

StadtZeit

118

KASSEL
MAGAZIN

... für die Fuldastadt
und die Region.
No. 118 • Jahrgang 20
Dez/Jan/Feb 2023/24



PER ZUG NACH ISTANBUL
QUER DURCH EUROPA



WINDKRAFT AUSBAUEN
DIE ENERGIEWENDE VORANBRINGEN

MEHRGENERATIONENHAUS
HISTORISCHE ARCHITEKTUR BEWAHREN



STADT ENTWICKELN
DIE ÄRA CHRISTOF NOLDA

Dein Stadtmagazin braucht Dich!

Auf unserem Wunschzettel steht deine Unterstützung für unser Team ganz oben.

BUCHE BEI UNS EIN FÖRDER-ABONNEMENT

... und leiste einen Beitrag zur lokalen Medienvielfalt.

... unterstütze unsere redaktionelle Arbeit,

... werde Teil der StadtZeit-Community

... und sichere dir die regelmäßige Zustellung unmittelbar nach Erscheinen der jeweiligen Ausgabe.

Wir freuen uns auf deine Abo-Zusage.

Kontakt:
Telefon 0561 - 475 10 11
service@stadtzeit-kassel.de

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

An dieser Stelle gibt es jetzt mal eine Info aus den fernen Katakomben des StadtZeit-Maschinenraums: Jede und jeder kann und darf unserer Redaktion, wie allen anderen Redaktionen da draußen auch, seine Presse-Informationen mit der Bitte um Veröffentlichung übermitteln.

Die jeweilige Redaktion entscheidet dann, welche Meldungen sie wie für Ihre Leserinnen und Leser aufbereitet und medial verbreitet.

In unseren Workshops, die unter dem Rubrum „gelingende Pressearbeit“ laufen, vermitteln wir immer wieder, wie wichtig es ist, tragfähige Beziehungen zu Redakteurinnen und Redakteuren aufzubauen, um sie auf dem Laufenden zu halten und seine Chancen auf öffentliche Wahrnehmung in den Medien zu erhöhen.

Denn ein persönliches Gespräch ist oft mehr wert, als eine „dürre“ E-Mail – vor allem, wenn man als Redakteur die Person, den Verein, die Firma, die bei einem ins Heft will, noch gar nicht kennt.

Im Bereich „Beziehungsaufbau“ durfte das StadtZeit-Team neu eine ganz neue Qualität erleben: Am Rande eines Netzwerktreffens kam die Vereinsvertreterin mit dem Redakteur über ein Herzensprojekt ins Gespräch und fragte, ob es möglich sei, dieses Projekt vorzustellen. Die Antwort fiel, wie oben skizziert, aus: „Schicken Sie uns Ihr Pressmaterial und ein gutes Foto. Dann haben Sie eine Chance.“

Kurze Zeit später ploppte im Redaktionspostfach tatsächlich eine Nachricht auf. Nun begab es sich so, dass eins der mitgeschickten Dokumente kryptische Zeichen enthielt, welche der Erfassbarkeit des Textes nicht eben förderlich waren.

Der Redakteur forderte eine neue, kryptologiefreie Version an. Was jedoch irgendwie nicht gelingen wollte. Nach einigem Hin und Her, nahm der Redakteur die Infos zu seinen Daten und meldete, er würde schauen, wie es sich denn machen ließe, ohne eine Garantie auf Veröffentlichung geben zu können.

Ob des ganzen Hin und Hers kam die Vereinsfrau auf die wirklich sehr, sehr charmante Idee, dem Redaktionsteam einen Kuchen zu backen und frei Haus zu liefern. Und so geschah es!

Der Kuchen war unglaublich lecker und sorgte direkt für gute Stimmung. Beziehungsaufbau erfolgreich auf den Weg gebracht. Sie, liebe Leserinnen und Leser, können jetzt trefflich darüber spekulieren, welches Thema allein durch Gaumenfreuden seinen Weg ins Magazin gefunden hat.

Damit, Stichwort: „Hüftgold“, jetzt nicht täglich leckere Backwaren in der Redaktion persönlich vorbeigebracht werden, empfehlen wir die Unterstützung unserer Arbeit über ein StadtZeit-Förder-Abonnement. Das steht auf unserem Wunschzettel für Weihnachten diesmal ganz oben. Einfach per E-Mail bei uns bestell.

Für das gesamte StadtZeit-Team wünscht Ihnen der Redakteur viel Freude bei der Lektüre und dem Vertiefen der gewonnenen Einsichten.

Haben Sie eine wunderbare Winterzeit und bleiben Sie stark!

Ihr
Klaus Schaake

PS: Wer Rechtschreibfehler findet, baue damit liebevolle Kontakte zu „seiner“ Redaktion auf.

GESCHENK- UND GENUSSSTIPPS 4
SCHÖNES ZU WEIHNACHTEN

WOHNEN & LEBEN 8
KREATIV DURCH DEN WINTER

UNTWERWEGS 18
MIT DEM ZUG NACH ISTANBUL
REISEN PLANEN

GESUND LEBEN 26
IM WINTER IN SCHWUNG BLEIBEN

ESSEN & GENIEßEN 32
SICH PFLANZLICH ERNÄHREN



ARCHITEKTUR 42
HISTORISCHEN BAHNHOF BEWAHREN

STADT ENTWICKELN 45
DIE ÄRA CHRISTOF NOLDA

ENERGIE & UMWELT 50
DIE ENERGIEWENDE VORANBRINGEN

KULTUR 60
NOCH EINMAL DIE FIFTEEN

KURZMELDUNGEN 70
INFOS UND AUSGEWÄHLTE
VERANSTALTUNGEN

VERANSTALTUNGEN 73
TERMINE & PROGRAMMHINWEISE

IMPRESSUM 79

Titelbild: Eric Seitel, Zugreise nach Istanbul

GESCHENKE TIPPS



Verschenken Sie E-Bike-Spass!

Ein Geschenkgutschein für Ausflüge mit komfortablen E-Bikes von Riese & Müller ist die perfekte Weihnachtsüberraschung.

Dolce vita in Nordhessen – Picknick und E-Bikes für zwei Personen: Komfortable E-Bikes und italienische Spezialitäten für einen schönen Tagesausflug zum Preis von 69 Euro.

Der Flex-Miet-Pass – sechs Tagesmieten zum Halb-Tages-Preis: Freie Wahl der Miettage und übertragbar auf Mitfahrer zum Preis von 120 Euro.

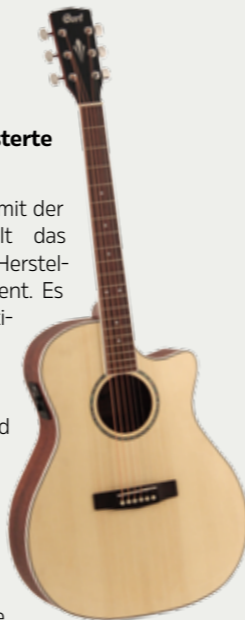
Gerne erstellen wir auch Ihren individuellen Geschenkgutschein, sprechen Sie uns an!

Heinrich Müller | Baumgartenstraße 8a | 34130 Kassel
Tel. 0151-18 21 08 26 | info@hm-ebike.de | www.hm-ebike.de

Selber Musik machen!

Bei FARM-SOUND finden Musikbegeisterte über 2.000 tolle Saiteninstrumente.

Um sich selbst und andere beim Singen mit der Akustikgitarre zu begleiten, empfiehlt das FARM-SOUND-Team die GA-MEDX des Herstellers Cort als günstiges Einstiegsinstrument. Es handelt sich dabei um ein elektroakustisches Modell aus der beliebten Grand Regal Serie mit sehr anwenderfreundlichem Preis von 219 Euro. Mit Fichtendecke, Mahagoni-Boden und -Zargen und exzellent ausgestattetem CE306T Pre-amp, bietet dieses Instrument sehr guten elektroakustischen Sound für Verstärker und PA und punktet darüber hinaus mit exzellenter Bespielbarkeit. Weitere Infos, kompetente Beratung und eine riesige Auswahl weiterer Instrumente finden Musikinteressierte bei FARM-SOUND.



FARM-SOUND-Musicshop
Rudolf-Schwander-Straße 11 | 34117 Kassel
Tel 0561-77 77 69 | www.farm-sound.de



Originelle Geschenkideen

Die Tourist Information in der Wilhelmsstraße 23 bietet eine Vielzahl lokaler und regionaler Produkte.

Von Produkten aus der Nudelwelt Gudensberg bis hin zum Kasseler Honig in verschiedenen Sorten aus zwei lokalen Imkereien. Zahlreiche regionale Produkte für Genießer sind in der Tourist Information in der Wilhelmsstraße 23 erhältlich. Ebenfalls im Angebot sind schmackhafter Honiglikör Marke „Kasseler Waschbärenfang“ oder auch Prosecco aus der Kirschenstadt Witzhausen. Im Sortiment finden sich ebenso die niedlichen „I love Kassel“ Waschbären, große Kaffeebecher mit Kassel Aquarell-Motiv, Windlichter mit Kassel Skyline sowie flauschige Duschtücher mit Kassel Aufdruck.

Tourist Information
Wilhelmsstraße 23 | 34117 Kassel | Tel. 0561-70 77 07
info@kassel-marketing.de | www.kassel.de

Beschenk Dich selbst! Coaching für Frauen



Schenke Dir eine Reise zu mehr Zufriedenheit im Alltag.

Beschere Dir das Erlebnis einer beflügelnden Begleitung für den Sprung nach Vorn. Spendiere Dir eine Entdeckungstour zu mehr Klarheit, Selbstliebe und weiblicher Sinnlichkeit. Das Ziel der Reise: einfach – zufrieden – sein. Ich unterstütze Frauen, den Blick auf eigene Themen zu weiten, Hindernisse zu erkennen und zu überwinden. Sich mit den eigenen Ressourcen zu verbinden. Beginne deine Reise mit einem kostenfreien Kennenlerngespräch.

Ines Fleischmann | Systemische Beraterin (DGSF)
Telefon: 0160 9148 6678 | info@ines-fleischmann.de
Reginastr. 14, 34119 Kassel | www.ines-fleischmann.de

Theaterabende verschenken



Bad Hersfelder Festspiele: Schauspiel und Musical in einzigartiger Kulisse.

Theater in der großartigen Stiftsruine verspricht immer wieder gute Unterhaltung mit Tiefgang und Sie verschenken einzigartige Erlebnisse: Im kommenden Sommer zeigen die Bad Hersfelder Festspiele „Die Dreigroschenoper“ von Bertold Brecht mit den weltberühmten Songs von Kurt Weill. „Wie im Himmel“ kennen viele als Film und erleben die Geschichte eines Stardirigenten, der nach einem Herzinfarkt in seine Heimat zurückkehrt, dort die Leitung des Kirchenchores übernimmt und sich, die Musik und die Menschen ganz neu kennenlernt. Musicalsfans können sich auf ein Revival von „A Chorus Line“ mit mitreißenden Tanzszenen und Ohrwurmgarantie freuen. Nun wird das Musical endlich in der Stiftsruine gezeigt – aber in einer besonderen Fassung! Und für alle ab 5 Jahre wird „Das kleine Gespenst“ nach dem riesigen Erfolg im letzten Sommer noch einmal gezeigt.

www.bad-hersfelder-festspiele.de
Tickets und Informationen 06621 640200 oder online.

Flotte Flitzer, leuchtende Sterne und mehr...



Das Samen Rohde-Team hat Super-Ideen für Weihnachten.

Wer schnelle Schlitten mag, wird die Stiga Snowracer lieben. Die schwedischen Schlitten haben einen stabilen Metallrahmen, Lenkrad und eine zuverlässige Bremse. Wer es lieber klassisch mag, findet bei Samen Rohde eine riesige Auswahl Holzschlitten in verschiedenen Längen. Über 100 wunderschöne Leuchtsterne beleuchten den Laden am Königsplatz. Die handgearbeiteten Sterne sind in über 100 verschiedenen Modellen, Formen und Größen erhältlich. Alle Sterne sind 100% brandsicher und TÜV/GS geprüft. Liefer- und Versandservice: Heute bestellt, morgen geliefert! Nutzen Sie unseren Versandservice!

Samen Rohde GmbH | Königsplatz 36 | 34117 Kassel
0561-141 22 | info@samen-rohde.de | www.samen-rohde.de

Verschenken Sie eine Auszeit vom Alltag



Pure Entspannung und aktive Erholung.

Tauchen Sie sanft ein in das warme Thermalsolewasser, genießen Sie die einzigartige Badelandschaft mit ihren sprudelnden Attraktionen oder entspannen Sie sich in einer der acht Themen-Saunen der abwechslungsreichen Saunawelt. Verschenken Sie Wellness und Erholung pur: Ein Gutschein für die Kurhessen Therme ist die perfekte Geschenkidee und verspricht ein besonderes Erlebnis in exotischem Ambiente! Erhältlich sind die Geschenkgutscheine über einen Betrag Ihrer Wahl online zum sofortigen Ausdrucken oder direkt in der Kurhessen Therme. Nie war Schenken so entspannt!

Kurhessen Therme | Wilhelmshöher Allee 361 | 34131 Kassel
www.kurhessen-therme.de

Einzigartige Schätze finden!

Geschenkideen aus der Welt der Mode und des Interieurs gibt es im CARPE DIEM Conceptstore.

Von modischer Lässigkeit und Eleganz bis hin zu gemütlichen Interieur-Akzenten finden Sie bei uns einzigartige Schätze, die das Weihnachtsfest noch besonderer machen. Lassen Sie sich von exquisiten Accessoires und trendigen Fashion-Pieces inspirieren, um Ihren Lieblingen ein Lächeln zu schenken. Für Ihr behagliches Zuhause bieten wir Dekorationen und stilvolle Interior-Ideen. Jedes Stück erzählt seine eigene Geschichte und trägt dazu bei, die festliche Atmosphäre in Ihr Heim zu bringen – für kostbare Momente der Inspiration und des Miteinanders.

CARPE DIEM Conceptstore | Goethestraße 26 | 34119 Kassel
Tel. 0561 766 77 92 | hello@well-lifestyle.de



carpe diem



GESCHENKE TIPPS



Persönliche Kassel-Erlebnisse

Verschenke doch dieses Jahr ein Stück Heimat.

Der Kassel Gutschein ist in über 220 Geschäften in Kassel und Umgebung einlösbar. Er kann einfach verschickt oder ausgedruckt und persönlich übergeben werden. Stell dir ein ganz persönliches Erlebnis in Kassel und der Region Nordhessen zusammen: Ob Shopping in der Innenstadt, ein leckeres Essen oder gar eine Hotelübernachtung – beim Kassel Gutschein ist für jeden etwas dabei.

Erhältlich ist er z.B. in der Tourist Information in der Innenstadt oder online unter www.kassel-gutschein.de

Tourist Information

Wilhelmsstraße 23 | 34117 Kassel | Tel. 0561-70 77 07
info@kassel-marketing.de | www.kassel-gutschein.de



Immer die richtige Bohne!

... und das richtige Zubehör!

Welche Kaffeegenüsse Sie Ihren Lieben auch immer beschermen möchten: Bei der Seegert Kaffeerösterei finden Sie immer die richtige Bohne, um das Genießerherz höher schlagen zu lassen. Unser Sortiment von über 20 Kaffees bietet Spezialitäten aus biologischem Anbau, Direkthandel oder Kooperativen und sind eine prima Geschenkidee.

Neben der Auswahl an Kaffeespezialitäten finden Sie in der Kaffeerösterei eine Vielzahl an Zubehör, wie beispielsweise Siebträgermaschinen, Filterkaffeemaschinen von Moccamaster, Mühlen und vieles mehr. Zum Kaffeegenuss gehören auch unser neuer hauseigener Kaffeelikör oder leckere Schokoladen, die Sie auch in der Kaffeerösterei finden.

Sprechen Sie das Team der Seegert Kaffeerösterei an und genießen Sie die Welt des Kaffees.

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



Braukurse mit dem Diplom Biersommelier

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 109 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



Kinogutscheine sind ein schönes Geschenk zum Fest

Verschenken Sie großes Kino an Weihnachten!

Schenken Sie dieses Jahr ein außergewöhnliches Weihnachtsgeschenk und zaubern Sie ein Lächeln auf das Gesicht Ihrer Familie und Freunde. Kino-Gutscheine sind das perfekte Geschenk für Filmliebhaber jeden Alters!

Suchen Sie noch ein passendes Geschenk zur Weihnachtszeit, um sich einfach mal Ihren Mitarbeitern zu bedanken? Dann ist ein Cineplex Kinogutschein das perfekte „Dankeschön“! Kommen Sie einfach auf uns zu – gerne können Sie bei uns individuelle Gutscheine in verschiedenen Variationen vorbestellen. Machen Sie Weihnachten zu einem Blockbuster-Ereignis!

Cineplex Capitol Kassel | Wilhelmsstraße 2A | 34117 Kassel
 Cineplex Baunatal | Friedrich-Ebert-Allee 8A | 34225 Baunatal
kassel@cinplex.de | www.kino-nordhessen.de



Piep-Show etwas anders...

Vogelhäuser vom Schreinermeister und lecker Vogelfutter gibt es bei Samen Rohde.

Eine große Auswahl an schicken Vogelhäusern finden Sie bei Samen Rohde am Königsplatz. Gefertigt werden die Häuser von einem Schreinermeister aus dem Sauerland. Verarbeitet wird ausgesuchtes Sauerländer-Holz. Die Häuser gibt es mit und ohne Ständer und in verschiedenen Größen, Ausführungen und Farben. Neben den klassischen Holzhäusern finden Sie auch für den designbewussten Vogel die „Piep-Shows“ von Radius Design. Probieren Sie auch das „Kasseler Schalenfrei“-Vogelfutter. Das Futter ist mit Insekten angereichert. Ein nahrhaftes Festmahl für jeden Vogel! Die Häuser gibt es ab 60 Euro.

Samen Rohde GmbH | Königsplatz 36 | 34117 Kassel
 0561-141 22 | info@samen-rohde.de | www.samen-rohde.de



Mit Emaille voll im Trend!

RIESS

Bei KOCH Eisen- und Haushaltswaren finden Sie tolle Emaille zum Verschenken.

Was ist eigentlich Emaille? Emaille ist Glas, das auf Eisen aufgeschmolzen wird. Emaille ist schnitt- und kratzfest und sie ist absolut frei von jeglichen Schadstoffen. Emaille ist energiesparend durch schnelle Wärmeleitung und optimale Wärmespeicherung. Emaille ist leicht zu reinigen und hat eine lange Lebensdauer. Emaille ist voll im Trend und lässt sich prima verschenken! Die Premium-Emaille des österreichischen Traditions Herstellers RIESS erhalten Sie bei KOCH Eisen- und Haushaltswaren – inklusive Fachberatung und Verpackungsservice.

KOCH KG | Frankfurter Str. 57 | 34121 Kassel
 Tel. 0561-21019 | www.eisenwaren-koch.de



Mit individueller Handschrift

HWK Kassel

Schönes zum Schauen, Staunen, Kaufen und Schenken.

Ob Gebrauchsgegenstand oder Objekt, ob traditionell oder modern: 20 professionell arbeitende Kunsthandwerksbetriebe aus der Region präsentieren gefertigte Unikate und Kleinserien, wie Schalen, Tassen, Teller, Figuren, Tücher, Körbe, Schmuck, Teddybären und vieles mehr. Lassen Sie sich begeistern von der Vielfalt, der Qualität und der Kreativität dieser Produkte aus unterschiedlichen Materialien.

28. November bis 16. Dezember:
 Kunsthandwerkermarkt in der HANDWERKSFORM der Handwerkskammer Kassel, Scheidemannplatz 2, 34119 Kassel

Mo-Mi: 10 - 16 Uhr, Do: 10 - 18 Uhr, Sa: 11 - 16 Uhr.



Kleidsames, Kostbares und keine Krawatten

Feinsinnig Ausgewähltes findet man bei hab selig.

Suchst Du Dein zukünftiges Lieblingskleid, schöne Schuhe, ein besonderes Geschenk oder aussergewöhnlichen Schmuck, dann bist Du bei hab selig richtig.

Die Schmuckstücke des dänischen Labels SCHERNING beispielsweise werden in eigenen Werkstätten in Kopenhagen und Portugal von Hand gefertigt. Verwendet wird Sterlingsilber mit hochwertiger Vergoldung, Porzellan und Emaille-Lack. Vom Guss über die Dekoration bis hin zum Brennen des Porzellans wird jeder Anhänger in sorgfältiger Handarbeit mit viel Liebe hergestellt.

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

Kreativ durch den Winter!

Die kalte Jahreszeit bietet zahlreiche Möglichkeiten, um zur Ruhe zu kommen, sich in Handarbeit zu üben und kleine Herausforderungen zu meistern.



Sich beim Möbel bauen oder umgestalten kreativ austoben ist eine von vielen Möglichkeiten, um mit den Händen zu arbeiten.

Dem schönen Winter-Klischee nach, zücken die alten Damen sofort ihre Strick- und Häkelsachen, sobald es etwas kälter wird. Zu Weihnachten gibt's selbst gestrickte Socken und Schaals und die Tischdecke, die an Heiligabend für die Weihnachtsstimmung sorgt, gibt es gefühlt schon seit mindestens 60 Jahren und ist das erste Handwerksprojekt von Oma aus der Grundschulzeit. Dabei sind die klassischen Handwerkstätigkeiten, wie Stricken, Häkeln oder Sticken, nur eine von vielen Möglichkeiten, um im Winter kreativ zu werden und mit den Händen zu arbeiten. Denn Handarbeit hat den großen Charme, dass am Ende etwas Handfestes entsteht, das über die heute üblichen und oftmals digitalen Arbeitsergebnisse hinaus geht.

Wer mit den Händen arbeitet, erlangt neue Fähigkeiten und kann so kleine Herausforderungen meistern und Neues probieren. Haben sich die Bewegungsabläufe wie beispielsweise beim Häkeln gefestigt, wirkt Handarbeit meist sehr entspannend. Basteleien und Handwerksprojekte sind also eine gute Gelegenheit, um Kreativ zu werden, mit Materialien zu experimentieren und neue Hobbys zu entdecken. Für jeden gibt es passende Ideen und Anregungen für gemütliche Winterstunden. Eine willkommene Abwechslung für alle!

Materialien ausprobieren und einfach werkeln

Wem klassische „Friemeleien“ wie Topflappen häkeln, Schaals stricken oder Tischdecken besticken nicht so liegen, findet viele andere Möglichkeiten, um sich handwerklich auszutoben. Das können zum

Beispiel Heimwerker-Aktivitäten sein: Ein individuelles Regal bauen, Kunst aus kleinen Holzwürfeln erschaffen oder das Fahrrad putzen und instand halten sind gute Möglichkeiten, um mit den Händen zu arbeiten. Auch künstlerisch gibt's viel zu probieren. Ein Wandgemälde entwerfen, Bilderrahmen dekorieren oder Mandalas malen sind gute Gelegenheiten, um mit Farben und Motiven zu arbeiten. Wer vorher nichts groß kaufen will, kann auch mit Sachen vor Ort rumbasteln. Aus Eierkartons werden beispielsweise schnell kleine Fantasiewelten und Plastikflaschen bieten sich super als neue Pflanzschalen für Kresse an. Das Schöne daran: Hier kann es auch ruhig mal dreckig werden! Wenn sich nach drei bis vier Tagen immer noch Sägespäne, Erde oder Papierschnipsel in der Wohnung befinden, oder noch kleine Farbkleckse an den Händen kleben, sind das viele kleine Momente zum Freuen. So wirkt die Bastelei noch ein paar Tage nach und ist eine schöne Erinnerung für zwischendurch.

Den Abend mit Puzzeln verbringen

Über Handwerkliches und Handarbeit hinaus gibt es auch tolle Aktivitäten, die ganz ohne eigene Ideen auskommen. Puzzeln ist eine davon. Da kann man richtig eintauchen und weiß, dass am Ende immer, das etwas draus wird. Zur Auswahl gibt's zahlreiche Motive, Schwierigkeitsstufen und Größen. Von schönen Landschaften oder Tiermotiven bis hin zu schwierigen Farbverläufen oder abstrakter Kunst ist alles dabei. Für jede Puzzle-Expertise findet sich also etwas Passendes. Inzwischen gibt es auch Puzzle-Motive für Erwachsene:

Von schönen Illustrationen bis hin zu nützlichen Motiven wie Saisonkalendern gibt's jede Menge zum Gucken. Vor allem großteilige Puzzele eignen sich auch wunderbar zum gemeinsamen puzzeln. Da können dann alle stundenlang davor sitzen, ein bisschen plaudern und einen schönen Abend verbringen. Der Vorteil besteht dann in der Gemeinsamkeit: Kommen alle an den Punkt, dass sie mit ihren Teilen nicht weiterwissen, weil alle „puzzelblind“ sind, lassen sich ganz einfach die Plätze tauschen. Was der Eine nicht sieht, bekommt die Andere schnell zusammen gepuzzelt. Die fertig gepuzzelten Bilder sind auch eine prima Wanddeko. Auf dem Bilderrahmen können hinterher auch alle tatkräftigen Mit-Puzzler und -Puzzlerinnen unterschreiben. So entsteht eine schöne gemeinsame Erinnerung.

Die vielen kleinen Aufgaben erledigen

Falls mal etwas weniger Zeit ist, gibt's natürlich auch Handwerkliches, das ganz schnell erledigt ist. Hier bietet sich der „Mach-deine-Scheiße-Tag“ an. Vom Youtuber und Heimwerker Fynn Kliemann erfunden, ist dieser Tag dazu da, endlich mal alles zu machen, was man sonst das ganze Jahr vor sich herschiebt. Endlich mal die Türscharniere ölen, das Bild an die Wand hängen, das seit Monaten im Flur steht, mit den kaputten Elektrogeräten und ausgetrockneten Farbeimern aus dem Keller zum Wertstoffhof fahren, die Kaffeemaschine ausführlich reinigen oder den Zettelstapel auf dem Schreibtisch sortieren und auflösen. Das sortiert den Kopf und die Wohnung gleich dazu. Im Ergebnis sind die einzelnen Aufgaben alle schnell erledigt – alle zusammengefasst ergeben sie aber eine Aufgabe, die groß genug ist, um einen Anfang zu finden und loszulegen. Darin liegt der große Motivationsfaktor vom „Mach-deine-Scheiße-Tag“. Gute Musik oder auch Freunde und Familie, die sich vielleicht dem Ausflug zum Wertstoffhof anschließen, sind auch eine willkommene Unterstützung für einen erfolgreichen Tag voller kleiner Erledigungen.

Mit Fäden und Farben arbeiten

Die typischen Klassiker wie Stricken, Häkeln und Sticken bieten sich natürlich auch prima an, um den Kopf frei zu kriegen. Die immer gleichen Bewegungsabläufe wirken fast schon meditativ – wer richtig eintaucht kann zum Beispiel zwei Stunden „verhäkeln“, ohne ein Gefühl für die Zeit zu haben. Handarbeit wie diese lebt vor allem von den schönen Farben, bunten Motiven und verschiedenen Fäden. Zum Entspannen gibt es leichte Projekte wie Untersetzer, bestickte Kissenbezüge oder kleine gestrickte Decken. Wer eine Herausforderung sucht, kann auch ganze Kleidungsstücke oder komplizierte Muster in Angriff nehmen. Die fertigen Ergebnisse lassen sich auch



Puzzeln ist eine gute Beschäftigung für kalte Winterstunden die gemeinsam oder allein schöne Entspannung verspricht.

kreativ weiterverwenden. Einsteigerfreundliche Häkel-Dreiecke ergeben zum Beispiel eine kreative Geburtstagsgirlande und aus Kreisen sind mit ein paar Stichen in der Mitte schnell kleine Blumen gezaubert. Ideen und Anleitungen finden sich auf jeden Fall viele; sowohl im Buch- als auch im Videoformat. Bei Freunden und Familie finden sich oft auch andere Handarbeitsbegeisterte. Zusammen sticken und ein Schwätzchen halten, komplizierte Häkelmotive austauschen oder gemeinsam Materialien kaufen sind schöne Gelegenheiten, um gemeinsame Zeit zu verbringen.

Den Winter genießen

Handwerkliches und Händisches gibt es also in unzähligen Formen und Varianten. Für jeden, der mag, ist etwas Passendes dabei: Alleine oder mit Freunden und Familie zusammen entstehen so handfeste Ergebnisse, die den Alltag und die Wohnung aufpeppen und durch die eigenen Hände Gestalt annehmen. Die gemütlichen Arbeitsstunden, energiegeladenen Aufräum-Aktionen und kreativen Kunstprojekte machen den Kopf frei, bringen Abwechslung und neue Herausforderungen, vermitteln neue Fähigkeiten und bedeuten darüber hinaus auch Entspannung. Rechtzeitig beendete Handarbeitsprojekte sind auch schöne Geschenke zu Weihnachten und können in Form von Weihnachtstischdecken, selbstgehäkelten Taschen oder kreativen Kunstprojekten passend zu Feiertagen oder das ganze Jahr zum Einsatz kommen.

Text: Paula Behrendts



KRIEGER + SCHRAMM
UNTERNEHMENSGRUPPE

Mit Neubau-Immobilien Geld verdienen? Lassen Sie Ihr Geld für sich arbeiten.

Welches Ziel verfolgen Sie?

- Mein Erspartes vor Wertverlust schützen.
- Meine Liebsten finanziell absichern.
- Mein Vermögen weiter aufbauen.
- Ich möchte Steuern sparen.
- Fürs Alter vorsorgen.

Sichern Sie sich jetzt einen unverbindlichen Beratungstermin und profitieren Sie von unserer Erfahrung und ausgezeichneten Bonität.

Weitere Informationen unter: www.krieger-schramm.de

10 gute Gründe für eine Krieger + Schramm-Immobilie

- Garantierte Mieteinnahmen
- Keine Mietersuche
- Finanzielle Sicherheit
- Mieter-Wünsche kennen
- Maklercourtage sparen
- Abgesichert bei Jobverlust
- Eigenkapitalrendite steigern
- Alles aus einer Hand
- Vorteil Neubau-Immobilie
- 500 Euro für Kinder + Jugendliche

Pflege und Beruf vereinbaren können

Die Mitarbeitenden der Tagespflege Westend sind Teil der bundesweiten Aufklärungsinitiative „Demenz-Partner“.



Das Team der Tagespflege Westend rund um Pflegedienstleiterin Andrea Heußner (hinten Mitte) hat sein Wissen über Demenz erweitert.

Das Ziel der Initiative ist, die Aufmerksamkeit und Sensibilität für Menschen mit Demenz und deren Angehörige zu erhöhen. Denn sie sind es, die dafür sorgen, dass Menschen mit Demenz Teil unserer Gesellschaft bleiben. Demenz-Partnerinnen und -Partner, wie jetzt auch die Mitarbeitenden der Tagespflege Westend, wissen um die Einschränkungen, die mit einer Erkrankung einhergehen und kennen Wege, um Betroffene und ihre Angehörigen zu unterstützen.

Tagespflege entlastet

Gerade für berufstätige pflegende Angehörige stellt die Vereinbarkeit von Pflege und Job eine große Herausforderung dar. Die Tagespflege entlastet sie im Alltag und gibt ihnen Freiraum, um neue Kräfte zu schöpfen. Denn auch Menschen mit Demenz möchten so lange wie möglich zu Hause leben. Dafür ist die Tagespflege, wo Menschen tagsüber gut versorgt und abends wieder zu Hause in der vertrauten Umgebung sind, ein ideales Angebot.

Kontakt:
Tagespflege Westend
Andrea Heußner
Westendstraße 1-5
34119 Kassel
Tel. 0561 - 70 36 86 28
tagespflege@diakoniestationen-kassel.de
www.tagespflege-westend.de

Advertorial

Zeitloses Design, hoher Komfort

MESSINA – ein ästhetisches Meisterstück für Individualisten. Gibt es in Kassel bei Glashaus Speck Wohnkonzepte.

Ob Sofa, Longchair oder die gemütliche Liegefläche für entspannte Stunden – durch raffinierte Dreh- und Klapplemente passt sich das Sofa unkompliziert Ihren Bedürfnissen an. Durch seine mehrschichtig aufgebaute Polsterung bietet MESSINA hervorragenden Sitzkomfort. Die beidseitige Drehsitzfunktion und aufklappbare Rücklehnen, die zudem stufenlos verstellbar sind, machen dieses Möbel so verblüffend anpassbar und verwandlungsfreudig. MESSINA eignet sich für große und kleine Räume – für gemütliche Abende zum Relaxen, Lesen, Entspannen und vieles Mehr.



Kontakt:
Glashaus Speck Wohnkonzepte
Tischbeinstraße 135
34121 Kassel
Tel. 0561-167 56
www.glashaus-speck.de

Freunde fürs ganze Leben!

Sneaboer Edelstahl-Geräte

Wir führen Gartengeräte von Sneaboer in großer Auswahl.

Piep-Show XXL
von Radius Design

Das Haus für den designbewussten Vogel. In Grün, Grau, Orange oder Weiß.

Earth friendly Starlightz

Viele Farben, 100% brandsicher. Für innen und außen, bis 1m Durchmesser

Flotte Flitzer für weiße Winter
Vom Stiga Skibob bis zum Rodelschlitten aus Holz

STIGA
in verschiedenen Farben und Ausführungen erhältlich!

Für Ihre Winterfreu(n)de:

Von der Schwedenkate bis zum klassischen Futterhäuschen mit Strohdach: Wählen Sie bei uns aus über 50 verschiedenen Vogelhausmodellen!

Geschenk-Ideen von Samen-Rohde

...alles Gute für den Garten

Königsplatz 36 · 34117 Kassel
Tel. 14122 · info@samens-rohde.de
www.samens-rohde.de

bullfrog DESIGN Freude voraus FÜR IHR ZUHAUSE

BULLFROG – NAOS
Funktionssofa

Mit dem drehbaren Sitzpolster vom Sitzen zum Liegen.

SCHWINGSSEL DONNA

Let's swing and feel good – in lässig, legerem Design mit maximalem Sitzkomfort.

NEU

FUNKTIONSELSEL BABOO

The Luxury of Lounging – der puristische Lounge-Chair mit 360° Drehfunktion.

NEU

BULLFROG – NAOS
Funktionssofa

Mit dem drehbaren Sitzpolster vom Sitzen zum Liegen.

GS GLASHAUS SPECK WOHNKONZEPTE | Direkt in Wehlheiden | im ehemaligen Blumenhaus Bode

Di.-Fr. 10-18.30 Uhr · Sa. 10-14.30 Uhr
Tischbeinstraße 135 · 34121 Kassel
Tel.: 0561 / 16756
www.glashaus-speck.de



Ergonomisch arbeiten.

Egal ob im Büro oder Homeoffice, ob Schüler, Student, Mitarbeiter oder Chef.

bueroboss.de
pfannkuch

Friedrich-Ebert-Straße 6
34117 Kassel
Tel. 0561-729030
pfannkuch@bueroboss.de



Stadt Kassel, Umwelt- und Gartenamt

KASSELER
NATUR
SCHUTZ
PREIS
2024

Sommerlebensräume schaffen

Ab sofort sind Bewerbungen für den Naturschutzpreis Stadt Kassel 2024 möglich.

Unter dem Motto „Schaffung von Sommerlebensräumen und Winterquartieren für Kleinsäuger in der Stadt“ steht der Artenschutz im Mittelpunkt. Gesucht werden die besten Maßnahmen und Projekte zur Förderung und zum Schutz beispielsweise von Igel, Bilchen oder Fledermäusen.

Ab sofort sind alle Menschen in Kassel aufgerufen, sich für den mit 1.500 Euro dotierten Preis zu bewerben oder andere Personen bzw. Organisationen vorzuschlagen. Bewerbungsschluss ist der 31. August 2024.

