StadtZeit

130

KASSEL
MAGAZIN

... für die Fuldastadt
und die Region.
No. 130 • Jahrgang 23
WINTER 2026/27
Mitte Nov. - Mitte März



Ich bin deine Winterlektüre. Nimm mich gern mit zu dir!



WIE WIRD FRIEDE?
GEDANKEN ZUM THEMA

EINZELHANDEL
HERAUSFORDERUNGEN UND PERSPEKTIVEN

SCHENKEN & GENIESSEN
STADTZEIT-TIPPS AUS KASSEL UND REGION



NEUE ORTE ENTDECKEN
WINTERWANDERN IN DER STADT

Familie Lieder *bedankt sich für die Unterstützung der Kasseler Sparkasse.*

WIR ENTFALTEN POTENZIALE

Träume. Erfüllen. Wir.

Wir unterstützen Menschen mit Träumen und Wünschen und begleiten sie auf ihrem Weg in ihr neues Zuhause.

www.wirentfaltenpotenziale.de

Kasseler Sparkasse

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Nach den monatelangen Vorbereitungen für StadtZeit-Winterausgabe kam dem Schreiber dieser Zeilen eine Frage in den Sinn, die er sich so bis dato nie gestellt hatte: „Was ist für dich eigentlich der stärkste Satz in diesem Magazin?“
Zugegeben, das ist bei 72 Seiten – auch wenn davon Einiges mit Werbung belegt ist, damit Sie diese Publikation für Kassel und Region kostenfrei genießen können – keine ganz einfache Frage. Und zweifellos ist es auch eine hochgradig individuelle. Denn die Resonanzen auf von uns redaktionell aufbereitete journalistische Themen können, dürfen und sollen natürlich höchst unterschiedlich ausfallen.
Um Sie jetzt nicht bis zum Ende dieser kleinen Einleitung warten zu lassen und die Zeilen vorher für gepflegtes Schönsprech zu nutzen, um die Spannung zu erhöhen: Hier der Satz bzw. die beiden Sätze, die, wie man in der Boxersprache sagen würde, beim Zeilenschreiber solide Wirkungstreffer erzielten. „Jedes Unternehmen, das heute schließen muss, hinterlässt mehr als ein leeres Schaufenster.“ (...) „Es verlieren Menschen ihre berufliche Zukunft und die Region ein Stück Vielfalt.“
So zu lesen in der Vitrine am Ladeneingang von Prima Reisen in der Friedrich-Ebert-Straße, einem der innenstadtnahen Kasseler Standorte mit einem hohen Besatz an inhabergeführten Geschäften.
Auch bei den vielen Gesprächen, die wir im Zusammenhang mit unseren traditionellen Geschenk- und Gensusstipps geführt haben, hörten wir immer wieder, wie schwierig und komplex die Lage gerade des inhabergeführten Einzelhandels ist. Und auch, wie oftmals wenig wir als Konsumentinnen und Konsumenten unsere Möglichkeiten nutzen, diese Vielfalt vor Ort aktiv zu unterstützen. Dabei sind es genau diese Läden, die das Stadtbild positiv prägen, und die meisten von uns finden es toll, durch eine so lebendige Straße wie die Fritze Ebert zu flanieren. Und das gilt natürlich ebenso für andere Quartiere in unserer Stadt – für die Innenstadt schon nicht mehr so richtig.
Mit diesen Resonanzen im Kopf und dem inhaltlichen Anspruch, Relevantes zu bewegen, entschieden wir uns, daraus ein größeres Thema zu machen. Dafür hat unsere Autorin mit vielen Menschen gesprochen, die ihre unterschiedlichen Perspektiven einbrachten. Diesen vielen Gesprächspartnerinnen und -partnern gilt unser herzlicher Dank.
Ebenso den vielen Einzelhändlerinnen und -händlern – und natürlich auch allen anderen – die es mit ihren Präsentationen ermöglichen, ein solch relevantes Thema zu bewegen.
Und apropos Resonanz: Das StadtZeit-Team freut sich riesig über selbige. Denn genau daraus können auch für die Zukunft spannende Themen entstehen.
Fühlen Sie also sich auf's Herzlichste eingeladen, uns zu kritisieren, wenn wir Sie aufregen. Oder noch besser: uns leidenschaftlich zu loben, wenn wir es gut machen.

Jetzt wünschen wir Ihnen viel Freude beim Vertiefen der gewonnen Einsichten. Haben Sie eine möglichst entspannte Winterzeit und kaufen Sie die Geschenke für Ihre Lieben unbedingt vor Ort!

Ihr
Klaus Schaake

PS:
Wer Rechtschreibfehler findet, gehe mit ihnen in Resonanz.

GESCHENKE-TIPPS 4
STADTZEIT-TIPPS AUS KASSEL & REGION

GESUND LEBEN 12
NEUE PERSPEKTIVEN GEWINNEN

ESSEN & GENIEßEN 17
DIE WELT DER SCHOKOLADE

UNTERWEGS 23
WINTERWANDERN IN DER STADT

WIRTSCHAFT & UMWELT 27
WENN GENUG ZU VIEL IST

ARCHITEKTUR & STADT 32
DUALWERK AUF DEM WALDORFCAMPUS
EINZELHANDEL IN DER STADT



WOHNEN & LEBEN 42
WEIHNACHTEN GESTALTEN

KULTUR 51
WIE WIRD FRIEDE?
MUSIK ALS GEMEINSCHAFTSPROJEKT

KURZMELDUNGEN 63
INFOS UND AUSGEWÄHLTE
VERANSTALTUNGEN

VERANSTALTUNGEN 65
TERMINE & PROGRAMMHINWEISE

IMPRESSUM 70

Titelbild Foto: iStock.com travnikovstudio

GESCHENKE -TIPPS



Den Herkules zum Mitnehmen

Die Isolierflasche mit Kassel-Motiv zum Verschenken.

Ein Stück Kassel für unterwegs: Die Isolierflasche mit Herkules-Gravur ist ein praktisches Geschenk für alle, die ihre Stadt gerne bei sich tragen. Ob wärmender Tee beim Winterspaziergang oder eine kühle Erfrischung im Sommer – die doppelwandige, vakuumisolierte Flasche hält Getränke mindestens vier Stunden heiß oder kalt. Sie fasst 500 Milliliter und ist für 21 Euro erhältlich. Entdecken Sie in der Tourist Information dazu Klassiker wie Himmelsstürmer, Welterbe-Tassen und Kasselschirme. Viele Lieblingsstücke gibt es auch im Onlineshop Kassel – perfekt zum Verschenken oder Selbstbehalten!

Tourist Information | Wilhelmsstr. 23 | 34117 Kassel
und im Onlineshop: www.kasselshop.de



Geschenke für gefiederte Gäste

Im Samen Rohde Onlineshop gibt es eine große Auswahl an wunderschönen handgefertigten Vogelhäusern und leckerem, nahrhaftem Futter.

Die Holz-Vogelhäuser werden von einem Schreinermeister aus dem Sauerland aus sauerländischem Holz gefertigt. Die Häuser gibt es in verschiedenen Größen, Farben und Ausführungen. Für den designbewussten Vogelfreund gibt es die Piepshows der Kölner Firma Radius und die Schwedenhäuschen von Wildlife Garden. Leckeres und nahrhaftes Futter wird bei Rohde schonend von Hand gemischt und ist das ganze Jahr über verfügbar. Besonders für Terrassen und Balkone eignet sich das „Kasseler Schalenfrei". Diese Mischung wird ohne Reste aufgefuttert und bietet den Vögeln viel Energie für die kalte Jahreszeit.

Samen Rohde GmbH | Werner-Henschel-Str. 4 | 34233 Fuldatal
Tel. 0561-141 22 | info@samen-rohde.de | www.samen-rohde.de



Gutes Werkzeug für die Küche

Mit der OliviaLine das Essen vorbereiten.

Hochwertige, besondere Messer gelten heute fast als Statussymbol. Und ja: Man darf Messer verschenken und wird dafür geschätzt. Zum Verschenken besonders gut geeignet ist die OlivaLine von Burgvogel Solingen: Geschmiedete Messer mit einem Griff aus handschmeichelndem Olivenholz. Erhältlich neben den Marken Opinel und Victorinox bei Eisenwaren Koch, Ihrem Fachgeschäft für Schneidwaren in Kassel: Kochmesser, Taschenmesser, Outdoormesser, Scheren, Schleifzubehör und vieles mehr!

Koch KG | Frankfurter Str. 57 | 34121 Kassel
0561-210 19 | www.eisenwaren-koch.de



Mode mit Persönlichkeit

Geschenkideen bei Patrizia & Design.

Ein besonderes Kleidungsstück für einen besonderen Menschen: Bei Patrizia & Design gibt es selbst entworfene Mode in den Größen 36 bis 56. Patrizia Plandero setzt auf klassische Schnitte in Schwarz, Weiß und Grau mit einer Akzentfarbe. Bei der Auswahl berät sie offen und ehrlich.
Dieses Jahr feierte ihr Geschäft das 25-jährige Jubiläum mit einem gelungenen Fest. Die Jubiläumsaktion geht weiter: Vom 1. bis 31. Dezember erhalten alle Besucherinnen und Besucher einen Gutschein für die nächste Frühjahr/Sommer-Kollektion – ein schöner Anlass, nach einem Geschenk zu stöbern.

Patrizia & Design | Friedrich-Ebert-Straße 137 | 34119 Kassel
Tel. 01578-23 11 621



Stadtkrimis

Stadtkrimis in 15 Städten.

Was gibt es Schöneres, als zu Weihnachten gemeinsame Zeit zu verschenken? Mit einem Stadtkrimi wird daraus ein spannendes Erlebnis: Gemeinsam rätseln, geheimnisvollen Hinweisen folgen, die eigene Stadt neu entdecken und dabei jede Menge Spaß haben. Ob mit Familie, Freunden oder als besonderes Teamevent: Ein Stadtkrimi verbindet Spannung, Entdeckung und gemeinsame Momente.
Stadtkrimi-Heft: 8,99 €
Gutschein für eine Route in der App: 6,99 €
Erhältlich im Onlineshop oder
bei den Tourist-Informationen.

www.stadtkrimis.de | Tel.: 0561 99406508
Instagram/Facebook: @stadtkrimis



carpe diem

Geschenke mit Stil.

Für alle, die das Besondere lieben! In festlicher Stimmung lädt das carpe diem ein, zu stöbern und zu finden: exklusive Mode, stilvolle Accessoires, außergewöhnliches Interieur und feine Beauty- & Lifestyle-Highlights. Zur Weihnachtszeit wird das carpe diem zum Ort der Inspiration – voller kleiner Entdeckungen, die Freude schenken und Stil mit Nachhaltigkeit verbinden.

Mehr Ideen findest Du auch in unserem carpe diem Gift Shop
www.carpediem-kassel.de
carpe diem Conceptstore | Goethestraße 26 | 34119 Kassel
Tel. 0561 766 77 92 | hello@well-lifestyle.de



Kulturfreude zum Verschenken

Mit Tickets für das Kulturzelt Wolfhagen 2027 Freude machen.

Seit über 30 Jahren ist das Kulturzelt Wolfhagen aus der Festivallandschaft Deutschlands nicht mehr wegzudenken. Jahr für Jahr findet im Stadtpark Teichwiesen in herrlicher Umgebung das über die Landesgrenzen hinaus bekannte Zeltfestival statt und lockt mit Künstlern aus Rock, Pop, Comedy und Kabarett mehr als 10.000 Menschen nach Wolfhagen. Machen Sie Ihren Liebsten ein Geschenk mit Tickets für eine der Shows 2027, genießen Sie den Biergarten und die ausgelassene Stimmung. Gehen Sie Kulturzelten! Wir sehen uns beim Kulturzelt Wolfhagen 2027.

Tickets an allen Reservix-Verkaufsstellen oder
unter www.kulturzelt-wolfhagen.de



Mit Liebe und Sorgfalt

Ein Stück Italien zum Verschenken & Genießen.

Ausgewählte italienische Feinkost aus kleinen Manufakturen und Familienbetrieben – für Menschen, die guten Geschmack zu schätzen wissen. Entdecken Sie italienische Geschenkboxen, Präsentboxen und besondere Genussmomente mit handwerklich hergestellten Produkten wie Pasta, Olivenöl, Antipasti, Saucen, Taralli, Gebäck, Trüffelprodukten und weiteren Feinkost-Spezialitäten. Auch individuelle Zusammenstellungen möglich.
Bei Casa dei Sapori zählt über die schöne Verpackung hinaus vor allem das, was darin steckt: authentische Produkte mit Herkunft, Charakter und Geschmack. Schön verpackt. Sorgfältig ausgewählt. Qualität, die man schmeckt.

Italienische Geschenkboxen & Feinkost online
entdecken bei: Casa dei Sapori | www.casadeisapori.de

Production Perig – stock.adobe.com

GESCHENKE -TIPPS



Geschenkideen fürs Weihnachtsfest von Samen Rohde

Im Samen Rohde Onlineshop finden Sie viele Geschenkideen für Gartenfreunde.

Neben handgeschmiedeten Gartengeräten aus Edelstahl und Kupfer verkürzen über 1000 Sämereien die Wartezeit auf das Frühjahr! Zeitloses Design trifft auf traditionelle Handwerkskunst! Die Weihnachtsdekorationsartikel vom „Haus der Geschenke" in Wilhelmshöhe werden in einer bayerischen Manufaktur gefertigt. Dänische Kerzen verschönern den Weihnachtsbaum. Auch ein leuchtender Stern ist ein tolles Weihnachtsgeschenk! Wählen Sie aus über 100 verschiedenen leuchtenden Sternen in vielen Farben und Größen den schönsten aus. Wer es sportlich mag, findet bei Samen Rohde eine große Auswahl an Qualitätsschlitten. Ein klassischer Holzschlitten mit Rückenstütze für die Kleinen oder ein Snowracer von Stiga? Bei Samen Rohde wird jeder Schlittenfreund fündig!

Samen Rohde GmbH | Werner-Henschel-Str. 4 | 34233 Fuldatal
Tel. 0561-141 22 | info@samen-rohde.de | www.samen-rohde.de



Grüner Bote – Gutes kommt zu dir.

Ein Geschenk, das schmeckt.

Entdecke regionale Spezialitäten, frisches Obst und Gemüse, feinen Käse und viele weitere Köstlichkeiten. Stelle deine Geschenke individuell zusammen oder verschenke einen Gutschein für unseren Bio-Lieferservice.
Seit 1984 bringen wir gute Lebensmittel aus unserer Region und darüber hinaus direkt nach Hause – in Nordhessen und Südniedersachsen.

Grüner Bote | Hübenthal 14 | 37218 Witzenhausen
www.gruener-bote.de | Tel. 05542-71077



Zeit sichtbar schenken

Die QLOCKTWO EARTH 13.5 macht Zeit zum Design-Statement.

Statt Ziffern oder Zeigern zeigt diese ikonische Uhr die Zeit als geschriebenes Wort – klar, stilvoll, präzise. In Deutschland gefertigt, ist sie mit ihrem Aluminiumgehäuse, wechselbaren Frontcovers in über 20 Sprachen und Features wie Nachtmodus, automatischer Helligkeitsregelung und Weckfunktion eine absolute Attraktion an jedem Ort der Wohnung. Ein Geschenk mit Stil ab ca. 520 Euro – für alle, die Zeit nicht nur messen, sondern erleben wollen.

Wohn-Fabrik | Möbel Kunst & mehr
Erzberger Straße 13 a | 34117 Kassel
Tel. 0561-73 999 83 | www.wohn-fabrik.de



Ein Schirm voll Kassel

Mit den schönsten Stadtmotiven durch graue Regentage.

Herkules, Himmelsstürmer, Löwenburg und Orangerie: Der Kassel-Fotoschirm vereint bekannte Sehenswürdigkeiten und bringt Heimatgefühl in graue Regentage. In der Tourist Information finden Sie den besonderen Begleiter als Stockschirm für 25 Euro – mit Automatiköffnung und windproof-überschlagsicherer Ausstattung. Die Kassel-Motive sind auch als Taschenschirm erhältlich. Dazu warten viele weitere originelle Kassel-Produkte und ausgewählte Lieblingsstücke auf Sie. Ob als Weihnachtsgeschenk oder kleine Aufmerksamkeit: Vor Ort und im Onlineshop Kassel finden Sie Geschenkideen für jede Gelegenheit.

Tourist Information | Wilhelmsstr. 23 | 34117 Kassel
und im Onlineshop: www.kasselshop.de



Kleidsames, Kostbares und keine Krawatten

Wer auf der Suche nach etwas Besonderem ist, ist bei *hab selig* richtig.

Hier finden sich das zukünftige Lieblingskleidungsstück, außergewöhnliche Schuhe und Taschen, originelle Geschenkideen und eine ausgesprochen schöne Auswahl an Schmuckstücken.
Wie beispielsweise Wine Jewellery der niederländischen Marke VINOOS. Vor dem Hintergrund eines Upcycling-Konzepts werden alte, leere Weinflaschen in Zusammenarbeit mit niederländischen Glaswerkstätten zu wunderschönen Perlen geschmolzen und anschließend manuell im eigenen Atelier zu Ketten, Ohrringen, Ringen und Armbändern weiterverarbeitet. Alle Schmuckstücke sind aus hochwertigem Edelstahl gefertigt und werden von einer liebevollen kleinen Botschaft begleitet.

hab selig | Friedrich-Ebert-Strasse 90 | 34119 Kassel
Tel. 0561 93713897 | www.habselig-kassel.de



Klangvielfalt entdecken!

Musikinstrumente bei percussion+m.

Entdecken Sie die Meinl Sonic Energy Stahlzungentrommeln bei percussion+m im Kulturbunker Kassel! Ihr warmer, harmonischer Klang lädt zum Entspannen und intuitiven Musizieren ein. Mit Schlägeln oder Fingern gespielt, begeistern sie Neulinge und Klangprofis. Verschiedene Größen und Stimmungen stehen zur Auswahl.
Auch Trommeln, Handpans, Flöten, Gongs, Klangschalen und Spieluhren warten darauf, entdeckt zu werden – als Geschenk oder für die eigene musikalische Reise. Unser Team aus Musikerinnen und Musikpädagoginnen berät Sie persönlich. Vorbeikommen, ausprobieren und Klangvielfalt erleben!

percussion+m IFriedrich-Engels-Straße 27 I 34117 Kassel
Mo-Fr: 12 bis 18 Uhr I Sa: 11 bis 14 Uhr
Tel.: 0561 7397440 I info@percussionundm.de
www.percussionundm.de



Ein Geschenk, das Haut und Herz verwöhnt

ela – Ganzheitliche Naturkosmetik.

Entspannung spüren, Lebensfreude tanken, Achtsamkeit genießen – dafür steht ela Ganzheitliche Naturkosmetik. Natürliche Pflege, hochwertige Bio-Produkte und achtsame Behandlungen schenken wohltuende Momente fernab des Alltags.
Mit einem Gutschein von ela verschenken Sie natürliche Schönheit, Entspannung und wertvolle Zeit für sich selbst. Eine besondere Aufmerksamkeit für Menschen, die Ihnen am Herzen liegen.

ela – Ganzheitliche Naturkosmetik
Elfbuchenstr. 5 | 34119 Kassel
Tel. 0151 676 10 706 | www.naturkosmetik-kassel.de



Ein Ticket für unvergessliche Momente

Konzertkarten für Bryan Adams beim „Sommer im Park" in Baunatal verschenken.

Ein Geschenk mit Vorfreude auf den Sommer: Am Dienstag, den 10. August 2027, kommt Bryan Adams mit seiner „Roll With The Punches" Open-Air-Tour ins Parkstadion Baunatal. Bei der neuen Konzertreihe „Sommer im Park" erwartet Musikfans eine mitreißende Rockshow mit Hits aus mehr als vier Jahrzehnten. Von „Summer Of '69" und „Run To You" bis „Heaven" und „Please Forgive Me" bringt der kanadische Rockstar seine großen Erfolge auf die Bühne. Konzertkarten sind eine schöne Geschenkidee für alle, die Rockklassiker, gefühlvolle Balladen und einen gemeinsamen Sommerabend unter freiem Himmel genießen möchten.

Informationen und Tickets: www.sommer-park.com
COFO Entertainment GmbH & Co. KG | www.cofo.de

Production Perig – stock.adobe.com

GESCHENKE -TIPPS



Das perfekte Geschenk für Neugierige.

Schenke mehr als nur Dinge – schenke Erlebnisse mit einem Gutschein für die vhs Region Kassel!
Ob kreative Workshops, Sprachkurse, Kochabende, interessante Vorträge oder Fitnessangebote – hier warten unzählige Möglichkeiten, Neues auszuprobieren und Talente zu entdecken. Der Gutschein ist flexibel einlösbar, individuell im Wert und immer eine gute Idee! Das neue Programm erscheint Anfang Dezember – online und als Heft – und steckt voller frischer Ideen für 2027. Lernen, genießen, erleben – mit der vhs Region Kassel!

vhs Region Kassel | Wilhelmshöher Allee 19 - 21 | 34117 Kassel
www.vhs-region-kassel.de | Tel. 0561-10 03 16 81



... und das richtige Zubehör!

Welchen Kaffeegenuss Sie Ihren Liebsten auch immer bieten möchten: In der Seegert Kaffeerösterei finden Sie stets die passende Bohne, um das Herz eines Genießers höherschlagen zu lassen. Unser Sortiment von nahezu 20 verschiedene Kaffees, aus biologischem Anbau oder Kooperativen eignen sich prima als Geschenkidee.
Über die Kaffeeauswahl hinaus bieten wir eine Vielzahl an Zubehör an, beispielsweise Siebträgermaschinen von Ascaso, Vollautomaten von Nivona, Filterkaffeemaschinen von Moccamaster, Mühlen und vieles mehr. Zum Kaffeegenuss zählen auch unser hauseigener Kaffeelikör sowie schmackhafte Schokoladen von Kilian & Close, die Sie ebenfalls in der Kaffeerösterei finden. Sprechen Sie das Team der Seegert Kaffeerösterei an und tauchen Sie ein in die wunderbare Welt des Kaffees.

Seegert Kaffeerösterei | Friedrich-Ebert-Str. 64 | 34119 Kassel
Tel. 0561-95 28 12 68 | www.seegert-kaffee.de



Mit Konzertkarten für das Bad Arolsen Schlosshof Open Air 2027 Freude verschenken.

Live-Musik verschenken und sich auf besondere Sommerabende freuen: Das Bad Arolsen Schlosshof Open Air bringt 2027 zwei namhafte Künstler in den historischen Innenhof des Residenzschlosses. Am Freitag, 2. Juli, sorgt Gentleman für Reggae und sommerliche Rhythmen. Am Sonntag, 4. Juli, begeistert Howard Carpendale mit zeitlosen Songs wie „Ti Amo" und großen Emotionen. Die besondere Schlosskulisse, kurze Wege und die Nähe zur Bühne machen beide Abende zu einem stimmungsvollen Erlebnis. Konzertkarten sind eine schöne Geschenkidee für alle, die Musik am liebsten gemeinsam und unter freiem Himmel genießen.

Infos und Tickets: www.badarolsen-openair.de
Tickets auch bundesweit an allen bekannten Vorverkaufsstellen.



Die Welt des Bierbrauens in Borken erleben.

Markus Mach bietet in Nordhessens kleinster Brauerei seine „Brau- und ProBIER Kurse". Die Teilnehmenden machen dabei alles selbst und erfahren vieles rund ums Bier. Die Brau-Pausen dienen der Kunst des Bierverkostens und in der Mittagspause wird eine zünftige Brauermahlzeit gereicht. Auch das kleine Biermuseum und der Laden „Mach's Annersder" mit vielen regionalen Produkten laden zum Stöbern ein. Nach der Gärungszeit bekommt jeder etwa drei Liter Selbstgebrautes. Der Braukurs Kostet 119 Euro und Gutscheine sind immer eine tolle Geschenkidee. Ab sofort gibt es auch Biertastings: in Borken oder auch außer Haus.

Mach's Annersder | Bommerweg 18 | 34582 Borken
Tel. 05682-24 26 | 0172 - 652 47 04 | www.machs-annersder.de



Handgefertigte Geschenkideen aus dem Goldschmiedeatelier Ro Finedesign.

Wer sich selbst oder einem lieben Menschen etwas Besonderes schenken möchte, ist im Goldschmiedeatelier Ro Finedesign im Vorderen Westen genau richtig. Hier entstehen handgefertigte Schmuckstücke aus recyceltem Gold und Silber. Auch Umarbeiten aus eigenem Altgold und Edelstein sowie Anfertigungen nach persönlichen Wünschen und Ideen sind möglich. Wer die Auswahl lieber den Beschenkten überlässt, kann einen Gutschein verschenken.
Im November und Dezember lädt Ro Finedesign donnerstags von 16 bis 19 Uhr zum Afterworkshopping ein.

Goldschmiedeatelier Ro Finedesign
Am Alten Sudhaus 7c | 34119 Kassel | www.ro-finedesign.com
Terminvereinbarung: 0157-86 07 54 41 | post@ro-finedesign.com



Geschenkideen für Gesundheit, Erholung, Wellness und Bewegung.

Egal ob Sie sich selbst oder andere beschenken möchten, im Heilhaus werden Sie rund um das Thema „Wohlbefinden" fündig. Das Mehrgenerationenhaus bietet neben Bewegungskursen (z. B. für Yoga, QiGong oder Taiji), Behandlungen für den Körper u. a. mit Massagen, Ölungen und Akupressur an.
Selbstgenähte Meditationskissen können Sie hier ebenso erwerben, wie Kerzen, Bücher oder CDs mit asurischen Gesängen. Menschen, die zwischen den Jahren zur Ruhe kommen möchten, können am 27.12., an der „Einkehr zur Stille" teilnehmen. Lassen Sie sich gerne für das geeignete Geschenk unter Telefon 0561 / 98326-0 oder -777 beraten.

Mehrgenerationenhaus Heilhaus, Brandaustr. 10, 34127 Kassel
Telefon 0561 / 98326-0, www.heilhaus.org, kassel@heilhaus.org



kunsthandwerk 26.

Ob Gebrauchsgegenstand oder Objekt, ob traditionell oder modern: 24 professionell arbeitende Kunsthandwerksbetriebe aus der Region präsentieren gefertigte Unikate und Kleinserien, wie Schalen, Tassen, Teller, Figuren, Tücher, Teppiche, Körbe, Schals, Taschen und vieles mehr.
Lassen Sie sich von der Vielfalt, der Qualität und der Kreativität dieser Produkte aus unterschiedlichen Materialien begeistern. Wer Besonderes schenken möchte, findet hier einzigartige Produkte und Geschenkideen!

26. November, 18 Uhr: Ausstellungseröffnung
27. November bis 22. Dezember: Kunsthandwerkermarkt
in der HANDWERKSFORM der Handwerkskammer Kassel
Scheidemannplatz 2 | 34117 Kassel
Mo-Fr: 11 - 18 Uhr | Sa: 11 - 16 Uhr



Die Herkules-Weihnachtskugel für den Tannenbaum.

So kommt Kassel an den Weihnachtsbaum: Die Herkules-Weihnachtskugel sorgt zwischen Tannengrün und Lichtern für festlichen Glanz. Die mundgeblasene und handveredelte Glaskugel zeigt das imposante Wahrzeichen unserer Stadt, verziert mit Glitzer und Schnee. Mit zehn Zentimetern Durchmesser ist sie ein besonderer Blickfang und für 20 Euro erhältlich. In der Tourist Information entdecken Sie dazu viele weitere Kassel-Souvenirs, von der Welterbe-Tasse bis zum Himmelsstürmer. Kleine und große Geschenkideen mit echtem Heimatgefühl finden Sie auch ganz bequem im Onlineshop Kassel.

Tourist Information | Wilhelmsstr. 23 | 34117 Kassel
und im Onlineshop: www.kasselshop.de

Production Perig – stock.adobe.com

GESCHENKE



Zeit, die bleibt

Auszeit verschenken.

Wer Besonderes verschenken möchte, schenkt Momente: Im Lagunen-Erlebnisbad Willingen wird ein Besuch zur kleinen Auszeit. Warmes Solewasser, subtropisches Flair und der Blick in die Willinger Bergwelt schaffen Urlaubsgefühl – ganz nah. Treiben lassen im Floating-Becken, wohltuende Wärme in der Saunawelt oder frische Winterluft im Außenbereich: Hier darf der Alltag kurz warten.
Ein Gutschein für das Lagunen-Erlebnisbad Willingen ist die schönste Einladung zum Eintauchen, Abschalten und Wiederkommen.

Lagunen-Erlebnisbad Willingen | Am Hagen 10 | 34508 Willingen
Tel. 05632-96 94 30 | kurbetrieb@willingen.de
www.lagunenerlebnisbad.de

Nachhaltig, regional und mit Herz



Im Feinkost- und Genussladen „Spontan Gaumenfreuden" finden sich liebevoll ausgewählte Geschenke, die von Herzen kommen.

Ob feinster Essig und aromatisches Öl, besondere Spirituosen, handverlesene Gewürze oder geschmackvolle Dekorideen – hier lassen sich Dinge entdecken, die den Alltag verschönern und den Gaumen verwöhnen. Jedes Produkt wird mit Sorgfalt ausgewählt: möglichst regional, bio, gluten- und glutamatfrei, und, wenn möglich, lose, damit es auch beim Schenken nachhaltig bleibt. Alle Produkte werden vor Ort auch in eigene Flaschen oder Gläser abgefüllt und mit Liebe verpackt.

Spontan Gaumenfreuden
Neue Straße 2 | 34369 Hofgeismar
Tel. 05671-5756 | www.spontan-gaumenfreuden.de



Kulinarische Freude verschenken

Der „Markthallentaler" ist der ideale Gutschein für ein vielfältiges Einkaufserlebnis in der Kasseler Markthalle.

Wer hochwertige und besondere Geschenkideen sucht, die sich für viele Anlässe verschenken lassen, ist mit dem Markthallentaler richtig. Ob zu Weihnachten, einem Firmen-Jubiläum oder zum Geburtstag von Freundinnen und Freunden: Der Markthallentaler ist das ganze Jahr erhältlich und kann an jedem Stand und in alle Restaurants eingelöst werden. So können Beschenkte aus der kulinarischen und handwerklichen Vielfalt des Angebots wählen und regionale und saisonale Genüsse erleben.

Kasseler Markthalle | Marställer Platz 10 | 34117 Kassel
www.kasseler-markthalle.de | Instagram: @kasseler-markthalle
Facebook: @ KasselerMarkthalle



Faire Weihnachtsgeschenke.

Eine Freude für Alle: bei uns seit über 15 Jahren.
Warme Schals und Mützen finden Sie bei uns, darüber hinaus auch Kunsthandwerk und andere schöne oder nützliche Geschenke aus aller Welt. Fair produziert und fair gehandelt. Zudem ein großes Sortiment an fairen und regionalen Lebensmitteln, wie Kaffee, Kakao, Tee und Schokolade.

KARIBU Welt- und Regioladen Kassel eG
Oberste Gasse 30, 34117 Kassel Tel: 0561 - 739 61 566
Öffnungszeiten: Mo-Fr 10-18 Uhr und Sa 10-16 Uhr

Production Perig – stock.adobe.com

Advertorial

Wünsche wahr machen!

Mit dem Kassel Gutschein gibt es Geschenke für jeden Geschmack.



Kassel Gutschein – vielseitig einlösbar bei über 220 Anbietern.

Ob Familie, Freundinnen, Freunde oder Kolleginnen und Kollegen – mit dem Kassel Gutschein sorgen Sie an Weihnachten für glückliche Gesichter.
Denn dieser besondere Gutschein lässt sich bei über 220 Geschäften und Dienstleistern in Kassel und Umgebung einlösen. Das Tolle daran: Über Weihnachten hinaus ist das ganze Jahr über Kassel Gutschein-Zeit. Mit dabei sind zahlreiche Restaurants, Museen, Optiker, Frisörstudios, Modegeschäfte und noch viele mehr. So einfach kann Schenken sein!

Ein Stück Heimatliebe schenken

Der Kassel Gutschein ist als Geschenk immer ein Volltreffer: Schließlich entscheiden die Beschenkten selbst, wofür sie den praktischen Gutschein verwenden möchten.
Wie wäre es zum Beispiel mit einem Besuch in der Therme, einem spannenden Buch oder einer Hotelübernachtung?
Vielleicht ist auch ein Shoppingnachmittag mit anschließendem Restaurantbesuch das Richtige. Wofür Beschenkte auch immer ihren Gutschein nutzen – er sorgt für besondere Erlebnisse, die noch lange in guter Erinnerung bleiben.

Neue Erlebnisorte entdecken

Übrigens: Da der Gutschein in Teilbeträgen eingelöst werden kann, sind sogar mehrere Geschenke möglich. Ganz nebenbei lädt der Kassel Gutschein dazu ein, neue Shops und Erlebnisorte zu entdecken. Ein Stück Heimat für alle, die Kassel lieben.

Die regionale Wirtschaft stärken

Ob kleine Aufmerksamkeit oder das ganz große Geschenk: Den Kassel Gutschein gibt es schon ab 10 Euro. Auch ein individueller Betrag bis maximal 250 Euro lässt sich ausgewählen. Verschenken Sie den Kasseler Wunscherfüller – und stärken Sie damit zugleich regionale Unternehmen in unserer Stadt!



Der Kassel Gutschein lässt sich auch per WhatsApp oder andere Dienste direkt per Mobiltelefon bzw. aufs Telefon senden – ganz einfach und digital.

Das Multitalent unter den Gutscheinen

Sie erhalten den Kassel Gutschein beispielsweise in der Tourist Information in der Innenstadt. Wer lieber online shoppt, kann ihn auch ganz bequem per Mail verschicken oder ausdrucken – auf Wunsch mit persönlicher Nachricht und Foto. Probieren Sie es aus und verschenken Sie das Multitalent unter den Gutscheinen. Schließlich ist die Vorweihnachtszeit viel zu schön, um lange nach dem passenden Geschenk zu suchen!

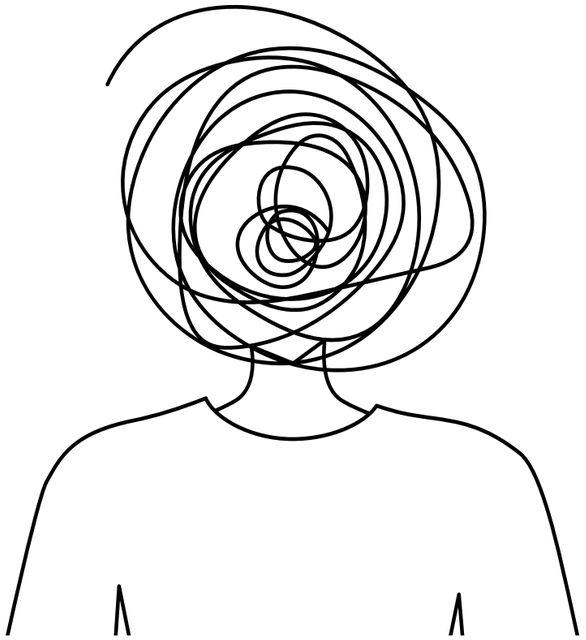
Der Kassel Gutschein

Hier erfahren Sie noch mehr über den Kassel Gutschein:
Tourist Information Kassel Innenstadt
Wilhelmsstraße 23
34117 Kassel
Tel. 0561 707707

www.kassel-gutschein.de

Warum Heilung manchmal nicht gelingt

Wer unbewusste Muster und Glaubenssätze erkennt, kann neue Perspektiven im Umgang mit anhaltenden Beschwerden gewinnen.



iStock.com/Evheniia Vasylenko

Wenn die Gedanken zu laut sind, lohnt es sich, in die Stille zu gehen.

