

StadtZeit

106

KASSEL
MAGAZIN

... für die Fuldastadt
und die Region.
No. 106 • Jahrgang 18
Okt/Nov 2021



WISSENSCHAFT IM DIALOG
FORSCHUNGSSTATION TRACES



"SUSTAINABLE VALLEY"
DIE ZUKUNFT DER UNI

GESUND LEBEN
ERNÄHRUNG & FASTEN



MIT DEMENZ LEBEN
... IN EINER WG



Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Neulich war es soweit: Der Schreiber dieser Zeilen durfte einer doppelten Premiere beiwohnen. Es war sein erstes Gartenkonzert und gleichzeitig das erste der Gastgeberin, das bei wunderbarem Spätsommerwetter auf einer Kasseler Scholle stattfand.

Als die Musiker, ein Mann und eine Frau, mit ihren Instrumenten auf die Bühne, in diesem Falle die ans Wohnzimmer angelagerte Terrasse nach draußen, und alsbald, nach einem warmen Begrüßungsapplaus, in Aktion traten, trieb es dem Zeilenschreiber ein Schmunzeln aufs Gesicht. Ihm kam wieder eine schon sehr lange zurückliegende Begebenheit in den Sinn.

Damals begleitete er, noch praktisch tätig, junge Menschen auf dem Weg durch ihre Berufsausbildung. Eine Azubine, die wir in dieser kleinen Geschichte Anna nennen, irritierte den Zeilenschreiber. Sie hatte, um es mit einer vergleichsweise antiquierten Vokabel auszudrücken, eine ziemlich keusche Anmutung. Und dann wiederum hatte sie immer wieder diesen Fleck am Hals, bei dem es sich in der Welt des Zeilenschreibers um nichts anders als einen soliden Knutschfleck handeln konnte. Und der wiederum passte so richtig überhaupt nicht ins Bild, das er sich so von Anna machte. Heute würde man das wohl „kognitive Dissonanz“ nennen. Natürlich stand es dem Zeilenschreiber in keinster Weise zu, die junge Frau zu fragen, was es mit diesen temporär wiederkehrenden Mal auf sich hatte. Waren die stillen Wasser wirklich so tief, wie das Sprichwort glauben macht?

Viel später, als sich Annas Ausbildung dem Ende neigte, sollte das Schicksal dem Zeilenschreiber doch noch eine Antwort auf die Frage bescheren, ob Anna eine heimliche Liebschaft hatte. Die hatte sie definitiv. Aber keinesfalls so heimlich, wie es sich der Schreiber in seiner kleinen Welt vorstellte. Anna spielte Geige! So wie die Musikerin beim Gartenkonzert auf der Reihenhause-Terrasse.

Seien Sie, liebe Leserinnen und Leser, also geduldig und lassen Sie sich die Antworten auf Ihre Fragen einfach vom Leben bescheren.

Spielen Sie mal wieder Geige, machen Sie sich oder anderen einen anständigen Knutschfleck und bleiben Sie stark!

Ihr
Klaus Schaake

PS: Wer Rechtschreibfehler findet, lade Sie zum Gartenkonzert ein.



4

GESUND LEBEN

ERNÄHRUNG, FASTEN UND MEHR...

4

ESSEN & GENIESSEN

WILDE WOCHEN, ONLINE-KOCHEN

19

KULTUR

DAS 38. DOKFFEST, 50 JAHRE UNI

26

WOHNEN & LEBEN

LEBEN MIT DEMENZ, ZUSAMMENZIEHEN

34

ENERGIE & UMWELT

"SUSTAINABLE VALLEY"
ZUKUNFTSFORUM ENERGIE & KLIMA

44

ARCHITEKTUR

FORSCHUNGSSTATION TRACES

51

UNTERWEGS

ARCHITEKTUR IN ISRAEL
GRAFFITI IN BERLIN

56

KURZMELDUNGEN

INFOS UND AUSGEWÄHLTE
VERANSTALTUNGEN IN KASSEL & REGION

63

VERANSTALTUNGEN

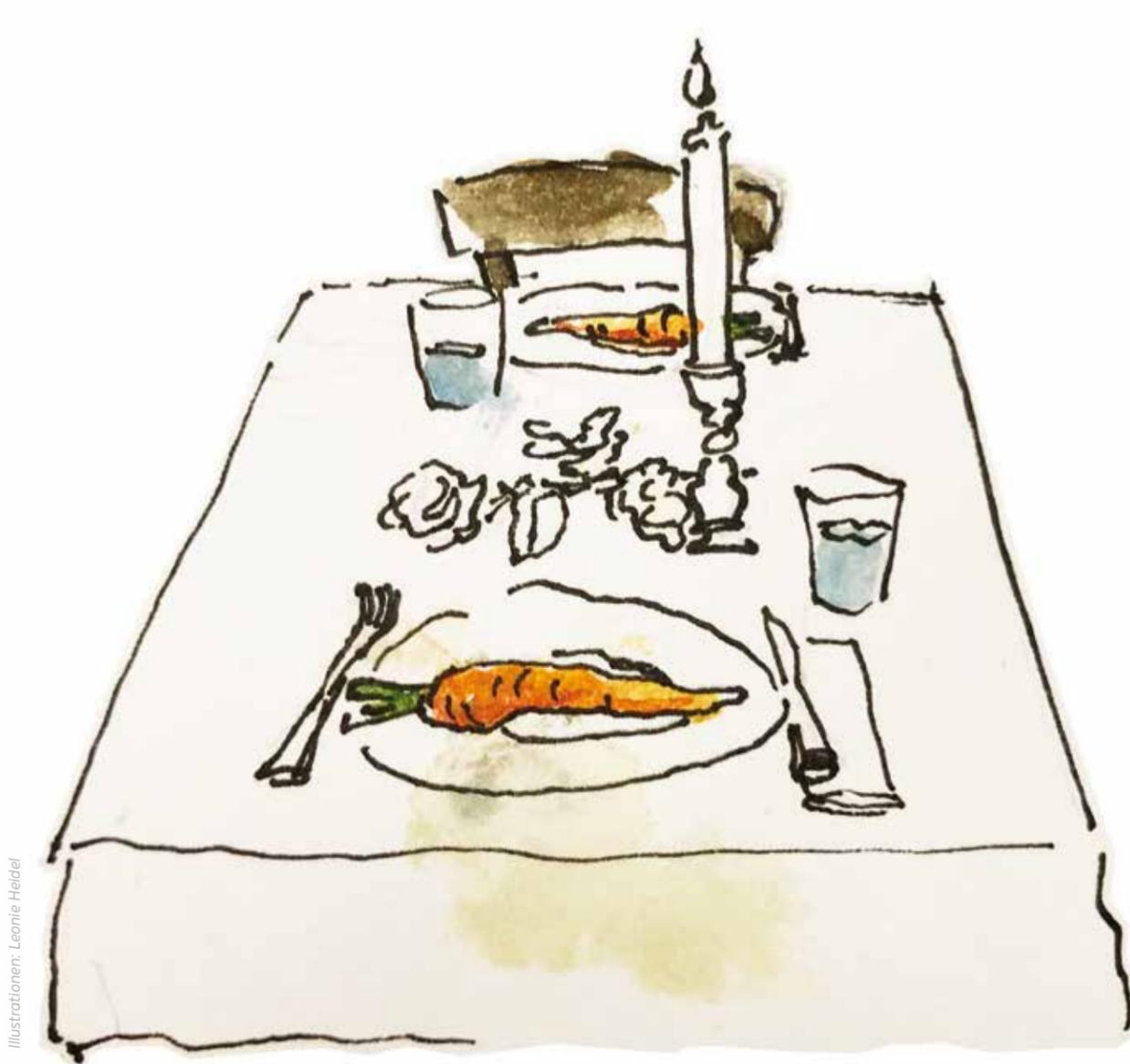
TERMINE & PROGRAMMHINWEISE

67

IMPRESSUM

71

Titelbild: Tanja Jürgensen, www.tanjajuergensen.de
Ambulant betreute Senioren-Wohngemeinschaft der Diakonie in Kooperation mit der Wohnungsbaugesellschaft GWH