Info: www.kassel.de/naturschutzpreis

Ein regionaler Magnet

Als „Kassel Service Point“ vereint die Pilot-Filiale der neuen GALERIA Gastronomie und kommunale Dienstleistungen.



Fotos: Kassel Marketing

Blick in den Kassel Service Point, die zentrale Anlaufstelle für Leistungen der Stadt Kassel und städtischer Unternehmen.



Erfahren und leistungsstark.
In Kassel, Baunatal, Niestetal.

TAGESPFLEGE

Tagsüber gut versorgt in Gemeinschaft, abends wieder zuhause

WOHNEN UND LEBEN IM QUARTIER

Barrierearmes Wohnen mit Versorgungssicherheit und sozialer Teilhabe

PFLEGEBERATUNG Wir beraten Sie zuhause

Pflichtberatungen, Schulungen, Pflegekurse für Angehörige

HÄUSLICHE PFLEGE

10 regionale Pflegeteams bieten alle pflegerischen Leistungen, für ein Leben zuhause bei Krankheit und Pflegebedürftigkeit

HAUSWIRTSCHAFT UND BETREUUNG

Unsere „Helfenden Hände“ unterstützen im Alltag

GEMEINSCHAFTLICHES WOHNEN FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

Wir pflegen und versorgen in drei Wohngemeinschaften

PFLEGEN.
BEGLEITEN.
BERATEN.

Diakoniestationen der Evangelischen Kirche in Kassel gGmbH
Lutherplatz 11, 34117 Kassel

Zentrale Rufnummer 313103
www.diakoniestationen-kassel.de


Diakoniestationen
Kassel

Mit einem Weg alles erledigen: Der Kassel Service Point ist ein zentraler Ort, um Leistungen der Stadt Kassel und von städtischen Unternehmen zu nutzen.

Beim nächsten Einkaufsbummel lässt sich im ersten Obergeschoss bequem die Angebotsvielfalt kommunaler Dienstleistungen erleben.

Die interaktive Infotainment-Welt vor Ort liefert zahlreiche digitale Informationen zu relevanten Themen und Dienstleistungen. Die Eventlounge bietet darüber hinaus regelmäßig Veranstaltungen und Aktionen zu wechselnden Themengebieten an.

Mobilität in Kassel, eine grüne City, Wissenswertes zum Thema Patientenvollmacht, Gefahren im Internet – das sind nur einige der zahlreichen Themen, die Besucherinnen und Besucher im Laufe des Jahres erwarten.

Ein besonderer Tag ist der „Durchblick-Dienstag“. Dieses Format spricht ganz unterschiedliche Themen aus der Stadtgesellschaft an.



Liefert zahlreiche digitale Informationen zu relevanten Themen und Dienstleistungen: Der Kassel Service Point.

Wer eine Veranstaltung im Kopf hat und noch eine Veranstaltungsfläche sucht, kann den Kassel Service Point nutzen, um seine Idee prominent zu präsentieren. Anmeldungen sind jederzeit online möglich.

Info: www.kassel.de/ksp



Wohnen und Leben im Haus am Stiftsheim

so eigenständig wie möglich, so viel Service wie gewünscht – Sie entscheiden selbst!

Haben Sie Interesse an mehr Informationen?



Evangelisches Altenhilfezentrum
Stiftsheim Kassel
Evangelische Altenhilfe
Gesundbrunnen

Ahrensbergstraße 23
Firnstraße 6
34131 Kassel

Tel. 0561 9329-240

info@kassel-gesundbrunnen.org

Kinderaugen strahlen lassen!

Eine Charity-Auktion unterstützt den Verein für krebskranke Kinder Kassel und das Projekt Helping Hands for Children.



Legen Sie Ihren Liebsten etwas unter den Weihnachtsbaum und tun Sie Gutes!": Dazu ruft das Organisationsteam der Charity-Auktion, die am 3. Dezember stattfindet, auf. Der Kassel Airport und die Dagmar + Matthias Krieger Stiftung, laden Interessierte aus Kassel und Region ein, Teil ihrer ersten Charity-Auktion zu werden. Interessierte erwartet an diesem Tag eine Auktion in weihnachtlicher Atmosphäre, bei der großzügig

gesponserte Gegenstände und Dienstleistungen versteigert werden. Der gesamte Erlös aus Auktion und Rahmenveranstaltung wird zu 100 Prozent Kindern und Jugendlichen gewidmet. Eine Hälfte fließt in das Helping Hands Projekt in Mombasa, wo die Stiftung Waisenkinder unterstützt, die andere kommt dem regionalen Verein für krebskranke Kinder Kassel e.V. zugute. Wer bei der Auktion mitbietet, schenkt seinen Lieben etwas Besonderes – und auch Hoffnung und die Chance auf ein besseres Leben für viele Kinder. „Denn“, so das Stiftungsteam, „kleine Menschen brauchen große Herzen.“

Charity-Auktion am Kassel Airport

3. Dezember 2023, ab 14.00 Uhr

So funktioniert's: 14 Uhr Ankommen - Auktionskarte am Check-In abholen - Mitbieten

Bezahlungsmöglichkeiten: Bar, EC-Karte, Paypal
Ort: Terminal Kassel Airport

Fieseler-Storch-Straße 40, 34379 Calden

Info: www.krieger-stiftung.de/charity-auktion.de

Zwei Gewerbeeinheiten zu vermieten!
Adresse: Kassel, Am Alten Sudhaus 1
Bezugsfertig: ab sofort
Mietfläche: 102 + 68 m²
Miete: 12,00 €/m²
Kontaktieren Sie uns: rkassel@wohnstadt.de
www.wohnen-in-der-mitte.de

Logo: **Martin Tor**

Logo: **UNTERNEHMENSGRUPPE NASSAUISCHE HEIMSTÄTTE WOHNSTADT**

Schnell. Nah. Informativ.
Kassel Service Point

Beratung, Service & Infos der Stadt
rund um die Themen Energie // Mobilität // Wasser // Abfall // Wohnen // Rathaus // Freizeit // Veranstaltungen // Tickets uvm.

Besuchen Sie uns in der GALERIA, 1. Etage

Unsere Öffnungszeiten: Montag bis Samstag 10–20 Uhr

Kassel documenta Stadt
Der Kassel Service Point ist eine Initiative der Stadt Kassel und städtischer Unternehmen.



Frank Rohdes Gartenkolumne

Gärtnern im Winter!

Frisches Grün von der Fensterbank bereichert den Speiseplan und spendet wichtige Vitamine.

Der Rasen hat seine Herbstdüngung erhalten, der Garten ist winterfest gemacht und der grüne Daumen hört nicht auf zu jucken? Viele leckere und gesunde Sprossen lassen sich auf der Fensterbank beim Wachsen beobachten. Sprossen sind die Keimlinge von verschiedenen Gemüsen, Salaten oder Kräutern. Es gibt sie in vielen verschiedenen Sorten und auch als Mischung. Sie sind sehr vitaminreich und geniale Mineralienspendler für unseren Körper. Sprossen zu ziehen ist sehr einfach und gelingt immer. Dazu benötigt man lediglich gutes Saatgut. Es empfehlen sich die Varianten in Bio-Qualität. Des Weiteren benötigen zukünftige Fensterbank-Gärtnerinnen und -Gärtner nur eine Keimsprossenbox oder ein Sprossenglas, Licht und Wasser. Eine Sprossenbox besteht aus mehreren Etagen in denen verschiedene Sorten gleichzeitig gezogen werden können. Das Sprossenglas hingegen hat einen Siebdeckel und ist für eine Sorte. Sprossengläser gibt es für wenige Euro im Fachhandel. Eine günstige Alternative ist ein großes Schraubglas mit Löchern im Deckel.

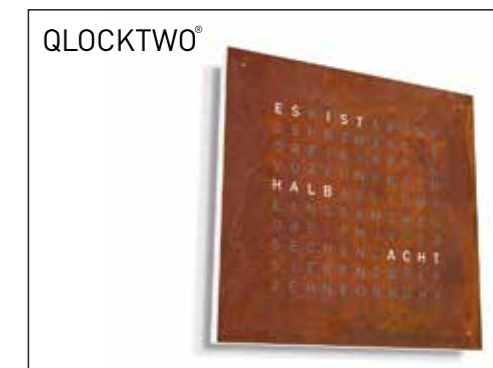
Viele Sorten mit Heilkräften

Die Keimlinge schmecken super im Salat, verfeinern Suppen, verleihen Bowls und allen anderen Gerichten eine besondere Note. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Einigen Sorten werden Heilkräfte nachgesagt. Brokkoli-Sprossen beispielsweise sollen Krebs verhindern helfen. Meine persönlichen Lieblingssorten sind: Brokkoli mit seinem fein würzigen Geschmack mit etwas Schärfe, Bockshornklee mit seinem curryartigen, herben Geschmack, der appetitanregend wirkt, Rucola-Salattrauke mit ihrem nussartigen Geschmack mit leichter Schärfe, Rote Rüben, die mit ihrer feuerroten Farbe Abwechslung auf den Teller bringen und leicht erdig schmecken oder die leicht verdaulichen Radies, die eine schöne Schärfe mitbringen und reich an Vitamin B sind. Sehr lecker sind auch die Wellness- und die Fitness-Mischung.

Sprossen zum frisch Verzehren

Aus einem Teelöffel Saatgut entstehen nach wenigen Tagen frische, knackige Sprossen. Zur Vorbereitung kommen sie eine Nacht ins Wasser. Dabei sollte man darauf achten, nicht zu viel Saatgut zu verwenden. Denn die Sprossen brauchen Platz zum Wachsen. Am nächsten Morgen wird das Wasser abgegossen. Von jetzt an sind die Sprossen zwei Mal täglich mit frischem Wasser durchzuspülen. Der ideale Ort ist hell und halbschattig, die Temperatur sollte 18 bis 20 Grad betragen. Ist es wärmer, wachsen die Sprossen schneller. Sie keimen nach kurzer Zeit und lassen sich frisch verzehren. Im Kühlschrank halten sie sich einige Tage, falls zu viele gleichzeitig erntereif geworden sind. Guten Appetit und viel Freude beim Gärtnern auf der Fensterbank!

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 10-19 Uhr • Samstag 10-16 Uhr

Entspannt zuhause

Advertorial

Für ein angenehmes Wohlfühlklima und ein Mehr an Sicherheit sorgt die Loxone-Gebäudeautomation.



Natürlich können Sie bei alldem jederzeit manuell eingreifen und jederzeit ein individuell angelegtes Szenario einstellen. Ansonsten agiert Ihr Gebäude jedoch voll automatisch, regelt in den Räumen Ihre Wohlfühltemperatur, fährt die Beschattungen automatisch ab, checkt ob Fenster geschlossen sind, der Herd aus ist und schreckt potentielle Einbrecher durch eine Anwesenheitssimulation ab. Gerne sind wir für Sie da und zeigen Ihnen weitere Möglichkeiten der Gebäudeautomatisierung mit Loxone. Melden Sie sich einfach bei uns!

Kontakt:
Supporter Team | smarthome nordhessen
Friedrich-Ebert-Straße 79 | 34119 Kassel
Telefon 0561 / 400 747-75
hallo@smarthome-nordhessen.com
www.smarthome-nordhessen.com



Supporter-Team smarthome nordhessen

Stellen Sie sich vor: Mittels einer schlüssello-sen Zutrittsmöglichkeit mit der Sie gleichzeitig die Alarmanlage deaktivieren, betreten Sie Ihr Haus. Die intelligente Gebäudetechnik erkennt Sie, aktiviert eine angenehme Grundbe-leuchtung und spielt gleichzeitig Ihre Wunsch-Playlist ab.

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

HS Bau GmbH
Firnskuppenstraße 21
34128 Kassel
- Baureparatur
- Verkehrssicherung
Telefon 0561 88 48 65
Web www.hsbaus-kassel.de

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

Advertorial

Neu gebaut und aufgestockt

Im MartiniTor und in Harleshausen begrüßt die Unternehmensgruppe Nassauische Heimstätte | Wohnstadt neue Mieter.



Das MartiniTor im Vorderen Westen (li.) und die aufgestockten und modernisierten Häuser des ersten Bauabschnitts in Harleshausen.

Mit zwei Projekten trägt die Unternehmensgruppe Nassauische Heimstätte | Wohnstadt (NHW) dazu bei, zusätzliche bezahlbare Wohnungen für Kassel zu schaffen. Im Vorderen Westen hat Hessens größtes Wohnungsunternehmen das MartiniTor mit 60 Wohnungen gebaut, in Harleshausen werden 42 Wohnungen modernisiert und 14 neue durch Aufstockung geschaffen. „Wir freuen uns, unseren Mietern in diesen Quartieren zeitgemäßen und modernen Wohnraum mit hohem energetischen Standard anbieten zu können“, sagt NHW-Regionalcenterleiter Sascha Holstein.

Letztes Puzzleteil auf dem Martini-Areal

Das MartiniTor komplettiert das Gelände der ehemaligen Martini-Brauerei. Das in U-Form als Blockrandbebauung errichtete Gebäude an der Ecke Kölnische Straße/Uhlandstraße staffelt sich in bis zu fünf Geschossen. Die 60 Wohnungen, 13 öffentlich gefördert, bieten ein bis vier Zimmer mit 48m² bis 93m² Wohnfläche. Die Wohnungen sind vermietet und größtenteils bezogen. Hinzu kommen eine Tiefgarage sowie zahlreiche Fahrradabstellplätze. In eine Gewerbeeinheit wird die Bäckerei Ruch einziehen, zwei weitere Einheiten sind noch zu haben. Auf dem Dach des als KfW-Effizienzhaus KfW 55 errichteten Gebäudes erzeugt eine Fotovoltaikanlage, die mit Unterstützung des Partners Polarstern realisiert wurde, grünen

Mieterstrom. Gemeinschaftswaschmaschinen und -trockner von WeWash, das Carsharing-Angebot von Stattauto sowie ausleihbare Lastenräder sollen das Angebot abrunden.

Besonders umweltfreundliche Energieversorgung in Harleshausen

Mit 24 modernisierten und acht in Holzrahmenbauweise aufgestockten Wohneinheiten schloss die NHW den ersten Bauabschnitt der Ahnatal- und Igelburgstraße ab. Der zweite Bauabschnitt mit 18 modernisierten und sechs aufgestockten Wohnungen wird im Frühjahr 2024 fertig. Bei der Aufstockung werden Außen- und Innenwände auf Maß vorgefertigt, vor Ort mittels eines Krans eingehoben und montiert. Die aufgestockten Geschosse haben ein flach geneigtes Pultdach mit einer extensiven Begrünung. Mit der Aufstockung passte sich auch der Wohnungsmix an. Statt 42 Wohnungen mit überwiegend drei Zimmern gibt es künftig 56 Wohnungen mit zwei bis vier Zimmern, fünf davon gefördert. Alle Wohnungen haben KfW-Effizienzhaus 55-Standard und werden über eine Luft-Wasser-Wärmepumpe mit Wärme für Warmwasser und Heizung versorgt. Solarthermie-Panels auf dem Dach leisten einen weiteren Beitrag zur Warmwasserbereitung. Die Wärmeversorgung ist damit bis auf einen Gas-Brennwertkessel für die Spitzenlast weitestgehend unabhängig von fossilen Energieträgern. Jede Wohnung hat zudem

eine dezentrale Lüftungsanlage mit Wärmerückgewinnung. Ein energetisch hochwertiges Wärmedämmverbundsystem ersetzt nun die alte Fassade. Im Treppenhaus und in den Wohnungen gibt es neue, dreifach verglaste Fenster, die Bäder werden saniert, die Elektroinstallation erneuert, neue Wohnungs- und Haustüren eingesetzt. Freistehende Briefkastenanlagen im Eingangsbereich sowie Vorstellbalkone mit barrierearmem Zugang runden das Umbau- und Modernisierungspaket ab. Außerdem bekommt das Kellergeschoss neue Brandschutztüren und die Kellerdecke eine neue Dämmung. Die Freianlagen werden aufgewertet, Feuerwehrezufahrten angelegt.

Gewerbeeinheiten im Martiniquartier frei!

Interessenten melden sich bitte per E-Mail-unter: rckassel@wohnstadt.de



Kontakt/Info: Regionalcenter Kassel
Wolfsschlucht 18, 34117 Kassel
0800 3331110, rckassel@wohnstadt.de
www.wohnen-in-der-mitte.de

Immobilienkompetenz in Kassel

■ Erfahren ■ Engagiert ■ Erfolgreich

Für Ihre Immobilie finden wir die richtigen Käufer und Mieter

Sie bestimmen den passenden Zeitpunkt, erzielen den optimalen Preis und leben so, wie Sie es sich wünschen



Wir verstehen, dass Ihre Immobilie 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



WEST-IMMOBILIEN
Maklerinnen-Kompetenz-Team
Wilhelmshöher Allee 270
34131 Kassel
Telefon 0561-63425
www.west-immobilien-ks.de
info@west-immobilien-ks.de

Einmal quer durch Europa

Mit Zug und Bus nach Istanbul? Was absurd klingen mag, eröffnet Reisenden völlig neue Perspektiven auf Länder, Menschen und Natur. Ein Reisebericht.

In der Zeit zurückversetzt: Mit alten Eisenbahnen geht es durch die rumänische Region Transsilvanien.

Von Paris über Wien bis nach Istanbul brachte der Orient-Express Reisende in früheren Zeiten. Eine Fahrt quer durch Europa. Und das mit einem Zug. Heute ist eine solche Strecke nur noch bequem mit dem Flugzeug zurückzulegen. Wer nicht fliegen will, hat Pech gehabt – könnte man meinen. Denn es ist möglich – und hat meinen zwei mitreisenden Freunden und mir unglaublich viel Spaß gemacht.

Vor der Reise haben wir unsere Route grob abgesteckt. Die Hinreise sollte über Wien, durch Rumänien und Bulgarien bis nach Istanbul führen. Den Rückweg hatten wir zunächst nur vage abgesteckt. Denn das Wichtigste während der gesamten Reise war für uns die Freiheit, an jedem Tag einfach die Reisepläne ändern zu können. Nach einem Zwischenstopp in Wien startete unser Abenteuer mit der rumänischen Eisenbahn. Der Nachtzug von Wien nach Bukarest

benötigt je nach Route etwa stolze 20 Stunden. Wir entschieden uns für zwei Stopps in der ehemals von vielen Deutschen bewohnten Region Transsilvanien. Die Altstädte von Sighișoara, deutsch: Schäßburg, und Brașov, deutsch: Kronstadt, sind ausgesprochen gut erhalten. Die Vergangenheit der deutschsprachigen Minderheit, der sogenannten Siebenbürger Sachsen, ist in den Städten und der Region heute noch erlebbar. Nach zahlreichen Auswanderungswellen sind die Siebenbürger Sachsen zwar heute auf wenige zehntausend geschrumpft, eine deutschsprachige Zeitung gibt es in der Region aber bis heute. Besonders aufgefallen ist uns die Ankündigung einer Urnenbeisetzung an der zentralen Kirche in Brașov. Auf einer Schiefertafel waren mit Kreide der Name des Verstorbenen, der Friedhof und das Datum der Beisetzung in deutscher Sprache angekündigt. Als wir etwas später den Innenhof des Demokratischen

Forums der Deutschen betreten und nur noch deutsch um uns herum zu hören war, fühlte es sich an wie ein plötzlicher Grenzübertritt. Was sich jedoch nicht änderte, war die Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft der Menschen, denen wir begegneten. Als Andenken durften wir uns mehrere Ausgaben der deutschsprachigen Zeitung mitnehmen.

Zwischen vollkommener Ruhe und Hektik

Zugfahren in Rumänien ist ein Erlebnis: In Regionalbahnen, die ihre besten Tage schon lange hinter sich haben, führen wir mit gefühlt nur 40 Stundenkilometern durch reizvolle Landschaften. Kleine Bauerndörfer, dunkle Wälder und grüne Hügellandschaften zogen abwechselnd am Fenster vorbei. An den verwaisten Bahnhöfen begrüßte uns manchmal nur ein Hund, von denen in Rumänien übrigens sehr viele auf der Straße leben. Wir fühlten uns in der Zeit zurückversetzt.

Zum sonst in weiten Teilen ländlichen Rumänien bietet die Hauptstadt Bukarest einen echten Kontrast. Die vollkommen überdimensioniert wirkenden Prachtstraßen des sozialistischen Diktators Ceausescu dominieren das Stadtzentrum. Dennoch bietet Bukarest einige verwinkelte Straßen, hübsche Villenviertel und kleine Cafés in den ruhigeren Seitenstraßen.

Nach zwei Nächten in Bukarest hatten wir zwei Optionen: Über Nacht mit dem Bus oder Zug nach Istanbul fahren, oder einen Abstecher im Donaudelta einlegen. Wir entschieden uns für einen lohnenden Umweg über das Flussdelta. Allerdings mussten wir für die Anreise aus Bukarest einen ganzen Reisetag einplanen. Die Donau, aufgeteilt in drei Flussarme, mündet im Grenzgebiet von Rumänien und der Ukraine ins Schwarze Meer. Das Delta ist ein riesiges Naturschutzgebiet mit einzigartiger Flora und Fauna. Die meisten Ortschaften sind für Touristen und Anwohner nur per Boot zu erreichen. Das verhindert bisher aber wohl, dass der Massentourismus hier Einzug erhält. Stattdessen konnten wir im 3000-Einwohner-Städtchen Sulina, direkt am Schwarzen Meer gelegen, zwei entspannte Tage verbringen.

Einheimische laden zum Essen ein

Unsere sehr hilfsbereite Gastgeberin im Hostel in Sulina organisierte für uns einen Tagesausflug ins Innere des Deltas. Auf einem kleinen



In Istanbul bieten sich immer wieder faszinierende Blicke auf die Architektur am Bosphorus, so wie hier auf die Ortaköy-Moschee.



Zahlreiche Kaufmanns-Häuser in der Altstadt von Plovdiv, wie das von Stepan Hindliyan aus dem 19. Jahrhundert, wurden zu Museen umgebaut und können besichtigt werden.

Motorboot führte uns „Captain Nemmo“, so nannte sich der Bootsführer, durch kleine Kanäle, Seerosenteppiche und in noch kleinere und abgelegene Ortschaften als Sulina. Im Dorf Letea, wo die Straßen aus Sand bestanden, gab es beispielsweise nur einen kleinen Gemischtwarenladen, gefördert von der Europäischen Union. An der Gastfreundschaft der Menschen änderte das offensichtlich einfache Leben aber nichts. Von einer einheimischen Familie in Letea, bei der wir leckeren Fisch essen durften, wurden wir herzlich empfangen. Nach zwei entspannten Tagen im Delta sehnten wir uns nach Istanbul. Auf dem Weg dorthin legten wir einen Zwischenstopp in der Hafen- und Urlaubsstadt Konstanz am Schwarzen Meer ein. Mit dem Nachtbus ging es weiter nach Istanbul. Ein mulmiges Gefühl beschlich uns im Gedanken daran, dass Seismologen ein starkes und möglicherweise verheerendes Erdbeben vor der Küste der 15-Millionen-Einwohner-Metropole Istanbul erwarten.

Eine Stadt auf zwei Kontinenten

Die Stadt am Bosphorus zu beschreiben, fällt schwer. Trubel und geschäftiges Treiben an jeder Ecke, fast überall einen Blick auf das Wasser und die leckere türkische Küche. Außerdem bietet Istanbul eine Reihe historisch wichtiger Sehenswürdigkeiten: die Hagia Sophia, die „Blaue Moschee“, den Sultanspalast und viele weitere profane und sakrale Bauten. In drei Tagen konnten wir zwar nicht alle Attraktionen besuchen, aber darum ging es uns auch nicht. Viel schöner war es, in das Leben der türkischen Metropole einzutauchen. Wir ließen uns beim Friseur die Haare schneiden, suchten authentische türkische Restaurants auf und streiften über etliche Bars. Die Preise waren abseits der touristischen Viertel aus unserer Perspektive erschreckend niedrig. Für einen türkischen Tee zahlten wir auf einer öffentlichen Fähre beispielsweise nur umgerechnet

etwa 20 Cent. Die meiste Zeit verbrachten wir in Istanbuls europäischem Teil, westlich des Bosphorus. Der asiatische Teil bietet zwar weniger bekannte Sehenswürdigkeiten, ist dafür allerdings weniger touristisch überlaufen und mindestens genauso spannend. Besonders gefallen hat es uns dort im geschäftigen Viertel Kadıköy mit seiner gemütlichen Uferpromenade.

Auf dem Rückweg legten wir zuerst Stopps in den beiden größten Städten Bulgariens ein: Sofia und Plovdiv. Uns überzeugte vor allem Plovdiv mit seiner gemütlichen Fußgängerzone und seiner architektonischen Vielfalt. Dicht an dicht stehen dort griechische, römische, traditionelle bulgarische und sozialistische Bauten. Moderne Hochhäuser gibt es in der Innenstadt nicht. Stattdessen scheinen die Stadtverantwortlichen in den letzten Jahren viel Geld in die Sanierung bestehender Gebäude und der Fußgängerzone investiert zu haben. Dem Flair der Stadt kommt diese Entwicklung zugute.

Unseren letzten Aufenthalt hatten wir im rumänischen Timișoara, deutsch Temeswar und eine der Europäischen Kulturhauptstädte 2023. Das historische Stadtbild ist in weiten Teilen intakt, wenn auch abseits des touristischen Zentrums viele Häuser in einem äußerlich schlechten Zustand sind.

Schöne Erinnerungen bleiben

Was von der Reise bleibt, sind eine Menge Erinnerungen an abenteuerliche Zugfahrten, wunderschöne Landschaften, historisch wertvolle Städte und vor allem: an unglaublich zuvorkommende, gastfreundliche Menschen. Während der Reisen mit Zug und Bus begegneten wir vielen Einheimischen. Manche Menschen waren zunächst verwundert, uns Touristen zu begegnen. Trotzdem zeigten sie großes Interesse an unserer Reise und versuchten, mit uns ins Gespräch zu kommen. Eine sprachliche Barriere gab es dabei nur im ersten Augenblick. Viele der Menschen, denen wir in Rumänien, Bulgarien und der Türkei begegneten, sprachen kaum Englisch. Die Kommunikation war trotzdem meistens möglich, sei es mit Hilfe von Übersetzungs-Apps oder „mit Händen und Füßen“.

Viele bleibende Eindrücke der Reise hätten wir vermutlich nicht bekommen, hätten wir den Flieger nach Bukarest, Istanbul oder Sofia genommen und vor Ort ein Mietauto gebucht. Stattdessen setzten wir auf die Verkehrsmittel, die auch die Einheimischen nutzen, und würden die Reise so jederzeit wiederholen.

Text: Eric Seitel



Am Bahnhof Istanbul-Sirkeci kamen Reisende aus Mitteleuropa mit dem Orient-Express an.

Advertorial

Individuelle Beratung, faires Miteinander

Plane mit dem fairREISEladen-Team deinen perfekten Traumurlaub.

Passend zu jedem Wunsch bieten wir in gemütlicher und freundlicher Atmosphäre individuelle Beratung und geben Reiseinteressierten viele Expertinentipps mit auf den Weg in den Urlaub.

Ob Pauschal-, Gruppen- oder Individualreisen, Wander-, Rad- oder Aktivurlaub, Ferienwohnungen und -häuser: Wir filtern immer nach den besten Preis-Leistungsverhältnissen.

Darüber hinaus haben wir viele nachhaltige Reiseveranstalter im Programm und unterstützen dich, deine Reisen nachhaltiger und fairer zu gestalten.



Kontakt: fairREISEladen GmbH
Friedrich-Ebert-Str.125 | 34119 Kassel
Tel. 0561 - 739 73 177
service@fairreiseladen.com | www.fairreiseladen.com



Öffnungszeiten: Mo, Di, Do, Fr: 11-18 Uhr | Mi und Sa: 11-14 Uhr

Ein Gutschein für unzählige Momente!

Mit dem Gutschein vom Tierpark Sababurg verschenkst du tierische Freude. Ob Tageskarte, Jahreskarte oder tolle Erlebnistage - du entscheidest!

Jetzt informieren:
tierpark-sababurg.de/gutscheine

Landkreis Kassel **Tierpark Sababurg**

Advertorial

TRAUMREISEN – wie Sie sie sich wünschen!

momento by Frölich-Reisen bietet mit „Fliegen ab Kassel“ neue Traumreisen an. Im kommenden Frühjahr stehen Portugal, Marokko & Italien auf dem Programm.

Einzigartige Reiseziele, persönliche Begleitung und fliegen fast wie im Privatjet – das ist momento by Frölich-Reisen.

Portugal und Marokko stehen im Frühjahr 2024 erstmals als neue Reiseziele auf dem Programm. Auch Italien, als eine der beliebtesten Destinationen, ist wieder mit dabei.

Stellen Sie sich Ihre persönliche Traumreise zusammen und wählen Sie aus einer großen Auswahl an Hotels Ihre perfekte Unterkunft vom 3-Sterne bis zum 5-Sterne Haus. Wählen Sie die Verpflegungsleistung vom Frühstück bis zu All Inclusive und kombinieren Sie Ihre Reise – wenn gewünscht – mit abwechslungsreichen Ausflügen.

Von der Erholungsreise am Strand bis zur Erlebnisreise mit Kultur, Natur und Abenteuer ist alles möglich. Und das Beste: Wir lassen Sie vor Ort nicht allein. Die momento-Reisebegleitungen sind vom Abflug in Kassel bis zur Rückkehr mit dabei. Vor Ort geben die qualifizierten Reiseleitungen außerdem gerne persönliche Tipps und wissen viel über Land und Leute zu berichten.

So wird Ihr Urlaub zur perfekten Traumreise!

Traumreise an die Algarve | 8 Tage ab 699,- €

Raue Buchten und schöne Strände mit tiefblauem Meer an der Küste, im Inland charmante Dörfer und eine Berglandschaft mit vielen Möglichkeiten aktiv zu werden: Erleben Sie den Kontrast und die Vielfalt der Natur und spüren Sie den Flair Portugals.

Kultur, Natur & Dolce Vita: Das ist Sizilien!

Entdecken Sie den Vulkan Ätna, die grünen Täler und die spärlich bewachsenen Berge. Verwunschene Buchten laden zu einem erfrischenden Bad im Mittelmeer ein und verschlafene Fischerdörfer bieten einen interessanten Kontrast zu aufregenden Städten wie Catania oder Palermo. Hervorzuheben ist die sizilianische Küche, die besonders für kreative Süßspeisen bekannt ist.



Genießen Sie die Schönheit der Algarve in Portugal.

Reisen & Termine

Reiseziel	Datum	Dauer	Preis ab
Italien			
Rom	5.4. - 10.4.2024	6 Tage*	ab 699,- €
Sizilien	29.4. - 6.5.2024	8 Tage	ab 699,- €
Liparische Inseln	29.4. - 6.5.2024	8 Tage	ab 1249,- €
Sardinien	20.5. - 27.5.2024	8 Tage	ab 699,- €
Marokko			
Agadir	2.4. - 9.4.2024	8 Tage*	ab 699,- €
Marrakesch & Agadir	2.4. - 9.4.2024	8 Tage*	ab 1249,- €
Königsstädte Marokkos	2.4. - 9.4.2024	8 Tage*	ab 1249,- €
Portugal			
Algarve	30.4. - 7.5.2024	8 Tage	ab 699,- €
Lissabon & Algarve	30.4. - 7.5.2024	8 Tage	ab 1399,- €

* Termin in den Osterferien

Fliegen ab Kassel

www.fliegen-ab-kassel.com

Traumreise
ab nur 699,- €
buchen!

Infos, Buchungen & Katalogbestellung:

05602-80070
0561-102993
05651-50066

Veranstalter:
Frölich-Reisen GmbH
Ludwig-Frölich-Straße 1-5
37235 Hessisch Lichtenau
info@froelich-reisen.de

Drauflos- reisen

Urlaubsplanung kann ganz unterschiedlich aussehen. Manchmal ist dabei weniger mehr.

Vergraben zwischen dicken Schals, Stiefeln und Wollmützen findet man sie in den dunklen Wintermonaten versteckt: die Reiselust. Die Sehnsucht nach endlosen Stränden, schneebedeckten Gebirgshängen oder belebten Stadtvierteln, lockt den einen oder die andere, schon im Winter in die Überlegungen für den nächsten Urlaub. Wo die einen nichts dem Zufall überlassen wollen, gehen andere die Reiseplanung entspannter an.

Warum das Reisen ohne viel Planung reizvoll sein kann, lässt sich dem Reisebericht von Eric Seitel entnehmen. Zugangebote, wie die Interrailtickets, die vergleichsweise günstige Zugreisen durch den gesamten europäischen Raum anbieten, ermöglichen eine Reise ohne festgelegtes Ziel oder einen durchgeplanten Weg dorthin. Die Vorteile: weniger Planungszeit im Vorhinein und eine hohe Flexibilität während der Reise. Spontan den Aufenthalt an einem besonders schönen Ort verlängern? Mit einer neuen Reisebekanntschaft doch noch in eine andere Richtung weiterfahren? Oder kurzfristig doch lieber aufs Land fahren, weil die Stadt doch etwas zu hektisch ist? Solange man sich in Europa fortbewegt und einen Schlafplatz findet, sind den Möglichkeiten keine Grenzen gesetzt. Rund 300.000 EU-Bürger:innen nutzen dieses Angebot jedes Jahr.

Hotelzimmer auf Rädern

Aber auch der sogenannte „Roadtrip“, übersetzt „Straßen-Reise“, erfreut sich vor Allem bei der jüngeren Generation hoher Beliebtheit. Dabei legen Reisende anstatt mit dem Zug, mit einem Auto, Bus, Wohnwagen oder Wohnmobil längere Strecken zurück. Fahren wohin es einem beliebt, und für die Nacht bei einem Campingplatz oder öffentlichen Parkplatz anhalten. Das Bett hat man praktischerweise immer dabei und somit den höchsten Grad an Spontanität und Unabhängigkeit. Trotz erhöhter Spritpreise, bleibt dies eine vergleichsweise kostengünstige Reiseform.

Trotz der vielseitigen Vorzüge des ungeplanten Reisens auf Schiene oder Straße, ist es nichts für jedermann. Um sich immer neu auf neue Orte und Menschen einzulassen, muss man Zeit mitbringen, die nicht allen für den Urlaub zur Verfügung steht. Wer nur wenige Wochen Urlaub im Jahr hat, möchte sich sicher sein, dass das Maximum davon entspannend und angenehm wird, und möchte vielleicht nicht ständig von Hostel zu Hostel weiterreisen. Reisen ohne Planung kann außerdem sehr energiezehrend sein. Sich auf viele neue Umgebungen und Schlafplätze einzulassen und ständig neue Entscheidungen über den weiteren Verlauf der Reise zu treffen, sorgt nicht für den entspanntesten Urlaub. Auch für den Körper ist das viele Zugfahren und auf den Beinen sein, sicherlich anstrengend. Was man also an Abenteuer gewinnt, kann man möglicherweise an Entspannung verlieren.

Welche Form des Reisens für jemanden am besten ist, kommt also ganz darauf an, was man sich vom Urlaub erhofft. Wer Lust auf viele



neue Eindrücke, Abenteuer und Spontanität hat, könnte sich überlegen, mal eine eher ungeplante Reise anzutreten. Wünscht man sich im Urlaub jedoch eher Entspannung, Ruhe und Verlässlichkeit, könnte eine klassische Reise, die richtige Entscheidung sein.