Viele Menschen erleben, dass ihre Beschwerden trotz verschiedener Behandlungen bestehen bleiben. Sie nehmen Medikamente, suchen ärztlichen oder therapeutischen Rat und achten auf Bewegung – dennoch geht es ihnen nicht deutlich besser. Warum Beschwerden anhalten, ist individuell verschieden. Auch unbewusste Muster können dabei eine Rolle spielen.

Unter der Oberfläche des Bewusstseins

Das Unbewusste umfasst Vorgänge und Einflüsse, die einem selbst nicht bewusst sind. Demgegenüber steht das Alltagsbewusstsein: das, was ein Mensch bewusst wahrnimmt, worüber er nachdenkt und woran er sich bewusst erinnert. Das Verhältnis lässt sich mit einem Eisberg veranschaulichen. Der sichtbare Teil über der Wasseroberfläche steht für das Bewusste, der größere Teil darunter für das Unbewusste. Der Vergleich verdeutlicht, dass wir vieles, was in uns vorgeht und uns beeinflusst, nicht unmittelbar bemerken.
So stellt sich die Frage, was alles im Unbewussten verborgen ist. Zum einen befinden sich dort sämtliche Stoffwechselvorgänge aller Körperzellen. Würden diese bewusst laufen, wäre das eine komplette Überforderung für den Menschen. Darüber hinaus sind dort Emotionen, Traumata, Informationen zu Unfällen und Verletzungen, Glaubenssätze, transgenerationale Themen und noch vieles mehr gespeichert. Die Ursache für Krankheiten liegt fast immer tief im Unbewussten und will gesehen werden, darum äußert sie sich in einem körperlichen oder psychischen Leiden.

Der sekundäre Krankheitsgewinn

Sehr häufig haben Menschen, die nicht gesund werden, Programme und Glaubenssätze in ihrem Unbewussten laufen, die sie immer wieder zurück in alte Verhaltensmuster bringen. Ein Programm kann der sogenannte sekundäre Krankheitsgewinn sein. Die Menschen halten unbewusst an Krankheiten fest, weil sie davon profitieren. Die Krankheit bringt Vorteile mit sich, beispielsweise Aufmerksamkeit oder Ruhe. Die Prägung entstand bereits in der frühen Kindheit. Vielleicht hatte die Mutter in den ersten Kindheitsjahren keine oder nur sehr wenig Zeit, um für das Kind da zu sein. Das Kind hat irgendwann gelernt, dass es die Aufmerksamkeit der Mutter erhält, wenn es krank im Bett liegt. Dieses Muster zieht sich nun unbewusst durch das komplette Leben. Hier gilt es hinzuschauen und sich zu fragen: „Warum könnte ich von meiner Erkrankung profitieren?“
Auch die Ruhe selbst kann ein Vorteil sein: Der Glaubenssatz dahinter lautet, wenn ich krank bin, bekomme ich endlich die Ruhe, die ich mir sonst im Alltag nicht erlaube.

Weg-von- und Hin-zu-Ziele

Ein ebenso wichtiger Punkt ist die korrekte Zielsetzung für die Betroffenen. Schmerzen loswerden zu wollen bedeutet, dass eine Lücke entsteht. Das menschliche System kann damit nicht umgehen. Es gleicht einer Fahrt im Taxi, wenn man dem Taxifahrer sagt: „Ich möchte weg aus dieser Stadt, egal wohin, Hauptsache weg.“ Wohin er wohl fährt? Ein klares Hin-zu-Ziel ist erreichbar, daher ist es für eine vollständige Genesung sinnvoller, sich die Frage zu stellen, was man für ein Leben führen möchte, wenn die Krankheit heilen durfte. Hier die richtige Antwort zu finden, ist oft eine große Herausforderung. Betroffene, die an dieser Stelle nicht weiterkommen, dürfen sich professionelle Hilfe holen, um ihren eigenen Mustern auf die Schliche zu kommen.

Text: Christina Meta Dann

Residenz auf Zeit für AutorInnen, Studierende, PhilosophInnen und alle, die sich ein Retreat auf dem Land wünschen.
In einem interessanten Haus wartet ein schöner Raum mit Bad und Kaminofen. Und es gibt schnellen Internet :-)))
CO CREATION AREA : HAUS AM TOR IM OBEREN EDERTAL
www.forum8.de/wellbeing/co-creation-area-haus-am-tor
Eva Keller | 0176 24 75 88 61
forum8

Advertorial

Gesunde Zähne sind Teamarbeit!

Wenn der Herbstwind in den Zähnen zieht: Praktische Gesundheitstipps für Herbst und Winter vom Dental Duo-Team aus dem Vorderen Westen.



Dr. Ladan Darweshi-Pecnik und Zahnärztin Samra Mustafa, Inhaberinnen der Zahnarztpraxis Dental Duo

Mit frischem Blick, moderner Technik und ganz viel Herz sind Dr. Ladan Darweshi-Pecnik und Samra Mustafa als Dental Duo im letzten Jahr in die Zukunft gestartet, als sie die traditionsreiche Praxis von Dr. Utech nahe der Friedenskirche übernommen haben. Mittlerweile haben sich die beiden Zahnärztinnen mit ihrem gesamten Praxisteam gut eingelebt. „Wir sind stolz darauf, hier einen positiven Beitrag für unseren Stadtteil und unsere Stadt leisten zu können“, sagen die beiden Expertinnen für gesunde Zähne.
Ein herzliches Dankeschön rufen sie auch den Leserinnen und Lesern des StadtZeit Kassel Magazins zu. „Es freut uns sehr, dass unsere Themen rund um Zahngesundheit auf so viel Interesse gestoßen sind.“ Deshalb möchte das Dental Duo-Team auch in dieser Ausgabe wieder einen alltäglichen Aspekt der Zahngesundheit aufgreifen, den viele Menschen kennen: empfindliche Zähne.

Ursachen erkennen, gezielt helfen

Ein Schluck kaltes Wasser, ein heißer Kaffee oder der kalte Wind beim Spaziergang: Gerade im Herbst und Winter kann ein kurzer, stechender Schmerz am Zahn entstehen. Der Grund dafür sind häufig freiliegende Zahnhälse.
Ist der sichtbare Teil des Zahnes durch den Zahnschmelz besonders gut geschützt, liegt darunter, im Bereich des Zahnhalses das sogenannte Dentin. Zieht sich das Zahnfleisch zurück, liegt dieses empfindliche Gewebe frei.
Die Ursachen für freiliegende Zahnhälse sind vielfältig. Zahnfleischrückgang, eine zu kräftige Putztechnik, Zahnfleischerkrankungen, säurebedingter Zahnhartsubstanzverlust oder eine starke Belastung der Zähne durch Knirschen und Pressen gehören beispielsweise dazu. Nicht jeder empfindliche Zahnhals benötigt eine aufwendige Behandlung. Welche Maßnahme sinnvoll ist, hängt von der Ursache und dem Ausmaß der Beschwerden ab.

Was empfindlichen Zähnen hilft

Bei leichteren Beschwerden helfen spezielle Zahnpasten für schmerzempfindliche Zähne. Sie enthalten Wirkstoffe, die die offenen Dentinkanälchen verschließen oder die Reizweiterleitung reduzieren können. Ebenso wichtig ist eine schonende Putztechnik: Weniger Druck ist hier häufig mehr.
Bei stärkerer Empfindlichkeit lassen sich freiliegende Zahnhälse mit einem speziellen Schutzlack oder einer Versiegelung behandeln. Das schirmt die empfindliche Oberfläche ab und schützt vor äußeren Reizen. Hat der Zahn am Zahnhals bereits deutlich an Substanz verloren, kann eine kleine zahnfarbene Füllung sinnvoll sein. Der fehlende Bereich wird dabei wieder aufgebaut. Gleichzeitig schützt man so die empfindliche Oberfläche und der Zahn erhält seine ursprüngliche Form zurück.
Besonders wichtig ist der Blick auf das „Warum“. Ein zurückgehendes Zahnfleisch, eine Zahnfleischerkrankung, falsches Zähneputzen oder nächtliches Knirschen sollte man nicht außer Acht lassen. Denn bei Behandlung der Ursache lässt sich häufig auch verhindern, dass weitere Zahnhälse empfindlich werden.

Den eigenen Zähnen Aufmerksamkeit schenken

Wiederkehrende oder stärker werdende Beschwerden sollte man zahnärztlich abklären, denn hinter einer Zahnempfindlichkeit können auch andere Ursachen wie Karies, ein Riss im Zahn oder eine Entzündung stecken. Die gute Nachricht: In vielen Fällen lässt sich die Empfindlichkeit mit einfachen und gezielten Maßnahmen deutlich reduzieren.
Vielleicht ist also gerade jetzt, wenn die Temperaturen sinken, ein guter Zeitpunkt, den eigenen Zähnen etwas Aufmerksamkeit zu schenken.

Wir wünschen Ihnen eine gesunde und genussvolle Herbst- und Winterzeit!

Kommen Sie gern zu uns!

Das Dental Duo-Team nimmt weiterhin auch neue Patienten auf. Termine lassen sich bequem online buchen.

Kontakt: Dental Duo
Friedrich-Ebert-Str. 127 | 34119 Kassel
Tel. 0561 - 1 24 61
info@dental-duo.de | www.dental-duo.de

Advertorial

Erleben – statt nur darüber nachdenken!

Den eigenen Kern mehr wertschätzen. Halberledigtes vollenden und neue Schritte wagen. Gestalttherapie mit Doris Weißenfels macht Wachstum möglich.



Warum passiert mir das immer wieder? Ich sage ja, obwohl ich nein meine! Ich bin unzufrieden, obwohl mir Vieles gelingt! Ich fühle mich einsam, auch wenn ich von Menschen umgeben bin! Ich will mich persönlich weiterentwickeln und reagiere doch mit wiederkehrenden Mustern! Irgendwann in einem Leben tauchen vielleicht diese Themen auf – und die Antworten bleiben aus. Vorerst.
In und mit meiner gestalttherapeutischen Arbeit gebe ich Ihnen einen Raum, sich selbst besser zu verstehen und neue Möglichkeiten im Umgang mit sich und anderen zu erkunden.

Mit Präsenz, Akzeptanz und Wertschätzung

Ausgangspunkt der jeweiligen Arbeit ist Ihr Erleben im „Hier und Jetzt". Sie entscheiden, welche Themen Raum bekommen und welche Schritte sich für Sie stimmig anfühlen. Wir bearbeiten das, was von Ihnen als einschränkend erlebt wird. Belastende Reaktionen oder Symptome verstehen wir dabei erst einmal als Lösungsversuche.
Das gemeinsame Gespräch ist dabei wichtig, der Wert direkter Erfahrung und direkten Erprobens auch. Experimente mit dem Körperausdruck, der Stimme, mit Gedanken und Gefühlen können ebenso Bestandteil der Selbsterkundung sein, wie die Arbeit mit kreativen Ausdrucksmitteln, Persönlichkeitsanteilen und Aufstellungen.

Im Mittelpunkt: Sie mit ihrem Weg

Ich unterstütze Sie in diesem Prozess – mit Präsenz, Akzeptanz und Wertschätzung. Im Mittelpunkt stehen dabei immer Sie mit Ihrem eigenen Tempo und mit Ihrem ganz individuellen Weg. Ich begleite Sie auch bei aktuellen oder nicht verarbeiteten Verlusten und in Krisen, die an die Grenzen der eigenen Handlungskompetenz führen.

Doris Weißenfels | Gestalttherapie & Trauerbegleitung
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Tel. 0561-56 03 727 | info@doris-weissenfels.de
www.doris-weissenfels.de/gestalttherapie

Radikal? Anders, als du denkst

Das Herzinstitut lädt mit dem SATORI-Spiel dazu ein, eigene Glaubenssätze zu hinterfragen.



Radikal klingt nach Kampf. Nach Widerstand. Nach Extremen. Doch was, wenn radikal auch Befreiung bedeuten kann? Radikal loslassen. Alte Verletzungen hinter sich lassen. Frieden schließen – nicht unbedingt mit anderen, sondern mit sich selbst. Violetta Winter bietet mit ihrem neuen Start-up Herzinstitut im Vorderen Westen das SATORI-Spiel nach Colin Tipping in deutscher Sprache an. Das Spiel eröffnet einen überraschenden Weg zur radikalen Vergebung. Spielerisch, tiefgründig und manchmal voller Aha-Momente.

Die nächsten Termine:
27. November, 5. und 18. Dezember 2026, 22. Januar 2027
Anmeldung erforderlich
Weitere Infos: herzinstitut.com



wild & achtsam
FREUNDSCHAFT SCHLIESSEN MIT DER INNEREN UND ÄUSSEREN NATUR



Eva Metz' Kolumne zu einer natürlichen und artgerechten Lebensweise

Dunkle Tage – gute Stimmung

Stimmungsaufhellend und entzündungshemmend essen mit Gewürzen.

Wenn die Tage kürzer werden, wächst bei vielen die Lust auf Süßes oder ein Glas Wein am Abend. Gleichzeitig kann die dunkle Jahreszeit aufs Gemüt schlagen. Manche suchen dann Trost in etwas Süßem oder einem Glas Wein.
Früher war der Winter eine Zeit des Rückzugs und der Ruhe. Die Natur fährt ihre Kräfte zurück, Tiere wie Igel und Fledermäuse gehen in den Winterschlaf. Die Menschen haben sich dem angepasst.
Heute versuchen wir häufig Stimmungstiefs auf unterschiedliche Weise auszugleichen: Süßes, Alkohol oder auch Medikamente helfen kurzfristig, können aber auch unerwünschte Folgen mit sich bringen.
Dabei hält die Natur erstaunliche Möglichkeiten bereit. „Die Forschung untersucht, wie einzelne Inhaltsstoffe von Gewürzen positiv auf Stimmung, Stoffwechsel und Entzündungsprozesse wirken."

Kleine Gewürze – große Leistung

Die Molekularbiologin Sabine Paul gibt in ihrem Buch „Gehirndoping mit Gewürzen" Anregungen zum Einsatz von Gewürzen. Sie zeigt, wie Gewürze und ausgewählte Lebensmittel die geistige Leistungsfähigkeit und die Stimmung unterstützen können. Ihren Recherchen zufolge können Gewürze die Folgen von Stress abmildern, den Blutzucker harmonisieren, die Nerven stärken und entzündungshemmend wirken. Studien weisen bei einigen Gewürzen sogar schlafördernde, schmerzlindernde und antidepressive Wirkungen nach.
Dabei setzt sie auf Gewürze wie Safran, Kardamom, Vanille, Muskatnuss, Koriander, Piment, Fenchel, Kreuzkümmel, Ingwer und Kurkuma, aber auch auf Senf, Knoblauch, Thymian und Bockshornklee.

Entzündungshemmend essen

Einen Gewürzquark aus Gewürznelken, Zimt, Ingwer, Pfeffer, Kurkuma und Chili empfiehlt Dr. Feil, Biologe, Sport- und Naturwissenschaftler. Der Konsum von entzündungshemmenden Gewürzen und bestimmten Lebensmitteln wirkt sich nach seinen Angaben über Bewegung und Stressreduktion hinaus schmerzlindernd und heilend auf die Arthrose aus.
Hochwertige Gewürze in den Speiseplan aufzunehmen, kann ein Gewinn für unser Wohlbefinden sein. Der Genuss kommt dabei nicht zu kurz.
Ein Gewürzkakao oder ein Gewürztee bringen jedenfalls schon einmal Wärme und Abwechslung in dunkle Tage.

Gewürzkakao

Zutaten
250 ml Kokosmilch oder Nussdrink
2-3 TL Rohkakao ohne Zucker
1/2 TL Zimt
Nach Geschmack, etwa eine Messerspitze:
Kardamom, Piment, Kurkuma, Chili, Pfeffer, Vanille, Nelke

Alles miteinander mischen. Erwärmen, aber nicht kochen! Süßen nach eigenem Geschmack.

Petra Kimm
Liberationista * SoulGuide
fon +49 (0)561 . 430 212 95
www.lebensspielraum-kassel.de

Dein Onlinemagazin für Kassel und Region
mittendrin-kassel.de

Advertorial

System der Inneren Familie – IFS

Christiane Brach begleitet Sie bei Krisen und persönlichen Veränderungsprozessen.



Als Psychologin und Heilpraktikerin für Psychotherapie bin ich in meiner Praxis und online für Sie da. Der Schwerpunkt meiner Arbeit ist das „System der Inneren Familie" (IFS), eine von Richard Schwartz entwickelte therapeutische Methode.
IFS geht davon aus, dass jeder Mensch einen inneren, weisen und mitfühlenden Kern – das sogenannte Selbst – besitzt. Gleichzeitig besteht unser Innenleben aus unterschiedlichen „Teilen", die unsere Gedanken, Gefühle und unser Verhalten beeinflussen. Manche stehen miteinander in Konflikt oder wurden aus dem bewussten Erleben verdrängt. In meiner therapeutischen Arbeit geht es darum, diese Anteile achtsam kennenzulernen und zu verstehen. Dabei kann sich zeigen, dass auch belastende Verhaltensweisen ursprünglich eine schützende Funktion haben.

Freundlichen Umgang mit sich selbst finden

Ich begleite bei Ängsten, depressiven Verstimmungen, Stress und Erschöpfung, belastenden Lebensereignissen sowie Konflikten in Partnerschaft, Familie und Beruf. Auch körperliche Beschwerden und Übergänge in neue Lebensphasen können Themen sein.
Ich unterstütze Paare dabei, wiederkehrende Konflikte zu verstehen, Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken und neue Wege miteinander zu finden. Kinder und Jugendliche lernen spielerisch, belastende innere Anteile wahrzunehmen und mit ihnen umzugehen. Bei Ängsten, Rückzug, Schul- und Lernschwierigkeiten, impulsivem Verhalten oder bei der Verarbeitung einer Trennung der Eltern kann das hilfreich sein. Die Begleitung der Eltern ist dabei ein wichtiger Bestandteil.
Aus meiner langjährigen Tätigkeit in psychoanalytischer Praxis, Lerntherapie und als Sachverständige in Hochkonflikt-Familien bringe ich vielfältige Erfahrungen mit. Mir ist eine achtsame und wertschätzende Begegnung auf Augenhöhe wichtig. Ziel ist es, innere Entlastung und einen freundlicheren Umgang mit sich selbst zu ermöglichen – für mehr Lebensfreude und neuen Mut.

Christiane Brach
Psychologin und Heilpraktikerin für Psychotherapie
Tel. 0176 - 34 45 32 43 | www.christiane-brach.de

Advertorial

Souverän und gelassen überzeugen

Judith Gerdes coacht Sie für Bewerbungsgespräche, Auftritte und Prüfungen.



Sie stehen vor wichtigen Auftritten, entscheidenden Prüfungen oder Sie haben ein Bewerbungsgespräch? Lampenfieber und innere Blockaden gehören mitunter dazu und müssen gleichzeitig kein Hindernis sein.
Durch professionelles, systemisches Coaching aktivieren wir gemeinsam individuelle Ressourcen, stärken Ihre mentale Präsenz und entwickeln nachhaltige Strategien für Ihren persönlichen Erfolg. Gehen Sie gelassen, fokussiert und voller Selbstvertrauen in Ihre nächste Herausforderung – ich begleite Sie sanft und achtsam auf Ihrem Weg!

Kontakt & Terminvereinbarung
Judith Gerdes
Instrumentallehrerin, Systemische Beratung und Supervision
Tel. 0178 187 09 03 | j.gerdes@m-s.de | www.systonus.de

Advertorial

ACHTSAM aus der Grübelschleife

Vertrauensvoll hinein in Ihre lebendige Gegenwart.



Um Ihre Lebendigkeit wieder mehr zu spüren und Stabilität und Vertrauen zu finden, können Sie selbst etwas tun.
In der Achtsamkeitstherapie MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy), der Rückfallprophylaxe bei Depression, Ängsten und negativen Selbstgesprächen entwickeln Sie Schritt für Schritt Ihre Fähigkeiten zum weisen Umgang mit sich selbst – über acht Wochen, in einer kleinen Gruppe. Oder auch einzeln. Dabei begleite ich Sie gerne!

Kurs 1: 18.01. bis 08.03.2027
Kurs 2: 12.04. bis 07.06.2027
8 Termine, Mo 18 bis 20.30 Uhr
Vorgespräche ab sofort.

Beate Eickmeyer | HP Psychotherapie | Senior Teacher MBCT/ MBSR
Motzstr. 4 | 34117 Kassel
Tel. 0561-8166592 | betherapie@web.de | www.mbsr-eickmeyer.de

Ausgezeichnet mit dem Slow Food Award 2026

Im Restaurant Frieda verbinden sich handwerkliche Küche mit regionalen Zutaten.



Frieda: Ein Ort zum Verweilen und Genießen

Warme Rosttöne, dunkles Grün und Pflanzen prägen den Gastraum, Sonnenlicht fällt auf die gedeckten Tische. An der Bar setzen beleuchtete Flaschenregale einen Akzent. Im Mittelpunkt von Frieda steht die offene Küche: Vom Tresen aus können Gäste dem Team bei der Zubereitung zusehen. Das Restaurant im Vorderen Westen gibt es seit 2024. Seinen Namen verdankt es der Adresse – der Friedrich-Ebert-Straße. Das Küchenteam setzt auf handwerkliche Zubereitung, saisonale Zutaten und einen bewussten Umgang mit Ressourcen.

Handwerk mit regionalen Zutaten, ausgezeichnet durch Slow Food

Das Brot backt das Team täglich selbst und lässt den Teig über Nacht ruhen. Auch Fonds, Saucen und Beilagen entstehen von Grund auf in der eigenen Küche. Was auf den Teller kommt, bestimmt die Saison. Alle sechs bis acht Wochen wird die Karte neu zusammengestellt. Auf dieser finden Fleischgerichte ebenso wie vegetarische und vegane Angebote ihren Platz.
Die Zutaten stammen möglichst aus biologischem Anbau und überwiegend aus der Region: Gemüse, Eier und Fleisch liefern vor allem Erzeuger aus Nordhessen. Was die Region nicht bietet, bezieht Frieda z. B. über den Bio-Großhändler Naturkost Elkershausen.
Für regionale Zutaten und handwerkliche Küche zeichnete Slow Food die Frieda 2026 aus. Das Motto „regional und fair" beschreibt die Ausrichtung: Zur Küchenphilosophie gehören der saisonale Einkauf, ein sparsamer Umgang mit Ressourcen und die faire Bezahlung von Mitarbeitenden und Lieferbetrieben.

Gemeinsam genießen

Bei den regelmäßigen Küchenpartys kommen Gäste und Küchenteam miteinander ins Gespräch. Gäste stehen direkt am Herd, probieren und erleben die Arbeit aus der Nähe. Häufig gestalten Gastköchinnen und Gastköche diese Abende mit. Darüber hinaus lädt die Frieda zu wechselnden Themenabenden ein, die eine bestimmte Region oder ein einzelnes Produkt aufgreifen. Zum bisherigen Programm gehörten etwa ein mediterraner Abend oder eine Küchenparty in der „Wiesn"-Edition.
Der Austausch am Herd verkürzt die Distanz zwischen den Menschen, die kochen, und denen, die das Essen genießen. An der Bar erhalten alkoholfreie Drinks denselben Stellenwert wie Cocktails. Das Angebot reicht von Klassikern bis zu eigenen Kreationen mit hausgemachten Sirupen, Kräutern und frischen Säften. Die vielseitige Weinkarte umfasst klassische Positionen, ausgewählte Low-Intervention- und Naturweine kleiner Winzerinnen und Winzer.
Saisonale Gerichte aus regionalen Zutaen, das selbstgebackene Brot und der direkte Austausch am Herd geben Frieda ihren eigenen Charakter. Das schönste Kompliment für das Team ist, wenn die Gäste wiederkommen.

Kontakt:
Friedrich-Ebert-Straße 86, 34119 Kassel
0561 50376612 | info@well-lifestyle.de

Frieda und die WELLGROUP

Frieda ist ein Unternehmen unter dem Dach der WELLGROUP, die seit über einem Jahrzehnt Unternehmungen unterstützt, die gesellschaftliche und ökologische Herausforderungen als Chance begreifen. Im Mittelpunkt stehen nachhaltige Entwicklung und langfristige Werte für Mensch, Umwelt und Region.

WELL GROUP

WELLcome – alles in einer App

Die kostenlose App bündelt die Angebote der WELL Lifestyle-Standorte in Kassel: biond daily kitchen, Frieda, Ahoi und Carpe Diem. Öffnungszeiten, Speisekarten, Reservierungen, Events und Neuigkeiten finden sich zentral an einem Ort. Bei jedem Besuch werden Sonnen gesammelt, die sich gegen Prämien einlösen lassen. Zur Registrierung gibt es ein Willkommesgeschenk.

Altbekannt und überraschend anders

Wie Schokolade schmeckt, verrät die Kakaoprozentzahl allein kaum – auch die Bohnen, ihre Verarbeitung und ungewöhnliche Zutaten prägen den Genuss.



Fotos: Schmunzelgeist

Schokladentafeln werden handgegossen.

Vor dem Schokoladenregal fällt der Blick auf die Prozentzahlen. 70, 80 oder doch lieber 50 Prozent Kakao? Wer es mild mag, greift vielleicht zur niedrigeren Zahl. Dabei können sich zwei Tafeln mit derselben Angabe deutlich unterscheiden. Manche schmecken fruchtig und säuerlich, andere erinnern an Nüsse oder hinterlassen ein trockenes Gefühl im Mund. Die Prozentzahl gibt zunächst an, wie viel Kakao eine Schokolade enthält. Dazu zählt auch Kakaobutter. Darüber hinaus beeinflussen die Bohnen und ihre Verarbeitung den Geschmack. Wie lange und bei welcher Temperatur sie rösten, verändert beispielsweise ihren Bitteranteil. So kann eine Schokolade mit 82 Prozent Kakao milder schmecken als eine mit 75 Prozent.

Vom Kakao zur Schokolade

Die Arbeit am Geschmack beginnt schon in tropischen Anbauländern wie Ghana, Ecuador oder Indonesien, wo die Kakaofrüchte reifen. Erntehelfer öffnen die Früchte und entnehmen die Samen samt weißem Fruchtfleisch. Diese Kakaobohnen sammeln sie beispielsweise in Holzkisten, wo Hefen und Bakterien die Fermentation in Gang setzen. Anschließend trocknen die Bohnen im Anbauland, häufig in der Sonne. Die weitere Verarbeitung übernehmen Schokoladenhersteller. Für Schmunzelgeist verarbeitet etwa eine Firma in der Schweiz die Bohnen. Dort rösten sie langsam in kleinen Chargen. Welche Aromen eine Schokolade mitbringt, hängt von der Kakaosorte, den Anbaubedingungen und der Verarbeitung ab.

Beim Fermentieren und Rösten entstehen weitere Aromastoffe. So kann die fertige Schokolade an Früchte, Blüten oder Nüsse erinnern, ohne diese Zutaten zu enthalten. Auch das sogenannte Conchieren prägt den Geschmack. Dabei bewegen und durchmischen Maschinen die Schokoladenmasse über Stunden, machen sie geschmeidiger und verfeinern das Aroma. Unerwünschte säuerliche Noten können dabei nachlassen. Je nach Bohne und Rezeptur dauert das bis zu 72 Stunden. Aus dieser Schokoladenmasse entstehen später Tafeln, Pralinen oder Schokofiguren.

Ungewohnte Zutaten zusammenbringen

Nüsse, Karamell oder Marzipan gehören zu den vertrauten Schokoladenbegleitern. Doch auch Gemüse oder herzhafte Zutaten können mit ihr harmonieren und ungewohnte Geschmackserlebnisse schaffen. Amanda Dahl und Tessa Bingemann von der Schokoladenmanufaktur Schmunzelgeist haben etwa eine Praline mit Apfel-Rotkohl entwickelt. Im StadtLabor-Gespräch erklären sie die Idee dahinter: Rotkohl ist ein bisschen süß, Apfel ist süß und Schokolade ist dann dafür da, um die Tiefe zu geben. Bei solchen Kombinationen kommt es darauf an, wie Süße, Säure, Bitterkeit und Konsistenz zusammenspielen. Ähnliche Geschmacksnoten können sich ergänzen, Gegensätze eine Mischung interessant machen. Ob das Verhältnis stimmt, zeigt sich beim Probieren. In einer Praline umschließt eine dünne Schokoladenhülle die Füllung. Im Inneren können mehrere Schichten unterschiedliche Geschmacksnoten und Konsistenzen verbinden. Was beim Zerschmelzen auf der Zunge wie ein einziges kleines Stück wirkt, setzt sich in der Herstellung aus mehreren Teilen zusammen.

Die Hülle braucht Aufmerksamkeit

Formpralinen erhalten ihre Gestalt in Formen mit kleinen Vertiefungen für jedes einzelne Stück. Bei bunten Varianten beginnt die Arbeit mit der späteren Außenseite. Dafür mischen Amanda Dahl und Tessa Bingemann Kakaobutter mit geeigneten Lebensmittelfarben und tragen sie in die Form auf. Die Farbtöne reichen von Blau bis Blaugrün aus Spirulina über Gelb aus Färberdistel, Orange aus Beta-Carotin bis zu Grün aus Spinatpulver. Wichtig ist, dass sich die Farben für die Verarbeitung in Kakaobutter eignen. Sobald die Farbschicht fest ist, kommt flüssige Schokolade in die Form, die für etwa 21 bis 29 Pralinen Platz bietet. Beim Umdrehen fließt der Überschuss heraus. Zurück bleibt eine dünne Schokoladenhülle. Ist auch diese fest, folgen Füllung und der Schokoladenboden zum Verschließen der Praline.
Damit die Hülle glänzt und beim Hineinbeißen fein knackt, braucht die Schokolade die richtige Temperatur. Beim sogenannten Temperieren durchläuft sie drei Schritte: schmelzen, gezielt abkühlen und vorsichtig wieder erwärmen. Das hilft auch dabei, die fertigen Pralinen sauber aus der Form zu lösen. Zwischen den einzelnen Schritten braucht das Produkt Zeit. Bei der Schmunzelgeist Manufaktur verteilt sich die Herstellung über vier Tage. Auch beim Genießen lohnt es sich, der Praline Zeit zu geben: kurz kauen, auf der Zunge schmelzen lassen und darauf achten, wie sich der Geschmack verändert und was nach dem Schlucken bleibt. Beim nächsten Griff in die Pralinenschachtel fällt die Wahl dann vielleicht auf eine, die bisher immer liegen geblieben ist.

Text: Lisa Marie Fink

STADTLABOR-PODCAST
DIE WELT DER SCHOKOLADE

Mit Amanda Dahl und Tessa Bingemann, Gründerinnen der Schokoladenmanufaktur Schmunzelgeist.

Unter „StadtGespräch Kassel" bei allen Podcatchern zu hören.



Apfel Rotkohl Praline, Goldgewinner beim German Chocolate Award 2026.

Gutes Essen. Gute Freunde. Gute Zeit.

Bio-Metzgerei Armbröster

Sie möchten etwas vorbestellen?
Telefon: 0561-920 25 839

Unsere aktuellen Öffnungszeiten

Bebelplatz: Montag bis Freitag ..... 8.00–18.30 Uhr
Samstag ..... 8.00–13.00 Uhr

DE-ÖKO-006

Bio-Metzgerei Armbröster
Friedrich-Ebert-Str. 143

Advertorial

Regional ist optimal

Das Portal für Lebensmittel aus der Region.



Viele Direktvermarkter, Hofläden sowie Wochen- und Feierabendmärkte aus Kassel und dem Landkreis Kassel finden sich auf der Internetseite regional-optimal.de. Die Plattform zeigt die vielfältige regionale Lebensmittelversorgung – und lädt dazu ein, Einkauf und Freizeit miteinander zu verbinden.
Ob Fahrradausflug zum Hofladen, ein Besuch auf dem Wochenmarkt oder der spontane Einkauf beim Feierabendmarkt: Oft lassen sich regionale Produkte direkt dort entdecken, wo sie erzeugt oder verarbeitet werden. Viele Betriebe ergänzen ihr Angebot zudem mit Produkten anderer regionaler Anbieter. So entsteht ein breites Sortiment mit kurzen Wegen.
regional-optimal.de bietet auch Hintergrundinformationen zu Betrieben, Märkten und saisonalen Angeboten. Denn jede Kaufentscheidung stärkt regionale Wertschöpfung, unterstützt landwirtschaftliche Betriebe vor Ort.

www.regional-optimal.de

r=o regional=optimal

Ein festlicher Abend muss kein Luxus sein!

Das Haus der Kirche lädt zum traditionellen Gänseessen in weihnachtlicher Atmosphäre ein.



Am 19. Dezember lädt das Haus der Kirche in Kassel zum traditionellen Gänseessen ein. Die Idee dahinter: Jeder soll sich einen genussvollen Abend in wunderschöner, weihnachtlicher Atmosphäre leisten können. Über köstliche Gänsegerichte hinaus stehen auch vegetarische Speisen zur Auswahl. Gemeinsam genießen, den Alltag hinter sich lassen und sich eine kleine Auszeit in der Vorweihnachtszeit gönnen – darum geht es an diesem besonderen Abend. Anschließend sorgt ein DJ für musikalische Unterhaltung und lädt zum Tanzen ein. Verbindliche Anmeldung telefonisch erforderlich.

19. Dezember 2026 I Tel.: 0561 93781580
Haus der Kirche, Wilhelmshöher Allee 330, 34131 Kassel

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

besser als Luxus
gruener-bote.de

HAUSHALTSWAREN · EISENWAREN
KOCH KG SEIT 1902
WERKZEUGE · EISENWAREN · SICHERHEITSTECHNIK
GARTENGERÄTE · HEIMWERKERBEDARF
HAUSHALTSWAREN · KÜCHENHELFER
ELEKTROKLEINGERÄTE
FRANKFURTER STRASSE 57 · 34121 KASSEL · TEL. 0561 21019
INFO@EISENWAREN-KOCH.DE · WWW.EISENWAREN-KOCH.DE
FACEBOOK.COM/EISENWARENKOCH

großes, überwiegend regionales Angebot
Quer Beet NATURKOST
Bio seit 1987
Korbacher Str. 211
34132 Kassel
0561-404702
www.querbeet-kassel.de
Mo, Di, Mi, Fr: 9-18 Uhr
Do: 9-14 Uhr
Sa: 8:30-13 Uhr
GEMEINWOHL ÖKONOMIE Bilanzierendes Unternehmen

Tee & Gewürzkontor
seit 1976
Ihr Fachhandel für Tee & Gewürze Nähe Bebelplatz
Inhaberin: Berit Hiller
Friedrich-Ebert-Straße 114
34119 Kassel / Tel.: 0561 - 77 34 46
kontakt@teeundgewuerzkontor.de
www.teeundgewuerzkontor.de
Wir sind für Sie da:
Mo. - Do. 10 - 13 Uhr
15 - 18 Uhr
Fr. 10 - 18 Uhr
Sa. 10 - 13 Uhr

Die vegan-Kolumne von Mia Lynn Boehme

Einfach, lecker, pflanzlich!

