind stolz darauf, unsere Patienten damit angstfrei und ganz ohne Strahlung behandeln zu können.“ Getreu der Devise „individuell – kompetent – modern“ beraten die erfahrenen Fachärzte und Therapeuten ihre Patienten. Die Idee, den Patienten ein individuelles Therapieangebot aus einer Hand und in einem Gebäude anzubieten, war schon lange ein großer Wunsch der Ärzte. „Patienten von einer zur nächsten Behandlungstherapie zu schicken, ist nicht



Offenes MRT

Fotos: Orthopädikum Kassel

mehr zeitgemäß“, so Dr. Marc Jungermann. Auf Wunsch können sich Patienten im Haus auch eine zweite Meinung für konservative und operative Maßnahmen einholen. Seine Türen hat das Orthopädikum Kassel seit Januar für alle Patienten geöffnet.

Kontakt:
Orthopädikum Kassel
Korbacher Straße 169 | 34132 Kassel
Tel. 0561 3103419 | www.orthopaedikum-kassel.de

Orthopädikum  Kassel

Gesund werden und gesund bleiben!

Mut machen! Mit diesem Streben entwickelte Stéphanie Diederichsen nach einer Brustkrebsdiagnose einen Videokurs mit zehn Modulen.

„Ich möchte mit dir heute meine ganz persönliche Geschichte teilen. Besonders wichtig ist mir, dir Anregungen zu schenken, falls du dich in einer ähnlichen Situation befindest wie ich 2014 nach meiner Brustkrebsdiagnose. Ich selbst hätte mir damals eine Art Handbuch ‚Was tun nach einer Krebsdiagnose‘ gewünscht.“ Mit diesen Worten beginnt Stéphanie Diederichsen im ersten Video ihres Online-Kurses. So ein digitales Handbuch hat Diederichsen in den vergangenen 12 Monaten entwickelt. Es ist das erste dieser Art im deutschsprachigen Raum und bietet vielfältige Anregungen, wie Menschen einen Teil ihrer Gesundheit selber in die Hand nehmen können. Nach der Krebserkrankung ging die Mutter eines damals dreijährigen Sohnes den Weg der schulmedizinischen Therapie und begann gleichzeitig zu recherchieren, was sie

selber tun könne, um ihr Immunsystem zu stärken. Es tat sich für sie eine neue Welt auf. Sie erkannte dank wissenschaftlicher Studien, wie sie mit Ernährung, Bewegung, Lebenseinstellung und Zeitmanagement enorm großen Einfluss auf ihr Immunsystem und damit auf ihre Gesundheit nehmen konnte. Schritt für Schritt setzte sie das neue Wissen in ihrem Alltag um.

Den Sohn aufwachsen sehen wollen

Gesund werden und gesund bleiben stand nun an erster Stelle. Die Liebe zum Leben, der Wunsch, ihren Sohn aufwachsen zu sehen und der Mut, sich der Krankheit zu stellen, halfen Stéphanie Diederichsen, gesund zu werden.

Es ist ihr ein Herzensanliegen, anderen Menschen mit einem ähnlichen Schicksal

zur Seite zu stehen, Mut zu geben und mit ihren eigenen Erfahrungen Hoffnung zu schenken. Erfahrungen und neue Denkanstöße, die ihr zweites Leben bereichern – wie Diederichsen heute sagt.

Der Mutmacher-Videokurs ist in Kooperation mit dem gemeinnützigen Verein LebensHeldin! e.V. entstanden. Der Verein unterstützt Frauen mit Brustkrebsdiagnose, organisiert Healingreisen und Coachings für die seelische Heilung nach der Chemotherapie. „Als Stéphanie uns von ihrer Idee des Videokurses erzählte, wollten wir sofort dabei helfen, dieses Konzept zu den Frauen zu bringen“, sagt Silke Linsenmaier, Gründerin von LebensHeldin! e.V., denn der Kurs passt perfekt zu der lebensbejahenden Mission des Vereins.

Info: www.diagnosegesundundgluecklich.de

Aktion Tiefschlaf

Lattenrost ade. Gegen den neuen Trend zur Punktfederung hat er wenig Chancen. Immer mehr Menschen holen sich die Unterfederung, die viele Rückenschmerzen vermeiden kann. Mit Lattoflex bekommt Ihr Bett ein richtiges Rückgrat! Nutzen auch Sie jetzt die Chance, Ihren Schlaf zu verbessern und testen Sie bei uns ganz ohne Risiko das völlig neue Lattoflex-Bettsystem, mit unserer 100 tägigen Zufriedenheitsgarantie.



lattoflex®



Hr. Dr. Erich Schmitt, Vorstandsvorsitzender des Forum Gesunder Rücken – besser leben e.V. Prof. Dr. med. Erich Schmitt



Profi Handballspieler Felix Danner vom Bundesligisten MT-Melsungen. Auch Profisportler haben manchmal „Rückenschmerzen“ und brauchen gute Betten. Felix Danner schläft seit über 4 Jahren hervorragend auf extra langen Lattoflex Betten von Hillebrand.

Die Kompetenz in Bad-Wilhelmshöhe ...



HILLEBRAND
LIEGEN + SITZEN

Wilhelmshöher Allee 274
34131 Kassel Bad-Wilhelmshöhe
Tel. 05 61 / 3 20 73
www.liegen-sitzen.de

Geöffnet: 9.30 bis 18.30 Uhr
Samstag bis 14.00 Uhr

Gerne beraten wir Sie auch zu Hause

Geben Sie Ihren Vorsätzen nochmals eine Chance!

„2 x 30 Minuten Training pro Woche genügen. Dazu Wasser trinken. Danach duschen. Fertig“, sagt Werner Kieser, der das Unternehmen vor über 50 Jahren gründete.

Kieser Training ist anders als herkömmliche Fitness-Studios. Laut Werner Kieser geht es um die Reduktion auf die Essenz: „Effizienter Muskelaufbau ohne Zierrat und Imponiergehabe.“ Der Nutzen für die Trainierenden gilt hier als oberste Prämisse.

Spezialisierte Trainingstechnologie

Für den gezielten Muskelaufbau stehen hochspezialisierte Geräte auf dem Trainingsparkett. Eine eigene Abteilung für Forschung und Entwicklung sorgt in der Schweizer Zentrale für Weiter- und Neuentwicklungen gemäß wissenschaftlichen Standards. Mit der neuartigen A5 zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur etwa ist es erstmals gelungen, die Aktivität dieser Muskelschicht während des Trainings zu messen und auf einem Bildschirm zu visualisieren. Einzigartig sind die beiden Fußmaschinen B3 und B4. Mit ihnen lassen sich erstmalig die Muskeln des Sprunggelenkes gezielt über ein maschinengestütztes Training stärken.

Individualisiertes Training

Wer bei Kieser Training einsteigt, wird von einem speziell ausgebildeten Instruktor theoretisch und praktisch angeleitet. In einem Beratungsgespräch werden die Ziele besprochen und dann ein persönlicher Trainingsplan erstellt. Zur Einführungsphase gehört auch eine medizinische Trainingsberatung: Hier werden persönliche gesundheitliche Aspekte besprochen, die in die Trainingsplangestaltung einfließen. Eine Standort- und Rückenanalyse geben darüber hinausüber den individuellen Kraftstatus Aufschluss. Regelmäßig wiederholt machen sie den Trainingserfolg objektiv sichtbar. Jedes 20. Training wird wiederum von einem Instruktor begleitet. Ein Instruktor erklärt: „Wir gehen gemeinsam den Trainingsplan durch, schauen, ob der Kunde effektiv trainiert und sorgen dafür, dass zum richtigen Zeitpunkt die richtigen Maschinen aufs Programm kommen.“ Kern von Kieser Training ist das Rückentraining an der computergestützten Lumbar-Extension-Maschine.

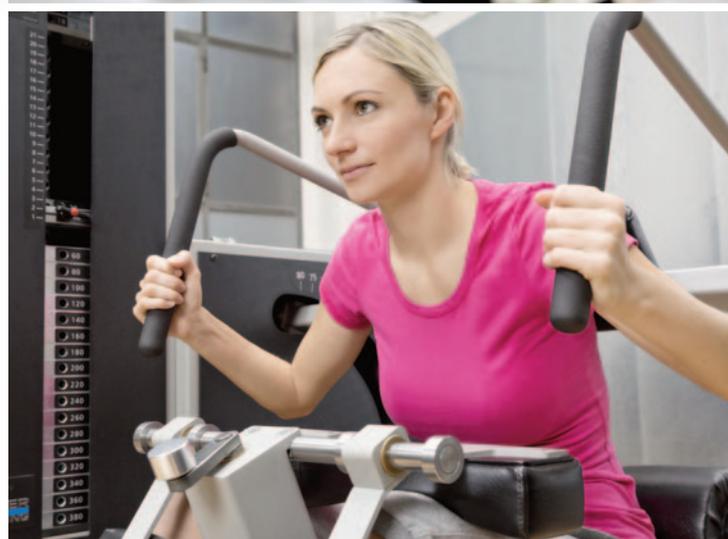
Effiziente Methode

Die Effizienz von Kieser Training ist in zahlreichen Studien belegt. „Schon ein bis zwei Trainings à 30 Minuten pro Woche reichen bei korrektem Training in der Regel, um innerhalb kürzester Zeit einen deutlichen Muskelzuwachs und damit einen mess- und spürbaren Kraftzuwachs zu erzielen“, betont Werner Kieser. „Probieren Sie es am besten selbst aus und lernen Sie uns bei einem unverbindlichen Einführungs-Training kennen.“

Am 23.02.2020 haben wir von 10.00-17.00 Uhr **INFO-TAG**. An diesem Tag erhält der Kunde bei Abschluss eines Vertrags 100 Euro* Starttrabatt.

* Gilt für Neukunden bei Abschluss eines Abos bis zum 23.02.2020. Nur in teilnehmenden Studios.

KIESER
TRAINING



ANGEBOT:
3 X
KOSTENLOS
TRAINIEREN BIS
ZUM 31.03.2020

Kieser Training Kassel
Grenzkraft Gesellschaft für präventives Krafttraining mbH
Garde-du-Corps-Straße 2 | 34117 Kassel | Telefon (0561) 766 97 99
kieser-training.de | kassel1@kieser-training.com
Öffnungszeiten: Mo bis Fr 7.30 – 21.30 Uhr
Sa, So und Feiertage 9.00 – 18.00 Uhr

Ein Rohdiamant auf dem Campus

Umgeben von der gradlinigen Architektur neuer Bauten erinnert das Studierendenhaus an die Nutzungen auf dem ehemaligen Areal der Tuchweberei Gottschalk & Co. und eröffnet gleichzeitig neue Möglichkeiten im Miteinander von Quartier und Universität.

Vom Industriedenkmal zu einem besonderen Ort des kulturellen und sozialen Lebens: Nach Modernisierung und Umbau bietet die ehemalige Färberei auf ihren gut 1.400 Quadratmetern Platz für die Büros der studentischen Selbstverwaltung sowie Flächen für Ausstellungen, Lesungen, Theater- und Musikveranstaltungen.

Der neue Veranstaltungsraum im Untergeschoss, der mit einer multifunktionalen Bühne, einem Backstage- und einem Thekenbereich ausgestattet ist, bietet bis zu 350 Besuchern Platz und bereichert zukünftig das Kasseler Kulturleben.

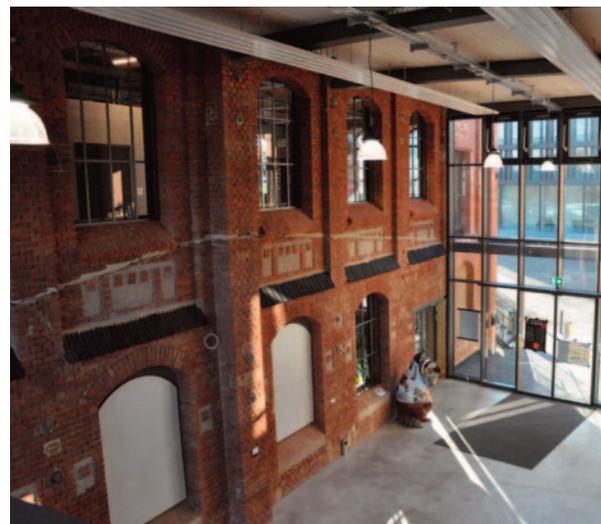
Die drei als Kopfbauten bezeichneten historischen Gebäudeteile, die nun zum Studierendenhaus umgenutzt wurden, liegen auf dem Campus Nord, der sich zwischen Gottschalkstraße und dem Grünzug der Ahne im Lauf der letzten Jahre entwickelte.

Umgeben von den gradlinigen Neubauten des Fachbereichs Architektur, Stadt- und Landschaftsplanung (ASL) sowie dem Science Park und am Baufeld der Naturwissenschaften gelegen, die in absehbarer Zeit von Oberwehren an den Holländischen Platz umziehen werden, bildet das Studierendenhaus eine städtebauliche Klammer innerhalb des Gesamtensembles und ist gleichzeitig eine wichtige Reminiszenz an die Industriegeschichte dieses Standorts.

Studenten planen für Studenten

Dass sich der Bezug zur historischen Nutzung heute in dieser Form erleben lässt, ist auch den kreativen Ideen der Uni-Bauabteilung zu verdanken, denn im Zuge der Entwicklung des Campus Nord gab es Überlegungen, Teile der Kopfbauten abzubauen. Mit dem Konzept eines Studierendenhauses und finanziellen Mitteln aus dem Hochschul-Pakt ließ sich der Abbruch vermeiden.

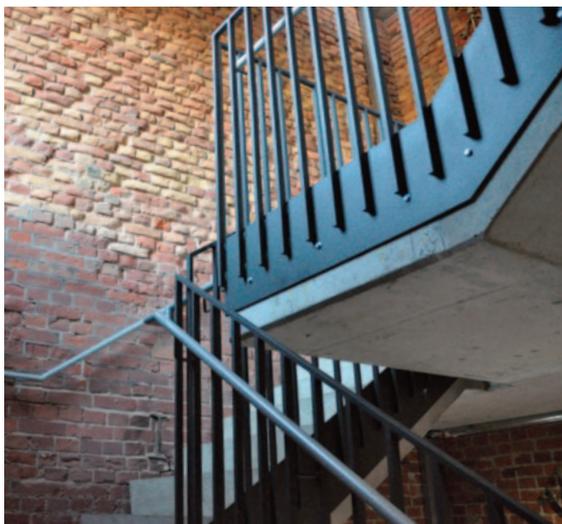
Das Konzept beinhaltete die Idee, die zukünftigen Nutzerinnen und Nutzer von Beginn der Planungen an zu beteiligen und sie ihre Ideen in „ihr“ Haus einbringen zu lassen. „Studenten planen für Studenten“ war fortan das Leitmotiv für Umbau und Modernisierung. In der Folge lobte der Fachbereich ASL 2014/15 einen studentischen Wettbewerb aus. Die Jury prämierte gleich zwei studentische Konzepte. Deren Verfasser schlossen sich später zusammen, um gemeinsam mit der Uni-Bauabteilung weiter an den Plänen für die Realisierung zu arbeiten. Anschließend ging es daran, diesen Stand des Konzeptes, in dem auch das Thema „Barrierefreiheit“ innerhalb des historischen Kontextes eine zentrale Rolle spielte, in die praktische Realisierung zu bringen. Aufgrund der Vielzahl von aktuell zu betreuenden Bauprojekten, entschloss sich die Universität, die Planungsleistungen dafür auszuschreiben. Prämisse dafür



war es, dass das beauftragte Büro über seine fachlichen Kompetenzen hinaus auch eine Idee vorstellte, wie Studierende weiterhin konzeptionell einzubinden sein könnten. Kreter Peters Lubenow Architekten + Ingenieure waren die Planer, die mit ihrer Gesamtkonzeption überzeugten und das Projekt weiter voranbrachten.