Das Ungeplante im Kleinen

Bei der Reiseplanung heißt es jedoch nicht gleich „ganz oder gar nicht“. Wer seinem Urlaub etwas mehr Spontanität einhauchen möchte, muss jedoch nicht gleich alle Pläne über Bord werfen und mit dem Rucksack ins Unbekannte losziehen. Manchmal reicht das Ungeplante im Kleinen. Anstatt einer Vollpension im Hotel, fürs Mittagessen die lokalen Restaurants und Märkte auskundschaften. Anstatt mit dem Auto, mit dem Zug zum Zielort fahren. Dort kann man sich entspannt in seinen Sitz zurücklehnen und interessante Zugbekanntschaften knüpfen, die im eigenen Auto, nicht möglich wären. Egal ob geplant oder ungeplant – wichtig ist bei jeder Reise Offenheit neuen Umgebungen und Situationen gegenüber. Und mit der nötigen Leichtigkeit im Gepäck steht dem Traumurlaub nichts mehr im Wege.

Text/Illustration: Edda Rumpel

DIE WELT ENTDECKEN | ABENTEUER ERLEBEN

Auf Deine Art und Weise!

Friedrich-Ebert-Straße 35
0561- 739 0 736

prima reisen Friedrich-Ebert-Straße 107
0561- 50 343 178

www.prima-reisen.de reisen@prima-reisen.de

Advertorial

Fahrradkauf optimal vorbereiten

Feste Beratungstermine beim Fahrradhof-Team buchen!

Persönliche und individuelle Beratung mit einem festen, vorab über die Webseite oder per Telefon gebuchten Termin bietet das Fahrradhof-Team ab sofort interessierten Fahrradkäuferinnen und -käufern.

Durch das Abfragen bestimmter Kriterien im Vorfeld, wie die Art des gewünschten Rades, E-Bike oder klassisches Fahrrad, Größe oder Einsatzzweck, lässt sich die Beratung im Vorfeld optimal auf die Kundenwünsche abstimmen und das Fahrradhof-Team kann so bereits bestimmte Modelle vorauswählen und vorschlagen, die Interessierte sich beim Termin genauer anschauen und Probe fahren können.

Die Beratungszeit ist geblockt und es gibt keine Wartezeiten wie bei der Spontanberatung. Mit dem neuen, zusätzlichen Beratungsmodell ist eine gute und konstruktive Beratung für alle Beteiligten besser planbar.

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

Öffnungszeiten: Mo bis Fr: 10-18:30 Uhr | Sa: 9:30-14 Uhr



Kompetent und individuell berät das Fahrradhof-Team.

Deutschlands erste Fußgängerzone ist 70 Jahre alt

Am 9. November 1953 weihte die Stadt Kassel die Treppenstraße ein.



Die Treppenstraße als Vorzeigebauwerk der Nachkriegsmoderne.

Das in der Treppenstraße wichtige städtebauliche Akzente der Nachkriegszeit gesetzt wurden, hob Stadtbaurat Christof Nolda im Zusammenhang mit einer von Architekt Günter Schleiff kuratierten Ausstellung zur Geschichte der ersten Fußgängerzone Deutschlands hervor. „Die Treppenstraße ist eine wichtige Achse vom Kulturbahnhof zur Innenstadt, die wir anlässlich des Jubiläums neu in Szene setzen. Unser neues Zukunftskonzept ‚Erlebnisraum Kassel Innenstadt‘ hat zudem weitere gute Ideen zu ihrer Bespielung hervorgebracht, an deren Umsetzung wir gemeinsam arbeiten sollten.“

Oberbürgermeister Dr. Sven Schoellers ist für seine Stadt stolz auf diesen städtebauliche Errungenschaft der Nachkriegsmoderne: „Mit der ersten Fußgängerzone in der Treppenstraße ist Kassel in den 1950ern mutig vorangeschritten und hat bundesrepublikanische Geschichte geschrieben.“



**» So abenteuerlustig wie Du:
Das Deutschlandticket vom NVV.**

nvv.de/deutschlandticket
Infos auch beim NVV-ServiceTelefon unter
0800-939-0800 (gebührenfrei)

Gemeinsam mehr bewegen. **NVV**



**KLETTERN
BERGSTEIGEN
WANDERN
CAMPING
REISEN
SKILANGLAUF**

Outdoor verschenken

Kletterkogel
Kletterkogel | Garde-du-Corps-Str. 1 | 34117 Kassel
Tel 0561-776192 | Mo-Fr 10-19 Uhr, Sa 10-18 Uhr
www.kletterkogel.de

Advertorial

FriedWald Reinhardswald kennenlernen



Reinhardswald – Wer den FriedWald Reinhardswald kennenlernen möchte, hat dazu bei einer kostenlosen Waldführung Gelegenheit. Erfahrene FriedWald-Försterinnen und -Förster erklären bei dem gemeinsamen Spaziergang, der an den Schönheiten des Waldes vorbeiführt, die Idee der Bestattung in der Natur. Interessierte haben jederzeit die Möglichkeit, ihre Fragen zu FriedWald zu stellen – von der Vorsorge, über den möglichen Ablauf einer Beisetzung bis hin zu den verschiedenen Grabarten und Kosten. Die Führung dauert etwa eine Stunde. Treffpunkt ist die Infotafel am FriedWald-Parkplatz, Navigationspunkt: Bushaltestelle „Reinhardswald Friedwald“. Da die Plätze für die Waldführung begrenzt sind, ist eine Anmeldung unter www.friedwald.de/reinhardswald oder 06155 848-100 erforderlich.

Die nächsten Termine,
jeweils um 14 Uhr:
9. Dezember 2023
20. Januar 2024
17. Februar 2024



RIESE & MÜLLER

Jetzt die neuen Riese & Müller Modelle hier Probe fahren.

FAHRRAD HOF Fahrradhof VSF GmbH & Co. KG
Wilhelmshöher Allee 261 · 34131 Kassel
Tel: +49 561 471132 · www.fahrradhof.de

Fußläufig unterwegs
Streifzüge durch kulturelle Welten

Eine Kolumne von Doris Gutermuth



Von Joseph Beuys lernen

Fußgängerüberwege in Kassel – „Soziale Plastik Zebrastreifen“

Als der Visionär Joseph Beuys zur documenta 7 seine 7000 Basaltstelen kunstvoll auf dem Friedrichsplatz ablegte und der Stadt Kassel die „Soziale Plastik 7000 Eichen“ schenkte, reagierten die Beschenkten höchst unterschiedlich: Nachdenkliche Ergriffenheit und begeisterte Bewunderung standen lautstarkem Protest und größtem Unverständnis gegenüber. Das kollektive Unbewusste der Kasseler Bevölkerung war angesichts der aufeinander geschichteten Gesteinsbrocken am kriegstraumatisierten Nerv seiner leidlich verdrängten Stadtgeschichte getroffen. Niemand stellte öffentlich den Bezug zur Bombardierung der Stadt im zweiten Weltkrieg her, doch die nicht enden wollende Erregung ließ tief blicken. Die Lage wurde nicht besser, als die empörten Bürger:innen vom Beuys'schen Konzept „Stadtverwaltung statt Stadtverwaltung“ erfuhren. Der Gesteinshaufen sollte also nach und nach wieder vom Friedrichsplatz verschwinden. So weit, so gut. Aber dafür würden die Brocken als dauerhaft sichtbare Begleiter von sage und schreibe 7000 neu gepflanzten Eichen oder anderen Laubbäumen in ganz Kassel aufgestellt – geht's noch?!

Ein visionäres Zeichen

Der Kasseler Zeitgeist im documenta-Jahr 1982 sah im Stadtbaum vordringlich ein störendes Element, das vor allem sehr viel unnötige Arbeit verursachte, den Straßenverkehr einschränkte und Parkplätze wegnahm. Volkes Zorn entfachte sich am unfallverursachenden Baum mit Stele, Racheakte durch Absägen oder Umknicken von jungen Beuys-Bäumchen folgten. Joseph Beuys und seine Mitstreiter aber hielten mit Entschlossenheit und Tatkraft dagegen. Die „Soziale Plastik 7000 Eichen“ begründete neben städtischen auch private Areale und nahm über die Jahre beeindruckend Gestalt an. Hitziger Protest flammte bisweilen auf, wenn Beuys-Bäume die Aussicht störten. Der Begriff Willkommenskultur und sein tieferer Sinngehalt hatten noch nicht die Runde gemacht. Joseph Beuys, so viel weiß man heute, setzte 1982 ein visionäres Zeichen für gelingende Integration. Dauerhafte Hege und beständige Pflege fließen tagtäglich in die weltweit größte Außenskulptur ein. Mit stolzgeschwellter Brust und wachsendem Wissen über klimaregulierende Bäume ebte die Empörung spürbar ab, was nicht heißt, dass die Wogen der Entrüstung beim Integrationsversuch „Kiefernwald auf dem Grimmplatz“ nicht wieder hochschlagen.

Ein neues Sehen

Große Kunst ist ein beständiger Quell aufwühlender Inspiration und ideenreicher Interpretation. Die „Soziale Plastik“ schult das Denken, versetzt in Staunen, reizt die Gemüter und erzeugt Impulse für ein neues Sehen. Wir sollten auch die rund 100 Fußgängerüberwege im Kasseler Stadtgebiet als „Soziale Plastik“ ansehen! Jeder Zebrastreifen auf dem Asphalt wird – ganz im Beuys'schen Sinne – von einem Verkehrsschild am Mast begleitet. Auch da gehört etwas untrennbar zusammen, das nur gemeinsam Wirkung entfaltet. Diese Installation der weißen Blockstreifen mit aufgestelltem Schild steht einem urbanen Kunstwerk in nichts nach. Ihre Vielzahl – über das ganze Stadtgebiet verteilt – lässt vor dem inneren Auge eine „Soziale Plastik“ entstehen, die der Verkehrssicherheit im Fußverkehr dient, vor allem aber Besondere leistet: sie bewirkt eine klimafreundliche Entschleunigung, steigert die Lebensqualität, fördert den sozialen Zusammenhalt und stößt Innovationen an, die dem Gemeinwohl dienlich sind. Joseph Beuys wollte zur documenta 7 nicht mit 7, nicht mit 70 und auch nicht mit 700 Eichen kleckern; er entschied sich fürs richtungsweisende Klotzen! Heute wissen wir: Es war ein ganz großer Wurf und starker Auftakt. Ohne Zweifel – wir brauchen mehr Bäume und auch mehr Fußgängerüberwege in unserer Stadt! Der Gesetzgeber muss die längst nicht mehr zeitgemäßen Richtlinien den gegenwärtigen Erfordernissen anpassen. Der große Künstler hat uns gezeigt: Eine „Soziale Plastik“ bringt kreative Bewegung in erstarrte Systeme. Danke, Joseph Beuys, danke!

MAURER'S
baikschopp

Macht dich glücklich!

Leipziger Str. 192 · 34123 Kassel · Tel.: 05 61 - 532 79
www.baikschopp.de · Mail: info@baikschopp.de

Bewegt durch den Winter!

Um aktiv zu bleiben, in Schwung zu kommen und dem Körper, Geist und Seele Gutes zu tun, bieten die eigenen vier Wände einfache und vielfältige Möglichkeiten.



Zusammen mit Freundinnen und Freunden Tanzen und in Bewegung kommen, klappt auch in den eigenen vier Wänden super.

Kalt ist es in der dunklen Jahreszeit, der Tag besteht zum Teil nur aus sechs bis acht Stunden Sonne, wenn sie sich den überhaupt zeigt, und der Weihnachts- und Neujahrsstress, den viele von uns trotz der eigentlich besinnlichen Tage haben, kostet auch viel Energie. Die Motivation für Sport oder Bewegung ist gering, oder auch einfach gar nicht vorhanden. Dabei gibt es auch im Winter großartige Möglichkeiten, in Bewegung zu kommen, aktiv zu bleiben und dem eigenen Körper – und damit verbunden auch Geist und Seele – etwas Gutes zu tun. Übungen in den eigenen vier Wänden sind eine Klasse Möglichkeit, um leicht und niedrigschwellig durchzustarten und die Bewegungseinheiten besonders einfach in den Tag zu integrieren. Die möglichen Sport- und Bewegungseinheiten reichen dabei von Koordinations- und Gleichgewichtstraining bis hin zu klassischem Ausdauer- oder Krafttraining. Entspannende Bewegungsabläufe bieten Abwechslung und gönnen Körper und Geist kleine Ruhephasen.

Mit Rhythmus und Musik im Takt

Tanzen ist immer eine gute Möglichkeit, wenn es darum geht, den Körper zu bewegen, die Laune zu heben und viel Spaß zu haben. Einfach die eigene Musik auflegen und losstanzen... Tanzen fördert die Konzentration und Koordination, ist gut für Herz und Kreislauf und macht glücklich. Wer Tanz und gute Laune mit einem klassischen Ganzkörper-Workout verbinden will, findet im

Internet vielfältige Videos, die Übungen und Musik kombinieren. Die große Bandbreite an Anleitungen mit Tanz-Übungen, Dehnübungen, Kraft- oder Ausdauertraining mit Musik bietet für jeden das Passende. Bei der Intensität der Übungen gibt's natürlich viele verschiedene Möglichkeiten. Viel Spaß bringen Aerobic-Videos mit Kult-Status aus den 1980ern und 1990ern. Früher auf VHS-Kassette, heute mit Videoformat im Netz begeistern die Workouts noch immer. Vor allem in der Corona-Zeit finden die Videos bei jungen Menschen Anklang. Die Kommentare sind oft voll von nostalgischen Erinnerungen oder begeisterten Aerobic-Neulingen. Denn die Aerobic-Videos sind das Rundum-Paket und verbinden fetzige Musik mit vielfältigen und kreativen Übungen. Mit der amerikanischen Schauspielerin Jane Fonda als Ikone des Ausdauer- und Koordinationssports gibt's sowohl Workouts aus den Achtzigern als auch kreative Sportübungen für ältere Menschen, die sie in den 2010ern entwickelt hat. Hier begeistert sie als fitte 70-jährige noch immer. Einfach mal suchen!

Sich zuhause die Beine vertreten

Besonders einsteigerfreundlich sind vor allem Übungen, die auf Gehen und Laufen basieren. Hier gibt's verschiedene Versionen: Von Übungen, bei denen man auf der Stelle läuft bis hin zum leichten Joggen und kleineren Tanzeinlagen ist alles dabei. Durch die verschiedenen Intensitäten finden sowohl Einsteiger als auch

Fortgeschrittene die passenden Anregungen. Sportliches Gehen eignet sich super für alle, die gerne spazieren, aber eben auch mal nicht das Haus verlassen wollen. Lustig und anregend sind vor allem Videos von Leslie Sansone, die in Amerika die Fernsehserie „Walk at Home“ erfunden hat. Ihr sympathisches Lachen und die energetische Musik lassen jede Geh-Einheit wie im Flug vergehen. Das Konzept hinter dem Training liegt in der Musik versteckt. Der Rhythmus gibt die Schrittzahl pro Minute vor. Zwischendurch gibt's kleine Variationen, Tanzschritte oder Kombinationen der Elemente. Und auch die Arme sind Teil der Bewegungen. Seitliches und rückwärtiges Gehen trainieren die Beine von allen Seiten. Die Videos leben vor allem von den kleinen Späßen, dem Gejuckse und den vielen lustigen Situationen zwischen Leslie und ihrem Lauf-Team. Mit der Gruppe gemeinsam leitet sie so unterhaltsam durch die Workouts. Insgesamt also eine spaßige und gute Trainingseinheit für Herz, Lunge und Koordinationsfähigkeiten.

Den Körper entspannen und dehnen

Besonders entspannend sind Dehn- und Bewegungsübungen. Das muss gar nichts kompliziertes wie Spagat oder anstrengende Yoga-Haltungen sein. Zehn Minuten Schultern lockern, Nacken dehnen oder Gesichtsmassage heben die Laune, tun dem Körper gut und bieten gleichzeitig Momente der Achtsamkeit. Wer mag, kann auch progressive Muskelentspannung oder autogenes Training machen oder meditieren. Darüber hinaus gibt es auch entspannende Sportarten, die zusätzlich Kraft und Ausdauer trainieren. Das sind dann vor allem Yoga oder Pilates. Übungen, die viel Koordination und Balance benötigen, trainieren die tiefliegenden Muskelgruppen und die Konzentration. Auch hier finden sich im Netz jede Menge Ideen und Anregungen bis hin zu ganzen Übungseinheiten. Entspannende Bewegungen bieten sich vor allem an Tagen an, an denen wenig Zeit für Sport ist oder der Körper nicht richtig „aus dem Knick“ kommt. Und auch an den Erholungstagen zwischen anderen Bewegungseinheiten bieten sie eine gute Möglichkeit, um Muskeln zu dehnen und zu lockern.

Mit sich selbst stark werden

Krafttrainings im Fitnessstudio leben vor allem von den jeweiligen Geräten, die gezielt die Muskelgruppen trainieren. Auch Zuhause gibt es die Möglichkeit Kraft und Muskeln aufzubauen. Dabei reicht die Bandbreite von Ganzkörpertrainings bis hin zu Übungen zu einzelnen Körperteilen und -regionen – und das alles ohne Ausrüstung



Entspannungs- und Dehnübungen lockern den Körper und bringen kleine Momente der Achtsamkeit in den Alltag.

und Equipment. Trainiert wird hier mit dem eigenen Körpergewicht und auf Geschwindigkeit oder Zeit. Die Übungen bauen also auf schnellen Bewegungsmustern oder langem Halten von Übungen auf. Wer mag, findet hier also auch Übungen, die den Körper herausfordern und daher besonders effektiv trainieren.

Luft nach oben besteht immer: Hanteln lassen sich schnell und einfach durch Wasserflaschen ersetzen und auch die Dauer der jeweiligen Übungen ist schnell variiert. Natürlich gibt es auch Anregungen, die es langsam angehen lassen und zum Beispiel mit Übungen arbeiten, die auf dem Boden stattfinden. Wer Sorge vor zu viel Lärm für die Nachbarn und Nachbarinnen hat, findet auch Übungen, die ohne Sprünge auskommen. Die sind meistens auch besonders schonend für die Gelenke. Schon fünf Minuten verschiedene Übungen, zum Beispiel für die Arme, reichen für den Anfang aus und bringen den Körper in Schwung und Bewegung.

Die eigenen vier Wände zusammen mit den unendlichen Weiten des Internets bieten vielfältige Ideen und Anregungen um in Bewegung zu kommen, Kraft, Ausdauer und Koordination zu trainieren oder um zu entspannen und Körper, Geist und Seele Gutes zu tun. So hat jeder der will, passende und einfache Möglichkeiten, um aktiv und gesund durch den Winter zu kommen und fit und motiviert ins neue Jahr zu starten.

Text: Paula Behrendts

Wissen, Erfahrung und Freude ...
forum8 öffnet Räume für Bildung, Entwicklung und Vertrauen.

WELL BEING COACHING
Körperliche Gesundheit | Wohlbefinden | Resilienz

- Begleitung bei Veränderungsprozessen
- Orientierung in Krisen
- Verankerung von Übungen und Reflexionen

Gemeinsam neue Wege aufspüren!
Für berufliche und private Klarheit und Verbundenheit.
Online und vor Ort.

Von Herzen | Eva Keller | www.forum8.de | 0176-24 75 88 61

ENERGIE UND INNERE RUHE

NATURA MEDICA

Wir führen diverse Yoga-Matten, Korkblöcke, Gurte, Meditations-Kissen, Klangschalen und weiteres Zubehör.

Fachgeschäft für Naturheilmittel
Friedrich-Ebert-Str. 87 | 34119 Kassel | 0561-7394000 | www.naturamedica.de

GELB IST NICHT SO UNSER DING!



Strahlend weiße und gesunde Zähne:

Ab sofort in der neuen **ZMK Bleaching-Lounge** im Herzen von Kassel Bad Wilhelmshöhe!



Jetzt online Wunschtermin buchen: www.zmk-kassel.com

Nachhaltig veranstalten

Schnell und leicht verständlich stellt ein Buch neueste Erkenntnisse und konkrete Handlungsansätze vor.



Die documenta, das Münchner Tollwood-Festival oder der Evangelische Kirchentag – immer mehr Veranstaltungen sind nachhaltig organisiert.

Der Markt für nachhaltige Eventlösungen wächst. Dazu bietet dieses Buch Orientierung. Kristina Gruber und Martina Keller, die im StadtZeit Kassel Magazin regelmäßig mit ihrer Kolumne „Nachhaltig im Gespräch“ präsent sind, sowie Christian Herzig identifizieren zentrale Handlungsfelder und stellen schnell und leicht verständlich neueste Erkenntnisse vor. Zahlreiche Beispiele illustrieren die unterschiedlichen Handlungsansätze.

Das Buch, das Schlüsselkompetenzen im nachhaltigen Veranstaltungsmanagement vermittelt, richtet sich an Studierende und Veranstaltungspraktiker. Das Werk führt zentrale Begriffe und Konzepte des nachhaltigen Veranstaltungsmanagements ein und erläutert sie. Den Schwerpunkt bilden konkrete Handlungsfelder, die detailliert und praxisnah beschrieben sind: Betriebskultur, Kommunikation, Programm und Angebot, Veranstaltungsort und Unterkunft, Energie und Klima, Mobilität, Beschaffung, Catering, Abfall, Soziale Aspekte, Wirtschaftlichkeit.

Nachhaltiges Veranstaltungsmanagement

mit eLearning-Kurs. Grundlagen, Handlungsfelder, Beispiele
Gruber, Kristina / Herzig, Christian / Keller, Martina
ISBN 978-3-8252-5913-6

Advertorial

Yoga als Weg nach Innen

Die Praxis für Yoga und Meditation bietet fachgerechte Anleitung in kleinen Gruppen.



Yoga ist der besondere innere Zustand eines Menschen, gekennzeichnet durch einen gesammelten Geist, der ausgerichtet und ruhig ist.

Eine gute und sinnvolle Yogapraxis setzt sich dabei aus unterschiedlichsten Übungen zusammen, die sich gegenseitig beeinflussen. Jede Bewegung in einer Übung, asana genannt, wird mit dem Atem koordiniert. Das im Yoga so wichtige Erlernen einer verlangsamten Ein- und Ausatmung verbessert bei allen Menschen entscheidend das Atemgeschehen.

Ebenso spielt die in jeder Übung verlangte Achtsamkeit eine große Rolle in Bezug auf die Selbstheilungskräfte und die Resilienz.

Kontakt:
Praxis für Yoga und Meditation
Karthäuserstr.5a
34117 Kassel
Tel. 0561 77 31 48
www.yoga-kassel.de

PRAXIS
FÜR YOGA UND
MEDITATION

Verschaffen Sie sich Gewissheit über den Zustand Ihres Gehörs.
Ganz entspannt, bei Kaffee oder Tee, macht die Hörmeisterin einen kostenlosen und unverbindlichen Hörtest nach vorheriger Terminvereinbarung.



HÖRMEISTEREI
am Bebelplatz

Herstellerunabhängige Lieferantin aller Kassen
Gudrun Surup / Hörakustikmeisterin / Friedrich-Ebert-Straße 145 / 34119 Kassel
Tel. 0561-50 39 59 79 / www.hoermeisterei.de

Hörsysteme nach Maß | Persönliche Beratung | Innovative Messtechnik

Buntes Funkeln in der Dämmerung ...

Was brauchen wir für Gesundheit und Wohlbefinden?
Mut, Zuversicht und Glück? Well Being fragt nach Verbundenheit.



Sterne, Straßenlaternen, Hundehalsbänder oder Joggingwesten? Ein leichter Frost auf den Wiesen? Oder aufgehende Erkenntnisse, die im Halbdunkel von Ahnungen und Nichtwissen verlockend glitzern? Vielleicht einfach kleine WELL BEING Rituale für strahlende Gesundheit und Wohlbefinden, die sich in den Übergängen von Tag und Nacht wirkungsvoll ausbreiten dürfen? Es gibt diese Sehnsucht nach verheißungsvollem, lebendigem Funkeln. Ganz besonders in langen grauen bis tiefschwarzen Tagen. Zum Jahresende sind es mehr als sonst, oder? Manchmal erscheint es so. Wetter, Infektwellen, Nachrichten aus aller Welt, Stimmungslagen und Erwartungshaltungen konfrontieren gewaltig und stellen die Gesundheit in allen Ebenen auf die Probe. Eine Jahreszeit als scharfe Provokation der Resilienz? Ein fast unerträglicher Krisenstau, der sich in den dunklen Monaten gefühlt verdichtet? Es dämmert langsam jedem, dass weder die Klimakrise, noch Kriege, Konflikte und Nöte auf dem Erdenrund plötzlich endlich einfach mal verschwinden. Gleichzeitig richten sich natürlich Fragen auf, die wie blinkende Leuchtschriften einladen genau hin zu schauen. Fragen, die auffordern. Wie kann der Lebenssinn genährt werden? Wie der Mut und die Zuversicht und das Glück? Und was noch? Was brauchst Du für echte Gesundheit, für erfüllende Alltage, für kreative Veränderungen, die raus aus überholten Komfortzonen und rein in regenerative Kulturen der Verbundenheit führen? Was brauchen wir?

Alles von mir ist in diesem Moment willkommen

Es gibt überzeugende Erkenntnisse, dass persönliche Gesundheit und Wohlbefinden untrennbar verwoben sind mit dem Wohl der Gemeinschaft und der Natur. Hier können wir jetzt mit unseren Sehnsüchten landen. Es gibt sie, die funkelnden Keimzellen für unser WELL BEING, für ganzheitliche Gesundheit. Initiativen, die mit einem wachen Blick für die globalen und individuellen Notwendigkeiten, engagiert forschen, üben, inspirieren. Und uns einladen, gemeinsam Neuland zu entdecken. Mehr als eine gute Idee, wenn man bedenkt, dass unser einziger Lebensraum Erde dringend behütet und gepflegt werden muss um zu gesunden. Und es kann ja direkt beginnen. Hier und heute. Bei Dir und bei mir. Zum Beispiel gehören inniger Selbstkontakt als Ressource, achtsame Kommunikation und einfühlsame Präsenz als „Notfallmedizin“ auf jeden Fall dazu. Hilfreich beschreibt die Autorin Vivian Dittmar, wie eine häufig übermächtige Ratio sich entspannt im gleichwürdigen Zusammenspiel mit Inspiration, Intuition, Herzintelligenz und Absicht. Raus aus Gedankenmühlen und mit unserem ganzen Vermögen rein in unmittelbare Lebendigkeit! Auch Heike Pourian, eine Transformationsforscherin, ermutigt uns dazu wach und spürend den Krisen unserer Zeit zu begegnen. Ihr Buch „Wenn wir wieder wahrnehmen“ ist in seiner funkelnden Vielfalt für die Entdeckung unserer besten, lebensfördernden Potentiale gleichzeitig Geschenk und Aufforderung. Veränderungsepochen wünschen sich natürlich Sicherheiten und Orientierung. Und da helfen sie auch, die kleinen WELL BEING Rituale. Nur zwei Beispiele aus meinem Leben, - dabei bin ich sicher, dass jede und jeder seine ganz eigenen Gewohnheiten kennt, die tiefes Vertrauen bilden können. Ich liebe ein stilles Verweilen, wenn das Tageslicht sich verabschiedet, wenn es leiser und langsamer wird in mir, wenn die Dämmerung meine inneren Räume weitet und ein Schimmern und Glänzen von Empfindungen, Gedankenwellen, Emotionen und Einfällen einfach da sein kann. Ich fühle mich vollständig. Alles von mir ist in diesem Moment willkommen. Das tut gut.

Die Schönheit der Welt

Mit meiner Freundin teile ich seit Monaten ein Bewegungsritual. Wir gehen morgens vor Sonnenaufgang durch Felder und Wiesen. Manchmal ist es tatsächlich ein Hundehalsband, dass da gut gelaunt funkelnd durch die Dämmerung springt. Oft ist es aber ein magisches Leuchten am Horizont, bevor die ersten Sonnenstrahlen die Farben der Erde streicheln. Dieser frühe Morgenspaziergang ist eigentlich durch nichts zu ersetzen. Die energiereiche Luft, der tiefe Atem, die Verbindung zur Schönheit der Welt. Jedes Mal, wenn wir wegen irgendwelcher Hindernisse darauf verzichten, merken wir, was uns fehlt. In vielerlei Hinsicht. Es ist von unschätzbarem Wert für unsere Gesundheit das feine, zarte Netz mit all seinen Lichtspielen zu spüren, - das vibrierende Gewebe der lebendigen Beziehungen zwischen allem...

Text: Eva Keller



WAS MICH MIT MIR UND DEM LEBEN VERBINDET

Eva Metz' Kolumne zum achtsamen Sein

KI = Körperintelligenz

Unser Körper ist unser zentraler Zugang zur Welt, sozusagen ein Wahrheitsinstrument. Und damit Kernelement unserer Zukunftsfähigkeit.

Die Weisheit unseres Körpers bietet uns eine solide Grundlage und ist der Nordstern, der uns leitet beim Umgang mit einer immer ungewisseren Zukunft, steigenden gesellschaftlichen Unsicherheiten und unseren individuellen Herausforderungen.

So schreibt es Karl Grunick, Musiker und internationaler Bewusstsein- und Transformationstrainer in seinem Buch „Entdecke deine Körper Intelligenz!“ Der Titel und das Buch haben mich sehr neugierig und hoffnungsfroh gemacht. In meiner Praxis als Achtsamkeitslehrerin leuchtet es mir ein, dass die Verbindung mit dem Körper eine wichtige Grundlage für unser Wohlbefinden und Gesundheit ist. Darüber hinaus ist es auch elementar für unser Zusammenleben mit anderen Menschen. Je verbundener wir mit uns selbst sind, desto besser gelingt dies auch in der Verbindung mit Anderen und ebenso mit der Natur.

Unser Körper ist unser Zugang, sozusagen ein Wahrheitsinstrument, gespeist von innerer Weisheit erleben wir was gut für uns ist. Man könnte auch sagen, unsere Intuition oder Bauchgefühl leitet uns. Es wird davon berichtet, dass indigene Völker diesen Zugang noch eher haben. Wir dagegen verlassen uns heutzutage lieber auf Aussagen von sogenannten Experten, Statistiken und Studien, anstatt unserer eigenen Wahrnehmung zu vertrauen.

Auf die inneren Impulse achten

Oft geben wir unsere Verantwortung ab und befolgen, was uns die Experten so „aufhängen“.

Im Bereich Ernährung kann uns dies auch in die Irre leiten. Was in meinem Studium im ersten Semester noch als anerkannt und richtig galt war im 8. Semester schon wieder überholt und falsch. „Glaube nichts, was Du nicht selbst überprüft hast.“ Diesen Satz nehme ich wichtig und probiere immer wieder verschiedene Ernährungsweisen und Empfehlungen aus.

Bei der Körperintelligenz, so wie es Karl Grunick beschreibt, geht es darum, dass wir wieder lernen, unserem Körper, und der dahinter wirkenden Intelligenz zu lauschen, und auf die inneren Impulse

unseres Körpers zu achten. Die Gleichwertigkeit von Körper, Geist und Seele ist ihm dabei wichtig. Er beschreibt außerdem, dass viele Menschen einen inneren Kampf austragen, weil sie sich zu stark von Ihrem Verstand leiten lassen und die Körpersignale nicht mehr wahrnehmen.

„Körperintelligenz hingegen deutet auf die dem Körper bereits innewohnende Weisheit hin, mit der wir alle geboren werden.“

Wir dürfen uns er-innern oder wie Laotse sagt: „Wer inne hält, erhält innen halt“

Ins Spüren und Wahrnehmen kommen

Ein Körpertherapeut, der seit 40 Jahren in diesem Bereich arbeitet, prägte den Ausspruch: „Der Körper erzählt immer die Wahrheit, der Verstand lügt wie gedruckt.“ Karl Grunick sagt es so: „Wird zu viel intellektuelles Wissen von außen in unsere Köpfe hineingesteckt, verhindert dies den Zugang zu unserer inneren Weisheit“

Wir dürfen wieder ins Spüren kommen und aus dem Kontakt mit uns Leichtigkeit erleben.

Ich erlebe in meiner täglichen Arbeit, dass es vielen Menschen schwerfällt, in dieses Spüren und Wahrnehmen zu kommen, dass sie sehr in Gedanken verhaftet sind und davon berichten, dass ihnen das nicht guttut. Vielleicht brauchen wir mehr Wahrnehmungsräume und Spürzeiten, damit wir unsere innere Weisheit nicht ganz verlieren. So verhindern wir auch eine zunehmende Fremdbestimmung und Abhängigkeit von Experten.

PRAXIS
FÜR YOGA UND
MEDITATION

TÄGLICH YOGAKURSE

Karhäuserstr. 5a · 34117 Kassel
Tel. 0561-77 31 48
www.yoga-kassel.de

IoPT Praxis für Traumatherapie

in Kassel im Gesundheitszentrum
Marbachshöhe

Gruppenseminare mit Aufstellungen &
Selbstbegegnungen nach Prof. Dr. Ruppert.
Godehart Hannig
Mobil: 0173 296 9985
Mail: praxis@ioptselbstbegegnung.de
www.ioptselbstbegegnung.de
mittwochs immer online-Seminare!
Weiterbildung online ab Januar 2024

Das Wohlbefinden verbessern



Bunte Vielfalt einer pflanzlichen Ernährung.

Eine pflanzliche Ernährungsweise verbessert das eigene Wohlbefinden, verhindert Tierleid und schützt gleichzeitig die Umwelt.

Etwa 1,6 Millionen Personen in Deutschland und 500 Millionen Menschen weltweit leben vegan. Die Gründe, vegan zu werden, sind von Person zu Person unterschiedlich, lassen sich jedoch in allgemeine Gruppen ordnen.

Der Großteil der Veganer hinterfragt und kritisiert die Massentierhaltung, Tierschlachtung sowie jegliche Ausnutzung von Tieren. In Deutschland erleiden rund zwei Millionen Tiere am Tag die Schlachtung, die Zahl weltweit liegt bei etwa fünf Milliarden.

Menschen sind im Gegensatz zu Fleischfressern nicht davon abhängig, Tierprodukte zu konsumieren. Alle notwendigen Nährstoffe können sie auch durch pflanzliche Lebensmittel aufnehmen. Wenige Ausnahmen wie Vitamin B12 lassen sich durch Nahrungsergänzungsmittel hinzufügen.

Unabhängig von körperlichen Bedürfnissen bevorzugen Menschen verschiedene Nahrungsmittel, daher ist die Ernährung eine sehr individuelle und persönliche Angelegenheit. Das ist die gängige Meinung vieler Menschen. Betrachtet man allerdings das Tierleid, das durch die eigene Entscheidung, Fleisch und andere tierische Produkte zu sich zu nehmen, entsteht, relativiert sich diese Annahme. Durch ihre Lebensart entscheiden Menschen letztendlich über die Existenz anderer Lebewesen.

Ein Beispiel: 60 Prozent des Gänsefleisches wird im November und Dezember erzeugt. Dies zeigt deutlich seinen erhöhten Konsum an den Weihnachtstagen. Den Gänsebraten also mal durch eine pflanzliche Alternative zu ersetzen verringert Tierleid.

Über das Verschonen zahlreicher Tiere hinaus tun Veganer ihrer eigenen Gesundheit etwas Gutes. Sie berichten von einem positivem Empfinden, die neue Ernährungsweise verbessere ihr Wohlbefinden. Vor allem der Darm erfährt eine Entlastung und kann die Nahrung

besser verdauen, da eine pflanzliche Lebensweise zu einer größeren Vielfalt an guten Bakterien im Darm führt.

Das Risiko für das Auftreten von Krankheiten wie Adipositas, Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf und gewissen Krebs-Erkrankungen sinkt nachgewiesenermaßen. Dies zeigt die Epic Oxford-Studie, die den Einfluss des veganen Lebens auf die Gesundheit untersucht. Die Studie ist ein großes Projekt, gestartet von Professoren und Wissenschaftlern im Jahr 1993 und sie forschen auch heute noch weiter, um die Gesellschaft auf dem neuesten Stand zu halten.