Die vegane Festtagsküche entdecken

Leckere Ideen für Weihnachten und Silvester.

„Deine Silvesterfeier ist ein voller Erfolg!", sagt Holly zu Amalia, als sie mit ihr anstößt. „Danke", meint Amalia und blickt lächelnd auf das fast leere vegane Buffet, das sie in der letzten Woche vorbereitet hat.

Weihnachten vegan genießen

An den Weihnachtstagen lassen sich mit pflanzlichen Zutaten abwechslungsreiche Gerichte zubereiten. Eine Karotten- oder Zwiebelsuppe mit pflanzlicher Sahne eröffnet das Festessen. Kartoffel- und Nudelsalate ergänzen ein Mitbringbuffet bei Familie und Freunden. Sie lassen sich einfach und schon am Vortag zubereiten – das spart Zeit und Stress an den Festtagen. Als festliches Hauptgericht kommt ein Linsen- oder Nussbraten mit Gemüse und Soße auf den Tisch. Für weitere Abwechslung sorgen Klöße mit Rotkraut und Pilzgulasch, gebackener Blumenkohl mit selbst gemachter veganer Bratensoße oder Kohlrouladen.
Aus veganem Puddingpulver und pflanzlicher Milch entsteht ein leckerer Nachtisch. Auch Zimtschnecken, Mürbeteigplätzchen und Lebkuchen gelingen mit pflanzlichen Zutaten.

Mit Leckereien ins neue Jahr

Ein beliebtes Gericht für einen feierlichen Abend mit Freunden oder der Familie ist Flammkuchen. Der Belag variiert nach Belieben zwischen Gemüse, Zwiebeln, Pilzen und pflanzlichem Käse. Wenn die Runde gemeinsam backt, kann sogar jeder selbst seinen Flammkuchen belegen.
Für ein Silvesterbuffet eignen sich Linsensalat, vegane Würstchen im Schlafrock und Schichtsalat. Gemüsesticks mit Hummus ergänzen die Auswahl. Selbst gebackene vegane Berliner sorgen für den süßen Abschluss.
Die Festtage bieten die Möglichkeit, mit Freunden und Familie zusammenzukommen und ist somit eine gute Gelegenheit, neue Gerichte zuzubereiten und den Liebsten etwas davon mitzubringen.

Die Langversion, ein Rezept für ein Festtagsgericht, sowie weitere Kolumnen finden sich hier:

Winter in der Markthalle

Auch in der kalten Jahreszeit bietet die Markthalle frische Vielfalt von regional bis bio: Über 60 Marktbeschicker:innen bieten saisonale, internationale und handgefertigte Produkte an.



Zum Vormerken fürs neue Jahr
Der beliebte Neujahrs-Sektempfang findet wieder in der zweitem Januarwoche statt: **Samstag, 9. Januar 2027**

Wer zum Jahresende in der Markthalle Lebensmittel und Köstlichkeiten aller Art einkauft, findet auch dieses Jahr wieder ein besonderes Winter- und Weihnachtsprogramm. Über Back- und Bastelaktionen hinaus gibt's auch Glühwein und einen Besuch vom Nikolaus. Wer mag, kann auch einen Blick auf die Umbauarbeiten werfen; WC-Anlagen im Erdgeschoss und das Treppenhaus Süd sind fertiggestellt.

Kinder-Aktionen:

Immer samstags 10 bis 13 Uhr
28.10. Kinder-Backen
5.12. Kinder-Basteln Klabauterlinge mit Nikolaus
12.12. Kinder-Backen
19.12. Kinder-Basteln mit den Klabauterlingen

Aktionen für Erwachsene:

4./5.12. von 11 bis 15 Uhr: Glühwein & herzhafter Snack aus Külte
9.1. von 11 bis 13 Uhr: Sektempfang in der Markthalle
14.11. / 19.12. / 2.1.27: Austern essen mit der Taqueria

Öffnungszeiten an Weihnachten und Silvester

Di, 22.12.: 7 - 18 Uhr	Di, 29.12.: 7 - 18 Uhr	Fr, 1.1.27: geschlossen
Mi, 23.12.: 7. - 18 Uhr	Mi, 30.12.: 7 - 18 Uhr	Sa, 2.1.27: 7 - 14 Uhr
Do, 24.12.: 7 - 12 Uhr	Do, 31.12.: 7 - 12 Uhr	

Kontakt:
Kasseler Markthalle | Marställer Platz 10 | 34117 Kassel
Instagram: @kasselermarkthalle | Facebook: @ KasselerMarkthalle
www.kasseler-markthalle.de





Kochen

Pasta con zucca

Für 2 Personen

Cremige Kürbis-Gorgonzola-Pasta mit frischer Zitronennote: Herzhaft, samtig und dank knusprigem Speck sowie gerösteten Kürbiskernen perfekt im Crunch!

Einkaufsliste

140 g	Orecchiette
300 g	Hokkaido
130 g	Gorgonzola
150 g	Speck
2	Knoblauchzehen
1 Handvoll	Kürbiskerne
1/2	Zitrone
evtl.	Rauchsalz als Speck-Ersatz

So wird's gemacht

- Kürbiskerne anrösten und beiseitestellen.
- Pasta-Wasser zum Kochen bringen.
- Speck schneiden, bei kleiner Hitze in einer hohen Pfanne knusprig anbraten, herausnehmen und beiseitestellen.
- Geschälten, klein geschnittenen Kürbis in derselben Pfanne anschmoren, bis er sich mit einer Gabel grob zerdrücken lässt.
- Die Pasta in das gut gesalzene Wasser geben.
- Eine Kelle Pasta-Wasser, den gepressten Knoblauch und den Gorgonzola zum Kürbis geben.
- Sobald der Käse geschmolzen ist, die Pasta ca. 3 Minuten vor Ende der Kochzeit dazugeben und in der Soße al dente fertig köcheln.
- Nach und nach Pasta-Wasser dazugeben, bis die Soße flüssig-cremig ist.
- Mit Zitronenabrieb und -saft abschmecken.
- Auf Tellern anrichten und mit Speck und Kürbiskernen servieren.

Tipp

Für eine vegetarische Variante lässt sich der Speck problemlos durch etwas Rauchsalz ersetzen.

Rezept: Cathrin Körber

Entdeckungen vor der eigenen Haustür

Kurze Wege, neue Perspektiven und ein gemütliches Café zwischendurch: Wer im Winter durch Kassel wandert, entdeckt Orte mit anderen Augen.



Klar markiert - die Stadtwanderwege in Kassel sind dank der Wegepaten immer gut erkennbar!

„Wandern ist Gehen in der Landschaft …" So beginnt eine Wander-Definition aus einer großen Wanderstudie des Deutschen Wanderverbandes. Aber passt dazu auch eine Tour mitten durch Kassel? Warum nicht: Stadtlandschaften bieten ebenso viel zu entdecken.

Vertraute Stadt mit neuen Ansichten

Im Winter hat Wandern vor der Haustür auch ohne Schnee seine Vorteile. Die Tage sind kurz, eine lange Anreise kostet wertvolle helle Stunden. In der Stadt kann man oft direkt loslaufen oder mit Bus und Bahn auf kurzen Wegen zum Einstieg fahren. Cafés und Gaststätten bieten Gelegenheiten für Pausen und zum Aufwärmen. Kulturelle Sehenswürdigkeiten bieten zusätzliche Anlässe für einen Zwischenstopp oder als Wanderziel. Wer eine kurze Strecke wandern möchte oder früher heim will, sucht die nächste passende Haltestelle. So lässt sich die Tour an Wetter, Tageslicht, Interessen und Kondition anpassen.
Zu Fuß sind wir in unserem natürlichem Rhythmus mit etwa 4 km/h schnell genug für wechselnde Eindrücke und langsam genug, um Einzelheiten wahrzunehmen. Eine verzierte Fassade, eine Treppe zwischen zwei Straßen oder ein schmaler Weg durch eine Wohnanlage fallen plötzlich auf. Auch für ein Gespräch bleibt Zeit. Abseits unserer täglichen Strecken warten kleine Entdeckungen. Dafür muss man Kassel gar nicht verlassen.

Sieben auf einen Streich

Der Hessisch-Waldeckische Gebirgsverein Kassel hat mit den fünf Stadtwanderwegen Nord, Süd, Ost, West und Mitte in den letzten Jahren ein vielseitiges Angebot geschaffen. Die Routen laden dazu ein, unbekannte Stadtteile zu erkunden und vertraute neu kennenzulernen. Von ihrem Charakter her gehören auch der Druselpfad und der Dorothea-Viehmann-Weg dazu. Zusammen mit den fünf Stadtwanderwegen ergeben sie sieben Touren, auf denen sich Kassel zu Fuß entdecken lässt.
Für einen Wintertag empfiehlt sich ein Teilstück eines Stadtwanderwegs mit Zeit zum Schauen, Schlendern und Einkehren. Wanderschuhe mit griffiger Sohle helfen auf nassem Laub und winterlichen Wegen. Stadtwandern verbindet außerdem eine beliebte Freizeitbeschäftigung mit dem alltäglichen Gehen. Dabei merken wir, wie wertvoll kleine Fußwege und zusammenhängende Grünflächen sind. Wer sie nutzt, lernt die eigene Stadt genauer kennen – und entdeckt vielleicht einen neuen Lieblingsweg für den Alltag.

Wandertipp: Stadtwanderweg Mitte

Vom Wehlheider Platz geht es auf dem Stadtwanderweg Mitte durch Wehlheiden und den Vorderen Westen in die Innenstadt und zum Wesertor. Jugendstilfassaden, Museen und das Universitätsgelände erzählen unterwegs von Kassels Geschichte. Blicke über die Karlsaue und auf die Fulda ergänzen die Tour, die am Opernplatz endet. Markierungen weisen in beiden Gehrichtungen den Weg. Übrigens: Die Route führt keine 100 Meter am StadtZeit-Hauptquartier in der Friedrich-Ebert-Straße vorbei.

Infos zur Tour: rund 24 Kilometer für den Gesamtweg; jeweils ca. 200 Höhenmeter bergauf und bergab.

ÖPNV und Etappen: Zahlreiche Bus- und Tramhaltestellen entlang der Strecke. So lässt sich die Wanderung auf mehrere kürzere Touren verteilen – ideal für jede Jahreszeit. Anreise mit Bus oder Tram: Das Auto kann zu Hause bleiben.

Text: Erik Neumeyer

Advertorial

Märchenhafter Weihnachtszauber in Nordhessen

In der GrimmHeimat NordHessen laden 16 Städte zu stimmungsvollen Weihnachtsmärkten ein.



Blick auf den Weihnachtsmarkt in der Barockstadt Bad Arolsen.

Wenn historische Fachwerkhäuser im warmen Lichterglanz erstrahlen, der Duft von gebrannten Mandeln und würzigem Glühwein durch die Gassen zieht und festliche Klänge die Plätze erfüllen, beginnt in der GrimmHeimat NordHessen eine ganz besondere Zeit. Die Adventszeit lädt dazu ein, den Alltag für einen Moment hinter sich zu lassen, gemeinsam zu genießen und sich von der winterlichen Atmosphäre verzaubern zu lassen. Zwischen romantischen Altstadtkulissen, liebevoll geschmückten Weihnachtsständen und regionalen Köstlichkeiten wird der Besuch eines Weihnachtsmarktes zu einem Erlebnis für alle Sinne.
Ob ein gemütlicher Bummel durch verwinkelte Fachwerkgassen, ein geselliger Abend mit Freunden oder ein stimmungsvoller Adventsausflug mit der Familie – gleich 16 Städte laden dazu ein, ihre ganz eigene Interpretation des Weihnachtszaubers zu entdecken. Die nordhessischen Weihnachtsmärkte verteilen sich über die ganze Vorweihnachtszeit und bieten somit die Möglichkeit, die Vorfreude auf Weihnachten ganz ausgiebig zu genießen.

Märchenhafte Highlights entdecken

Ob groß oder klein, traditionsreich oder ganz individuell – jeder Weihnachtsmarkt erzählt seine eigene Geschichte und macht die Vielfalt Nordhessens auf besondere Weise erlebbar. Also: Winterjacke an, Lieblingsmenschen einpacken und auf Entdeckungstour gehen! Ganz verschiedene Highlights warten darauf, entdeckt zu werden: vom fliegenden Weihnachtsmann über Schlittschuhbahnen, Märchen, weihnachtliche Führungen, eine lebensgroße Krippe in der mittelalterlichen Stiftsruine und historisches Treiben bis hin zu fürstlichem Ambiente an den Burgen und Schlössern, märchenhaften Fachwerkgassen und unzähligen Lichtern. Über Glühwein, süßen und deftigen Naschereien, weihnachtlicher Atmosphäre und Geselligkeit hinaus warten die unterschiedlichsten Stände auf Besucher: Sie bieten handgefertigten Weihnachtsschmuck, hochwertige Kosmetik, Schmuck und allerlei Kleinigkeiten. Auf vielen Märkten gestalten zudem lokale Vereine, Institutionen und Privatpersonen das Angebot in den Hütten.
Lasst Euch vom Lichterglanz, den Düften und der Herzlichkeit der Region verzaubern und sammelt unvergessliche Weihnachtsmomente in der Heimat der Brüder Grimm.



Weihnachtliche Stimmung in der Fachwerkstadt: Die Bartenwetzerbrücke in Melsungen.



Kasseler Märchenweihnachtsmarkt.

Weihnachtsmärkte 2026 im Überblick

- Bad Arolsen: 27.–29.11.2026
- Bad Hersfeld: 25.11.–23.12.2026
- Bad Sooden-Allendorf: 27.–29.11.2026
- Bad Wildungen: 11.–13.12.2026
- Bebra: 26.–29.11.2026
- Frankenberg (Eder): 12. und 13.12.2026
- Fritzlar: 4.–6.12.2026
- Hann. Münden: 23.11.–30.12.2026
- Hessisch Lichtenau: 4.–6.12.2026
- Hofgeismar: 4.–13.12.2026
  (am 2. und 3. Adventswochenende)
- Homberg (Efze): 4.–6.12.2026
- Kassel: 23.11.–30.12.2026
- Korbach: 5.–13.12.2026
- Melsungen: 27.11.–23.12.2026
- Rotenburg an der Fulda: 3.–20.12.2026
- Witzenhausen: 26.–29.11.2026



Fußläufig unterwegs
Streifzüge durch kulturelle Welten

Eine Kolumne von Doris Gutermuth

7000 Beuys-Bäume im Wandel von Raum und Zeit

Gehölz und Gestein im Annäherungsprozess

Die von Joseph Beuys 1982 zur documenta 7 erdachte Raum-Zeit-Skulptur „7000 Eichen – Stadtverwaldung statt Stadtverwaltung" wurde zunächst durch 7000 auf dem Friedrichsplatz in Form eines keilförmigen Dreiecks aufgeschüttete Basaltstelen der Weltöffentlichkeit vorgestellt. Der Visionär Beuys hatte eine „sozialökologische Gegenbewegung" zur bürokratisch-grauen Stadt entworfen und die 7000 jungen Eichen als „Soziale Plastik" der documenta-Stadt geschenkt. Jede der 7000 Eichen sollte in nächster Nähe zu einer Basaltstele an einem festgelegten Standort in Kassel eingepflanzt werden. Nach fünf Jahren, pünktlich zur documenta 8, war die Pflanzaktion beendet. Nicht jeder der 7000 ausgewählten Standorte war für eine Eiche geeignet – andere Baumarten kamen hinzu – der Titel „7000 Eichen" aber blieb. Seither ist das monumentale Landschaftskunstwerk in grüner Vielfalt an zubetonierten Straßen und Plätzen der Stadt verwurzelt – es wächst, blüht und gedeiht.

7000 Beuys-Bäume im Integrationsprozess

Joseph Beuys provozierte – war er doch mit „7000 Eichen" seiner Zeit weit voraus. Der Protest folgte umgehend. Allein die aufgeschütteten Gesteinsbrocken auf dem Friedrichsplatz riefen ungute Assoziationen an jene Zeiten hervor, als Kassel in Trümmern lag. Und dann sollten on top auch noch 7000 (!) Bäume in die Stadt kommen. In dieser Masse verstellten sie die freie Sicht, schränkten den Parkraum der Autos ein und beeinträchtigten die gewohnte Ordnung. Das Stadtbild begann sich unaufhaltsam zu ändern. Wie zu erwarten, kam es hier und da zu Gegenmaßnahmen: Junge Beuys-Bäumchen wurden abgeknickt oder abgesägt. Doch Joseph Beuys und seine Mitstreitenden vor Ort hielten massiv dagegen. Sie ersetzten die zerstörten Bäume und pflanzten unbeirrt weiter. Der Plan ging auf: Dank Joseph Beuys ist Kassel bei der Entsiegelung zubetonierter Flächen seiner Zeit um Jahrzehnte voraus. Das Werk wirkt aktueller denn je!

7000 Beuys-Bäume im Inspirationsprozess

Die inspirierende landgräfliche Tradition der Baumgeschenke und Baumpflanzungen, die zur Entstehung des Bergparks beitrug, führte Joseph Beuys im Stadtgebiet fort. Das Geschenk „7000 Eichen" setzt sich durch, wächst, wirkt und nimmt Gestalt an – Kassel ist auf dem Weg zur Stadtverwaldung. Ein Verein und eine Stiftung dienen zur Erhaltung und Pflege der „7000 Eichen". Geführte Stadtrundgänge vermitteln die Bedeutung des documenta-Kunstwerks. Landschaftsplaner sind inspiriert und bepflanzen Königsplatz und Brüder-Grimm-Platz mit Bäumen. Die Stadt startet das Projekt „Kassel auf dem Weg zur Stadt der 100.000 Bäume", die Bevölkerung ist aufgerufen, Ideen einzubringen. Eine vertikale Begrünung von Hauswänden, Mauern und Zäunen wird ausdrücklich begrüßt. Grün und Grau sollen sich in Zeiten des Klimawandels horizontal und vertikal näherkommen. Welch Naturschauspiel wird eines Tages zu beobachten sein, wenn Beuys Bäume mit ihren Basaltstelen verwachsen!

Kasseler Märchenweihnachtsmarkt 2026

Märchenhafte Weihnachtsmomente mit dem tapferen Schneiderlein.



Wenn Kassels Innenstadt im Lichterglanz erstrahlt und der Duft von gebrannten Mandeln in der Luft liegt, beginnt eine märchenhafte Zeit. Vom 23. November bis 30. Dezember 2026 lädt der Kasseler Märchenweihnachtsmarkt unter dem Motto „Das tapfere Schneiderlein – Sieben auf einen Streich" zum Bummeln, Staunen und Genießen ein. Zwischen Königsplatz, Friedrichsplatz, Opernplatz, Florentiner Platz und Treppenstraße warten festlich geschmückte Buden und winterliche Köstlichkeiten. Für leuchtende Augen sorgen der Fliegende Weihnachtsmann, die weltgrößte Märchenpyramide und die Märchenrutsche. In Grimms Märchendorf am Obelisken laden liebevoll gestaltete Hütten und Kunsthandwerk zum Entdecken ein. Ob mit Familie oder Freunden – hier werden aus gemeinsamen Stunden unvergessliche Weihnachtsmomente.

Öffnungszeiten: täglich von 11 bis 20 Uhr
Gastronomie bis 22 Uhr
Geschlossen vom 24. bis 26. Dezember
Mehr Informationen unter:
www.weihnachtsmarkt-kassel.de

Advertorial

FriedWald Reinhardswald

Den Wald als letzten Ruheort entdecken.



Die FriedWald-Försterinnen und -Förster laden zu einem gemeinsamen Spaziergang durch den FriedWald Reinhardswald ein. Dabei zeigen sie, was den Wald als Ort der letzten Ruhe auszeichnet. Sie erklären, welche Grabarten es im FriedWald gibt und was diese kosten, wie Interessierte den passenden Baum für die letzte Ruhe finden und wie Beisetzungen im FriedWald gestaltet werden können. Auch zum Thema Vorsorge geben die Försterinnen und Förster Auskunft. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können bei der etwa einstündigen Tour jederzeit Fragen stellen. Treffpunkt ist die Infotafel am FriedWald-Parkplatz, Navigationspunkt: Bushaltestelle „Reinhardswald Friedwald".
Die Waldführungen finden regelmäßig statt und sind in der Teilnehmerzahl für eine angenehme Gruppengröße begrenzt.

Aktuelle Termine,
jeweils samstags um 14 Uhr,
finden sich unter
www.friedwald.de/reinhardswald

FriedWald®
Die Bestattung in der Natur

Advertorial

Die Welt entdecken, Abenteuer erleben

Wir machen Deine Reise zur schönsten Zeit des Jahres!



Prima Reisen ist Dein unabhängiges Reisebüro – persönlich, ehrlich und transparent. Wir vermitteln alle gängigen und viele Spezial-Reiseveranstalter. Die Preise sind vom jeweiligen Veranstalter vorgegeben und damit die gleichen wie bei einer Online-Buchung. Dein Vorteil = Dein Ansprechpartner vor Ort!
Mit langjähriger Erfahrung begleiten wir Dich vor, während und nach Deiner Reise!
Bei allen Fragen rund um Deine Reise sind wir für Dich da.

Buche vor Ort – und unterstütze damit den lokalen Handel!

Hier findest Du die Inspiration
für Deine nächste Auszeit und uns:
Prima Reisen | Friedrich-Ebert-Str. 35 | 34117 Kassel
Tel. 0561-739 0 736 | reisen@prima-reisen.de



Advertorial

Advent im Habichtswald

Eine Auszeit für die Sinne.



Wenn die Tage kürzer werden und die Adventszeit näher rückt, wird es oft besonders chaotisch. Wie wäre es mit einer kleinen Auszeit vom vorweihnachtlichen Trubel?
Erleben Sie bei einer geführten Wanderung durch den Habichtswald den winterlichen Zauber. Mit etwas Glück glitzern feine Eiskristalle an Gräsern und Blüten, während die letzten Sonnenstrahlen die mit Raureif überzogenen Bäume küssen. Wenn die Dämmerung hereinbricht, lassen alte Mythen rund um Advent die Stimmung magisch werden. Gönnen Sie sich etwas Entspannung in der Natur mit Geschichten, Magie und Glühwein oder Punsch.

Termine: 29.11. | 13.12.2026 jeweils 15-17.30 Uhr
mit Einkehr im Waldhotel Elfbuchen
6.12. | 20.12.2026 jeweils 15-17.30 Uhr
mit Einkehr im Waldgasthaus Unteres Firnsbachtal
Preise: 20 Euro zzgl. Getränke
Weitere Infos und Anmeldung:
Tel. 0176-78050130 | post@gruenstiefel.de

Wenn genug zu viel ist

Oft kaufen wir mehr, als wir brauchen. Kleidung länger zu tragen, Geräte zu reparieren oder selten Benötigtes auszuleihen, schont Ressourcen. Wer Vorhandenes neu kombiniert oder umgestaltet, wird dabei auch kreativ.



Zu viel von allem – auch im Kleiderschrank.

Die Schranktür schließt erst beim zweiten Versuch. Auch auf dem Regal nebendran stapeln sich Pullover, weiter hinten liegt eine Hose mit Preisschild. Beim Aufräumen tauchen Dinge auf, die längst in Vergessenheit geraten sind. Trotzdem fehlt für die nächste Feier gefühlt noch das passende Outfit. Zwischen dem, was wir besitzen, und dem, was wir uns wünschen, bleibt offenbar immer Platz für Neues.
Konsum erfüllt Bedürfnisse, macht Freude und bietet Möglichkeiten, den eigenen Geschmack auszudrücken. Überkonsum bezeichnet jedoch ein Zuviel – einen Konsum über den eigenen Bedarf hinaus: Wir schaffen mehr an, als wir brauchen oder tatsächlich nutzen. Eine feste Grenze lässt sich im Alltag schwer ziehen. Was notwendig erscheint, hängt auch von Lebensumständen und gesellschaftlichen Erwartungen ab. Ein neues T-Shirt kann eine Belohnung sein, ein neues Smartphone das Gefühl vermitteln, dazuzugehören, weil im Freundeskreis viele dasselbe Modell besitzen. Kaufen erfüllt damit mehr als einen praktischen Zweck. Manchmal steht dahinter das Bedürfnis nach Anerkennung, Abwechslung oder einem Ausgleich zum Alltag. Deshalb fühlt sich Konsum oft nicht wie ein Zuviel an – selbst wenn es Dinge sind, die wir kaum oder gar nicht nutzen.

Was ständiger Konsum kostet

Konsumorientierte Inhalte in sozialen Medien können den Wunsch nach Neuem verstärken. Influencer zeigen ihre Einkäufe, präsentieren neue Outfits und verlinken die passenden Produkte. Eine Kollektion folgt auf die nächste, ein Trend löst den anderen ab. Für jede Jahreszeit und jeden Anlass scheint es ein neues Outfit oder neue Dekoration zu brauchen. Was vor Kurzem noch aktuell war, wirkt schnell veraltet – dabei erfüllen die vorhandenen Dinge weiterhin ihren Zweck.

Unternehmen nutzen diese Dynamik, um ständig neue Kaufanlässe zu schaffen. Zeitlich begrenzte Rabatte vermitteln, dass eine Entscheidung nicht warten sollte. Im Internet genügen wenige Klicks, um eine Bestellung abzuschließen. So wird aus einem spontanen, zunächst unreflektierten Kaufwunsch schnell eine Anschaffung. Der Besitz wächst, das Gefühl, ausreichend zu haben, nicht zwangsläufig.
Das hat auch ökologische Folgen. Rohstoffgewinnung, Herstellung und Transport verbrauchen Ressourcen und verursachen Treibhausgase. Ihren ökologischen Preis tragen Produkte deshalb auch dann, wenn sie an der Kasse wenig kosten. Zusätzlichen Müll verursachen Verpackungen – besonders dann, wenn Unternehmen jedes Kleidungsstück einzeln in Kunststoff verpacken.
Umso wichtiger ist es, Produkte möglichst lange zu nutzen. Fehlende Ersatzteile oder aufwendige Reparaturen erschweren das. Verantwortung liegt deshalb auch bei Unternehmen, die Haltbarkeit und Reparierbarkeit ihrer Produkte mitbestimmen.

Bewusster mit dem Vorhandenen umgehen

Bewusster zu konsumieren heißt zunächst, den eigenen Bedarf zu prüfen. Ein Blick in Schränke und Schubladen zeigt oft, was bereits vorhanden ist und sich weiter nutzen oder reparieren lässt. Für selten benötigte Dinge lohnt sich eine Nachfrage im Freundeskreis oder bei einem Leihangebot. Was man selbst nicht mehr nutzt, kann man verkaufen, verschenken oder spenden.
Wie stark gesellschaftliche Erwartungen Kaufentscheidungen prägen, zeigt sich besonders vor Weihnachten. Sonderangebote und Weihnachtswerbung verstärken den Druck, für alle ein passendes Geschenk zu finden. Schnell entsteht der Eindruck, Zuneigung müsse sich in möglichst vielen Päckchen zeigen. Gerade bei der Suche nach Geschenken lohnt es sich deshalb, bewusst auszuwählen und darauf zu achten, was dem Gegenüber wirklich Freude macht. Das kann auch etwas Selbstgemachtes oder ein gemeinsames Erlebnis sein.
Bei Kleidung lässt sich der eigene Kaufwunsch besonders anschaulich mit dem vergleichen, was bereits vorhanden ist. Vor dem nächsten Kleidungskauf lohnt deshalb ein Blick in den eigenen Schrank. Dabei zeigt sich oft: Was fehlt, ist weniger ein neues Stück als eine neue Idee, die vorhandenen Sachen zu kombinieren.

Text: Lisa Marie Fink



Mit der Baubiologie auf Du und Du

Kerstin Volkenant und Peter Wolff geben in einer StadtZeit-Serie sinnvolle Tipps für ein gesundes Lebensumfeld.

Chemikalien, die für immer bleiben

PFAS stecken in vielen Alltagsprodukten – und bleiben für lange Zeit in unserer Umwelt.

Wer gehofft hat, das Thema Schadstoffe würde mit zunehmendem Abstand zu den chemisch sehr bewegten 1960er und 1970er Jahren an Bedeutung abnehmen, unterschätzt den menschlichen Erfindergeist. Nach den üblichen Verdächtigen wie Asbest, Holzschutzmittel und Weichmacher rücken die Per- und polyfluorierte Alkylverbindungen, im englischen abgekürzt „PFAS", seit Ende der 1980er Jahren ins Rampenlicht. Das Kürzel PFAS steht für eine Stoffgruppe mit tausenden Einzelverbindungen, die seit den 1930er Jahren eine lange Karriere von Kühlmitteln, Antihaftbeschichtungen über Fleckenschutz und fettabweisenden Pappen zu wasserabweisenden Textilien gemacht hat.
PFAS sind künstliche Chemikalien und werden in der Umwelt nur schwer abgebaut. Sie gehören daher neben DDT, Dioxin oder PCB zu den Ewigkeitschemikalien. Forschende haben PFAS weltweit in Böden, Gewässern sowie im Blut und Gewebe von Menschen und Tieren nachgewiesen. Wir Menschen nehmen diese Stoffe hauptsächlich über unsere Nahrung und Trinkwasser auf. Dabei spielen tierische Produkte und Verpackungen eine große Rolle. Auch der Kontakt mit Materialien, wie Kleidung oder Möbel, die mit PFAS behandelt oder verunreinigt wurden, kann zur Aufnahme der Chemikalien führen.

Gesundheitsschädlich, aber nicht verboten

Einige PFAS stehen im Verdacht, gesundheitsschädlich zu wirken. Besonders bei den Verbindungen PFOS und PFOA gibt es Hinweise auf eine krebserzeugende Wirkung beim Menschen. Daneben stehen PFAS im Verdacht, den Hormonhaushalt und den Stoffwechsel zu stören sowie die Fruchtbarkeit zu beeinträchtigen. PFAS können die Gesundheit vor allem dadurch schädigen, dass sie sich im menschlichen Körper anreichern: Der Körper nimmt die Stoffe schneller auf, als er sie wieder ausscheidet. Das gesundheitliche Risiko hängt daher von Menge und Dauer der PFAS-Aufnahme ab.
Derzeit existieren für PFAS in Deutschland und der EU keine gesetzlichen Grenzwerte. Das Umweltbundesamt hat für Trinkwasser Höchstwerte für eine lebenslange Aufnahme formuliert. In der Europäischen Trinkwasserrichtlinie wurden Mindestanforderungen beschrieben. Zudem gelten in Europa Höchstgehalte für tierische Produkte und seit 2026 Grenzwerte für Lebensmittelverpackungen. Die Bemühungen, PFAS zu verbieten, waren bisher nur bei wenigen Verbindungen erfolgreich.

Verantwortung bleibt beim Verbraucher

Wer PFAS vermeiden will, muss selbst aktiv werden. Beschreibungen wie „fettabweisend", „schmutzabweisend" oder „wasserabweisend" geben Hinweise auf die Verwendung von PFAS. Besonders Pfannen oder Backformen, die nicht über 200°C erhitzt oder mit spitzen Gegenständen bearbeitet werden dürfen, sind oft mit PFAS-haltigen Antihaftbeschichtungen versehen. Viele Pappverpackungen für Street- oder Fast-Food können eine PFAS-haltige, ölabweisende Beschichtung haben.Einige Hersteller von Outdoorkleidung oder Lebensmitteln weisen auf den Verzicht von PFAS mit Aussagen wie „fluorfrei", „frei von PFC" oder „ohne PFAS" hin. Hinweise auf einzelne PFAS wie PFOS oder PFOA sind dagegen wertlos, da diese Substanzen sowieso verboten sind und die so beworbenen Produkte andere PFAS-Verbindungen enthalten können. Eine Nachfrage bei den Herstellern kann mehr Informationen liefern, da diese bei einem PFAS-Gehalt von mehr als 1 Gramm pro Kilogramm Auskunft geben müssen.
Da ein generelles Verbot von PFAS nicht in Sicht ist, bleibt die Verantwortung beim Verbraucher durch entsprechendes Handeln, von Wirtschaft und Politik Veränderungen einzufordern.



Machen wir uns gemeinsam unabhängiger von unambitionierter Energiepolitik!

Unterstützen Sie den Umbau auf regionale und erneuerbare Energie
- mit einer Beteiligung an regionalen Windkraftwerken
- durch eine PV-Anlage auf dem eigenen oder gemeinschaftlichen Dach.

Ihre Bürger-Energie-Genossenschaft begleitet Sie dabei:
Nutzung regionaler erneuerbarer Energie für Strom und Wärme
Beratung - Beschaffung - Vermietung - Betrieb

Lassen Sie sich von uns unverbindlich und kostenlos beraten!

Bürger Energie Kassel & Söhre eG

Tel.: 0561 450 35 76
info@be-kassel.de
www.be-kassel.de

NACHHALTIG im Gespräch

Die Keller & Gruber-Nachdenk-Kolumne

VOM FUNDSTÜCK ZUR NEUEN IDEE

Mit Upcycling alten Dingen neues Leben geben.

Fast durchsichtige Socken, ein Hemd mit Loch oder Wachsreste vergangener Nächte bei Kerzenschein. Ein jährlicher Blick durch Schubladen und Schränke befördert Dinge hervor, die vielleicht erst auf den zweiten Blick nicht mehr intakt erscheinen und bei denen sich die Frage stellt: „Kann das weg oder ist das noch brauchbar?" Oftmals wandern die Dinge zurück an ihren Platz, weil eine Trennung von ihnen noch nicht möglich ist, manchmal wandern sie in eine Kiste mit der Aufschrift „zu verschenken", selten nur hat man eine Idee, wie man diesen Dingen einen neuen Nutzen geben kann und sie schlichtweg vor der Mülltonne rettet. Genau dort setzt Upcycling an.

Wertvoller als gedacht

Beim Upcycling nutzt man einen Gegenstand mit einer Idee, etwas handwerklichem Geschick und genügend Muße weiter, statt ihn wie beim Recycling zunächst zu zerlegen und als Rohstoff aufzubereiten. Dabei entsteht möglichst etwas Neues und Wertigeres. Das spart Ressourcen, vermeidet Müll und schafft etwas Einzigartiges. Upcycling bietet eine kleine, greifbare Antwort auf ein großes Problem: den hohen Ressourcenverbrauch durch kurzlebige Produkte und ständig neue Kaufanreize. Im besten Fall beginnt nachhaltiger Konsum aber schon früher – mit Reparieren, Tauschen, Leihen und der bewussten Wahl langlebiger Dinge.