Selbstorganisierter, barrierefreier Kultur- und Lernort

Studierende anderer Fachbereiche wirkten ebenfalls mit. Rund um das Projekt entstand eine Vielzahl von Studienarbeiten, die sich



mit unterschiedlichsten Teilaspekten der Realisierung des Studierendenhauses auseinandersetzen. Darunter waren auch künstlerische Gestaltungen, wie sie an einem der „Türme“ des Hauses heute zu sehen sind.

Interdisziplinär, so wie die Gesamthochschule Kassel einst gestartet war, gestaltete sich die Zusammenarbeit zwischen Studierenden und Profis. Die in der Universität vorhandenen Ressourcen und die der externen Planer und Ingenieure fokussierten sich auf dieses Projekt, das von einem großen Wir-Gefühl getragen wurde, wie Beata Lejman und Karl Haase von der Uni-Bauabteilung berichten. „Wir sind sehr froh, dass so ein Rohdiamant auf dem Campus erhalten blieb, der dann noch entsprechend geschliffen wurde“, fassen sie das Ergebnis dieser fruchtbaren Zusammenarbeit in Worte. Mit dem Studierendenhaus entstand ein neuer, selbstorganisierter, barrierefreier Kultur- und Lernort, der weit über die Universität und die Nordstadt hinausstrahlt. (sc)

Standort: Universitätsplatz 10, 34127 Kassel
 Baujahr: 2017 bis 2019
 Bauherr: Universität Kassel
 Vorentwurf: Marc Nocke, Richard Pfeiffer
 (Preisträger des studentischen Wettbewerbes)
 Architekten: Kreter Peters Lubenow
 Architekten + Ingenieure
 Fotos: Klaus Schaake



„Historische Konstruktion und Nutzung ablesbar machen“

Das Studierendenhaus hat Modellcharakter für den Umgang mit dem baukulturellen Erbe auf dem Campus der Universität und in unserer Stadt.

StadtZeit-Gespräch mit Anke Lubenow (AL) und Carsten Peters (CP), KPL Architekten + Ingenieure.

SZ: Was ist für Sie das Besondere am Studierendenhaus?

AL: Alle an diesem Projekt Beteiligten – und das waren sehr viele unterschiedliche Menschen aus verschiedensten Fachgebieten – sowie die Bauabteilung der Universität und die zukünftigen Nutzer haben sich mit großem Engagement für den denkmalgerechten Umbau dieser gründerzeitlichen Etagenfabrik eingesetzt.

CP: So konnten wir ein Projekt realisieren, das im Bezug auf die Gebäudesanierung, energetische und haustechnische Aspekte sowie das Thema „Barrierefreiheit“ Modellcharakter für den Umgang mit dem baukulturellen Erbe auf dem Campus der Universität und in unserer Stadt hat.

SZ: Mit welcher Haltung gehen Sie als Architekten an eine solche Bauaufgabe heran?

CP: Die Geschichte und die Nutzungsspuren des Gebäudes im Hier und Jetzt ablesbar zu machen und es für neue, sich möglicherweise auch verändernde Nutzungen fit zu machen, betrachten wir als die zentrale Aufgabe.

SZ: Wie spiegelt sich das in dem kürzlich fertiggestellten Projekt wider?

AL: Von außen betrachtet, blieb das Erscheinungsbild der Fassaden der als Kopfbauten bezeichneten Gebäudeteile der ehemaligen Gottschalkfabrik nahezu unverändert. Mit seiner neuen verglasten Metallkonstruktion fungiert das Entree wie ein Scharnier zwischen den Gebäudeteilen, holt gleichzeitig einen Teil der ehemaligen

Aussenfassaden nach innen und macht diese in einem großzügigen, lichten Raum, der auch für Veranstaltungen nutzbar ist, erlebbar.

„Brüche und Nutzungsspuren zeigen“

SZ: Der rauhe Charme dieser weitgehend so belassenen Oberflächen ist gewollt?

CP: Definitiv. Auch wenn sich natürlich Manches nicht so erhalten ließ, wie es der prämierte Vorentwurf von Studierenden des Fachbereichs Architektur, Stadt- und Landschaftsplanung ursprünglich vorsah, ging es immer darum, Brüche und Spuren

OKEL®
ALLES IM AUSBAU

von Umnutzungen im Lauf der Geschichte der Gebäudeteile zu zeigen, diese auch ablesbar zu machen und all das in Einklang mit neuen Nutzungen und natürlich auch der Bauordnung zu bringen.

Denn für eine Versammlungsstätte, als die das Studierendenhaus auch dient, gelten deutlich höhere Anforderungen an den Brandschutz und an die Barrierefreiheit, die auch der Bauabteilung der Universität ein besonders großes Anliegen war.

SZ: Das bedeutet, dass Sie im Inneren deutlich stärker eingegriffen haben, als es auf den ersten Blick erscheint?

AL: Dieses Gebäude, in dem früher mehrere hundert Menschen arbeiteten, verfügte über kein Treppenhaus. Die Arbeiterinnen und Arbeiter kamen über eine vergleichsweise schmale Außentreppe, deren heutige Variante ein prägendes Motiv in der Fassade ist, zu ihrem Arbeitsplatz. Allein das Thema Erschließung und „Fluchtwege“ machte es nötig, in den Gebäudebestand einzugreifen.

CP: Diese Elemente sind von ihrer Lage her so in das Gebäude integriert, dass der historische Bestand trotzdem immer erlebbar bleibt. Treppenhaus und Fahrstuhl konnten wir in einem historischen Anbau unterbringen. In diesem Bereich kombinieren sich die neuen Materialien wie der Beton und Stahl der Treppe mit den alten, weitgehend so belassenen Ziegelwänden.

„Neue Materialien im Kontrast zu Backsteinwänden“

SZ: Stichwort Erlebbarkeit: Wie haben Sie das auf den einzelnen Geschossebenen umgesetzt, auf denen es ja abgeschlossene Räume brauchte?

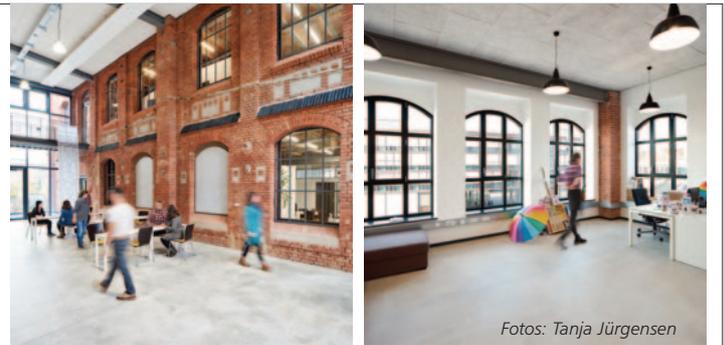
AL: In ihrer Materialität sind die neuen Wände deutlich glatter. In weiß gehalten, lassen sie einen sehr schönen Kontrast zu den roten Backsteinwänden des Bestandes entstehen.

Um die Kappendecken und Mittelunterzüge zu zeigen und die Großzügigkeit der ehemaligen Fabriketagen zu vermitteln, haben wir die geschlossenen Räume an nur einer Spange und nicht beidseitig angeordnet. Die mittig im Raum stehenden Stützen, die Unterzüge und die Ziegelkappen sind dadurch Teil des gesamten Raumes.

CP: Funktionsräume wie Toiletten oder die Teeküchen stehen als eingestellte Boxen im Raum, so dass auch in diesen Bereichen die historische Konstruktion ablesbar bleibt.

SZ: Wie bewerten Sie das Projekt jetzt, nachdem es fertiggestellt ist?

CP: Innerhalb der modernen, großmaßstäblicheren Neubau-Architektur des Campus Nord bildet das Studierendenhaus einen wunderbaren Kontrast zu diesen Gebäuden und erinnert an ein wichtiges Stück Stadt- und Industriegeschichte. Es freut uns, dass wir dazu, zusammen mit unserem Team und vielen anderen Engagierten, einen Beitrag leisten konnten. (sc)



Fotos: Tanja Jürgensen

Neues mit Altem verbinden

Das Team von Kreter Peters Lubenow bearbeitete das Projekt Studierendenhaus vom Entwurf bis zur baulichen Umsetzung.

Bewahren, Umnutzen, denkmalgerecht und energieeffizient Sanieren: Über zwei Jahrzehnte Erfahrung verfügt das Kasseler Team von KPL Architekten + Ingenieure und realisierte bereits zahlreiche öffentliche Gebäude, Veranstaltungsstätten und Wohnungsbauten. Auch beim Studierendenhaus war es die zentrale Aufgabe, Neues mit Altem zu verbinden, die Geschichte des Gebäudes ablesbar zu erhalten und die neuen Räume in enger Kooperation mit den zukünftigen Nutzerinnen und Nutzern offen und flexibel zu gestalten. Die Zusammenarbeit aller Beteiligten in diesem spannenden Planungsprozess für das Studierendenhaus gestaltete sich sehr gut. KPL Architekten wünschen dem neuen studentischen Zentrum in der Nordstadt alles Gute!

Kreter Peters Lubenow
Architekten + Ingenieure

Lange Straße 47 | 34131 Kassel | www.kpl-architekten.de



Fritz Göbel GmbH

Riedweg 8 - 36266 Heringen
Tel. (06624) 9218-0
Fax (06624) 9218-18
info@goebel-dach.de
www.goebel-dach.de

Leistungsprofil:

Steildach
Flachdach
Aluminium-Stehfalz-Deckung
Fassadenverkleidungen
Blitzschutzarbeiten
Klempnerarbeiten
Kranverleih
Solaranlagenbau
Photovoltaikanlagen

PPC
Projekt-Planung & Consulting GmbH

Architektur & Design
Technische Gebäudeausrüstung
Generalplanung
Projektsteuerung

www.ppc-melsungen.de
Rotenburger Str. 15
34212 Melsungen



Dipl.-Ing. Gerhard Reuter
Dipl.-Ing. Frank Biermann
Dipl.-Ing. Sven Schauenburg
und Partner

Tragwerksplanung, Wärmeschutz, Wärmebrücken, Gutachten, Simulationen, Energieaudits, Passivhausplanung, Schallschutz, Brandschutz, KfW-Anträge, Bauwerksprüfung, Instandsetzung

RBS Ingenieure PartG mbB

Ludwig-Mond-Straße 31, 34121 Kassel
Neuer Firmensitz ab Mai 2020
Hafenstraße 4, 34125 Kassel

Fon 0561 937 182 90
Fax 0561 937 182 919
Mail info@rbs-ing.de

www.rbs-ingenieure.de

数独 Sudoku

					4			
		1	8					3
	4		7					6
	1	2			9			
	3			5				8
			6			5	1	
	5				6			3
8					3	2		
		7						

Viel Erfolg!

KULTUR



Forrest Bess: *Untitled (#6)*, 1957 © The artist.
Privatsammlung, Courtesy Modern Art, London.
Foto: Robert Glowacki

Forrest Bess

15. Februar – 3. Mai 2020

Eröffnung: Freitag, 14. Februar 2020, 19 Uhr

Fridericianum, Friedrichsplatz 18, 34117 Kassel

Das Fridericianum zeigt die erste Ausstellung zum Schaffen des US-amerikanischen Malers Forrest Bess in Deutschland seit über 30 Jahren

Die Ausstellung im Fridericianum stellt das bemerkenswerte und ungewöhnliche Schaffen von Forrest Bess erstmals seit 1989 einer breiteren Öffentlichkeit in Deutschland vor. Durch die Präsentation von mehr als 70 Werken aus institutionellen und privaten Sammlungen wird der künstlerische Wandel von konventionelleren, gegenständlichen Formulierungen hin zu den sogenannten „visionären“ Malereien – den biomorphen Abstraktionen – dargestellt, die sein Hauptwerk bilden.

So sagen Sie's den Medien!

Praxis-Coaching für Ihre erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit

Spannende Überschrift, verständliche Schreibweise, ein lebendiger Einstieg und profunde Hintergrundinformationen: Das erwarten Redaktionen von einer solide verfassten Medieninformation.

Im dialogischen Miteinander vermittelt das Praxis-Coaching den professionellen Aufbau einer Pressemeldung, bietet Tipps für den richtigen Schreibstil und zeigt, wie Sie Ihre Anliegen in die Medien tragen.

Mit den Teilnehmenden diskutiert Klaus Schaake beispielhafte Pressemitteilungen und vermittelt wesentliche Grundlagen. Aufbauend auf diesem Erfahrungsschatz, verfassen Sie ihre eigene Medieninformation und optimieren diese in einer gemeinsamen „Redaktionskonferenz“.

Das Erörtern offener Fragen bezüglich eines konstruktiven Miteinanders mit Print, Online-, Radio- und TV-Redaktionen rundet dieses praxisorientierte Coaching ab.

Kontakt: Klaus Schaake Tel. 0561 - 475 10 11 info@klausschaake.de

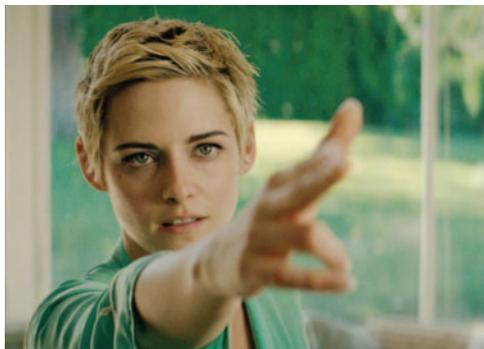
www.klausschaake.de



FilmLaden
 FilmLaden, Goethestr. 31
 Kinokasse Tel 0561/7076422
 www.filmladen.de

BALI
 BALi Kinos im KulturBahnhof
 Kinokasse Tel 0561/710550
 www.balikinios.de

Gloria
 Gloria Kino, Fr.-Ebert-Str. 3
 Kinokasse Tel 0561/7667950
 www.gloriakino.de



BALI KINO Die Känguru Chroniken

Deutschland 2019

Regie: Dani Levy

Mit: Dimitrij Schaad, Rosalie Thomass, Adnan Maral

Regisseur Dani Levy hat das gleichnamige Buch von Marc-Uwe Kling verfilmt, das auch als Hörbuch Kultstatus erreicht hat.