Illustrationen: Leonie Heidel

„Schmaler Hosenbund und weites Bewusstsein“

Abnehmen, entgiften und Energie tanken – das verbinden viele mit einer Fastenkur. Rund um den temporären Nahrungsverzicht entstehen ständig neue Trends. Fraglich ist, ob diese Trends eine bewusste Ernährung fördern.

Wir im Westen leben im absoluten Überfluss. Anders als vorangegangene Generationen müssen wir heute auf kaum etwas verzichten, schon gar nicht auf Nahrung. Wenn es um den Verzicht auf Nahrung geht, dann kaum deswegen, weil es zu wenig davon gäbe. Im Gegenteil, die Supermarktregale quillen förmlich über und es werden noch immer viel zu viele

Lebensmittel weggeworfen. Etwa ein Drittel der Lebensmitteleinkäufe landet im Müll; in deutschen Privathaushalten sind das ca. 75 Kilogramm pro Person und Jahr*. Trotz – oder gerade wegen dieses Überflusses – verzichten immer mehr Menschen bewusst eine Zeitlang auf Nahrung. Daraus ist ein richtiger Trend entstanden, der verschiedene Formen annimmt.

Unter Fasten versteht man den kompletten oder teilweisen Verzicht auf Speisen, Getränke oder Genussmittel über eine bestimmte Zeitspanne. Was sich heute in immer neuen Trends zeigt, hat eine lange Tradition. Alle großen Weltreligionen haben eine Fastenkultur. Aus dem Christentum ist vor allem die 40-tägige Fastenzeit vor Ostern bekannt und im Islam nehmen die Gläubigen während des Fastenmonats Ramadan am Tage weder Essen noch Trinken zu sich, um nur die bekanntesten religiösen Fastentraditionen zu nennen. Die Motivation der Gläubigen ist es, Buße zu tun und ihren Gott zu ehren. Doch nicht nur die verschiedenen Glaubensgemeinschaften pflegen seit jeher eine Fastenkultur; auch im medizinischen Bereich ist das Fasten seit Jahrtausenden bekannt – schon der griechische Arzt Hippokrates soll es empfohlen haben.

Heilfasten – ganzheitlich und achtsam

Eine der bekanntesten Formen des medizinischen Fastens ist das Heilfasten, das der deutsche Arzt Otto Buchinger (1878-1966) vor rund einhundert Jahren begründete. Buchinger, der an einer rheumatischen Arthritis litt – einer chronischen Entzündung der Gelenke – konnte diese durch eine mehrwöchige Fastenkur erfolgreich lindern. Nach dieser Erfahrung entwickelte er die Methode des Fastens, die noch heute mit seinem Namen verbunden ist. Heilfasten ist kein vollständiger Nahrungsverzicht, sondern stellt eine niederkalorische Trinkdiät dar, was im Gegensatz zur Null-Diät für den Organismus weitaus schonender ist. Der oder die Fastende nimmt während der Fastenzeit etwa 200 bis 500 Kilokalorien täglich in Form von Flüssigkeiten, wie Gemüsebrühe, Tee, Wasser oder Obst- und Gemüsesäften zu sich. Zu dieser Fastenmethode gehören auch die regelmäßige Darmreinigung sowie Bewegungs- und Entspannungsübungen. Geistige und seelische Aspekte nehmen dabei großen Raum ein, denn es gilt, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Buchinger war überzeugt, dass auf diese Art der Körper gereinigt und seine Selbstheilungskräfte aktiviert würden. Er nannte die Prozedur „Entschlackung“ und setzte sie sowohl präventiv als auch therapeutisch ein.



Vorteile und Abwandlungen der Buchinger-Methode

Für verschiedene Erkrankungen sind positive Effekte nachgewiesen, so beispielsweise bei chronischen Entzündungen, Überempfindlichkeitsreaktionen des Körpers wie Allergien oder Neurodermitis, oder psychosomatischen Beschwerden. Obwohl man während des Fastens an Gewicht verliert, sollte es nicht in erster Linie als Abnehm-Kur angesehen werden. Heilfasten ist ein ganzheitlicher Ansatz, um die Körperwahrnehmung zu verbessern und nachhaltig einen gesünderen Lebensstil zu initiieren; ganz nach Buchingers Motto: „Nach dem Fasten sollte das Bewusstsein weiter sein als der Hosenbund.“ Ein wesentlicher Bestandteil einer Heilfastenkur ist daher auch eine Schulung in gesunder Ernährung, die nach dem Fasten auf dem Speiseplan stehen sollte. Nach dem abschließenden „Fastenbrechen“, das traditionell mit einem Apfel begangen wird, erfolgt ein stufenweiser Übergang in eine gesunde Vollwerternährung. Das Heilfasten nach Buchinger dauert – je nach individueller Situation – zwischen zwei und vier Wochen und sollte nur unter ärztlicher Begleitung erfolgen.

Eine abgewandelte Form des Heilfastens, die über einen deutlich kürzeren Zeitraum angewendet wird, ist das Saftfasten, auch „Juicing“ genannt. An zwei bis drei Tagen trinkt der oder die Fastende nur Obst- und Gemüsesäfte sowie Wasser. Die Aspekte Bewegung, Entspannung und Bewusstheit, die die Buchinger-Methode besonders betont, führten zur Fastenwanderbewegung, die mittlerweile weit verbreitet ist. Fastenwandern verbindet Heilfasten mit Wandern, um die Vorteile einer Fastenkur zu verstärken. Die mäßige sportliche Betätigung in schöner Natur trägt dazu bei, zur Ruhe und bei sich selbst anzukommen.

Essen nach der Uhr

Eine andere mittlerweile sehr bekannte Form des Fastens ist das Intervallfasten, auch intermittierendes Fasten genannt. Im Gegensatz zum Heilfasten wurde es explizit zur Gewichtsreduktion sowie zur dauerhaften Anwendung entwickelt. Das Intervallfasten zeichnet sich durch tage- oder stundenweisen Verzicht auf Nahrung aus. Es gibt verschiedene Formen dieser Fastenart, die sich in Dauer und Häufigkeit der Nahrungskarenz unterscheiden. Am verbreitetsten sind die Varianten 16:8 und 5:2. Ziel bei der 16:8-Variante – auch „lean-gain“ (engl. lean = schlank, mager; gain = gewinnen) genannt – ist es, die nahrungsfreie Zeit am Tag auf 16 Stunden auszuweiten und nur in einem achtstündigen Zeitfenster zu essen, um so den Insulinspiegel möglichst lange niedrig zu halten. Dadurch kann der Körper die Fettreserven besser angreifen und abbauen. Eine Variante ist das „Dinner-Cancelling“ oder Abendfasten. Hierbei fällt an zwei bis drei Abenden pro Woche das Abendessen aus.