Vegan lebende Menschen setzen sich intensiv mit ihrer Ernährung auseinander. Dadurch spielt diese eine überdurchschnittlich große Rolle in ihrem Leben und sie nehmen den Einfluss auf die Gesundheit deutlich wahr.

Die pflanzenbasierte Lebensweise beeinflusst zudem die Umwelt. Weihnachten zum Beispiel verschlechtert die Klimabilanz durch abgeholzte Bäume, Verpackungsmüll und fleischhaltiges Essen.

Eine vegane Ernährung hingegen verringert diese negativen Effekte. Es entstehen weniger Treibhausgase und Veganismus ist in dieser Hinsicht deutlich effektiver als das Einsparen eines Fluges oder der Kauf eines E-Autos.

Vom Feld ohne Umwege auf den Teller

Zudem reduziert sich der Flächenbedarf für den Anbau. Dadurch, dass Menschen für Tiere sowie Tierprodukte Futter anbauen, ist eine große Fläche nötig. Veganer essen direkt die pflanzlichen Produkte vom Feld ohne den Umweg über die Tiere. Auch Milchprodukte verbrauchen im Vergleich zu pflanzlichen Alternativen mehr Ressourcen und erzeugen mehr Treibhausgase.

Fleisch- und Milchprodukte verbrauchen in der Herstellung viel Wasser, da bereits der Anbau der Futtermittel viel Wasser benötigt. Der Wasserverbrauch für den gesamten Prozess der Herstellung eines Kilogramms Rindfleisches liegt bei 15.000 Litern! Ein Kilogramm Soja verbraucht im Vergleich hierzu lediglich 1.800 Liter.

Wissenslücken schließen

Trotz den vielen Vorteilen des veganen Lebensstils gibt es häufig Menschen, die diese Art zu leben mit Skepsis betrachten, was meist durch Unwissen entsteht. So ist ein beliebtes Vorurteil, dass Veganer so viel Soja essen, dass die Abholzung des Regenwaldes weiter voranschreitet. Dabei ist das Gegenteil der Fall. 80 Prozent des produzierten Sojas fließt in das Futter der Nutztiere, 18 Prozent in die Herstellung von Sojaöl und Veganer essen nur zwei Prozent des Sojas. Somit ist dieses Vorurteil eher ein Grund, vegan zu werden- und nicht, eine solche Lebensweise zu verurteilen.

Durch eine ausgewogene vegane Ernährung entsteht zudem kein Nährstoffmangel, da Menschen die Nährstoffe nicht zwangsweise durch tierische Produkte aufnehmen müssen. Beispiele hierfür sind die Milch, die als Calciumlieferant gilt und Fleisch, das nach Überzeugung vieler Ernährungsexperten für die Eisenzufuhr notwendig sei. Eine alternative wertvolle Calciumquelle ist grünes Gemüse und Eisen findet sich in Samen und Nüssen. Diese Beispiele zeigen, dass es sinnvoll ist, sich mit einem veganen Lebensstil auseinanderzusetzen und die eigenen Wissenslücken zu schließen.

Entspannt umdenken

Zur Schließung dieser Wissenslücken gibt es zahlreiche Studien, die das vegane Leben analysiert haben und die beim Erlangen von wertvollem Wissen helfen. So beispielsweise die Beobachtungsstudien Adventist Health Study II sowie die Epic Oxford-Studie, die gesundheitliche Vorteile deutlich zeigen. Die Studien sind die zwei wichtigsten und größten Studien mit vegan lebenden Menschen aus den USA und England. Die unabhängigen Forschungseinrichtungen analysierten Veganer dabei über einen langen Zeitraum hinweg.

Darüberhinaus helfen Apps bei der Orientierung im neuen Lebensabschnitt. Es gibt beispielsweise verschiedene Applikationen, die passende Restaurants vorschlagen. Dadurch kann man erste vegane Gerichte ohne eigenen Kochaufwand verkosten.

Möchte man jedoch selbst anfangen, vegan zu kochen, so sind die freien Tage rund um Weihnachten und Silvester eine ideale Möglichkeit. Denn Zeit ist ein entscheidender Faktor, wenn es um Ernährung geht. Im Alltag fehlt diese oft, um sich ausgiebig mit den konsumierten Nahrungsmitteln auseinanderzusetzen. Die Feiertage haben ein großes Potential, da das Testen neuer Rezepte im eigenen Tempo und auch mit Familie und Freunden möglich ist.

Um im Supermarkt bei pflanzlichen Alternativen vorbeizuschauen und neue Produkte zu probieren, ist auch mehr Zeit.

Heutzutage gibt es für fast alles eine vegane Alternative wie beispielsweise pflanzliche Milch, hergestellt aus Hafer, Mandeln oder Kokos. Der Markt der veganen Produkte hat sich im letzten Jahrzehnt stark weiterentwickelt und ist sehr vielfältig geworden.

Text: Mia Lynn Boehme

Hinweis der Autorin: Ich nutze in meinem Artikel das generische Maskulinum. Ich möchte damit niemanden ausschließen, es dürfen sich alle angesprochen fühlen.

Neues Veganstart-Programm

Wie der Umstieg in die pflanzliche Lebensweise spielend gelingt.



Ganzjährig oder als Vorsatz fürs neue Jahr: Mit dem Veganstart-Programm von PETA, der größten deutschen Tierrechtsorganisation, gelingt es Schritt-für-Schritt spielend alte Gewohnheiten abzuschütteln und stattdessen neue, tierleidfreie zu etablieren.

Kostenlos per E-Mail oder App stellt die Organisation 30 Tage lang leckere vegane Rezepte zur Verfügung. Ein praktischer Kühlschrank-Check zeigt auf, welche Nahrungsmittel unbedenklich sind und welche tierischen Inhaltsstoffe sie enthalten.

Darüber hinaus informiert das Programm über Tierrechte und verstecktes Leid in Nahrungsmitteln, Kosmetik und Mode.

Ein praktischer Einkaufsguide, ein persönlicher Coach bei Fragen und Maskottchen Brokko helfen dabei, in eine Zukunft zu starten, die auf pflanzlichen Lebensmitteln basiert.

Die Smartphone-App bietet zudem einen Einkaufsguide. Er ermöglicht es, Produkte nach Einkaufsmärkten und Kategorien zu filtern mit dem Vorteil, einen schnellen Überblick über verfügbare vegane Produkte zu erhalten.

Info: www.veganstart.de

Mit Köstlichkeiten die Feiertage genießen!

Die freien Tage rund um Weihnachten und Silvester bieten eine große Chance, neue Rezepte zu probieren und gemeinsam zu kochen.



Drei frisch gebackene Paranuss-Braten.

Monika steht an ihrer Kücheninsel und schneidet Gemüse. Als das Piepen ertönt läuft sie zum Ofen, öffnet ihn und blickt glücklich auf ihren veganen Paranuss-Braten. Er ist gold-braun gebacken und die Küche duftet nach Nüssen und Kräutern. Sie holt das Kunstwerk aus dem Ofen und stellt ihn auf die Arbeitsplatte, auf der bereits zahlreiche andere Köstlichkeiten wie Klöße, Apfelstrudel, Zimtschnecken und Plätzchen warten. Es ist Heiligabend und Monika hat versprochen, ein Festessen für die ganze Familie vorzubereiten. Die Besonderheit: Es wird vollständig vegan sein.

Monika hat sich nämlich vor einem Jahr zu einer neuen Lebensweise entschieden. Seitdem verzichtet sie gänzlich auf Produkte tierischen Ursprungs. Dies tut sie den Tieren, der Umwelt, aber auch ihrer eigenen Gesundheit zuliebe.

Für Weihnachten in diesem Jahr hat sie sich deshalb etwas ganz Besonderes überlegt: Sie möchte ihrer Familie zeigen, wie einfach und köstlich vegane Speisen sind. Selbst Oma und Opa, die der veganen Lebensweise mit Skepsis begegnen und für die der Gänsebraten zu Weihnachten dazugehört, sind erstaunt. Nach dem Festmahl kommt Oma zu Monika: „Du musst mir unbedingt mal die Rezepte von dem Nussbraten und den Zimtschnecken geben! Falls diese Leckereien tatsächlich so einfach zuzubereiten sind, wie du sagst, werde ich wohl noch vegan!“

Neue Sichtweisen und Werte annehmen

Gerade zur Weihnachtszeit dürfen typische Naschereien und beliebte Mahlzeiten natürlich nicht fehlen. Die Zutaten der meisten herkömmlichen Rezepte lassen sich einfach durch vegane Alternativen ersetzen. Plätzchenteig ist hierfür ein passendes Beispiel, wie Monika ihrer Oma erzählt. So ersetzt sie als Veganerin hierbei lediglich die Butter durch Margarine und lässt die Eier weg. Der Arbeitsaufwand ist somit gleich groß, die Plätzchen schmecken lecker und das Vorbereiten und Backen lässt eine schöne Weihnachtsatmosphäre entstehen.

Auf Weihnachten folgt das Neujahr, zu dem gute Vorsätze für die kommende Zeit sehr verbreitet sind. Es ist eine Chance, neue Sichtweisen und Werte anzunehmen und so beispielsweise einen veganen Lebensstil auszuprobieren. Die Aktion des Veganuarys eignet sich hervorragend für den Einstieg in eine pflanzliche Ernährung, da durch sie nahezu jede Gastronomie und Supermärkte ein erweitertes veganes Sortiment anbieten und dies den gesamten Januar über.

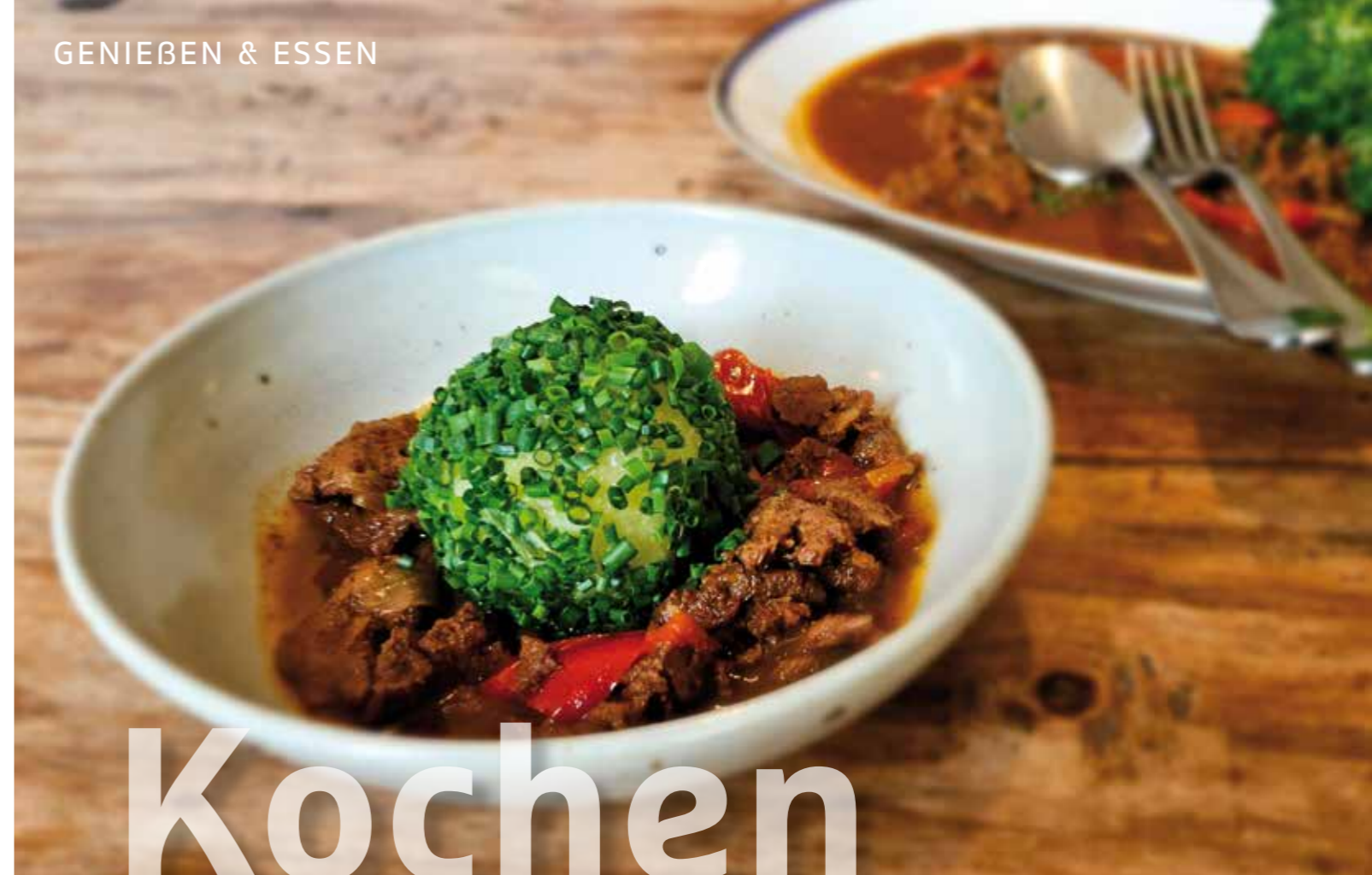
Bei allem gilt, dass auch kleine Schritte zu großem Erfolg führen. Jede pflanzliche Mahlzeit, die jemand anstelle einer tierischen Nahrung isst, hilft der Lage der Tiere sowie der Umwelt.

Denn wie auch Monikas Oma meint: „Ich merke den Unterschied zwischen meinen tierischen Rezepten und deinen pflanzlichen Alternativen kaum. Für die Welt aber ist es – so wie ich dich jetzt nach unserem Gespräch beim Essen verstanden habe – eine wichtige Veränderung!“ Monika stimmt ihr zu: „Ja, Oma, jeder Versuch ist positiv und verbessert die Welt ein kleines Stück weit.“

Text: Mia Lynn Boehme

Hinweis der Autorin:

Ich nutze in meinem Artikel das generische Maskulinum. Ich möchte damit niemanden ausschließen, es dürfen sich alle angesprochen fühlen.



Kochen

Veganes Weihnachts-Gulasch

Für 5-6 Personen

Einkaufsliste

Für die Marinade

60 g	Worchestersoße (vegan)
50 g	Tomatenmark
20 g	Olivenöl
15 g	Senf
1 Teel	Piment (fein mörsern)
15 g	Paprika, geräuchert
500 ml	Wasser
250 g	Sojaschnetzel
Prise	Pfeffer und Salz

Fürs Gulasch

200 g	Zwiebeln
500 g	rote Paprika
2 Zehen	Koblauch
3 Eßl	Tomatenmark
1 Teel	Paprika süß
1/2 Teel	Paprika scharf
1 Teel	Majoran
1 Teel	Thymian
400 ml	Rotwein
3	Lorbeerblätter
1	Sternanis
1200 ml	Wasser
etwas	Pfeffer und Salz

Auch der scharf gewürzte Winter-Klassiker ungarischen Ursprungs lässt sich problemlos auf pflanzlicher Basis genießen. In Schnittlauch gewälzte Kartoffelklöße schmecken wunderbar dazu.

So wirts gemacht

Marinade

- Alle Gewürze gut vermengen, mit Wasser auffüllen und verrühren
- Sojaschnetzel dazugeben
- 12 Stunden ziehen lassen

Gulasch

- Marinierte Sojaschnetzel in einem großen unbeschichteten Topf mit Olivenöl scharf anbraten bis ein Bratensatz entsteht
- Zwiebeln, Knoblauch und Paprika würfeln gemeinsam mit Tomatenmark in den Topf dazugeben
- Die Gewürze dazugeben und weitere 5-10 Minuten anbraten
- Hitze reduzieren, nach und nach mit dem Wein ablöschen
- Den Bratensatz mit einem Löffel vom Topfboden lösen
- Lorbeerblätter und Sternanis dazugeben
- Mit Wasser auffüllen und auf kleiner Temperatur ca 1 Stunde zugedeckt köcheln lassen. Ab und zu umrühren.
- Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Majoran abschmecken

Rezept: Cathrin Körber

Winterzeit in der Markthalle



Außergewöhnliche Einkaufserlebnisse und eine stimmungsvolle Atmosphäre warten in Kassels historischem Markthallen-gebäude auf Menschen jeden Alters. Schon seit vielen Jahren lädt das bunte Markttreiben kleine und große Gäste zum Verweilen ein.

Wer noch nach einer passenden Geschenkidee sucht, dem seien die Markthallen-Taler ans Herz gelegt. Sie sind genau das richtige Geschenk für alle, die die Lebensmittelproduktion in der Region unterstützen möchten. Besondere Aktionen gibt es in der Vorweihnachtszeit und darüber hinaus:



Immer samstags: Kinderaktionen

- 25.11.2023: Plätzchen backen
- 2.12.2023: Basteln für die Weihnachtsdekoration
- 9.12.2023: Basteln mit Holz
- 16.12.2023: Plätzchen backen
- 23.12.2023: Basteln für die Weihnachtsdekoration mit anschließendem Schmücken eines Weihnachtsbaums

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

Zum Vormerken fürs neue Jahr
Der beliebte Neujahrs-Sektempfang findet wieder in der zweiten Januarwoche statt: **Samstag, 13. Januar 2024**

Frische Vielfalt von regional bis bio: Über 70 lokale und regionale Marktbesucher:innen bieten eine Vielfalt an saisonalen, internationalen und handgefertigten Produkten an.



Bio von uns!



Die Ökomodell-Region Nordhessen unterstützt Bio-Landwirte und kleinere inhabergeführte Bio-Läden bei der Vermarktung bioregionaler Produkte.



Die Ökomodell-Region Nordhessen

Die regionale Bio-Landwirtschaft in Nordhessen zu stärken, ist der Auftrag der Ökomodell-Region. Sie arbeitet seit 2015 an der gesamten Wertschöpfungskette von Bio-Lebensmitteln. „Vom Acker auf den Teller“ ist die Devise. Im Fokus stehen Bio-Erzeuger:innen und Verarbeiter:innen sowie Bio-Händler:innen und Konsument:innen aus unserer Region, der Stadt Kassel, dem Landkreis Kassel sowie dem Werra-Meißner-Kreis. In Hessen gibt es zwölf weitere Ökomodell-Regionen, die zusammen das Ökomodell-Land Hessen formen. Auf der gemeinsamen Website finden sich weitere Informationen zu Projekten, Podcasts und Veranstaltungen in Nordhessen.

Warum bioregional einkaufen?

- **NATÜRLICH, LECKER UND FRISCH**
- **STARKE REGIONALE (LAND) WIRTSCHAFT**
- **AKTIVER KLIMA- UND ARTENSCHUTZ**
- **SICHERE ERNÄHRUNG HEUTE UND MORGEN**



Um mehr Bewusstsein für regionale Bio-Lebensmittel und ihre Wertschöpfung vom Acker auf den Teller zu schaffen und eine höhere Transparenz für Kundinnen und Kunden zu fördern, hat die Ökomodell-Region Nordhessen das Projekt „BioRegional-Läden“ gestartet.

Bio-, Naturkost- und Hofläden in denen kompetente Mitarbeitende ihre Kundinnen und Kunden beraten und selbst in engem Kontakt mit ihren regionalen Zulieferbetrieben stehen, spricht das Projekt explizit an. Hofeigene Produkte werden in den mitmachenden Hofläden mit Kärtchen „Bio von uns“ gekennzeichnet, zugekaufte Bio-Lebensmittel aus der Region mit „Bioregional“.

Durch die farblich hervorstechende Kennzeichnung fallen bioregionale Lebensmittel den Kund:innen sofort ins Auge. Vor oder im Verkaufsraum geben erläuternde Bildtafeln den Erzeugerbetrieben ein Gesicht. Über die dort hinterlegten QR-Codes gelangen Interessierte zu den Internetauftritten der Bio-Erzeuger- und Bio-Verarbeitungsbetriebe und bekommen auf diesem Weg weitere Informationen über die Betriebe, Produkte und Veranstaltungen.

Was bioregional heißt

Während BIO durch die EU-Bio-Richtlinie und die anerkannten Anbauverbände definiert ist, gibt es für Regionalität keine Definition. Als Richtwert hat sich bei den Pionierläden ein Umkreis von maximal 50 km bewährt, um Lebensmittel als "bioregional" zu kennzeichnen. „Mit dem Kauf bioregionaler Lebensmittel stärken wir die Landwirtschafts- und Verarbeitungsbetriebe und damit die Wirtschaft in unserer Region“, so die Projekt-Verantwortlichen. „Damit verbunden ist mehr Resilienz in unserer Region bei der Versorgung mit Bio-Lebensmitteln.“



Laden Partout Bio (links), Kassel Hofladen Domäne Frankenhausen (rechts)

Unterstützen Sie regionale Bio-Erzeuger:innen und Verarbeiter:innen aus der Region! Kaufen Sie bioregionale Lebensmittel!

Der Hofladen der Hessischen Staatsdomäne Frankenhausen (nördlich von Kassel, bei Grebenstein) ist Pionierbetrieb des Projekts. In der Stadt Kassel ist es der Bio-Laden „Partout Bio“ (Kirchweg/Wilhelmshöher Allee). Im Landkreis Kassel ist es der Bioland Hofladen Eisenach in Baunatal-Gunthershausen.



LECKETZ ESSEN!



Saisonale und regionale Frische

Genießen Sie in diesem geschichtsträchtigen Haus saisonale und regionale Frische auf Ihrem Teller. Der historische Renthof Kassel beherbergt seit seiner Neueröffnung im Juni 2017 ein modernes Stadthotel mit exklusiver Gastronomie, Bar und mehreren individuellen Eventlocations. Das Renthof-Team freut sich über Ihre Reservierung.

Renthof
Renthof 3, 34117 Kassel
Tel. 0561- 50668 0
www.renthof-kassel.de

grischäfers GANS zuhause

65 euro

unser festmenü für daheim.

Mit halber Gans, Vorsuppe, Rotkraut, Grünkohl, Klößen und natürlich - richtig viel Sauce!

In Minuten auf dem Tisch - nur erwärmen.

auch in BIO GANS zuhause

DER GRISCHÄFER

grischaefer.de

Feierabend mit Schmackes

Feine Weine und leckeren Käse im Bioladen probieren.



Frisches Brot, regionale Aufstriche, frisches Gemüse und Obst, feine Öle, Weine, Käse, tiefgekühltes Fleisch, Eisspezialitäten, unverpackte Lebensmittel, unverpackte Wasch- und Reinigungsmittel, Großgebilde, Haushaltswaren, Drogerie- und Kosmetikartikel und vieles mehr gibt es im Bioladen Schmackes. Interessierte sind eingeladen, Produkte, Team und Konzept bei Veranstaltungen kennenzulernen. Wer mag, stärkt sich mit einer Vesper. Mit Punsch, Keksen, Geschichten-Vorlesen geht es in den Dezember. Dann lassen sich vorweihnachtliche Naschereien und Geschichten zusammenzustellen, um alle Geschenke frühzeitig einzutüten.

Feierabend-Vesper bei Schmackes

- 21. November, ab 17 Uhr mit Wein und Käse
 - 2. Dezember, 14 bis 17 Uhr mit Punsch, Keksen, Geschichten-Vorlesen und Präsentkorb-Aktion
 - 23. Januar, ab 17 Uhr mit Überraschungen
- Ort: Schmackes, Friedrichsstraße 12, 34117 Kassel



Info: www.schmackeskassel.de

WAS MICH (ER)NÄHRT!

Eva Metz' Kolumne zu gesundem Essen

Der Darm als Ökosystem

Wie eine innere Artenvielfalt unser Immunsystem unterstützt.

Ein gesunder Darm ist wie ein eigenes Ökosystem und kann mit einem fruchtbaren, bunten Garten verglichen werden. Hippokrates wusste schon: „Die Darmgesundheit ist die Wurzel aller Gesundheit.“ 80 Prozent unseres Immunsystems sitzen im Darm, wichtige Botenstoffe werden dort produziert und das Mikrobiom bildet eines der wichtigsten Forschungsgebiete unserer Zeit. „Mikrobiom“ meint die Gesamtheit aller lebenden Mikroorganismen im Darm. Etwa 100 Billionen Mikroben leben darin und jedes Mikrobiom ist so einzigartig wie ein Fingerabdruck. Genau wie die Bio-Diversität der Arten sich positiv auf natürliche Ökosysteme auswirkt, wirkt sich eine Artenvielfalt unserer Mikroben in unserem Darm, positiv auf unsere Gesundheit und vor allem auf unser Immunsystem aus.

Freundliche Darmbewohner helfen uns

Haben wir viele verschiedene Mikroben als kleine, freundliche Helfer im Darm, dann können wir Krankheitserreger und Keime besser abwehren. Dies zeigen Studienergebnisse aus der neuesten Forschung über unser Mikrobiom. Sie zeigen auch, dass eine geringe Diversität oder auch ein Ungleichgewicht im Darm zu Krankheiten und Problemen führen kann. Die Industriekost, die stark verarbeitet ist und viele Zusatzstoffe enthält, kann mit dazu beitragen, dass in unserer Darmflora eine krankhafte Fehlbesiedelung entsteht. Erkrankungen wie Diabetes, Krebs, Herz-Kreislauferkrankungen werden ebenso mit unserer Darmgesundheit in Verbindung gebracht wie Verdauungsprobleme, Unverträglichkeiten, Hautbeschwerden, Arthrose, Verkalkungen, Autoimmunerkrankungen, Übergewicht, Infektionserkrankungen und entzündliche Darmerkrankungen. Die freundlichen Darmbewohner helfen die Körperfunktionen und die Verdauung zu regulieren. Außerdem werden Hormone, Neurotransmitter, Fettsäuren und Vitamine im Darm produziert. Alles wichtige Botenstoffe, die auch für unsere psychische Gesundheit wichtig sind. Fehlen diese Botenstoffe, können Erkrankungen in unserem Nervensystem auftreten wie Depressionen, Angsterkrankungen, Schlafstörungen oder Burnout.

In Gesundheit und Region investieren

Mit unserer Ernährung können wir einen entscheidenden Einfluss auf unsere gesamte Gesundheit nehmen. Fermente beispielsweise enthalten eine riesige Anzahl ganz unterschiedlicher, lebendiger Mikroorganismen, die einen positiven Effekt auf unsere Darmgesundheit haben. Fermentation ist die Umwandlung eines Nahrungsmittels durch Mikroorganismen in eine neues. Aus Kohl wird beispielsweise Sauerkraut. Fermentierte Lebensmittel wie Kombucha, Kefir, natürlicher Joghurt, Sauerkraut, Kimchi, milchsauervergorenes Gemüse und Säfte tragen zu einer Symbiose im Darm bei. Noch gibt es traditionell arbeitende handwerkliche Betriebe und Anbieter, wie Bauern, Gärtner, Käsereien, Bäcker oder Ölmühlen in unserer Region. Wir sollten ihnen den Vorrang geben, auch wenn diese Lebensmittel etwas teurer sind. Es ist die richtige Investition in unsere Gesundheit und in unsere Region.

Tipps für unsere Darmgesundheit und Artenvielfalt

- Viel Gemüse, Salat, Rohkost, Kräuter, Wildkräuter essen
- So bunt und vielseitig wie möglich essen
- Traditionell handwerklich hergestellte Lebensmittel z. B. Sauerteigbrot (24 Stunden-Sauerteigführung), Joghurt, Kefir (nicht pasteurisiert und nicht homogenisiert) bevorzugen
- Fertigprodukte meiden

besser als Luxus

Ihr regionaler Bio-Lieferservice gruener-bote.de

nudelnudel
frisch & hausgemacht

Friedrich-Ebert-Straße 55 • Kassel
www.nudelnudel.de

hausgemachte Nudeln mit täglich wechselndem Soßenangebot – frisch und flott!

großes, überwiegend regionales Angebot

Mo-Fr: 9-18 Uhr
Sa: 8:30-13 Uhr

NATURKOST
Quer Beet

Korbacher Str. 211
34132 Kassel
0561-404702
www.querbeet-kassel.de

Optional monatlichen Beitrag zahlen und günstiger einkaufen

GEMEINWOHL ÖKONOMIE Bilanzierendes Unternehmen

Wehlheider Wochenmarkt

Der Markt mit Herz

Jeden Freitag von 7.00 bis 13.00 Uhr auf dem Wehlheider Platz
Marktgemeinschaft Wehlheiden

Liefertage Kassel: Montag & Freitag

100% Bio, frisch ins Haus geliefert!
Gemüse & Obst, Käse & Wein sowie Brot & weitere Bio-Produkte aller Art

lotta karotta
BIO-LIEFERSERVICE SEIT 1999

37130 Gleichen
Fon: 05508 979 419-0

Online-Shop & Infos:
www.lotta-karotta.de

Bioland

HAUSHALTSWAREN · EISENWAREN

KOCH
KG SEIT 1902

WERKZEUGE · EISENWAREN · SICHERHEITSTECHNIK
GARTENGERÄTE · HEIMWERKERBEDARF
HAUSHALTSWAREN · KÜCHENHELPER
ELEKTROKLEINGERÄTE

FRANKFURTER STRASSE 57 · 34121 KASSEL · TEL. 0561 21019
INFO@EISENWAREN-KOCH.DE · WWW.EISENWAREN-KOCH.DE

FACEBOOK.COM/EISENWARENKOCH

Das natürlichste Lebensmittel überhaupt

Gerade im Herbst und Winter steht Wildfleisch gern auf der Speisekarte. Das gibt es auch als regionale Köstlichkeit.



Auch wenn Wild insbesondere in der dunklen Jahreszeit als deftig vermarktet wird, verfügbar ist es über das gesamte Jahr. Die Rehsaison beispielsweise startet im Mai. Für Köche wie René Müller, Mitbegründer und Küchenchef des Kasseler Bio-Restaurants Weissenstein, ist es eine Frage der Zubereitung und der Zutaten, wann und wie Wildfleisch auf den Teller kommt. So eignet sich ein T-Bone-Steak vom Hirsch auch hervorragend zum Grillen an lauen Sommerabenden. Ein Rückensteak mit Kräuterbutter und Salat passt ebenso prima in die warme Jahreszeit.

Einfach mal ausprobieren

„Wildfleisch ist für mich das natürlichste Produkt zur Ernährung überhaupt. Schaut man sich die konventionelle Fleischproduktion an, hat es so gut wie keine negativen Auswirkungen auf die Natur“, ist René Müller überzeugt.

Wer an der Fleischtheke seines Restaurants einkauft, das gleichzeitig auch ein kleiner regionaler Biomarkt ist, dem steht er mit seinem Team mit guten Ratschlägen zur Seite. Denn immer, wenn es verfügbar ist oder auch auf Vorbestellung gibt es bei ihm regionales Wildfleisch zu kaufen.

„Man muss schon wissen, was zum Schmoren oder zum Kurzbraten ist, möchte man Zuhause Wild oder auch andere Fleischsorten zubereiten. Bei uns kann man ganz offen fragen“, lädt der Kochprofi zum Ausprobieren ein.

Mehr als Obst und Gemüse

Ökologische und soziale Aspekte in der gesamten Lieferkette: Der Grüne Bote achtet konsequent auf hohe Qualitätsstandards.



Fotos: Grüner Bote



1984, als die Witzenhäuser Gärtner:innen ihre Bio-Gärtnerei gründeten, war ökologischer Gemüseanbau noch Pionierarbeit. Mittlerweile blickt das Grüner Bote-Team auf langjährige Erfahrungen zurück. Schon bald nach der Gründung entwickelten die Öko-Pionier:innen über die Direktvermarktung auf Wochenmärkten hinaus

für Gemüse und andere Bioprodukte eines der ersten Liefersysteme in Deutschland. Obst und Gemüse kommen aus der eigenen Gärtnerei. Was dort nicht wächst, liefern regionale Partnerbetriebe oder der Bio-Großhändler. Die wichtigsten Kriterien für den hohen Qualitätsstandard sind immer die ökologischen und sozialen Aspekte in der gesamten Lieferkette.

Der Onlineshop des Grünen Boten bietet ein Vollsortiment mit über 3000 Bio-Produkten. Über private Haushalte hinaus nutzen auch Firmen, Kitas und andere Einrichtungen den Service des Grünen Boten, dessen Fahrer:innen alles bis an die Tür bringen.

Info: www.gruener-bote.de

Gutes Essen. Gute Freunde. Gute Zeit.

Bio-Metzgerei Armbröster

Sie möchten etwas vorbestellen?
Bebelplatz: 0561-920 25 839
Markthalle: 0561-15 623

Unsere aktuellen Öffnungszeiten

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

Markthalle: Donnerstag und Freitag 7.00–18.00 Uhr
Samstag 7.00–14.00 Uhr

Bio-Metzgerei Armbröster
Friedrich-Ebert-Str. 143 | Markthalle Kassel

Landfleischerei

-DÖRING-

Reh-, Wildschwein-, Hirschfleisch aus dem Habichtswald

Produkte vom Wild aus eigener Herstellung
Wurst-Schinken-Konserven

Nutzen Sie auch unseren Partyservice, Hochzeit, Geburtstag, Firmenfeier...wir liefern!!
Gern beraten wir Sie unter 05625/5593

Öffnungszeiten: Di. 15-17 Uhr, Fr. 14-17 Uhr (Okt.-Dez.), Sa. 10-13 Uhr (Nov.-Dez.)
Ehlener Str. 31 / 34131 Kassel-Wilh. (Forsthaus am Golfplatz)
Landfleischerei Döring / Kasseler Str. 14 / 34311 Naumburg-Altenstadt

www.landfleischerei-doering.de



Das Mehrgenerationenhaus ist ein besonderer Treffpunkt für das lokale Miteinander.

Historische Architektur gemeinsam bewahren

Ein Ort der Begegnung ist das Mehrgenerationenhaus Hofgeismar-Hümme. Dass das ehemalige Bahnhofsgelände heute wieder in neuem Glanz erstrahlt, ist vor allem dem großen Engagement der Bürgerinnen und Bürger zu verdanken.

Licht durchflutet die großen Stahlglasfenster, als die ersten Töne des klassischen Konzertes ertönen, bunte Farben färben den Boden eines einstigen Waschhauses ein und Kinder sprühen vor dem alten Fachwerkschuppen Graffiti: Seit Oktober 2015 bietet das Mehrgenerationenhaus Hofgeismar-Hümme mit vielfältigen Events, regelmäßigen Aktionen und spannenden Volkshochschulkursen einen Treffpunkt

für alle Generationen. Engagierte Bürger:innen retteten das leerstehende und denkmalgeschützte Bahnhofsgelände aus dem Jahr 1897 vor der Vergessenheit und dem Zerfall. Mit erheblichen Eigenleistungen und großer Sorgfalt sanierten sie das Hauptgebäude und füllen es seitdem wieder mit neuem Leben. "Wir holen die Menschen aus ihren Häusern und bringen sie zusammen", sagt Mira Hennecke, die als Projektleiterin gemeinsam

mit dem Verein "Generationshaus Bahnhof-Hümme" das lebendige Treiben im Haus organisiert. Die Veranstaltungsangebote richten sich nach den Bedürfnissen und Interessen der Gemeinde. "Unser Angebot ist für alle Generationen offen und bringt uns einander näher". Zusätzlich zu den abwechslungsreichen Veranstaltungen bietet eine Vielzahl an freiwillig Engagierten eigene Kurse an. Sie lassen die Teilnehmenden an ihren



Dank der denkmalgerechten Sanierung ist das gesamte Bahnhofsensemble heute ein lebendiges Zentrum für Jung und Alt.

Talente teilhaben, inspirieren einander und profitieren gleichzeitig von dem Können der anderen. So halten sie sich etwa regelmäßig gemeinsam fit, unterstützen einander in der Nähwerkstatt beim Ausbessern der eigenen Kleidung oder tauschen sich bei Café und Kuchen aus.