Der unterambitionierte Berliner Kleinkünstler Marc-Uwe und das vorlaute Känguru (gesprochen von Marc-Uwe Kling) nehmen es mit dem rechtspopulistischen Immobilienhai Dwigs auf, der den malerischen Nachbarschaftskiez verschandeln will. Doch davor müssen die beiden sich erst mal kennenlernen. Und das geschieht, indem das vorlaute Beuteltier bei ihm an der Tür klingelt und wenig später ungefragt sein Mitbewohner wird. Fortan häufen sich die abstrusen Erlebnisse des ungleichen Teams. Denn wo das antikapitalistische Känguru ist, da ist auch das Chaos nicht weit. Denn es unterwandert jede gesellschaftliche Regel mit Links. Die eigene Faulheit zum Beispiel stellt es wortgewandt als Akt der Rebellion gegen den Kapitalismus hin. WG-Regeln sind in den Augen des Kängurus nur eine mildere Form der Unterdrückung.

Zum Bundesstart am 5.3.

FILMLADEN KINO Jean Seberg- Against all Enemies

Großbritannien/ USA 2019

Regie: Benedict Andrews

Mit: Kristen Stewart, Jack O'Connell, Margaret Qualley, Gabriel Sky u.a.
 102 Min.

In seinem mitreißenden Biopic „Jean Seberg - Against All Enemies“ wirft der australische Regisseur Benedict Andrews ein Schlaglicht auf die turbulenteste Zeit im Leben von Jean Seberg, als das FBI alles daran setzte, die Existenz einer Schauspielerin, die sich offen zu ihrem politischen Engagement bekannte, zu zerstören.

Die Schauspielikone Jean Seberg (Kristen Stewart) hat Hollywood 1957 nach nur drei Filmen den Rücken gekehrt. Doch 1968 ereilt sie der Ruf Jean-Luc Godards, der Seberg unbedingt für seinen Film „Außer Atem“ haben will und sie nach Frankreich holt. Mehr als zehn Jahre nach ihrem letzten Streifen wird die moderne Amerikanerin mit dem markanten Kurzhaarschnitt wieder zum Superstar. Ihren neuen Film nimmt sie zum Anlass, um ein Comeback in Hollywood zu wagen. Doch neben ihrer Leidenschaft für die Schauspielerei, bewundert sie auch die Aktivisten, die in den USA auf die Straße gehen, sich für Bürgerrechte einsetzen und ein Ende des Vietnamkrieges fordern. Als Jean Seberg auf dem Weg zurück in die Vereinigten Staaten ist, freundet sie sich mit dem Black-Power-Aktivistin Hakim Jamal (Anthony Mackie) an und macht noch im Blitzlichtgewitter auf dem Rollfeld ein Foto mit ihm und anderen Anhängern des Black-Panther-Clans. Der Skandal ist perfekt und das FBI alarmiert. Als sie schließlich ihre Villa den Revolutionären für Veranstaltungen überlässt, wird die Schauspielerin für das FBI so gefährlich, dass sie Jack Solomon (Jack O'Connell) auf Jean ansetzen, der sie fortan auf Schritt und Tritt beobachtet.

Zum Bundesstart am 26.3.

GLORIA KINO

Emma

Großbritannien 2019

Regie: Autumn de Wilde

Mit: Anya Taylor-Joy, Gemma Whelan, Josh O'Connor u.a.
 124 Min.

„Emma“ ist eine Britische Dramedy nach dem gleichnamigen Roman von Jane Austen, der noch zu ihren Lebzeiten veröffentlicht wurde.

Emma Woodhouse (Anya Taylor-Joy) lebt im britischen Highbury wo sie die bessere Gesellschaft anführt und sieht sich gern als Heiratsvermittlerin. Sie ist unfassbar charmant, sehr stilbewusst, lustig und eine exzellente Klavierspielerin – was Emma vor allem selbst so sieht. Als nächstes möchte sie für die weniger gut situierte Harriet Smith einen geeigneten Partner finden. Nachdem sich der potenzielle Kandidat, Mr. Elton, allerdings sehr viel mehr für Emma als für Harriet zu interessieren scheint, schwört sie, sich nicht mehr einzumischen. Emma selbst möchte nicht heiraten, schließlich ist sie finanziell nicht auf einen wohlhabenden Mann angewiesen. Doch hegt vielleicht auch sie Gefühle für jemanden?

Jane Austen entwickelt die Geschichte um eine Frauenfigur, die – im Gegensatz zu vorausgegangenen Erzählungen – keine finanziellen Sorgen hat und sich aus diesem Grund den Heirats-Konventionen entzieht, diese aber durchaus anerkennt. Erst im Verlauf des Romans erkennt Emma ihre eigenen romantischen Gefühle, die ihr einst völlig fremd waren.

Zum Bundesstart am 5.3.

taz Verlags- und Vertriebs GmbH, Friedrichstr. 21
 10969 Berlin | Photos by Markus Spiske on Unsplash

**WE ARE ON
 FIRE
 act now**

taz

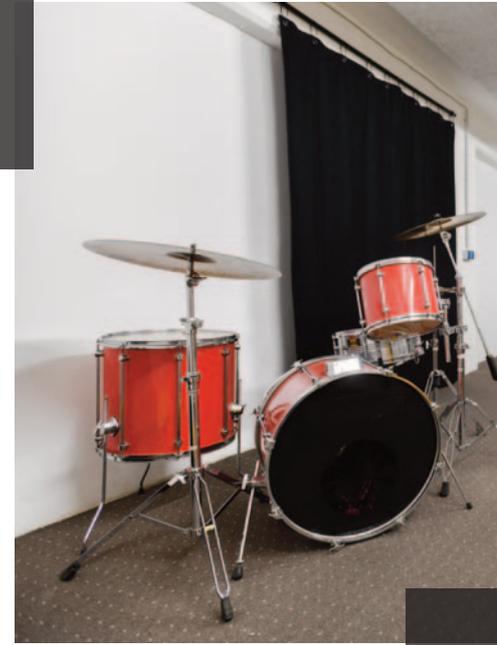
**5 Wochen
 taz digital plus
 taz am
 Wochenende**

taz.de/klima-abo

Mit diesem Abo gibt es 5 Wochen lang die digitale Ausgabe der taz und zusätzlich 5 mal samstags die gedruckte taz am Wochenende, zusammen für 10 Euro. Davon gehen 2,50 Euro als Spende für ein Klimaprojekt in Ruanda an atmosfair.

„Neue Perspektiven für handgemachte Musik“

Durch die Umnutzung des Hochbunkers im Dormannweg entsteht ein weiterer Baustein auf der „Kulturachse“ im Kasseler Osten. Das vom Rockbüro e.V. organisierte Zentrum strahlt auf die gesamte Stadt und die Region aus und ist zukünftig fester Bestandteil der nordhessischen Musikszene.



Regelmäßige Musikpräsentationen von und für Nutzer, qualifizierte Probemöglichkeiten, ein professionelles Studio, ein gutes Zusammenspiel mit dem Stadtteil, die Förderung von Jungbands sowie von musikbegeisterten Kindern und Jugendlichen aus allen Bevölkerungsschichten, ein Ort für handgemachte Musik, an dem das Miteinander groß geschrieben wird, die komplette Integration in die nordhessische Musikszene, Heimstatt für alle Facetten des kreativen Schaffens, wo Musiker und Musikinteressierte produzieren statt konsumieren: So beschreiben Klaus Macpolowski und Thilo Trumpoldt, die Vorstände des Rockbüro Kassel e.V., ihre Vision der „Bunkerarbeit“, die sie seit langem intensiv beschäftigt. Dass die beiden Musikbegeisterten solche Zukunftsträume hegen können, hat einen – im wahrsten Sinne des Wortes – handfesten Grund, denn das Rockbüro wird ab Mitte des Jahres die Räumlichkeiten des ehemaligen Zivilschutzbunkers im Kasseler Osten managen.

Dieser massive Hochbunker mit seinen meterdicken Wänden bietet nach Umbau und Modernisierung genau das, wovon viele Bands sowie Profi- und Hobby Musiker kaum zu träumen wagten: vernünftige Proberäume, einen großen Veranstaltungsraum, ei-

nen Fahrstuhl für die Barrierefreiheit und um auch schwerere Instrumente zu transportieren, eine gute Anbindung an die Stadt sowie eine dicke „Schale“, um ihrem „Handwerk“ in Ruhe und ohne ständige Konflikte mit der Nachbarschaft nachzugehen.

Sich kennenlernen, Gemeinschaft fördern

Rainer Mielke, der zusammen mit Claus Freudenberg den Bunker von der Bundesanstalt für Immobilienaufgaben (BImA) erworben hat, und der mit dem gemeinsam betriebenen Architekturbüro in Bremen zu den Bunker-Umbau-Pionieren der Republik gehört, beschreibt den Wandel dieses massiven Betonklotzes so: „Wurde früher das Innere vor dem Äußeren geschützt, wird jetzt das Äußere vor dem geschützt, was im Inneren passiert.“ Damit meint er natürlich ausschließlich die Lautstärke, welche die Musikerinnen und Musiker produzieren, wenn sie richtig in Fahrt kommen.

Denn die haben allergrößtes Interesse daran, dass das, was sie kreativ schaffen und tun, auch tatsächlich an die Öffentlichkeit dringt und in Stadt und Region sowie landauf und landab wahrgenommen wird. Bis es



soweit kommt und damit für die Ohren der Zuhörenden alles stimmig ist, heißt es: üben, üben, üben.

Das für die Umbauplanungen verantwortliche Architektenduo Mielke und Freudenberg sowie viele Fachfirmen aus der Region bringen die Großbaustelle mit den rund 70 Proberäumen derweil auf die Zielgerade. Zusammen mit dem Rockbüro planen sie die Inbetriebnahme zur Jahresmitte. Den Musikerinnen und Musikern stehen dann Proberaumgrößen zwischen fünf und 40 Quadratmetern zur Verfügung – und damit hervorragende Voraussetzungen für ihr Schaffen.



Musterraum im Bunker Dormannweg



Thilo Trumpoldt, Klaus Macpolowski, Claus Freudenberg, Rainer Mielke (v.l.n.r.)



Das Keller-, das Erd- und das erste Obergeschoss mit über 30 Proberäumen übernimmt das Rockbüro komplett in Eigenregie und ist für diesen Teil des Hauses zuständig und ist für diesen Teil des Hauses zuständig, was die Vermietung von Proberäumen aller Größen an momentane und zukünftige Mitglieder angeht. Technisch auf gutem Niveau, bieten diese Räume für Nutzerinnen und Nutzer die Möglichkeit, sich auch selbst noch einzubringen, was die zukünftige Ausstattung der Einrichtung ihrer Räume betrifft. In diesem Bereich befindet sich auch der große Veranstaltungsraum, der vielfältige Möglichkeiten bietet, sich in seinem musikalischen Schaffen gegenseitig kennenzulernen und zu vernetzen. Darüber hinaus ist hier auch eine Prodebühne für Theatergruppen denkbar und der Raum kann extern für weitere kulturelle und andere Formate angemietet werden, um so einen kleinen Beitrag zum Unterhalt der Rockbüro-Räumlichkeiten zu leisten.

„Ein für alle offenes soziokulturelles Zentrum“

Die Proberäume in den Obergeschossen, die etwas „spielfertiger“ ausgestattet sind, vermieten Rainer Mielke und Claus Freudenberg direkt an Interessierte. Der Rock-

büro-Verein fungiert dabei als Vor-Ort-Verwalter für die Bremer Besitzer – für sie und auch für den Verein eine ideale Konstellation. Über das Kulturreferat der Stadt Kassel, das die kulturelle Entwicklung des Standorts intensiv begleitet und unterstützt, waren die Investoren seinerzeit zu der Kooperation mit dem Rockbüro gekommen und schmiedeten gemeinsam das, was Thilo Trumpoldt als „produktives Modell einer öffentlich-privaten Kooperation“ bezeichnet, das alle Beteiligten mit sehr viel Herzblut vorantreiben. Unterstützt vom Amt für Stadtplanung, Bauaufsicht und Denkmalschutz sowie vom Kulturreferat wurden auch die grundlegende Erweiterung der Stromversorgung des Bunkers sowie die Erarbeitung eines neuen Erscheinungsbildes, mit welchem der Rockbüro e.V. zukünftig auf den neuen Standort mit seinen neuen Möglichkeiten aufmerksam macht. „Wir wollen mit diesem Ort ein für alle offenes, soziokulturelles Zentrum schaffen, das seinen Fokus auf der Musik in all ihren Facetten hat“, sagen Klaus Macpolowski und Thilo Trumpoldt. Dafür, dass ihnen das gelingt, sind nun alle Voraussetzungen geschaffen und Kassel ist um ein sehr spannendes Konversionsprojekt reicher.

Alle Fotos: N. Klinger

Rockbüro Kassel e.V.

Hauptaufgabe des 1993 gegründeten Vereins ist die Förderung der Jugendkultur im Bereich Musik. Dies leistet der Verein, den die Stadt Kassel 1999 mit ihrem Kulturförderpreis auszeichnete, hauptsächlich durch das Management von Proberäumen (bisher 180 Musikerinnen und Musiker im Bunker Agathofstraße), durch Altersgruppen übergreifende Vernetzungsangebote sowie durch den Verleih von Technik.

Durch einen jährlich stattfindenden Nachwuchsmusikwettbewerb fördert der Verein in Kooperation mit anderen Akteuren und der Stadt Kassel junge Musikschaaffende darüber hinaus.

In die seit 2015 laufende Planungen zum Umbau des Hochbunkers im Dormannweg war der Rockbüro Kassel e.V. von Beginn an eingebunden. Zum Sommer hin bezieht der Verein die neuen Räumlichkeiten im Dormannweg.

Info: www.rockbuero-kassel.de

Üben, proben, kreativ sein!

Wer einen Raum sucht, um an seinen Sounds zu feilen, für Theater oder Bläserensemble, zum 24/7 Schlagzeug spielen oder um Dienstags 4 Uhr mal die Bässe so richtig hoch zu fahren, meldet sich im Rockbüro!

Kontakt: mail@rockbuero-kassel.de

EinWurf

Von Harald Kimpel

Der Bauch von Kassel – eine Verschlankungskur

Wer auf den Markt geht, kann Gott und der Welt begegnen. Das dachte sich wohl auch der bizarre altgriechische Philosoph Diogenes von Sinope (413-323 v. Chr.), der – so wird berichtet – auf dem Athener Marktplatz am helllichten Tage mit einer brennenden Laterne in der Hand herumgeirrt sein soll, um einen „wahren Menschen“ zu suchen. Außer Hohn und Spott hat ihm diese Demonstration des Absurden nichts eingetragen – genauso wenig wie dem „tollen Menschen“ Friedrich Nietzsches, der sehr viel später diese provokante Geste wiederholte, indem er gleichfalls am hellen Vormittag „eine Laterne anzündete, auf den Markt lief und unaufhörlich schrie: ‚Ich suche Gott‘. Ich suche Gott!“ Zwar wurden beide Sucher erwartungsgemäß nicht fündig, doch wussten sie zumindest den Markt als urbanes Forum der Meinungsbildung und -äußerung zu schätzen: als stets zentral gelegenen Begegnungsort, an dem sich Kommerz, Konsum und gesellschaftliches Leben im kommunikativen Miteinander konzentrieren.