Die 5:2-Variante sieht zwei Fastentage pro Woche vor, an denen nur etwa ein Viertel der gewohnten Kalorien- sowie reichlich Flüssigkeitszufuhr erfolgt. An den restlichen Wochentagen kann normal gegessen werden. Die beiden Fastentage müssen nicht aufeinanderfolgen, tun sie dies aber doch, erhöht das den Schwierigkeitsgrad deutlich. Dann spricht man von einer „2-Tage-Diät“. Eine noch anspruchsvollere Variante des Intervallfastens ist das sogenannte alternierende Fasten oder „Alternate-Day-Fasting“, bei dem die Kalorienaufnahme an jedem zweiten Tag auf ein Viertel gedrosselt wird, während es an den anderen Tagen keine Einschränkungen gibt.

Umstrittene Detox-Trends

Was Buchinger „entschlacken“ nannte, heißt heute „detoxen“ (engl. entgiften). Die Detox-Industrie ist sehr kreativ und wächst zunehmend. Immer neue Trends machen von sich reden. Nach dem „Juicing“ kam das „Souping“, wobei die Säfte durch Gemüsesuppen ersetzt wurden. Zusätzlich zur speziellen Ernährung werden zahlreiche Detox-Produkte, wie Detox-Tee, Detox-Kapseln oder sogar Detox-Fußpflaster angeboten. Die Notwendigkeit dieses Aufwandes ist umstritten. Schon Buchingers „Entschlackungs“-Methode erfuhr seinerzeit Kritik von dessen ärztlichen Kollegen. Während diese mit den verschiedenen Entgiftungsorganen des menschlichen Körpers argumentierten, die bei gesunden Menschen völlig ausreichen, führen heutige Detox-Anhänger die Vielzahl von schädlichen



Stoffen, denen die Menschen zunehmend ausgesetzt seien und die die körpereigene Entgiftung überfordere, ins Feld. Ein wissenschaftlicher Beleg für das Vorhandensein von „Schlacken“ im menschlichen Körper fehlt bislang und auch die Studienlage zu den gesundheitsförderlichen Auswirkungen von Entgiftungs- und Fastenkuren ist mager. Sicher ist aber, dass Fasten nicht für jede Person in Frage kommt. So sollten etwa Schwangere und Stillende, Kinder, Menschen mit bestimmten Krankheiten, wie Diabetes Typ I oder Herzkrankungen oder solche, die schon mal an einer Essstörung gelitten haben, auf das Fasten verzichten; zumindest sollte aber eine ärztliche Abklärung und Begleitung erfolgen.

Nachhaltiger Lebensstil statt kurzfristiger Modetrends

Immer mehr Menschen setzen sich mit gesunder Ernährung und einem nachhaltigeren Lebensstil auseinander. Diese im Grunde erfreuliche Entwicklung zeigt bei den Themen Fasten und „Entgiften“ mit ihren vielfältigen Ausformungen aber auch ihre Schattenseiten, denn bei vielen Fastenarten erfolgt eben gerade keine nachhaltige Auseinandersetzung. Gerade die verschiedenen Formen des Intervallfastens geben kaum Empfehlungen zur Zusammensetzung und Menge der Lebensmittel, sondern suggerieren, dass während der Essensphasen alles erlaubt sei. So wird es kaum zu einer Umstellung auf eine gesunde Ernährungsweise kommen. Begrüßenswert wäre es dagegen, wenn statt immer neuer kurzlebiger Ernährungstrends die Achtsamkeit für unseren Körper und Befinden sowie die Wertschätzung für unsere Lebensmittel wieder mehr Aufmerksamkeit bekäme.

Text: Rosemarie Rohde

* Quelle: Welthungerhilfe



O-Töne zum Fasten

Viele Wege, ein Ziel: Dem Körper – und damit auch Geist und Seele – etwas Gutes tun. Die StadtZeit-Reporterin hat sich umgehört, welche Erfahrungen Menschen mit unterschiedlichen Fasten-Methoden gemacht haben.

„Wieder normales Roggenbrot essen!“

Gute Erfahrungen mit Kokoswasser-Fasten.

Da ich mit Glutenunverträglichkeit zu tun habe und meiner Gesundheit etwas Gutes tun wollte, habe ich online eine begleitete Fastenkur mit naturreinem Kokoswasser ausprobiert. Dabei war mir wichtig, dass ich das neben der Arbeit machen konnte; außerdem wollte ich nicht hungern. Inklusive eines Vorbereitungs- und eines Nachbereitungstages dauert diese Kur in der Regel sieben Tage. Während der Fastenzeit habe ich etwa einen Liter Kokoswasser pro Tag und beliebig viel Wasser getrunken. Morgens und abends standen verschiedene Abführprodukte zur Darmreinigung auf dem Plan. Nach vier Tagen ging es an die Substanz. Ich hatte bereits zwei Kilo abgenommen und nicht mehr so viel Energie. Der Verzicht auf Essen ist mir schwergefallen, doch insgesamt war es eine gute Erfahrung. Meine Glutenunverträglichkeit ist besser geworden und ich habe das Gefühl, dass mein Darm stabiler ist. Jetzt kann ich wieder normales Roggenbrot essen! Ich esse jetzt auch bewusster, denn ich habe viel über die „Arbeitszeiten“ unserer Organe, über Lebensmittel und über Wasser erfahren, das so elementar für unsere Gesundheit ist. Die nächste Fastenkur würde ich nicht neben der Arbeit machen. Beim Fasten sollte man wirklich Ruhe haben.

Melanie M., Protokoll: Rosemarie Rohde

„Wahrnehmen, was wir alles haben!“

Fastenwandern schärft die Wahrnehmung für den eigenen Körper.

Um mal komplett runterzufahren, nahm ich an einer geführten Fastenwanderwoche teil. Täglich wanderten wir in einer kleinen, buntgemischten Gruppe mindestens drei Stunden in anspruchsvollem Gelände. Während der Fastenzeit gab es nur stilles Wasser, Tee, Gemüsebrühe oder Säfte. Gegen Mitte der Woche setzte die eigentliche Entgiftung ein. Einige hatten Kopfschmerzen oder sogar Migräneanfälle. Aber das ging vorüber. Die Gruppendynamik war ausschlaggebend dafür, dass alle dabei blieben. Abends gab es Vorträge zum Thema „Ernährung“; ansonsten beschäftigte sich jeder viel mit sich selbst. Durch die Ruhe kommt der Gedanke des Fastens erst richtig zur Geltung: wahrzunehmen, was wir eigentlich alles haben. Witzig ist, wie oft man vom Essen träumt. Der Apfel, mit dem man am Ende das Fasten bricht, ist ein echtes Highlight. Das Fasten schärft die Wahrnehmung für das, was mein Körper wirklich braucht und heute achte ich mehr darauf, was ich zu mir nehme. Auch sensibilisiert es mich auf den Säure-Basen-Haushalt zu achten. Für das Trinken habe ich beim Fasten ein anderes Verständnis bekommen. Denn Flüssigkeit ist für den Körper sehr wichtig – für die Konzentration oder um Giftstoffe rauszuspülen.