Mehr statt leer

Ungefähr 15 Jahre stand das historische Bahnhofsgelände leer, das Dach drohte einzubrechen. Doch eine Arbeitsgruppe von Hümmer Bürger:innen sah hier eine Menge wertvolles Potenzial, das es zu schützen galt und setzten sich für den Erhalt des Gebäudes, der Nebengebäude und Außenanlagen ein. Die Stadt Hofgeismar kaufte der Deutschen Bahn das Areal inklusive der Gebäudebestände ab und durch Fördergelder und die Unterstützung der evangelischen Kirchengemeinde ermöglichte die Bevölkerung mit ihrem Engagement die

Umnutzung des Bahnhofsgeländes zum Mehrgenerationenhaus. Die Sanierung des Gebäudes war eine wahre Teamleistung: Durch den Aufruf in der Dorfzeitung fanden sich schnell viele Unterstützer:innen, die für knapp zweieinhalb Jahre jeden zweiten Sonntag zusammen das Gebäude grundsanierten und bei der Umgestaltung halfen. Knapp 4.000 Stunden Eigenleistung kamen dabei zustande. Wer nicht über handwerkliche Fähigkeiten verfügte, übernahm administrative Aufgaben oder brachte Mittagessen mit. "Der Prozess hat uns ordentlich zusammenschweißt, das war eine tolle Zeit", erinnert sich Peter Nissen, der Vereinsvorsitzende.

Die Atmosphäre bewahren

Mit der Verleihung der "Silbernen Halbkugel" zeichnete das Deutsche Nationalkomitee für Denkmalschutz 2022 diesen großen ehrenamtlichen Einsatz



Standort: Tiefenweg 12, 34369 Hofgeismar
Baujahre: 1897 (Bau), 2012 bis 2015 (Sanierung)
Architekten: Unbekannt (Bau), Bankert, Linker & Hupfeld (Sanierung)
Fotos: Peter Nissen, Inge Seidenstücker

der Bürger:innen für den Erhalt und die Pflege des Gebäudes aus. "Das war für uns die Krönung", freut sich Peter Nissen. "Da sind wir mächtig stolz drauf". Die konstruktive Zusammenarbeit mit dem Landesamt für Denkmalpflege half den Charakter der Anlage zu bewahren und behutsam an die neue Nutzung anzupassen. So vermitteln die Schiebefenster zum früheren Ticketverkauf im Eingangsbereich eine einzigartige Atmosphäre. Die Aufarbeitung der weißen Holztüren und der Fliesen, sowie die originalgetreue Nachbildung der Fenster und der schwarzen Dachziegel unterstreichen den Charme der alten Zeiten. Einen eigenen Ort für sich haben die Kinder und Jugendlichen in dem ehemaligen Güterschuppen. Und wo im Nebengebäude einst das Waschen der Dienstkleidung stattfand, befindet sich heute das Kunstatelier. Nach einer neuen Dacheindeckung und dem Einbau moderner Fenster nach historischem Vorbild, sowie dem Austausch des

abgenutzten Holzbodens, gibt es hier seit letztem Jahr einen Raum für kreatives Schaffen, an dem sich die künstlerischen Prozesse auch mal auf dem Boden verewigen dürfen.

Zusammenkommen und sich austauschen

Während der Sanierung gab es natürlich auch Überraschungen: Im großen Veranstaltungssaal sollten zwei massive Stahlträger eine tragende Wand ersetzen und so einen großen zusammenhängenden Raum schaffen. Doch die knapp 100 Stützen, welche die Träger während der Montage stabilisierten, hoben die Decke an und verursachten dabei Haarrisse, also feine Risse an den Wänden. War der Saal eigentlich schon fertig, mussten diese nun wieder behoben werden. Die Bürger:innen nahmen den Zwischenfall mit Humor und so etablierte sich zwischen ihnen als Antwort auf Unerwartetes: "Reg' dich nicht auf, es sind nur Haarrisse".

Das Mehrgenerationenhaus lebt von Beginn an von dem Engagement und der Gemeinschaft der Bürger:innen. "Da muss man sich auch mal würdigen", findet Peter Nissen. So feiern sie beispielsweise beim jährlichen Jahresempfang den "Geburtstag" des Mehrgenerationenhauses oder kommen beim sogenannten "white dinner" ganz in weiß gekleidet auf dem Vorplatz zusammen und genießen unter freiem Himmel das gemeinsame Essen. Mit dem Ausbau des Außenbereiches in

ebenfalls historisch nachempfundenen Materialien können sie bald auch auf dem neuen "Willkommensplatz" zusammenkommen und sich freuen, wie schön das Miteinander durch ihren Einsatz für das historische Gebäude ist. Denn da sind sich alle einig: Erstrahlt ein solch historisches Gebäude in neuem Glanz, ist das eine große Freude.

Text: Helena Wolff

Der Deutsche Preis für Denkmalschutz

Der Denkmalschutz bewahrt besondere Architektur für die nächsten Generationen. Seit 1978 zeichnet das Deutsche Nationalkomitee für Denkmalschutz Einzelpersonen, Gruppen und Vereine aus, die sich für den Erhalt des Kulturerbes einsetzen und Medienschaffende, die über den Denkmalschutz aufklären. Die "Silbernen Halbkugel" ehrt dabei Menschen, die sich ehrenamtlich und mit großem Engagement für die Pflege und den Schutz des baulichen und archäologischen Erbes einsetzen. Dabei versinnbildlicht der Preis in Form einer silbernen Halbkugel mit abstrahierten Baukörpern die Aufgabenbereiche des Denkmalschutzes.



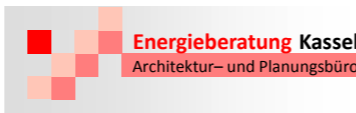
Der große Saal ist ein gern genutzter Raum für die vielseitigen Veranstaltungen.

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.



BAUFROESCHE
Architekten und
Stadtplaner GmbH



Vielfalt in der Stadtentwicklung und neue Baukultur in Kassel

Als Stadtbaurat hat Christof Nolda zwölf Jahre für die Entwicklung Kassels entscheidende Impulse gesetzt. Ein Blick zurück nach vorn.



Das Martiniquartier im Vorderen Westen: ein Modell für Innenentwicklung auf einem ehemaligen Industrieareal.

Alle Entscheidungen, die im Arbeitsfeld eines Stadtbaurates getroffen werden, sind früher oder später sichtbar und erlebbar für alle Bewohner:innen und Besucher:innen der Stadt. Denn sie werden konkret als Veränderungen der gewohnten Umgebung wahrgenommen und beeinflussen die Qualität des engeren oder weiteren Erlebnisraumes der Menschen. Kein Wunder, dass darüber viel diskutiert, kritisiert und gerurteilt wird, aber auch Freude entsteht über die Veränderungen. Zwölf Jahre, von Januar 2012 bis Dezember 2023, wirkte Christof Nolda in Kassel als Stadtbaurat und Dezernent für die Ressorts

Umwelt, Stadtentwicklung, Bauen und zeitweise auch Verkehr. Seit den 1990er-Jahren ist er der Stadtbaurat in Kassel, der dieses Amt am längsten wahrnehmen konnte und wollte: zwei mal sechs Jahre, also zwei volle Amtszeiten. Vor ihm waren Christiane Thalgot, Uli Hellweg, Monika Wiebusch, Bernd Streitberger und Norbert Witte oft nicht einmal eine Legislaturperiode im Amt.

Wie Christof Nolda mir in einem Gespräch verriet, geht es dem Stadtbaurat wie einem Förster: Man weicht ein, profitiert von und ist konfrontiert mit Projekten und Entscheidungen, die der Vorgänger



angezettelt hat. Gibt es genug Zeit, profitiert man von seinen eigenen Initiativen und Konzepten. Die Nachfolgerin, die ab 2024 ihr Amt antritt, kann nutzen, was auf den Weg gebracht wurde.



Ein „positives“ und ein „negatives“ Erbe

Am Beginn der Amtszeit 2012 gehörte das Projekt „Umgestaltung des Stadtraumes zwischen Ständeplatz und Annastraße sowie der Goethe- und Germaniastraße“, das im Rahmen des Städtebauförderprogramms „Aktive Kernbereiche in Hessen“ (Bild 1) entwickelt wurde, sicherlich zum „positiven Erbe“. Mit großem Engagement planten und bauten der Stadtbaurat und seine Mitarbeiter:innen bis Ende 2019 daran weiter. Seinen krönenden Abschluss fand das Städtebauprojekt im „Platz der 11 Frauen“ und dem neuen Wohnhochhaus – Projekte, die sich in den neu gestalteten Grünzug Motzberg zwischen Albert-Schweitzer- und Königstorschule einbinden.

Im Rahmen dieses Projektes, das mehrfach auf Bundesebene ausgezeichnet wurde, ließen sich wichtige Erfahrungen in der Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Fachressorts sammeln und unterschiedliche Methoden der Partizipation mit Anlieger:innen, Investor:innen und Bürger:innen erproben. Das Projekt ist darüber hinaus ein sichtbares Beispiel dafür, in welchem Maße sich öffentliche Investitionen stimulierend auf Initiativen von privaten Anliegern und Investoren auswirken können.

Zu dem „negativen Erbe“ gehört der Neubau für die Bußgeldstelle und andere Ämter des Regierungspräsidiums auf dem ehemals städtischen Grundstück des Stadtbades Mitte in der Innenstadt (Bild 2). Trotz des nachträglichen Versuchs, die Erdgeschosszone mit einem Supermarkt zu beleben, konnte Christof Nolda die Fehlentscheidung seines Vorgängers und Liegenschaftsdezernenten nicht korrigieren – ein folgenreicher tragischer Planungsfehler, dem auch die heutigen Probleme am Lutherplatz mit zu verdanken sind. Denn die große Chance, mit neuem und innovativem Wohnungsbau die Innenstadt zu beleben, wurde für einen Bürokomplex ohne Ausstrahlung verschenkt.

Gesellschaftspolitische Veränderungen, wechselnde Koalitionen, breite Bürgerbeteiligung

Unterschiedlichste gesellschaftspolitische Veränderungen, wie die zunehmende Attraktivität unserer Stadt für Tourist:innen, neue Bewohner:innen und Investoren:innen, die erfolgreiche Weiterentwicklung der Universität, ein unerwartet schnelles Wachstum der Bevölkerung,

verbunden mit zunehmendem Wohnraummangel und der Zuwanderung von Geflüchteten als Folge von Kriegen und Klimawandel begleiteten die Amtszeit von Christof Nolda als Stadtbaurat seit 2012.

Gleichzeitig befanden sich die kommunalpolitischen Konstellationen durch wechselnde Koalitionen in ständiger Bewegung: Die Zusammenarbeit mit verschiedenen Oberbürgermeistern wurde, auch für Außenstehende erfahrbar, geprägt von unterschiedlichen, teilweise konfliktbeladenen Zielen und Prioritäten im Magistrat über die zukünftige Entwicklung von Stadt und Region.

Solche gesellschaftspolitischen Rahmenbedingungen waren für Christof Nolda und seine Mitarbeiter:innen in den verschiedenen Fachressorts Ansporn und Herausforderung für eine interdisziplinäre Zusammenarbeit – vielleicht unterstützt durch die Erfahrungen am integrierten Fachbereich Architektur, Stadt- und Landschaftsplanung der Universität Kassel.

Bauen und Planen an und in der Stadt ist in unserer Demokratie kein autokratischer Akt, sondern als Prozess immer eingebunden in die kommunalpolitischen Entscheidungsstrukturen. Die Kommunikation mit den Bürger:innen, Vertreter:innen von Parteien, Ortsbeiräten, den unterschiedlichsten Verbänden, Interessengruppen und Bürgerinitiativen in unserer Stadtgesellschaft war deshalb für ihn und seine Mitarbeiter:innen in den verschiedenen Fachressorts von besonderer Bedeutung. Bei der Vermittlung der Planungsziele und in Beteiligungsprozessen spielen die regionalen Medien eine nicht zu unterschätzende Rolle. Durch breite Information und differenzierte Abwägungen können und sollten sie zu einer qualifizierten Diskussion über Bau- und Planungskultur in der Stadtgesellschaft beitragen.

Beeindruckende Vielfalt an Konzepten, Untersuchungen, Plänen und Projekten

Ein Rückblick auf die Arbeitsergebnisse während der Ära Nolda zeigt eine beeindruckende Vielfalt an Konzepten, Untersuchungen, Plänen und Projekten, mit denen die Probleme angepackt und Potentiale der Stadt gestärkt werden konnten. Hervorzuheben ist, dass sich die Aktivitäten auf viele Bereiche der Stadt verteilten, d.h. sich nicht ausschließlich auf

bestimmte Stadtteile oder Bauaufgaben beschränkten, sondern von Stadtteilentwicklungsplänen über Wohnungsmarktuntersuchungen und größere Wohnungsbauprojekte bis zur Sanierung von Schulen, Kulturprojekten und die Gestaltung von Straßen und Plätzen reichten.

Selten waren die Bauvorhaben eigene städtische Projekte, sondern entstanden in Zusammenarbeit mit Wohnungsbau-gesellschaften oder -genossenschaften oder privaten Investor:innen. Eine systematische Übersicht wäre sinnvoll, sprengt jedoch den Rahmen dieses Beitrages.

Zu den bekannten realisierten Bauten zählen Kulturprojekte, wie die GRIMM-WELT, das Stadtmuseum, das Schloss Bellevue, (Bild 3) ebenso wie der Umbau des Hallenbad Ost; Bürobauten, wie der Umbau des Rathauses, der Evangelischen Bank, der Kasseler Sparkasse und der Umbau des Magazinhofes (Bild 4). Größere Wohnungsbauprojekte, wie die Bebauung des Burgfeld-Areals, das Martini-Quartier und die neuen Wohnviertel in Wolfsanger, Harleshausen (Bild 5), Wesertor und Bettenhausen sind nur einige Beispiele für die Umsetzung einer aktiven Wohnungspolitik. Einige Vorhaben stagnieren immer noch, wie die Wohnungsbauprojekte am Park Schönfeld, am Stadthallengarten und die „Neue Mitte Südstadt“. Die Gründe dafür liegen nicht in den Planungsverfahren, sondern in der Steigung von Zinsen und Baupreisen.

Viele Sanierungs- und Erweiterungsprojekte von Schulen und Kindergärten (Bild 6) sind in den Stadtteilen erfahrbar, aber noch längst nicht abgeschlossen. Allerdings wurde der zunehmende Bedarf an Schulen und Kindergärten m.E. zu lange verkannt. Der Abriss der J. v. Eichendorfschule war ein Planungsfehler von politisch Verantwortlichen im Magistrat, der m.E. dem zu engen Blick auf die Einschätzung des demographischen Wandels, meint „Überalterung“ der Bevölkerung, geschuldet war.

Stadtteilentwicklungspläne – teilweise verbunden mit verschiedenen Städtebauförderprogrammen von Land und Bund – waren und sind in Stadtteilen wie Wesertor, Nordstadt, Rothenditold, Oberzwehren, Wehlheiden und Kirchditmold Grundlagen für die Realisierung von unterschiedlichsten Projekten mit Beteiligung der Bevölkerung. Das Integrierte Stadtteilentwicklungskonzept für den Kasseler Osten (ISEK) bildet für die vier Stadtteile Bettenhausen, Unterneustadt, Waldau und Forstfeld die Basis für eine Entwicklung in einem größeren städtebaulichen Zusammenhang. (Bild 7) Dieser Prozess ist als neue Qualität im Kasseler Planungs-geschehen besonders zu würdigen.

Manche Projekte müssen jedoch als vorläufig gescheitert betrachtet werden, wie z.B. der Bau eines neuen dokumenta-Zentrums auf dem Karlsplatz und die Sanierung und Umnutzung des Salzmänn-Areals (Bild 8).



Die Charta für Baukultur: Rahmen und Maßstab für mehr Baukultur in der Stadt

Schon 2013 initiierte Christof Nolda die „Charta für Baukultur Kassel“, die in den folgenden Jahren in Zusammenarbeit von engagierten Fachleuten aus der Stadtgesellschaft mit Mitgliedern der Verwaltung erarbeitet wurde. Sie lässt sich als ein erstes Kernstück seiner Amtszeit bezeichnen, in das sich die Vielfalt der verschiedenen Aktivitäten einordnet. Durch den StaVo-Beschluss von 2017 wurde die Charta (Bild 9) zu einer wichtigen Grundlage für das Bauen und Planen in der Stadt.

Mit den fünf Leitsätzen (Bild 10) und dem dreiteiligen Instrumentenkasten „weitsichtig planen; gut planen und bauen; gemeinsam wirken“ bildet die Baukultur-Charta die Basis für eine neue Sicht auf die Qualität vom Bauen und Planen in Kassel – über die Ämter der Stadt hinaus auch für Architekt:innen und Stadtplaner:innen sowie für Investoren:innen, Bauherren:innen und Bewohner:innen.

Der erste Bericht über die Wirksamkeit der Charta aus dem Jahr 2021 zeigt, wie die

10

DIE FÜNF LEITSÄTZE DER BAUKULTUR-CHARTA

- 1 Wir nehmen die Vielfalt und Identitäten der einzelnen Stadtteile als Grundlage für bauliche und räumliche Entwicklungen.
- 2 Die Gestaltung der Innenentwicklung Kassels ist für uns die baukulturelle Zukunftsaufgabe.
- 3 Wir sichern und entfalten die Beziehungen zwischen Stadt und Landschaft und die städtischen Freiräume.
- 4 Wir nutzen die Kontraste und städtebaulichen Brüche unserer Stadt als Räume für neue Möglichkeiten.
- 5 Durch Teilhabe und Dialog stärken wir die Baukultur in Kassel.

Ziele und vorgeschlagenen Verfahren von Wettbewerben, Beiräten und Bürgerbeteiligungen in den Ergebnissen von Stadtteilentwicklungen und Projekten ihren Ausdruck gefunden haben. Die Charta diente als erfolgreicher Rahmen und Maßstab für mehr Baukultur in der Stadt. Da man sich im Magistrat aus Gründen der Kompetenzverteilung bislang nicht für die Aufstellung eines Entwicklungsplanes für die gesamte Stadt entscheiden konnte, stellt die Charta für Baukultur einen besonders wichtigen Orientierungsrahmen für alle Pläne und Projekte dar.

Ob es gelungen ist und weiter gelingt, die komplexen Ziele immer um zu setzen, hängt von der guten Zusammenarbeit zwischen den Fachressorts der Stadt, den Investor:innen und Eigentümer:innen ab, wie auch von der Bereitschaft aller Partner:innen, sich für eine zukunftsorientierte Qualität und Stadtbaukultur einzusetzen.

Auf dem Weg sind derzeit noch einige weitere bedeutsame Projekte: die Planung des Hafensareals an der Fulda (Bild 11) als Teil des integrierten Stadtteilentwicklungskonzeptes ISEK Kassel Ost, die Entwicklung des Henschel-Areals in Rothenditmolde, die Neugestaltung des Brüder-Grimm-Platzes als Fortsetzung des Nationalen Städtebauprojektes Wilhelmshöher Allee, das Tapetenmuseum, ein Städtebauprojekt Hugenottenhaus/Hotel Hessenland, die neue „Kaufburg“ an der Friedrich-Ebert-Straße, der Umbau des Hansahauses, verschiedene Wohnungsbauprojekte wie Lossegrund, Glockenbruchweg, Innenentwicklung Helleböhn, das ISEK zur „Zukunft Stadtgrün für Kassel“ und das Freiraumkonzept Kasseler Osten.

Die Klimaschutzstrategie Kassel 2030 als aktueller Orientierungsrahmen und Ergänzung für die Charta für Baukultur

Der Klimaschutzrat, der in Kassel 2020 vom Magistrat berufen wurde, hat 2022 eine Klimaschutzstrategie 2030 (Bild 12) für die Stadt erarbeitet, die erste Empfehlungen für Maßnahmen skizziert, die natürlich auch das Planen und Bauen betreffen. Diese Strategie, deren Erarbeitung Christof Nolda mit initiierte und weiterhin organisatorisch unterstützte, bildet einen weiteren wichtigen Orientierungsrahmen für eine zukunftsorientierte Planung und Projektentwicklung in der Stadt.

Nach diesem Marathon durch die letzten zwölf Jahre Stadtentwicklung Kassel sind Sie, liebe Leserinnen und Leser vielleicht, wie auch ich, etwas atemlos. Die Vielfalt der genannten Projekte ist in keiner Weise vollständig und legt einen Fokus auf Hochbau- und Stadtplanungsprojekte. Z.B. fehlen die Verkehrsplanungen und -projekte ebenso wie die zahlreichen Freiraumgestaltungen und die Freiluftexperimente in der Unteren Königsstraße und Kirchditmolde.

Und vor allem fehlen die Namen der vielen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, der Bauherr:innen, der Architekt:innen, Stadtplaner:innen, Investor:innen und Bürger:innen, die an der Planung und Realisierung mitgedacht und mitgearbeitet haben. Denn solches Planen und Bauen in und an der Stadt war und ist keine „Ein-Mann-Veranstaltung“.

Herausforderungen für die Zukunft

Aus meiner Sicht möchte ich noch kurz einige Aufgaben benennen, die für Kassels Stadtentwicklung auch in der nahen Zukunft bedeutsam bleiben:

- * Die Planung und Realisierung eines documenta-Zentrums, einschließlich documenta-Archiv und documenta-Institut,
- * Eine Sanierung und Umnutzung des historischen Salzmann-Komplexes und der Neubau von Wohnungen auf dem Salzmann-Areal,
- * Die Entwicklung eines integrierten Innenstadtkonzeptes: eine Transformation der Altstadt beidseitig der Kurt-Schumacher-Straße und damit einer Weiterentwicklung der Kasseler Moderne – meint auch die Korrektur der „autogerechten Innenstadt“, die noch immer von der Fulda getrennt ist.
- * Ein neuer integrierter Verkehrsentwicklungsplan für alle Verkehrsarten unter klimatischen Aspekten für die Stadt-Region (der alte stammt von 2015)
- * und last but not least: Die interdisziplinäre

Die Autorin: Ingrid Lübke war von 1995 bis 2007 Professorin für Stadtentwicklung und Stadtmanagement am Fachbereich Architektur, Stadt- und Landschaftsplanung der Universität Kassel. Bis zu ihrer Berufung war sie ca. 20 Jahre in Rotterdam als Koordinatorin bei der Erneuerung von Stadtteilen und für die Entwicklungsplanung der Stadtregion mitverantwortlich. Sie ist Autorin und Herausgeberin des Buchs „Kooperative Stadtentwicklung durch kooperative Planung“ (2010), Mitglied der deutschen Akademie für Städtebau und Landesplanung, der Vorbereitungsgruppe des „Stadtforum Kassel“ sowie im Kirchenvorstand tätig. Ihre Verdienste um die Stadt Kassel würdigte die Kommune mit der Stadtmedaille.



11



Empfehlung des Klimaschutzrates der Stadt Kassel für eine Klimaschutzstrategie 2030

12



13

re Arbeit an einem integrierten Entwicklungskonzept für die gesamte Stadt mit Bezügen zur Stadt-Region unter Einbeziehung der Klimaschutzstrategie 2030.

Nach diesem Rückblick wird es für die Autorin wohl immer ein Geheimnis bleiben, warum einer der ersten Stadtbauräte der „Grünen“ im Kasseler Rathaus, der seit seinem Amtsantritt auf dem Fahrrad (Bild 13) mit einer selbst entworfenen Aktenkiste in der Stadt unterwegs ist, immer noch mit vielen anderen Bürger:innen auf ein sicheres Radwegenetz in Kassel warten muss.

Christof Nolda im Gespräch

Stadtentwicklung, Bauen, Mobilität, Umwelt, Klimaschutz: Viele Diskussionen und Themen begleitet und begleiten Kassels Stadtbaurat durch seine beiden Amtszeiten. Hören Sie selbst: die Podcasts von Klaus Schaake und seinem Team!



STADTLABOR ZUM THEMA „BAUKULTUR“

Die Ende März 2017 erschienene „Charta für Baukultur Kassel“, die ab 2013 im Rahmen eines bürgerschaftlichen Beteiligungsprozesses erarbeitet wurde, bildete die Grundlage des Gesprächs, das am 24. August 2017 im Freien Radio Kassel ausgestrahlt wurde.

Hier zu hören:
www.mediathek-hessen.de
Suche: StadtLabor



SPRECHZEIT ZUM DOCUMENTA-INSTITUT

Den Blick zurück aus einer wünschenswerten Zukunft für das documenta-Institut wagt Stadtbaurat Christof Nolda in der SprechZeit. Die aktuellen Entwicklungen zum Standort dieses zentralen Projekts für die Stadt Kassel sind des Weiteren Gegenstand des am 7.9.2020 aufgezeichneten Gesprächs.

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



SPRECHZEIT ZUM BRÜDER-GRIMM-PLATZ

Für Frank Flor von club L 94 Landschaftsarchitekten ist der Brüder-Grimm-Platz ein wichtiger Baustein in der Perlenkette der Kasseler Plätze. Christof Nolda freut sich, dass der Platz im Rahmen des Städtebauförderprogramms „Nationale Projekte des Städtebaus“ eine Neugestaltung erfährt. Das Gespräch wurde am 14.7.2021 aufgezeichnet.

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



STADTLABOR ZUM THEMA „STADTENTWICKLUNG“

Mehr Aufenthaltsqualität, mehr Stadtgrün, bessere Baukultur, zukunftsfähige Mobilität, mehr bezahlbarer Wohnraum, eine florierende Wirtschaft, Erhalt der Lebensgrundlagen: Diese Ziele gelten für Christof Nolda. Wie dahin zu kommen ist, experimentierte er in der am 2.2.2023 im Freien Radio Kassel ausgestrahlten Sendung.

Hier zu hören:
www.klaus-schaake.de/podcasts



SPRECHZEIT ZUM FREILUFTEXPERIMENT KIRCHDITMOLDE

Mit dem Freiluftexperiment testete die Stadt Kassel einen Monat lang neue Mobilitätsvarianten und Möglichkeiten für mehr Aufenthaltsqualitäten im öffentlichen Raum. Währenddessen wick der mobilisierte Verkehr bunten Attraktionen, die zum Austausch und Mitmachen einladen. Helena Wolff sprach am 20.4.2023 mit dem Stadtbaurat.

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



SPRECHZEIT ZUR DEBATTE UMS HOTEL HESSENLAND

Erste Pläne rund um das Hotel Hessenland wurden im Sommer 2023 bekannt. Ein Investor will die Gebäude sanieren und das Hotel erweitern. Stadtbaurat Christof Nolda steht hinter dem Projekt. In Eric Seitels Podcast vom 12.9.2023 kommen Nolda sowie die Kritiker:innen Christian Presche und Sylvia Stöbe zu Wort.

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



Der Wind treibt die Energiewende an!

Gemeinden und Landkreisen in Nordhessen bietet die Windenergie vielfältige Chancen zur Steigerung der regionalen Wertschöpfung. Und zum Erreichen der Klimaziele.



Ausflugsziel Rohrberg: Eine Wanderung zum Windpark mit Blick auf Kassel. www.windpark-rohrberg.de

StadtZeit-Gespräch mit Stefan Chun, Vorstandsmitglied des Kompetenznetzwerks dezentrale Energietechnologien e.V. (deENet).

Herr Chun, warum ist der Windenergie-Ausbau in unserer Region aus Ihrer Perspektive von zentraler Bedeutung?

Ohne einen signifikanten Beitrag der Windenergie wird es keine erfolgreiche Energie- respektive Klimawende geben – weder hier noch in Deutschland. Denn mit dem größten Anteil der Stromerzeugung aus regenerativen Energien stellt die Windenergie das Rückgrat einer planbaren, bezahlbaren und nachhaltigen Energieversorgung in Deutschland dar.

Was bedeutet das perspektivisch für unsere Region?

In Nordhessen wird, wie überall, der Strombedarf durch die Elektrifizierung der Wärmeversorgung, Stichwort: Wärmepumpen, und des Verkehrs, Stichwort: Elektromobilität, noch erheblich zunehmen. Dieser Strom muss zusätzlich aus den erneuerbaren Energiequellen Wind und Sonne bereitgestellt werden.

Windenergieanlagen (WEA) werden also auch in Nordhessen einen großen Anteil des benötigten Stroms bereitstellen.

Genau. Denn auch in Nordhessen sollten Bürger und Unternehmen von Strom aus Wind profitieren. Dazu ist es notwendig, dass sich im Regierungsbezirk Kassel der Zubau solcher Anlagen erheblich beschleunigt. Bis 2040 muss er eine Größenordnung erreichen, welche für die kommenden Jahre eine CO₂-neutrale Energieversorgung in Nordhessen ermöglicht.

In Hessen ist der Ausbau in den letzten 2,5 Jahren nahezu zum Erliegen gekommen. Was gilt es, zu tun?

Die Planungsprozesse und das Genehmigungsverfahren selbst für neue WEA und Windparks müssen vereinfacht und unmittelbar beschleunigt werden ohne die Belange von Natur und Umwelt drastisch einzuschränken. Andernfalls lässt sich das geforderte Ziel der hessischen Landesregierung, 100 Prozent des Endenergieverbrauchs bis 2045 aus erneuerbaren Energien zu decken, nicht erreichen.

Was bedeutet das konkret?

Wir haben errechnet, dass wir einen Netto-Zubau von 2.400 MW Windleistung bis 2040 brauchen. Berücksichtigt man darüber hinaus, dass die Hälfte der bereits installierten Windleistung von 900 MW in den nächsten zehn Jahren außer Betrieb geht und weitere Anlagen durch Repowering ersetzt werden müssen, sind bis spätestens 2040 rund 2.900 MW neu zu installieren.

Könnten Sie das für unsere Leserinnen und Leser bitte nochmals „übersetzen“, damit diese abstrakte Zahl vorstellbarer wird?

Aus diesen Zahlen ergibt sich eine jährliche Zubaurate von rund 180 MW, also 25 bis 30 neue Windenergieanlagen pro Jahr. Das reicht für die gesamte Region Nordhessens aus, um das Ziel zu erreichen.

Viele Menschen befürchten eine weitere „Verspargelung“ der Landschaft, viele der geplanten Anlagen werden beklagt, siehe Reinhardswald. Wie lässt es sich dennoch hinbekommen?

Erst einmal wichtig zu wissen: Auf knapp 98 Prozent der Landesfläche wird ein Ausbau der Windenergie ausgeschlossen. Aus unserer Perspektive sind die jetzt regionalplanerisch gesicherten Gebiete für den Windenergieausbau, also zwei Prozent der Landesfläche, ausreichend.

Diese Standorte und Potenzialflächen definieren sich durch ausreichende Windverhältnisse, um WEA wirtschaftlich sinnvoll betreiben zu können und sie sind vergleichsweise konfliktarm.

Apropos konfliktarm: Mit ihrem Kompetenznetzwerk stehen Sie für eine dezentrale Energiewende. Wie lässt es sich vermeiden, das sich die Projektentwickler, die ja erst einmal kein direktes Interesse an der Region haben müssen, um Geschäfte zu machen, die Klinke in die Hand geben und anschließend die Wertschöpfung aus der Region abfließt?

Wie sie die Region bzw. ihre Gemeinde zukunftsfähig und aktiv gestalten können sind die Fragen, die sich politische Entscheidungsträgerinnen und -träger stellen sollten. Die Windenergie bietet den Gemeinden und Landkreisen in Nordhessen vielfältige Chancen zur Steigerung der regionalen Wertschöpfung über eine direkte oder/ und indirekte Form der Beteiligung. Vor dem Hintergrund der dringenden Notwendigkeit, die CO₂-Emissionen zu reduzieren und der damit verbundenen Umgestaltung der Energieversorgung, kann Nordhessen eine Vorbildfunktion in Bezug auf ein gutes Zusammenwirken von Kommunen, Naturschutz und Klimaschutz erlangen. Und auch, was das Thema „Beteiligung“ angeht.

Wie stellen Sie sich das konkret vor?

Durch die faire und kooperative Zusammenarbeit von Gemeinden, Bürgern, Genossenschaften und regionalen Projektentwicklern über die gesamte Projektlaufzeit können hier in unserer Region zukunftsweisende Partnerschaften entstehen: Motto: Wir für uns! Ziel sollte auch immer sein, dass Gemeinden eigene Flächen zur Verfügung stellen, um langfristige Einnahmen über die Pacht zu generieren.

Es könnte damit also neue Ertragsquellen für die finanziell gebeutelten Kommunen geben?

Die direkte Beteiligung an Windparkprojekten, die Beteiligung nach §6 EEG 2023 von 0,2 Cent pro erzeugter Kilowattstunde an der Energielieferung sowie die Einnahmen durch Verpachtung der eigenen Flächen eröffnen den Gemeinden zusätzliche finanzielle Quellen, die zur Eigenfinanzierung beitragen und die sich für kulturelle und soziale Projekte nutzen lassen.

Nun ist es so, dass ein Großteil der Energie in den größeren Städten verbraucht wird, die wiederum keine Flächen für den Windenergieausbau bereitstellen können. Den Nachteil, was die Eingriffe in die Landschaft angeht, haben die Leute auf dem Land. Wie soll das zusammengehen?

Erst einmal werden die Kommunen im Landkreis für ihre unmittelbare „Beeinträchtigung“ an den Erträgen der Windparks monetär beteiligt – Städte profitieren hier eher gar nicht. Auch lassen sich Wärmekonzepte mit Power-to-Heat Anwendungen deutlich einfacher in ländlichen Regionen realisieren. Für die Diskrepanz des Energiebedarf lassen sich gemeinsam Modelle entwickeln, die die unterschiedlichen Bedürfnisse von Stadt und Land über den Aspekt „Windenergie“ enger verzahnen und eine Win-Win-Situationen für alle Seiten schaffen – insbesondere auch für die Umwelt und das Zusammenleben in einer nachhaltigen Zukunft

Windenergie in der Region

Im Regierungsbezirk Kassel, der die Stadt Kassel und die sechs Landkreise Kassel, Werra-Meißner, Waldeck-Frankenberg, Schwalm-Eder, Hersfeld-Rotenburg und Fulda sowie die Stadt Fulda umfasst, sind etwa 456 Windenergieanlagen, kurz WEA, mit einer zugehörigen Leistung von 905 Megawatt, kurz MW, in Betrieb. Während die Nennleistung neu installierter Windenergieanlagen an Land heute meist im Bereich von drei bis über sechs MW liegt, haben 220 WEA in der Region eine Nennleistung, die kleiner als zwei MW ist. Diese bieten ein Potenzial für ein sogenanntes Repowering, bei dem alte Kraftwerksteile durch neue Anlagenteile, beispielsweise mit höherem Wirkungsgrad, sowie vorhanden Infrastrukturen weiterverwendet werden. 186 neue WEA mit einer Leistung von 1008 MW befinden sich derzeit, Stand September 2023, im Genehmigungsverfahren oder vor der Inbetriebnahme. Bei 59 Projekten mit einer Nennleistung von 259 MW sind Klagen anhängig.

Das Kompetenznetzwerk deENet feiert 20-jähriges Jubiläum

Das in Kassel ansässige Kompetenznetzwerk dezentrale Energietechnologien e.V., kurz deENet, unterstützt Energiewende-Innovationen und verbindet Start-ups, mittelständische und Großunternehmen, Forschungseinrichtungen, kommunale Akteure und Privatpersonen. Seit 2003 berät das Netzwerk Kommunen, Industrieunternehmen und Gewerbebetriebe bei der Etablierung nachhaltiger Lösungen in den Bereichen Energieerzeugung, Energieversorgung und Energieeffizienz.

Info: www.deenet.org



Stefan Chun, Vorstandsmitglied des Kompetenznetzwerks dezentrale Energietechnologien e.V. (deENet). Ingenieur und Unternehmensgründer aus Kassel, Windenergiepionier mit über 30 Jahren Berufserfahrung.