Gegen Ende des 19. Jahrhunderts erfolgte die zunehmende Kasernierung des Marktes. Was sich zuvor zumeist unter freiem Himmel abspielte, bekam ein angemessenes Gehäuse, das nicht nur zur Verbesserung der hygienischen Zustände beitrug, sondern auch dem witterungsunabhängigen Konsumverhalten entgegenkam. Die Markthalle entwickelte sich zu einer besonderen kommunalen Bauaufgabe, die entsprechend ihrer infrastrukturellen Bedeutung repräsentative, stadtbildprägende Architekturen hervorbrachte. Émile Zola hat 1873 in seinem Roman „Der Bauch von Paris“ den inzwischen verschwundenen Hallen ein monumentales literarisches Denkmal gesetzt. Die damals moderne Gusseisen-Glas-Konstruktion, als Meilenstein des Fortschritts gefeiert, inszenierte Zola als Sinfonie aus Gerüchen und Geräuschen zu einem alle Sinne ansprechenden Gesamtkunstwerk: die Kathedrale der essbaren Genüsse als Lebensmittelpunkt der Lebensmittel-Flaneure und das eigentliche Thema seines Romans.

Wiederum ein Jahrhundert später begegnen wir einer Auffächerung des Markt-Begriffs, der schließlich im allumfassenden Phänomen des „Marketing“ verendet. Die kommerzielle Überbietungsphantasie erfindet den Supermarkt, während gleichzeitig in den Sammelsuriumswelten der Einkaufszentren jedem noch so schmalen Sonderangebotssegment mit Billig-Image das Etikett „Markt“ aufgeklebt wird: „Büchermarkt“ etc. In der Wirtschaftstheorie hingegen gilt „der Markt“ als Musterbeispiel eines selbstregulierenden Systems: das Goldene Kalb des Neoliberalismus, Allheilmittel ökonomischer Konflikte, Regulierungsinstanz konträrer Interessen und Prozesse.

In Kassel ist das Marktgeschehen erst relativ spät – und dann mit einem Kompromiss – unter Dach und Fach gekommen. So sollen sich angeblich noch heute Bürgerinnen und Bürger daran erinnern können, wie auf dem Entenanger der Fleischmarkt in fliegenden Bauten, in hölzernen Verschlängen einzelner An-



bieter untergebracht war. Erst Mitte der 1960er-Jahre findet das wochenmarktliche Geschehen dauerhaften Unterschlupf in einer nachkriegstypischen Ruinennutzung: in den wiederaufgebauten Mauern des ehemaligen Marstalls – das historische Bild allerdings verunklärt durch ein unglücklich angeheftetes Parkdeck. Auch muss sich das Kasseler Lesepublikum mit einem etwas anderen literarischen Ambitionsniveau zufriedengeben: Matthias P. Gibert, „Viel- und Schnellschreiber“ (HNA) in der Sparte des Kassel-Krimis, überhöht beim Bemühen um Lokalkolorit und authentische Tatornte die Markthalle zum „Epizentrum der Hautevolee“ und entwirft einen Szenetreff, „wo, speziell samstags, das Bildungsbürgertum und die besseren Kreise der Stadt ihre Einkäufe erledigen“. Trotz seiner eruptiven Romanproduktion scheint sich der Autor selbst nicht den dort verkehrenden Publikumskreisen zuzurechnen, hätte er doch bemerkt, dass es mit seiner Einschätzung nicht weit her ist: Das Publikum ist so gemischt wie das Angebot, und wer die Hautevolee sucht, findet sie dort wie anderswo. Allerdings passt seine Charakterisierung zu einem „Megatrend“, der uns die „Eventisierung des Einzelhandels“ als Zukunftsmodell andient: „Markthallen werden zum Teil eines Lifestyles, zum Ausdruck einer Generation, die ebenso gesundheits- und umweltbewusst wie genussvoll lebt“, heißt es 2016 in der vollmundigen Jubelschrift eines „Zukunftsinstituts“ zum „Comeback der Markthalle“.

Jedenfalls wird landauf, landab inzwischen die Chance wahrgenommen, mit zum Teil spektakulären Lösungen von städtebaulicher Prägnanz und überregionaler Strahlkraft Erlebnislandschaften mit Verweilqualitäten sowie neue Kunden- und Anbieterkreise zu erschließen. Doch während zum Beispiel Paris „Les Halles“ zu einem sensationellen multifunktionalen Zentrum aufgerüstet und Rotterdam ein international gerühmtes Modell in Kombination von Kommerz, Wohnen und Kunst auf die Beine gestellt hat, ist man in Kassel derzeit dabei, sich die Gelegenheit zu einer exemplarischen Erweiterung der architektonischen Voraussetzungen und zur Gewinnung neuer Besuchergruppen mutwillig entgehen zu lassen. Anstatt dem unabwendbaren Sanierungsbedarf mit einem zukunftsweisenden Optimierungsplan offensiv zu begegnen, hält man sich zugute, das Gegenteil zu wollen: der Bauch von Kassel, abgespeckt zu einem artifiziellen Ereignisort mit alibihaft aufgepflöpftem Marktanteil. Durchgezogen werden soll in einem ambitionellen Schrumpfungsprozess ein „Public-private-Partnership“-Projekt, das mit der Rettung des Begriffs die Sache selbst begräbt: Ausverkauf eines urbanen Grundbedürfnisses an eine Investoren-Kultur, bei der sicherlich Gott und die Welt, wohl auch „tollen“ Menschen, aber eher selten den „wahren“ zu begegnen sein wird. Sollte unser Regionalkrimiautor doch Recht behalten?

Mehr bezahlbare Wohnungen in Kassel

Die Unternehmensgruppe Nassauische Heimstätte | Wohnstadt (NHW) erweitert ihren Wohnungsbestand auch in Kassel. Jüngst kaufte sie eine Wohnanlage im Stadtteil Nord-Holland.

Kassel wird als Wohnort immer attraktiver, die Mieten steigen in beliebten Stadtteilen kräftig. Bestes Beispiel: Nord-Holland hat sich vom Problemquartier zum Szeneviertel entwickelt. Die ehemaligen Industrieanlagen und Häuser der Gründerzeit versprühen einen besonderen Charme, nicht zuletzt dank eines wachsenden Universitäts-Campus ist die Nordstadt beliebt.

Um Menschen auch in aufstrebenden Vierteln Kassels bezahlbaren Wohnraum anbieten zu können, baut die NHW ihren Bestand in Kassel weiter aus. Erst im Dezember 2019 hat Hessens größtes Wohnungsunternehmen 87 Wohnungen in Nord-Holland von der Firmengruppe Heitmann aus Kassel erworben. Die Wohnanlage besteht aus fünf Gebäuden und befindet sich in der Bunsenstraße – Nordstadtpark, Klinikum, Universität und das Kulturzentrum Schlachthof liegen in fußläufiger Nähe.

Eine der größten Solarthermie-Anlagen in Kassel

Die Wohnanlage selbst stammt aus dem Jahr 1996. Von den 87 Wohneinheiten sind 75 öffentlich gefördert, also Menschen mit niedrigeren Einkommen vorbehalten, und zwölf freifinanziert. Die Gesamtwohnfläche beträgt rund 6.000 Quadratmeter, hinzu kommen 29 Tiefgaragenstellplätze. 2018 entstand auf dem Dach eine der größten Solarthermie-Anlagen in Kassel, deren Wärme die Mieter ebenso nutzen können wie die Versorgung mit Fernwärme.

Von der Übernahme durch die Unternehmensgruppe Nassauische Heimstätte | Wohnstadt bleiben die bestehenden Mietverträge selbstverständlich unberührt. „Unser Auftrag ist es, für die Menschen in der Region bezahlbaren Wohnraum zur Verfügung stellen. Für die Mieter bleibt daher alles beim Alten“, bestätigt Jürgen Bluhm, der Leiter des Regionalcenters Kassel.

6.000 Wohnungen in Kassel bis 2024

Im Zuge ihrer Unternehmensstrategie 2018+ hat sich die NHW zum Ziel gesetzt, von derzeit 60.000 auf perspektivisch 75.000 Wohnungen in ganz Hessen zu wachsen. Für Kassel plant sie bis 2024 ein Wachstum von 5.000 auf rund 6.000 Wohnungen. Dazu baut sie etwa 700 Wohnun-



Dr. Constantin Westphal,
NHW-Geschäftsführer



Jürgen Bluhm, Leiter des
Regionalcenters Kassel

gen neu, circa 25 Prozent davon sollen gefördert sein. Darüber hinaus setzt die Unternehmensgruppe aber auch auf Zukäufe wie in der Bunsenstraße.

Gerade bereitet sie ein weiteres Großprojekt vor: 335 Wohnungen, Einzelhandel und ein Quartiersplatz sollen in der Südstadt auf dem Areal des ehemaligen Versor-

87 Wohnungen hat Hessens größtes Wohnungsunternehmen in der Bunsenstraße in Kassel gekauft.

Fotos: NHW Karsten Socher

gungsamts sowie angrenzenden Grundstücken der NHW entstehen. Rund 106 Millionen Euro wird die Unternehmensgruppe in dieses Projekt investieren. Voraussichtlich 2022 beginnt der Bau der barrierefreien und bezahlbaren Wohnungen. NHW-Geschäftsführer Dr. Constantin Westphal freut sich, dass sein Unternehmen auch hier zur Attraktivität des Stadtteils Südstadt beitragen kann: „Das gesamte Quartier erfährt eine städtebauliche Aufwertung, von der nicht nur unsere Mieter profitieren, sondern alle Menschen, die hier leben.“ Derzeit bereitet die Unternehmensgruppe in enger Abstimmung mit der Stadt Kassel einen Architektenwettbewerb vor. 2024/2025 können die Wohnungen und Einzelhandelsflächen voraussichtlich bezogen werden.

Die Unternehmensgruppe Nassauische Heimstätte | Wohnstadt

Die Unternehmensgruppe Nassauische Heimstätte | Wohnstadt gehört mit rund 58.000 Mietwohnungen in 128 Städten und Gemeinden zu den führenden deutschen Wohnungsunternehmen. Das Regionalcenter Kassel bewirtschaftet rund 17.500 Wohnungen, darunter rund 5.000 in der Stadt Kassel. Mit den

Service-Centern in Fulda und Marburg sowie einem Vermietungsbüro in Eschwege hat es drei Außenstellen. Bis 2023 sind Investitionen von rund 1,9 Milliarden Euro in Neubau von Wohnungen und den Bestand in ganz Hessen geplant. 4.900 zusätzliche Wohnungen sollen so in den nächsten fünf Jahren entstehen.

Kontakt/Info:
www.wohnen-in-der-mitte.de/mieter/service/regional-und-servicecenter/regionalcenter-kassel/



EXKLUSIVES EINRICHTEN



W O H N - f a b r i k

MÖBEL • KUNST • UND MEHR

34117 Kassel • Erzberger Str. 13A • ☎ 7399983 • www.wohn-fabrik.de
Hofeinfahrt • 100m zurückliegend • KOSTENLOSE PARKPLÄTZE
Montag-Freitag 10-19 Uhr • Samstag 10-16 Uhr

Nachhaltiger leben und wohnen

Acht Trends, die unser Wohnen beeinflussen, identifizierte die imm cologne. In Köln traf sich Mitte Januar die gesamte Interior Design Branche, um Neuheiten aus aller Welt vorzustellen.

Natürlicher, grüner, smarter, effizienter, komfortabler, grenzenloser, farbiger und dekorativer: Wie wir nachhaltiger leben und wohnen können, wo wir wohnen, mit wem wir wohnen, darüber, wie unsere Wohnung aussehen soll, damit wir uns dort wohlfühlen, und was die Einrichtung unserer Wohnung über uns aussagt, darüber denken immer mehr Menschen nach.

Natürlicher wohnen

Sein Konsumverhalten zu verändern, um eine Trendwende zu einer nachhaltig agierenden Gesellschaft anzustoßen, spiegelt sich in dem Wunsch nach mehr Natürlichkeit wider.

Über Wohnlichkeitsaspekte hinaus finden sich auch aus ökologischen Überlegungen im Wohnbereich gerne natürliche Materialien und Vollholz. Unterstützende Deko-Items wie Pflanzen, naturbelassene Stoffe und Indoor-Gewächshäuser sind dabei wichtige Ausstattungselemente und zudem als Statements gedacht. Die Sehnsucht nach einem natürlichen Wohnen hält den Trend zu skandinavischem Design am Leben, den viele in seinem traditionell schlichten Design nach wie vor mit naturnahem, unkompliziertem und ursprünglich-rustikalem Lifestyle assoziieren.

Grüner wohnen

Berührungspunkte mit der Natur mausern sich immer stärker zum integralen Bestandteil des Wohnens. Gerade in den Innenstädten werden Balkon und Terrasse zum zweiten Wohnzimmer. Mit dem Trend „Indoor – Outdoor“ sehen wetterfeste Möbel heute nicht nur aus, als kämen sie aus dem Wohnzimmer, sie werden auch dort benutzt. Der Nutzungskomfort gleicht sich bei den neuen Indoor-Outdoor-Möbeln immer mehr an und im oberen Preissegment ist ein Unterschied in der Ästhetik kaum noch auszumachen.

Die Möbel ähneln sich in Teilen denen aus dem Trend zum natürlicheren Wohnen: Bambus und Flechtwerk sind angesagt, aber auch Flechtsessel aus Hightech-Materialien. Pflanzen finden sich als Accessoires über Blumentöpfe hinaus auch auf Tapeten wieder. Die Farbe Grün findet sich dort in sämtlichen Schattierungen.

Smarter wohnen

Ob computergesteuerte Optimierung der Raumluft, innovative Steuerung und Nutzung vom Dusch-WC oder die antizipierende und energieoptimierende Steuerung der Raumtemperatur – die smarte Technologie integriert sich zunehmend in unsere Wohnkultur.

HAUSHALTSWAREN



KOCH

EISENWAREN

Eisenwaren - Werkzeuge - Gartengeräte
Heimwerkerbedarf - Haushaltswaren
Küchenhelfer - Elektrokleingeräte
Putzzubehör

Frankfurter Str. 57 • 34121 Kassel • Tel. 0561-21019
info@eisenwaren-koch.de • www.eisenwaren-koch.de



Fotos: imm cologne

beim Einschlafen helfen. Die Technologie wird dabei zum integralen, möglichst unauffälligen Bestandteil des Möbels.

Effizienter wohnen

Konsumverzicht und die Beschränkung auf wesentliche Dinge des Lebens empfinden immer mehr Menschen als äußerst wohltuend, denn sie schaffen in der Wohnung Ordnung. Genau diese ist durchaus angesagt und gilt kaum mehr als „uncool“. Dem Wunsch nach natürlichem Wohnen kommt diese Einrichtungsphilosophie entgegen.

Kleine und kompakte Sofas und Sessel gehören dazu, zukünftig werden bezahlbare

Systemmöbel und kompakte, skalierbare, variable und flexibel einsetzbare Einzelmöbellösungen zunehmend an Bedeutung gewinnen. Für ein Leben auf der zweiten Ebene kommt das Hochbett wieder in Mode. Bei all diesen Möbeln legen die Anbieter großen Wert auf eine moderne Ästhetik im Urban-Living-Style.