Zitatgeberin der Redaktion bekannt, Protokoll: Rosemarie Rohde

Intervallfasten hilft beim Abnehmen

Durch Intervallfasten und Sport in sechs Monaten 19 Kilo leichter

Durch Wettkampfsport war ich früher mit anderen Diäten vertraut, um innerhalb weniger Wochen auf mein Kampfgewicht zu kommen. Doch diese Diäten zeigten teilweise nicht die erwünschte Wirkung. Das Intervallfasten war dagegen ein großer Erfolg.

Am Anfang war es echt hart, dieses 16:8-Schema einzuhalten, also 16 Stunden lang nichts zu essen. Nach zwei Wochen hat sich das dann bei mir wunderbar eingespielt. Ich esse nach 20 Uhr nichts mehr und am nächsten Tag beginne ich erst um 13 Uhr. Ich beschränke mich auf zwei Mahlzeiten und achte auch darauf, was ich esse. Eigentlich ist das während des achtstündigen Zeitfensters frei und manche hauen dann rein, was geht.

Das halte ich nicht für sinnvoll. Ich esse dagegen viel Gemüse und eiweißreiche Kost, Fisch und Fleisch; aber kein Schweinefleisch. Zweimal in der Woche gönne ich mir einen Cheat-Day, da ist es dann egal, was ich esse. Somit gibt es auch keine Probleme, wenn ich mal im Restaurant essen will. Innerhalb eines halben Jahres habe ich 19 Kilo abgenommen – nicht nur durch die Ernährungsumstellung, sondern auch durch intensives Ausdauer- und Muskeltraining. Meines Erachtens funktionieren Diäten nur mit gesteigerter Bewegung, damit der Stoffwechsel angeregt wird.

Dominik Baier, Protokoll: Rosemarie Rohde

Fasten-ABC

A bendfasten; „Dinner-Cancelling“

Variante des Intervallfastens; durch Auslassen des Abendessens und Vermeiden von kalorienhaltigen Getränken an zwei bis drei Abenden pro Woche entsteht eine Essenspause von mindestens 14 Stunden. Soll der Gewichtskontrolle und Regeneration des Körpers im Schlaf dienen.

A lternierendes Fasten; „Alternate-Day-Fasting“:

Variante des Intervallfastens, wobei an jedem zweiten Tag nur ein Viertel der sonst üblichen Kalorienmenge aufgenommen wird. Keine Einschränkung an den anderen Tagen. Soll die Gewichtsabnahme verstärken.

B uchinger:

Otto Hermann Ferdinand Buchinger I. (1878–1966) war ein deutscher Arzt und Begründer des Heilfastens. 1920 gründet er in seinem Geburtsort Witzenhausen eine Heilfastenlinik, die 1935 nach Bad Pyrmont umzog und dort bis heute besteht.

D etox:

(von engl. detoxification Entgiftung) durch verschiedene Maßnahmen wie gesunde Ernährung bzw. Fasten oder Bäder sollen Giftstoffe aus dem Körper ausgeschieden werden. Bestandteil von vielen Begriffen, von Detox-Kur bis Detox-Party (Party ohne Alkohol und zuckerhaltigen Getränken wie Cola). Mittlerweile gibt es viele Detox-Produkte, die den Körper bei der Entgiftung unterstützen sollen, deren Wirkung aber wissenschaftlich nicht belegt ist.

D igital-Detox:

(engl. digitale Entgiftung) Reduktion der Nutzung von digitalen Geräten und Medien über eine bestimmte Zeitspanne. Dazu zählen Handy, Computer, Internet und Fernsehen. Der übermäßige Ge-

brauch von digitalen Endgeräten und des Internets hat teilweise Krankheitswert, so dass bereits von „Internetabhängigkeit“ bzw. „Onlinesucht“ gesprochen wird.

E ntschlackung/Entgiftung:

Alternativmedizinisches Konzept zur Ausleitung von mutmaßlichen Gift- oder Schadstoffen – sogenannten „Schlacken“ – aus dem Körper. Beliebte als sogenannte Detox-Kuren. Buchinger benutzte den Begriff „Entschlackung“ im Rahmen seines Heilfastenkonzeptes.

F astenwandern:

Kombination aus Fasten – bzw. Heilfasten – mit Wandern. Verstärkt die Wirkungen des Fastens. Oft in Gruppen unter fachkundiger Anleitung ausgeführt.

F astnacht:

Ausgelassenes Feiern vor der vierzigstägigen christlichen Fastenzeit vor Ostern, die an Aschermittwoch beginnt. Andere Bezeichnungen für die regional unterschiedlichen Bräuche sind Karneval oder Fasching.

H eilfasten (nach Buchinger):

Ganzheitliche Fastenmethode zur „Entschlackung/Entgiftung“ des Körpers. Sie kann präventiv oder therapeutisch angewendet werden und soll zu einem nachhaltig gesünderen Lebensstil führen. Kein Vollfasten, sondern niederkalorische Trinkdiät mit Wasser, Tee und Säften. Hinzu kommen Abführmaßnahmen zur Darmreinigung. Durch Entspannungsübungen und abwechselnde Ruhe- und Bewegungsphasen sollen Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden.



I ntervallfasten; intermittierendes Fasten:

Tage- oder stundenweises Fasten mit dem Ziel der langfristigen Gewichtsreduktion. Kann dauerhaft angewendet werden. Es gibt verschiedene Formen des I., wovon die bekanntesten die Varianten 16:8 und 5:2 sind.

- 16:8 – Nahrungskarenz an 16 Stunden pro Tag; anschließend werden alle Mahlzeiten in einem achtstündigen Zeitfenster eingenommen.

- 5:2 – zwei Fastentage pro Woche; beliebige Nahrungsaufnahme an den anderen Wochentagen.

K etose; Keto-Phase; ketogene Phase:

Fettstoffwechsel; Stoffwechselzustand, bei dem vermehrt Fett statt Kohlehydrate verbrannt werden; auch „Hungerstoffwechsel“ genannt. Ketonkörper bestehen aus Fettsäuren und versorgen den Körper mit Energie, wenn der Hauptenergielieferant Glucose nicht zur Verfügung steht und die körpereigenen Glucose-Speicher geleert sind. Tritt während des Fastens auf, bzw. wenn die Kohlehydratzufuhr auf unter 50g pro Tag gesenkt wird, bspw. im Rahmen einer ketogenen Ernährung. Abzugrenzen von der Ketoazidose, einer lebensbedrohlichen Übersäuerung des Blutes, die häufig als Komplikation des absoluten Insulinmangels bei Diabetes mellitus vorkommt.



L eangains:

(engl. lean: schlank, mager; und gain: gewinnen) Verbindung der 16:8-Variante des Intervallfastens mit gezieltem Krafttraining, um magere Muskelmasse aufzubauen.

R amadan:

Variante des religiösen Fastens; muslimischer Fastenmonat. Neunter Monat des muslimischen Mondkalenders, der sich vom Sonnenkalender unterscheidet. Daher variiert der Beginn des R. von Jahr zu Jahr. Das Pflichtfasten für alle erwachsenen Gläubigen – wobei es Ausnahmen gibt – während des R. heißt „Saum“ und stellt den vollständigen Verzicht auf Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme, Genussmittel und Geschlechtsverkehr von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang dar.