Kassel denkt weiter

Dass Upcycling nicht nur am heimischen Küchentisch funktioniert, zeigen auch zahlreiche Kasseler Initiativen. Ihnen geht es um eine andere Kultur des Umgangs mit Dingen: Materialien weitergeben statt horten, reparieren statt vorschnell ersetzen und Ideen für das „Neue Alte" gemeinsam entwickeln. Eine Bauteilbörse kann zum Beispiel bewahren, was beim Umbau sonst im Container landet, Siebdruck peppt ausrangierte Kleidung auf und alte Zigarrenkisten werden zu Musikinstrumenten. Upcycling wird so nicht zum abstrakten Begriff, sondern zu etwas Handfestem – mit Schrauben, Stoffresten, Holzstücken und Menschen, die wissen, was daraus werden kann.

Geschenke mit Geschichte

Vor Weihnachten lohnt es sich, die eigene Restekiste nicht als Aufräumproblem, sondern als Ideen-Box zu betrachten. Schöne Marmeladen- oder Schraubgläser werden mit selbst gemischtem Gewürzsalz, Tee oder Plätzchen zu persönlichen Mitbringseln. Aus dem ausrangierten Hemd lässt sich ein wiederverwendbarer Geschenkbeutel nähen, die Wachsreste eignen sich für neue Anti-Mücken-Kerzen. Nicht alles, was alt ist, ist überflüssig, und oftmals liegt die Freude in der Einzigartigkeit der „neuen" Dinge.

BauMaB Kassel →
Ziel der Baustoff- und Materialbörse ist die Wiederverwendung von Bauteilen und Baumaterialien, um den CO2-Fußabdruck der Stadt erheblich zu senken und somit aktiv zum Klimaschutz beizutragen.

← Kerzenreste verwerten
Smarticular gibt zahlreiche Ideen für die Verwertung von Kerzenresten, wie Anti-Mücken-Kerzen oder Kräuterkerzen.



Advertorial

GROW! bringt Startups in Kassel auf Wachstumskurs

Mit dem neuen Förderprojekt begleitet der Science Park Kassel innovative Startups bei ihren nächsten Wachstumsschritten.



Bedarfsorientiert und auf Augenhöhe: GROW! wurde gemeinsam mit Startups entwickelt und bietet passgenaue Module an, um innovative Teams aus Hessen in der frühen unternehmerischen Wachstumsphase optimal zu begleiten.

Gerade nach der erfolgreichen Gründung stehen junge Unternehmen vor entscheidenden Herausforderungen: Sie müssen ihre Marktposition ausbauen, Finanzierungen vorbereiten, neue Geschäftsfelder erschließen und tragfähige Strukturen für weiteres Wachstum schaffen. GROW! setzt genau an diesem Punkt an und begleitet die Teams mit Netzwerktreffen, Workshops, Peer-Learning und vielen weiteren Formaten gezielt und bedarfsorientiert bei ihren konkreten nächsten unternehmerischen Wachstumsschritten.

Mehr Wachstum für die Region

Erstmals bietet der Science Park somit eine strukturierte Wachstumsbegleitung, die über die klassische Gründungsphase hinausgeht. Das Projekt wird im Rahmen der Innovationsförderung Hessen in der Maßnahme „Projekte zur Steigerung der Wettbewerbsfähigkeit und Gründungsmotivation" gefördert und von der Wirtschaftsförderung Region Kassel unterstützt. Ziel ist es, die Wettbewerbsfähigkeit wachstumsorientierter Startups nachhaltig zu stärken und damit zugleich den Innovationsstandort Nordhessen weiterzuentwickeln.
Damit stärkt GROW! nicht nur einzelne Unternehmen, sondern die Region als Ganzes: Denn erfolgreiche Startups schaffen Innovation, Arbeitsplätze und neue Wertschöpfung – und tragen dazu bei, Kassel und Nordhessen als attraktiven Standort für unternehmerisches Wachstum weiter zu profilieren.

Weitere Infos unter www.grow-your-startup.de

Advertorial

Betriebswissen mit KI bewahren

Das Forschungsprojekt IWADIKA unterstützt kleine Betriebe in Nordhessen dabei, Erfahrungswissen zu sichern.



KI generiert mit chat.open.ai, ItF-Kassel

Wissen weitergeben – aber einfach! Wie Handwerksbetriebe Erfahrung und Know-how mit KI und klugen Abläufen sichern können.

Stellen Sie sich vor: Die Chefin geht in den Ruhestand, der erfahrene Meister ist im Urlaub und plötzlich weiß niemand mehr, wo der Spezialschlüssel liegt oder wie die knifflige Kundenanfrage aus dem Vorjahr gelöst wurde.
Vor dieser Herausforderung stehen viele kleine Betriebe in Nordhessen. Über Jahrzehnte hat sich in den Köpfen langjähriger Mitarbeitender ein wertvoller Erfahrungsschatz angesammelt. Gehen die „Babyboomer" in den Ruhestand, droht dieses Wissen zu verschwinden. Und Hand aufs Herz: Im hektischen Betriebsalltag bleibt oft keine Zeit, Handbücher oder seitenlange Texte zu verfassen.

Gemeinsam Neues erproben

Die Lösung: Wissensmanagement. Das Forschungsprojekt IWADIKA erprobt mit kleinen Betrieben aus der Region, wie sich betriebliches Know-how einfach und ohne bürokratischen Papierkram sichern lässt. Eine KI hilft dabei, Betriebsabläufe, Kniffe und Dateistrukturen festzuhalten. Künftig soll eine Frage an das System reichen, damit Mitarbeitende die benötigten Informationen erhalten.
Kleine Betriebe können kostenfrei als Pilotbetrieb mitmachen. Das Projekt wird im Programm „Wandel der Arbeit" durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) sowie die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

Kontakt: ItF Institut Kassel e. V.
Wilhelmshöher Allee 164 | 34119 Kassel
Tel. 0561-316 00 49 | info@itf-kassel.de
www.itf-kassel.de

ITF INSTITUT KASSEL

IWADIKA kompakt

Das ItF Institut Kassel unterstützt kleine Betriebe in Nordhessen kostenfrei dabei, wertvolles Betriebswissen mithilfe intelligenter KI-Tools im Betrieb zu halten. Jetzt als Testbetrieb informieren.

Advertorial

tregks Transformationsnetzwerk Region Kassel

Wissen in Bewegung

Im Transformationsnetzwerk Region Kassel (tregks) bringt UniKasselTransfer Wissenschaft, Unternehmen und Menschen aus der Region zusammen.

Wie wir künftig arbeiten, produzieren und wirtschaften, ist für die Region Kassel besonders relevant: Die Automobilindustrie und ihre Zulieferer prägen seit Jahrzehnten Wirtschaft und Beschäftigung, stehen aber vor tiefgreifenden Veränderungen. UniKasselTransfer schlägt im Transformationsnetzwerk mit verschiedenen Projekten die Brücke zwischen Wissenschaft und Praxis, um die Chancen dieses Strukturwandels zu nutzen.
Der „Kompetenzatlas" macht Wissen und aktuelle Forschung der Universität Kassel für Unternehmen zugänglich. Er erleichtert den Kontakt zu Forschenden, bietet einen Ausgangspunkt für Kooperationen und fördert innovative Lösungen.

Das Projekt „Change Agents" unterstützt Betriebe dabei, Digitalisierung und KI in Arbeitsprozesse zu integrieren. „Art meets Companies" zeigt mit künstlerischen Arbeiten, wie Menschen in Unternehmen Veränderung wahrnehmen.

Austausch eröffnet neue Perspektiven

Wissenstransfer funktioniert in beide Richtungen. Bei den „Zukunftsdialogen" kam die Universität mit Bürgerinnen und Bürgern, besonders mit jungen Menschen, ins Gespräch: Was bereitet ihnen angesichts des Wandels Sorge? Welche Chancen sehen sie? Was braucht es, damit die Region ein attraktiver Ort zum Leben und



Wissenstransfer im Science Park Kassel.

Arbeiten bleibt? Das „Arbeitswissenschaftliche Innovationslabor" bietet ab 2027 Workshops zu Robotik und Automatisierung an und unterstützt Unternehmen dabei, den Wandel praxisnah zu gestalten.
So wird aus Wissen Austausch, und aus Austausch entsteht Veränderung. Welche Herausforderungen möchten Sie angehen, welche Ideen weiterentwickeln? Nehmen Sie gern Kontakt auf!

UniKasselTransfer
Benjamin Kiel
Tel. 0561 804-3482
benjamin.kiel@uni-kassel.de



Advertorial

Technik verbindet!

Wissen teilen, neue Kontakte knüpfen:
Werde Teil unseres Netzwerks und gestalte mit!



Der VDE, Verband der Elektrotechnik Elektronik Informationstechnik Bezirksverein Kassel e. V., bringt Menschen zusammen, die sich für Technik und ihre Zukunft interessieren. Vorträge, Exkursionen und Veranstaltungen bieten Gelegenheit, aktuelle Themen kennenzulernen und Erfahrungen auszutauschen. Seit seiner Gründung 1922 begleitet der Bezirksverein die technische Entwicklung der Region. Heute ist der VDE Kassel Teil eines bundesweiten Netzwerks und offen für neue Mitglieder, Studierende und Berufserfahrene, die den fachlichen Austausch mitgestalten möchten.
Weitere Details zur Vereinsarbeit finden Sie auf den VDE Kassel Kanälen der abgebildeten sozialen Netzwerke sowie auf der Homepage. Die Mitglieder des Vereins freuen sich darauf, Sie bei einer der anstehenden Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

VDE Bezirksverein Kassel e. V.
c/o smartOPS GmbH
Breitscheidstrasse 6 | 34119 Kassel
Tel. 0561 - 3 16 13 99
vde-kassel@vde-online.de
Mehr erfahren: www.vde-kassel.de

VDE KASSEL



Fotos: janus architekten

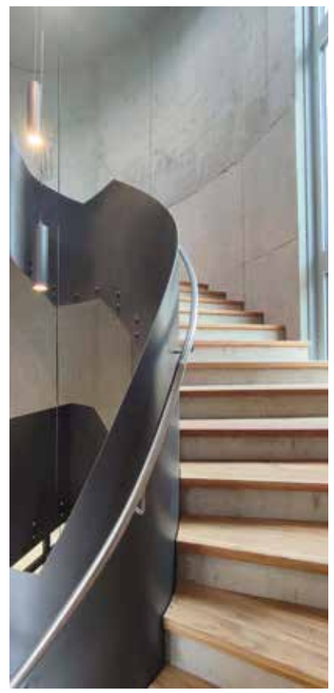
Blick aus der Vogelperspektive auf das Dualwerk an der Brabanter Straße sowie die angrenzenden Gebäude aus unterschiedlichen Epochen.











Blick auf die Terrasse über dem Zwischenbau, der das Dualwerk an den Bestand anbindet und Blicke in Räume und Nutzungen im Inneren.

Ein Campus, der verbindet

Das neue Dualwerk bringt auf dem Waldorf Campus Kassel Schule und Berufsausbildung zusammen.

Dualwerk, Ausbildungscampus
Standort: Brabanter Straße 45, 34131 Kassel
Bauherr: Schulverein Freie Waldorfschule Kassel e.V.
Bauzeit: 2022 – Juli 2024
Architektur: janus architekten

Durch große Fenster fällt der Blick in eine Werkstatt. Wer draußen in der Parklandschaft vorbeigeht, kann sehen, wie an Maschinen gearbeitet, geschweißt und geschmiedet wird. Auch die Kinder aus dem angrenzenden Hort erleben so, was die älteren Schülerinnen und Schüler in ihrer Ausbildung beschäftigt. Das neue Dualwerk macht damit einen Gedanken sichtbar, der den gesamten Waldorf Campus prägt: Die verschiedenen Bildungsbereiche gehören zusammen und sind miteinander verbunden. Vom ersten Lebensjahr bis etwa zum zwanzigsten können Kinder und Jugendliche hier ihre Zeit verbringen. Auf die Kinderstube folgen Kindergarten und Schule, für die erste bis vierte Klasse ergänzt der Hort die Betreuung am Nachmittag. Später eröffnet eine integrierte Berufsausbildung weitere Möglichkeiten. Der Campus versteht sich damit als zusammenhängender Bildungsort, an dem junge Menschen über viele Jahre wachsen und unterschiedliche Formen des Lernens kennenlernen.

Schule und Beruf zusammen denken

Die parallele berufliche Ausbildung gehört seit den 1970er-Jahren zum Kasseler Campus. Heute können Schülerinnen und Schüler ab der zehnten Klasse einen Beruf in den Bereichen Tischlerei, Metall, Elektro oder Maßschneiderei erlernen. An zwei Tagen pro Woche wechseln sie dafür in der zehnten und elften Klasse in die Werkstätten. Dort erhalten sie die praktische Ausbildung und den Berufsschulunterricht. Die schulischen Kernfächer besuchen sie weiterhin, während sich der Unterricht in anderen Fächern entsprechend reduziert. Das dritte Ausbildungsjahr verbringen die Jugendlichen ganztägig in den Werkstätten. Am Ende steht ein vollwertiger Berufsabschluss mit einer Prüfung bei der zuständigen Kammer. Wer die Voraussetzungen für die Oberstufe erfüllt, kann anschließend in die Schule zurückkehren und das Abitur anstreben „In 14 Schuljahren können die Schüler eine vollwertige Berufsausbildung und das Abitur schaffen", erklärt Jochen Henn, Geschäftsführer der Waldorfschule Kassel. Dieses verzahnte Modell gab dem Neubau seinen Namen: Dualwerk. Das Gebäude schafft dafür mehr Raum und macht die berufliche Bildung zugleich im Alltag des Campus sichtbar.

Ein Neubau als Klammer

Der alte Werkstattbau aus den 1960er-Jahren erfüllte die Anforderungen an eine moderne Ausbildungsstätte nicht mehr und stand deshalb vor der Schließung. Die Waldorfschule entschied sich deshalb für einen Neubau am selben Ort. Für den Architekten Janus Kühmstedt bedeutete das, innerhalb enger Vorgaben zu planen. Ein Teil des alten Gebäudes musste wegen der bestehenden „Brücke", die auf Ebene des 1. Obergeschosses die Bestandsgebäude verbindet und unter der hindurch man auf Straßenniveau in die Parklandschaft bzw. von dort zur Brabanter Straße gelangt, erhalten bleiben. Auf der anderen Seite lag der Kindergarten. Grundstücksgrenzen, Baulinien und zulässige Höhen bestimmten den Entwurf zusätzlich. Daraus entwickelte der Architekt einen dreigeschossigen Bau, der an den Bestand anschließt und zwischen den Bereichen des Campus vermittelt. Zum angrenzenden Hort und zur Ausbildungsstätte bildet das Dualwerk eine räumliche Klammer. Große Fenster öffnen die Räume zur Freifläche mit Blick auf die Drusel und schaffen Sichtbeziehungen zwischen draußen und drinnen. Wo der alte Werkstattbau geschlossen wirkte, lässt sich die Ausbildung heute bereits im Vorbeigehen entdecken. „Wenn die Hortkinder und die jungen Schüler da vorbeigehen, sehen sie einfach: Da wird gearbeitet", erklärt Janus Kühmstedt. Die Einblicke sollen Neugier wecken und die jüngeren Kinder früh mit dem Handwerk in Berührung bringen. Der pädagogische Gedanke des Campus erhält damit eine unmittelbar erfahrbare räumliche Form.

Räume für die Schulgemeinschaft

Auch im Inneren setzt sich die Verbindung fort. Eine geschwungene Treppe mit Holzstufen und dunklem Geländer führt durch das Gebäude. Sichtbare Betonflächen treffen auf Holz, große Fenster bringen Tageslicht in die Räume. Janus Kühmstedt, selbst ehemaliger Waldorfschüler, beschäftigte sich bei seinem Entwurf besonders mit der Frage, wie die Jugendlichen ihre tägliche Lernumgebung erleben. „Es macht für mich auch beim Lernen einen Unterschied, ob ich gerne in das Gebäude gehe oder nicht", sagt der Architekt. Er entwickelte den Baukörper am Modell und hatte bei der Formgebung eine Skulptur im Sinn. Die Ausführung des neuen Dualwerks greift diese plastische Gestaltung auf. Beim Dach entschied sich Kühmstedt aus Kostengründen für eine klassische Holzsparrenkonstruktion.
Wie die neuen Räume auch das gemeinsame Campusleben unterstützen, zeigt der Konferenzraum. Hier kommt die Schulgemeinde zusammen und nutzt das Ausbildungsgebäude als Ort des Austauschs. Für Jochen Henn liegt gerade darin eine Qualität des Neubaus: Die Architektur unterstützt den pädagogischen Ansatz und macht das Miteinander auf dem Campus sichtbar. Die Schulgemeinschaft, die den Bau mit Elternbeiträgen und regulärer staatlicher Förderung finanzierte, erhält damit Räume für Ausbildung, Austausch und Begegnung.

Text: Lisa Marie Fink

SPRECHZEIT-PODCAST ARCHITEKTUR

Mit Architekt Janus Kühmstedt und Jochen Henn, Geschäftsführer der Freien Waldorfschule Kassel.

Hier zu hören:
www.mittendrin-kassel.de/podcast-sprechzeit

Advertorial

Jeder Auftrag ein Stück Zukunft

DualWerk AusbildungsCampus Kassel

Das DualWerk in Kassel verbindet vielseitige Handwerksleistungen mit der Ausbildung junger Menschen.



Maßarbeit aus massivem Abachi: Noah und Pino aus dem DualWerk montieren in Ahnatal individuelle Saunabänke sowie Wand- und Deckenverkleidungen – bis ins Detail nach Wunsch im DualWerk gefertigt.

Holz, Elektro, Metall und Textil: Das DualWerk vereint vier Gewerke unter einem Dach und ist somit ein vielseitiger Handwerkspartner für Kassel und die Region.
Das Leistungsspektrum reicht von Möbel- und Innenausbau über Metallfertigung und Geländerbau, über Schaltschränke bis hin zu textilen Serien, Einzelstücken und Änderungen nach Maß. Traditionelles Handwerk verbindet sich dabei mit moderner und interdisziplinärer Fertigung – und vor allem mit einem einzigartigen Ausbildungskonzept.

Ein Beitrag zur beruflichen Zukunft junger Menschen

Im Zentrum des DualWerks stehen die Schüler:innen der Freien Waldorfschule Kassel sowie internationaler Förderprojekte, die parallel zu ihrer schulischen Ausbildung eins der vier oben genannten Gewerke erlernen. Das Besondere: Sie arbeiten an realen Aufträgen.
Unter den geschulten Augen der Ausbilder:innen verbindet das DualWerk auf diese einzigartige Weise handwerkliche Qualität mit gesellschaftlicher Verantwortung. Jeder Auftrag hält eine individuelle Lösung bereit und leistet zugleich einen wichtigen Beitrag zur beruflichen Zukunft junger Menschen in unserer Region.



In den Werkstätten des DualWerks entstehen individuelle Lösungen mit handwerklicher Präzision. Dabei verbinden sich vielseitige Kundenaufträge mit der Ausbildung der Fachkräfte von morgen.

Sie haben ein Vorhaben?
Wir freuen uns drauf.

Tel. 0561-937 58 10 | info@dualwerk.de
www.dualwerk.de
DualWerk AusbildungsCampus gGmbH
Brabanter Straße 43 | 34131 Kassel

Ressourcenschonung beim Bauen

Das Wohnprojekt „Aus 1 macht 8 – familienfreundliche Townhouses an der Lenaustraße“ wurde mit einer Anerkennung beim Hessischen Preis für Innovation und Gemeinsinn im Wohnungsbau ausgezeichnet.



Fotos: Reichard Reichel

Das Wohnprojekt „Aus 1 macht 8 – familienfreundliche Townhouses an der Lenaustraße“ wurde auf dem Gelände des ehemaligen Pfarrhauses der Erlöserkirche im Kasseler Stadtteil Fasanenhof errichtet.

Konzepte, die Ressourcen schonen, Flächen effizient nutzen und gemeinschaftliches Wohnen fördern, standen in diesem Jahr im Mittelpunkt.
Bei dem Kasseler Projekt hatte der Evangelische Stadtkirchenkreis Kassel entschieden, das bislang ungenutzte Pfarrhausgrundstück der Erlöserkirche für Wohnzwecke umzuwidmen. Auf dem rund 1.400 Quadratmeter großen Areal entstanden acht familienfreundliche Wohneinheiten: vier Townhäuser mit flexiblen Grundrissen und ein Mehrfamilienhaus. Wo früher ein leerstehendes Pfarrhaus stand, finden heute bis zu 35 Menschen neuen Wohnraum.
Auch die Kirchengemeinde selbst ist Teil des neuen Wohnquartiers: In einem der Häuser sind die Pfarrwohnung und das Pfarrbüro untergebracht und zum Projekt gehört auch ein Quartierstreff für die Bewohnerinnen und Bewohner.
Die Jury würdigte insbesondere die nachhaltige Nutzung des kirchlichen Grundstücks.



Einfach und ressourcenschonend.

Nach dem Prinzip des „Einfachen Bauens“

Prof. Alexander Reichel, dessen Architekturbüro das Projekt entworfen und umgesetzt hat, setzte bei der Planung auf ressourcenschonende Bauweisen. Holzdecken, wiederverwendbare Materialien und das Prinzip des „Einfachen Bauens“ ermöglichen eine nachhaltige und zugleich kostengünstige Wohnraumschaffung. Die Häuser lassen sich bei Bedarf sogar in kleinere und größere Wohneinheiten aufteilen und eignen sich damit auch für generationenübergreifende Wohnformen. „Auskommen mit dem, was vorhanden ist, bedeutet für mich Ressourcenschonung beim Bauen“, so der Architekt. „Das war für mich das Leitbild beim sparsamen Umgang mit dem Grundstück und dessen Nutzung sowie bei der Gestaltung der Architektur.“

Dankeschön!

Die an dieser Stelle präsentierten Architektur- und Planungsbüros oder Bauunternehmen aus Kassel und Region fördern die Stadt-Zeit-Berichterstattung zu Themen rund um Architektur, Städtebau und Baukultur.

Energieberatung Kassel
Architektur– und Planungsbüro

f5+ foundation 5+ architekten bda

f5+ foundation 5+ landschaftsarchitekten bdla

janus architekten

LAD LADLEIF ARCHITEKTEN

ARCHITEKTURBÜRO MÜNTINGA I PUY I SCHIMMELPFENG BDA

Reichel Architekten BDA

Rennert Bauunternehmung GmbH

SPRENGWERK ARCHITEKTUR + SANIERUNG

Walter Fenster + Türen
Ein Unternehmen der hilzinger Gruppe
Deutschlands große Fenstermarke.

„Wir sind Kulturbausteine!“

Kleine, inhabergeführte Läden prägen das Stadtbild. In Kassel geraten sie vor allem in der Innenstadt unter Druck, während sie sich in manchen Stadtteilen besser behaupten. Was ihr Verschwinden bedeutet und was Stadt, Händler:innen und Initiativen dagegen tun.



Fotos: Klaus Schädke

Inhabergeführter Einzelhandel im Vorderen Westen: Blick entlang der Häuserfassaden aus der Gründerzeit.

„Jedes Unternehmen, das heute schließen muss, hinterlässt mehr als ein leeres Schaufenster.“ Mit diesen Worten rief Prima Reisen, ein unabhängiges, inhabergeführtes Reisebüro, aus der Friedrich-Ebert-Straße im August dazu auf, lokal einzukaufen. In einer Vitrine am Ladeneingang war zu lesen: „Es verlieren Menschen ihre berufliche Zukunft und die Region ein Stück Vielfalt“, so die Sorge des Geschäfts. Und diese Sorge treibt nicht nur in Kassel viele Einzelhändler um.

Auf den ersten Blick steht Kassel gut da: In der Innenstadt sind laut Erhebungen der Stadt nur 3,7 Prozent der Ladenflächen leer. Doch steigende Kosten und eine zurückhaltende Kundschaft drücken auf die Stimmung. Im Konjunkturbericht der IHK Kassel-Marburg 2026 steht, dass nur 14,3 Prozent der Einzelhändler:innen in Nordhessen und der Region Marburg ihre Lage als gut, 30,6 Prozent als schlecht bewerten. Prof. Dr. Uwe Altrock vom Fachbereich Architektur, Stadt- und Landschaftsplanung der Universität Kassel charakterisiert die Innenstadt als von Filialen geprägt. Sie habe nur wenige starke inhabergeführte Geschäfte, sagt der Stadtforscher, und stehe in scharfer Konkurrenz zum Onlinehandel und zu den Einkaufszentren am Stadtrand.

„Die Situation ist nicht einfach“, so auch Mathias Reuter, Inhaber des Fachgeschäfts percussion + m, das im Kulturbunker Kassel in der Friedrich-Engels-Straße beheimatet ist. „Viele Mitbewerber im Online-Handel drücken die Preise. Unsere Kundschaft bedauert es, dass es in Kassel nur noch wenige Musikläden gibt. Sie freut sich über das Erlebnis Einkauf in einem Spezialgeschäft wie unserem. Wir bemühen uns nicht nur um eine fachlich kompetente Beratung, faire Preise und Serviceleistungen, sondern sind eben auch ein Teil der Stadtkultur.“

Bezahlbare Mieten sind essenziell

Wer die Kassler Innenstadt verlässt, kann diese Stadtkultur in zwei lebhaften Quartieren in Aktion sehen. Im Vorderen Westen prägen inhabergeführte Läden das Straßenbild. Sie organisieren jedes Jahr das „Quartierfest“, das bis zu 25.000 Besuchende aus der gesamten Region anzieht. Ein Grund für den Erfolg des Quartiers ist die Miete: Vor 15 bis 20 Jahren, als sich viele der heute hier ansässigen Geschäfte dort angesiedelt haben, war dieser Standort noch vergleichsweise günstig. Das hat viele kleine Geschäfte angelockt. Auch im Vorderen Westen ziehen die Mietpreise an, aber die Erfahrung von Läden wie dem Bekleidungsladen Wild Wood oder dem relativ jungen Weingeschäft Just Grapes ist, dass die Mieten noch sozialverträglich sind.

„Wir schätzen die zwischenmenschlichen Begegnungen und die persönlichen Kontakte zu unserer Kundschaft sehr“, so Wild-Wood-Inhaber Steve Marshall. Gemeinsam mit der Nachbarschaft beteiligt sich sein Laden am Quartierfest, an Halloween-Aktionen für Kinder und an Weihnachtsaktionen. Leicht sei es aber auch hier nicht: „Viele Geschäfte stehen finanziell stark unter Druck und müssen auch noch die Corona-Hilfen zurückzahlen, was in der angespannten Lage noch schwieriger wird.“

Ganz anders, aber ebenso lebendig ist Kassel im Bereich zwischen Stern und Uni. Cafés,



Mit Samen Rohde hat ein Traditionsgeschäft die Kasseler Innenstadt verlassen.



Lebensmitteleinzelhandel in der Unteren Königsstraße.

Lebensmittelläden, Dönerimbisse und Friseure, viele davon von Familien mit Migrationsgeschichte geführt, zeigen, wie lebendig kleine Gewerbe direkt am Rande der Innenstadt sein können.

Fördergelder beleben die City

Zur Entwicklung der Innenstadt konzentriert sich die Stadt auf Förderprogramme: „Kassel ist sehr gut darin, Fördermittel einzuwerben“, so Sabine Heinemann, die Citymanagerin, deren Stelle im Amt für Stadtplanung, Bauaufsicht und Denkmalschutz angesiedelt ist. Über das Landesprogramm „Zukunft Innenstadt“ fließen seit 2022 Gelder beispielsweise in den Florentiner Platz, die Neugestaltung des Skateplatzes am Dock 4 und die Veranstaltungsreihe Open Stairs an der Treppenstraße. „Wir fänden es schön, Kleinquartiere und Willkommensräume zu haben, die das Miteinander fördern. Außerdem möchten wir mehr Grün in der Stadt“, so Heinemann. Ein neues Innenstadtkonzept, das auch Pop-up-Stores vorsieht, soll Anfang 2027 präsentiert werden. Eine Beteiligungsmöglichkeit ist geplant, deren Erkenntnisse dann in die weitere Ausarbeitung einfließen, bevor das fertige Konzept der Stadtverordnetenversammlung vorgelegt wird.

Gemeinsam mit dem Citymanagement bespielte die Universität Kassel im Sommer 2026 einen Leerstand in der Treppenstraße: Unter Leitung von Professorin Verena Brehm vom Fachbereich Architektur, Stadt- und Landschaftsplanung zogen Studierende in den früheren Laden und nutzten ihn als Wohnung. Das Projekt verband das Thema „Wohnungsnot“ mit den hohen Mieten in der Innenstadt und zeigte, wie eine gemischte Nutzung die City beleben könnte.

Oliver Stöhr, Teamleiter Unternehmensförderung von der IHK Kassel-Marburg, die im September mit den Aktionstagen „Heimat shoppen“ für den lokalen Handel warb, sieht gute Voraussetzungen in Kassel: kurze Wege, Handelslagen mit eigenem Charakter



hab selig in der Friedrich-Ebert-Straße 90.

wie die Wilhelmsstraße und die Friedrich-Ebert-Straße, die beliebte Markthalle inmitten der Stadt sowie kulturelle Angebote wie die documenta, die Museen und die Universität. Nur seien diese Bausteine zu wenig miteinander verbunden.

Auch die Citykaufleute, ein als Verein organisierter Zusammenschluss innerstädtischer Händler:innen, wollen weg vom reinen Konsum. Vorstand Alexander Wild nannte in einem Interview mit dem Netzwerk Nordhessen als Ziel eine Innenstadt mit mehr Gastronomie, mehr Events und mehr Treffpunkten. Dazu passt der Plan der Stadt, das ruruHaus an der Ecke Obere Königsstraße/Treppenstraße zur Stadtbibliothek umzubauen: ein „Dritter Ort“ für Bildung, Austausch und Freizeit, der allen offensteht. Als Nächstes ist für dieses Projekt ein Architekturwettbewerb geplant.

Händler:innen fordern Unterstützung

Die befragten Händler:innen wünschen sich mehr Unterstützung von der Stadt, etwa eine bessere Beschilderung für Läden in Seitenstraßen oder eine Entlastung bei der Gewerbesteuer. Auch Sondergenehmigungen für kulturelle Veranstaltungen, eine Präsenz auf der Internetseite der Stadt Kassel, der Bürokratieabbau sowie die Bestellung nötiger Produkte direkt beim lokalen Handel durch die Stadt gehören zu den Wünschen. Petra Maier, Inhaberin von hab selig in der Friedrich-Ebert-Straße, hält es zudem für dringend notwendig, Konzepte zu entwickeln, um Leerstände schnell wieder mit kreativem Leben zu füllen.

Wie das gehen kann, zeigt ein gutes Beispiel aus Hanau, das Citymanagerin Sabine Heinemann nennt: Mit dem Programm „Hanau aufLADEN“ steuert die Stadt, die halb so groß ist wie Kassel, Leerständen aktiv entgegen, etwa durch vergünstigte Mieten für Pop-up-Stores, temporäre Galerien und ein Vorkaufsrecht innerstädtischer Immobilien für die Stadt. Diese spezielle Vorkaufsrechtssatzung wurde 2019 von der Stadt Hanau beschlossen und ließ sich grundsätzlich auch in anderen Städten verfolgen. Mathias Reuter von percussion + m hat ein Aufenthalt in der Stadt Lienz in Österreich beeindruckt: „Dort hat man sich von öffentlicher Seite aus schon vor vielen Jahren gegen die typischen Einkaufszentren gestellt und stattdessen die kleinteilige Händlerstruktur in der Innenstadt gestärkt sowie seitens der Stadtverwaltung die Bevölkerung für den lokalen Einzelhandel sensibilisiert.“

„Was ist da heute los?“

Ob innerstädtisch oder in den Quartieren: Einkaufsstraßen leben davon, dass Menschen aus unterschiedlichen Gründen kommen. Das erhöhe die Frequenz und nütze damit auch dem Handel, sagt Stadtforscher Uwe Altrock. Oliver Stöhr von der IHK setzt dabei auf die Mischung: „Filialen sorgen für Frequenz und ein verlässliches Angebot, während inhabergeführte Betriebe mit individuellen Sortimenten, Beratung und persönlichem Profil zur Besonderheit des Standorts beitragen.“

Der Vordere Westen zeigt allerdings, dass es auch weitgehend ohne Filialen geht, solange die Mieten stimmen. Das lässt den Läden Luft für kulturelle Aktivitäten.

Klar ist: Der stationäre Handel wird schrumpfen und sich verändern. Ob dabei auch die kleinen Läden verschwinden, hängt davon ab, ob Kassel, wie auch andere Städte, ihnen eine Rolle jenseits der reinen Versorgung zugestehen. Sabine Heinemann stimmt Uwe Altrock zu: Sie wünscht sich mehr Überraschungsmomente in der Stadt, nach dem Motto: „Ach guck mal, was ist da heute los?“ Mathias Reuter geht noch einen Schritt weiter. Er schlägt vor, Einzelhandel und Gastronomie auch in die Kulturkonzeption einer Stadt wie Kassel aufzunehmen. „Der lokale kleine Einzelhandel ist, ebenso wie Clubs, Theater und Museen, ein Teil der Kulturlandschaft einer Stadt. Neben dem Verkauf von Waren bieten wir auch lebendige Kommunikationsräume und sind damit Kulturbausteine.“

Text: Laura Puttkamer

BRÜDER-GRIMM-PLATZ

Jetzt nimmt der Platz weiter Gestalt an

Die neuen Kiefern prägen bereits das Bild des Brüder-Grimm-Platzes, und auch die künftige Verkehrsführung für Autos, Bahnen, Radfahrende und Fußgehende wird immer deutlicher erkennbar. Während die Platzflächen noch auf ihr Pflaster warten, zeigt ein Blick auf das Verkehrskonzept, wie der neu gestaltete Platz künftig die unterschiedlichen Anforderungen zusammenführt.



Blick auf die 74 Kiefern: Luftbild der Baustellen-Kamera vom Turm des Landesmuseums.

Der Brüder-Grimm-Platz hat im Oktober ein neues Erscheinungsbild bekommen: die mit Spannung erwartete Pflanzung der 74 großen Kiefern wurde über die gesamte Dauer von vier Wochen mit großer Aufmerksamkeit verfolgt.

Schon im Vorfeld stimmte eine besondere Aktion die Kasselerinnen und Kasseler auf diesen Bauabschnitt ein: 74 kleine Kiefern wurden an ausgeloste Interessierte verschenkt, um das neue Gestaltungsmotiv auch über den Brüder-Grimm-Platz hinaus in der Stadt zu verteilen.



Verschenk-Aktion von 74 kleinen Kiefern



Kieferpflanzung im Oktober

An der Aktion nahmen neben Oberbürgermeister Dr. Sven Schoeller und Stadtklimarätin Simone Fedderke auch Staatssekretär Sören Bartol aus dem Bundesministerium für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen sowie Frank Flor vom Club L94, der mit seinem Team die Pläne für die Neugestaltung entwickelte, teil.