Komfortabler wohnen

Sei sie noch so klein, Komfort wird in jeder Wohnung großgeschrieben. Kompakte, designorientierte Sitzmöbel, wie zum Beispiel 2-Sitzer oder Armlehnstühle, die im oberen Preissegment besonderen Wert auf die Ergonomie legen, sind im Trend. Mit weicher



Dazu gehören Lampen, die als Bluetooth-Lautsprecher dienen oder Nachttische mit kabelloser Handy-Ladestation. Ebenso Schränke, die die Stimmungsbeleuchtung übernehmen oder Spiegelschränke mit Multimedia-Funktion.

Für den Wohnbereich gibt es Sofas, die sich die individuelle Lieblings-Sitzposition merken, im Schlafzimmer Leuchten, die uns

Sneeboer EDELSTAHLGERÄTE
Sneeboer Gartengeräte in großer Auswahl

Frag' den Pflanzendoktor!
Moos und Unkraut? Schädlinge? Kranke Pflanzen? Wir helfen!

Riesige Auswahl an Sämereien
Würzige Kräuter, leckere Tomaten, scharfe Chilis, knackige Salate...

Bingenheimer Bio Saatgut
über 80 Sorten in Demeter Qualität

Wir machen Ihren Rasen schön!
Moos? Unkraut? Müder Boden?
Ein Bodentest findet die Ursache. Lassen Sie Ihren Boden am **31.3.+3.4., 10-13 + 14-17 Uhr** kostenlos untersuchen.

Samen-Rohde
...alles Gute für den Garten

Königsplatz 36 · 34117 Kassel
Telefon 0561 - 14 12 2
info@samens-rohde.de · www.samens-rohde.de

Kompetenz für Ihre Finanzen

Individuelle Konzepte für Ihre persönliche Absicherung, Baufinanzierung und Rechnungsmanagement: Dirk Neumann ist Ihr Ansprechpartner seit 20 Jahren im Bereich Finanzdienstleistungen.

Zuhören, verstehen, umsetzen: Vermögensberatung ist für Finanzcoach Dirk Neumann immer auch Lebensplanung.

„Ihre Träume, Ziele und Möglichkeiten stehen bei mir im Mittelpunkt“, sagt der Finanzexperte zu seinem ganzheitlichen Beratungsansatz.

„Wo Banken oder Versicherungsvertreter jeweils nur einen Teil abdecken können, helfe ich Ihnen, die richtigen finanziellen Entscheidungen zu treffen“, so der versierte Allrounder für alle Fragen zu Absicherung, Vorsorge und Finanzen.

350 Partner für Ihre Baufinanzierung

Für die Baufinanzierung eines zukünftigen Hauses oder einer Wohnung sowie die Ablösung einer bestehenden Finanzierung hält Dirk Neumann für seine Kunden seit kurzem ein noch besseres Angebot bereit: eine Plattform mit über 400 Partnerbanken, die schnell und unkompliziert Angebote erstellen und sich durch eine hohe Realisierungsquote auszeichnen.

Professionelles Rechnungsmanagement

Mittelständische Unternehmen und Handwerksfirmen unterstützt Dirk Neumann mit seinem professionellen Rechnungsmanagement. Dazu gehören Bonitätsprüfungen, Druck und Versand von Rechnungen und ein professionelles Mahnwesen – und das alles mit Datev-Schnittstelle. „Für Sie bedeutet das: weniger Verwaltungsaufwand, schnellere Zahlungseingänge und deutlich geringeres Risiko von Zahlungsausfällen“, weiß Dirk Neumann aus Erfahrung.

Allfinanzberatung

Auf Grundlage von Zielen und Wünschen seiner Kunden entwickelt der Finanzcoach individuelle Konzepte, die höchstmöglichen Versicherungsschutz, staatliche Fördermittel und die Absicherung der jeweiligen Lebenssituation beinhalten. Dabei arbeitet Dirk Neumann mit verschiedensten Partnern aus den Bereichen Banken, Investment und Versicherungen zusammen. Im Schadensfall ist er für seine Kunden Regulierungsbevollmächtigter der Generali Deutschland Versicherung.

Kontakt:

Dirk Neumann
Repräsentanz für
Deutsche Vermögensberatung
Falderbaumstr. 16a | 34123 Kassel
Tel. 0561 20 86 50 86
Mobil 0177-78 61 839
D.Neumann@dvag.de
www.neumann-kassel.de



BERATUNG.DE
DAS EXPERTENPORTAL

In Kooperation mit

Handelsblatt

Wirtschafts
Woche

TAGESSPIEGEL



Polsterauflage ergänzen Hocker und Bänke Küche und Essbereich um ein wohnliches Highlight.

Bei Sofas geht der Trend zur bodenfernen Plattform, die Polster auf ein höheres Niveau hebt, sowie zur Individualisierung und Verstellbarkeit. Auch integrierte Beistelltische sind ein Thema.

Grenzenloser wohnen

Moderne Wohnungen verfügen statt separater Zimmer über ein offenes Raumgefüge, durch das Entfernen von Wänden öffnen sich kleinteilige Altbauten. Das Ineinanderfließen der Räume führt zu einem Bedarf an multifunktionalen Möbeln, die Wohnbereiche markieren oder solche voneinander abgrenzen. Küche und Wohnen

Gärtnerei Uffelmann
Von der Wurzel bis zur Blüte!
Hohemannstraße 4
34130 Kassel-Kirchditmold
Tel: 0561 643 78
www.blumen-uffelmann.de

Zu Hause bei
der GWH.

www.gwh.de



Simone Mäckler
DIPL. ING. ARCHITEKTIN
Freie Sachverständige für Gebäude
und Grundstücksbewertung
T: 0561 70 55 51 75
kontakt@maeckler.de | www.maeckler.de

BÜRO UND WOHNDISIGN WIR HABEN DIE KLASSIKER.

Inhaber Matthias Göbel
Flughafenstraße 31-35, 34277 Fuldabrück-Bergshausen
Tel. 0561-58528-0 Fax 0561-58528-28 www.buero-wohn-design.de



Fotos: imm cologne

verschmelzen, das Bad bleibt eher separat. Bis auf Einbauschränke sind überwiegend Solitär Möbel angesagt. Um die richtige Balance im Design zu finden, müssen diese gut kombinierbar sein. „Eigenständig, aber nicht extrovertiert, gefällig, aber nicht langweilig“, ist hier die Devise.

Farbiger wohnen

In unserem Zuhause wird es wieder bunter. Kombinationen kräftiger Unis bringen auch ganz ohne florale Muster Leben und Wärme ins Interior Design. Besonders gern gesehene Kombinationen sind kühles Blau oder warmes Rosé zu neutralen, warmen Brauntönen. Aber auch Grün und Gelb bleiben aktuell. Pastellige wie erdige Farben werden in intensiven Tönen zu einer Grundfarbe kombiniert, um sich kontrastreich von der restlichen Einrichtung abzuheben.

Dekorativer wohnen

Jedes Element und jedes Möbel fungiert gleichzeitig Deko-Element. Basis für solche Eyecatcher ist ein Raum zum Wirken. Eine aufgeräumte Optik und dekorative Elemente widersprechen sich dabei keineswegs. Lifestyle und Dekoratives wird also inszeniert – an den Wänden, in den Textilien, auf dem Boden oder auch – gern beleuchtet – hinter Glas.



Frühling auf der Fensterbank

Tomaten, Paprika und mediterranem Gemüse wie Auberginen, Zucchini und Kürbissen bekommt eine Vorkultur im Innenraum gut. Besonders Chili-Pflanzen mögen diese Form der „Vorarbeit“.

Gemüsesorten, die viel Wärme benötigen, da sie ursprünglich aus wärmeren Gefilden stammen, sind für das Vorziehen auf dem heimischen Fensterbrett sehr dankbar. Hobbygärtnerinnen und -gärtner verschaffen ihren Pflanzen damit einen Wachstumsvorsprung, denn unabhängig von den Außentemperaturen wachsen diese so schneller.

Pflanzen mit einer langen Kulturzeit wie Tomaten-, Paprika-, Chili-pflanzen und Auberginen sollten schon ab Anfang Februar ausgesät sein und sich in ihren Anzuchtöpfen finden. Ab Mitte Februar können dann Salat, Sellerie, Lauch und Kohlrabi folgen. Ebenso-liches gilt für Kräuter wie Kerbel, Petersilie, Basilikum und Dill.

Frank Rohde empfiehlt drei Schritte für die Anzucht:

Schritt 1: Die Anzuchtschalen bzw. Blumentöpfe mit der Anzuchterde füllen.

Schritt 2: Das Saatgut in dem Gefäß verteilen. Sehr feines Saatgut lässt sich dabei sehr gut durch ein in der Mitte geknicktes gut und einfach ausbringen. Größere Samen lassen sich mit der Hand verteilen.

Schritt 3: Das Saatgut in die Erde drücken und mit etwas Erde bedecken.

Fangen die Pflanzen an zu wachsen und zeigen sie die ersten Laubblätter, sollten sie pikiert, also vereinzelt werden, damit jedes Pflänzchen genügend Platz zum Wachsen hat.

Nicht für alle Pflanzen ist eine Vorzucht im Haus sinnvoll. Eine Aussat im Freiland ist beispielsweise bei Radieschen, Möhren, Erbsen und Bohnen wesentlich ertragreicher.

ERFAHREN | ENGAGIERT | ERFOLGREICH

Kerstin Braun und ihr Team verkaufen Ihre Immobilie zu einem guten Preis. Diskret und ganz ohne Besichtigungstourismus. **Wir laden Sie herzlich zu einem persönlichen Gespräch ein.**

Ihr Maklerinnen-Kompetenz-Team

Wilhelmshöher Allee 270, 34131 Kassel | ☎ 0561 / 63425
info@west-immobilien-ks.de | www.west-immobilien-ks.de

Dipl. Betriebswirtin Kerstin Braun
DEKRA-zertifizierte Sachverständige
für Immobilienbewertung



„Wir verkaufen auch Ihre Immobilie!“



Frisch aufgefischt!

Frische, Qualität und kurze Wege: 21 Restaurants präsentieren bei den Heimatfisch-Genießerwochen in der GrimmHeimat NordHessen kulinarische Köstlichkeiten aus der Region.

26. Februar bis 10. April 2020



Fotos: GrimmHeimat NordHessen

Der Wein zum Heimatfisch 2020

Die Weinhandlung Schluckspecht bietet den 2019er Auxerrois aus der Pfalz vom Weingut Lukas Kesselring an.

Mit einem umwerfenden Duft, der eindeutig an Mirabelle und Nuss erinnert, umgarnt dieser Auxerrois die Weinliebhaber. Das sonnige und äußerst milde Klima an der Mittelhaardt, wo das Weingut Kesselring seit 2009 auf rund 25 Hektar ökologischen Weinbau betreibt, gibt ihm seine warme und milde Fruchtnote mit auf den Weg, die ihn so einzigartig macht. Vorwiegend sandige Lehm- und Kiesböden bilden den Ursprung für seine natürliche Leichtigkeit und Unbeschwertheit. Der 2019er Auxerrois passt hervorragend zu diversen Fischvariationen und auch zum Spargel.



Weinhandlung Schluckspecht GmbH
Wilhelmshöher Allee 118, 34119 Kassel
Tel. 0561 12628 | info@schluckspecht.de | www.schluckspecht.de



Frisch aufgefischt!

Genießerwochen 2020 vom 26. Februar bis 10. April
21 Restaurants bitten zu Tisch.
Alle Infos unter: www.grimmheimat.de/heimatfisch

nudelnudel

frisch & hausgemacht

Friedrich-Ebert-Straße 55 • Kassel www.nudelnudel.de hausgemachte Nudeln mit täglich wechselndem Soßenangebot – frisch und flott!

Annes Käsetheke

KÄSE BISTRO FEINKOST WEIN

Frühstück • Mittag • Kaffee • Süßes • Snack ...

Wilhelmshöher Allee 289 • Tel. 400 71 88 • www.anneskaesetheke.de



Von der gehobenen Küche bis nordhessisch traditionell: Die Restaurants, die während der Fastenzeit eine „Heimatfisch-Genießerwochen“-Aktionskarte anbieten, spiegeln die bunte Vielfalt und Bandbreite der heimischen Gastronomie wider.

Während der Heimatfisch-Genießerwochen erwartet die Gäste eine Variation von erstklassigen und raffinierten Fischgerichten. Von der Forelle, welche die nordhessische Grüne Soße trifft über Saibling, Zander, Lachs und Aal bis hin zur nordhessischen Landgarnele, die einer Curry-Süßkartoffel-suppe ihren besonderen Pfiff gibt.

Mit dem dazu passend ausgewähltem Wein aus der Kasseler Weinhandlung Schluckspecht lassen sich die kreativen Gerichte wunderbar abrunden.

Zugegeben: Fisch ist nicht das erste, was einem in den Sinn kommt, denkt man an das Mittelgebirge. Dabei gibt es hervorragenden heimischen Fisch und erstklassige Köche, die diesen zu tollen Gerichten verarbeiten. Dazu ein passender Wein und schon war die Idee vom „Heimatfisch“ geboren, der neuen kulinarischen Veranstaltungsreihe in der Heimat der Brüder Grimm, die in diesem Jahr zum dritten Mal stattfindet.

Rückbesinnung auf Regionalität, Saisonalität und Echtheit

Die noch junge kulinarische Veranstaltungsreihe ist eine Kooperation von nordhessischen Fischzüchtern und vielfältigen Restaurants sowie dem Deutschen Hotel-

und Gaststättenverband (DEHOGA) und der GrimmHeimat NordHessen.

Sie setzt bei einer Rückbesinnung auf Regionalität, Saisonalität und Echtheit an, auf die Gäste zunehmend Wert legen, wie der Trendbericht des DEHOGA Hessen feststellt.

Die teilnehmenden Gastronomiebetriebe schmücken sich mit einem eigens von Korbmachermeister Horst Pftzing aus Sterkelshausen für die Veranstaltungsreihe entworfenen und produzierten Weidenkorb-fisch und sind somit als Partner der Heimatfisch-Aktionswochen leicht erkennbar.

Die Wein-Kolumne von Philipp BREMER

Freude im Leben

Gerade wenn das Leben voller Schwierigkeiten erscheint, ist es besonders wichtig, auf die Sonnenseite zu schauen und die Freuden im Leben bewusst wahrzunehmen. Anfang des Jahres besuchte ich mit meiner Familie Barcelona, die Hauptstadt Kataloniens, jener nach Unabhängigkeit strebenden Region im Nordosten Spaniens. Viele berühmte Künstler wie die Maler Salvador Dali und Joan Miro oder der Cellist Pablo Casals und der Cembalist Jordi Saval tragen die Kunst, die Fähigkeiten und den Stolz dieser „Nation“ in die Welt.

In der Weinwelt ist es der Cava, der diese Region bekannt gemacht hat. In den Hügeln unweit der Küste ist das Klima weniger heiß als im inneren der iberischen Halbinsel, sodass genügend Frische im Wein erhalten bleibt und so ein anregender, aromatischer Sekt entstehen kann.