Das Kraftwerk auf Ihrem Dach

Minimieren Sie Ihre Stromkosten!

Hand in Hand mit unserem Fachbetrieb für PV.

Wir setzen unsere Energie für Ihren Strom ein.

Sprechen Sie mit uns.

www.oekotronik.de

www.oekotronik.de

www.oekotronik.de

ÖkoTronik
Solar GmbH

Sälzerstraße 3b · 34587 Felsberg

Telefon: +49 (0)5662 6191

E-Mail: info@oekotronik.de

Erneuerbare Energien: Mehr Tempo für Klimaneutralität

Für Klimaneutralität braucht es den Umstieg von fossilen Rohstoffen auf Erneuerbare Energien. Nur so lässt sich die Erderhitzung aufhalten. Kassel arbeitet daran, bis 2030 klimaneutral zu sein.

Bei Weidenhausen hat der Werra-Meißner-Kreis in Kooperation mit der cdw Stiftung eine PV-Anlage mit einer Leistung von 70 Kilowattpeak installiert. Sie erzeugt pro Jahr 70.000 Kilowattstunden Strom, der für die dortige Abfallentsorgungsanlage genutzt wird. Jährliche Ersparnis für den Landkreis: 25.000 Euro.

Die Folgen der Erderhitzung sind auch in Nordhessen mit voller Wucht spürbar: Ende Juni haben in der Region Unwetter schwere Schäden hinterlassen. Verantwortlich für die Erderhitzung sind das Verbrennen fossiler Rohstoffe und die daraus entstehenden Treibhausgasemissionen. Um diese zu reduzieren, braucht es eine konsequente klimaneutrale Energiegewinnung. „80 Prozent der klimafeindlichen CO₂-Emissionen sind energiebedingt. Dazu tragen Gebäude, Wärme, Verkehr und Industrie besonders bei“, sagt Thomas Flügge, Geschäftsführer der Kasseler cdw Stiftung. „Daher ist ein Umstieg von fossilen Brennstoffen wie Kohle, Öl und Gas auf Erneuerbare Energien zwingend notwendig.“ Laut Weltklimarat muss deren Anteil an der globalen Energieversorgung bis 2050 von derzeit 20 auf über 70 Prozent ansteigen, um die katastrophalsten Folgen der Erderhitzung noch abwenden zu können.

Dynamik beim Zubau Erneuerbarer Energien

Bereits 2030 will die Stadt Kassel klimaneutral sein. Dafür braucht es einen deutlichen Zubau von Photovoltaik (PV) in der Stadt und Windenergieanlagen (WEA) in der Region. Die Wissenschaftler:innen des 2019 von der Stadt einberufenen Klimaschutzrates haben berechnet, dass in Nordhessen WEA mit 3.300 Megawatt (MW) installierter Leistung benötigt werden. Dies entspricht einer Verdreifachung der aktuell installierten Leistung. Bei der PV sind die Anforderungen noch anspruchsvoller: Die heutigen jährlichen Zubauraten von drei bis vier Megawattpeak (MWp)

Leistung müssen bis 2030 verzehnfacht werden, um die benötigte Gesamtleistung von 250 MWp zu erreichen. Doch wie stehen Kassel und die Region bei der regionalen Energiewende aktuell da? Die cdw Stiftung dokumentiert seit Jahren die Zahlen zum Ausbau der Erneuerbaren Energien in Nordhessen und liefert so einen anschaulichen Überblick zum Stand der Dinge. Die grundsätzliche Erkenntnis: „Es ist wieder Dynamik in den Zubau Erneuerbarer Energien gekommen“, berichtet Flügge. „Wir sind aber noch immer zu langsam und realisieren nur einen Bruchteil des benötigten Zubaus.“

Positiver Trend bei Photovoltaik seit 2020



Allerdings setzt sich bei der Installation von PV-Anlagen der positive Trend fort. Während in den Jahren 2014 bis 2019 nur einmal ein Zubau von mehr als einem MWp Leistung in Kassel erfolgte, wurden seit 2020 Anlagen mit einer Gesamtleistung zwischen drei und fünf MWp jährlich in Kassel installiert. Das Plus bei PV ist vor allem auf die Installation vieler Kleinanlagen zurückzuführen. Während die durchschnittliche Anlagengröße 2018 noch 28 Kilowattpeak (kWp) betrug, liegt der Wert in diesem Jahr nur noch bei zehn kWp. „Die Zielgruppe der Eigenheimbewohner:innen ist seit den Klimaprotesten und dem Ausbruch des Kriegs in der Ukraine deutlich aktiver als in den Vorjahren“, erläutert Flügge. „Nun müssen wir das enorme Flächenpotenzial der Industrie- und Gewerbegebäude sowie der Mietshäuser erschließen.“ Die cdw

Stiftung unterstützt ganz konkret den Zubau von PV (siehe Kasten „Uni Kassel spart durch grünen Strom“). Bei der Windkraft ist Kooperation zwischen der Stadt Kassel und den Gemeinden und Städten im Umland gefragt, denn im Stadtgebiet stehen keine Flächen für Windkraftanlagen zur Verfügung. Neben den in Nordhessen bereits installierten Anlagen mit 832 MW Leistung befinden sich aktuell bereits weitere Windenergieanlagen mit 216 MW Leistung vor Inbetriebnahme und weitere Anlagen mit 793 MW Leistung im Genehmigungsverfahren.

Mehr Leistung, weniger Flächenverbrauch

„Ähnlich wie bei der PV besteht auch bei der Windenergie enormes Potenzial. Hier lässt sich vor allem durch konsequenten Abbau politischer Hürden Tempo aufnehmen“, stellt Flügge fest. Eine ganz wichtige Option, die Leistung zu erhöhen, sieht er im Repowering bereits laufender WEA. Etwa die Hälfte der im Regierungsbezirk Kassel stehenden Anlagen haben eine Leistung von weniger als zwei MW. Demgegenüber haben die 2022 und 2023 installierten Anlagen eine Leistung von 4,5 MW. Eine einzige moderne WEA mit fünf Megawatt Leistung spart laut Flügge jährlich 10.000 Tonnen CO₂ ein. Das entspricht dem jährlichen CO₂-Ausstoß von etwa 1.000 Personen oder der CO₂-Bindung von 800.000 Bäumen. „Windenergieanlagen sind in den vergangenen Jahren deutlich leistungsstärker geworden. Wenn wir installierte Anlagen leistungsfähiger machen, erhöhen wir den Energieertrag auf bereits erschlossenen Arealen und benötigen so weniger zusätzliche Flächen“, betont Flügge.

200 Millionen Euro durch Erneuerbare

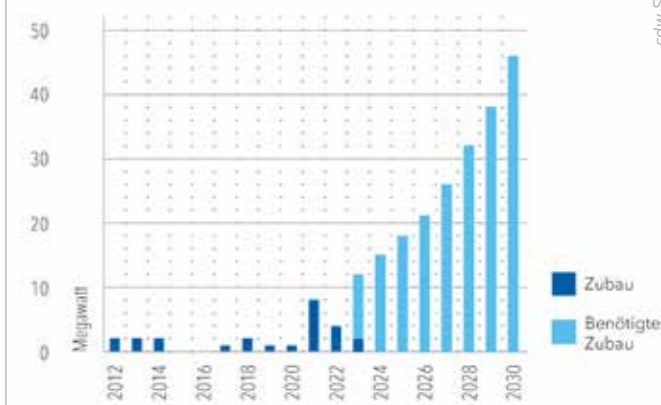
Erneuerbare Energien tragen nicht nur zu weniger Schadstoffemissionen bei, sondern haben auch einen positiven wirtschaftlichen Effekt. „Für Nordhessen leisten sie einen enorm wichtigen Beitrag zur regionalen Wertschöpfung“, betont Flügge. Laut einer aktuellen Studie der Universität Kassel konnten von den seit 2000 getätigten Investitionen in Erneuerbare Energien von knapp sechs Milliarden Euro die Hälfte direkt in der Region gebunden werden. Mittlerweile beträgt die jährliche regionale Wertschöpfung durch Photovoltaik, Windkraft & Co. 200 Millionen Euro. „Unsere Region ist im Bereich der nachhaltigen Energie eine Top-Adresse: von der Forschung über Entwicklung und Produktion bis zur Installation“, erklärt Flügge. „Wir sollten weiter konsequent die Energiewende vorantreiben, um das Klima zu schützen und die Vorreiterrolle Nordhessens auszubauen.“

energy in ideas: die cdw Stiftung

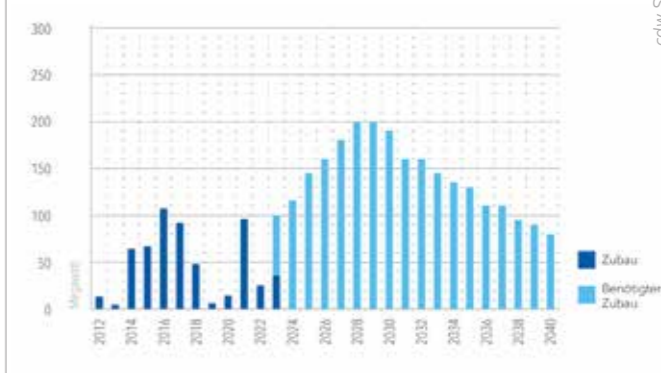
Die cdw Stiftung wurde 2011 von den Gründern und Hauptaktionären der SMA Solar Technology AG ins Leben gerufen. Der Stiftungsvorstand besteht aus Irene Cramer, Peter Drews und Reiner Wettlaufer. „Energy in Ideas“ lautet das Motto der Stiftung, die sich regionalem Engagement und globaler Verantwortung verschrieben hat. Die cdw Stiftung gGmbH setzt alle Aktivitäten und Projekte selbst oder in Kooperation mit anderen Körperschaften um. Seit 2019 kooperiert sie mit der Stadt und Uni Kassel bei der Energiewende.

www.cdw-stiftung.de

PHOTOVOLTAIK



WIND



Die Grafiken zeigen den jährlichen Zubau von Photovoltaik (oben) und Windenergieanlagen (unten) bis 2023 und wie viel es für eine vollständige Stromversorgung durch Erneuerbare Energien bis 2030 braucht.

Uni Kassel spart durch grünen Strom

Die Universität Kassel setzt schon seit Jahren darauf, Strom nachhaltig selbst zu erzeugen und durch Effizienzsteigerung einzusparen. Seit 2018 hat die Hochschule sieben Photovoltaikanlagen in Betrieb genommen, die jährlich mehr als 360 Megawattstunden Strom erzeugen. Unterstützt wird dieser Zubau durch eine Kooperation mit der cdw Stiftung, die die Anlagen gestiftet hat. Dafür verpflichtet sich die Uni, die dadurch eingesparten Kosten direkt wieder in Maßnahmen zur Energieeffizienz oder regenerativer Energieerzeugung zu investieren. Diese Finanzierungslogik wendet die Uni seit 2017 an. Mit einer Anfangsinvestition von 350.000 Euro hat die Hochschule einen selbstbeschleunigenden Effekt in Gang gesetzt hat: Einsparungen ermöglichen Investitionen, die zu mehr Einsparungen führen. Mit diesem sogenannten Intracting-Prinzip hat die Uni nach fünf Jahren bereits eine jährliche Kosteneinsparung von 600.000 Euro. Mit dem immer wieder neu investierten Geld lautet die Prognose, dass nach 15 Jahren jährlich drei Millionen Euro Energiekosten gegenüber dem Ausgangsjahr eingespart werden, sodass auch der Universitätshaushalt entlastet werden kann. So wird mit wirtschaftlichem Gewinn der CO₂-Ausstoß vermindert und die Abhängigkeit von teuren Energielieferungen deutlich reduziert.

Veränderungen gestalten lernen!

Der berufsbegleitende Masterstudiengang Industrielles Produktionsmanagement (IPM) der UNIKIMS befähigt Absolvent:innen, die digitale Transformation mitzugestalten und zu managen.



Berufsbegleitend zum Master of Science an der Universität Kassel.

Es gibt nicht Industrie 4.0 schlechthin, sondern nur für jedes Unternehmen eine individuelle Lösung“, sagt Univ.-Prof. Dr.-Ing. Sigrid Wenzel, die am Fachbereich Maschinenbau der Universität Kassel im Institut für Produktionstechnik und Logistik das Fachgebiet Produktionsorganisation und Fabrikplanung leitet. Die Expertin weiß aus ihren Forschungen, dass die Digitalisierung keinesfalls automatisch zu smarten Produktionsprozessen führt. Genau an dieser Stelle setzt der berufsbegleitende Masterstudiengang Industrielles Produktionsmanagement (IPM) an. Die Studierenden lernen, industrielle Prozesse und Systeme über Planungsdomänen und -ebenen sowie über Wertschöpfungsnetze hinweg ganzheitlich zu verstehen und zu managen.

Der 14. Studienjahrgang startet im April 2024

Denn bei allem IT-Einsatz wird der Mensch bei der digitalen Transformation unersetzlich sein. Kreativität, ganzheitliches Denken und die Fähigkeit zur Kommunikation fördert dieser Studiengang, in dem Prof. Wenzel gemeinsam mit anderen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern sowie akademisch geschulten Praktikerinnen und Praktikern ihre Studierenden ausbildet. Meinen Studierenden sage ich: Seid Gestalter der digitalen Transformation!“
Der mittlerweile 14. Studienjahrgang startet im April 2024.

UNIKIMS
MANAGEMENT SCHOOL UNIVERSITÄT KASSEL

Online-Informationsveranstaltung

Prof. Dr.-Ing. Sigrid Wenzel stellt den Studiengang vor und beantwortet Fragen.
Termin: 28.11.2023 Uhr
Anmeldung/Info: www.unikims.de/ipm



Klimaneutrale Zukunft nur gemeinsam möglich

Das Projekt „Transformationsplan Klimaneutralität Industriepark Waldau“ soll die Fragen beantworten, wie sich ein Industrie- und Gewerbegebiet klimaneutral, zukunfts- und wettbewerbsfähig gestalten lässt.



Prof. Dr.-Ing. Mark Junge (Limón), Felix Pag (Uni Kassel), Dr. Anja Starick (Leiterin Umwelt- und Gartenamt), Dr. Hans-Friedrich Breithaupt (Unternehmensallianz/IHK), Umweltdezernent Christof Nolda, Jana Fuhrmann-Heise (Biond), Steffen Link (Polyma) und Moderatorin Meike Diesing. (v.li.)

Unternehmen können über das Projekt konkrete und praxistaugliche Empfehlungen für Effizienzsteigerungen, die Nutzung von Abwärme, die Integration erneuerbarer Energien und mehr nachhaltige Mobilität erhalten. Das Besondere: Über die Potenziale im eigenen Betrieb hinaus sollen auch Potenziale für Synergieeffekte mit anderen Unternehmen im Industriepark identifiziert werden.

Annika Schmitt, Projektleiterin und Klimaschutzmanagerin für Unternehmen beim städtischen Umwelt- und Gartenamt, betont: „Ziel ist die Erarbeitung eines Gesamtkonzepts für den Industriepark Waldau, das den Wirtschaftsstandort stärkt und den Transformationsprozess Richtung Klimaneutralität beschleunigt.“

Aktionsplan entwickeln

Die Stadt wird im Verlauf des Projekts, das bis Mitte 2025 abgeschlossen sein soll, einen Aktionsplan entwickeln, um den Industriepark Waldau auf Klimaneutralität hin auszurichten. Die Städtischen Werke fassen dabei insbesondere den Ausbau der Infrastruktur für erneuerbare Energien ins Auge. Umweltdezernent Christof Nolda freute sich bei der Auftaktveranstaltung im Hallenbad Ost über das große Interesse der Unternehmen aus Waldau. „Die Transformation zu einer klimaneutralen Zukunft kann nur gemeinsam gelingen“, betonte er in seiner Begrüßung. „Das Projekt soll zeigen, wie Stadt, Städtische Werke und Unternehmen des Industrieparks Waldau ihre Zukunft ebenso nachhaltig wie wettbewerbsfähig gestalten können.“

SCHÖNE DIGITALE WELT

„Moment, ich google das mal eben.“ Diesen Satz hören wir immer öfter. Es ist auch faszinierend, dass wir mittlerweile im Internet einen gefühlt grenzenlosen Zugang zu Informationen und Wissen haben. Was früher in dicken Büchern zusammengetragen wurde, die wir erst kaufen oder leihen mussten, können wir heute mit wenigen Klicks im Internet nachlesen. Wobei der reine Zugang zu Wissen uns noch nicht zu schlauerer Menschen macht. Das Gelesene will auch verstanden und in gesellschaftliche Zusammenhänge gebracht werden. Die Förderung von Medienbildung als Schlüsselqualifikation und die Diskussion ihrer Möglichkeiten im Kontext einer nachhaltigen Entwicklung sind umso wichtiger.

Das Internet verbraucht Energie

Für uns steht zunächst die Frage im Raum, welche Auswirkungen die Digitalisierung auf die Umwelt hat. Just in diesem Moment suchen wir selbst im Internet genau danach. Schätzungen zufolge hat die Suchmaschine Google im Jahr 2015 rund 47.000 Suchanfrage pro Sekunde verarbeitet. 2022 waren es schon doppelt so viele. Wie viel Energie eine Suchanfrage konkret verbraucht ist aber schwer zu ermitteln. Laut einer Studie verbrauchen Google und seine Dienste, wie Maps, YouTube oder Drive, insgesamt rund 5,7 Terawattstunden pro Jahr. So viel Strom verbraucht die Stadt San Francisco ungefähr pro Jahr. Statt der Suchmaschine Google benutzen wir immerhin Ecosia. Diese gibt an, dass rund 30 Suchanfragen zu einer Baumpflanzung führen. Seit der Gründung im Jahr 2009 wurden bereits über 180 Millionen Bäume in über 35 verschiedenen Ländern gepflanzt. Immerhin eine Möglichkeit um den Energieverbrauch unserer Suchanfragen zu kompensieren. Der Energiebedarf für die Herstellung und tägliche Nutzung der zahlreichen Endgeräte wie Smartphones und Smartwatches, die uns den Zugang zum Internet erst ermöglichen, kommt da noch hinzu. Das Smartphone ist für viele bereits stetiger Wegbegleiter und garantiert bei guter Netzabdeckung maximale Sucherfolge. Manche hängen sich die Dinger bereits als Handykette um den Hals. Die Smartwatch geht sogar noch einen Schritt weiter. Ein Blick aufs Handgelenk und schon reißt uns die eingehende Nachricht ruckartig aus der Situation in der wir uns gerade befinden. Da kann ja selbst beim Küssen was dazwischenkommen.



Das Internet raubt uns Energie

Das Ein- und Abtauchen im Internet raubt uns Zeit und Energie. Kurze Blicke in Apps wie Instagram ufern schnell in halbstündigen Scrollen durch das schöne digitale Leben anderer Menschen aus. Selbst im Restaurant sind Smartphones fast schon Teil des Tischgedecks. Eingehende Nachrichten werden direkt beantwortet, das servierte Essen schnell noch fotografiert und dann auf Instagram gepostet. Mit seinem Gegenüber sollte man sich da schon einig sein, darauf seine Energie zu verschwenden. Wie viel Zeit und Energie wir letztlich täglich vor dem Bildschirm verbringen – daran erinnert uns dann wiederum eine andere App. Bei all dem Zugang zu Wissen, den uns die Digitalisierung bietet, müssten wir es doch eigentlich besser wissen. Viele Tipps zum Umgang mit den Medien empfehlen uns, das Smartphone und andere Geräte immer mal wieder auszuschalten und sich ohne Ablenkung auf echte Menschen zu konzentrieren. Wir wollen uns das auch wieder mehr zu Herzen nehmen, indem wir unsere Smartphones – zumindest am Wochenende – mal wieder öfter zu Hause lassen und statt online nach dem Weg zu suchen, jemanden auf der Straße nach dem Weg zu fragen. Im besten Fall kommen wir mit unserem Gegenüber in ein gutes Gespräch.



ABFALL-INFOBLATT 2024

Stoff-
beutel
» SIND
TAUSEND MAL
SCHÖNER.

UNSER INFOBLATT 2024
DEMNÄCHST IN IHREM BRIEFKASTEN
UND ONLINE ABRUFBAR

INFOS: Abfallvermeidung, Bioabfall, Abfalltrennung u.v.m.



Abfallvermeidung leicht gemacht

Durch kleine Gewohnheitsänderungen im Alltag lassen sich viele Abfälle vermeiden und wir können unser Leben nachhaltiger und umweltfreundlicher gestalten.



Gut für die Umwelt: regionale Lebensmittel aus der Gemüseboxe.

Der beste Abfall ist der, der gar nicht erst entsteht.“ Getreu dieser Devise gibt es im Folgenden Tipps und Tricks, die dabei helfen, unnötigen Abfall zu vermeiden.

Beim Einkaufen und Unterwegssein

- Einkaufszettel nutzen, denn überlegt einkaufen spart Lebensmittelabfälle
- regionale Lebensmittel bevorzugen oder mal die Gemüseboxe vom Hofladen testen
- unverpacktes Obst und Gemüse mitnehmen
- wiederverwendbare Taschen, Beutel, Gummisets sowie Käse- und Wurstdosen beim Einkauf nutzen
- auf die Verpackungsgrößen achten, denn viele kleine Verpackungen verursachen mehr Müll als große Verpackungen oder Nachfüllpackungen
- Mikroplastik vermeiden und beim Duschen Naturseife am Stück und Haarseife testen

- Mehrwegflaschen statt Einwegflaschen verwenden und Getränke aus der Region bevorzugen
- Wasser aus der Leitung trinken, denn das spart Getränkeverpackungen und Geld
- echtes Geschirr sowie wiederauffüllbare Flaschen, Becher und Brotdosen für unterwegs verwenden
- angebotene Mehrweg-Pfandbecher und -Schüsseln in der Gastronomie, Bäckerei oder Imbiss nutzen, um To-Go-Müll zu vermeiden

Gebrauchtes statt Neues nutzen

- vor dem Neukauf überlegen, was sich gebraucht kaufen, mieten oder tauschen lässt
- Kleidertausch, Second-Hand-Läden und Repair-Cafés nutzen
- wiederaufbereitete Handys oder Laptops kaufen, um Geld und Ressourcen zu sparen
- gut erhaltene Möbelstücke oder Gegenstände verschenken, statt sie zu entsorgen
- mal den „Verschenk- und Tauschmarkt“ unter www.stadtreiniger.de testen
- statt Geschenkpapier zu verschwenden, Geschenke in schöne Stoffe wickeln

Recyclingwunder Bioabfall

- Obst- und Gemüsereste, Essensreste und Pflanzenabfälle gehören in die Biotonne!
- Bioabfälle werden zu humusreicher Komposterde und wertvoller Bioenergie und sind damit ein echtes Recyclingwunder.
- Die konsequente Getrenntsammlung von Bioabfällen spart bis zu 40 Prozent Restabfall – ein wichtiger Beitrag zum Umweltschutz!

Weitere Tipps zum Thema Abfall: www.stadtreiniger.de



Höchste Zeit selbst zu handeln!

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 – Finanzierung – Beschaffung – 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

Sicher und warm durch den kommenden Winter

Einfache, aber effiziente Energiespartipps von Ihrem Energieversorger.

Die kalte und dunkle Jahreszeit steht vor der Tür – und damit die der hohen Energieverbräuche. Im vergangenen Winter wurde vielen bewusst, dass Energie nicht nur ein teures, sondern auch knappes Gut sein kann. In der Herbstausgabe der StadtZeit haben wir gezeigt, wie einfach es ist, den eigenen Verbrauch zu senken. Hier folgen weitere Tipps.

Sparduschköpfe nutzen. Sie sparen Wasser und Energie. Ein normaler Duschkopf hat eine Durchflussmenge von rund 15 Litern pro Minute. Ein Duschvorgang von acht Minuten mit rund 38° C warmem Wasser verbraucht, abhängig von der Wärmequelle, gut drei Kilowattstunden Energie. Sparduschköpfe können diesen Verbrauch halbieren.

Energieeffizient kühlen. Kühl- und Gefrierschränke sind große Stromverbraucher. Die Energieeffizienzklasse ist entscheidend. Im täglichen Betrieb kann zusätzlich gespart werden. Bei Tiefkühlgeräten reichen -18° C, bei Kühlschränken 7 Grad im mittleren Fach. Nur bei schnell verderblichen Lebensmitteln wie Hackfleisch sollte es kühler sein. Auch im Kühlschrank sinkt der Stromverbrauch um rund sechs Prozent pro Grad.

Beleuchtung: auf LED-Lampen umstellen. Und zwar am besten im gesamten Haushalt! Wer alle Glüh- und Halogen- gegen LED-Lampen austauscht, kann rund 90 Prozent Energie einsparen. Und natürlich gilt auch hier: Was nicht eingeschaltet ist, verbraucht gar keinen Strom.

Energiesparend Wäsche waschen. Einfache Regel: So gut befüllen, wie es das

Waschprogramm zulässt – und mit möglichst niedrigen Temperaturen waschen. Bei normal verschmutzter Wäsche reichen 30 bis 40° C aus. Und selbst die sogenannte „Kochwäsche“ kann meist mit 60° C gewaschen werden.

Wäschetrockner. Ein weiterer echter Stromfresser! Wer kann, sollte Wäsche lieber an der Luft trocknen. Im Winter gilt hier aber: Verdunstetes Wasser kann die Luftfeuchtigkeit so erhöhen, dass sie an kalten Wänden kondensiert und Schimmel verursacht. Ein Hygrometer hilft. Ideal sind 50 Prozent

Wer noch mehr zum Thema Energiesparen wissen möchte, findet auf der Website der Städtischen Werke viele weitere hilfreiche Informationen.



www.sw-kassel.de

Städtische Werke Aktiengesellschaft

Jetzt bei der EAM bewerben und aktiv die Energiewende mitgestalten!

Wir suchen Verstärkung für unser Team

- Ingenieure
- Techniker & Meister
- Elektroniker & Monteure

Unsere aktuellen Stellenangebote findest Du hier

EAM

Unabhängig und fachlich kompetent

Advertorial

Energie 2000 leistet seit 25 Jahren Pionierarbeit im Bereich Klimaschutz und bei der Förderung Erneuerbarer Energien.

Bürgerinnen und Bürger, Kommunen, Vereine und Unternehmen beraten wir unabhängig und fachlich kompetent zu allen Fragen der Energieeinsparung und -effizienz sowie der Nutzung erneuerbarer Energien. Unsere Leistungen im Überblick: Energetische Gebäudesanierung, Erneuerung von Heizungsanlagentechnik, Einsatz erneuerbarer Energieträger, Energieaudit und -controlling, nachhaltige Mobilität und Fördermittelbeantragung. Mit den Bildungsprojekten „Clever fürs Klima“ und „Energiewende-Held*innen“ bringen wir die Energiewende auch an Schulen und Kitas. Eine kostenlose Energiesparberatung bekommen einkommensschwache Haushalte im Landkreis mit der Initiative „Stromsparcheck“.

Kontakt: Energie 2000 e.V.
Raiffeisenweg 2 | 34466 Wolfhagen
Tel. 05692/99414-0
post@energie2000ev.de
www.energie2000ev.de



Beratungszeiten:
Mo – Do: 8:30 – 12:30, 14:00 – 15:30 Uhr | Fr: 08:30 – 13:00 Uhr

Mit der Baubiologie auf du und du

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

Schimmelpilze: Fluch und Segen zugleich

Mikroorganismen gehören nicht zu beliebtesten Lebewesen und doch tragen wir sie gleich kiloweise auf und im Körper mit uns herum. Auch die besonders unbeliebten Schimmelpilze gehören dazu.



Innen pfui - außen hui, nicht nur ein Ärgernis, sondern auch hilfreich: Schimmelpilze.

Sobald Feuchtigkeit und organische Materialien vorhanden sind können sich Schimmelpilze, die recht genügsame Ansprüche hinsichtlich optimaler Lebensbedingungen haben, fast überall ansiedeln. Unsere Gebäude macht das für Schimmelpilze zu idealen Lebensräumen. Je mehr wir über die Lebensbedingungen und Aufbau dieser Lebewesen wissen, um so deutlicher zeigen sich auch potenzielle Risiken für die menschliche Gesundheit. So gibt es heute viele Hinweise auf mögliche Gesundheitsgefahren in Zusammenhang mit Schimmelwachstum. In jedem Fall haben Schimmelpilze im Innenraum nichts zu suchen und stellen immer ein hygienisches Problem dar, das zügig zu beseitigen ist. Wachsen Schimmelpilze in Innenräumen und atmen wir Menschen sie ein, ist ein gesundheitliches Risiko möglich. Die häufigsten gesundheitlichen Beschwerden, die in Verbindung mit Schimmelpilzsporen auftreten, sind allergische Reaktionen. Betroffene

können Symptome wie Niesen, laufende Nase, tränende Augen, Hautausschläge und Atembeschwerden entwickeln.

Pilzwachstum verhindern

Darüber hinaus kann der direkte Kontakt mit Schimmelpilzen zu Reizungen der Haut, Augen oder Schleimhäute führen. Einige Menschen berichten zudem von Kopfschmerzen, Müdigkeit und Konzentrationsproblemen, wenn sie sehr vielen Schimmelpilzsporen ausgesetzt sind. In seltenen Fällen kann Schimmel Infektionen verursachen. Dies betrifft vor allem Menschen mit einer ausgeprägten Immunschwäche wie HIV-Patienten, Organtransplantierte oder Personen mit ähnlich schwerwiegenden Krankheiten. Um Gesundheitsrisiken durch Schimmelpilze zu vermeiden, ist es wichtig, sie in Innenräumen schnell zu beseitigen und einen erneuten Befall zu verhindern. Dies kann durch eine angemessene Belüftung und

trockene Bauteile erreicht werden. Denn für das Wachstum in Innenräumen brauchen die allgegenwärtigen Schimmelsporen unbedingt Feuchtigkeit und diese ist durch Atem, Schwitzen, Waschen, Kochen und Putzen reichlich vorhanden. Sind und bleiben alle Oberflächen trocken, kann sich kein Schimmel ansiedeln.

Wichtige und nützliche Organismen

Auch wenn Sie unter bestimmten Umständen ein Risiko für den Menschen sein können, nehmen diese Mikroorganismen einen wichtigen Platz in der Umwelt ein. Schimmelpilze sind daran beteiligt, abgestorbene Pflanzen und Tiere zu zersetzen und als Mineralstoffe oder Humus in den Boden einzuarbeiten. Diese Fähigkeit macht sich der Mensch auch bei der Kompostierung von biologischen Abfällen zu Nutze. Sie können aber auch Schadstoffe in der Umwelt abbauen und reinigen dadurch Boden und Wasser. Auch für Medizin, Forschung oder Lebensmittelproduktion spielen Schimmelpilze eine wichtige Rolle, sodass wir Menschen durch sehr unterschiedliche Anwendungen von den positiven Eigenschaften der Schimmelpilze profitieren. Einige der wichtigsten Antibiotika werden aus ihnen gewonnen und zur Bekämpfung bakterieller Infektionen eingesetzt. In der Arzneimittelforschung dienen sie als Modelle zum Studium der Genetik oder Stoffwechselwegen. Aus der Produktion von Lebensmitteln wie Käse, Sojasoße oder Salami ist der Einsatz von Schimmelpilzen nicht wegzudenken. Schimmelwachstum im Gebäude sollten wir Menschen wegen möglicher gesundheitlicher Risiken verhindern und bekämpfen. Außerhalb unserer Häuser sind diese Lebewesen ein sehr wichtiger Teil der natürlichen Umwelt und können bei der Bewältigung einer Vielzahl von gesundheitlichen Problemen helfen. Sie tragen dazu bei, uns mit wohlschmeckenden Lebensmitteln zu versorgen und ermöglichen vielseitige wissenschaftliche und wirtschaftliche Anwendungen zu unserem Vorteil.

AKTE RUMPELSTILZCHEN

Böse Wölfe, unschuldige Kinder, gemeine Räuber und missgünstige Stiefmütter: Die Märchen der Brüder Grimm bieten vielfältige Anlässe zum Nachdenken über Recht und Unrecht. Vor diesem Hintergrund begibt sich die aktuelle Sonderausstellung auf eine Spurensuche in Märchen und Recht.



Fotos: GRIMMWELT Kassel | Foto: Nicolas Wefers

Der Thron des tapferen Schneiderleins. Ein armer Handwerker, der sich durch Mut, List und Schläue selbst in eine höhere gesellschaftliche Position bringt. Man könnte auch sagen, er lügt und betrügt. Am Ende wird er König, aber kein besserer Mensch.

Die Frage nach Recht und Unrecht beleuchtet die Ausstellung in drei Kapiteln und spannt einen Bogen von den Kinder- und Hausmärchen der Brüder Grimm über ihr Leben und Wirken bis in unsere Gegenwart.

Der erste Teil untersucht die Figuren und Handlungen dreier ausgewählter Märchen, denn bei genauerer Betrachtung sind einige Charaktere ambivalenter, als man zunächst vermuten würde. Die Besucher:innen fordert die Ausstellung dabei zu einer individuellen Einschätzung auf.

Ein eher unbekanntes Werk Jacob Grimms steht im nächsten Bereich im Fokus: die Deutschen Rechtsalterthümer, sowie die Einordnung dieser Grundlagensammlung der Rechtsgeschichte in das Gesamtwerk der Brüder. Über einen Blick in Jacob Grimms rechts- und sprachwissenschaftliche Forschung hinaus werden wissenschaftliche und familiäre Prägungen beleuchtet, die deutlich machen: Die Spur des Rechts zieht sich wie ein roter Faden durch das Leben der studierten Juristen Jacob und Wilhelm Grimm.

Brückenschlag zur heutigen Realität

„Wir stellen aber auch dar, welche politische und rechtliche Situation im kleinstaatlich geprägten Deutschland zu dieser Zeit herrschte und welche Auswirkungen dies auf das Leben der Grimms und anderer Menschen Mitte des 19. Jahrhunderts hatte“, so Jan Sauerwald, GRIMMWELT-Geschäftsführer und Programmleiter. Mit den Worten Jacob Grimms führt der Weg in das letzte Ausstellungskapitel: „Das Recht ist die Wahrheit und Wahr-



Manchmal muss man abwägen, um ein gerechtes Urteil zu fällen. Auf wessen Seite stehen Sie: Rumpelstilzchen vs. Müllerstochter?

machung, welche dem Tag an Licht und Klarheit gleicht.“ Damit knüpft die Ausstellung die Verbindung zu unserer heutigen Realität, unserem Rechtsempfinden sowie unserem modernen, aber auch komplexen Rechtssystem.

Ein Blick auf die Gegenwart wirft beispielsweise die Frage auf, ob Recht immer Gerechtigkeit schafft. Am Beispiel des aktuellen Themas des »Whistleblowings« werden unterschiedliche Positionen dargestellt und verdeutlicht, dass das Recht einem stetigen Wandel unterworfen ist.

Viele Mitmachstationen und eine App

Das Publikum ist in der Ausstellung eingeladen, sich an vielen Mitmachstationen zu verschiedenen Fragestellungen zu äußern und selbst Partei zu ergreifen. Darüber hinaus werden einzigartige Leihgaben und aufschlussreiche Lebensdokumente aus zahlreichen Institutionen, Museen und Privatbesitz präsentiert – darunter auch bisher nicht in der Öffentlichkeit gezeigte Werke wie eine Federzeichnung Ludwig Emil Grimms. Interviews mit Expert:innen zu historischen und aktuellen Themen sowie abwechslungsreiche Film- und Hörstationen runden die Schau ab.

Eine speziell für die Ausstellung entwickelte Augmented Reality-App bietet überraschende Extras und ermöglicht es, weiteres Hintergrundmaterial zu den einzelnen Exponaten zu erforschen.