Künftige Verkehrsführung wird sichtbar

Parallel zu den Vorbereitungen für die Kiefernpflanzung sind auch die Verkehrsflächen deutlich vorangekommen. Mit der Asphaltdecke der stadtauswärts führenden Fahrbahn und dem Abschluss der Arbeiten in der Friedrichsstraße ist die zukünftige Führung des Kfz-Verkehrs zunächst weitgehend hergestellt. Es folgen in diesem Jahr noch die Fuß- und Radwegequerung über die Obere Königsstraße auf Höhe der Friedrichsstraße sowie später die Verbreiterung des Gehwegs entlang der Oberen Königsstraße.

Platz vereint unterschiedliche Anforderungen

Die Platz-Neugestaltung verbindet unterschiedliche Anforderungen: Während der Verkehr weiterhin zuverlässig funktionieren muss, sollen vor allem die Aufenthaltsqualität sowie die Bedingungen für den Fuß- und Radverkehr verbessert werden.
Die Leistungsfähigkeit der Rathaus-Kreuzung, insbesondere für den öffentlichen Nahverkehr und den Kfz-Verkehr, sowie die gesicherte Erreichbarkeit des Elisabeth-Krankenhauses wurden bereits für den Wettbewerb frühzeitig als grundlegende Entwurfsparameter festgeschrieben. Auch die Anforderungen der am Platz gelegenen Einrichtungen von Hessen Kassel Heritage (HKH) flossen in die Planung ein.



Kiefern entlang der neuen Weinbergstraße

Wo wird künftig gefahren und gegangen?

Wer mit dem Auto unterwegs ist, muss sich künftig auf eine neue Situation einstellen: Die über den Platz führenden Fahrbahnen wurden reduziert. Stadteinwärts steht ab der Torwache künftig nur noch eine Fahrspur zur Verfügung. Der bergab fahrende Radverkehr kann dort aufgrund der Begrenzung auf 30 km/h mitgeführt werden.
Stadtauswärts werden die beiden Fahrspuren der Oberen Königsstraße bis zur Weinbergstraße fortgesetzt und erst dort zusammengeführt. Radfahrende sollen an dieser Stelle vorzugsweise und ohne größeren Umweg die dafür freigegebene Platzfläche nutzen. Alternativ können sie bei Tempo 30 ansonsten auch in dieser Richtung die Fahrbahn wählen.
Die Geschwindigkeitsreduzierung soll für alle Verkehrsteilnehmenden die Sicherheit erhöhen und zugleich dazu beitragen, den Verkehrslärm im Platzbereich zu verringern.
Die Friedrichsstraße wird künftig in beiden Abschnitten als Einbahnstraße geführt: vom Königstor in Richtung Brüder-Grimm-Platz und vom Brüder-Grimm-Platz zur Oberen Karlsstraße.
Damit der Kfz-Verkehr von der Rathaus-Kreuzung kommend besser abfließen kann und um die Querung für den Fuß- und Radverkehr an der Friedrichsstraße übersichtlicher zu gestalten, entfallen bestimmte Fahrbeziehungen für den Kfz-Verkehr:

- vom Brüder-Grimm-Platz in die Friedrichsstraße Richtung Königstor
- von der Oberen Königsstraße in die Fünffensterstraße
- von der Oberen Königsstraße in die Friedrichsstraße Richtung Königstor sowie Richtung Obere Karlsstraße/Frankfurter Straße
- von der Friedrichsstraße aus Richtung Königstor kommend, die Obere Königsstraße kreuzend in Richtung Obere Karlsstraße/Frankfurter Straße

Für Radfahrende entsteht mit der gesicherten separaten Führung in der Friedrichsstraße zugleich ein neues Angebot in der Gegenrichtung. Bislang war hier nur das Befahren des dafür eigentlich nicht ausgelegten Gehwegs zugelassen.
Auf den großzügig umlaufenden Platzflächen ist zudem eine Freigabe für den Radverkehr vorgesehen.
Mehr Platz gibt es künftig auch vor allem für Menschen, die zu Fuß unterwegs sind. Nicht nur die neu entstehende Platzfläche insgesamt, sondern insbesondere auch die deutlich größere Gehwegbreite zwischen Brüder-Grimm-Platz und Rathaus-Kreuzung wird den Passantinnen und Passanten sowie vor allem den Schülerinnen und Schülern des Friedrichsgymnasiums deutlich zugutekommen.

Parken, Liefern und kurze Wege

Die Verbesserungen für den Fuß- und Radverkehr gehen mit einer Neuordnung und Reduzierung der zuvor dominierenden Parkplatzflächen einher. Künftig bleiben in der Weinbergstraße 13 Parkplätze bestehen. Ergänzend werden an mehreren Stellen am Platzrand Bereiche zum Be- und Entladen eingerichtet. Diese Zonen erleichtern die Versorgung der umliegenden Einrichtungen und verkürzen zugleich die Wege für Menschen mit eingeschränkter Mobilität.

Was passiert im Winter?

Vor dem Tapetenmuseum werden die ersten beiden Paare der insgesamt zwölf Beleuchtungsmasten für die Ausleuchtung der Platzfläche und die atmosphärische Gebäude-Anstrahlung aufgestellt. Sie verbessern bereits jetzt in der dunklen Jahreszeit die Beleuchtung der provisorischen Fußwegführung.
Mit der Baumpflanzung begannen die Arbeiten für die Sprühnebelanlage mit insgesamt 34 Nebeldüsen im Baumrund. Die Anlage erfüllt zwei Aufgaben: Der Sprühnebel versorgt die Bepflanzung unter den Kiefern mit einer Grundfeuchte und trägt gleichzeitig insbesondere an heißen Tagen zu einem angenehmen Mikroklima auf dem Platz bei. Abhängig von der Witterung können diese Arbeiten noch vor der Winterpause abgeschlossen werden.
Ein weiterer wichtiger Schritt ist der Einbau der großen Granitblöcke, die das Baumrund einfassen. Die Arbeiten beginnen abschnittsweise auf dem Platzsegment vor dem Hessischen Landesmuseum. Die rund drei Meter langen und 80 Zentimeter breiten Elemente bilden einen durchgängigen Ring, der rundherum zum Sitzen einlädt.



Auf der Baustelle eingetroffen: die großen Granitblöcke für das Baumrund.

Neugestaltung Brüder-Grimm-Platz

Das Bundesprogramm „Nationale Projekte des Städtebaus" fördert Projekte mit besonderer nationaler bzw. internationaler Wahrnehmbarkeit – mit sehr hoher fachlicher Qualität, mit überdurchschnittlichem Investitionsvolumen oder hohem Innovationspotenzial. Die ausgewählten Projekte haben einen besonderen städtebaulichen und baukulturellen Qualitätsanspruch.
Im Zusammenhang mit der Aufnahme des Bergparks Wilhelmshöhe mit Herkules und Wasserspielen in die UNESCO-Welterbeliste war es der Stadt Kassel möglich, sich um Fördermittel aus dem Bundesprogramm „Nationale Projekte des Städtebaus" zu bewerben.
Bisher wurden zwei Kasseler Projekte mit Hilfe des Förderprogramms realisiert: ab 2014 die Sicherung und Instandsetzung der historischen Gartenarchitektur im Bergpark und ab 2015 die attraktivere Gestaltung der Wilhelmshöher Allee. Als drittes Projekt in Kassel fördert der Bund jetzt den Brüder-Grimm-Platz.

www.kassel.de

Kassel

Nationale Projekte des Städtebaus

club L 94
Landschaftsarchitekten GmbH
Venloer Straße 301-303
50825 Köln
T +49 221 789 95 02 0
F +49 221 789 95 02 11
info@club194.de
club194.de

StadtZeit Kassel Nr. 130



Visualisierung des Südflügels nach denkmalgerechter Sanierung – 96 Service-Wohnungen entstehen.

Ein neues Kapitel für Salzmann

Schrittweise entsteht im Kasseler Osten das gemischt genutzte, generationenübergreifende Wohncarrée Industriedenkmal Salzmann. Es vereint verschiedene Wohnformen, Pflege, Kultur, Nahversorgung sowie Grün- und Freiflächen.

Wer heute an der Sandershäuser Straße entlang läuft, erkennt noch immer, welche Bedeutung die ehemalige Salzmann-Fabrik einmal hatte. Reich verzierte Klinkerfassaden, hohe Fenster, der gut sichtbare Schornstein des Kesselhauses und der erhaltene Werbeschriftzug „Salzmann & Comp." erinnern an eine Zeit, in der das Gelände zu den wichtigsten Industriestandorten Kassels gehörte. Mehr als ein Jahrhundert lang prägte die Salzmann-Fabrik Bettenhausen. Heinrich Salzmann gründete sein Unternehmen 1879, die Textilfabrik entstand 1891. Die Nähe zur Main-Weser-Bahn und zum Fulda-Hafen begünstigte die Entwicklung des Standorts, an dem zeitweise bis zu 5.000 Menschen beschäftigt waren.

Nun beginnt nach langem Stillstand und Verfall ein neues Kapitel für das geschichtsträchtige Areal: Unter dem neuen Eigentümer Cureus entsteht auf den rund



Kassel-Bettenhausen und die ehemalige Salzmann-Fabrik an der St. Kunigundis Kirche.

3,6 Hektar, was etwa der Größe von fünf Fußballfeldern entspricht, schrittweise das gemischt genutzte, generationenübergreifende Wohncarrée Industriedenkmal Salzmann. Es wird zukünftig geförderte und freifinanzierte Wohnungen, Betreutes Wohnen, vollstationäre Pflegeplätze, Kultur, Nahversorgung sowie Grün- und Freiflächen vereinen.

Wo bald alte Wege neu erschlossen werden

Für Bettenhausen dürfte jedoch nicht allein entscheidend sein, was auf dem Gelände entsteht, sondern auch, wie sich das Areal künftig zum Stadtteil verhält.
Bislang eingezäunt, soll es künftig geöffnet werden. Neue Wege und Querungen verbinden es mit der Nachbarschaft und machen es zum Zentrum. So entstehen Synergien mit den Entwicklungsbereichen im Umfeld wie dem Hochbunker Agathof, der St. Kunigundis Kirche, der Haferkakofabrik und dem Hafenareal, was sehr im Sinne der städtebaulichen Entwicklung ist. Öffentlich zugängliche Grün- und Aufenthaltsflächen sowie die angestrebten Einzelhandels- und Gastronomieangebote im Quartier ergänzen diese Öffnung.



Visualisierung des denkmalgerecht sanierten Kesselhauses mit Gastronomie.

Damit verändert sich die Rolle des Salzmann-Areals: Aus einem über viele Jahre weitgehend abgeschlossenen ehemaligen Industriestandort wird wieder ein zugänglicher, in den Stadtteil integrierter Teil Bettenhausens.

Lebendiges Stadtquartier auf ehemaligem Fabrikgelände

Das Fabrikgebäude wird behutsam und denkmalgerecht nach dem KfW-Effizienzhausstandard 55EE saniert. Dabei bleiben die charakteristischen Bauteile wie beispielsweise die Klinkerfassaden, die großen Fensterflächen, die historischen Oberlichtsäle und auch der markante Werbeschriftzug erhalten. Neu hinzu kommen beispielsweise Fenstergläser mit hohem Dämmstandard und teilweise eine Innendämmung. Die Wärmeversorgung erfolgt über das Fernwärmenetz.
Insgesamt werden im sich nach Süden erstreckenden Gebäudeflügel nebst Turmabschluss 96 Einheiten mit ein bis zwei Zimmern für Betreutes Wohnen realisiert. Nahezu jede Wohnung verfügt über einen Balkon oder eine Terrasse. Das Nutzungskonzept für altersgerechtes Wohnen mit Service soll Senioren ein selbstbestimmtes Leben in barrierefreien und teilweise rollstuhlgerechten Apartments mit bedarfsgerechten Unterstützungsangeboten ermöglichen. Mit der Fertigstellung ist bis Ende 2027 zu rechnen. Die Einheiten können wie Eigentumswohnungen erworben werden, um sich ein Stück des geschichtsträchtigen Baus zu eigen zu machen.
Im Nordflügel des fünfstöckigen Gebäudes entstehen entlang der Sandershäuser Straße 96 nach modernen Maßstäben geförderte Wohneinheiten mit ein bis drei Zimmern für Haushalte mit geringen und mittleren Einkommen. Der charakteristische Turmbau am östlichen Ende des Nordflügels ist neben dem Schornstein des Kesselhauses das Wahrzeichen des Industriedenkmals und wird für die Nutzung als Kultur- und Gewerbefläche hergerichtet. Hierfür stehen künftig rund 1.500 Quadratmeter Nutzfläche zur Verfügung. Die Anmietung und Nutzung erfolgt durch die Stadt Kassel.
Das ebenfalls denkmalgeschützte Kesselhaus im Zentrum des Quartiers bleibt samt seinem markanten Schornstein erhalten und wird denkmalgerecht saniert. Auf rund 235 Quadratmetern Grundfläche sind Gastronomie oder andere Dienstleistungen vorgesehen. So kann das Gebäude künftig zu einem Treffpunkt im Wohncarrée werden.

Seniorenresidenz, Einzelhandel und geförderter Wohnraum

Im südlichen Teil des Grundstücks entsteht derzeit eine viergeschossige Seniorenresidenz für den Betreiber compassio mit 163 Apartments für stationäre Dauer- und Kurzzeitpflege. Zum Haus gehören über die Wohnungen hinaus auch ein Bewohnerrestaurant mit Sonnenterrasse, die Bibliothek sowie Therapie- und Arzträume. Im September 2026 wurde Richtfest gefeiert; der Rohbau ist damit abgeschlossen. Die Fertigstellung ist für Sommer 2027 vorgesehen.



Visualisierung des Neubaus der Seniorenresidenz auf dem Salzmann-Areal.

Entlang der Agathofstraße sind ein Gebäude für Nahversorgung sowie ein ergänzendes Gebäude mit geförderten und freifinanzierten Wohnungen geplant. Ferner denkt man derzeit über die Schaffung eines zusätzlichen Wohnangebots für Studenten im Wohncarrée nach.

Alte Substanz, neue Anforderungen

Am Salzmann-Areal zeigt sich beispielhaft eine Herausforderung, vor der viele Städte stehen: nämlich wie sich Bestandsgebäude aus der Zeit der Industrialisierung erhalten lassen und zugleich heutigen Anforderungen an Wohnen, Energieeffizienz und Barrierefreiheit gerecht werden.
In Bettenhausen liegt die Antwort in einem gemischt genutzten Quartier, das ein breit gefächertes Wohnangebot und Pflege mit Kultur und Nahversorgung verbindet. Für Kassel bleibt somit ein vertrautes Stück Stadtgeschichte erhalten, das mit neuen, sozial relevanten Nutzungen fortgeschrieben wird.

Wohnen mit Förderung

Die Entwicklung des Kasseler Ostens wird über das Städtebauförderungsprogramm „Wachstum und Nachhaltige Erneuerung" begleitet. Das Programm unterstützt die Sanierung und Umnutzung von Gebäuden, die Transformation von Arealen, die Vernetzung innerhalb des Quartiers und ermöglicht durch die Aufwertung von Grün- und Freiflächen Maßnahmen zur Klimaanpassung und des Klimaschutzes.
Drei Förderprogramme des Landes Hessen finden bei der Entwicklung des Salzmann Areals Anwendung:

Soziale Mietwohnraumförderung – geringe Einkommen
Das Programm unterstützt die Schaffung preisgebundener Mietwohnungen für Haushalte, die sich am freien Wohnungsmarkt nicht angemessen mit Wohnraum versorgen können. Die Wohnungen unterliegen einer Belegungs- und Mietpreisbindung.

Soziale Mietwohnraumförderung – mittlere Einkommen
Hier stehen Haushalte mit mittleren Einkommen im Fokus. Gefördert wird die Schaffung dauerhaft vermieteten Wohnraums. Je nach Fördervariante gelten Bindungszeiträume von 15, 20 oder 25 Jahren.

Studentische Haushalte und Auszubildende
Das Programm unterstützt bezahlbaren Wohnraum für Studenten und Menschen in Berufsausbildung. Gefördert werden unter anderem Neubauten sowie die Umnutzung bestehender Gebäude.
In Kassel sind bei allen Programmen die Wohnraumförderungsstelle der Stadt Kassel und das Land Hessen entscheidend beteiligt. Als Fördermittelgeber fungiert die Wirtschafts- und Investitionsbank Hessen.

Auch Kassel beteiligt sich
Das Projekt profitiert zusätzlich von einem kommunalen Darlehen der Stadt Kassel. Dieses ist Voraussetzung für die hessische soziale Mietwohnraumförderung und unterstützt das gemeinsame Ziel, zusätzlichen bezahlbaren Wohnraum zu schaffen.

Ein hohes Maß an Energieeffizienz mit der KfW
Sowohl bei der Sanierung als auch im Neubau kommen entsprechende Förderprogramme der KfW zum Einsatz. So entstehen Gebäude nach hohen energetischen Standards.

Advertorial

Ein neues Zuhause. Neue Perspektiven. Mitten in Kassel.

Die Seniorenresidenz Salzmannareal – ein Ort zum Leben, Wohlfühlen und Arbeiten.

Auf dem historischen Salzmannareal in Kassel-Bettenhausen entsteht eine moderne Seniorenresidenz, die Pflege, Wohnen und Gemeinschaft miteinander verbindet. compassio plant die Eröffnung des neuen Standorts mit 163 Pflegeplätzen und 96 Wohnungen für betreutes Wohnen im Sommer 2027.

Ein Zuhause mit Raum für Individualität

Ob professionelle Pflege oder selbstständiges Wohnen mit bedarfsgerechter Unterstützung – die Seniorenresidenz bietet unterschiedliche Möglichkeiten für das Leben im Alter.

- **Individuelle Pflege und Betreuung:**
  Moderne Einzelzimmer mit eigenem Bad schaffen einen persönlichen Rückzugsort und lassen sich mit eigenen Möbeln und Erinnerungsstücken individuell gestalten. Angeboten werden Dauer- und Kurzzeitpflege.
- **Selbstständig wohnen:**
  Betreute, barrierefreie Wohnungen für ältere Menschen, die ihren Alltag eigenständig gestalten und bei Bedarf Unterstützung nutzen möchten.
- **Gemeinschaft erleben und aktiv bleiben:**
  Ein Restaurant mit Terrasse, eine Bibliothek und gemeinschaftliche Aufenthaltsbereiche bieten Raum für Begegnung und Austausch. Ergänzt wird das Angebot durch vielfältige Beschäftigungs- und Aktivierungsangebote, die soziale Kontakte fördern und den Alltag abwechslungsreich gestalten.
- **Gut eingebunden:**
  Die Nähe zu Grün- und Erholungsflächen verbindet das Wohnumfeld mit den Möglichkeiten des Kasseler Stadtlebens.

Gestalte mit uns den neuen Standort!

Für die Seniorenresidenz Salzmannareal baut compassio im kommenden Jahr das künftige Team auf. Du möchtest deine Fähigkeiten einbringen und von Anfang an dabei sein? Dann freuen wir uns darauf, dich kennenzulernen. Gesucht werden neben Pflegefach- und Pflegehilfskräften auch Mitarbeitende in der Betreuung sowie in den Bereichen Haustechnik, Service und Verwaltung. Dich erwarten vielfältige berufliche Perspektiven, Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten sowie attraktive Mitarbeitervorteile – darunter eine betriebliche Altersvorsorge, Einkaufsvorteile und JobRad-Leasing.



Die derzeit im Bau befindliche Seniorenresidenz auf dem Salzmann-Areal.

compassio
gute Pflege – leicht gemacht

Gute Pflege beginnt mit guten Menschen.

Deshalb suchen wir **engagierte Mitarbeitende**, die Pflege mit Empathie und Kompetenz gestalten möchten.

Gleichzeitig bieten wir **älteren Menschen ein liebevolles Zuhause**, individuelle Betreuung und ein Umfeld zum Wohlfühlen.

**Pflegeplatz gesucht?
Neuer Job gesucht?**

Vorbeischauen lohnt sich!



Seniorenresidenz Salzmannareal

Melsunger Str. 18
34123 Kassel-Bettenhausen

+49 731 40969-0
hallo@compassio.de

compassio.de

Advertorial

Waldau bekennt Farbe

Aus tristen Garagen werden bunte Wandgemälde: Mit einer Kooperation zwischen lokalen Akteuren, Wohnungsunternehmen und Künstlerduo setzen sie Impulse für Respekt, Teilhabe und Zusammenhalt.



Pflanzen, Tiere und ein Regenbogen: Die Kinder der Grundschule Waldau haben ein sehr naturnahes Kunstwerk gestaltet.

Ein Regenbogen neben Pflanzen und Tieren, ein Waldmotiv an einer vielbefahrenen Straße, dazu Bilder über Nachhaltigkeit: In Kassel-Waldau erzählen neu gestaltete Garagenwände Geschichten aus dem Quartier. Vier Flächen hat die Unternehmensgruppe Nassauische Heimstätte | Wohnstadt (NHW) für das Projekt ausgewählt. Sie liegen an gut sichtbaren Orten, die zuvor besonders von illegalen Graffiti und Sperrmüll betroffen waren. Schülerinnen und Schüler, Bewohnerinnen und Bewohner sowie lokale Gruppen griffen zu Pinsel und Fassadenfarbe. Unterstützt wurden sie vom Künstlerinnenduo Sandana Design. Ziel ist es, das Wohnumfeld aufzuwerten, das Sicherheitsgefühl zu stärken und das Miteinander im Quartier zu fördern.

Themen, die bewegen

An der Waldemar-Petersen-Straße gestalteten Jugendliche der Klasse 5e aus dem Zweig „Gestalten" der Offenen Schule Waldau eine Wand zum Thema Nachhaltigkeit. Die Grundschule Waldau war ebenfalls dabei: Während einer Projektwoche im Juni 2026 bemalten Drittklässlerinnen und Drittklässler die Seitenwand einer Garage. Das Projekt knüpft an positive Erfahrungen aus dem Vorjahr an. Damals wurden zwei sogenannte „Kinderhaltestellen" aufgestellt – Treffpunkte für Grundschulkinder, um gemeinsam sicher zur Schule zu laufen. Im Zuge dessen gestalteten Schülerinnen und Schüler mit Sandana Design die angrenzenden Garagenwände mit Motiven zum Thema „Zu Fuß zur Schule".
Großformatig wurde es an der Liegnitzer Straße. Die Gruppe „Treffpunkt Bewegung" entwarf dort ein Wandbild über das gemeinsame Draußensein zu verschiedenen Jahreszeiten. Die städtische Buslinie 10 führt an der Garage vorbei, sodass die Gestaltung auch über Waldau hinaus wahrgenommen wird. Eine Sitzbank soll den Ort künftig noch einladender machen.
Im Herbst gestalten Teilnehmerinnen des Frauenfrühstücks und Müttercafés mit Sandana Design eine weitere Wand an der Glogauer Straße mit naturnahen Motiven. Bereits im Vorjahr hatten sie mit Mieterinnen und Mietern erste Ideen dafür entworfen. Weil damals Zwischenräume unbemalt blieben, wurden diese erneut mit Tags versehen. Die neue Gestaltung soll dem entgegenwirken.



Treffpunkt Bewegung: Das Motiv der Gruppe thematisiert die gemeinsame Bewegung im Freien zu verschiedenen Jahreszeiten.

Identifikation fördern, Zusammenhalt stärken

Das Garagenprojekt ist Teil der Sozialen Quartiersentwicklung der NHW. Hessens größtes Wohnungsunternehmen initiiert, koordiniert und finanziert das Vorhaben, vernetzt die Beteiligten und schafft Raum für eigene Ideen. So wird die Aufwertung des Wohnumfelds mit Beteiligung, Gemeinschaft und der Identifikation der Menschen mit ihrem Quartier verbunden. In der Wohnstadt Waldau – mit 614 Wohneinheiten das größte zusammenhängende NHW-Quartier in Nordhessen – soll dadurch auch der Zusammenhalt weiter gestärkt werden.
„Es zeigt sich, wie viel Potenzial in gemeinschaftlicher Gestaltung steckt – und wie Kunst Brücken zwischen den Menschen baut und begeistert", sagt Alexander Brunnert Hauschild, Projektleiter Soziale Quartiersentwicklung der NHW.
Die neuen Wandbilder geben Waldau sichtbare Impulse: für mehr Farbe im Alltag, für gemeinsame Verantwortung und für Orte, die die Menschen vor Ort mitprägen. Das Projekt soll 2027 fortgesetzt werden.

Unternehmensgruppe
Nassauische Heimstätte Wohnstadt

Kontakt/Info:
Regionalcenter Kassel
Wolfsschlucht 18, 34117 Kassel
Tel. 0800 3331110
rckassel@wohnstadt.de
www.nhw.de

Weihnachten neu erfinden!

Über die Feiertage verhandeln Familien fast immer den Ablauf – und fast nie die Erwartung dahinter. Kein Wunder, dass am Ende der Plan stimmt und die Stimmung nicht. Bei den Erwartungen anzusetzen, bietet eine Chance: Das Fest ist erst im 19. Jahrhundert entstanden, und was Menschen erfunden haben, ist gestaltbar.



iStock.com/GMVozd

Drei Paar Socken, drei Vorstellungen davon, wie dieses Fest werden soll.

Es ist November, die Kalender liegen auf dem Küchentisch. Heiligabend bei seinen Eltern, der erste Feiertag bei ihren, dazwischen zweieinhalb Stunden Autobahn. Am Ende steht ein Plan. Und trotzdem bleibt eine Schwere im Raum, Freude kommt nicht auf. Solche Abende bringen Menschen in meine Beratungspraxis, wenn es auf die vermeintlich harmonischste Zeit des Jahres zugeht.
In einer solchen Situation machen nicht die planenden Menschen am Tisch die Feiertage schwer, sondern die Erwartungen, die lange vor ihnen da waren. Heute wirken sie auf uns selbstverständlich, wie ein Naturgesetz. Naturgesetze lassen sich nicht ändern, Erfundenes schon.

Das Bild kennt nur eine Familie

Der Baum in der Stube, die Bescherung, die Innigkeit im Familienkreis: Diese Form entstand im 19. Jahrhundert im städtischen Bürgertum. 1839 beschrieb Friedrich August Reimann in einer der frühesten Bestandsaufnahmen deutscher Volksfeste das Fest ausdrücklich als Mittel der Erziehung. An den Feiertagen sollte sich zeigen, wie eine gute Familie aussieht. Was wir heute als Gemütlichkeit feiern, war von Anfang an auch eine Prüfung.
Im selben Zeitraum machte die Gesellschaft die Liebe zur Voraussetzung der Ehe. Bis dahin sollte sie erst nach der Hochzeit entstehen, aus gemeinsam getragenen Pflichten. Ob Fest oder Ehe: hier wie dort sollte es harmonisch zugehen. Beide Erwartungen sind gemacht, beide rund zweihundert Jahre alt.
Mehr als die Hälfte aller Haushalte in Kassel sind Einpersonenhaushalte. Dazu kommen Paare ohne Kinder, Alleinerziehende, getrennte Eltern, Patchworkfamilien und Freundeskreise, die füreinander Familie sind.
Das Bild aus dem 19. Jahrhundert kennt diese Vielfalt nicht. Es kennt exakt eine Konstellation. Wer sich daran misst, kann nur schwer bestehen. Daraus entsteht ein großer Teil dessen, was wir in der Vorweihnachtszeit als Anspannung erleben: Wir genügen Anforderungen nicht, die nie jemand ausgesprochen hat.
In meiner Praxis höre ich jedes Jahr denselben Vorsatz: diesmal früher planen, diesmal entspannter bleiben. Das klappt ungefähr so lange wie im Jahr davor. Wer sich noch mehr anstrengt, bestätigt die Anforderung, statt sie zu prüfen.

Hinter der Logistik wartet die Frage

Gespräche über die Feiertage drehen sich fast immer um Organisation. Wer kocht? Wann fahren wir? Wie lange bleiben wir? Das ist Logistik, und Logistik ist planbar. Sie hat nur einen Haken: Kein Zeitplan der Welt beantwortet die Frage dahinter. Was soll dieses Fest für mich sein?
Viele können sie zunächst nicht beantworten. Sie wissen genau, was sich gehört, und haben nie geprüft, was sie selbst wollen. Ein Wunsch gehört einer Person. Eine Erwartung stammt meist von woanders, aus der Herkunftsfamilie, aus Bildern, aus früheren Jahren. Wer beides nicht auseinanderhält, verhandelt jedes Jahr neu über Uhrzeiten und wundert sich, dass es nicht leichter wird.
Der erste Schritt liegt deshalb vor dem gemeinsamen Gespräch mit dem gezückten Kalender. Erst wer die eigenen Wünsche kennt, kann sie den Menschen am Tisch mitteilen und mit ihnen ein Vorgehen aushandeln, das alle tragen. Manchmal entsteht dabei ein anderer Ablauf. Manchmal bleibt alles, wie es war, und fühlt sich trotzdem anders an, weil die Beteiligten es entschieden haben und es nicht bloß geschehen ist.
Die Feiertage sind kein Test, den man besteht oder nicht besteht. Wer in diesem Jahr etwas anders machen möchte, stelle sich vor allen Absprachen die Frage: Was soll dieses Fest für mich sein? Aus mitgeteilten Wünschen wird eine Verabredung. Aus unausgesprochenen Erwartungen wird Druck.
Ein Fest, das Menschen einmal erfunden haben, dürfen Menschen neu erfinden. Auch in diesem Dezember, auch in Kassel.

Die Autorin: Petra Krug ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und Systemische Beraterin (DGSF). In ihrer Kasseler Praxis für Beziehungsberatung & Sexualtherapie begleitet sie Einzelne, Paare und Organisationen bei Fragen rund um Sexualität, Nähe und Beziehungsgestaltung.



Sascha Mannel



Von der Fläche zur Kugel

Manchmal reicht eine einfache Falttechnik, um aus einer flachen Papierfläche eine räumliche Form zu entwickeln. Die Grundlage der Plissee-Kugel ist dabei denkbar einfach: eine regelmäßige Zick-Zack-Faltung, wie sie auch beim Falten eines Fächers entsteht. Weitere Faltungen und das anschließende Zusammenfügen geben der Fläche schließlich ihre kugelige Form.
Die Plissee-Kugel lässt sich aus unterschiedlichen Materialien falten, auch aus Getränkekartons: Bei einer Bastelaktion der AG Südstadt entstehen daraus Kugeln für den Außenbereich der Markuskirche. Für diese Ausgabe von Studio Alltag kommt braunes Kraftpapier von der Rolle zum Einsatz.

Falten, Licht und Farbe

Das Kraftpapier macht den Reiz dieser Variante aus. Das Material ist leicht erhältlich, stabil, unauffällig und zunächst wenig spektakulär. Die Falten erzeugen Erhebungen und Vertiefungen, auf denen Licht und Schatten unterschiedlich wirken.
Zusätzliche Farbe kann diese Wirkung noch verstärken. Gesprühte Farbakzente verstärken diese Wirkung. Je nach Abstand und Richtung legen sie sich unterschiedlich auf die Oberfläche, betonen das Plissee-Muster und bilden einen Kontrast zum braunen Packpapier.



So entsteht ein Objekt zwischen Papierarbeit, Dekoration und Gebrauchsgegenstand.

Eine Form, viele Möglichkeiten

Je nach Öffnung, Größe, Proportionen und Material kann die Kugel unterschiedliche Funktionen übernehmen. Sie lässt sich aufhängen oder mit mehreren Kugeln zu einer Installation verbinden. Größere Varianten können als Hülle für ein Gefäß mit getrockneten Pflanzen dienen, kleinere als Weihnachtsbaumschmuck oder Stiftehalter.
Auch die Faltung selbst lässt sich variieren. Andere Formate, Segmentzahlen oder Faltwinkel lassen aus derselben Grundfaltung unterschiedliche räumliche Strukturen entstehen.
Die einzelnen Schritte lassen sich im Video nachvollziehen. Die Materialliste und Anleitung gibt es online.

Bis bald im Studio Alltag
Gita Wikullil

Die Langversion sowie
weitere Kolumnen finden sich hier:



Kassel kulinarisch entdecken

Stadtführungen Kassel lädt in Kooperation mit Kassel Marketing zu neuen kulinarischen Stadtrundgängen durch Kassel ein. Dabei steht die Verbindung von Stadtgeschichte und Gastronomie im Mittelpunkt. An drei Stationen kehren die Gruppen jeweils ein und genießen dort einen von insgesamt drei Gängen. Zwischen den kulinarischen Stopps gibt es Wissenswertes, Geschichten und interessante Einblicke in den jeweiligen Stadtteil.

www.stadtfuehrungen-kassel.de



Advertorial

WELLcome – alles in einer App

Lieblingsorte entdecken, Events im Blick behalten und bei jedem Einkauf Sonnen sammeln: Die neue WELLcome-App verbindet die Angebote der WELL Lifestyle Standorte in Kassel mit einem digitalen Treueprogramm.

Wer in der Fuldastadt gerne bei biond daily kitchen auf der Marbachshöhe, bei Frieda und Carpe Diem im Vorderen Westen oder bei Ahoi in der Unterneutstadt unterwegs ist, findet mit der WELLcome-App künftig vieles gebündelt an einem Ort: Öffnungszeiten, Speisekarten und Reservierungsmöglichkeiten ebenso wie aktuelle Veranstaltungen und Neuigkeiten, etwa die EMMA 2.0 Märkte oder öffentliche Events in der UK14.

Sonnen sammeln bei jedem Einkauf

Zu den vielen aktuellen Informationen gehört darüber hinaus ein Bonusprogramm: Für jeden Euro Einkauf gibt es eine Sonne. Mit den gesammelten Sonnen lassen sich attraktive Prämien verbinden – vom Getränk oder einem leckeren Essen bis zur Wasserfahrrad-Tour, einer Übernachtung oder einem Carpe-Diem-Gutschein. Wer sich zeitnah registriert erhält zudem ein Willkommensgeschenk und 50 Sonnen extra. Und wer Freunde einlädt, mit dabei zu sein, sammelt weitere Sonnen.



Deine WELLcome-App

... ist natürlich kostenlos
und in wenigen Minuten eingerichtet.

Deine Vorteile auf einen Blick:
- 50 Sonnen zur Registrierung
- Willkommensgeschenk
- 1 € Einkauf = 1 Sonne
- Prämien einlösen
- Events & Neuigkeiten
- Speisekarten & Öffnungszeiten
- Reservierungen

Jetzt kostenlos laden:
QR-Code scannen und loslegen.
Willkommensgeschenk &
50 Sonnen warten auf dich!

Die WELLcome-App und die WELLGROUP

Die neue App ist ein Projekt unter dem Dach der WELLGROUP, die seit über einem Jahrzehnt Unternehmungen unterstützt, die gesellschaftliche und ökologische Herausforderungen als Chance begreifen. Im Mittelpunkt stehen nachhaltige Entwicklung und langfristige Werte für Mensch, Umwelt und Region.

WELL GROUP

Gemeinschaft leben

Die vhs öffnet zwischen den Jahren für alle ihre Türen. Mit spannenden Angeboten.