Das Leben trotz großer Anfechtungen zu genießen beherrschen die Katalanen. Der Tag beginnt, wenn abends die Tapas-Bars öffnen, wo zu kleinen kulinarischen Köstlichkeiten der feine, elegante Cava gereicht wird. Eine herrliche Erfri-



schung, die auf das Abendessen, das sich bis in die Nacht hinzieht, Lust macht. Der beste Cava entsteht in der traditionellen Flaschengärmethode, ganz nach Art des Champagners, und er steht diesem in der Qualität nicht nach. Unser Cava „Masblanc“ ist extra brut, also ganz trocken ausgebaut. Er enthält neben der erfrischenden Säure herrliche Frucht- und feine Reife aromen. Ideal dazu passen die herrlichen spanischen Salzmandeln, oder frisch aufgeschnittener spanischer Schinken. Ein guter Sekt symbolisiert die Freude, die man sich jederzeit in sein Leben holen kann, dazu lade ich Sie herzlich ein.



Fr. Bremer Weinhandlung GmbH
Friedrich-Ebert-Straße 61
34119 Kassel
Tel. 0561 - 766 83 32
kassel@weinhandlung-bremer.de
www.weinhandlung-bremer.de

Cava „Masblanc“
extra brut
Finca Torreblanca
0,75 l | 13,90 €



Heimatfisch 2020 teilnehmende Restaurants

- | | |
|---|---------------------------------------|
| Der Grischäfer | Hotel Gude |
| Parkhotel Emstaler Höhe
(Bad Emstal) | Steinernes Schweinchen |
| Brauhaus Knallhütte
(Baunatal) | Waldhotel Elf buchen
(Kassel) |
| Bebras Hessischer Hof | Brunnenhaus Schloss Landau |
| Landgasthof Zur Post
(Borken) | Der Moritz
(Rotenburg a. d. Fulda) |
| Waldhotel Dornröschenschöh
(Edertal) | Gasthaus Henze
(Vellmar) |
| Waldhotel Schäferberg
(Espenau) | Zur Kugelsburg
(Volkmarsen) |
| Restaurant Phillip Soldan
(Frankenberg) | Strandhaus No. 12
(Waldeck) |
| Restaurant Nägel
(Fritzlar) | Hotel zum Schiffchen |
| Gasthaus zum Thiergarten
(Hofgeismar/Sababurg) | Hotel zum Chattenturm
(Wolffhagen) |
| | Anglerparadies Züschen |

Info: www.grimmheimat.de, Suche: Heimatfisch

**WEISSENSTEIN
Kochwerkstatt**

NEU

bioregionale Küche
entdecken
mit René Müller

Saisonal, regional und mit 100% Biozutaten kochen
Wechselnde Themen von vegetarisch oder vegan bis hin zu
speziellen Teilstücken von Rind und Schwein.

Alle Termine und weitere Infos: www.weissenstein-kassel.de
Königstor 46 - 34117 Kassel - Tel.: 0561/ 84 09 55 19

Und jetzt:
eine schöne
Tasse Tee!

Tees in Bioqualität und
reichhaltiger Auswahl

**NATURA
MEDICA**
Fachgeschäft für Naturheilmittel

Friedrich-Ebert-Str. 87 | 34119 Kassel
Tel.: 0561 - 739 40 00 | info@naturamedica.de

Spezialitäten vom Bauernhof
**Fleischerei
Hildebrand**

Sie finden uns auf folgenden Märkten:
Baunataler Bauernmarkt Mi. 8 – 13 Uhr
Melsunger Wochenmarkt Do. 9 – 14 Uhr
Wehlheider Wochenmarkt Fr. 7 – 13 Uhr

Fuldatalstr. 12 · 34302 Guxhagen-Grebenau · Tel. 0 56 65 / 33 73

Märchenhaft genießen

Das „Genussrestaurant Habichtswald“ im Parkhotel Emstaler Höhe bietet Köstlichkeiten vom Heimatfisch.

*
Das Küchenteam um Frank Schulz und Marius Ritter kreiert besonders gern hochwertige, regionale Spezialitäten und Gerichte aus der GrimmHeimat. Über Rieder Bio-Lamm und Habichtswaldschwein hinaus, kommt im Genussrestaurant Habichtswald ganzjährig auch der Heimatfisch auf den Tisch. Laut dem Fallstaff Gasthausguide zählt das Genussrestaurant damit zu den 500 besten deutschen Gasthäusern.

Zur Heimatfischaktion, zu deren Ideengebern das Emstaler Team gehört und von Beginn an dabei war, empfehlen Frank Schulz und Marius Ritter die gesonderte Speisekarte mit top frischem Fisch von der Fischzucht Rameil aus Fritzlar.

**genussrestaurant
habichtswald**
KULINARIK AUS DER HEIMAT

Parkhotel Emstaler Höhe * Kissinger Str. 2
34308 Bad Emstal * Tel. 05624 509-0
info@emstaler-hoehe.de
www.emstaler-hoehe.de
Öffnungszeiten: Mo. – So.
warme Küche: 12 – 21 Uhr

kochen

Ofenforellen

Diesmal ein zum Anlass passendes ganz einfaches Gericht. Schon lange gibt es regional frische Forellen zu kaufen. Den Lardo gibt's bei jedem guten Feinkost-Italiener. Lardo ist der feste Rückenspeck von italienischen Landschweinen. Dieser wird mit Olivenöl und Kräutern in Tröge aus Carrara-Marmor zum Reifen eingelegt. Nach drei bis sechs Monaten sollte die Konsistenz fest und zugleich zart schmelzend sein und kann für unsere Forelle oder auch als würzige Zutat zu Pastagerichten dienen. (gb)



Zutaten

Für 2 Portionen

- 100 g Schalotten
- 60 g Butter
- 2 Forellen, (à 400–450 g; küchenfertig)
- 1 Bio-Zitrone
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 8 Stiele Thymian
- Lardo, in dünne Scheiben geschnitten

Zubereitung

- 1** Für die Schalotten-Butter Schalotten in dünne Ringe schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin bei mittlerer Hitze in 8–10 Minuten hellbraun dünsten. Warm stellen.
- 2** Forellen von innen und außen mit kaltem Wasser abwaschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Fischhaut von jeder Seite jeweils 3–4-mal dünn einschneiden. Die Zitrone in dünne Scheiben schneiden.
- 3** Forellen von innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Fische auf ein mit etwas Olivenöl Backblech legen. Den Bauchraum der Fische mit jeweils 2–3 Zitronenscheiben, 2 Stielen Petersilie und 2 Stielen Thymian füllen. Restliche Zitronenscheiben auf dem Blech und den Fischen verteilen. Die restlichen Thymianstiele auf den Forellen verteilen. Die Forellen gut mit dem Lardo bedecken.
- 4** Im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad (Gas 3–4) auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten garen. Forellen mit der heißen Schalotten-Butter servieren.
- 5** Als Beilage passen Pellkartoffeln. Schön ist es, wenn die gepellten, grob gewürfelten Kartoffeln noch mit etwas von der Schalotten-Butter gebraten werden.

Interessante foodblogs und Kochseiten

<http://zumfressngern.ch>

www.anonymekoeche.net

www.franzoesischkochen.de (Aurélie Bastian)

<https://www.eat-this.org> (vegan/vegetarisch)

ANDERS
Jetzt
Mitglied
werden
WIRTSCHAFTEN

Quer Beet & Ziel bewusst handeln!

NATURKOST
Quer Beet
...SEIT 30 JAHREN

**Handel & Haltung
bewahren!
Das wirkt!**



Weniger ist fair

Faire Mode in Kassel zu finden ist leicht. Zwei lokale Startups zeigen wie und wo es geht und worauf Verbraucherinnen und Verbraucher besonderen Wert legen sollten. Zwei Besuche: Melawear und Soki

MELAWEAR

Etwas chaotisch geht es in der großen und hellen Lagerhalle gerade zu. Mit ihrer stilvollen skandinavischen Einrichtung, erinnert dieser Ort, an dem gerade Fotos für

die neue Kollektion entstehen, eher ein bisschen an ein Start-Up in einer Großstadt wie Berlin oder Hamburg. Außerdem steht in der folgenden Woche ein Besuch auf der Neonyt-Messe für nachhaltige Mode in Berlin an, der vorbereitet werden will.

Die Nachfrage nach fairer Mode wächst – auch in Kassel. Bei Melawear in der Gottschalkstraße 51 merkt man das daran, dass gerade viele Menschen viele Dinge gleichzeitig tun oder auch an der Vergrößerung der Räumlichkeiten. Die steigende Nachfrage zeichnet sich auch dadurch aus, dass sich die Produktpalette stetig erweitert und das junge Unternehmen mittlerweile auch Verträge mit großen konventionellen Onlineshops wie etwa Amazon, oder Zalando abschließt, um eine größere Zielgruppe zu erreichen. Melawear möchte aus der „Nische“ heraus und faire Mode für alle anbieten.

NACHHALTIGE MODE BEZAHLBAR MACHEN

Genau das war die Motivation des Gründers Henning Siedentopp, als er 2014 sein Label gründete. Bei einer Indienreise im Rahmen seiner Masterarbeit für sein Studium im Bereich Management and Business Development befasste er sich mit nachhaltiger Unternehmensentwicklung. Die Textilindustrie als die drittgrößte Industrie der Welt hatte für ihn ein hohes Ent-

Die Rucksäcke sind der Topseller der Marke Melawear.





Die stilvolle Melawear-Halle ist nicht nur Ausstellungsraum für die fairen Produkte des Unternehmens. Kundinnen und Kunden können die Halle auch für Events buchen.

wicklungspotenzial. Er erkannte, dass die Verbraucherinnen und Verbraucher nachhaltige Mode zwar immer stärker nachfragen, sie aber häufig zu teuer ist. Er startete deswegen mit der Produktion einfacher Basic T-Shirts, die sich jeder leisten kann. Seit 2018 ist Melawear nun an genau der Straße zu finden, die bereits eine lange Tradition im Textilbereich hat. Der Namensgeber, die Zelt- und Tuchfabrik Gottschalk & Co., produzierte hier bereits ab 1860 Tuche und Stoffe.

Über die Basic T-Shirts hinaus, mit denen vor sechs Jahren alles angefangen hat, verkauft Melawear nun weitere Kleidungsstücke, wie Hosen, Hemden, Pullover und Schuhe. Die größten Verkaufsschlager sind jedoch ihre Rucksäcke. Der in Kassel erfundene und in Indien produzierte Rucksack ansvar I, ist der erste und immer noch weltweit einzige Rucksack, der sowohl G.O.T.S als auch Fairtrade Cotton zertifiziert ist. Er

erfüllt damit die Kriterien zweier strenger Siegel im Bereich nachhaltiger Mode. Melawear-Schuhe haben eine Sohle aus Naturkautschuk, die ebenfalls G.O.T.S zertifiziert ist. Damit nehmen sie auch eine Vorreiterrolle im Bereich nachhaltiger Schuhe ein.

FAIRE BEDIENUNGEN FÜR GESAMTE LIEFERKETTE

„Faire Mode“ impliziert in ihrer Definition neben der Herstellung unter fairen Bedingungen, auch ihre Weiterverarbeitung und Lieferung. Neben sozialen Bedingungen, spielen aber auch ökologische Kriterien eine Rolle. Um diese Mode als Verbraucher zu erkennen, gibt es verschiedene Siegel, die ausweisen, dass die Textilien die Standards verschiedener Zertifikate erfüllen. Oft ist jedoch schwer zu erkennen, was hinter den jeweiligen Labels steckt. Sie alle er-

füllen unterschiedliche Kriterien und nicht alle versprechen tatsächlich faire und ökologische Bedingungen in der gesamten Lieferkette.

Für Melawear ist deswegen besonders wichtig, dass die Siegel halten was sie versprechen. Mit der Nutzung der G.O.T.S Zertifizierung, die als eine der strengsten Zertifizierungen im Bereich der nachhaltigen Mode und Textilien gilt, ist sicher, dass tatsächlich die gesamte Lieferkette umfasst wird und fair ist.

Die Einhaltung der Kriterien überprüfen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Melawear teilweise eigenständig bei Besuchen der Produktionsfirmen in Indien, bei denen die meisten ihrer Waren hergestellt werden. Sonst sorgen unabhängig durchgeführte Audits dafür, dass die Kriterien überprüft und sichergestellt werden. Zertifizierungen sind jedoch auch mit einem hohen Aufwand verbunden.

Das Kraftwerk auf Ihrem Dach

Minimieren Sie Ihre Stromkosten!

Hand in Hand mit unserem Fachbetrieb für PV.
Wir setzen unsere Energie für Ihren Strom ein.
Sprechen Sie mit uns.

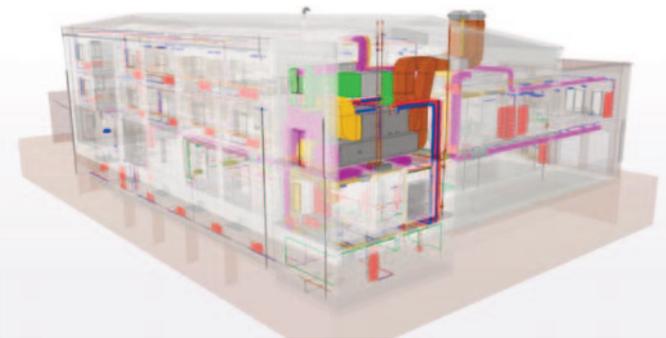

ÖkoTronik
Solar GmbH

Sälzerstraße 3b · 34587 Felsberg
Telefon: +49 (0)5662 6191
E-Mail: info@oekotronik.de

www.oekotronik.de

www.oekotronik.de

www.oekotronik.de



Anspruchsvolle und innovative Gebäude

Das Team der Ulrich+SEEGER GmbH begleitet bundesweit Architekten und Bauherren.

Seit 1984 plant die Ulrich+SEEGER GmbH haustechnische Anlagen. Im Sinne des Bauherren legen die Fachingenieure Wert auf größtmögliche Wirtschaftlichkeit und geringe Betriebskosten während der gesamten Nutzungsdauer einer Immobilie.

Moderne Bürokommunikation, Konstruktions- und Berechnungssoftware sowie Simulationsprogramme unterstützen dabei die Mitarbeitenden.

Immer stärker setzen die Fachplaner auf die BIM-Planungsmethode (Building Information Modelling), welche die Gesamtplanung in einem Koordinationsmodell ermöglicht.

Ulrich + SEEGER GmbH
Industriestraße 25-27
37235 Hessisch Lichtenau
Tel. 05602 9379-0 | info@ulrich-seeger.de
www.ulrich-seeger.de



Die Boxershorts aus alter Bettwäsche sind das Aushängeschild des Soki-Stores – auch individuelle Wünsche sind möglich.

SOKI AUS ALT MACH NEU

Auch Soki, beheimatet im Vorderen Westen, wird auf der Messe in Berlin vertreten sein. In ihrem Ladenlokal an der Friedrich-Ebert-Straße produzieren die Mitarbeiterinnen viele Produkte, anders als Melawer, noch im eigenen Laden. Aus diesem Grund tragen sie kein Zertifikat. Stattdessen sind die Textilien Teil eines Recyclingprozesses.