S aftfasten; „Juicing“:

Abgemilderte Variante des Heilfastens; über mehrere Tage, oder an einem Wochenende, werden nur Wasser, Tee sowie Obst- und Gemüsesäfte getrunken und auf feste Nahrung verzichtet. Soll der Entgiftung des Körpers dienen.

S ieben Wochen ohne“; christliche Fastenzeit:

Variante des religiösen Fastens; 40-tägige Fastenzeit zur Vorbereitung auf das Osterfest, die auf das vierzigstägige Fasten Jesu in der Wüste zurückgeht; von Aschermittwoch bis Gründonnerstag; Sonntage werden nicht mitgezählt. Der Karfreitag und -samstag zählen offiziell nicht dazu, sind jedoch ebenfalls Fastentage.

S uppenfasten; „Souping“:

Entgiftungskur mit Gemüsesuppen; dem Saftfasten vergleichbar; ist jedoch i. d. R. bekömmlicher.

Text: Rosemarie Rohde

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

biovision
Umwelt- und Gebäudeanalytik GmbH
Wir untersuchen, bewerten & sanieren Schimmel, Geruch, Schadstoffe
www.biovision-analytik.de | 0561-92 03 95 30

Beate Burmester

TRAUERBEGLEITUNG
AURA- & CHAKRENARBEIT
TRANSPERSONALE
PSYCHOTHERAPIE



Telefon: 0170 3251683
www.beate-burmester.de

LebensSpielRaum Petra Kimm

Yin & Beauty Celebration

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



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

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

Doris Weißenfels



Trauerbegleitung · Gestalttherapie

Parkstraße 50 · 34119 Kassel
Tel. 0561 / 560 37 27

info@doris-weissenfels.de
www.doris-weissenfels.de

Verschaffen Sie sich Gewissheit über den Zustand Ihres Gehörs.
Corona-konform macht die Hörmeisterin bei Kaffee oder Tee
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

ZUM FASTEN UND MEHR...

Große Auswahl an gesunden und leckeren Tees in Bioqualität

NATURA MEDICA

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





VOLLWERTIG essen und trinken

Eine ausgewogene Ernährung ist die Basis für eine gute Gesundheit. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) rät dazu, vollwertig zu essen und zu trinken. Der 1953 gegründete Verein gibt Empfehlungen rund ums Essen und Trinken, die sie immer wieder an neue wissenschaftlichen Erkenntnisse anpasst. Die DGE hat zehn Regeln aufgestellt, an denen sich eine gesunde Ernährung orientieren sollte.

1. LEBENSMITTELVIELFALT NUTZEN

Abwechslungsreich essen ist das oberste Gebot. Wer die Lebensmittelvielfalt nutzt, vermeidet das Risiko, sich einseitig zu ernähren und an Mangelerscheinungen zu leiden. Kein Lebensmittel allein enthält alle nötigen Nährstoffe. Die DGE empfiehlt außerdem, überwiegend pflanzliche Lebensmittel zu sich zu nehmen.

2. VIEL GEMÜSE UND OBST

Gemüse und Obst sollte der größte Bestandteil in der vollwertigen Ernährung sein. Die DGE spricht von mindestens drei

Portionen (400 Gramm) Gemüse und zwei Portionen (250 Gramm) Obst am Tag. Bei getrockneten Hülsenfrüchten wie Bohnen, Linsen oder Kichererbsen entspricht eine Portion etwa 70 Gramm roh oder 125 Gramm gegart. Gemüse und Obst versorgen den Körper mit Nährstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Wer viel Gemüse und Obst isst, senkt sein Risiko für Herz-Kreislauf- und andere Erkrankungen.

3. VOLLKORN ALS ALTERNATIVE

Für kohlenhydrathaltige Produkte wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl rät die DGE zur Vollkornvariante: „Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Nährstoffe als Weißmehlprodukte.“ Kohlenhydrate liefern Energie. Ballaststoffe aus Vollkorn senken das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Dickdarmkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die DGE empfiehlt, täglich mindestens 30 Gramm Ballaststoffe aus Vollkornprodukten sowie Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten zu essen.

4. FLEISCH UND WURST IN MASSEN

Tierische Lebensmittel ergänzen laut DGE die Ernährung positiv. Jeden Tag sollten Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse auf dem Speiseplan stehen und Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Wer Fleisch isst, sollte nicht mehr als 300 bis

600 Gramm pro Woche zu sich nehmen. Milch und Milchprodukte sind Lieferanten für gut verfügbares Protein, Vitamin B2 und Calcium.

Fette Fische wie Lachs, Makrele und Hering enthalten langkettige Omega-3-Fettsäuren. Auch Süßwasserfische wie Forelle und Karpfen liefern diese Fettsäuren. Seefisch wie Kabeljau oder Rotbarsch verfügt zudem über Jod, das als Bestandteil der Schilddrüsenhormone lebensnotwendige Aufgaben erfüllt. Fleisch und Wurst sollten nur selten auf den Tisch kommen. Bei Fleisch ist wichtig, zwischen rotem Fleisch von Rind, Schwein, Lamm, Schaf und Ziege und weißem Fleisch von Geflügel wie Huhn zu unterscheiden. Wer viel rotes Fleisch und Wurst isst, erhöht sein Darmkrebs-Risiko. Für weißes Fleisch besteht laut DGE nach derzeitigem Wissensstand keine Beziehung zu Krebserkrankungen.

5. GUTE PFLANZLICHE FETTE

Die DGE rät dazu, zu pflanzlichen Ölen wie Rapsöl zu greifen. Außerdem sollte man auf versteckte Fette achten und sie meiden. Sie stecken oft in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast Food und Fertigprodukten. Ungesättigte Fettsäuren sind ernährungsphysiologisch besser als gesättigte Fettsäuren, die meist aus tierischen Lebensmitteln stammen. Ungesättigte Fettsäuren sind in pflanzlichen Ölen, Margarine, Nüssen und fetten Fischen. Laut DGE ist Rapsöl „das Öl der Wahl und ein guter Allrounder in der Küche“, da es den geringsten Anteil an gesättigten Fettsäuren, einen hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren hat und viel von der ungesättigten Omega-3-Fettsäure „alpha-Linolensäure“ sowie Vitamin E enthält. Weiterhin empfiehlt die DGE Walnuss-, Lein-, Oliven- und Sojaöl. Kokosfett, Palmöl und Palmkernöl enthalten dagegen große Mengen an gesättigten Fettsäuren, die eine ungünstige Wirkung insbesondere auf die Blutfette haben.

6. WENIG ZUCKER UND SALZ

Von mit Zucker gesüßten Lebensmitteln und Getränken sollte man möglichst die Finger lassen. Sehr viel davon steckt in der Regel in verarbeiteten Lebensmitteln: zum Beispiel in Milchprodukten wie Fruchtjoghurt, Fruchtquark oder Milchmischgetränken wie Kakao. Zucker ist aber auch Lebensmitteln zugesetzt, in denen man ihn nicht unbedingt vermutet. Dazu zählen zum Beispiel Ketchup, Soßen und Dressings, aber auch Fertigprodukte wie Pizza. Wer viel Speisesalz zu sich nimmt, erhöht das Risiko für Bluthochdruck und damit auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Verarbeitete Lebensmittel wie Brot, Käse, Fleisch, Wurst und Fertigprodukte sowie Fast Food haben viel Salz in sich. Wer selber kocht, sollte wenig Zucker und Salz an sein Essen machen.