Ein Haus lebt von seinen Räumen – und von den Menschen, die sie mit Leben füllen. Die vhs Region Kassel lädt deshalb zwischen Weihnachten und Neujahr dazu ein, neue Interessen zu entdecken, Gemeinschaft zu erleben und Kraft für das kommende Jahr zu sammeln. Die Besucherinnen und Besucher erwartet ein abwechslungsreiches Programm: Ob beim Yoga, Tanzen oder in der Gymnastik, beim Ausdrucksmalen, Musizieren und Kochen oder bei Angeboten rund um Kommunikation und innere Ruhe – für unterschiedliche Interessen ist etwas dabei. Auch kostenfreie Veranstaltungen bieten Gelegenheit für Begegnung und Austausch. Die Volkshochschule ist ein Ort zum Ankommen, Ausprobieren und Auftanken. Wer die Zeit zwischen den Jahren bewusst gestalten möchte, findet hier Inspiration, neue Perspektiven und Raum für persönliche Entwicklung.

Offene Türen bei der vhs

Vielfältige Veranstaltungen laden dazu ein, Neues auszuprobieren. Wer einfach vorbeikommen möchte, ist herzlich eingeladen, das Kaffee- und Kuchenangebot zu genießen und in gemütlicher Atmosphäre ins Gespräch zu kommen.

28. bis 30. Dezember 2026
Anmeldung: Tel. 0561-10031681
www.vhs-region-kassel.de/vhs-ist-gemeinschaft

Ein Unternehmen der hilzinger Gruppe
Deutschlands große Fenstermarke
Walter Fenster + Türen
www.walter-fenster.de
Telefon 0561 940990

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

mittendrin
IN KASSEL UND REGION
mittendrin-kassel.de

PFLANZENHOF NORDSHAUSEN
Korbacher Str. 181
34132 Kassel
Tel. 05 61- 40 64 01
Fax. 05 61-40 68 82
eMail: info@pflanzen-hof.de
http://www.pflanzen-hof.de



Frank Rohdes Gartenkolumne

Gut vorbereitet in die Winterruhe

Wenn die Tage kürzer werden und die ersten frostigen Nächte bevorstehen, braucht der Garten Unterstützung. Wenige Handgriffe schützen Pflanzen und schaffen Winterquartiere für Tiere.

Der Herbst neigt sich dem Ende zu und die ersten frostigen Nächte stehen vor der Tür. Im November schaltet die Natur einen Gang zurück – jetzt ist es Zeit, den Garten auf die kalte Jahreszeit vorzubereiten und auch schon an das nächste Jahr zu denken.
Damit der Garten gut durch den Winter kommt und im nächsten Frühjahr wieder in voller Pracht erstrahlt, stehen jetzt noch einige Arbeiten an.

Zeit für Schutz und Pflege

Vlies, Jute oder Kokos schützen frostempfindliche Pflanzen wie Rosen und mediterrane Kübelpflanzen, etwa Oliven und Zitronen, vor Frost und Witterung. Hölzer oder Füßchen unter den Töpfen verhindern, dass der Frost von der Erde vom Boden in die Töpfe zieht. Herbstlaub wird vom Rasen entfernt und unter Hecken und auf Beeten gestreut. Dort dient es als Winterschutz und Lebensraum für viele Tiere und schützt den Boden vor Erosion. Damit der Rasen gut durch den Winter kommt, sollte, solange das Wetter mild ist der Rasen auf fünf Zentimeter Höhe gemäht werden. Ein Naturdünger stärkt den Rasen zusätzlich für die kalte Jahreszeit.
Zu den weiteren Aufgaben zählen das Abdrehen der Wasserleitungen und das Leeren von Gartenschläuchen und Regentonnen, um Frostschäden vorzubeugen. Auch die Gartengeräte brauchen Pflege: Gründliches Säubern und Ölen macht sie für die nächste Saison einsatzbereit. Etwas Leinöl schützt die hölzernen Stiele und Griffe vor dem Austrocknen.

Hilfe für unsere gefiederten Freunde

Wenn die Tage kürzer werden, finden Vögel und Igel immer weniger Nahrung. Ein Futterhaus mit einer guten Futtermischung, wie zum Beispiel dem Kasseler Schalenfrei, liefert wichtige Energie für den Winter. Ein Haufen aus Laub und Reisig im Garten beherbergt über Igel hinaus auch nützliche Insekten. Auch Verblühtes darf stehen bleiben: Insekten finden hier Winterschutz, und die Vögel freuen sich über die Samenstände.
An gemütlichen Winterabenden lässt sich schon das nächste Gartenjahr planen. Welches Gemüse war erfolgreich? Wo fehlen noch Stauden? Jetzt ist Zeit nach den schönen Pflanzen für das neue Jahr zu stöbern!

EXKLUSIVES EINRICHTEN









WOHN-fabrik
MÖBEL • KUNST • UND MEHR
34117 Kassel • Erzberger Str. 13A • ☎ 7399983 • www.wohn-fabrik.de
Hofeinfahrt • 100m zurückliegend • KOSTENLOSE PARKPLÄTZE
Montag Ruhetag • Dienstag-Freitag 10-18 Uhr • Samstag 10-16 Uhr

Immobilienkompetenz in Kassel

■ Erfahren ■ Engagiert ■ Erfolgreich

Für diese Immobilien haben wir im Jahr 2026 Käufer und Mieter gefunden


Flüsseviertel


Am Mulang


Unterneustadt


Vellmar


Am Weinberg


Vorderer Westen


Am Mulang


Nähe Dönche


Marbachshöhe


Vorderer Westen

Wenn auch Sie Ihre Immobilie erfolgreich verkaufen oder vermieten möchten, nehmen Sie Kontakt mit uns auf.

WEST-IMMOBILIEN
Maklerinnen-Kompetenz-Team

Wilhelmshöher Allee 270
34131 Kassel
Telefon 0561-63425
www.west-immobilien-ks.de
info@west-immobilien-ks.de

Wir verstehen, dass Ihre Immoblie Ihnen viel bedeutet. Mit uns kommen Sie sicher ans Ziel ...

Laut Wirtschaftsmagazin CAPITAL gehören wir auch in diesem Jahr wieder zur Spitze der deutschen Wohnungsvermittler

Capital
Top Makler Kassel
★★★★★
WEST-IMMOBILIEN



Hausführungen im Augustinum Kassel

Werfen Sie bei einer Hausführung inklusive Appartement-Besichtigung einen Blick hinter die Kulissen des Augustinum Kassel und erfahren Sie, was unser besonderes Wohnkonzept ausmacht. **Augustinum – Sie entscheiden.**

Unsere Hausführungen finden jeden Mittwoch um 14 Uhr statt.

Um Voranmeldung wird gebeten unter 0561 9364-803. Ich freue mich auf Sie! Ihre Jutta Wittig



Augustinum Φ
Seniorenresidenzen

Augustinum Kassel
Im Druseltal 12 · 34131 Kassel – Bad Wilhelmshöhe
Tel. 0561 93 64-803 · www.augustinum.de

Advertorial

Ein Bett, das passt

Mit einem neuen Messsystem und einer neu gestalteten Ausstellung entwickelt Hillebrand Liegen + Sitzen seine Schlafberatung weiter.


Paavo Blåfield

Beratung nach der Vermessung: Gemeinsam wird das passende Schlafsystem ermittelt.

Seit 90 Jahren beschäftigt sich Hillebrand Liegen + Sitzen mit Betten und Schlafsystemen. Inhaber Eckhard Hillebrand führt das Fachgeschäft in dritter Generation. Als er 1986 in das Unternehmen eintrat, richtete er das Angebot zunehmend auf rückenfreundliche Liege- und Sitzmöbel aus. Heute verbindet das Team diese Erfahrung mit individueller Beratung und neuer Messtechnik. Zum Jubiläum hat Hillebrand in Kassel das Rückenmesssystem dormabell ergoloop 3.0 in Betrieb genommen und die Ausstellungsräume neugestaltet. Wer ein passendes Schlafsystem sucht, bringt eigene Körperproportionen und Schlafgewohnheiten mit. Deshalb beginnt die Beratung bei Hillebrand mit einer Vermessung. Anschließend besprechen die Fachleute mit den Kundinnen und Kunden die Ergebnisse und fragen nach ihren persönlichen Bedürfnissen. So lässt sich gemeinsam prüfen, welche Kombination aus Matratze, Nackenstützkissen und Lattenrost infrage kommt.

Messdaten für die Beratung

Das neue System erfasst mit 16 Kameras und acht Projektoren innerhalb weniger Sekunden die Körperproportionen. Die Ergebnisse werden unmittelbar auf einem Bildschirm sichtbar. Sie geben dem Team Anhaltspunkte dafür, welche Matratzen und Nackenstützkissen geeignet sein könnten und wie sich ein Lattenrost einstellen lässt. Die Messung ersetzt dabei nicht das persönliche Gespräch: Erst zusammen mit den Schlafgewohnheiten und den Wünschen der Kundinnen und Kunden entsteht daraus eine Empfehlung für das gesamte Schlafsystem. Damit die Mitarbeitenden die Messergebnisse in der Beratung gezielt nutzen können, setzt Hillebrand Liegen + Sitzen auf ihre fachliche Weiterbildung. Auch Menschen, die bereits als Kunde oder Kundin eingekauft haben, lädt das Geschäft zu einer erneuten Vermessung ein. Sie können ihre bestehende Schlafausstattung mit den neuen Messergebnissen überprüfen lassen. Interessierte vereinbaren dafür vorab online oder telefonisch einen Termin, damit ausreichend Zeit für die Messung und individuelle Fragen bleibt.


Kevin Schwarz

Bei der Präsentation des Dormabell ergoloop 3.0 überzeugten sich Vertreter aus Sport und Medizin von der Präzision des neuen Messsystems.

Neue Räume, mehr Bettgestelle

Auf einer Verkaufsfläche von mehr als 1.000 Quadratmetern präsentiert Hillebrand Liegen + Sitzen Betten und weitere Produkte rund um das ergonomische Liegen und Sitzen. Nach der Neugestaltung stehen dort mehr als 30 Bettgestelle zur Auswahl. Besucherinnen und Besucher können verschiedene Modelle vor Ort ansehen und überlegen, welches Bettgestell zu ihren Vorstellungen vom eigenen Schlafzimmer passt.
Mit dem neuen Messsystem und der erweiterten Ausstellung schafft Hillebrand weitere Möglichkeiten, Betten und Schlafsysteme auf individuelle Bedürfnisse abzustimmen.

Kontakt und Terminvereinbarung:
Hillebrand Liegen + Sitzen
Wilhelmshöher Allee 274 | 34131 Kassel
Tel. 0561-32 073 | www.liegen-sitzen.de


Kevin Schwarz

Husky-Stürmer Michael Bartuli bei der Vermessung im Dormabell ergoloop 3.0.

Ein Zeichen gegen Einsamkeit

Die Kasseler City-Kaufleute gestalten einen besonderen Glowesabend für mehr Miteinander.



Oft reicht eine kleine Geste, um Freude zu schenken.

Der Glowesabend gehört seit Generationen zu Kassels Traditionen. Doch 2026 fällt der 6. Dezember auf einen Sonntag. Die Geschäfte bleiben geschlossen, der gewohnte Ablauf kann nicht stattfinden. Anstatt die Tradition pausieren zu lassen, machen die Citykaufleute daraus eine Aktion für gelebte Mitmenschlichkeit.

Im Mittelpunkt stehen Aufmerksamkeit, Wertschätzung und das Gefühl, dazuzugehören. Kinder und Jugendliche gestalten gemeinsam mit prominenten Kasseler Persönlichkeiten persönliche Briefe, liebevolle Karten und selbst gemalte Bilder. Unter anderem bietet das Future Space Bastelaktionen für Kinder und Eltern an.

Kleine Gesten schenken Verbundenheit

Am Glowesabend ziehen die Kinder und Jugendlichen durch die Stadt und verteilen diese Botschaften gezielt an Menschen, die allein leben, keine Familie vor Ort haben oder sich in einer schwierigen Lebensphase befinden. Jede Karte, jeder Brief und jedes Bild zeigt: Du bist nicht allein. Du wirst gesehen!
Besonders in einer Zeit, in der viele Menschen unter Einsamkeit leiden, soll diese Aktion zeigen, dass Zusammenhalt nicht nur ein Wort ist. Ein freundlicher Gedanke kann Mut machen, Hoffnung schenken oder ein Lächeln ins Gesicht zaubern. So entsteht eine neue Form des Glowesabends: eine Tradition, die Menschen miteinander verbindet, Generationen zusammenbringt und zeigt, dass Kassel eine Stadt ist, in der niemand übersehen werden soll. Denn manchmal ist das größte Geschenk die Gewissheit, dass jemand an einen denkt.



EinWurf

von Harald Kimpel

„EUNAVFOR Aspides" und der Denkmal-Overkill

Vom Schiffbruch der Symbolkultur

Eine Behörde auf der Abschussliste: Vor nicht langer Zeit forderte die Junge Union die Abschaffung des Kasseler Regierungspräsidiums. Im Zuge von Entbürokratisierungsvisionen und administrativem Effizienzdenken schien es nicht mehr opportun, einen überflüssigen Verwaltungsapparat weiterhin zu kultivieren. Das konnte die betroffene Einrichtung selbstverständlich nicht auf sich sitzen lassen. So ist denn die Suche nach einem Symbol für ihre feste Verankerung in Stadt und Land seit kurzem vor dem Haus zu besichtigen. War für die von Untergang bedrohte Behörde der Anker der „Titanic" naturgemäß nicht passend – und ohnehin nicht verfügbar –, vergewisserte sie sich eines näherliegenden Gegenstandes, der ihre Verwurzelung sinnfällig machen soll: des ausgemusterten Ankers einer Fregatte namens „Hessen", für die das Bundesland die Patenschaft übernommen hat.



Vor der Sandsteinmauer am umstrittenen Gebäude ist unter militärischen Ehren ein Objekt aufgetaucht, 3,5 Tonnen schwer, betongesockelt und mit vandalismussicherer Oberfläche versehen, das auf den ersten Blick ein Werbedisplay für Wagners „Fliegenden Holländer" sein könnte, der aktuell am Staatstheater gegeben wird: „Mit einem furchtbaren Krach sinkt der Anker an der Kette in den Grund." Ein grobes Missverständnis. Um die Weltmeere geht es allerdings auch bei diesem Anker. Denn mit Stolz berichtet die beigegebene Tafel von den weltumspannenden Aktivitäten jenes Kriegsschiffs, das bei der Mission „EUNAVFOR Aspides" im Roten Meer und angrenzenden Gewässern unterwegs war, um europäische Interessen zu sichern. Die offizielle Legitimationsrhetorik nahm das Objekt beim Wort und zog sämtliche Register, die der Begriff hergibt: Von der „fest im Fundament des Landes Hessen verankerten" Demokratie ist die Rede, von der „gesellschaftlichen Verankerung der Bundeswehr" und von einem „Musterbeispiel für die lebendige Verankerung der Streitkräfte in der zivilen Gesellschaft" und davon, wie viele Bonusmeilen der „schwimmende Botschafter Hessens" bei seinen bewaffneten Kreuzfahrten gesammelt hat. Auf diese Weise kettet sich ein Verwaltungsapparat auf Abruf an einen ausgemusterten Apparat: an ein Symbol des Stillstands wie des Aufbruchs, mit dem der gelichtete Anker seinen tieferen Sinn erhält.
Allerdings steht der zum Denkmal hochgejubelte Marineschrott nicht allein, ist doch das Gelände erinnerungstechnisch ausreichend bestückt. Zwei künstlerisch gestaltete, stadtgesellschaftlich bedeutsame Monumente verklammern bereits das Gebäude: auf dem Vorfeld seit 1993 Linda Cunninghams Installation „Have we chosen?" sowie auf dem Dach seit 2025 Natascha Sadr-Haghigians kürzlich preisgekrönte Lichtinstallation „86° WALTER HALİT". Die Erinnerung an die Zerstörung der Stadt Kassel im letzten Weltkrieg verbindet sich mit dem Gedenken an die Ermordung Walter Lübckes und Halit Yozgats. Da hat ein Anker gerade noch gefehlt.
Sukzessiv entwickelt sich das RP-Areal zum Schauplatz einer widersprüchlichen Denkmalüberproduktion. Zwischen Ticketautomat und Haupteingang paradieren im Wechsel mit dem obligatorischen Parkverhinderungsgeröll memorationstechnische Pflichtübungen unterschiedlicher Art und Absicht. „Die Zeit krankt an einer großen Armut an Denkmälern." Was Hörspiel-Autor Wolfgang Hildesheimer 1957 einem Denkmalschwindler in den Mund legte, gilt ein halbes Jahrhundert später allenfalls noch in einem höheren Sinn. Denn im Denkmal-Overkill einer erinnerungslastigen Zone machen sich die Maßnahmen gegenseitig Konkurrenz. Abfallbehälter, Laterne, Heckenskulptur und Streusandkiste reihen sich zu einem Ensemble des Unzusammengehörigen: ein zurückhaltendes Täfelchen mit dem Hinweis auf die hessischen Entschädigungsleistungen für die „Opfer des Kommunismus in Deutschland", eine gelbschleifig aufgestielte Solidaritätserklärung mit „unseren Soldatinnen und Soldaten" und die hölzerne Sitzgelegenheit als öffentliches Präsidiumswartezimmer – und mittendrin der schwarze Anker.
Einen Steinwurf davon entfernt berichtet Linda Cunninghams Mahnmal aus geborstenem Schiffsstahl von dem, was einer Stadt widerfährt, wenn sie sich zum Rüstungsstandort macht – und warnt vor Wiederholung. Dass neue Bekenntnis zur Kriegstüchtigkeit hingegen neutralisiert nicht nur diese Warnung, sondern läuft ihr zuwider. Die Mahnung des Mals wird außer Kraft gesetzt vom innenministeriell applaudierten Gegenkurs.
Nun ist bekanntlich der maritime Gedanke in der Fulda-Stadt schwach ausgeprägt. So scheint jedes Mittel recht, um ihn im Bewusstsein der nordhessischen Mittelgebirgler zu verankern. Da nun aber der Kasseler Hafen für eine Fregatte am Stück nicht ausgelegt ist, müssen wir uns pars pro toto mit einem Fragment zufriedengeben.
Dient die aktuell am „bedeutendsten Standort der Rüstungsindustrie in Hessen" (RP) entstehende Produktpalette eher der landgestützten Verwendung, fügt das ausgediente Schiffsutensil die nautische Dimension hinzu. Und Calden ist nahe genug, um auch das aeronautische Element in die streitkräftige Präsenz einzugliedern. Damit passt sich das an die Wand gestellte Gerät ein in die galoppierende Militarisierung, die gegenwärtig mit kleineren oder größeren, schleichenden oder auftrumpfenden Maßnahmen das gesellschaftliche Leben durchsetzt. Und auch der fatale Hang zur Refeudalisierung des Landes, der sich aktuell unter anderem im rückschrittlichen neuen Hessen-Wappen-Logo ausdrückt, geht einher mit dem gleichermaßen fatalen Hang zur Aufrüstung mit Hilfe von Patenschaften, ungereimten Kriegsbereitschaftshymnen und dem bedenkenlosen Hantieren mit der Hardware des Martialischen.
In der RP-PR wurde Natascha Sadr-Haghigians einleuchtendes Kunstwerk dafür gelobt, als „Anlass zu gesellschaftlicher Debatte" zu taugen. Das sollte auch bei diesem Abfallprodukt der Seefahrt der Fall sein. Sonst bliebe es, was es ist: Monument der Unfähigkeit, aus der Geschichte zu lernen.

Advertorial

Urbaner Raum und gesellschaftlicher Dialog

Wie Kunst städtische Lebensräume prägt und gesellschaftliche Entwicklungen kritisch reflektiert zeigen der BBK Kassel und 387 mit zwei Ausstellungsprojekten.



KF Günther, „Brotstraße“, 1969, Installation Museum Fridericianum, Kassel.

Während die Ausstellung „urban“ von 387 unterschiedliche Perspektiven auf Stadt und Zusammenleben eröffnet, würdigt ein Erinnerungsprojekt des BBK den Künstler KF Günther und sein kompromissloses gesellschaftskritisches Werk.

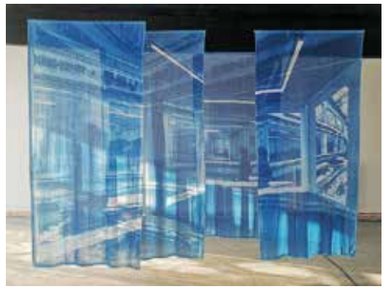
urban

Städte verändern sich – architektonisch, sozial und in der Art, wie Menschen öffentliche Räume nutzen. Parks und Grünflächen bleiben wichtige Orte der Erholung. Künstlerische Aktionen wie Joseph Beuys' Projekt „7000 Eichen – Stadtverwaldung statt Stadtverwaltung“ zeigen, wie Kunst und Stadtgesellschaft das urbane Umfeld mitgestalten können. Auch spontane Aktionen und digital organisierte Gemeinschaften beleben öffentliche Plätze neu.
Die Künstler:innen der Ausstellung nähern sich diesen Themen mit unterschiedlichen Mitteln: Ute Lindners großformatige, zart wirkende Cyanotypien treffen auf die kontrastreichen Linolschnitte von Philipp Hennevogl. Stefan Gebhardt verarbeitet Fragmente von Graffitis zu Collagen und bringt mit einer Sprayaktion urbanes Ambiente in den Ausstellungsraum.
Die Menschen in der Stadt stehen im Mittelpunkt der realistischen Zeichnungen von Flavio Apel und der ausdrucksstarken Malerei von Monia Pieniazek.

Ausstellung „urban“ von 387
28. November bis 20. Dezember 2026
Tagungszentrum Südflügel im KulturBahnhof, 1. Stock, Franz-Ulrich-Straße 6, Kassel
Täglich 14–18 Uhr, Eintritt frei
Eröffnung: 27. November, 18 Uhr
Artist Talk: 20. Dezember, 14.30 Uhr
Informationen zur offenen Werkstatt:
mareikesteffens@aol.com und
fr-ullrich@web.de

KF Günther (1942–2024) – Künstler in dürftiger Zeit

Mit einer Ausstellung im Kulturareal WH22 und einer begleitenden Publikation erinnert der BBK Kassel an eine unbeugsame Künstlerpersönlichkeit. KF Günther setzte sich in seinen Arbeiten intensiv mit gesellschaftlichen Verhältnissen auseinander. Mit der Aktion „Brotstraße“ im Museum Fridericianum sorgte er 1969 für landesweite Resonanz. Seine Kunst richtete sich mit kompromissloser Schärfe gegen ein Gesellschaftssystem, dessen Entwicklungen er kritisch hinterfragte und dessen Zumutungen er sich zu entziehen suchte.



Ute Lindner, „Pentimenti (Galerie Nord“), 2024, Fotomontage, Cyanotypie auf Schleiernessel, vierteilig.

Die Ausstellung macht Zeugnisse seines vielseitigen Lebenswerks sichtbar. Das Begleitbuch beleuchtet seine Rolle als politisch engagierter Künstler und dokumentiert sein künstlerisches Schaffen.

Ausstellung „KF Günther – Künstler in dürftiger Zeit“
12. bis 28. November 2026
WH22, Werner-Hilpert-Straße 22, Kassel
Eröffnung: 11. November, 18 Uhr

Begleitbuch
Herausgeber: BBK Kassel
Redaktion: Harald Kimpel, Norbert Städele, Gerald Warnke
21 × 21 cm, ca. 150 Seiten, reich bebildert
Bestellung: info@bbk-kassel.de

BBK Kassel

Der Bundesverband Bildender Künstlerinnen und Künstler Kassel-Nordhessen e.V. ist die regionale, berufsständige Vertretung professioneller bildender Kunstschaffender mit mehr als 120 Mitgliedern. Der Verband berät in beruflichen Fragen und vertritt seine Mitglieder in städtischen Gremien. Er hat sich stark eingesetzt für ein Ausstellungshonorar bei Kasseler Ausstellungen. Der BBK realisiert Ausstellungen, veranstaltet alle zwei Jahre die Kunstmesse Kassel und ist Träger von 387.

387

Ist ein Kooperationsprojekt von BBK Kassel, Kunstbalkon e.V., Kunsttempel e.V., Südgalerien e.V. und realisiert seit 2012 regelmäßig thematische Ausstellungen im Kulturbahnhof-Südflügel.

bbk-kassel.de 387qm-kunst.de

CHARLES RAY
22.8.2026 – 3.1.2027
FRIDERICIANVM
Friedrichsplatz 18, 34117 Kassel / www.fridericianum.org



Advertorial

BUCHTiPPS

DER BÜCHEREI KIRCHDITMOLD





Nina George: Die Passantin
Als die Schauspielerin Jeanne aus den Medien erfährt, dass sie für tot gehalten wird, ergreift sie die Gelegenheit, ihrem gewaltvollen Ehemann zu entkommen und ein neues Leben zu beginnen. Als sie Jahre später ihrem Mann zufällig begegnet, ist ihr klar: Sie muss sich stellen – ihm, aber vor allem sich selbst. Ein überzeugender Roman über die Selbstfindung einer Frau.



Muri Darida: King Cobra
Lazi reist nach Ungarn, ins Dorf seiner Kindheit, will sich den Geistern der Vergangenheit stellen. Und fürchtet zugleich, mit der neuen Identität als Transperson nicht akzeptiert zu werden. Der Debütroman des ungarisch-deutschen Autors erzählt von den Schwierigkeiten queerer Menschen im Ungarn Orbans.



Alina Bronsky: Barbara stirbt nicht
Barbara hat ihren Mann Walter ein Leben lang bedient. Doch eines Tages liegt sie mit einer Kopfverletzung im Bad. Sie überlebt, wird aber zum Pflegefall. Der Pensionär muss sich plötzlich neu erfinden: als Hausmann und fürsorglicher Partner. Ein Unterhaltungsroman mit Anspruch.



Johanna Sebauer: Popóm
Als Hendrik Popóm zum Kiosk kommt, trifft er dort auf einen Mann, der doppelt so alt ist wie er selbst – und doch weiß er sofort: Das ist er selbst. Allmählich stellt dieser Andere dann alle Gewissheiten Popóms in Frage. Mit feinem Humor entfaltet Sebauer das Motiv des Doppelgängers in einer immer unübersichtlicheren Gegenwart.

Bücherei Kirchditmold e.V.
Zentgrafenstraße 142
34130 Kassel
www.buecherei-kirchditmold.de

Advertorial

Malen im geschützten Raum

Das Malspiel, von Arno Stern erfunden, bietet einen selten gewordenen Raum der Stille und Kreativität.



Frei von Bewertung, Vergleich und Zielvorgaben malen Kinder und Erwachsene bei Johannes Wettengel in einem geschützten Raum. Da das Malspiel weder Malschule noch Kunstunterricht ist, entsteht im Malort ein Klima der Geborgenheit und Konzentration. Hier zählt nicht das Ergebnis, sondern das Geschehen: ein Spiel mit Farbe und Form. Arno Stern – 1924 in Kassel geboren – entdeckte seit 1946, dass mit dieser Herangehensweise eine natürliche Ausdruckssprache entsteht, die er später die Formulation nennt. Das Malspiel stärkt Selbstvertrauen, Achtsamkeit und innere Ruhe – ein einzigartiges Erlebnis – seit 2017 auch im Malort Kassel.
Aktuelle Termine für Informationsstunden finden Sie auf der Webseite des Malortes.

MALORT KASSEL

Johannes Wettengel | Goethestraße 34 | 34119 Kassel
Tel. 0561-70 82 91 94 | info@malort-kassel.de | www.malortkassel.de

zeitsprung

Fünfzig Jahre AktionsTheaterKassel – mit vielfältigen Aktionen und Impulsen.



Szenische Ausschnitte und Momente aus den Produktionen / Projekten der letzten 10 Jahre: Performance „Elternstolz" / Kurt Schwitters "DIE WELT" / Handke "Spuren der Verirrten" (Medea u. der Laubbläser) / Tanzaktion mit Saxophon / „Beflügelte Kunststücke" (Filmspots) / "Das Weib ist ein aus weißem Marmor belegtes Brötchen", Meret-Oppenheim-Projekt, Ausschnitt / „Wie man Wünsche beim Schwanz packt", Picasso (Film „Baden im See") / „das stürmische doch", Ernst Jandl / Schwitters "An alle Bühnen der Welt" u.a. / Ausschnitt aus: „Selbstbezichtigung" von Peter Handke. „Modenschau" mit theatralen Elementen, BUCH neu, Ausstellung mit Objekten, Plakate, Dias, Videos, 16mm-Filmstreifen aus dem Archiv.

Fünfzig Jahre Aktionstheater
12. bis 14.2.2027, 18 Uhr | Südflügel, Kulturbahnhof Kassel

Immer neu zusammen gefädelt! Eintritt frei!
Zeit für Begegnungen, Gespräche, Austausch - bei Getränken und Snacks und Musik - live und eingespielt.
Info: www.aktionstheaterkassel.com

ZWISCHEN UMBRUCH UND AUF BRUCH

Transformationen in Kultur und Zusammenleben

Eröffnungsausstellung
Im Themenjahr Transformationen in Kultur + Zusammenleben

28.10.2026 → 22.01. 2027
Di. bis Fr. 12 – 18 Uhr
Sa. 12 – 16 Uhr

Eintritt frei
↗ www.sdgpluslab.de

SDG+ LAB im UNI:Lokal
Wilhelmsstraße 21
34117 Kassel

Eröffnung 28.10.2026, 18 Uhr
Anmeldung:
↗ www.sdgpluslab.de/umbruch

Öffentliche Führungen
Mittwochs 17 – 17:30 Uhr
Ohne Anmeldung

EIN PROJEKT VON
SDG+ LAB | UNIKASSEL TRANSFER

DAS PROJEKT WIRD VON 2023-2027 IM RAHMEN DER BUND-LÄNDER-INITIATIVE GEFÖRDERT

GEFÖRDERT VON
Innovative Hochschule

EINE GEMEINSAME INITIATIVE VON
Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt
Gemeinsame Wissenschaftskonferenz GWK

Advertorial

Zeit-Landschaften | Zeichnungen

Kunst in der Kanzlei: Norbert Städele zeigt eine umfangreiche Ausstellung mit großformatigen Zeichnungen.



Farbstift und Graphit in realistischer Darstellungsweise oder abstrakt – aber immer sehr konkret, sind die Werkzeuge mit denen der Künstler seine großformatigen Zeichnungen erschafft. Zwei Bildgruppen, die trotz ihrer Gegensätzlichkeit miteinander korrespondieren, vereint die aktuelle Ausstellung. Beiden ist auf unterschiedliche Weise der Faktor Zeit eingeschrieben: Zeit-Landschaften zwischen Vergangenheit und Zukunft. Was beide Bildkonzepte miteinander verbindet, ist die Macht der Imagination.

JOUR FIXE – Führungen mit dem Künstler

Jeden 1. Freitag im Monat, Führung um 16 Uhr
In lockerer Gesprächsform führt Künstler Norbert Städele Kunstinteressierte durch die Ausstellung und erläutert Hintergründe zu den Themen und zur Entstehung seiner Zeichnungen.

Kanzlei Benderoth Weißenborn und Kollegen
Kathäuser Str. 7-9, 34117 Kassel
geöffnet jeweils freitags 14 – 17 Uhr
Ausstellungsdauer: bis 30.5.2027

TAX meets ART: Kunst in der Kanzlei

In seiner lichtdurchfluteten Etage im obersten Stockwerk gewährt die Kanzlei der ETL Benderoth Weißenborn & Kollegen GmbH einen wunderbaren Blick über den Westen Kassels – und nun zum dritten Mal auch wieder einen Blick auf das künstlerische Schaffen eines interessanten Künstlers aus der Region. Nach der Malerei von Christine Reinckens und den Fotografien von Nils Klinger folgen im Rahmen des einjährigen Ausstellungsprojektes TAX meets ART nun als inhaltlicher Schwerpunkt Zeichnungen von Norbert Städele.
Mit diesem nachhaltigen Engagement wird die Steuerkanzlei inzwischen zu einem festen Ort der Kunst.

Info: www.bwsteuerberater.de



Die unerträgliche Geschwätzigkeit der Dinge

„Herzlichen Glückwunsch, die 10.000 Schritte sind geschafft!" Wie schön, das wenigstens die SmartWatch mich heute mal lobt, nachdem das Auto am Vormittag gemotzt hat, weil ich wieder einmal keine Pause eingelegt habe. Der internetfähige Regenschirm schickte mir vor dem Verlassen der Wohnung die Warnung „Nimm mich mit", nachdem er die Live-Wetterdaten aus dem World Wide Web gecheckt hat. Beim Öffnen der Haustür begrüßt mich das durchdringende Piepen der fertigen Waschmaschine, der Kühlschrank meldet sich zu Wort, Butter ist wohl alle, und die Kaffeemaschine wartet immer noch auf ein Feedback, ob das Heißgetränk am Morgen so recht war. Die Haarbürste analysiert das Geräusch beim Bürsten, um Spliss oder trockene Haare zu erkennen und eine Toilette, die die diversen großen und kleinen Geschäfte untersucht und so frühzeitig auf gesundheitliche Probleme aufmerksam machen kann, ist auch bereits auf dem Markt.
Warum müssen Gegenstände seit einiger Zeit mit uns Menschen kommunizieren? Soll das etwa vor der Einsamkeit schützen, die mittlerweile parasitär die Gesellschaft erobert? Mich überkommt ein mulmiges Gefühl beim Gedanken daran, das meine automatisierte Wohnung jedes scheinbare Defizit von mir anprangern und beheben möchte.
Ich erhasche im Augenwinkel einen Blick auf das aufgeschlagene Buch rechts neben der Nachttischlampe. Es scheint zu schweigen, obwohl es alles andere als stumm ist. Gestern beim Lesen war es noch ungeheuer geschwätzig, mit unterschiedlichsten Stimmen voller Widersprüche und Zumutungen. Einfach wunderbar, beim Lesen in andere Welten einzutauchen und niemand erinnert mich daran, genau dies zu tun. Ich stürze mich wieder in den Text und lasse meinen Geist treiben.„Lesen, bis die Wimpern vor Müdigkeit leise klingen…", mit diesem Satz von Elias Canetti im Ohr schließe ich die Augen, als mein mobiles Gerät plötzlich brummt: Die Lese-App schickt eine Benachrichtigung: „Sie haben Ihr Leseziel heute noch nicht erreicht". Na dann.

KULTUR

Wie wird Friede?