Aus alter Bettwäsche nähen sie bei Soki Boxershorts und Brusttaschen für T-Shirts aus Biobaumwolle, sowie mittlerweile auch weitere Produkte wie Dreieckstücher, Schnullerketten oder Babyhosen. Die Spenden von Kundinnen und Kunden sorgen dafür, dass immer genügend Bettwäsche für die Weiterverarbeitung vorhanden ist. Aus nahezu allen abgegebenen Stoffen wird ein neues Produkt hergestellt.

Mit diesem einzigartigen Konzept reagiert Soki auf ein großes Problem im Modebereich. Bekleidung und Schuhe haben ein kurzes Leben und sind meist Massenware. Der mittlerweile viel genutzte Begriff „Fast Fashion“ drückt aus, dass die Firmen ihre

HS Bau GmbH

Firnskuppenstraße 21
34128 Kassel

- Baureparatur
- Verkehrssicherung

Telefon 0561 88 48 65

Web www.hsbau-kassel.de



Bürger Energie
Kassel & Söhre eG



Werden auch Sie Klimaschützer*in!

Nutzen Sie Ihre Dachfläche zur Erzeugung von Solarstrom!

Unsere Genossenschaft finanziert die PV-Anlage auf Ihrem Dach, Sie leisten einen Beitrag zum Klimaschutz und sparen sogar Stromkosten. Melden Sie sich jetzt zu einem Beratungstermin an. Wir freuen uns auf das Gespräch mit Ihnen!

Bürger Energie Kassel & Söhre eG

Wilhelmsstraße 2, 34117 Kassel

Tel.: 0561 4503 576, e-Mail: info@be-kassel.de



Alle Fotos: SOKI

Die Neonyt-Messe in Berlin ist auch für die Soki-Mitarbeiterinnen Ruth Heimann (links), Kira Kimm (Mitte) und Isabel Schroth (rechts) ein wichtiger Ort des Austausches im Bereich nachhaltiger Mode.



Modekollektionen nun nicht mehr abhängig von Jahreszeiten, sondern teilweise in einem Rhythmus von zwei Wochen auf den Markt bringen.

Das Thema zirkuläre Wertschöpfung, welches bedeutet, dass ein Produkt von Anfang bis Ende Teil von Kreisläufen ist und auch wieder in diese überführt wird, ohne Müll zu produzieren und zusätzliche Ressourcen zu verbrauchen ist deswegen auch im Bereich nachhaltiger Mode besonders wichtig.

Für Sophie Roscher und Kira Kimm, die Gründerinnen von Soki, war vor allem das die Idee, die sie 2015 dazu brachte damit anzufangen, alte Bettwäsche wiederzuverwerten und individuelle Produkte daraus herzustellen. Über die eigenen Produkte hinaus, die auch selbstgenähte Jogginganzüge aus Nikki und Sweatstoffe beinhalten, finden die Kundinnen und Kunden bei Soki aber auch andere faire Mode Marken, sowie Öko-Lifestyle Produkte, Accessoires, Kindermode und Spielzeug, Kosmetik und Designartikel.

NACHFRAGE UND BEWUSSTSEIN WACHSEN

Auch bei Soki erweitert sich die Produktpalette aufgrund steigender Nachfrage. Isabel Schroth arbeitet seit Oktober 2019 in dem kleinen Laden mit und hat in dieser Zeit schon festgestellt, dass die Branche stetig wächst.

„Die Kundinnen stellen immer mehr nachfragen, woher die Produkte stammen und wie die sozialen und ökologischen Bedingungen bei der Herstellung aussehen. Es kommen nicht nur immer mehr Leute, sondern das generelle Bewusstsein für faire Mode bei unseren Kundinnen und Kunden wächst mit“, sagt Schroth.

Die Prognosen für die Zukunft sind vielversprechend. Aufgrund der öffentlich wachsenden Debatte zum Klimawandel und damit verbundenen Umweltveränderungen, den Fridays-for-Future-Demonstrationen, aber im speziellen für den Modebereich wichtigen Bekanntmachung der katastrophalen Arbeitsbedingungen, steigt das Bewusstsein für das, was jede und jeder täglich am Körper trägt.

Das größte Hindernis für nachhaltige Mode sieht Tobias Langer von Melawear vor allem in der unzureichenden Definition des Begriffes.

„Viele Produkte werden als fair deklariert, sind aber gar nicht wirklich fair. Das Problem ist, dass viele Firmen „Greenwashing“ betreiben, um besser dazustehen. Hier ist es vor allem wichtig, die Zertifizierungen weiter voranzutreiben und den Konsumentinnen und Konsumenten besser ersichtlich zu machen, wie und woran sie nachhaltige Mode erkennen können“, sagt er.

Für die Soki-Mitarbeiterin Isabel Schroth ist es vor allem das noch weiter zu steigernde Bewusstsein der Verbraucherinnen und Verbraucher. Außerdem sieht sie ein Hindernis im noch immer sehr hohen Endpreis für faire Produkte. So könnten sich einige Bevölkerungsgruppen faire Mode einfach nicht leisten. Wenn nicht genügend Geld für die alltäglichen Dinge zur Verfügung stehe, sei es schwer noch zusätzlich etwas für nachhaltige Mode auszugeben. Doch auch ohne mehr Geld auszugeben empfiehlt Schroth Folgendes: „Wir könnten unseren Verbrauch reduzieren und uns überlegen, ob wir nicht lieber ein paar wenige und fair hergestellte Produkte in unserem Kleiderschrank wissen, als überall und ständig neue Produkte zu kaufen.“

Die Autorin: Johanna Lara Nöh studiert im dritten Semester des Masterstudiengangs "Nachhaltiges Wirtschaften" an der Universität Kassel.

In ihrem Studium und in ihrer Freizeit beschäftigt sie sich mit vielen Dingen, die "nachhaltig" sind oder es noch werden können und schreibt gerne darüber.

100% ORGANIC

Zertifikate fairer Mode

Informationen und Hintergründe zu den unterschiedlichen Labels.



GOTS

Global Organic Textile Standard ist eines der anerkanntesten Siegel im Ökotextilbereich. Unabhängige Stellen zertifizieren und überprüfen sowohl die Materialien als auch die fertigen Produkte. Die gesamte Produktionskette ist hinsichtlich ihrer ökologischen und sozialen Bedingungen einbezogen. Auch das Färben der Textilien spielt hier eine wichtige Rolle, da dies meist unter katastrophalen Bedingungen geschieht und negative Folgen für die gesamte Umwelt hat. Mindestens 90 Prozent des Endproduktes muss aus Naturfasern (z.B. Baumwolle) bestehen, wovon mindestens 70 Prozent biologisch produziert sein müssen. GOTS zählt zu den strengeren Siegeln und beachtet neben ökologischen Faktoren besonders auch soziale Standards.



Fairtrade Certified Cotton

Dieses Zertifikat nimmt vorrangig die sozialen Bedingungen der Textilien in den Blick. Die Bauern erhalten damit einen garantierten Mindestpreis für ihre Baumwolle. Auch für die Weiterverarbeitung gelten soziale Mindeststandards. Im Hinblick auf ökologische Kriterien darf keine genmanipulierte Baumwolle verwendet und keine Pestizide im Anbau eingesetzt werden.

Fairwear Foundation: Dieses Zertifikat impliziert faire Arbeitsbedingungen in der Produktionskette und steht für angemessene Löhne und sichere Arbeitsbedingungen in der Produktion.



IVN

Der Internationale Verband der Naturtextilien ist ein Zusammenschluss von über 100 Unternehmen aus allen Bereichen der Leder- und Textilwirtschaft. Es gibt ein Zertifikat für Bekleidung, sowie ein anderes für Lederwaren. Die Standards des IVN gehen noch weit über die GOTS Standards hinaus und können deswegen als das derzeit strengste existierende Label gesehen werden. Die gesamte Produktionskette wird hinsichtlich ihrer ökologischen und sozialen Bedingungen unabhängig überprüft.



Öko-Tex-Standard

Der Öko-Tex-Standard vergibt drei verschiedene Zertifikate. Das einfachste Siegel, der Öko-Tex-Standard 100 enthält lediglich Vorgaben zum Verbot von gesundheitsschädlichen Chemikalien im Endprodukt. Die Lieferkette vorher und beispielsweise das Färben wird nicht berücksichtigt. Der Öko-Tex-Standard 1000 geht darüber hinaus und zertifiziert Unternehmen in der Lieferkette hinsichtlich der Umweltverträglichkeit und der Produktionsabläufe. Das Öko-Tex-Siegel „Made in Green“ gibt dem Verbraucher die Möglichkeit mithilfe einer Produkt-ID und einem QR-Code die gesamte Lieferkette zurückzverfolgen und hinsichtlich umweltfreundlicher und sozialer Bedingungen zu überprüfen.



Sun Pi

Planungs- und
Beratungs-
genossenschaft

Wir rechnen mit der Sonne

- Energie- und Sanierungskonzepte
- Altbaumodernisierung/Neubauplanung

Energetische Nachweise (EnEV, KfW, IFB)

- Technische Gebäudeausrüstungs-Planung (Sanitär, Heizung, Lüftung und Elektro)
- Bauphysikalische Berechnungen (Wärmebrücken, Feuchteschutz)

Michael Faulhaber | Susanne Koch-Wagner

Lassallestr. 1 • 34119 Kassel • 0561-3161636 • info@sun-pi.de • www.sun-pi.de

TIMELESS.

Organic, Fair, Fashion

Wolfsschlucht 13
34117 Kassel
Mo-Sa. 10-19 Uhr
Wir beraten Sie gerne!

Anthroposophisches Zentrum Kassel

Freitag, 28.02.2020, 20.00 Uhr: Künstlerische Dokumentation
 „Es geht mir nicht um Wohlklang, es geht mir um Wahrheit.“

Paul Celan-Jubiläum

Sprecher: Gabriela Götz-Cieslinski, Kassel und Volker Frankfurt, Berlin



Kontakt: Anthroposophisches Zentrum
 Tel. 0561 / 93 0 88-14 (AB) | www.az-kassel.de
 Karten für die Veranstaltungen sind im Vorverkauf im Haus erhältlich.

20.-21.03.2020

Freitag, 20.00 Uhr: Vortrag

Samstag, 09.30 – 13.00: Seminar

Das Abendmahl des Leonardo da Vinci

Bernd Lampe, Steinhausen (Friesland)

Eine Imagination des sich wandelnden Kreises der Zwölf Jünger - Das Schicksal des Judas und der Johanneische Jüngerkreis. Bernd Lampe ist Schriftsteller.

Vortrag an Orte, wo die Lebenskräfte am stärksten und zeigt, welche Landschaftsbereiche besonders wohltuend sind. Mit diesem Wissen können gute Orte für das „Waldbaden“ gefunden werden, denn nicht jeder Platz in der Natur ist dafür geeignet. So kann man Orte voller Lebenskraft entdecken und beim „Kraftortbaden“ von den unsichtbaren Kräften der Erde und des Kosmos profitieren.

Guntram Stoehr ist Architekt und einer der bekanntesten Geomanten im deutschsprachigen Raum.

Seit 20 Jahren beschäftigt er sich intensiv mit der Wirkung von Kraftfeldern in der Landschaft. Er vermittelt sein tiefes Erfahrungswissen in geomantischen Reisen und Seminaren sowie in seiner Akademie für Geomantie und Vastu. Info: www.architektur-geomantie.com

22.03.2020

Sonntag, 19.00 Uhr

Musik und Sprache

Johannes Brahms – Leben & Musik

Lutz Görner (Sprache), Nadia Singer

(Klavier)

Lutz Görner findet in ausdauernd feinsinniger Recherche, das Menschliche, ja auch das verletzlich Liebenswerte der jeweiligen Protagonisten und so entstanden Klavierabende, bei denen Leben und Musik eines einzigen Komponisten im Mittelpunkt stehen. An seiner Seite spielt virtuos Nadia Singer.

01.04.2020

Mittwoch, 20.00 Uhr: Vortrag

Die TAO-Mysterien

Eva Folle-Schneider, Hamburg

In der Atlantis war der Mensch noch nicht mit einem eigenständigen Ich begabt. Der Einzug des Ich bildete sich langsam nach der atlantischen Zeit. Die Steinsetzungen in Göbekli-Tepe ca. 9000 v. Chr. wie diejenigen in Menorca ca. 1500 v. Chr. sind „sprechende“ Etappen von diesem Prozeß.

24.03.2020

Dienstag, 20.00 Uhr

Lichtbild-Vortrag

Kraftorte der Natur - Heilsame Plätze

erspüren und ihre Energie erfahren

Guntram Stoehr, Kirchzarten

Warum fühlen wir uns am Meer oder an einem See mit Blick auf die Berge so wohl? An diesen „Übergängen“ treffen die Lebensströme der Landschaft zusammen. Guntram Stoehr führt in dem

Klangfarben

GUTE MUSIK GUT HÖREN

**Dieser ECM plus Aktivlautsprecher.
 Mehr braucht's nicht zum
 hochwertigen Hören**



ELECTROCOMPANIET ECM 1 MK II

Ein Streamer und Netzwerkspieler für die moderne Vielfalt der digitalen Musiknutzung. Steuerung über Tablet oder Smartphone möglich.

Durch den eingebauten 24-Bit-D/A-Wandler ist neben dem grenzenlosen Komfort auch die klassische Electrocompaniet-Klangqualität sichergestellt.

Anhören und Ausprobieren!

Klangfarben

Glöcknerpfad 47, 34134 Kassel

Tel. 0561 81507461 oder 0172 7207072, Fax 81507463

info@klangfarben-kassel.de | www.klangfarben-kassel.de

Wir sind für Sie da: Mo-Fr von 9.00 bis 18.30 Uhr, Sa nach Vereinbarung

BLOCK, CREEK, CYRUS, ELAC, ELECTROCOMPANIET, FiO, HMS, ME GEITHAIN, MICROMEGA, SONUS FABER, WSS



Brigitta Jungschaffer

Psychologische Beraterin

Heilpädagogin

Seminarleiterin

Sehnsucht nach der göttlichen Quelle im Alltag – Tagesseminar

Samstag, 18.4.2020, 10 bis 16 Uhr

Unser Alltag ist durchdrungen von ständigen Aufgaben und Herausforderungen. Sie erfordern für uns Flexibilität, Toleranz und Geduld. Damit es immer wieder weiter gehen kann, ist es hilfreich, eine Quelle zu haben, aus der wir schöpfen können. Dieses Seminar zeigt Wege auf, die ein Weitergehen ermöglichen und die Kraft und Zuversicht geben.

Einführung in die ganzheitliche Heilmeditation

Samstag, 27.6.2020, 10 bis 16 Uhr

Es gibt Meditationen für mehr Ruhe oder solche mit Bewegung, Schweigemeditationen oder Tanzmeditationen.