7. WASSER ALS DURSTLÖSCHER

Etwa 1,5 Liter sollte man jeden Tag trinken. „Ideale Durstlöcher und Flüssigkeitslieferanten sind Wasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees“, heißt es bei der DGE. „Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.“ Koffeinhal-

tige Getränke wie ungesüßter Tee und Kaffee zählen zur Flüssigkeitsbilanz. Nicht zum Durstlöcher geeignet sind Limonaden, Cola- und Fruchtsaftgetränke, Brausen, Nektare, Obstsaft, Eistees oder Milchmischgetränke. Sie alle enthalten zu viel Zucker und somit Kalorien. Auch sogenanntes aromatisiertes Wasser kann laut DGE mit Zucker gesüßt sein.



8. LEBENSMITTEL SCHONEND ZUBEREITEN

Selbst zu kochen ist empfehlenswert. Dafür rät die DGE: „Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett. Vermeiden Sie beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren das Verbrennen von Lebensmitteln.“ Bei schonender Zubereitung behalten Lebensmittel ihren natürlichen Geschmack und ihre Nährstoffe.

9. BEWUSST ESSEN

Langsames und bewusstes Essen fördert nicht nur den Genuss, sondern auch das Sättigungsempfinden. Das Sättigungsgefühl tritt erst nach 15 bis 20 Minuten nach Beginn der Mahlzeit ein. Wer zu schnell isst, merkt oft nicht, dass er schon satt ist – und isst mehr, als nötig und gut ist.

10. IN BEWEGUNG BLEIBEN

Vollwertige Ernährung und Bewegung gehören laut DGE zusammen. 30 bis 60 Minuten „moderate körperliche Aktivität“ am Tag fördern die Gesundheit, regen den Muskelaufbau an und erhöhen den Kalorienverbrauch. Wer körperlich aktiv ist, senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Schlaganfall, Diabetes mellitus Typ 2, Adipositas, Brust-/Darmkrebs und Depressionen.

www.dge.de

Text/Redaktion: Lars Hofmann

Sich bewusst für online entscheiden!

Digitales Fasten: Wie bildschirmfreie Zeit den Alltag bereichern kann.

Aufstehen, Frühstück, Rechner an. Das kennen momentan wohl viele, wenn nicht sogar alle, die im Homeoffice sind. Wer motiviert ist, geht nochmal eine Runde vor die Tür, bringt vielleicht die Kinder zur Kita oder Schule oder macht Sport. Für alle anderen heißt es: Ab in die digitale Welt – und das können schon mal ein paar Stunden sein. Durch Corona hat die Digitalisierung einen ganz schön großen Schritt nach vorne gemacht. Arbeit, Uni und Schule finden jetzt online statt und auch vielen kleinen Kindern ist die Bedienung von Smartphone und Tablet vertraut. Wer vorher schon viel vorm Bildschirm saß, sitzt jetzt nahezu zu den ganzen Tag davor. Die Arbeit am Rechner geht nahtlos ins abendliche Fernseh- oder Streaming-Programm über. Allein schon, wie viel Zeit wir zum Teil ins Handy investieren, kann regelrecht erschrecken. Persönlichkeitsstörungen wie Handy- oder Internet-sucht können die Folge sein. Der Druck, ständig erreichbar zu sein, Mails direkt lesen und beantworten zu müssen oder die sozialen Netzwerke zu durchforsten, kann für manche ganz schön anstrengend sein. Pausen können da wirklich guttun.

Digitales Fasten: So funktioniert es!

Wie lässt sich dieses Problem am besten angehen? Eine Möglichkeit dazu bietet das sogenannte „digitale Fasten“. Das funktioniert genau wie Fasten, nur dass es hier eben nicht um Lebens- oder Genussmittel geht, sondern um Verzicht auf die digitale Welt. Durchs Fasten steigt das Bewusstsein für das sonst übliche individuelle Verhalten. Es bieten sich dabei viele Möglichkeiten, das eigene Verhalten bewusst zu hinterfragen, zu reflektieren und zu beeinflussen. Durch den Verzicht steigt die Wertschätzung und Acht-

samkeit im Umgang mit dem Fasten-Gegenstand. Wichtig dabei ist es, die richtige Methode zu finden, die dem eigenen Lebensstil entspricht. Schließlich soll digitales Fasten weder die eigene Arbeit noch die Freizeit behindern. Ausprobieren und Experimentieren ist also angesagt. Der Einstieg in ein analogeres Leben ist dabei wahrscheinlich am schwersten. „Der erste Schritt ist, sich darüber bewusst zu werden, dass ich eine exzessive Nutzung habe, dass ich das Gerät abends, nachmittags nach der Arbeit gar nicht mehr ausschalten kann, um mich anderen Dingen konzentriert zu widmen.“ sagt dazu Ulrike Stöckle, die Seminare zum Medienverzicht gibt, in einem Interview beim Deutschlandfunk.

Den eigenen Online-Konsum reflektieren und neu gestalten

Daher hilft es, das eigene Verhalten und Gefühle zu diversen „Onlinewelten“ bewusst zu hinterfragen. Das können stetig einprasselnde Mails oder Nachrichten sein, die Pushnachrichten über das aktuelle Weltgeschehen oder der Drang, ständig auf die Uhr gucken zu müssen – obwohl die Uhrzeit dann doch nicht aktiv wahrgenommen wird. Auch ein Mangel an Fokus oder Konzentration bei der Arbeit oder in der Schule können eine Schwierigkeit sein. Apps können dabei helfen, sich des eigenen digitalen Konsums bewusst zu werden, sind aber vielleicht erstmal ein Schritt in die entgegengesetzte Richtung. Ist das entsprechende Problemfeld erkannt, gilt es, entsprechende Lösungen dafür zu suchen. Die sollten dabei angemessen und unkompliziert sein. Wer für die Arbeit viel über E-Mails kommuniziert, kann schlecht dem Mailprogramm entsagen. Allerdings lassen sich Konsum und Bildschirmzeit hier trotzdem regu-

lieren. Feste Zeiten bieten hierfür eine tolle Möglichkeit; das Mailprogramm erhält beispielsweise vormittags nur zwischen 9 und 10 und nachmittags zwischen 15 und 16 Uhr Aufmerksamkeit. Solche Zeiten können flexibel an die eigenen Bedürfnisse angepasst werden und sind auch bei anstehenden Terminen oder in stressigen Phasen modifizierbar.