Seit dem russischen Überfall auf die Ukraine heißt die Antwort meistens: durch militärische Stärke. „Nur sie verschafft uns Sicherheit; nur sie kann einen Feind abschrecken." Gedanken von Dr. Jochen Cornelius-Bundschuh zum Thema „gerechter Friede" – ein Friede, der mehr umfasst als militärisches Handeln.



iStock.com/Anastasiia Stiahailo

Bis heute sind in Kassel die Wunden des 2. Weltkriegs zu spüren. 83 Jahre nach dem verheerenden Bombenangriff vom 22. Oktober 1943 erlebt die Stadt nun hautnah, was Zeitenwende heißt: Der traditionsreiche Lokbau kommt nach 180 Jahren an sein Ende. Hochwertige Arbeitsplätze gehen verloren, eine zukunftsträchtige und ökologisch wichtige Produktion verschwindet, die viel zur Wertschöpfung in der Region beigetragen hat. Stattdessen sollen auf dem Gelände Panzer gebaut werden. Damit wird die Rüstungsindustrie für Kassel noch wichtiger; ein Wirtschaftszweig, der stark von politischen Krisen und staatlichen Aufträgen abhängig ist. Müssen wir uns in Zukunft freuen, dass Konflikte militärisch ausgetragen werden, damit die heimische Wirtschaft Aufträge hat? Auch für den defizitären Flughafen Kassel-Calden scheint eine Aufgabe gefunden: Er wird Teil eines „Defense-Hub", um Drohnen zu entwickeln und zu testen.
Politisch werden diese Maßnahmen damit begründet, dass nur militärische Stärke abschreckt und den Frieden sichert. Aber spätestens, wenn die Abschreckung versagt und militärische Mittel zum Einsatz kommen, werden die Schrecken jedes Krieges deutlich: Kein Krieg ohne zivile Opfer, ohne Flucht und Vertreibung, ohne Menschenhandel, ohne sexuelle Übergriffe und Gewalt gegen Kinder, Frauen und Menschen mit anderer geschlechtlicher Orientierung, ohne Kriegsverbrechen und Verbrechen gegen die Menschlichkeit. „Ist der Krieg erst einmal ausgebrochen, dann wird Gewalt in einem Ausmaß angewandt, das die Grundlage des Rechts zu zerstören droht", hat der Ökumenische Rat der Kirchen 1948 erklärt.
Die Vollversammlung der Vereinten Nationen, der Papst und der Weltrat der Kirchen haben Russland aufgerufen, den Krieg zu beenden und sich aus der Ukraine zurückzuziehen. Damit würde das Völkerrecht durchgesetzt. Doch das gelingt gegenwärtig nicht. Den Mächtigen gilt Krieg wieder als legitimes, fast schon normales Mittel der Politik. Nur wer militärisch stark ist, scheint sicher; Schutz vor Gewalt wird zu einem Privileg der Staaten, die sich rüsten können.

Keine nachhaltigen Lösungen durch Krieg

Dabei hat keiner der Kriege der letzten Jahrzehnte zu nachhaltigen Konfliktlösungen geführt. Und klar ist auch: Keine der großen Herausforderungen des 21. Jahrhunderts lässt sich militärisch lösen: weder der Klimawandel noch der Verlust der Biodiversität oder die Fragen der sozialen und globalen Gerechtigkeit.
Militärische Mittel können unter bestimmten Bedingungen helfen, Kriege zu verhindern oder Menschen vor Gewalt schützen. Sie können als Teil einer klugen Diplomatie und Verteidigungspolitik einen Raum öffnen für Verhandlungen und zivile Lösungen. Sie müssten eine Rolle spielen im Rahmen einer neuen Konferenz für Sicherheit und Zusammenarbeit in Europa, die sich mit einem langen Atem auf den Weg macht, neues Vertrauen zwischen den Feinden aufzubauen und zivile Konfliktbearbeitung verbindlich durchzusetzen. Am Ende gibt es Sicherheit nur gemeinsam!
Ein gerechter Frieden umfasst aber mehr, als militärisch zu sichern ist: ein Leben in Freiheit und Würde, den Schutz vor Gewalt, die Bewahrung der Lebensgrundlagen der Mitwelt und zukünftiger Generationen, den Abbau von Not und Ungerechtigkeit, die Stärkung des Rechts. Auf einen solchen umfassenden Frieden hoffen wir; ihn besingen Christenmenschen jedes Jahr zu Weihnachten, wenn sie in den Chor der Engel einstimmen: „Ehre sei Gott in der Höhe und Friede auf Erden!"
In konkreten Auseinandersetzungen geraten die verschiedenen Dimensionen eines gerechten Friedens leicht in Konflikt: Wer etwa um der Opfer, der Ökologie und der globalen sozialen Folgen willen einen schnellen Waffenstillstand im russischen Angriffskrieg von der Ukraine fordert, muss sich fragen lassen, wie wichtig ihm die Rechte und die Freiheit der Menschen dort sind. Und bestärkt ein solcher Schritt nicht Russland und andere Autokratien, weil er signalisiert: Macht geht eben doch vor Recht? Umgekehrt: Wer militärisch handelt oder Waffen liefert, übernimmt Verantwortung für eine Dynamik, die jeden Tag Menschenleben kostet und die Gefahr einer Eskalation mit sich bringt, aber wenig zum Ende des Krieges beiträgt.

Den Frieden vorbereiten!

Das ist ein Zwiespalt, der sich kaum auflösen lässt. Aber es ist wichtig, darüber das Ziel des umfassenden gerechten Friedens nicht aus den Augen zu verlieren und sich auf den Weg zu machen, in allen Lebensbereichen die Anwendung von Gewalt zu minimieren und Gerechtigkeit zu fördern: Wenn du Frieden willst, bereite ihn vor!
Das beginnt vor Ort: mit Kindern und Jugendlichen, die in Kita und Schule lernen, Konflikte anzusprechen und gemeinsam und ohne Gewalt einen Weg zu suchen, den alle Beteiligten mitgehen können; auf vielen Schulhöfen zeigen Jugendliche schon als Konfliktlotsin oder Streitschlichter, wie das gelingt: Den Streit unterbrechen, den Wütenden Zeit geben zum Innehalten, einen Ausgleich der Interessen suchen.
Ob es vor Ort um Windparks, um neue Straßen oder auch um die Einführung der Wehrpflicht geht: Wir brauchen zivile und demokratische Formen mit Konflikten umzugehen, damit die Menschen trotz aller Differenzen zusammenbleiben und erleben: Wir gestalten unsere Zukunft gemeinsam! Eine Gesellschaft, die so mit Konflikten umgeht, ist stark und nach innen wie außen widerstandsfähig. Deshalb: Wenn du den Frieden willst, bereite ihn vor: Stärke die Demokratie! Investiere in Bildung, in soziale Gerechtigkeit und in eine enkeltaugliche Zukunft!
Dass Menschen persönlich Verantwortung übernehmen, ist eine wesentliche Voraussetzung auf diesem Weg zu einem gerechten Frieden. Das gilt für die Kriegsdienstverweigerung, aber das verlangt auch das Konzept der Inneren Führung der Bundeswehr von jeder Soldatin und jedem Soldaten: Du musst am Ende vertreten können, was du tust! Dieser Ruf in die Verantwortung steht gegen den Trend der modernen Kriegsführung, wie wir sie in der Ukraine und im Nahen Osten erleben. Sie versucht, das militärische Handeln möglichst weit von den realen Leiden der Opfer zu trennen. Wer eine Drohne am Bildschirm steuert, handelt wie in einem Computerspiel; die schrecklichen Folgen des Einsatzes werden ausgeblendet.

Wie wollen wir in Europa leben?

Der Ruf in die persönliche Verantwortung schärft unseren Blick für die Opfer. Wir hören in den Nachrichten Zahlen, aber es sind einzelne Menschen, die sterben, verwundet und traumatisiert werden; es sind Familien, die trauern. Nach ihnen und ihren Geschichten zu fragen, führt auf den Weg des Friedens. Persönlich zur Verantwortung gezogen werden müssen auch die Täter, die Kriegsverbrechen und Verbrechen gegen die Menschlichkeit begehen bzw. diejenigen, die politisch dafür verantwortlich sind. Gerade die militärischen Großmächte wollen sich nicht den Urteilen des Internationalen Gerichtshofs bzw. Strafgerichtshofs unterwerfen; sie wissen um das Unrecht, dass mit jedem Krieg einhergeht.
Krieg wird mit Waffen geführt, aber seine Kraft gewinnt er durch die Feindschaft, die sich in unseren Köpfen und Herzen festsetzt. Sie sortiert und grenzt aus: gut gegen böse, Freund gegen Feind. Was bedeutet das für die Zukunft? Wie wollen wir in Europa in zehn, zwanzig Jahren leben? Hochgerüstet, in einem permanenten hybriden Krieg?
Wer dem Ziel des gerechten Friedens näherkommen will, wird selbst etwas wagen müssen: Die Feindschaft ernst nehmen, aber den Feind nicht dämonisieren. Schritt für Schritt neues Vertrauen aufbauen. Kompromisse suchen, die auch für die Feinde annehmbar sind.

Wie wird Friede? Können wir in Kassel etwas dafür tun?

Die „Erbfeindschaft" mit Frankreich wurde überwunden durch Begegnungen: auf der Ebene der Politik, vor allem aber durch Schüleraustausch, Städtepartnerschaften und eine breite öffentliche Auseinandersetzung mit den Irrwegen der Vergangenheit. Können wir schon in Kriegszeiten wieder Kontakt nach Jaroslawl suchen: klar



und solidarisch mit der ukrainischen Partnerstadt Schytomyr unsere Ablehnung des russischen Angriffskriegs deutlich machen, aber doch das Gespräch über Wege Richtung Frieden suchen? Viele in Kassel kennen Menschen aus Jaroslawl. Ob sie alle diesen Krieg unterstützen?

Über Wege zum Frieden debattieren!

Es ist wichtig, dass wir miteinander in Kirchengemeinden und Vereinen, in Schulen, an der Universität, in Betrieben über Wege zum Frieden debattieren, gerade auch mit denen, die anderer Meinung sind: Menschen, die in der Bundeswehr oder der Rüstungsindustrie arbeiten, mit denen, die sich in Friedensgruppen engagieren; heute politisch Verantwortliche mit Schülerinnen und Schülern, um deren Zukunft es geht. Viele Menschen schweigen derzeit, weil sie unsicher und die Debatten polarisiert sind. Es wäre gut, wenn Parteien und Verbände, Kirchen und die Stadtverordneten vorangingen und zeigten: Wir suchen das Gespräch und halten es gut demokratisch aus, wenn andere anderer Meinung sind!
Z.B. bei der Frage: Was bedeutet es für unsere Stadt und unsere Region, wenn sie so stark auf Rüstungsindustrie setzt? Kurzfristig mag das attraktiv erscheinen. Aber was bedeutet es für die Zukunft? Müssen wir dann Sorgen um Arbeitsplätze und Gewerbesteuer haben, wenn die Welt friedlicher wird? Statt mit der Zeitenwende auf Rüstung zu setzen, könnte Kassel erst einmal innehalten und sich auf seine Potentiale z.B. im Bereich Mobilität besinnen: eine große Tradition in der Ingenieurskunst, im (Nutz-) Fahrzeugbau, bei schienengebundenen Fahrzeugen, eine Universität, die sich im Bereich Nachhaltigkeit einen Namen macht, ein Umland, in dem die Menschen bestimmt gerne bereit sind, ein besseres Angebot bei der Mobilität zu erproben.
Ein gerechter Frieden braucht eine starke Demokratie, engagierte Menschen, die bereit sind, Verantwortung zu übernehmen, die Fähigkeit innezuhalten und einen langen Atem.

Der Autor: Dr. Jochen Cornelius-Bundschuh ist Pfarrer und war von 2014 bis zu seinem Ruhestand Landesbischof in Baden. Seit 2024 ist er Vorsitzender der Aktionsgemeinschaft Dienst für den Frieden (AGDF) in der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD).



Schauderna

Musik als Gemeinschaftsprojekt

Das Sinfonieorchester der Universität Kassel hat sich einen festen Platz in Kassels Kulturlandschaft erspielt – und erarbeitet ihn sich jedes Semester neu.


Andreas Fischer

Ziel- und Höhepunkt des Semesters sind die Konzerte: Im kommenden Februar spielt das Sinfonieorchester der Universität Kassel wieder in der Martinskirche.

65 Musikerinnen und Musiker, zwei neue Stücke, 15 Mittwochsproben und zwei intensive Wochenenden: Das sind die Rahmendaten, unter denen das Sinfonieorchester der Universität Kassel ins Wintersemester gestartet ist. Was das Orchester ausmacht, geht natürlich weit über diese Zahlen hinaus. Im Mittelpunkt steht für alle Mitglieder und den langjährigen Dirigenten Malte Steinsiek die Freude am gemeinsamen Musizieren – und daran, am Ende ein konzertreifes Programm präsentieren zu können.
Bis Februar gilt es, die 5. Sinfonie von Peter Iljitsch Tschaikowsky und George Gershwins „Rhapsody in Blue" zu erarbeiten. Zwei Kompositionen, die unterschiedlicher kaum sein könnten: Hier das mächtige Meisterwerk aus der russischen Spätromantik, das auch als Schicksalssinfonie bekannt ist; dort das schmissige Stück des Broadway-Komponisten, das sinfonische Musik mit Jazz und Blues verbindet.

Studierende, Mitarbeitende, Ehemalige

Doch wie ist der Weg von der Auswahl der Stücke bis zur Aufführung? Dazu muss man wissen: Dem Hochschulorchester gehören einige Musik-Studierende an, vor allem aber Menschen, für die ihr Instrument ein (heiß geliebtes) Hobby ist - darunter Studierende, Mitarbeitende und Ehemalige anderer Fachgebiete der Uni, aber auch anderweitig dazugestoßene Musikerinnen und Musiker. Da spielt der Lehramtsstudent neben der Biologieprofessorin, der Geologe neben der Ingenieurin und die Rentnerin neben dem Abiturienten. Die Alterspanne umfasst rund 60 Jahre.
Schon Wochen bevor es losgeht, bereiten die Orchestermitglieder ihre jeweilige Stimme vor. Auch wenn mit Semesterbeginn die wöchentlichen Mittwochsproben starten, steht für die meisten zusätzlich viel individuelles Üben zuhause an. Bei der gemeinsamen Probenarbeit im Orchester geht es um das Zusammenspiel und die musikalische Gestaltung. Da wird an den Tempi, Intonation, Dynamik und dem Gesamtklang gefeilt.

30 Jahre Aufbauarbeit

Bei zwei Probenwochenenden wird besonders lang und intensiv geprobt. Mindestens eins der Wochenenden findet mit Übernachtung außerhalb Kassels statt - mit Zeit, sich in den Pausen und am Abend auszutauschen und Freundschaften zu knüpfen oder zu vertiefen. Gern werden dann auch Anekdoten von früher erzählt.
1992 gründete sich das Orchester an der damaligen Gesamthochschule. Nach dem ersten, recht kurzen Auftritt sagte die Konzertmeisterin zum Publikum: „Mehr können wir noch nicht". Die Fans der ersten Stunde erlebten dann, wie das Niveau von Semester zu Semester stieg. Seit 1997 leitet Malte Steinsiek das Ensemble und führte es zu seiner heutigen Form. Längst hat sich das Orchester über die Hochschule hinaus ein großes Publikum erspielt und ist fester Bestandteil des kulturellen Lebens in Kassel.
„Es ist schon beglückend, dass ich die Sache so hab' wachsen sehen", sagt Malte Steinsiek nach fast 30 Jahren Orchesterarbeit. Das Schöne an der Leitung eines Laienorchesters seien die oft sprunghaften Fortschritte bis zum Konzert, die er jedes Semester und bei jedem Stück aufs Neue erleben dürfe - dank der Geduld, Kollegialität, Einsatzbereitschaft und musikalischen Offenheit aller Orchestermitglieder.
Wenn dann bei den Aufführungen dank der Extra-Portion Konzentration und Adrenalin ganz besondere musikalische Momente gelingen, sagt der Dirigent danach gern mit einem Augenzwinkern: „Ihr seid einfach ein Konzertorchester!"
Ob es auch diesmal wieder klappt, wird sich am 13. und 14. Februar zeigen.

Förderverein

Orchesterarbeit verursacht nicht nur Freude, sondern auch Kosten. Der Förderverein des Orchesters ist daher dankbar für Spenden und neue Mitglieder:
Verein der Freunde und Förderer sinfonischer Musik an der Universität Kassel,
IBAN: DE17 5205 0353 0000 0666 62, BIC: HELADEF1KAS



Die Autorin: Katja Rudolph spielt seit über 25 Jahren Klarinette im Uni-Orchester Kassel. Sie fing im Jahr 2000 als Studentin an und möchte sich seither ein Leben ohne Orchester nicht mehr vorstellen. Das Gefühl, ein kleiner, aber trotzdem wichtiger Teil eines musikalischen Ganzen zu sein, ist für sie immer wieder großartig.

Herausfinden, was zu einem passt

Studieninfotage 2027 an der Universität Kassel geben Orientierung.


Fiona Körner

Studierende auf dem Campus Holländischer Platz.

Was soll ich studieren – und wo? Für viele Jugendliche in der Oberstufe ist das eine der spannendsten, aber auch kniffligsten Fragen. Orientierung ist da viel wert. Bei den Studieninfotagen wird genau diese Unterstützung angeboten: Interessierte können das Angebot direkt vor Ort kennenlernen.

Campusatmosphäre erleben und Fragen klären

In zahlreichen Vorträgen informieren Lehrende umfassend über Studieninhalte, Zugangsvoraussetzungen und spätere Berufschancen. Das Spektrum reicht von bewährten Studiengängen bis hin zu zukunftsgerichteten Schwerpunkten wie Nachhaltigkeit. Um eine am Arbeitsmarkt gefragte Ausbildung zu garantieren, entwickelt die Uni Kassel ihr Angebot stetig weiter und richtet es konsequent an gesellschaftlichen wie technologischen Entwicklungen aus.
Doch Studienwahl braucht mehr als nur Fakten: Vor Ort lässt sich echte Campusluft schnuppern. Studierende teilen ihre Alltagserfahrungen, während Beratungsstellen Fragen zu BAföG, Bewerbung, Wohnen und Auslandssemestern beantworten. „Wer den Campus selbst erlebt und ins Gespräch kommt, merkt schnell, welcher Weg der richtige sein kann. Wir möchten Mut machen, eigene Interessen zu entdecken und den passenden Weg für sich zu finden", betont Organisator Nils Heise.

Einblicke an drei Standorten

Das Programm verteilt sich auf drei Anlaufstellen in Kassel. Das Campus Center am Holländischen Platz bildet das zentrale Drehkreuz mit Informationsständen aller Fachbereiche. Wer sich für künstlerische Berufe interessiert, besucht die Kunsthochschule Kassel. Das Berufsinformationszentrum der Agentur für Arbeit informiert ergänzend über Berufe in Uniform.

Studieninfotage 2027 an der Universität Kassel

16. und 17. Februar 2027
Zum vollständigen Programm: www.uni-kassel.de/go/infotage

Romandebüt zwischen Zweifel und Weltuntergang

Poetisch, witzig und verzweifelt optimistisch: Max Czollek stellt seinen ersten Roman „Zweifelssohn" vor.



Max Czollek, Lyriker und Autor der Streitschrift „Desintegriert Euch!", hat mit „Zweifelssohn" seinen ersten Roman vorgelegt. Eine Gegenwartsbeschreibung zwischen Popliteratur und Untergangsvision. Emotional, voller bitterbösem Humor und hochgradig aktuell! Der Protagonist Zweifelssohn reist von Wien durch verschiedene deutsche Städte und ist dabei auf der Flucht vor einer Welt, deren Ende ihn einzuholen droht. Vielleicht ist Zweifelssohn verrückt, vielleicht ein Genie, vielleicht ein Prophet. Jedenfalls sieht er Dinge, die andere nicht sehen. Er trägt in seinem Koffer die Schwere der Geschichte und schwebt zugleich über ihr. Freuen Sie sich auf den Debütroman von Max Czollek.

Lesung am 25. Februar 2027 um 19 Uhr.
GRIMMWELT Kassel | Weinbergstr. 21 | www.grimmwelt.de

zeitsprung
fünfzig Jahre
AktionsTheaterKassel



12.-14. Februar 2027, 18 Uhr
Südflügel, Kulturbahnhof Kassel
www.AktionsTheaterKassel.com

KABARETT kleinkunst



Bürgerhaus Lohfelden | Mo. 08.03.2027 19:30 Uhr
Inka Meyer
»Zurück in die Zugluft!«



Bürgerhaus Gudensberg | Fr. 12.03.2027 19:30 Uhr
Tina Teubner
»Lieber schön alt werden als hässlich jung bleiben«



Bürgerhaus Lohfelden | Sa. 20.03.2027 19:30 Uhr
MEDLZ »Die 90er«



Bürgerhaus Gudensberg | Mi. 21.04.2027 19:30 Uhr
Philipp Weber
»KI: Künstliche Idioten!«



Anthro Zentrum Kassel | Do. 22.04.2027 19:30 Uhr
Toni und Max Uthoff »Einer zuviel«



Stadthalle Baunatal | Fr. 30.04.2027 20:00 Uhr
Daphne de Luxe
»Geduldsproben«



Bürgerhaus Gudensberg | Do. 30.09.2027 19:30 Uhr
Jürgen Becker
»Was spricht gegen einen schönen Abend?«



Antro Zentrum Kassel | Fr. 05.11.2027 19:30 Uhr
Antro Zentrum Kassel | Sa. 06.11.2027 18:00 Uhr
Frieda Braun
»Ausgeheckt«

Veranstalterin:
frauke stehl kulturbüro
Tickets: www.reservix.de
Infos: www.fraukestehl.de

BESSER ENDLICH

Eine Kolumne von Dr. Dirk Pörschmann

Die Unverfügbarkeit des Todes

Die Autorin Hanna Heim stellte im Museum für Sepulkralkultur ihr Buch „Hofsommer" vor. Der Roman erzählt von den Zumutungen, die entstehen, wenn Angehörige über ihr Lebensende bestimmen wollen. Heim verarbeitet darin ihre Erfahrungen mit dem assistierten Suizid ihrer Großeltern. Die beiden wollen Zeitpunkt und Umstände ihres Sterbens nicht dem „Zufall" überlassen, und die Enkelin muss sich dazu verhalten.

Im assistierten Suizid zeigt sich ein Grundzug der Moderne: Menschen versuchen, die Welt und ihre Lebensbedingungen immer stärker zu kontrollieren. Alles soll erreichbar, nutzbar und vor allem berechenbar sein. Berechenbarkeit ermöglicht Kontrolle. Die Moderne versucht, selbst dem Tod seine Unverfügbarkeit zu nehmen. Doch wird uns damit auch das Leben selbst verfügbarer? Der Soziologe Hartmut Rosa hat sich in seinem Essay „Unverfügbarkeit" (2018) gewinnbringend mit dieser Frage befasst. Im Kern seiner Überlegungen steht ein Paradox: Wir versuchen, die Welt immer stärker zu kontrollieren – doch das, was unser Leben lebendig und bedeutsam macht, lässt sich nicht erzwingen. Wir können über vieles verfügen, fühlen uns davon aber immer seltener berührt. Rosa nennt diese Beziehungslosigkeit „Entfremdung". Sein Gegenbegriff ist „Resonanz": Etwas spricht uns an, wir antworten darauf und verändern uns durch die Begegnung. Das Problem: Wir können zwar die Rahmenbedingungen für lebendige Begegnungen schaffen, das Erlebnis selbst jedoch nicht kontrollieren. Resonanz braucht ein Gegenüber, das erreichbar ist, eine eigene Stimme behält und uns überraschen darf. Sie kann entstehen, wenn wir uns auf Begegnungen einlassen, deren Ausgang offen ist.

Auf Sterben und Tod übertragen, bedeutet das: Menschen versuchen, den Sterbeprozess mithilfe der Palliativmedizin gestaltbar zu machen, selbst den Sterbeort zu wählen, die Bestattung vorab zu planen und sogar die Erinnerung der anderen mithilfe von KI zu steuern. Am weitesten geht dabei die Bestimmung des eigenen Todeszeitpunkts. Doch genau hier offenbart sich eine Grenze: Der Sterbezeitpunkt kann verfügbar werden. Der Tod als Beziehungsereignis bleibt unverfügbar. Niemand kann bestimmen, was sein Tod bei seinen Angehörigen auslöst, denn Menschen sterben nicht isoliert, sondern stets in Beziehungen. Zugleich wird die Macht der Suizidwilligen zur Ohnmacht der Hinterbliebenen.

Der Versuch, den Tod verfügbar zu machen, macht seine Unverfügbarkeit erst sichtbar.

Die Selbstbestimmung beim eigenen Sterben trifft auf die Unverfügbarkeit des Verlustes für die anderen. Der Tod gehört dem Sterbenden, der Verlust und die Trauer den (Über)Lebenden.

Leben Sie wohl!
Ihr Dirk Pörschmann

CHARLES RAY

Das Fridericianum präsentiert Rays erste institutionelle Einzelausstellung in Deutschland.

Mit der Kunstgeschichte, mit der Genese von Kunst und ihrer Installation im Raum befassen sich Charles Rays Arbeiten. Für den Künstler muss eine Skulptur, wenn sie in den Raum eingebettet werden soll, aus Raum bestehen – eine scheinbar widersprüchliche Aussage, da seine Werke zwischen wenigen Gramm und fast zwanzig Tonnen wiegen können. Nach seiner Teilnahme an der documenta 9 im Jahr 1992 freut sich das Fridericianum, nun Rays erste institutionelle Einzelausstellung in Deutschland zu präsentieren.

Einer der wichtigsten Bildhauer seiner Generation

Charles Ray wurde 1953 in Chicago geboren und lebt seit 1981 in Los Angeles. Er gilt als einer der wichtigsten Bildhauer seiner Generation. Seit über fünf Jahrzehnten schafft er Kunstwerke, die sich durch Skulptur mit der zeitgenössischen Welt, seinem Leben und Konzepten zu Körperlichkeit und Spiritualität auseinandersetzen. Ray erklärt dazu, dass er nicht so sehr über die Bildhauerei nachdenkt, sondern vielmehr skulptural denkt. Im Laufe seiner Karriere hat er den Umfang seines Schaffens auf vielfältige Weise erweitert und neu definiert.



Charles Ray: Oh! Charley, Charley, Charley..., 1992; Clothes Pile, 2020 & Return to the One (Detail), 2020. Installationsansicht Fridericianum, Kassel, 2026.

CHARLES RAY
22. August 2026 – 3. Januar 2027
Fridericianum, Kassel
www.fridericianum.org

Museen Schlösser Parks
Einzigartiges Erbe in Vielfalt erleben

www.heritage-kassel.de

HESSEN KASSEL HERITAGE



HESSEN

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

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

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



INK

GB, FR, USA 2026
Regie: Danny Boyle
Mit: Guy Pearce, Jack O'Connell, Claire Foy / 116 Min.

Eine Gruppe von Visionären und Außenseitern wollen mit einer ungewöhnlichen Idee den Nachrichtenjournalismus grundlegend verändern. Ihr Ziel ist es, ein neues Format zu schaffen, das sich konsequent an den Interessen des Publikums orientiert und mit traditionellen Konventionen bricht. Aus einer mutigen Vision entwickelt sich ein Vorhaben, das die Medienlandschaft nachhaltig beeinflusst und weitreichende Folgen für die Art hat, wie Nachrichten produziert, verbreitet und konsumiert werden.

Geplant zum Bundesstart am 14.01.27



Eine Schule für Jane Cumming

DE, CH, GB 2026
Regie: Sophie Heldman
Mit: Flora Nicholson, Clare Dunne, Mia Tharia / 114 Min.

Die Lehrerinnen Jane Pirie und Marianne Woods eröffnen in Edinburgh des Jahres 1810 gemeinsam ein Mädcheninternat. Auf Drängen der Großmutter nehmen sie die 15-jährige Jane Cumming aus Indien bei sich auf, die große Schwierigkeiten hat, bei ihren Mitschülerinnen Anschluss zu finden. Jane und Marianne gelingt es nicht, ihrem Schützling die Nähe zu geben, nach der er sich sehnt, und zugleich stellt sich eine Entfremdung auch zwischen den beiden Frauen ein.

Geplant zum Bundesstart am 21.01.27



Wicker

USA 2026
Regie: Alex Huston Fischer, Eleanor Wilson
Mit: Olivia Colman, Alexander Skarsgård, Peter Dinklage / 105 Min.

Die Dorfgemeinschaft schließt eine Fischerin aus. Daraufhin wendet sie sich an den ansässigen Korbmacher und bittet ihn, ihr einen Ehemann zu flechten. Die Puppe erwacht zum Leben und erweist sich als höflicher, zuvorkommender, treuer und tatkräftiger Partner. Schon bald sorgt die ungewöhnliche Beziehung im konservativen Dorf für Neid und Empörung und wirbelt die patriarchal geprägte Ordnung der Dorfgemeinschaft gehörig auf.

Geplant zum Bundesstart am 11.02.27





Vorweihnachtszeit im Kulturbunker Kassel

Auch im November ist die Shelter-Sounds-Reihe im Kulturbunker zu hören. Am Nikolaustag sind die „Zinken einer Gabel" zu Gast im Jazzkeller. Wie man einer Handpan Töne und einer Cajon Rhythmen entlockt, zeigen zwei Workshops Ende November und Anfang Dezember. Der Musik-Flohmarkt am 28. November lädt von 12 bis 18 Uhr zum Stöbern, Kaufen, Verkaufen und Fachsimpeln ein. Ob Instrumente, Schallplatten, CDs oder Bücher – hier gibt es viel zu entdecken. Und vielleicht sind damit schon die ersten Geschenke für Nikolaus und Weihnachten im Sack!

6. Dezember 2026
28. November 2026, 12 bis 18 Uhr
www.kulturbunker-kassel.deschwellies.de



Mit Stelter wird's gemütlich

Weihnachten ist Besinnlichkeit und Vorfreude, stille Nacht und fröhliches Wiedersehen. Bernd Stelter liebt diese Zeit: den geschmückten Baum, den ersten Dominostein und die Erinnerungen an vergangene Heilige Abende. Bei „Oh Du fröhlicher Vorweihnachtsabend mit Bernd Stelter" wird es besinnlich und heiter: Es wird gesungen, es werden Geschichten erzählt und es wird gelacht. Ein Abend voller Wärme, Humor und Weihnachtsgefühl.

13. Dezember 2026, 19 Uhr
Tickets: piazza-vellmar.de
Vorverkauf ab 35€, Abendkasse 39,40€



Die Vorkämpferinnen

Die Historikerin und Podcasterin Bianca Walther @frauenvondamals stellt die „Die Vorkämpferinnen" in der Geschichte der frühen Frauenbewegung vor. Von 1848 über die erste Rede einer Frau in der Nationalversammlung im Jahr 1919 wird ein lebendiges Porträt einer Bewegung gezeichnet. Inspiration für einen weiterhin aktuellen Kampf.
Eine Kooperation von Archiv der deutschen Frauenbewegung, vhs Region Kassel, Evangelisches Forum Kassel, Arbeit und Leben Hessen gGmbH

4. Dezember 2026, 18 bis 20 Uhr
DOCK 4, Studiobühne Deck 1
Eintritt frei



Wintercheck im Fahrradhof

Regen, Kälte und Streusalz stellen besondere Anforderungen an Fahrrad und Technik. Damit alle gut und sicher durch den Winter kommen, lohnt sich eine professionelle Wartung. Das Fahrradhof-Team überprüft beim Wintercheck Fahrrad und E-Bike gründlich. Dabei stehen Bremsen, Beleuchtung, Reifen und sicherheitsrelevante Bauteile im Mittelpunkt. Für zusätzlichen Halt auf vereisten Wegen bieten die Radexperten Spikereifen an und beraten gern zur passenden Bereifung für Fahrrad oder E-Bike.

Fahrradhof VSF GmbH & Co.KG
Wilhelmshöher Allee 261 | 34131 Kassel
Tel. 0561 - 47 11 32 | www.fahrradhof.de
Termine unter: werkstatt@fahrradhof.de



Bücher entdecken, Geschichten erleben

Die Messe KasselBuch lädt zum Entdecken, Stöbern und Staunen ein: 24 unabhängige Verlage aus der Region und ganz Deutschland präsentieren im Palais Bellevue ihre Bücher. Lesungen, Präsentationen und eine Podiumsdiskussion bieten Einblicke und Gelegenheit zum Austausch. Im ruhigen Leseraum können Sie schmökern oder bei der Silent Writing Party selbst kreativ werden – bringen Sie dafür Ihre Schreibutensilien mit. Alle angebotenen Bücher können Sie vor Ort kaufen.

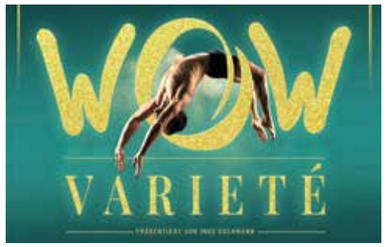
22. und 23. Mai 2027
Palais Bellevue, Schöne Aussicht



Große Hits für kleine Helden

DAS TRIO und FAR PROJEKT bringen die Hits der 80er und 90er Jahre auf die Bühne! Die beiden Bands begeistern längst auch über Kassels Grenzen hinaus ihr Publikum. Bei diesem Benefizkonzert spielen die Bands kostenlos zu Gunsten des Ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienstes Kassel / Nordhessen. Für Kaffee und Kuchen ist gesorgt - und wird kostenlos angeboten. Um Spenden zu Gunsten des Ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienstes wird gebeten.

7. März 2027, 15 Uhr
Karlshafener Straße 4, Erlöserkirche, Gemeindesaal 34128 Kassel



Große Kunst, die von Herzen kommt

WOW Varieté gastiert für einen einzigen Abend im Januar 2027 in Kassel. Das Publikum erwartet internationale Spitzenartistik in einer Atmosphäre, die gleichermaßen begeistert und berührt, moderiert von Ingo Oschmann. Statt lautem Tempo und spektakulärer Reizüberflutung stehen außergewöhnliches Können, Charme und echte Leidenschaft im Mittelpunkt. Die familiäre Handschrift der Betreiber und Artisten macht die Show zu einem besonderen Erlebnis für Groß und Klein - voller Staunen, überraschender Momente und Herzenswärme. Ein Abend für die ganze Familie, der zeigt, wie nah große Kunst und menschliche Wärme beieinanderliegen.

22. Januar 2027, 19.30 Uhr
Anthroposophisches Zentrum Kassel
Ticktes über www.reservix.de



Adventszauber am Heilhaus

Das Heilhaus in Rothenditmold lädt zum Weihnachtsmarkt ein. Entdecken Sie handgemachte Geschenke, Adventsschmuck und kulinarische Köstlichkeiten. Kinder färben Kerzen, verzieren Lebkuchenherzen, gestalten Windlichter und lauschen Geschichten im Zelt. Musik und das illuminierte Haus der Mitte sorgen für Adventsstimmung. Um 17.30 Uhr entzünden die Gäste gemeinsam Lichter mit der Botschaft „Möge Frieden auf dieser Welt geschehen".