Die ganzheitliche Heilmeditation (nach Sauter-Institut) spricht Körper, Geist und Seele an. Ziel ist es, wieder in unsere Mitte zu kommen. Die regelmäßige Anwendung stärkt unseren Körper, klärt unseren Geist und erfüllt unsere Seele.

Die Geheimnisse der inneren Heilkräfte – Heilseminar

Freitag, 16.10., 18 Uhr, bis Sonntag,

18.10.2020, 13 Uhr

Heilvolle Grundlagen aus Psychologie, Metaphysik und Medizin helfen, das Leben gesünder, glücklicher und erfüllender zu gestalten. Ein besseres Verständnis und Kennenlernen unserer selbst, hilft dabei ebenso, wie intensive Meditationen, die zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit, sowie mehr Harmonie und Erfolg in allen Bereichen unseres Lebens führen.

Anmeldung:

St. Bonifatiuskloster – Geistliches Zentrum

Tel. 06652 – 94 537

gaestebuero@bonifatiuskloster.de

www.bonifatiuskloster.de



**Zentrum im
Vorderen Westen**

Verein für bewusstes und gesundes Leben e.V.,
Lassallestraße 4, 34119 Kassel, T. 0561 - 26399
info@zentrum-kassel.de, www.zentrum-kassel.de

**Regelmäßige Termine
Hatha Yoga**

Mo. 9:00-10:30, 15.30-17:00 u. 18-19.30Uhr
Di. 8:30-10:00Uhr
Mi. 18:00-19:30 Uhr
Do. 9:00-10.30 Uhr, 18:00-19:30Uhr

Kundalini Yoga

Di. 18:00-19:30 Uhr
Do. 18:00-19:30 und 20:00-21:30 Uhr

Gesundheits Gymnastik

Mo. 11:00-12:00 Uhr Osteoporose Training
Di. 10:15-11:15 Uhr Nacken-Schulter-Rücken

Cantienica Training

Mo. 20:00-21:30 Uhr
Do. 9:15-10:15Uhr

Za-ZenMeditation

Mo. 18:15-20:00 Uhr
Di. 18:15-20:00 Uhr

Feldenkrais

Di. 10:00-11:15 Uhr
Mi. 9:00-10:15 Uhr

Sa. 22. und 23. Februar jew. 10-13 und 15-18 Uhr

Satsang – Retreat mit OMANAND

Satsang bedeutet im Sanskrit: Sein in Wahrheit. Im Energiefeld eines Meisters verweilen, der das SELBST verwirklicht hat. Erfahren Sie kristallklare Präsenz, wahre Liebe und wahren Frieden
Kosten: 20 Euro pro Satsang
Anmeldung:
Tel. 0175/5636932, info@omanand.de

Weztere Veranstaltungen

So. 23. Feb., 11.00-18.00 Uhr
RückenPräsenz stärken mit Silke Gola
Du lernst dich zurückzulehnen, deinen Rücken als Stütze zu erleben und mit Präsenz zu füllen. Interaktive und meditative Körperpräsenzübungen mit Elementen aus Shiatsu und Tai Chi Qi

Gong lassen dich auf neue Weise Rückhalt erfahren. Max. 6 Teiln.

Kosten: 78€
Anmeldung:
0151.17291054, silke.gola@t-online.de

Sa. 29.02.2020, 11-18 Uhr
"Sich den Rücken stärken" – InTouch Paarmassage

Sich gemeinsam entspannen, Kraft tanken und gleichzeitig wunderbare Massagegriffe für Nacken und Rücken lernen. Wir leiten die Massagen an, geben auch Raum für intuitive Berührung und teilen mit Euch Anregungen für einen berührten Alltag.
Mit Martina Schäfer & Hartmut Hübner.
Kosten: 89 €
Info & Anmeldung:
www.intouch-massage.de

So. 01.03. 14:30 - 18:00 Uhr
Werner Beutler

**Heilkraft der Stimme
Meridian-Lieder & QiGong
Dickdarm-Meridian-Themen:**

Vergangenheit loslassen - Raum für Neues schaffen.
Kosten: 40€, bei Anmeldung bis 09.02.20: 35€
Anmeldung/Info:
wernerbeutler@gmx.de
www.wernerbeutler.eu

Fr. 6. März 19.30 Uhr
Meditation & Mediale Botschaft
Vortrag mit Boris Lukács

Sa 7. & So 8. März 10-17 Uhr
Das Göttliche ICH BIN-Bewusstsein & die Erhöhung deiner Energie.
Du lernst Deine Energie auf erhöhtem Niveau zu halten und erhältst praktische Hilfen, die sich in deinem Leben anwenden lassen. Geführte Meditationen, Stille, Übungen, Gespräche & Mediale Botschaften.
Anmeldung:
C. Kayser: 0152/54297109

**Kasseler Kinder- und
Jugendkunstschule**



Osterferienkurse

Auf zum Mond!
06.-07.04. von 10.00 bis 11.30 Uhr
für 7-9-Jährige

Drainting – die Kunst Malen und Zeichnen zu verbinden
06.-07.04. von 12.00 bis 14.00 Uhr
ab 14 Jahren

Farbenküche – Woher kommen das Rot, das Blau und das Gelb?
06.04. von 14.30 bis 16.30 Uhr
für 4-6-Jährige

Comiczweigenkurs – Außerirdische
08.-09.04. von 10.00 bis 12.30 Uhr
für 8-10-Jährige

Vom Blatt zum Blättern – Wir machen unser eigenes Buch
08.04. von 13.00 bis 15.30 Uhr
für 11-14-Jährige

Märchen-Fingerpuppen-Theater
09.04. von 13.00-15.00 Uhr
für 4-6-Jährige

Tel 0561/6026543
info@kasseler-kinderkunstschule.de
www.kasseler-kinderkunstschule.de

Fortlaufende Kurse

Mo: 15:00 -16:00 Uhr 3,5-5-Jährige
Ästhetische Früherziehung
16:15-17:45 Uhr 6-9-Jährige
16:15-17:45 Uhr 9-13-Jährige
18:00-19:30 Uhr 13-16-Jährige
Di.: 15:00-16:00 Uhr 3,5-5-Jährige
Ästhetische Früherziehung
16:15-17:45 Uhr 4-7-Jährige
16:15-17:45 Uhr 9-13-Jährige
18:00-19:30 Uhr 15-18-Jährige
Mi.: 15:30-17:00 Uhr 4-7-Jährige
17:15-18:45 Uhr 8-11-Jährige
Do.: 15:30-17:00 Uhr 7-9-Jährige
17:15-18:45 Uhr 11-13-Jährige
Fr.: 14:30-16:00 Uhr 4-7-Jährige
16:15-17:45 Uhr 7-9-Jährige

Kinder-Kunst-Geburtstage

Wir veranstalten zu vielen Themen und Techniken einen Kindergeburtstag der in Erinnerung bleibt!

**SCHAUSPIEL-
PREMIEREN
MÄRZ 2020**

19. MÄRZ 2020 | URAUFFÜHRUNG
VON FALK RICHTER NACH
»DIE KONFERENZ DER VÖGEL«

**WELCOME
TO PARADISE
LOST**

20. MÄRZ 2020 | PREMIERE
VON EURIPIDES

MEDEA

STARTS
THEATER
KASSEL

Facebook, Instagram, Twitter, YouTube icons
staatstheaterkassel

Kartentelefon 0561.1094-222
www.staatstheater-kassel.de



Brigitta Jungschafter
Psychologische Beraterin
Heilpädagogin
Seminarleiterin

**Motivation · Mentaltraining
Metaphysisches Heilseminar**

neue Termine für das Jahr 2020 finden Sie unter:
www.jungschafter-seminare.de
Tel.: 0561-7667 7978 · b.jungschafter@gmail.com

Cristina Caracas
HEILPRAKTIKERIN FÜR PSYCHOTHERAPIE

Hypnosetherapie
Paar- und Verhaltenstherapie

Friedrich-Ebert-Str. 48 | 34117 Kassel
Tel.: 0561 / 739 70 877
www.heilpraxis-caracas.de

**Professionelle Shiatsu Ausbildung
in Kassel**
www.kicollege.de

tic theater im centrum das musicaltheater

Theater im Centrum e. V. | Akazienweg 24 | 34117 Kassel
 Karten: 0561/701 87 22, Mo, Di 10-14 Uhr; Mi-Fr 15-18 Uhr
 Eintrittspreise: €24 (€22 ermäßigt); Kinder bis 12 Jahre: €12
 Kassenöffnung zusätzlich immer eine Stunde vor Beginn der
 Vorstellung
 Kartenbestellung online: www.theaterimcentrum.de/spielplan

Beginn jeweils: 19:30 Uhr/(So 18:00!)

Schwiegeralarm

Eine Musikkomödie von Christoph Steinau mit vielen bekannten Funk & Disco-Music-Hits wie „Rock your baby“, „Daddy Cool“, „Celebration“, „Just the two of us“, „Play that funky music“ und mit einem kleinen Hauch von heiliger Alpen-Folklore.

Wiederaufnahme: 31.1.2020

Fr 28.2. / Sa 29.02. / So 1.03. / Fr 6.3.
 Sa 7.3. / So 8.3. / Fr 13.3. / So 15.3. /
 Fr 20.3. / Sa 21.3. / So 22.3. / Fr 27.3.
 Sa 28.3. / So 29.3. / Fr 3.4. / So 5.4.
 Sa 11.4. / So 12.4. / Mo 13.4.

Gastspiel

Ist das Sex oder kann das weg?

In diesem schrägen und bissigen Mix aus Komödie und Kabarett, prallen zwei Paare mit ihren Wünschen, Sehnsüchten und Vorstellungen von Beziehung aufeinander.

Mo 23.03. / Di 24.03.

Ewig Jung

Musikalische Komödie mit bissigem Witz und mitreißenden Songs.

Wiederaufnahme: 17.04.2020

Fr 17.04. / Sa 18.04. / So 19.04. 18:00
 Fr 24.04. / Sa 25.04. / So 26.04.



Foto: Stephan Drewianka



Foto: Stephan Drewianka



Infos/Anmeldungen

Kulturbunker Kassel

Friedrich-Engels-Str. 27 | 34117 Kassel
 info@kulturbunker-kassel.de | www.kulturbunker-kassel.de

www.kulturbunker-kassel.de

Aktuell

22.02.2020 | Djembe Workshop Vol.1

02.03.2020 | Neue Trommelkurse für Kinder

13.03.2020 | Cajon "Crash Kurs"

14.03.2020 | Handpan Workshop

21.03.2020 | Djembe Workshop Vol.2

27.03.2020 | 30 Jahre MiK
 MiK-Jazznachtmit der Blue Note Jazzband und dem Greenlite Jazzensemble.

04.04.2020 | Community Drum Circle



Foto: percussionforum

09.05.2020 | Fortbildungsworkshop zum Thema "Musik 70 plus"
 Info: www.percussionundm.de

Interkulturelle Musiktheorie und Praxis

Ein wöchentlicher Workshop mit Ursel Schlicht und Sam Munzer.
 Info: www.urselschlicht.com

Musikatelier Ulrike Lentz. Querflötenunterricht und Training
 Info: www.floete.biz3

Saxophon-Gruppen-Training
 mit Kerstin Rhön & Elisabeth Flämig
 Immer Montag ab 17.00 Uhr
 Info: www.kerstin-roehin-saxophon.de

Mik - Musikunterricht im Kulturbunker Kassel für alle Instrumente
 Info: www.mik-kassel.de/aktuell/

Kostenlose Schlagzeug Schnupperstunde
 bei der Drumschool Kassel
 Info: www.drumschool-kassel.de

Shelter Sound Konzerte
 Info: www.sheltersounds.de

Förderverein Kasseler Jazzmusik e.V.
 Die neue Konzertreihe des Förderverein Kasseler Jazzmusik e.V. „JazzKeller“ im Kulturbunker gibt lokalen und regionalen Jazzmusikern Gelegenheit, sich vor Publikum zu präsentieren. Das Angebot richtet sich an Bands, die kontinuierlich arbeiten, sich neu zusammengefunden haben oder ein besonderes Projekt vorstellen wollen.
 Info: www.jazzvereinkassel.de

Veranstaltungsraum mieten
 110 qm mit PA; Licht und Flügel für Konzerte und Workshops stundenweise zu mieten.

Rezitation: Gudrun Sander
 Musik: Susanne Hartig, Violoncello
 Ort: Ev. Forum, Lutherplatz
 Termin: 4.3.2020, 19.30 Uhr

Macht Glaube gesund oder krank?
 Referent: Prof. Dr. Michael Utsch, Ev. Zentralstelle für Weltanschauungsfragen, Berlin
 Ort: Ev. Forum, Lutherplatz
 Termin: 16.3.2020, 19.30 Uhr

Zwischen den Fronten – Der Iran-Konflikt und die Politik der europäischen Staaten
 Referent: Dr. Cornelius Adebahr, Politikberater und Analyst, Berlin
 Ort: Ev. Forum, Lutherplatz
 Termin: 24.3.2020, 19.00 Uhr

Islamfeindlichkeit – Anatomie eines Feindbildes in Deutschland
 Referentin: Dr. Naime Çakir, Universität Frankfurt/M.
 Ort: Ev. Forum, Lutherplatz
 Termin: 26.3.2020, 19.30 Uhr

Bildpredigt
Modell für den hessischen Kurhut
 Kassel, 1803
 Referentinnen: Katrin Wienold-Hocke, Pröpstin; Dr. Antje Scherner, Sammlungsleiterin
 Ort: Hess. Landesmuseum
 Termin: 29.3.2020, 12.00 Uhr

Neues Martini-Quartier – Wohnen in unterschiedlichen Wohn- und Eigentumsformen
 Referenten: Matthias Foitzik, Architekt BDA; Sabine Conti, Genossenschaft MartiniQ; Manu Dieter Giesen, Projekt WohnGeStein; Uschi Bankert, Baugemeinschaft L19
 Moderation: Prof. Ingrid Lübke
 Ort: Ev. Forum, Lutherplatz
 Termin: 31.3.2020, 19.00 Uhr

evangelisches forum kassel
 Kontakt: Evangelisches Forum Lutherplatz 11
 Tel. 0561-2876021
www.ev-forum.de
ev.forum.kassel@ekkw.de

biodanza® mitte

29. MÄRZ
 BIS
 3. APRIL 2020

TANZ-RETREAT
“Natur & Stille”

BIODANZA IM BENEDIKTUSHOF BEI WÜRZBURG
 KLOSTERSTR. 10, HOLZKIRCHEN

Leitung: Barbara Schlender & Erhard Söhner
 Infos & Anmeldung: www.biodanza-mitte.de
 Tel: 05606 - 5633368 info@biodanza-mitte.de

#wärmespenden

*„Frostige Winternächte sind für
obdachlose Menschen lebensgefährlich.
Eine einfache Spende hilft, die
Nächte zu überleben.“*

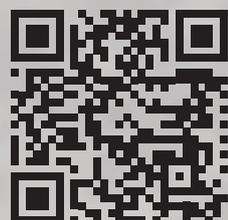
Sebastian Rode



Eine Kooperation von

Diakonie 
Hessen

LANDESSSTIFTUNG
MITEINANDER
IN HESSEN



www.waermespenden.de