Digitales Fasten geht auch mit dem Handy

Während sich Pushnachrichten noch schnell abschalten lassen, ist das bei der Kommunikation über Kurznachrichten-Dienste wie WhatsApp und Co. schon etwas schwieriger. Ankündigungen zum digitalen Fasten bei wichtigen Kontakten helfen dabei, den Kopf frei zu bekommen. Das erleichtert den Einstieg. Positive Rückmeldungen von Familie und Freunden können zusätzlich motivieren. Wer nicht komplett auf den Kontakt verzichten kann, findet im Telefonat eine gute Alternative. Statt zu schreiben, einfach mal anrufen oder die Einladung zum Freunde treffen per Postkarte ankündigen. Wer sich damit unwohl fühlt, kann natürlich auch hier das Zeitfenster-Modell verwenden. Ständiges Auf-die-Uhr-Gucken lässt sich mit einem analogen Wecker lösen. Einfach mal gucken, was an Weckern noch Zuhause ist, beim Freundeskreis fragen oder Ebay Kleinanzeigen durchstöbern. Wer aus Langeweile auf die Uhr guckt oder bei Konzentrationsstörungen in den Sozialen Medien unterwegs ist, kann zusätzlich das Handy ausmachen oder in einen anderen Raum legen. Auch die vorübergehende Sperrung von bestimmten Apps für einen ausgewählten Zeitraum kann helfen. Zuhause lassen sich auch ganze Räume zur handyfreien Zone erklären. Liegt das Handy in einem anderen Raum, ist die Hemmschwelle schon mal deutlich höher. Statt aufzustehen und im Internet zu surfen, ist das gemütliche Sofa dann doch die bessere Alternative – manchmal auch ganz schön, dass es an so kleinen Dingen wie Aufstehen scheitern kann.

Den richtigen Zeitpunkt und Weg finden

Digitales Fasten einmal auszuprobieren lohnt sich. Vielleicht bietet sich ja der nächste Urlaub oder Tagesausflug perfekt dafür an. Wichtig ist beim digitalen Fasten: Die Methode soll hilfreich sein und nicht das eigene Leben behindern. Also gilt es immer, auf die eigenen Bedürfnisse achten, viel zu probieren und auch mal ein bisschen Bildschirmzeit in den Tag einzubauen, wenn sich das richtig anfühlt. Dazu sagt die Wissenschaftsautorin Catherine Price der Süddeutschen Zeitung: „Das Ziel ist nicht, dass man sein Handy gar nicht mehr benutzt, sondern dass wir uns bewusst dafür entscheiden, es zu nutzen.“

Text: Paula Behrendts

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

AYURVEDA REINIGUNGSKUR IM HERBST
ONLINE BEGLEITUNG
Immunbalance und gute Laune...

workshops | moderation | coaching | zeitgestaltung
www.forum8.de
Eva Keller

OSTEOPATHIE VAN DEYK

Mit Osteopathie die Selbstheilungskräfte anregen, sanft Blockaden lösen und wieder in ein körperliches & seelisches Gleichgewicht finden

DEBORAH VAN DEYK
Heilpraktikerin
Osteopathie (B.Sc.)
Zentgrafenstraße 156
34130 Kassel
Tel.: 0561-47395854
www.osteopathie-vandeyk.de

Zurück zum Gleichgewicht

Mit Kinesiologie zu mehr Leichtigkeit und Freude beim Leben, Lernen & Wachsen

Begleitende Kinesiologie in der Praxis für Frauenheilkunde und Lebenspflege

Isabell Drude
Zentgrafenstr. 156
34130 Kassel
0151.420 747 97
isabell.drude@web.de

GESUNDHEITSVORSORGE im besten Sinne!

In ihrer Kirchditmolder Praxis bietet Dr. med. Karla Bentler Frauenheilkunde und Lebenspflege

Über die klassische Schulmedizin hinaus bietet Dr. med. Karla Bentler mit ihrer Ausbildung in Traditioneller Chinesischer Medizin und Gesundheitscoaching Frauen und Männern individuelle Anregungen und Alternativen im Bereich der Gesundheitsvorsorge, Unterstützung bei chronischen Erkrankungen und Lebenspflege an. Nach einer ausführlichen Befragung werden gezielt Empfehlungen im Bereich Ernährung, Bewegung und Entspannung erstellt und besprochen sowie gegebenenfalls eine begleitende Akupunktur und oder TCM Kräutertherapie durchgeführt.

Angebote:

Frauenheilkunde und Schwangerschaftsbetreuung, Frauen Naturheilkunde. Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) mit Akupunktur, Moxa, Gua Sha und Kräutertherapie. Therapie mit Vitalpilzen. Vorträge zu unterschiedlichen Themen. Neu, ebenfalls in den Räumen: Osteopathie (Deborah van Deyk), Kinesiologie (Isabell Drude), Klangmassage (Kirsten Knöpfel-Rahmann) und Qi Gong (Angelika Dörr)

Dr. med. Karla Bentler
Zentgrafenstraße 156
34130 Kassel



Tel. 0561-739 76 050
praxis@karlabentler.de
www.karlabentler.de

"Wozu soll das gut sein?"

Advertorial



Zur Kreativtherapie gehört auch die Bewegungstherapie. Dort können innere Blockaden und aktuelle Befindlichkeiten deutlich werden.

Manch ein Patient wundert sich, wenn er zur Bewältigung seiner Probleme in der Vitos Klinik für Psychosomatik in Kassel zum ersten Mal mit der Kreativtherapie in Kontakt kommt.

Jetzt soll ich auch noch malen lernen...“ oder „Wozu soll das denn gut sein?“ – Für die Kreativtherapeutin gehören solche Bedenken von Patienten zu ihrem Berufsalltag in der Klinik. Viele Patienten, die als therapeutisches Mittel einen Pinsel in die Hand nehmen oder sich im Schneckentempo nach Anweisung bewegen sollen, haben so etwas noch nie gemacht. Und manchen fällt es schwer, einen Zusammenhang zwischen dieser Therapie und ihren Beschwerden zu erkennen.

Oft sind das körperliche Symptome wie Schwindel, Herz-/Kreislaufbeschwerden oder Magen-/Darmprobleme. Seelische Not kann dafür die Ursache sein. Werden für die Störungen keine organischen Ursachen festgestellt, spricht man von psychosomatischen Beschwerden. Neben Stress – etwa in der Familie oder am Arbeitsplatz – können Konflikt- oder Verlustsituationen zu solchen Symptomen führen, aber auch zu psychischen Erkrankungen wie Angst oder Depression.

Eigene Bedürfnisse aufspüren

Insbesondere Menschen mit stressbedingten Erkrankungen haben manchmal den Zugang zur eigenen Gefühlswelt verloren. Zwischen dem Bemühen, den eigenen Ansprüchen und Anforderungen im Berufsalltag, der Familie und dem Bekanntenkreis gerecht werden zu wollen, spüren sie nicht mehr, was ihnen guttut und was nicht.

Die Kreativtherapie macht da weiter, wo Betroffene nicht so recht fühlen und in Worte fassen können, wie es ihnen geht. Was Sprache nicht vermag, schaffen Malen und Bewegung. Die Therapie bahnt durch Einbeziehung der Körpersinne – Sehen, Hören, Tasten, Spüren, Riechen, Schmecken – auf

natürliche Weise neue Wege. Über Form und Farbe, Gesten und Bewegung werden Gefühle deutlich, ohne dass der- oder diejenige darüber nachdenkt.

Nicht selten offenbaren sich spontan „Knackpunkte“, die man lange heruntergeschluckt oder ignoriert hat. „Ich habe sowas geahnt“, heißt es dann.

Die Kreativtherapeutin begleitet die Patienten durch alle Schritte des Prozesses, den die Therapie angestoßen hat. Sie gibt Impulse für das Tempo, lädt ein zum Innehalten und Spüren von neuen Erfahrungen, macht auf positive Erkenntnisse aufmerksam und bietet alternative Vorgehensweisen zum Ausprobieren an.