Kinder im Alter ab sechs Jahren können mit der kostenlos zur Verfügung stehenden Publikation Meine Akte Rumpelstilzchen auf Entdeckungstour durch die Ausstellung gehen, Aufgaben und Rätsel lösen sowie selbst kreativ werden.

AKTE RUMPELSTILZCHEN

Eine Spurensuche in Märchen und Recht noch bis 14. April 2024

Info: www.grimmwelt.de



KAUM ZU ÜBERHÖREN

„Darf ich dich etwas fragen?“

Natürlich kannst du das. Du kannst mich alles fragen; das weißt du doch.“

„Hörst du es auch? Hörst Du auch, wie das Brett sein Liedchen singt?“

„Das Brett im Küchenschrank? Ja, das knarzt ganz schön.“

„Nein, nein. Ich bin mir ganz sicher, dass es tatsächlich mit uns spricht.“

Vater und Sohn sitzen in der Küche. Eine Lampe hängt und leuchtet über ihnen. Auf dem Tisch vor ihnen liegt ein Brot, ein großes Stück Butter, scharfe Messer und eine Packung Käsescheiben- Old Cheddar. Es kommt nicht häufig vor, dass sie zusammen essen. Sie tun es meist nacheinander. Der Vater wartet höflich in seinem Zimmer. Der Junge braucht Platz, viel Platz.

Der Sohn beugt sich zu seinem Vater vor: „Hörst du es tatsächlich nicht? Und da ist doch noch viel mehr.“

Um den Sohn herum klingen die Tassen ganz hinten im Schrank, die Feinen und auch die etwas Schlichteren für den Alltag surren in seinen Ohren. Die Kaffeemühle macht ein schmatzendes Kaugeräusch und der Aluschwamm wischt scharf über das Spülbecken, das donnert.

Der Vater wirft seine Hände hoch und lässt sie dann langsam über sein Gesicht gleiten.

„Da ist nichts mein Sohn.“

Der Sohn schaut seinen Vater an, lächelt: „Aber ich höre es doch ganz deutlich. Manchmal genieße ich es und manchmal da spielen sie hier verrückte Töne ab, dass es kaum noch zu ertragen ist.“

Er fasst sich wieder, der Vater holt Luft.

„Und warum erzählst du mir das jetzt alles?“

„Damit du nicht so einsam isst.“

Text: Nuria Rojas Castañeda

BUCHTIPP ZENTGRAFEN-BUCHHANDLUNG KIRCHDITMOLD



Jarka Kubsova, *Marschlande*. Fischer Verlag, 24.-€
empfohlen von: Sibylle Walz

Wie eine Frau in heutiger Zeit sich auf Spurensuche einer Hexenjagd begibt, Puzzleteile zusammensetzt, recherchiert, liest sich fast wie ein Krimi. Gleichzeitig verbindet und verwebt

sie ihr eigenes Leben als Neuzugezogene im Marschland an der Elbe mit dem der Bäuerin Albeke Blekens aus dem 16. Jh.... Interessante und spannende Frauengeschichte, gut erzählter Roman – zu Recht auf der Bestsellerliste.



Marc Elsberg, *Celsius*. Blanvalet Verlag, 26.-€
empfohlen von: Sibylle Walz

M.E. kümmert sich auch in in seinem neuesten Thriller in gewohnter Weise um hochaktuelle und brisante Themen: Klimabeeinflussung, Geo-Engineering...hochspannend, Wendung über Wendung – wer hat welche

Interessen und warum. Ein weiterer Leckerbissen für Fans von Umwelt-Politthrillern.



Malachy Tallack, *Das Tal in der Mitte der Welt*. Btb Verlag, 12.-€
empfohlen von: Karin Fuchs-Hillejan

„Die Geschichte des kleinen Tals birgt die ganze Welt“ – ein kleines Dorf in Schottland mit einer überschaubaren Zahl an Einwohnern – aber dafür ist eine/r interessanter als der/die andere! Alle haben ihre eigene Geschichte, die sehr schön erzählt wird!



Isabel Abedi, *Mucks Maus und Missjö Katz – es kann nur einen geben!* Arena Verlag, 12.-€
empfohlen von: Sibylle Walz

I.A. fabuliert sich mit Witz und Schwung durch eine ungewöhnliche Familiengeschichte und es ist großartig, wie die eifersüchtige Maus der Katze mit Mausphobie das Leben zur Hölle macht. Am Ende verstehen sich auch Maus und Katz und alle anderen Familienmitglieder sind heilfroh. Mit vielen lustigen Illustrationen von Ina Hattenhauer. Ab 8 Jahren zum Selber- und ab 5 zum Vorlesen.

Zentgrafens Buchhandlung | Inh. Sibylle Walz
Zentgrafensstraße 134 | 34130 Kassel
0561-73 96 03 50 | info@zentgrafens-buchhandlung.de
www.zentgrafens-buchhandlung.de

Liefer-
service



75 Jahre BBK Kassel, Ausstellung in der documenta-Halle, 1. - 4.6.2023

Engagiert für die regionale Kunst

Mit vielfältigen Aktivitäten stärkt der BBK Kassel seit 75 Jahren das regionale Kunstschaffen.

Die Wahrnehmbarkeit für die in Kassel und in der Region ansässigen professionellen bildenden Künstlerinnen und Künstlern verbessern und angemessene Rahmenbedingungen für gute Entwicklungsmöglichkeiten schaffen: Das ist das Ziel des Bundesverband Bildender Künstlerinnen und Künstler, Regionalverband Kassel-Nordhessen e.V. (BBK).

Das Spektrum der Aufgaben ist dabei ein großes: Der regionale Künstlerverband nimmt beispielsweise die Interessens-Vertretungen in städtischen Kommissionen wahr und setzte sich u.a. erfolgreich für die Einrichtung von Künstlerhonoraren bei Kasseler Ausstellungsprojekten ein. Darüber hinaus realisiert der BBK Kassel in Kooperation mit der Stadt wie dem Landkreis Kassel Ausstellungen, beteiligt sich an Kooperationsprojekten wie „387“, das seine Ausstellungen im Südflügel des Kulturbahnhofs zeigt, oder der Organisation der „Kunstmesse Kassel“.

Sein Gründungsjubiläum feierte der vor 75 Jahren gegründete Künstlerverband Anfang Juni 2023 in der der documenta-Halle

mit einem umfangreichen Kunst- und Kulturprogramm. Das vielfarbige und vielschichtige 75 Stunden-Veranstaltungsprogramm, in dem BBK-Mitglieder Ausstellungen, Filmnächte, Künstlerfrühstücke, diverse Workshops, Performances, Konzerte, Aktionen und Longdrinks zum Nachtprogramm präsentierten, begeisterte ein großes Publikum.

Kreative Vielseitigkeit entdecken

Zahlreiche Besucherinnen und Besucher ließen sich von der kreativen Vielseitigkeit nordhessischer Künstlerinnen und Künstler verzaubern und unterhalten – und legten gerne auch bei einer der zahlreichen Workshops selbst Hand an.

Die Feier machte deutlich, was für den BBK seit seiner Gründung auf der Agenda steht: Das Erreichte kommt nicht ausschließlich den Mitgliedern zugute, sondern allen Kunstschaffenden und auch den hier lebenden Menschen.

In diesem Sinne gedenkt der BBK Kassel sich auch in Zukunft für Stadt und Region Kassel zu engagieren.

387 – ein Kooperationsprojekt

Träger des Projekts ist der BBK Kassel. Das Kuratorenteam von 387, das sich aus Vertretern von BBK Kassel, Kulturnetz Kassel, Kunstbalkon, Kunsttempel und Südgalerien zusammensetzt, realisiert auf 387 Quadratmetern Fläche thematische Gruppenausstellungen zu gesellschaftlich relevanten Themen. Die teilnehmenden Künstlerinnen und Künstler kommen aus Kassel und der Region. Ein Leitmotiv dabei ist, verschiedene Künstlergenerationen und Positionen zusammen zu bringen, darüber den Blick auf die Einzelwerke zu verändern und neue Kontexte zu schaffen. Moderierte Künstlergespräche und Workshops mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen gehören zum festen Vermittlungsprogramm jeder Ausstellung.

2013 wurde das Team 387 für sein engagiertes Programm mit dem Kulturförderpreis der Stadt Kassel ausgezeichnet.

Info: www.387qm-kunst.de

KUNSTMESSE KASSEL

2024 findet die 5. KUNSTMESSE KASSEL in der documenta-Halle statt. Dort, wo 2014 – also vor 10 Jahren – zum ersten Mal die Kunst einer ganzen Region an diesem besonderen Ort der Kunst zu erleben war.

80 bis 90 professionelle Künstlerinnen und Künstler der Region präsentieren auf diesem attraktiven Marktplatz der Kunst ihre Arbeiten und bieten sie zum Kauf an: Malerei, Zeichnung, Druckgrafik, Bildhauerei, Fotografie, Installation, Video, Kurzfilm..

Besucherinnen und Besucher können Kunst direkt erwerben und mit Kunstschaffenden ins Gespräch kommen. 2022 erhielt das Projekt KUNSTMESSE KASSEL den Kulturpreis der Stadt Kassel.

Info: www.kunstmesse-kassel.de

Wenn Kunstschaffende gehen...

Die zentralen Werke der älteren Künstlergeneration zusammen zu führen, zu archivieren und weiterhin öffentlich zu machen ist das Ziel des Vereins Künstlernachlässe Kassel.

Ein Leben lang Kunst zu schaffen, Ideen zu verwirklichen, Neues entstehen lassen: Das macht das Leben von KünstlerInnen aus, dem widmen sie Zeit und Raum. „Die Essenz unserer Kunst ist die Spur, die wir hinterlassen. Soll sie sichtbar bleiben und wollen wir dafür zu Lebzeiten noch Verantwortung übernehmen?“, ist eine Frage, die sich Kasseler Künstlerinnen und Künstler stellen und weiterhin stellen.

Ihre erste Antwort: Im April 2022 gründeten neun von ihnen den gemeinnützigen Verein Künstlernachlässe Kassel e.V., um eine Basis zur Bergung und Erhaltung von Kunstbeständen zu schaffen. Mit dem Zuspruch und der Hilfe des BBK Kassel entstand die Idee und es formten sich die entscheidenden Strukturen.

Ihr zukünftige Aufgabe beschreiben die Initiator:innen so: „Wir nehmen Schenkungen und Nachlässe in Form von

Kernkonvoluten auf, lagern sie fachgerecht und stellen sie in verschiedenen Formaten weiterhin aus.“

Mitmachende gesucht

Bis es soweit ist, gibt es noch viel zu tun. Man ist intensiv auf der Suche nach einem geeigneten Lager. Ausstellungen aller übernommenen Werke sind für später anvisiert.

Bei ihren monatlichen Treffen diskutieren die aktuell zwölf Mitstreiter:innen über die Arbeit am Aufbau des Vereins hinaus oft und lebhaft über verschiedene Präsentationsmöglichkeiten, Themen und Visionen. Kunstaffine Interessent:innen, Fördermitglieder und Kunstwissenschaftler:innen sind zu den Treffen in einem der Ateliers herzlich eingeladen. Insbesondere auch weitere professionelle Künstlerinnen und Künstler.



Ilka Christof, Christine Reinckens, Michael Evers, Alfred Rose, Irmi Aumeier und Siegfried Gerstgrasser (von links nach rechts bei der Gründungs-Party im letzten Sommer)

Info: www.kuenstlernachlaesse-kassel.de

SCIENCE PARK MAGAZIN

Gründung | Innovation | Startups



SPANNENDE ARTIKEL | NEUES AUS DER STARTUP-SZENE | ENTREPRENEURSHIP UND FORSCHUNG



SCIENCE PARK KASSEL
GRÜNDUNGS- & INNOVATIONSZENTRUM

Jetzt online lesen!



WÜSTENLAND

Fotografien aus dem Nordwesten Chinas von Christian Kopetzki.

Noch bis 31.1.2024
Evangelisches Forum,
Lutherplatz Kassel

Führungen mit
Christian Kopetzki:
16.11.2023, 17.00 Uhr
24.1.2024, 17.00 Uhr
Besichtigung zu
Veranstaltungen
und auf Anfrage

Anmeldung zu
den Führungen:
Tel. 0561-28760-21
anmeldung.ev.forum.kassel@ekkw.de



TANGO ZEN WORKSHOP

in Kassel mit Chan Park
27. - 28. Januar 2024



Tango tanzen und Achtsamkeit üben

Anmeldung: Susanne & Amir Helalat | Tango Querido
info@tango-querido.de | www.tango-querido.de

DAS SCHÖNSTE AN WEIHNACHTEN SIND DIE TAGE DANACH.

filmalast.de

VERSCHENKE KINO zu Weihnachten.
Dein Fest. Dein Geschenk. Dein Kino.

filmalast
Dein Kino am Karlsplatz

Advertorial

14. Festival der Artisten

In 13 einmaligen Acts – ausgezeichnet mit Preisen und Trophäen vieler Circus Events – werben 33 Artistinnen und Artisten in Kassel wieder um die Gunst der Zuschauenden.

21.12.2023 bis 14.1.2024, Friedrichsplatz Kassel



Flic Flac hat sich auch bei diesem Gastspiel wieder große Ziele gesetzt und bringt ein abwechslungsreiches und beeindruckendes Programm auf die Bühne. In diesem Jahr mit dabei: ausgefeilte Partnerakrobatik mit dem Duo „Exit 15“, Jonglage und Hand to Hand-Darstellung mit den „Messoudi Brothers“, atemberaubendste Diabolo-Performances mit „Max-4“, scheinbar Unmögliches mit dem Team um den Illusionisten „Andre Blake“, müheloses Steigen und Drehen an den Strapaten mit „Viviana Rossi“, „Georg Gummi“ als Schlangenmensch mit seinem extrem flexiblen Körper, Jonathan Heidele auf seinem Trial-Bike, das Ausnahmetalent „Ameli Bilyk“ auf dem Schlappseil, mit einer Messerwerfer-Performance des Künstlerpaars „Collectif A4“, mit den zehn Artisten der Flying Trapeze Troupe und dem mexikanischen „Duo Roller Skating“, das zeigt, was auf 16 Rollen doch so alles möglich ist. Sänger und Moderator „Frank Fabry“ führt durch das 14. Festival der Artisten und drückt diesem atemberaubenden Event seinen ganz besonderen Stempel auf.

Info/Tickets

An allen HNA-Ticket-Vorverkaufsstellen, ab dem 21.12.23 an der Flic Flac-Kasse oder online: www.flicflac-kassel.de

Noch einmal die fifteen

Ein Symposium in Kassel fragt danach, welche Auswirkungen diese documenta Ausstellung auf das Verständnis von zeitgenössischer Kunst gehabt hat und was sie wider Willen und ohne Absicht über unsere Gegenwart zum Ausdruck gebracht hat.

SYMPOSIUM
IN KASSEL →
17. & 18. NOVEMBER
2023

UK 14
Untere Karlsstr. 14
34117 Kassel
www.uk14.de



Noch bevor die kuratorische Leitung für die documenta 16 bekannt gegeben wird, soll am 17. und am 18. November diesen Jahres ein Blick zurück nach vorn geworfen werden. Gemeinsam mit der documenta und Museum Fridericianum gGmbH will das documenta Institut das intellektuelle Gespräch über die Wirkungen der documenta fifteen voranbringen. Es geht nicht darum zu analysieren, wer Fehler gemacht hat, ob eine Kampagne gefahren worden ist oder welche Vorkehrungen für die documenta 16 getroffen werden müssen. Es wird vielmehr die Frage aufgeworfen, welche Auswirkungen diese documenta Ausstellung auf das Verständnis von zeitgenössischer Kunst gehabt hat. Für das Publikum, das solche Ausstellungen besucht, für Leute, die eine Rolle im Kunstfeld spielen, sowie für die Menschen, die sich fragen, in was für einer Zeit wir leben. Zweifellos hat die documenta fifteen für Irritationen selbst bei jenen gesorgt, die gern in Kassel gewesen sind und die Begegnungen mit den Menschen und Werken aus Ländern, die nicht zur OECD-Welt gehören, genossen haben. Was hatten die Dokumente des Hasses, der Gewalt und der Menschenfeindlichkeit auf einer Ausstellung zu suchen, die sich der Parole „Make Friends, not Art“ verschrieben hatte? In „finsternen Zeiten“ vermeidet man den Streit und will möglichst nur mit Menschen zu tun haben, mit denen man nicht in einen Streit gerät. Die documenta fifteen wollte keinen Streit hervorrufen, aber man wird sie nur verstehen können, wenn man dem Streit in der Sache nicht ausweicht. Das Symposium fragt danach, was diese documenta Ausstellung wider Willen und ohne Absicht über unsere Gegenwart zum Ausdruck gebracht hat. Es sind dazu vier von mir moderierte Gesprächsrunden

vorgesehen, bei denen die Gesprächspartner:innen keine Position verteidigen, sondern ihre Auffassungen austauschen, um die Sache klarer zu sehen.

Gespräche ohne Geländer

Im ersten Gespräch wird es zwischen Nicole Deitelhoff und Meron Mendel um die Problematik einer politischen Kultur gehen, die das Gemeinsame in Zweifel zieht und das Trennende schärft. Welche Rolle kommt der Kunst für die Selbstverständigung von Gegenwartsgesellschaften zu und wie erfasst sie eine „breite Gegenwart“ von Opferkonkurrenzen, Gewaltüberlagerungen und Entschuldigungsansprüchen? Im Anschluss werden sich Arnim Nassehi und Klaus Holz über die Realitätskonstruktionen der Medien und die Polarisierung des Publikums ins Benehmen setzen. Braucht eine Gesellschaft des Unbehagens Skandale und muss eine Quelle allen Unglücks namhaft gemacht werden? Natan Sznaider und Thomas Macho werden sich damit beschäftigen, an welchem Schrecken sich die Gegenwartskunst abarbeitet und was das mit Jüd:innen zu tun hat. Es hat den Anschein, als habe Kolonialismus, Faschismus, Autoritarismus, Extraktivismus, Kapitalismus den Antisemitismus in den Hintergrund gedrängt. Was ist das Schlimmste und was bedroht uns alle? Abschließend werden Maria Neumann und Yael Kupferberg über die Kontaminierung der documenta von Anfang an miteinander sprechen. Mit welchen Mächten haben sich die Ausstellungsmacher:innen verbunden, wie haben sie sich aus der Affäre gezogen und aus welchen Quellen des Denkens haben sie geschöpft?

Die documenta fifteen als Zäsur? Kunst, Politik, Öffentlichkeit

Symposium in Kassel
Freitag, 17. November, 19–21 Uhr
Samstag, 18. November 2023, 10–16 Uhr
Veranstaltungsort: UK 14, Untere Karlsstr. 14, 34117 Kassel

Die Diskussionen und Ergebnisse des Symposiums sind nach der Veranstaltung auf der Webseite des documenta-Instituts nachzuvollziehen.

www.documenta-institut.de

Der Autor: Heinz Bude, geb. 1954, ist Soziologe und seit 2020 Gründungsdirektor des documenta Instituts in Kassel.





**PORTAL
RÄUME FÜR KULTUR**

Das kostenlose Online-Portal der Stadt Kassel zur Vermittlung von Räumen für Kreative – langfristig, temporär oder zur Zwischennutzung.

Möchten Sie ein Objekt inserieren? Oder sind Sie Künstler*in und suchen nach einem Arbeitsraum oder Aufführungsort?



Alle Infos unter: www.kassel.de/raeumefuerkultur

Kassel documenta Stadt Kulturamt

WAS VOM ENDE BLEIBT

Sensible Aufnahmen von 50 menschlichen Aschen sowie großformatige Porträts von Objekten zeigt das Sepulkralmuseum.



Was vom Ende bleibt: Die Fotografin Tina Ruisinger hat menschliche Überreste nach Feuerbestattungen fotografiert.

Die Fotografien von Tina Ruisinger zeigen uns, was vom menschlichen Körper nach einer Kremation übrigbleibt. Im Rahmen eines außergewöhnlichen Projekts hat sie die menschlichen Überreste nach einer Feuerbestattung ‚porträtiert‘. Der Zyklus „50 Aschen“, den das Museum für Sepulkralkultur für seine Sammlung ankaufen konnte, besteht aus Fotografien, die menschliche Asche sowie darin beinhalten Implantate wie Herzschrittmacher oder künstliche Gelenke zeigen. Auch mit in die Kremation gegebene Beigaben wie Brille, Taschenmesser oder Golfschläger haben das Interesse von Tina Ruisinger geweckt. In einem ersten Schritt hat sie die kompletten Überreste, die rein technisch im unteren Bereich des Kremationsofen auf einem Rost aufgefangen werden, fotografiert. Die Vielfalt der Ansichten des doch vermeintlich immer gleichen Materials aus Knochenresten und Asche überrascht: In Form und Farbe scheint eine vermeintliche Individualität des Leichenbrands aufzuscheinen. Über die 50 Aschen hinaus hat Tina Ruisinger auch Implantate fotografiert. Vor schwarzem Hintergrund schweben die von Asche befreiten Objekte wie unbekannte Gegenstände aus fremden Kulturen. Manches gibt sich in seiner ursprünglichen Funktion zu erkennen, anderes wirkt tatsächlich so, als seien es Funde aus archäologischen Grabungen oder gar extraterrestrischen Zivilisationen.

WAS VOM ENDE BLEIBT

Fotografien von Tina Ruisinger
2. Dezember 2023 bis 3. März 2024
Museum für Sepulkralkultur
Eröffnung: 1. Dezember 2023, 18 Uhr
Info: www.sepulkralmuseum.de

Die Möglichkeiten von KI ausloten

Vorträge von Expert:innen aus Wirtschaft, Bildung und Forschung sowie offene Diskussionsrunden bietet die Netzwerkveranstaltung des Future Mobility Shift-Projekts.



Betriebe und Bildungseinrichtungen im Dialog zum Einsatz von Künstlicher Intelligenz: Im Rahmen des Projekts Future Mobility Shift findet am 12. Dezember 2023 in den Räumen der vhs Region Kassel eine interaktive Netzwerkveranstaltung statt. Sie richtet sich an Bildungseinrichtungen und Betriebe und lädt zum gemeinsamen Diskutieren und Vernetzen ein. Das Thema Künstliche Intelligenz ist in aller Munde und wird vielerorts längst als „The next Big Thing“ diskutiert. Kein Wunder also, dass das Thema auch vielen Betrieben und Bildungseinrichtungen unter den Nägeln brennt, um den Anschluss in diesem Feld nicht zu verlieren. Gleichzeitig wirft die Technologie neue Fragen in der komplexen Transformation der Fahrzeugindustrie auf, die nicht nur regionale Betriebe vor Herausforderungen stellt: Lassen sich Betriebsabläufe mit Künstlicher Intelligenz optimieren? Was bedeutet die Technologie für die Zukunft von Betrieben? Welche Kompetenzen benötigen Mitarbeitende, um die Technologie zu nutzen, und lässt sich damit möglicherweise der Fachkräftemangel abfedern? Um Antworten auf diese vielfältigen Fragen zu finden, veranstaltet das Projekt Future Mobility Shift ihre interaktive Netzwerkveranstaltung. Über die Möglichkeit des Austauschs hinaus bietet diese Veranstaltung ein umfassendes Rahmenprogramm mit Vorträgen von Expert:innen aus Wirtschaft, Bildung und

Forschung. Mehrere offene Diskussionsrunden, bei denen sich die Teilnehmenden zu den gehörten Vorträgen austauschen und Fragen stellen können, runden das Programm ab.

Der Netzwerkgedanke im Fokus

Über die Diskussion aktueller Diskurse und der Möglichkeiten von KI hinaus, steht der Netzwerkgedanke im Zentrum der Veranstaltung. Hierbei geht es vor allem um den konstruktiven Austausch zwischen Betrieben und Weiterbildnern, um Weiterbildungsbedarfe der Betriebe zu erkennen und passgenaue Angebote zu entwickeln. Denn die Weiterbildung von Mitarbeitenden spielt im Transformationsprozess der Fahrzeugindustrie eine Schlüsselrolle, um dem demographischen Wandel, dem Fachkräftemangel und dem wachsenden Konkurrenzdruck im Bereich der E-Mobilität zu begegnen. Future Mobility Shift hat es sich daher zur Aufgabe gemacht ein lebendiges Netzwerk zwischen nordhessischen Betrieben und Weiterbildnern zu etablieren. Dieses besteht derzeit aus 35 Mitgliedern und ist offen für alle, die am Netzwerk partizipieren möchten. Ansprechpartner hierfür sind das Regionalmanagement Nordhessen sowie das ItF-Institut Kassel.

Betriebe und Bildungseinrichtungen im Dialog zum Einsatz von Künstlicher Intelligenz

Netzwerkveranstaltung von Future Mobility Shift
12.12.2023, vhs Region Kassel
Info: futuremobilityshift.itf-kassel.de

Das Bundesprojekt: Future Mobility Shift

Das Projekt wird gemeinsam von der Regionalmanagement Nordhessen GmbH und dem ItF Institut Kassel umgesetzt.
Kontakt: info@itf-kassel.de
info@regionnordhessen.de



KABARETT kleinkunst

die feisten jetzt!

Sonntag 14.01.2024 18:00 Uhr
Bürgerhaus Gudensberg

Freitag 16.02.2024 19:30 Uhr
Bürgerhaus Lohfelden

Daphne de Luxe
Artgerecht - Ein tierisch menschliches Programm

Samstag 24.02.2024 19:30 Uhr
Anthroposophisches Zentrum Kassel

Max Uthoff
Alles im Wunderland

Samstag 02.03.2024 19:30 Uhr
Bürgerhaus Lohfelden

Michael Steinke
Brause, Sex & Discofox

Veranstalterin:
frauke stehl
kulturbüro



www.fraukestehl.de

Bei allen VVK-Stellen von www.adtticket.de, dazu zählen u.a. alle HNA-Geschäftsstellen



HETTLING'S LeseZirkel Meins
 Tel.: 056182 08 68-0 • Web: www.lesezirkel.com
 Fax: 056182 08 68-20 • Mail: info@lesezirkel.com

Stadtwerke
 Celle

Zeitschriften mieten statt kaufen!

HETTLING'S LeseZirkel
 www.lesezirkel.com

Tel.: 0561/ 820 868-0
 E-Mail: lesezikel@hettling.de

AKTE RUMPELSTILZCHEN



Eine Spurensuche in Märchen und Recht 29 | 09 | 2023 - 14 | 04 | 2024

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

Weinbergstr. 21
 34117 Kassel Kassel documenta Stadt

EinWurf

von Harald Kimpel

Von Las Vegas lernen

Unheimliche Begegnung der kinematografischen Art

Von Athen lernen" lautete 2017 die Empfehlung von Adam Szymczyks documenta. Was immer es damals zu lernen gab, es wurde bekanntlich nur mäßig beherzigt. Einige Einrichtungen in der documenta-Stadt hatten jedoch zuvor bereits von ganz anderen Städten gelernt. Von Las Vegas zum Beispiel. Denn wer nach Einbruch der Dunkelheit die schiefe Ebene der 6-spurigen Autobahn entlang des Weinbergs in Richtung Innenstadt fliegt, steuert geradewegs in ein Lichtspektakel wie aus einer anderen Welt. „Learning From Las Vegas“ hieß die Parole, unter der 1972 Robert Venturi, Denise Scott Brown und Steven Izenour die aberwitzigen Dekorationsorgien und schreienden Farbaskaden, ausgegossen über die skurrilen Gebäudeerfindungen des Spielerparadieses in der Wüste Nevadas, der empathischen Betrachtung empfohlen. „Cesars Palace“ und „Luxor“ zum Trotz werden in dieser Kasino-Stadt nicht römische Größe oder ägyptische Monumentalität beschworen, sondern aufs Missverständlichste entzeitlicht und zu Tode zitiert. Doch genau dieser überbordende Formenaufwand, der Zeichenschwung aus Appellen und Signalen, überschwemmt von visuellem Getöse delirierender Selbstüberbietungsfeiern und geschmacksbefreiter Banalitäten, wurde von den Autoren im Geiste der Pop Art ernstgenommen. Ihre architektonische Feldstudie „Zur Ikonographie und Architektursymbolik der Geschäftsstadt“ hatte enormen Einfluss auf die Architektur, genauso wie auf Design und bildende Kunst und wurde nicht zuletzt als Urquell der Postmoderne in Anspruch genommen.

Nun ist Kassel zwar gelegentlich als Venedig des Nordens tituliert worden, als Vegas Nordhessens allerdings noch nie – obwohl sich mittlerweile Ansätze und Anzeichen mehren. Denn besagtes Gebilde, das, wie dem Musterkatalog aberwitziger Architekturen entsprungen, als unidentifiziertes Bauobjekt (UBO) vor sich hin strahlend die Nacht zum Tage macht, nähert sich optisch jenem berühmten „Tangiers“ in Martin Scorseses Film „Casino“ (1995) an. Wenn in Kassel auch nicht mit Pyramiden gewetteifert wird, so kommt hier doch immerhin der „Palast“-Begriff ins Spiel. Denn bei Annäherung entpuppt sich der Bau als „Filmpalast“; nach Aufmerksamkeit schreit ein Kinocenter. Zwar geht es auch hier ums Gewinnen, doch heißt die Parole nicht wie in Scorseses mafiadurchsetzter Glitzer-spielhalle exzessiven Gewinnstrebens und Geschäftsinteresses: „Das Casino gewinnt immer!“ Der Gewinn liegt hier auch auf Seiten des Publikums, das dafür bezahlt, dass ihm etwas vorgemacht wird. Schon tagsüber, im Standby-Modus, wirkt die abweisende Festung,

die auf die gebaute Umgebung keine Rücksicht nimmt – auf welche wäre denn auch an dieser Stelle Rücksicht zu nehmen? – wie ein vom Himmel gefallenes UFO. Hat das benachbarte Rathaus Besuch von Außerirdischen bekommen? Das wäre nichts Ungewöhnliches – sind dort nicht ohnehin alle Aliens? Oder mit anderen Worten über eine andere Behörde: „Everybody who works at a Post Office is an Alien“, wussten bereits 2002 die „Men in Black“. Am helllichten Tag gibt sich die dekorierte Kiste, die sich an der Trompetenkreuzung als Fremdkörper platzgreifend breitmacht, recht bescheiden, nimmt bei Nacht jedoch kräftig Fahrt auf. Belanglos in seiner nichts-sagenden Gestalt, wird dieses Gehäuse erst im Dunklen berechtigt. Das Licht, das im Inneren den Leinwandbildern zur Sichtbarkeit verhilft, schlägt auf die Außenfassade durch und verwandelt den Ort in ein Vegas für Nordhessen, wengleich diese Art von Ganzjahresweihnachtsbeleuchtung weit hinter den Effekten der Wüsten-oase zurückbleibt. Die Lichtburg verströmt ihre Farben über die reflektierende Edelstahl-fassade, und durch diese koloristische Eruption signalisiert das Kino der Spezialeffekte seine Funktion. Das Licht dient als Instrument der Verlockung und Prophezeiung. Um vor Augen zu führen, wie intensiv sich utopische Erlösungserwartungen mit wundersamer Lichtverströmung verknüpft, ist das Licht-spieltheater der geeignete Ort. Für die Verheißung des Heils in und aus den Sternen hatte Steven Spielbergs Blockbuster „Unheimliche Begegnung der dritten Art“ (1977) die bis dato direkteste, populärste und noch immer unübertroffene Ausformulierung gefunden: im Architektentraum einer fliegenden Stadt, die, losgelöst von widrigen Zuständen und alltäglichen Belastungen auf der Erdoberfläche, seit der Antike ein Ideal der Freiheit konfiguriert. Spielbergs unverblümter, technizistisch inspirierter Messianismus nutzt das Licht als Medium einer großen Erlösungsoper, wenn am Ende – nicht ohne tränen-drüsigen Bombast und Hollywood-Penetranz – eine überwältigend festlich illuminierte, leinwandsprengende Lichtskulptur zwar nicht als Himmlisches Jerusalem, aber doch wenigstens als Himmlisches Manhattan in einer Sinfonie aus Farbe und Schall am „Devil's Tower“, einem Tafelberg in Wyoming, herniederschwebt, um die Gläubigen zu belohnen und die Zweifelnden eines Besseren zu belehren. „Und er führte mich hin im Geist auf einen großen und hohen Berg und zeigte mir die große Stadt, das heilige Jerusalem, herniederfahren aus dem Himmel von Gott“, berichtet die Offenbarung (Offb 21,10). Auch bei Spielberg erglänzt das lange erwartete Hoffnungssymbol bei seiner Niederfahrt „gleich dem alleredelsten Stein, einem hellen Jaspis“ (Offb 21,11) und „bedarf keiner Sonne noch des Mondes, dass sie ihr scheinen“ (Offb 21,23). Mit seiner widersprüchlichen Verbindung von massiver Materialität und immaterieller Formaflösung strahlt in dieser optimistischen Zukunftsfantasie die ideale Raumschiffstadt – eingehüllt in Douglas Trumbulls Lichtmetaphysik – das von der Science Fiction bereitgestellte Versprechen „Wir sind nicht allein!“ symbolisch aus. In Betracht käme allenfalls noch der Heilige Gral, wie er in Richard Wagners „Parsifal“ unter „hellstem Erglügen“ magische Wirkung entfaltet – bis der Vorhang fällt. So oder so: Wir sind nicht allein, auch dann nicht, wenn wir im Dunkel des Saales den Blick solistisch auf die Leinwand lenken, vom Kinoraumschiff verschluckt, entführt auf eine Reise in Gefilde, die nie zuvor ein Mensch gesehen hat.



Illustration: Leonie Heißel



Theater-Schnupper-Abo

Bis in den Sommer hinein lassen sich mit dem Schnupper-Abo große Theater- und Konzertmomente verschenken. Insgesamt fünf Höhepunkte der aktuellen Spielzeit gibt es in drei Abo-Varianten: Schnupper-Abo-Schauspiel, Schnupper-Abo-Oper, Schnupper-Misch-Abo.

Die Paketpreise beinhalten einen Rabatt von rund 30 Prozent. Verpackt in einen schönen Geschenkschlag gibt es zum Schnupper-Abo ein Spielzeithft sowie eine Theatertasche mit Bleistift und Block. Zu bekommen in den Abo-Büros im Opernhaus, im Webshop oder auf Bestellung per E-Mail.

Tel. 0561 1094-333
 abobuero@staatstheater-kassel.de



Tango tanzen, Achtsamkeit üben

Jenseits von Figuren und Akrobatik lernen Interessierte in dem Workshop mit Chan Park einen Tangotanz kennen, der sie in Verbindung sich selbst im Moment der Musik bringt, mit dem Gegenüber und mit den anderen Paaren im Raum. Eine freudige Erfahrung, in der sie Achtsamkeit üben und Tango tanzen. TangZen ist ein Konzept, das das Gehen im Tango mit Übungen aus der Zen Meditation, dem Chi Gong und Achtsamkeitsübungen verbindet. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich, weder in Zen-Meditation noch in Tango Argentino.

TangoZen-Workshop: 27./28. Januar 2024
 Info/Anmeldung: Tel. 01575 2000 536 | info@tango-querido.de



Die Nacht der Musicals

Highlights aus den bekanntesten Musicals präsentiert eine über zweistündige Show. Weltbekannte Hits aus dem aktuellen Broadway Musical „Moulin Rouge“ begeistern gleichermaßen wie die Sensationsmusicals „The Greatest Showman“ und „Die Eiskönigin“. Die „Nacht der Musicals“ gastiert in der Region in der Stadthalle Göttingen und in der Stadthalle Kassel.