28. November 2026, 14 bis 18 Uhr
Heilhaus & Heilhausgelände, Brandaustr. 10
Tel. 0561 983260 I www.heilhaus.org



Inka Meyer und Simon Büttner

Inka Meyer „Zurück in die Zugluft"

Als Kind war jeder Tag ein Sonntag. Als Student immer Freitag. Und heute ist irgendwie ständig Montag. Die Work-Life-Balance zu finden, gleicht einem Hochseilakt ohne Netz. Und um diesen Stress abzubauen, betreiben wir Extremsport! Und laufen dreimal täglich Amok. Unser Alltag ist ein Ausnahmezustand, der zur Regel wurde. „Zurück in die Zugluft" von Inka Meyer ist eine hochkomische Suche nach dem verlorenen Spaß im Leben und eine heitere Kampfansage gegen die unerträgliche Seichtigkeit des Scheins. Im Anschluss an diese Show werden Sie laut ausrufen: „Freunde! Wenn ihr Probleme braucht, ich bin immer für euch da."

Bürgerhaus Lohfelden, Dr.-Walter-Lübcke-Pl. 2
Kartenvorverkauf:
online über www.reservix.de sowie alle ADticket VVK-Stellen, Tel. 0561 5110



Elton-John-Show kommt nach Kassel

Pünktlich zum 80. Geburtstag von Sir Elton John am 25. März 2027 feiert mit „Rocket Man – Das Elton John Biopical" eine neue Bühnenshow Weltpremiere in Köln und geht anschließend ab Mai auf große Tournee durch Deutschland, Österreich und die Schweiz. Am 22. Mai ist die Show auch in der Stadthalle Kassel zu sehen. Tickets sind seit dem 25. September 2026 im Vorverkauf erhältlich.

22. Mai 2027, Stadthalle Kassel
Tickets & weitere Infos: www.rocket-man.show



Steffi Behrmann

24. KOMISCHE NACHT KASSEL

Ein Abend, ein Lieblingslokal und jede Menge Spaß: Die KOMISCHE NACHT bringt Comedy, Kabarett und Zauberei nach Kassel. In jeder teilnehmenden Location stehen bis zu fünf Künstler:innen jeweils rund 20 Minuten auf der Bühne. Sie genießen das abwechslungsreiche Programm bei Essen und Trinken, während die Comedians von Lokal zu Lokal ziehen. Sichern Sie sich Ihr Ticket für Ihren Lieblingsspielort – Lachmuskelkater vorprogrammiert.

7. April 2027, 19.30 Uhr
Einlass: je nach Lokal ab ca. 18 Uhr
Karten: www.komische-nacht.de



Manuel Hanschwitz

Weihnachtswahnsinn mit Witz und Musik

Michael Großschädl nimmt den Weihnachtswahnsinn aufs Korn: Einkaufsstress, Deko-Katastrophen und Plastikbäume treffen auf parodierte Weihnachtslieder und nachdenklich-humorvolle Szenen. Der Grazer Schauspieler, Musiker und Kabarettist sorgt mit musikalischem Witz und großer Bühnenpräsenz für einen heiteren Adventsabend. Und stellt die Frage: Lieber Krampus oder Nikolaus? In Kaufungen zeigt er sein Weihnachtsprogramm bei einem der ersten Auftritte damit in Deutschland.

Donnerstag, 10. Dezember 2026, 20 Uhr
Bürgerhaus Kaufungerwald
Ticketkauf im Rathaus Oberkaufungen und an der Abendkasse





FURORE 40

KONZERTE ZUM JAHRESENDE



So, 13. Dezember, 11:00 und 16:00 Uhr

Abenteuer aus der Kiste –
Ein Familienkonzert der Camerata Piccola

Was verbirgt sich in einer geheimnisvollen Kiste? Die Camerata Kassel lädt Kinder ab vier Jahren und ihre Familien zu einer fantasievollen musikalischen Entdeckungsreise ein. Im Anschluss wartet eine kreative Bastelaktion auf die jungen Konzertgäste.

Musik von Fanny Hensel, Clara Schumann und Mel Bonis
Anna Göbel, Violine; Michael Kravtchin, Klavier
Maria Radzikhovskiy: Konzeption und Regie
Dauer: 45 Min.

Eintritt: Kinder 10 Euro/ Erwachsene 15 Euro
Dock 4 Studiobühne Deck1, Oberste Gasse, 34117 Kassel
Kartenvorverkauf: www.camerata-kassel.com
Veranstalter: Camerata-Kassel e.V.







Di, 29. Dezember, 20:00 Uhr und Mi, 30. Dezember 20:00 Uhr

Neujahrskonzerte - Furore!
Klangvolle musikalische Raritäten zwischen Romantik und Moderne

Mit festlichen Klängen und spannenden musikalischen Entdeckungen begrüßen die Camerata Kassel und das Kammerorchester Louis Spohr das neue Jahr.

Emilie Mayer (1812–1883): Sinfonie f-Moll Nr. 7
Grażyna Bacewicz (1909–1969): Violinkonzert Nr. 4 (1951)
Marie Jäell (1846–1925): Concerto pour violoncelle
Orchester Camerata Kassel und Kammerorchester Louis Spohr
Musikalische Leitung: Maria Radzikhovskiy und Michael Kravtchin
Katalina Westermann, Violine, Tatiana Gracheva, Violoncello

Eintritt: Eintritt: 25/20 €, erm. 15/10 €
UK14, Untere Karlsstraße 14, 34117 Kassel
Kartenvorverkauf: www.camerata-kassel.com
Veranstalter: Camerata-Kassel e.V.

Hier mehr Infos:
www.camerata-kassel.com
Kontakt: office@furore-verlag.de



Vom historischen Verkehrsmittel bis zur nachhaltigen Mobilität von morgen: Die Sonderausstellung „Unterwegs. Mobilität und Verkehr in Kassel" beleuchtet, wie sich Mobilität und Verkehr im Laufe der Zeit verändert haben – und wie sie das Leben in unserer Stadt prägen. Kommen Sie mit auf eine spannende Reise durch die Verkehrsgeschichte der Stadt: Filme, Fotografien, Fahrzeuge und Modelle zeigen, wie Kassel in Bewegung kam. Interaktive Stationen bieten Gelegenheit zum Abstimmen und Mitgestalten. Dabei geht es um mehr als Technik und Transport: Im Blickpunkt stehen Themen wie Lebensqualität, gesellschaftlicher Wandel und die Frage, wie wir künftig unterwegs sein wollen.
Ein vielfältiges Begleitprogramm und Veranstaltungen in Kooperation mit lokalen Institutionen und dem Verein der Freunde des Stadtmuseums Kassel e.V. bieten weitere Gelegenheiten, neue Perspektiven kennenzulernen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Info: www.stadtmuseumkassel.de

Mehr Generationen Haus
Miteinander - Füreinander
HEILHAUS KASSEL

Mehrgenerationenhaus und Familienzentrum Heilhaus
Brandaustr. 8b, Kassel
Telefon 0561 / 983260
kassel@heilhaus.org
www.heilhaus.org
Instagram: @heilhauskassel

HIGHLIGHT: Weihnachtsmarkt
Herzlich willkommen zu einem weihnachtlichen Markt mit Musik, Gesang und Geschichten, schönen Geschenkideen, friedvollen Momenten, besinnlichem Verweilen bei Kaffee, Kuchen und Herzhaftem.
Sa., 28.11.2026, 14:00 – 18:00 Uhr

Offener Mittagstisch*
Mi. – Fr., 12:30 – 14:00 Uhr

Trauercafé
In einem geschützten Raum haben Trauernde die Gelegenheit zum Austausch mit anderen Betroffenen.
Jeden Mittwoch, 15:30 Uhr

Erzählcafé
Menschen jeden Alters kommen zusammen, schauen, hören, sprechen. Wir teilen Geschichten des eigenen Lebens, Gedanken zu unterschiedlichsten Themen.
Do., 10.12.2026, 4.3.2027 15:30 Uhr

Musikcafé
Musikalische Begegnungen am Nachmittag mit Liedern, Instrumenten, Geschichten und Rätseln. Ein Nachmittag zum Mitmachen und/ oder Zuhören.
Do., 11.2.2027, 15:30 Uhr

Führung
Öffentliche, kostenlose Führung durch das Heilhaus und die Siedlung am Heilhaus.
Di., 8.12.2026, 9.2.2027, 16:30 Uhr

Geburtshaus im Heilhaus
Informationen zur Geburtshilfe und dem Kursprogramm unter:
www.geburtshaus-im-heilhaus.org

Neue FenKid® Kurse*
für Eltern mit ihren Babys im Alter von 6 – 18 Monaten,
Beginn 14.1.2027, 11:00 – 12:15 Uhr

Mädchen-Treff und interkulturelles Familiencafé
Kreativer Treff zum Malen, Singen, Gestalten. Für 6 – 10-jährige. Parallel treffen sich die Familien zum interkulturellen Familiencafé.
Montags, 16:00 – 17:30 Uhr

Treffpunkt Bewegung im Stadtteil
Sich gemeinsam bewegen, mit qualifizierter Anleitung, ab 60 Jahre.
Dienstags, 11:00 – 12:00 Uhr

Spaß an Bewegung
Kostenloses Angebot zum Kennenlernen von Bewegungs- und Entspannungsformen wie Yoga, Taiji und QiGong. Sonntags, 16:45 – 17:45 Uhr

Friedensritual
Gemeinsam innehalten. Wahrnehmen, was ist. Verbundenheit spüren. Um Frieden bitten in uns selbst, für unsere Gemeinschaften, für die Welt.
Sonntags, 18:00 Uhr,
Friedensmandala

Selbstheilungskräfte
Thema: „Selbstheilung beginnt mit Selbsterkenntnis. Was bedeutet Gesundung – was bedeutet Heilung?" Wir führen in das Thema ein und bieten Raum für Fragen, Austausch, neue Sichtweisen und die Entdeckung eigener Ressourcen.
Referenten: Dr. Jürgen Mogck, Dr. Carsten Mohr,
Do., 11.03.2027, 19:30 – 21:00 Uhr

Mantras aus Asurien – Ein Konzert zum Mitsingen *
Wir laden ein, die Mantras mitzusingen und sich über den Gesang mit den positiven und lebensbejahenden Texten, Freude und Lebenskraft zu schenken. Mi., 25.02.2027, 20:00 Uhr

*kostenpflichtige Angebote



biodanza® mitte

Biodanza ist eine Einladung, Vitalität, Genuss und Freude, Lebensmut und Motivation zu erfahren. Ohne vorgegebene Schrittfolgen, ohne Richtig oder Falsch, geben sich die Tanzenden den inneren und äußeren Bewegungen hin.

TERMINVORSCHAU

jeden Dienstag und Donnerstag
Biodanza-Wochengruppen in Kassel
mit Christiane Rogl & Team
Di, 19:45 Uhr Fabrik Chasalla, Sickingenstr. 10, KS
DO, 20:15 Uhr Zentrum im Vorderen Westen, Lassallestr. 4, KS
In der regelmäßigen Gruppe lässt sich der Alltag abschütteln, Lebensfreude & Genuss wecken. Für Menschen mit und ohne Vorerfahrung. **Schnuppern möglich.**

Sa. 28.11. – So. 29.11.2026
„Herzflug: Tanz in die Freiheit" Biodanza-Workshop in Berlin-Kreuzberg
mit Bettina Wessolowski und Erhard Söhner
In diesem Workshop wollen wir hineintanzen in den Moment, in dem wir spüren, „etwas" öffnet sich in uns und das Herz beginnt zu fliegen.

Fr. 1.1.2027, 16 – 18 Uhr
„First-Steps" – offener Biodanza-Nachmittag am Neujahrestag
mit Christiane Rogl & Team in der Fabrik Chasalla, Sickingenstr. 10, KS

Fr. 26.2. – So. 28. 2.2027
„Frauen tanzen aus der Reihe" Biodanza-Workshop in Berlin-Kreuzberg
mit Barbara Schlender und Bettina Wessolowski

Fr. 26.2. – So. 28. 2.2027
„Love-Vision" - Dance, Passion & Challenge - Der Liebe im Leben mehr Raum geben!
Biodanza-Wochenende mit Barbara Schlender und Erhard Söhner
Ort: Haus Ebersberg, Bad Zwesten

12.3. – 14.3.2027
Start der neuen Biodanza-Ausbildung/ Deepening
Auftakt-Wochenende mit Barbara Schlender und Erhard Söhner
Ort: Haus Ebersberg, Bad Zwesten

Infos: Barbara Schlender & Erhard Söhner
05606-563 33 68 | www.biodanza-mitte.de





Der EMMA 2.0 Weihnachtsmarkt bei Ahoi!

Alle Jahre wieder: Der EMMA 2.0 Weihnachtsmarkt bei Ahoi! Freut euch auf viele regionale Marktstände, leckere Snacks, wärmende Getränke und ganz viel gemütliche Weihnachtsstimmung direkt an der Fulda.
Die perfekte Gelegenheit für besondere Geschenke, die von Herzen kommen: ehrlich und mit ganz viel Liebe in unserer Region gemacht!

Wann: Am 3. Advent
Sonntag, 13. Dezember, 12–18 Uhr
Ahoi Bootsverleih, Blücherstaße. 22, 34123 Kassel
Wir freuen uns auf euch!

Folgt @emma_zweipunktnull auf Instagram, um auf dem Laufenden zu bleiben!

WELLcome – alles in einer App

Die kostenlose App bündelt die Angebote der WELL Lifestyle-Standorte in Kassel: biond daily kitchen, Frieda, Ahoi und Carpe Diem. Öffnungszeiten, Speisekarten, Reservierungen, Events und Neuigkeiten finden sich zentral an einem Ort. Bei jedem Einkauf gibt es einen Bonus, der sich gegen Prämien einlösen lässt. Zur Registrierung gibt es ein Extra-Bonus Willkommensgeschenk.

WELLCOME

EMMA 2.0 und die WELLGROUP

EMMA 2.0 ist ein Projekt unter dem Dach der WELLGROUP, die seit über einem Jahrzehnt Initiativen und Unternehmungen unterstützt, die gesellschaftliche und ökologische Herausforderungen als Chance begreifen. Im Mittelpunkt stehen nachhaltige Entwicklung und langfristige Werte für Mensch, Umwelt und Region.

WELL GROUP

Zwischen Umbruch und Aufbruch

SDG+ LAB

Unsere Gesellschaft ist im Wandel. Doch wie wollen wir miteinander leben, wenn Vertrautes ins Wanken gerät? Und welche Möglichkeiten entstehen, wenn wir Veränderung nicht nur als Krise, sondern auch als Chance begreifen?



UNI:Lokal in der Wilhelmsstraße 21.

Die Ausstellung lädt dazu ein, gesellschaftlichen Umbruch spielerisch und künstlerisch zu erkunden. In Kooperation mit der Games-Klasse der Kunsthochschule Kassel eröffnen Videospiele neue Perspektiven und machen andere Realitäten erfahrbar.
Dabei geht es übers Spielen hinaus auch um Begegnung, gemeinsames Ausprobieren und die Frage, wie wir unser Zusammenleben gestalten können. Denn wo Menschen zusammenkommen, gemeinsam Kultur erleben und neue Ideen entwickeln, kann aus Unsicherheit Bewegung und aus Umbruch Aufbruch werden.

Zwischen Umbruch und Aufbruch – Transformationen in Kultur und Zusammenleben

Ausstellung vom 28.10.2026 bis 22.1.2027
im SDG+ Lab im UNI:Lokal, Wilhelmsstraße 21
Führungen: mittwochs 17 Uhr, kostenfrei und ohne Anmeldung

www.sdgpluslab.de

Das SDG+ Lab

... ist eine Plattform für den Austausch zwischen Wissenschaft, Politik, Wirtschaft und Zivilgesellschaft. Entlang der 17 Nachhaltigkeitsziele (Sustainable Development Goals, SDG) der Vereinten Nationen werden gemeinsam praktische Lösungen und Innovationen für die Region Nordhessen gestaltet.
„Transformationen in Kultur und Zusammenleben" ist der Titel des vierten Themenjahres. Das Projekt SDG+ Lab von UniKasselTransfer wird durch die Bund-Länder-Initiative „Innovative Hochschule" von 2023-2027 gefördert.

Hatha-Yoga in der Tradition von B. K. S. Iyengar
Durch Präzision zur Meditation
Dr. rer. nat. Claudia Schaubitzer-Nowak
0561 / 88 59 23
www.yoga-schaubitzer.de

biodanza
Aus Freude am Leben!
www.biodanza-mitte.de
Tel. 05606-5633368

Petra Kimm
Liberationista * SoulGuide
fon 0561 . 430 212 95
mobil 0179 . 533 66 66
www.lebensspielraum-kassel.de
Deine Insel im Alltag ... wöchentlich mit Yin Yoga
Glow Session – dein Raum zum Ankommen
14-tägig im Wechsel
mittwochs 19.30 h – 21.15 h | donnerstags 10.30 h – 12.15 h
Einstieg jederzeit möglich

biodanza
DEEPENING
Die Biodanza-Basis-Ausbildung
startet im März 2027
Haus Ebersberg, Bad Zwesten südl. von Kassel
Tanzen mit Freude & Tiefe Potentiale entfalten
Biodanza-Schule Kassel / Stuttgart
Barbara Schlender & Erhard Söhner
Infos: 05606 - 5633368
www.biodanza-mitte.de

KULTUR BUNKER KASSEL
kulturbunker-kassel.de
Web & @kulturbunkerks:
• Anstehende Konzerte, Workshops und Führungen
• Spendenaktionen für das Bunkerdach und Shelter Sounds
• Infos zu den Akteurinnen und Akteuren im Kulturbunker

Konzerte der Reihe „Shelter Sounds"
Sa. 21.11., 20 Uhr **Samuel Blaser Quartet** – einer der innovativsten Posaunisten mit seinem amerikanischen Quartet.
So. 22.11., 19 Uhr **Zwischen-Welten** – Am Totensonntag verbindet das **Trio Prisma** musikalisch Trauer und Freude.
Konzert der Reihe „Jazzkeller"
So. 6.12., 19 Uhr **Zinken einer Gabel** – Die Band vereint Einflüsse von Balkan über Jazz bis Ska.
UNSER ADVENTS-SPECIAL: MUSIK-FLOHMARKT
Sa. 28.11. von 12 bis 18 Uhr
Musikinstrumente, Platten, CD´s, Bücher ...
Workshops
Mo. 23.11., 18 Uhr **Handpan Schnupper-Workshop**
Sa. 5.12., 12 – 18 Uhr **Zwei Cajon Workshops** mit dem Percussionisten und Drummer **Matthias Philipzen**
① Das Cajon – eine Kiste voller Rhythmus
② Das Cajon – ein kleines Schlagzeug und mehr
Kulturbunker Kassel gGmbH
Friedrich-Engels-Straße 27, 34117 Kassel
Tel. 0561 92193303, info@kulturbunker-kassel.de

evangelisches FORUM kassel
Evangelisches Forum
Goethestraße 85
Tel. 0561-1002 4080
www.ev-forum.de
ev.forum.kassel@ekkw.de

22.11.2026, 19.00 Uhr *
ZwischenWelten
Konzert zum Totensonntag
Christoph Baader, Posaune; Rainer Böttcher, Piano; Kerstin Röhn, Saxophon
20 Euro / erm. 12 Euro
Kulturbunker Kassel,
Friedrich-Engels-Str. 27

26.11.2026, 19.00 Uhr*
Krisen und Katastrophen – Zufluchtsort Kirche. Vortrag und Gespräch
Referent: Diakon Dr. Ralph Fischer, EKKW
Im Gespräch mit: Hilfspfarrer Stefan Krönung, Pfarrei Sankt Elisabeth; Heiko Lehmkuhl, Stadtrat, Leitung Dezernat III, Stadt Kassel
Moderation: Susanne Jakubczyk
Gemeindepavillon an der Christuskirche, Landgraf-Karl-Str. 72

4.12.2026, 18.00 Uhr*
Die Vorkämpferinnen. Wie aus vielen Frauen eine Bewegung wurde
Buchvorstellung mit Autorin Bianca Walther. Moderation: Laura Schibbe
8 Euro
Kulturhaus Dock 4 (Hintereingang), Untere Karlsstraße 4

24.1.2027, 18.00 Uhr*
Die Stimme der Seele
Holocaust Gedenkkonzert
Helmut Eisel, Klarinette, Tarogato; Nino Deda, Orgel
Spenden erbeten
Karlskirche, Karlsplatz

31.1.2027, 12.00 Uhr*
Die Rache der Tomyris (Antonio Molinari)
Tandemgespräch zur Kunst
Im Gespräch: Malerin Gudrun Hofrichter; Kunsthistorikerin Susanne Jakubczyk
Museumseintritt
Schloss Wilhelmshöhe, Schlosspark 1

23.2.2027, 19.00 Uhr*
Sichere Häfen. Städte als Zuflucht
Autorenlesung mit Volker M. Heins
Moderation: Jens Haupt
hundertfachHAUS, Obere Königsstr. 23

*Mit Kooperationspartner*innen

Jetzt zu unserem Newsletter anmelden:

ACHTSAMKEITSTRAININGS mit Eva Metz

Stressbewältigung durch Achtsamkeit
Achtsamkeit ins Leben einladen, innere Kraftquellen nutzen und den Geist zur Ruhe kommen lassen: Das Training der Achtsamkeit ist ein Übungsweg, bei dem sich das „Gedankenkarussell" verlangsamt und der Körper entspannen darf. Nach Jon Kabat-Zinn, dem Begründer der Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR.
Kursangebot: MBSR-8-Wochenkurs: 31.01. - 11.04.27 | A-Tag: 14.03.27

Achtsam Essen
Achtsames Essen ist ein wunderbarer Stressunterbrecher und hilft dabei, sich wieder mit allen Sinnen den Köstlichkeiten des Lebens zu zuwenden.
Kursangebot: achtsam zum Wohlfühlgewicht
25.01.2027 - 15.03.2027 | weitere Termine auf Anfrage

Kursinhalte:
- Stressbewältigung - raus aus dem Hamsterrad
- Blutzucker harmonisieren - mehr Energie, weniger Heißhunger
- Stimmungsaufhellend essen - Wohlbefinden im Körper
- Entzündungshemmend essen - für die langfristige Gesundheit
- achtsam essen - bewusst genießen

Beide Formate lassen sich auch individuell und flexibel im Einzeltraining gestalten. Ich freue mich über Ihre Anfragen.

Kontakt: Eva Metz
Diplom Oecotrophologin,
zert. MBSR-Achtsamkeitslehrerin
Tel. 0561 - 9 37 15 290 | kontakt@esswertsein.de
Weitere Angebote: www.esswertsein.de



VDE KASSEL

HOLLYWOOD
TRIFFT WIRKLICHKEIT

Der Kasseler Bezirksverein Verband der Elektrotechnik Elektronik Informationstechnik lädt zum Wintervortrag und sucht Nachwuchs.

Mit „Hollywood trifft Wirklichkeit" lädt der VDE Kassel zu seinem traditionellen Wintervortrag ein, Gäste sind willkommen. Der Bezirksverein des Verbands der Elektrotechnik Elektronik Informationstechnik wurde 1922 gegründet, einer der Gründer war Max Buchholz, Erfinder des Buchholzschutzes für Transformatoren.

Heute betreut der Verein rund 560 Mitglieder in Nordhessen und Südniedersachsen und lädt übers Jahr zu Fachvorträgen und Exkursionen ein. Ein Schwerpunkt ist der Nachwuchs: Auf der MINT-Messe „Technik zum Anfassen" löten Kinder und Jugendliche am VDE-Stand eigene Schaltungen, den Tag der Technik an der Uni Kassel hat der Verein mit ins Leben gerufen. Wer sich für Elektro- und Informationstechnik interessiert, findet hier Kontakte für Ausbildung, Studium und Beruf.

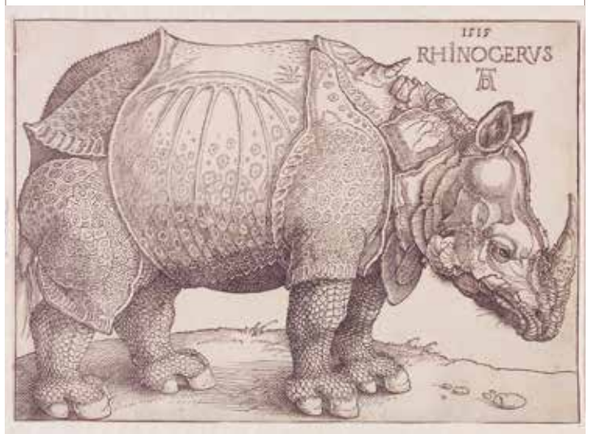
Wintervortrag: Hollywood trifft Wirklichkeit
– Wenn Ingenieure den Film stoppen –
Donnerstag, 26. November 2026, 18 Uhr
Ort: Ing-Schule, Universität Kassel,
Wilhelmshöher Allee 73, 34121 Kassel, Hörsaal 0425
Infos und Mitgliedschaft: www.vde-kassel.de

Alle Veranstaltungsankündigungen unter Vorbehalt



Der Ruhm des Albrecht Dürer

Hessen Kassel Heritage zeigt im Schloss Wilhelmshöhe, wie hessische Fürsten Dürer sammelten.



Albrecht Dürer war schon zu Lebzeiten in ganz Europa bekannt, vor allem durch seine Druckgraphik. Wie daraus Wertschätzung wurde und warum sie über 500 Jahre hält, zeigt Hessen Kassel Heritage zum 555. Geburtstag des Künstlers im Schloss Wilhelmshöhe. Die Ausstellung entsteht mit dem Hessischen Landesmuseum Darmstadt und folgt dem Sammeln von Dürers Werken an den Höfen von Hessen-Kassel und Hessen-Darmstadt, vom späten 16. bis ins 19. Jahrhundert. Rund 130 Arbeiten sind zu sehen, darunter etwa 100 Kupferstiche, Radierungen und Holzschnitte sowie Gemälde, die die Landgrafen als Dürer erwarben – standgehalten hat die Zuschreibung nur bei der „Tucherin". Mehrere Abzüge derselben Platte hängen nebeneinander, sodass sich beim Vergleichen nachvollziehen lässt, was Kennerschaft ausmacht.

9. Oktober 2026 bis 17. Januar 2027
Schloss Wilhelmshöhe, Hessen Kassel Heritage
www.heritage-kassel.de

IMPRESSUM

Herausgeber: Dipl.-Ing. Klaus Schaake
Verlag: printsenrolle - verlag & medien GmbH
Friedrich-Ebert-Str. 48, 34117 Kassel

Das StadtZeit Kassel Magzain erscheint viermal jährlich
Auflage: 10.000
Druck: Druck- und Verlagshaus Thiele und Schwarz GmbH
Erscheinungstermine: Mitte März, Mitte Juni, Mitte September, Mitte Nov.
Anzeigenpreisliste: 2026

Redaktion: Klaus Schaake (V.i.S.d.P.)
Fon: 0561/475 10 11
redaktion@stadtzeit-kassel.de

Grafik/Layout: Maria Rufle

Fotos/Grafiken: Siehe Quellenangabe. 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

Für namentlich gekennzeichnete Beiträge sind die Autorinnen und Autoren verantwortlich. Die Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion und des Herausgebers wieder. Alle Rechte an sämtlichen Artikeln dieser Ausgabe sind den Autorinnen und Autoren der Texte sowie der StadtZeit-Redaktion vorbehalten. Für die Nutzung einzelner Artikel ist eine vorherige schriftliche Genehmigung der Redaktion erforderlich.
Manuskripte für Gastbeiträge sind willkommen. Absprachen für Themen und Inhalte sind mit der Redaktion zu treffen.

ADVERTORIALS

Das StadtZeit Kassel Magazin ist eine zu 100 Prozent werbefinanzierte Publikation. Über klassische Inserate hinaus ermöglicht die printsenrolle verlag & medien GmbH Interessierten, sich mittels Advertorials zu präsentieren.
Es handelt sich dabei um redaktionell aufgemachte Werbebeiträge von Kundinnen und Kunden, die mit "Advertorial" gekennzeichnet sind. Für Advertorials gilt die jeweils aktuelle Preisliste, die auf der Webseite einsehbar ist.

PRESSEMELDUNGEN

Pressemeldungen mit dem dazugehörigen Bildmaterial können an einer Veröffentlichung interessierte Personen, Institutionen und Unternehmen jederzeit an die Redaktion übermitteln.
Die Redaktion prüft diese Informationen und bereitet sie gegebenenfalls für die Veröffentlichung auf. Kürzungen und Umstrukturierungen von Texten behält sich die Redaktion vor.
Garantien für eine kostenfreie Veröffentlichung gibt es nicht.

STADTZEIT ABONNIEREN

Der Preis für das Einzelheft beträgt 7,50 Euro zuzuglich Versandkosten.
Das normale Jahresabonnement für vier StadtZeit-Ausgaben kostet 25 Euro inklusive Versandkosten.
Wer die redaktionelle Arbeit des StadtZeit-Team unterstützen möchte und darüber hinaus junge Talente bei ihrem Einstieg in den Journalismus fördern möchte, zeichnet bitte ein Förderabonnement. Der Förderbeitrag ist frei wählbar.

Für dem Gemeinwohl verpflichtete Initiativen und Vereine gibt es das Modell eines Druck- und Verteilkostenzuschusses, um eine Veröffentlichung zu ermöglichen. Weitere Informationen dazu gibt es über die Redaktion.

www.stadtzeit-kassel.de

DAS STADTZEIT-TEAM
DER AKTUELLEN AUSGABE



Mia Lynn Boehme, Studentin der Universität Kassel, schreibt gerne Artikel für das Stadt-Zeit Kassel Magazin, die sich rund um die Themen Gesundheit, Umwelt, Ernährung und Tierschutz drehen.



Gerrit Bräutigam ist als Rezitator auf den Bühnen der Region unterwegs und engagiert sich für die Leseförderung von Kleinkindern bis Jugendlichen. Im wirklichen Leben ist er fast 40 Jahre im kasseler Buchhandel anzutreffen und Geschäftsführer der Hofbuchhandlung Vietor GmbH.



Christina Meta Dann ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und Personal Fitness Trainerin in Kassel. Seit 2013 begleitet sie ihre Kunden ganzheitlich auf dem Weg ein gesundes Leben. Der Fokus ihrer Arbeit liegt auf chronischer Erschöpfung, ihr Slogan lautet: Lebe Deine volle Stärke!



Lisa Marie Fink studierte an der Universität Kassel und absolviert derzeit einen Master im Bereich Bildung und Ungleichheit in Göttingen. Sie schreibt für das Magazin und ist in Redaktion und Organisation der Hefte tätig. In ihrer Freizeit beschäftigt sie sich gerne mit Feminismus und Nachhaltigkeit.



Kristina Gruber und Martina Keller sind Nachhaltigkeitswissenschaftlerinnen und forschen zur Nachhaltigkeit in der Veranstaltungsbranche und zu nachhaltigen Lebensmittel-Wertschöpfungsketten. Als Projektschmiede Keller & Gruber gestalten sie Nachhaltigkeitsprojekte.



Doris Gutermuth, Dipl.-Psychologin, Psychoanalytikerin, studierte Kunst bei Karl Oskar Blase, arbeitet als Psychotherapeutin und Künstlerin in Kassel.



Dr. Harald Kimpel studierte Kunstpädagogik und Kunstgeschichte in Kassel und Marburg. Er ist tätig als Kunstwissenschaftler, Kurator und Autor. Für die StadtZeit kümmert er sich in der Kolumne „EinWurf" regelmäßig um erfreuliche oder unerfreuliche Begebenheiten im Kulturbereich.



Linda Limmeroth studierte Medienkunst an einer Kunsthochschule und ist für die StadtZeit-Videos verantwortlich. Am liebsten arbeitet sie an kreativen Projekten und übernimmt außerdem den Social-Media Auftritt für das StadtZeit-Magazin und mittendrin-kassel.



Eva Metz. Die Liebe zur Natur, das Interesse an Ernährungsthemen und die Schulung der Achtsamkeit prägen Ihr Leben. Als studierte Oecotrophologin und MBSR-Achtsamkeitslehrerin ist es Ihr ein Anliegen, die Begeisterung und das Bewusstsein für eine vitale Lebensweise bei Ihren Klienten zu wecken.



Erik Neumeyer ist Diplom-Geograph und berät Destinationen, Naturparks, Verbände und Kommunen zu Wandertourismus und Besucherlenkung. In der StadtZeit schreibt er über Themen rund ums Wandern und teilt spannende Wandertipps.



Dr. Dirk Pörschmann ist Direktor des Museums und Zentralinstituts für Sepulkralkultur und Geschäftsführer der Arbeitsgemeinschaft Friedhof und Denkmal. Für die StadtZeit macht sich der Kunstwissenschaftler in der Kolumne „besser endlich" Gedanken über das Leben.



Laura Puttkamer ist freie Journalistin mit einem Schwerpunkt auf lösungsorientierten Ansätzen für die Stadtplanung. Sie ist auf dem Land aufgewachsen und interessiert sich daher besonders dafür, wie wir mehr Grün in unsere Städte bringen können.



Frank Rohde ist Inhaber der Firma Samen Rohde und „Pflanzendoktor". Er und sein Team sind Experten für alle Fragen rund um den Garten. Besonders liegen ihm die Themen Blumenwiesen, Rasen und Pflanzengesundheit am Herzen.



Maria Rufle ist freiberufliche Grafikerin und Webdesignerin mit beruflichen Wurzeln in der Kunsttherapie und Sozialpädagogik. Sie macht die Grafik fürs StadtZeit Kassel Magazin.



Iryna Sauerwald begleitet als studierte Wirtschaftswissenschaftlerin Projekte und organisiert die Kundenkommunikation. Die persönliche Beratung von Werbekunden und denen, die es noch werden möchten, ist ihr Ding.



Klaus Schaake ist Miterfinder des StadtZeit Kassel Magazins. Er studierte Architektur und Städtebau. Über Umwege kam er zum Schreiben und begeistert sich seitdem für alles rund ums öffentlichkeitswirksame Kommunizieren.



Dr. Kerstin Volkenant und Peter Wolff beraten seit über 15 Jahren als Sachverständige für mikrobielle Schäden und Schadstoffe in Gebäuden. Ihr baubiologischer Ansatz setzt beim Menschen und dessen Gesundheit im Wohnumfeld bei gleichzeitigem Erhalt der Bausubstanz an.



Gita Wikulli ist Designerin mit Schwerpunkt Papier- und Verpackungsdesign. Sie betreibt ein Geschäft für Architektur- und Zeichenbedarf. Ihr Wissen gibt sie in Workshops weiter und auch über Lehraufträge an der Uni Kassel.

Tagesakuelle Infos, Termine, Podcasts und alsbald auch mehr Videos bietet das StadtZeit-Team unter:

www.mittendrin-kassel.de

Sprechen Sie uns gern
für Ihre Online-Präsentation an!

Kontakt:
Iryna Sauerwald & Klaus Schaake
Tel. 0561 816 96 282
redaktion@mittendrin-kassel.de

Wir sind der Campus,

an dem du Klimaschutz vorantreibst.
Wir sind die Universität Kassel.



Informiere dich jetzt zu unseren naturwissenschaftlichen Studiengängen und werde Teil einer gemeinsamen nachhaltigen Zukunft.

#unikassel360grad

www.uni-kassel.de

UNIKASSEL
VERSITÄT