Do, 8.2.2024, 20 Uhr | Göttingen, Stadthalle
 So, 18.2.2024, 19 Uhr | Kassel / Stadthalle

Info/Tickets: www.dienachtdermusicals.show



Märchenhafter Weihnachtsmarkt

Das vorweihnachtliche Markttreiben ist in Kassel schon seit langer Zeit mit den weltberühmten Erzählungen der Brüder Grimm verknüpft. Jedes Jahr steht ein anderes Märchen im Mittelpunkt des Kasseler Märchenweihnachtsmarkts. 2023 ist es Schneewittchen. Bis zum 30. Dezember lädt der Markt zu geselligen Abenden ein und verwandelt die Kasseler City in ein funkelndes Lichtermeer.

27.11. bis 30.12.2023, 11 bis 20 Uhr
 Gastronomiestände bis 22 Uhr
 24. bis 26. Dezember geschlossen



Lord of the Dance

Die atemberaubende, mitreißende, magisch wirkende Show kommt 2024 zurück auf die großen Bühnen Deutschlands, Österreichs und der Schweiz. Kassel steht am 19.4.24 auf dem Tourneepplan. Seit seiner Uraufführung begeisterte die Show mehr als 60 Millionen Menschen in 60 Ländern auf allen Kontinenten.

Freitag, 19.4.2024, 20 Uhr

Tickets: HNA-Kartenservice,
 Eventim-Hotline Tel. 01806-570070, www.eventim.de



Tanzfestival für junges Publikum

Für die ganz Kleinen und die etwas Größeren, für Eltern, Familien und letztlich für alle Tanz- und Theaterbegeisterten gibt es wieder das Kasseler Tanzfestival für junges Publikum. Von Tanzproduktionen für die Aller kleinsten, wie das zauberhafte "Wacht's Even" der niederländischen Kompanie de Stilte, bis hin zu Stücken, die Jung und Alt begeistern, wie das grandios-surreale "Esercizi di fantastica" von Sosta Palmizi aus Italien, ist im diesjährigen Programm alles vertreten.

18. November bis zum 3. Dezember
 Info: www.kindertanzfestival.de



All you need is love!

John, Paul, George und Ringo schlossen sich 1960 zusammen und es folgte ein Jahrzehnt, in dem die sogenannten „Fab Four“ Musikgeschichte schrieben und Hits für die Ewigkeit hinterließen. In zwei Akten erzählt die musikalische Biografie die bedeutendsten Stationen der vier Liverpools Jungs auf ihrem Weg zum Weltruhm: Von den ersten Auftritten im Hamburger Star-Club bis hin zu ihrem letzten gemeinsamen und weltberühmten Konzert auf dem Dach der Plattenfirma Apple Records in London. Die Musical-Biografie bringt den Zauber dieser Zeit zurück auf die Bühnen in Deutschland, Österreich und der Schweiz und gastiert auch in der Stadthalle Kassel.

4. Februar 2024, Stadthalle Kassel
 Tickets gibt es an allen bekannten Vorverkaufsstellen und unter:
www.beatles-musical.com



Kirchditmolder Weihnachtsmarkt

Schöne Stände, Adventsliedersingen, Puppentheater, Basteln, Po-saunen- und Kinderchor, Glühwein, Bratwurst, Suppe und vieles mehr bietet der 9. Kirchditmolder Weihnachtsmarkt. Gemeinsam mit der Petrus-Kirchengemeinde organisiert der Bürger- und Heimatverein Kirchditmold (BHV) diesen Markt. Parallel zum Weihnachtsmarkt lässt sich die Foto-Ausstellung „Kirchditmolder Gaststätten – gestern und heute“ im BHV-Vereinshaus in der Zentgrafestraße 127 begutachten.

Samstag, 2. Dezember, ab 14 Uhr
 Schanzenstraße 1



Effektvolle Animation

Gemeinsam mit seinen Teilnehmenden erstellt Oscar-Preisträger Thomas Stellmach eine effektvolle Animation von sich wiederholenden Bewegungen auf Papierstreifen und -scheiben. Mit verschiedenen historischen, optischen Geräten, z.B. einem Zoetrop, zu deutsch: „Wundertrommel“, wird jeder Arbeitsschritt geprüft, bis die Animation zur gewünschten Bewegung führt. So entsteht an einem Tag ein kurzer Trickfilm. An weiteren Tagen basteln die Teilnehmenden experimentieren mit Stroboskop-Licht, vertonen und digitalisieren ihre Animationen. Geeignet für 11- bis 111-Jährige ohne besondere Vorkenntnisse.

Zoetrop-Workshop: 9. bis 12. Januar 2024, Offener Kanal Kassel

Info/Anmeldung: Kassel.ZoetropWorkshop.de



Friedvolle Momente

Das Mehrgenerationenhaus Heilhaus lädt zu friedvollen Momenten und zum Genuss kulinarischer Köstlichkeiten ein. In stimmungsvollem Ambiente gibt es Musik, schöne Geschenkideen und vielfältige Angebote für Kinder. Für das leibliche Wohl sorgen kulinarische Leckereien und um 17:30 Uhr klingt der Weihnachtsmarkt mit einem Ritual aus.

Weihnachtsmarkt am Heilhaus
25. November, 14 bis 18 Uhr
Brandaustraße 10, 34127
lwww.heilhaus.org.



Gefiederte Freunde

Eine eigene, der romantischen Zeichentradition verbundene, sehr freie und kalligraphisch verspielte Handschrift, hat Albert (Ali) Schindehütte in den letzten zwanzig Jahren in Auseinandersetzung mit Ludwig Emil Grimm und seinen Zeitgenossen entwickelt. Sie lässt sich auch in seinen Vogelzeichnungen entdecken. Kunst- und Kulturinteressierte können sich von den musikalischen Bildern verzaubern lassen und die Vielfalt der unterschiedlichen Vogelzeichnungen mit Untermalungen von Zitaten der bekanntesten Dichter und Denker genießen.

Noch bis zur Osterzeit
Öffnungszeiten: Mo bis So, 8 bis 22 Uhr.
Renthof, Renthof 3, 34117 Kassel



Kammermusikalische Konzerte

Besondere Trio-Konzerte stehen im Kulturbunker Kassel in der Reihe „Shelter Sounds“ an. „Das Kondensat“ bringt Dub-Soundscapes-Elektronik aus Berlin auf die Kasseler Bühne, zwei Wochen später lässt das Trio „Vesna“ aufhorchen. Vesna, übersetzt „Frühling“, interpretiert ukrainische Gesänge im Zusammenspiel mit indischem Harmonium, Zither und Maultrommel neu. Als Abschluss der Reihe trifft ein präpariertes Drum Set auf Spielzeug, Posaune und E-Bass sowie Texte der beiden Akteure. Für zwei Cajon-Workshops kommt der Perkussionist und Drummer Matthias Philipzen nach Kassel.

Shelter Sounds:
Samstag, 25.11.2023: „Das Kondensat“
Samstag 9.12.2023, Trio „Vesna“
Samstag, 20.1.2024: präpariertes Drum Set trifft auf Spielzeug, Posaune und E-Bass

Workshop:
Samstag, 16.12.2023: Cajon-Workshop mit Matthias Philipzen

Info: www.kulturbunker-kassel.de

Alle Veranstaltungsankündigungen unter Vorbehalt



Maestro

USA 2023
Regie: Bradley Cooper. Mit: Carey Mulligan, Bradley Cooper, Matt Bomer, Maya Hawke, Sarah Silverman / 129 Min.

„Maestro“ widmet sich Leonard Bernsteins Schaffen, insbesondere seiner Ehe. Als Jungkomponist lernt der Musiker Felicia Montealegre kennen. Die interessante Frau verzaubert fortan sein Leben. Monat für Monat wächst die Zuneigung zueinander, doch eigentlich trägt Bernstein ein tiefes Geheimnis mit sich herum. Erst nachdem beide geheiratet haben, kommt Felicia dahinter, dass ihr Ehemann homosexuell ist und diese Sehnsüchte heimlich auslebt. Um ihren Mann, der inzwischen als einer der größten Komponisten und Dirigenten aller Zeiten gilt, aber auch die drei Kinder nicht zu belasten, behält sie das Geheimnis für sich...

Geplant zum Bundesstart am 05.12.



Perfect Days

Japan 2023
Regie: Wim Wenders. Mit: Koji Yakusho, Yumi Asô, Tokio Emoto, Sayuri Ishikawa. / 123 Min

Hirayama scheint vollauf zufrieden mit seinem einfachen Leben als Toilettenreiniger in Tokio. Außerhalb seines sehr strukturierten Alltags genießt er seine Leidenschaft für Musik und für Bücher. Und er liebt Bäume und fotografiert sie. Eine Reihe von unerwarteten Begegnungen enthüllt nach und nach mehr von seiner Vergangenheit. Eine zutiefst bewegende und poetische Reflexion über die Suche nach Schönheit in der alltäglichen Welt um uns herum.

Geplant zum Bundesstart am 21.12.



Godzilla Minus One

Japan 2023
Regie: Takashi Yamazaki. Mit: Ryunosuke Kamiki, Minami Hamabe, Yuki Yamada, Munetaka Aoki, Hidetaka Yoshioka / 125 Min

Der im Japan der Nachkriegszeit spielende Film und zeigt einen Godzilla, der eine überwältigende Macht hat. Die Niederlage und insbesondere die Atombombenabwürfe auf Nagasaki und Hiroshima sorgen für Verzweiflung. Man hat alles verloren, die Nation befindet sich in der Stunde Null. Dann taucht auch noch das gigantische Monster auf und droht, das gesamte Land in ein noch größeres Chaos zu stürzen. Der Vorgänger-Godzilla-Film „Shin Godzilla“ begeisterte wegen seiner für das westliche Auge durchaus gewöhnungsbedürftigen visuellen Effekte und vor allem wegen des kritisch-politischen Kommentars bezüglich des Umgangs der japanischen Regierung mit der Fukushima Katastrophe.

Geplant zum Bundesstart am 1.12.

STABILE SEITENLAGE

10 WOCHEN NUR 10 EURO TAZ.DE/ABO

taz zeitung für morgen

QR code and logo for taz.

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: 28.01.2024 bis 24.03.2024
 21.04.2024 bis 16.06.2024
 Neu: MBSR-Schnupper- und Infoabende: Achtsamkeit kennenlernen
 03.12.2023 19:00 - 20:30 Uhr
 14.01.2024 19:00 - 20:30 Uhr

Achtsam Essen

Achtsames Essen ist ein wunderbarer Stressunterbrecher und hilft dabei, sich wieder mit allen Sinnen den Köstlichkeiten des Lebens zu zuwenden.

Kursangebot:
 Achtsam essen/achtsam abnehmen
 06.02.2024 bis 26.03.2024
 09.04.2024 bis 28.05.2024

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@mbsr-kassel.de

Weitere Angebote:
 www.mbsr-kassel.de
 www.esswertsein.de



Petra Kimm
BeYOUty Celebration

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

bio danza®
 mitte
Silvester-Retreat
 Seminarhotel "Fünfseenblick" am Edersee
 Fr. 29.12.2023 - Mo. 1.1.2024
 mit Barbara Schlender & Erhard Söhner
 Infos www.biodanza-mitte.de T.05606-5633368, info@biodanza-mitte.de

KULTUR BUNKER KASSEL
kulturbunker-kassel.de

Weitergehende Informationen auf unserer Website:
 • Anstehende Konzerte, Workshops und Führungen
 • Infos zu den Akteurinnen und Akteuren im Kulturbunker
 • u. v. m.

Konzerte der Reihe Shelter Sounds
Sa. 25.11., 20 Uhr: Das Kondensat
 Dub-Soundscapes-Elektronik aus Berlin
Sa. 9.12., 20 Uhr: Vesna
 Ukrainische Gesänge im Dialog mit zeitgenössischer Musik
Sa. 20.1., 20 Uhr: Stadt der Clowns
 Präpariertes Drum Set trifft auf Spielzeug, Posaune, E-Bass und Texte

Workshops
Fr. 24.11., 18:30 Uhr: Djembe-Trommel-Workshop
 „Konkuba Sajon“ mit Peter Löber
Fr. 8.12., 18:30 Uhr: Handpan-Schnupper-Workshop

TIPP: Eine Kiste voller Rhythmus
Sa. 16.12., 12:00 und 15:30 Uhr: 2 Cajon-Workshops
 mit dem Drummer & Perkussionisten Matthias Philipzen

Kulturbunker-Newsletter
 Wissen, was los ist – abonnieren Sie unseren Newsletter. Er informiert im monatlichen Rhythmus zu Konzerten, Workshops, Führungen und mehr.

Kulturbunker Kassel gGmbH
 Friedrich-Engels-Straße 27, 34117 Kassel
 Tel. 0561 92193303, info@kulturbunker-kassel.de
 Bandfotos: Dovi Sermokas, Marcus Lieberenz

Kassel

Märchen-Weihnachtsmarkt
 27.11.-30.12.2023
 Täglich geöffnet, außer 24.-26.12.2023

Highlight:
Fliegender Weihnachtsmann
weihnachtsmarkt-kassel.de

Kassel Marketing Kassel documenta Stadt

GESCHENKIDEEEN

Machs Dir gemütlich! KAUF TICKETS!

mmkonzerte.de



Live in der Nordhessen Arena Kassel

LORD OF THE DANCE
 MICHAEL FLATLEY'S
 DIE ERFOLGREICHSTE TANZSHOW DER WELT 2024 WIEDER LIVE
FR. 19.4.2024

LUKE MOCKRIDGE
TRIPPY TOUR 2024
 Do. 02. 5. 2024

LEA
 TOUR 2024
 WILDEWECHSEL.DE
Fr. 13. 9.2024

Live in der Stadthalle Baunatal & Kassel

01099
 TOUR 2024
18.2. Stadthalle BAUNATAL

UDO JÜRGENS
 Story
 SEIN LEBEN SEINE LIEBE SEINE MUSIK
12.4. Stadthalle BAUNATAL

alte bekannte
 NIX GEHT ÜBER LIVE!
17.3. Stadthalle BAUNATAL

Live in der Stadthalle GÖTTINGEN

8.2. One Night of TINA
 A Tribute to the Music of Tina Turner

22.2. Heinz Ehrhardt Projekt
 mit Annette Frier, Dietmar Bär, Stefan Gwildis

28.2. UDO JÜRGENS STORY
 "Sein Leben, seine Liebe, seine Musik"

3.3. PHANTOM DER OPER
 Die Originalproduktion Sasson/Sautter

8.+ 9.3. Jürgen v.d.Lippe
 Voll Fett

19.3. AnNa R. Königin
 Rosenstolz Tour 24

21.3. ACHIM REICHEL & Band

25.5. GERD DUDENHÖFFER
 spielt beide Mo so Mo so

15.10. TIMON KRAUSE
 Mentalist | Messias Live Tour

30.11. JOHANN KÖNIG
 Wer Pläne macht wird ausgelacht

20.12. ALTE BEKANNTE
 ehemals Wise Guys - Weihnachtedition

Kastelruher Spatzen
 LIVE 2024
04.04. Stadthalle KASSEL

THE SIMON GARFUNKEL
 STORY
14.4. Stadthalle KASSEL

Johann KÖNIG
 WER PLÄNE MACHT WIRD AUSGELACHT
21.2.25 Stadthalle KASSEL

Open Air 2024 Messe Kassel

Sommer-Open-Airs 2024
Messe Kassel

OPEN AIRS 2024
PUR
 PERSÖNLICH.
 UNTER FREIEM HIMMEL
23.08.2024
 KASSEL
 MESSEGELENDE
www.pur.de

Sa. 17.8. IN PLANUNG
 So. 18.8. IN PLANUNG
 Fr. 23.8. PUR
 Sa. 24.8. IN PLANUNG
 So. 25.8. IN PLANUNG

FOLGST DU UNS SCHON?
 NEWS
 FOTOS
 GEWINNSPIELE
 VIDEOS
 #mmkonzerte
 MMKONZERTE
 Instagram, Facebook icons

Tickets: eventim.de

Live in der LOKHALLE GÖTTINGEN

8.3. ATZE SCHRÖDER

5.4. Steffen HENSSLERS SCHNELLE NUMMER

8.10. One Vision of QUEEN
 feat. Marc Martel

14.12. PAUL PANZER Apaulkalypse

STAATSTHEATER KASSEL

Theaterhighlights im Winter

Die Troerinnen: 2nd Season (UA)

Sehr frei nach Euripides' *Die Troerinnen* von Sarah Franke | R: Sarah Franke ab 1. Dez 2023 → TIF - Theater im Fridericianum

Singletreff (UA)

Komödie von Dirk Laucke
R: Lars-Ole Walburg
ab 2. Dez 2023 → Schauspielhaus

DER BAU

Create and survive
Jugendstück nach Franz Kafka für alle ab 12 Jahren

R: Barbara Frazier
ab 8. Dez 2023 → TIF - Theater im Fridericianum

Don Giovanni

Oper in zwei Akten von Wolfgang Amadeus Mozart
Text von Lorenzo Da Ponte
ML: Mario Hartmuth | R: Paul-Georg Dittrich
ab 16. Dez 2023 → Opernhaus, ANTIPOLIS

Große Silvesterparty 2023

Karten sind exklusiv an der Theaterkasse erhältlich
31. Dez 2023, 21 Uhr → Opernhaus

König Alkohol (UA)

One-Man-Show nach der Erzählung von Jack London von Guse & Pfrunder
R: Manon Pfrunder
ab 13. Jan 2024 → TIF - Theater im Fridericianum



Tickets und Termine:
www.staatstheater-kassel.de

tic DAS MUSICALTHEATER



Over The Top

Over The Top
Eine musikalische Komödie mit Songs der 70er Jahre...
Das Neue kommt, das Alte geht...! Am Silvesterabend treffen sich zufällig vier Menschen auf einem Hochhausdach. „Over The Top“ ist eine Musicalkomödie mit viel Witz, Musik und einer großen Portion Hoffnung.

Jingle Bell Rock

Eine Weihnachtsshow - schwungvoll, besinnlich und humorvoll. Mit den schönsten Songs, Szenen und Geschichten rund um das Thema Weihnachten.

Fr. 08.12.2023 19:30
Sa. 09.12.2023 19:30
So. 10.12.2023 18:00
Fr. 15.12.2023 19:30
Sa. 16.12.2023 19:30
So. 17.12.2023 18:00
Fr. 22.12.2023 19:30
Sa. 23.12.2023 19:30

Fr. 29.12.2023 19:30
Sa. 30.12.2023 19:30
So. 31.12.2023 ausverkauft!

Fr. 12.01.2024 19:30
Sa. 13.01.2024 19:30
So. 14.01.2024 18:00
Fr. 19.01.2024 19:30
Sa. 20.01.2024 19:30
So. 21.01.2024 18:00
Fr. 26.01.2024 19:30
Sa. 27.01.2024 19:30
So. 28.01.2024 18:00
Fr. 02.02.2024 19:30
Sa. 03.02.2024 19:30
So. 04.02.2024 18:00

Kartentelefon: 0561-701 87 22
Mo., Mi. & Fr. von 12-14:00 // Do. 15-18:00 und 60 Minuten vor Vorstellungsbeginn
www.theaterimcentrum.de

TIC Theater im Centrum • Akazienweg 24 • Kassel

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

evangelisches
forum
kassel

Impuls und Gespräch:
Weihnachten im Koran
Referent: Dr. Andreas Goetze, Referent für den interreligiösen Dialog mit dem Schwerpunkt Islam im Zentrum Ökumene EKHN/EKKW
Online: Link wird zugesendet (Icon)
Termin: 7.12.2023, 19.00 Uhr / anmeldung.ev.forum.ks@ekkw.de

VERANSTALTUNGSREIHE
Zwischen Verehrung und grenzenloser Zerstörung - Natur, Tier und Kosmos in der Kunst- und Kulturgeschichte

I Pflanzen in der Kunst: Natur als Quelle der Inspiration und symbolischer Ausdruck
Referentinnen: KUNST + kaviar
Online: Link wird zugesendet. Anmeldung über vhs-region-kassel.de
Termin: 16.12.2023, 17:00 - 18:30 Uhr
Kosten: frei

II Tiere in der Kunst: Von Begleitern bis zu Symbolen
Referentinnen: KUNST + kaviar
Online: Link wird zugesendet. Anmeldung über vhs-region-kassel.de
Termin: 20.1.2024, 17:00 - 18:30 Uhr
Kosten: frei

Tandemgespräch zur Kunst
Im Gespräch zwischen Theologin und Kunsthistorikerin ergeben sich verschiedene Sichtweisen auf das Kunstwerk. Die Besucher*innen sind eingeladen, das Gespräch mitzugestalten.

Stilleben mit Musikinstrumenten
Künstler: Werkstatt von Evaristo Baschenis
Tandem: Pfarrerin Dr. Christina Bickel und Kunsthistorikerin M.A. Silke Renner
Ort: Gemäldegalerie Alte Meister, Schloss Wilhelmshöhe
Termin: 28.1.2024, 12 Uhr, Kosten: Museumseintritt

Holocaust-Gedenkkonzert
Jerusalem Duo: Hilaf Ofek, Harfe; Andre Tsirlin, Saxophon
Ort: CROSS jugendkulturkirche (Lutherkirche), Lutherplatz, 34117 Kassel
Termin: 28.1.2024, Einlass: 16.00 Uhr / Beginn: 17.00 Uhr
Eintritt: 15 Euro / 12 Euro ermäßigt
Vorverkauf: Geschäftsstelle Evangelisches Forum, 0561 28760-21 oder anmeldung.ev.forum.ks@ekkw.de

Info/komplettes Programm:
www.ev-forum.de



Mehr Generationen Haus
Miteinander - Füreinander
HEILHAUS KASSEL

Trauercafé
In einem geschützten Raum haben Trauernde die Gelegenheit zum Austausch mit anderen Betroffenen. Mittwochs in den geraden Wochen, 15:30 Uhr

Freude in Bewegung
Kostenloses Angebot zum Kennenlernen von Bewegungs- und Entspannungsförmern wie Yoga, Taiji und QiGong. Sonntags, 16:45 - 17:45 Uhr

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

Friedensmeditation und Friedensritual
Meditation am Friedensmandala für den Frieden in der Welt und den persönlichen inneren Frieden, täglich 8:00 Uhr und montags 20:00 Uhr. Friedensritual, sonntags jeweils 18:00 Uhr

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

Weihnachtsmarkt im Heilhaus
mit Musik, Gesang und Geschichten, schönen Geschenkideen, friedvollen Momenten, besinnlichem Verweilen bei Kaffee, Kuchen und Herzhaftem. Sa., 25.11., 14:00 - 18:00 Uhr

Erzählcafé
Wir kommen im Advent zusammen mit Musik, Gedichten und Geschichten. Do., 21.12., 15:30 Uhr

Ritual zum Winteranfang
Menschen kommen zusammen, geben, nehmen und erfahren die Kräfte der Natur. Sa., 22.12., 19:00 Uhr

Heiltage - ein nährender, heilender Raum*
In den Heiltagen entsteht ein Raum, zur Ruhe zu kommen und nach innen zu spüren. Durch individuelle Prozessbegleitung und Angeboten unterstützen wir den persönlichen Heilungsweg. 04.01. - 07.01.2024, Do., 16:00 Uhr - So., 14:00 Uhr

Taiji*
Verbunden mit Himmel und Erde. In weichen Bewegungen die eigene Lebenskraft stärken. Ab 15.01.2024, 10 Termine

FenKid@*
Ein behaglicher Raum für Kinder und Eltern.
Neue Kurse ab 18.01., donnerstags 09:30 - 10:45 Uhr
Babys im Alter von 3 - 9 Monaten, 11:00 - 12:15 Uhr

PEKiP@*
Wir bereiten den Babys einen warmen, liebevollen Raum, in dem sie sich freudig ohne Windeln spüren und bewegen können. Für Eltern mit ihren Babys im ersten Lebensjahr.
Neue Kurse ab 16.01., dienstags 09:00 - 10:30 Uhr
Babys im Alter von 2 - 4 Monaten, 11:00 - 12:30 Uhr

*Kostenpflichtige Angebote

Feel the wheel Töpferkurse an der Drehscheibe



Anmeldung und Infos:
mail@seilacher-keramik-kassel.de

Januar 2024:
06./07. Ulrike Seilacher
13./14. Uschi Vortisch
20./21. Ulrike Seilacher
27./28. Laura Grass

Februar 2024:
03./04. Ulrike Seilacher
10./11. Uschi Vortisch
17./18. Ulrike Seilacher

**Samstags 10 - 14 Uhr
Sonntags 10 - 15 Uhr**

Preis pro Kurs 170 €
zzgl. Material/Brennen

tonwerkstatt
Königstor 10, 34117 Kassel



Durch Präzision zur Meditation
Hatha-Yoga in der Tradition von B. K. S. Iyengar
Dr. rer. nat. Claudia Schaubitzer-Nowak
05 61 / 88 59 23
www.yoga-schaubitzer.de



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

Biodanza-Wochengruppe in Kassel
dienstags und donnerstags, 20 Uhr
In den regelmäßigen Gruppen lässt sich der Alltag abschütteln, die Lebensfreude wecken und der Genuss wecken. In der Bewegung mit der Gruppe stärken wir die Verbindung zu uns selbst und mit dem Leben. Für Menschen mit und ohne Biodanza-Erfahrung. Schnuppern möglich.
Do. 21.12.23, 20 Uhr Wintersonnenwende, offener Ritual-Tanz-Abend, siehe www.biodanza-mitte.de

Fr. 29.12.23 - Mo. 1.1.24
Silvester-Retreat - Biodanza zum Jahreswechsel mit Barbara Schlender und Erhard Söhner im „Fünfseenblick“ am Edersee.
Tanzend und freudvoll fügen wir uns ein in das Rad des Lebens, das sich fortwährend dreht. Wir sind mittendrin! Wir nutzen diese intensive Zeit der Jahreswende, um inne zu halten, Bilanz zu ziehen, zu würdigen, was war, um dann das Neue ins Auge zu fassen und willkommen zu heißen.

Sa. 03.02.2024, 13 - 19 Uhr
Biodanza-Tagesworkshop in Paderborn mit Erhard Söhner

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

Do., 08.02. - So., 11.02.2024
Biodanza Retreat - Natur und Stille im Frühjahr
Ort: Benediktushof, Holzkirchen, Nähe Würzburg
Ein paar Tage Abstand vom Alltag an einem wunderschönen Ort, der von Stille durchdrungen ist. Sich ganz hinwenden zu sich selbst. Die Zugänge zu den eigenen Kraftquellen freitanzen, Kraft schöpfen in und durch die Gemeinschaft. In tiefen Kontakt kommen zur Natur und sich selbst.

Sa. 17.02.2024, 14 - 20 Uhr
Biodanza-Tagesworkshop in Marburg mit Erhard Söhner
„Fly away - and dance your own way!“

Start: 08.-10.03.2024
Deepening - die Biodanza-Basis-Ausbildung
Das Deepening ist ein fortlaufender, progressiver, sich ständig vertiefender persönlicher Prozess. Es ist für Dich, wenn Du einen Weg suchst, Deine Potentiale entdecken willst. Wenn Du ahnst: es ist noch mehr in Deinem Leben möglich. Wenn Du spürst: Jetzt ist der Moment!

webdesign@
evabogner.de
freundlich und modern

Petra Kimm
BeYOUty Celebration
fon 0561 . 430 212 95
mobil 0179 . 533 66 66
www.lebensspielraum-kassel.de

Deine Insel im Alltag ... wöchentlich mit Yin Yoga
montags, 19.30 h - 21.00 h
mittwochs, 19.30 h - 21.00 h
donnerstags, 10.30 h - 12.00 h

Einstieg jederzeit möglich
Alle Termine als Livestreaming via Zoom und in Präsenz vor Ort

Ab 24. Juli 2023 beginnt die Yoga Sommer Lounge 2023

Das Magazin für die innovativen Seiten der Fuldstadt und der Region.
Alle drei Monate in gedruckter Form und mit den letzten sechs Ausgaben im Netz.

stadtzeit-kassel.de

Alle Veranstaltungsankündigungen unter Vorbehalt

Öffentlichkeitswirksam Kommunizieren

Kostenfreie Online-Workshops mit Klaus Schaaake im Frühjahr.

Gutes tun und darüber reden: Starten Sie mit einem kreativen Input für Ihre zukünftige Öffentlichkeitsarbeit ins Wochenende. Die im Folgenden aufgeführten 60-Minuten-Inputs sind für Sie kostenfrei!



Dienstag, 19. März 2024, 17 bis 18 Uhr
So kommt Ihr Projekt/Ihr Büro/Ihr Netzwerk in die Medien!

Von der Kontaktaufnahme mit einer Redaktion über das Verfassen einer Pressemitteilung bis zum Aufbau eines Presseverteilers.

Dienstag, 26. März 2024, 17 bis 18 Uhr
Textwerkstatt für Social Media, Newsletter, Webseite & Co.

Passende Texte und Postings für eine gelingende Öffentlichkeitsarbeit kreieren.

Dienstag, 16. April 2024, 17 bis 18 Uhr
Mitarbeitende durch Facebook, Instagram oder LinkedIn gewinnen

Este Impulse, wie Sie das Potenzial ihrer Social Media-Kanäle nutzen, um qualifiziertes Personal anzusprechen.

Dienstag, 23. April 2024, 17 bis 18 Uhr
Podcast: Meistern Sie Ihren Einstieg!

Inhalte, Technik, Hosting, Marketing: Wie Sie starten, um mit Ihren Erfahrungen und Ihren Impulsen das Podcast-Universum zu bereichern.

Kontakt/Anmeldung:
ÖFFENTLICHKEITSWIRKSAM
KOMMUNIZIEREN

Seminare, Workshops & Trainings mit Klaus Schaaake
Tel. 0561-475 10 11
info@klausschaaake.de
www.oeffentlichkeitswirksam.de

Das StadtZeit-Team sucht Verstärkung durch

eine/n freiberufliche/n Anzeigenakquisiteur/in (m/w/d)

Sie telefonieren für Ihr Leben gern und haben eine souveräne Telefon-Performance im Erstkontakt mit potenziellen Kundinnen und Kunden. Diesen stellen Sie die vielfältigen Möglichkeiten dar, die das StadtZeit-Team realisiert, und Sie entwickeln zusammen mit unserem Redaktionsteam spannende Themenideen, für die Sie neue Kontakte machen.

Sie arbeiten bei freier Zeiteinteilung aus dem Homeoffice oder in der Redaktion. Unser Team stellt Ihnen sein Know-how zur Verfügung, um Sie auf Ihre neue Aufgabe vorzubereiten.

Sprechen Sie uns an!

Telefon: 0561 - 475 10 11
E-Mail: redaktion@stadtzeit-kassel.de

DAS STADTZEIT-TEAM DER AKTUELLEN AUSGABE



Paula Behrendts studiert Soziologie an der Universität Kassel. Für das StadtZeit Kassel Magazin transkribiert sie Interviews, recherchiert und schreibt Beiträge. Darüber hinaus ist sie für die Social-Media-Auftritte bei Facebook und Instagram von StadtZeit und mittendrin zuständig.



Mia Lynn Boehme, Schülerin der zwölften Klasse eines Gymnasiums, schreibt gerne Artikel für das StadtZeit Kassel Magazin, die sich rund um die Themen Gesundheit, Umwelt, Ernährung und Tierschutz drehen.



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.



Leonie Heidel studiert Bildende Kunst an der Kunsthochschule Kassel. Davor hat sie in Augsburg ihren Bachelor in Kommunikationsdesign gemacht. Sie interessiert sich außerdem für Philosophie, Theater, Tanz und Musik.



Eva Keller beschäftigt sich mit Kunst, Theater, Sprachen, Yoga, Meditation und Sterbekultur. Für eine bewusste Lebensqualität sind Workshops, Coaching, Moderation und Zeitgestaltung ihre aktuellen Arbeitsfelder.



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.



Alisa Kozmina ist Schülerin der Georg-August-Zinn Schule in Kassel und macht derzeit ein Praktikum im Bereich Grafikdesign. Sie illustriert gern Texte aus dem Kopf und transferiert die Zeichnungen ins Digitale.



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.



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.



Nuria Rojas Castañeda studiert bildende Kunst an der Kunsthochschule Kassel. Sie schreibt Kurzgeschichten und dokumentiert gerne das Alltagsgeschehen mit Zeichnungen, Fotografien und Audioaufnahmen.



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



Edda Rumpel studiert Visuelle Kommunikation an der Kunsthochschule Kassel. Thematisch beschäftigt Edda sich mit Kunst und Kultur, und lernt gerne mehr über verschiedene Ungerechtigkeiten. Die gebürtige Fränkin ist in Kassel in der Klimagerechtigkeitsbewegung und mit dem Fahrrad im Auepark unterwegs.



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 Schaaake 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.



Eric Seitel, Student der Stadt- und Regionalplanung, berichtet gerne über die spannenden Begegnungen mit Menschen. Was ihn im Studium fachlich beschäftigt, möchte er mit einem breiten Publikum teilen.



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.



Helena Wolff studiert in Kassel Architektur. Sie interessiert sich für alles, was kreativ und bunt ist. Für das StadtZeit Magazin schreibt sie über Themen, die ihr Freude machen, zum Nachdenken anregen und inspirieren.

IMPRESSUM

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

StadtZeit Kassel erscheint
sechsmal jährlich
Auflage: 10.000
Druck: Druck- und Verlagshaus Thiele
und Schwarz GmbH
Erscheinungstermine: Anfang März,
Anf. Juni, Anf. September, Mitte November
Anzeigenpreisliste: 2023

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

Grafik/Layout: Maria Rufe

Fotos/Grafiken: Siehe Quellenangabe.
Alle nicht näher bezeichneten Bilder/
Grafiken wurden der Redaktion von den
verschiedenen Veranstaltern zur Veröffent-
lichung überlassen.

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

Für namentlich gekennzeichnete Bei-
träge sind die Autorinnen und Autoren
verantwortlich. Die Beiträge geben nicht
unbedingt die Meinung der Redaktion und
des Herausgebers wieder.

ADVERTORIALS
Das StadtZeit Kassel Magazin ist eine

zu 100 Prozent werbefinanzierte Publikati-
on. Über klassische Inserate hinaus
ermöglicht die printszenrolle verlag & medien
GmbH Interessierten, sich mittels Advertori-
als zu präsentieren.
Es handelt sich dabei um redaktionell
aufgemachte Werbebeiträge von Kun-
dinnen 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 Veröffentli-
chung interessierte Personen, Institutionen
und Unternehmen jederzeit an die Redakti-
on übermitteln.

Die Redaktion prüft diese Informationen
und bereitet sie gegebenenfalls für die
Veröffentlichung auf. Kürzungen und Um-
strukturierungen von Texten behält sich die
Redaktion vor.
Garantien für eine kostenfreie Veröffentli-
chung gibt es nicht.

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

Mit der Original-Band aus Las Vegas!

all you need is love!
Das Beatles-Musical

www.beatles-musical.com

4.2.24 KASSEL Stadthalle

Die größten Musical-Hits aller Zeiten

NACHT MUSICALS
Das Original der

KÖNIG DER LÖWEN • CATS • ELISABETH
MAMMA MIA • DIE EISKÖNIGIN u.v.m.

8.2.24 GÖTTINGEN | 18.2.24 KASSEL

HONORING THE TWO GREAT COMPOSERS

The Music of
HANS ZIMMER
vs
JOHN WILLIAMS

PRÄSENTIERT VON
MAX MOOR

12.3.24 GÖTTINGEN Lokhalle

FALCO
DAS MUSICAL

www.falcomusical.com

25.3.24 KASSEL Stadthalle

ELVIS
DAS MUSICAL

www.elvis-musical.com

5.4.24 KASSEL | 16.4.24 GÖTTINGEN

Starring
Dorothea „Coco“
Fletcher

SIMPLY THE BEST
DIE TINA TURNER STORY

www.tina-turner-story.com

7.4.24 KASSEL Stadthalle

Küche auf höchstem Niveau