In der Klinik behandelt ein Team aus unterschiedlichen Berufsgruppen nach einem Konzept mit tiefenpsychologischen und verhaltenstherapeutischen Methoden. Mit jeder Patientin und jedem Patienten wird ein individueller Behandlungsplan erarbeitet. Die Kreativtherapie nimmt als nonverbale Therapie einen besonderen Stellenwert ein.



Die Kreativtherapie ist durch das Gestalten mit unterschiedlichen Materialien ein Schlüssel zur Gefühlswelt.

Behandlungsschwerpunkte

- Stressfolgeerkrankungen
- Angsterkrankungen
- Depressionen
- Körperliche Störungen/Schmerzen ohne organische Ursachen (somatoforme Erkrankungen)

Sie haben Fragen zu unseren Behandlungsschwerpunkten oder freien Behandlungsplätzen? Rufen Sie uns kostenfrei an:

Kontakt:

Vitos Klinik für Psychosomatik Kassel
Telefon 0800-848 67 00
kontakt@vitos-psychosomatik.de
www.vitos-kurhessen.de

Das Team der Vitos Klinik für Psychosomatik Kassel besteht aus unterschiedlichen Berufsgruppen.

Mit der Pandemie leben

Die Selbstheilungskräfte stärken – Folgen von Corona und Long-Covid balancieren



Unterstützung im Umgang mit der Pandemie bietet das Heilhaus in Rothenditmold. Die Corona-Balance-Behandlung wird unter anderem im „Blauen Raum“ gegeben.

Die Pandemie belastet in verschiedener Hinsicht. Sie ruft Unsicherheiten und Ängste hervor, beispielsweise vor Ansteckung, Mutationen und der Impfung. Menschen, die an Corona erkrankt sind, fühlen sich oft Wochen danach noch nicht wieder in ihrer Kraft. Sie haben mit Ermüdung, Schmerzen und organischen Beschwerden zu tun, bekannt als Long-Covid.

Dafür bietet das Heilhaus ein neues Behandlungskonzept. „Aus unserem Verständnis von spiritueller Medizin und Heilkunde haben wir ein Angebot entwickelt, das wir auf die persönliche Situation abstimmen“, sagt Dr. Carsten Mohr, medizinischer Leiter des Heilhauses.

Grundlage ist die Nährsystemarbeit nach Urso Paul®, eine feinstoffliche Energiear-

beit. Sie verbindet alte Heilweisen und stärkt die Selbstheilungskräfte. „Bei den Behandlungen berühren wir Energiepunkte und bauen eine vertrauensvolle Beziehung auf“, ergänzt Internist Dr. Jürgen Mogck.

Das Angebot beinhaltet ein persönliches Gespräch und mehrere Behandlungen, in der Regel sieben. Sie unterstützen darin, körperliche und seelische Belastungen zu lindern und zu wandeln. „Wir möchten Menschen in dieser schwierigen Zeit der Pandemie stärken“, sagt Dr. Mohr. Darum kümmert sich ein interdisziplinäres Team aus Ärzt*innen, Psychotherapeut*innen und heilenden Professionen. Die Kosten für die Behandlungen basieren auf Selbsteinschätzung und werden individuell bestimmt.

Kontakt: Heilhaus, Beratungsstelle für Gesundheit und Heilung, Tel. 98 326 771: Mo 10–12 Uhr und Do 16–18 Uhr. beratungsstelle@heilhaus.org, Brandaustr. 8b, Kassel, www.heilhaus.org

Ein Vierteljahrhundert und kein bisschen müde!

Die Praxis für Yoga und Meditation feiert ihren 25. Geburtstag.



Das Team der Praxis für Yoga und Meditation (v. l.): Caroline Kroll-Zeise, Alexandra de Neufville, Barbara Lehmann und Katharina Brämer

ihre Praxis ein und wirken seitdem an diesem Ort. „Wir erleben gerade jetzt, dass Yoga sehr unterstützend wirkt. Sowohl auf körperlicher Ebene als auch geistig-emotional hilft es den Menschen, besser mit den derzeitigen besonderen Herausforderungen umzugehen“, sagen die beiden Yoga-Veteraninnen. Die beiden freiberuflich tätigen Yogalehrerinnen Katharina Brämer und Caroline Kroll-Zeise komplettieren bereits seit 2012 das Praxisteam.

Über 100.000 Stunden Yoga

In den vergangenen 25 Jahren unterrichtete das Team über 100.000 Unterrichtsstunden in Hatha Yoga – in wöchentlichen Gruppen und Einzelstunden sowie in verschiedenen Ausbildungs- und Fortbildungskursen sowie Vertiefungsseminaren über Yoga, Meditati-

on und Yogaphilosophie. Etwa 140 Frauen und Männer werden in 16 wöchentlichen Kursen, die von den Krankenkassen als Präventionskurse anerkannt und bezuschusst werden, unterrichtet.

„Unser Yogaunterricht zeichnet sich durch kleine Gruppen aus und die persönliche Herangehensweise“, erklärt Barbara Lehmann. „Auch die jeweiligen körperlichen Voraussetzungen der übenden Person stehen im Mittelpunkt unserer Yogapraxis“, ergänzt Alexandra de Neufville. „Die Yogaübung ist für Menschen da – nicht umgekehrt.“ Das ist das Leitmotiv dieser Yogatradition im Gefolge des großen indischen Yogalehrmeister Krishnamacharya, auf den viele bekannte Yogastile zurückgehen.

Info: www.yoga-kassel.de

Gedanken, die mich bewegen...



Gemeinsame Kartoffelernte.

Im Schreiben der Zeilen liegt die Bundestagswahl noch vor uns – in dem Sie die Zeilen lesen, sind die Würfel schon gefallen. Es besteht die Chance auf viel Veränderung! Ich beschäftige mich seit nun mehr 42 Jahren mit der Entwicklung der Kinder, erst als begeisterte Kindergärtnerin, dann als Mutter – und seit 1992 in der Ausbildung zukünftiger Pädagog*innen. Wenn ich mit den jungen Lernenden über die eigene Kindheit spreche, so kommen besonders Erinnerungen von Momenten der innigen Zuwendung, von Erlebnissen in der Natur oder von ungestörten Spielsituationen zu Tage. Freiräume, Zeit und Zuwendung erlebten die älteren deutlich mehr als die gerade mal 20-Jährigen! Die letzte Regierung hat allen Kindern einen Betreuungsplatz versprochen, sogar die Ganztagsbetreuung bis zur fünften Klasse. Doch wie sollen wir das als Gesellschaft umsetzen? Ich beobachte, dass die jungen Familien die Elternzeit nutzen, dass die Eltern teilweise keine Ganztagsstelle besetzen, um für ihre Kinder Zeit zu haben – eine Entwicklung, die mich sehr freut. Aber das können nicht alle Familien, Alleinerziehende erst recht nicht.

Mich beschäftigt intensiv, wie wir als Gesellschaft neue Wege finden, Verantwortung zu übernehmen, um unsere Lebensplanungen

mehr aus Sicht des Kindes zu gestalten. Gerade jetzt erleben wir alle, dass in vielen Bereichen Veränderungen stattfinden müssen, die Wirtschaft und somit die Energiegewinnung müssen „enkeltauglich“ werden, unsere Erde braucht unser Verständnis und unsere Fürsorge.

Es wäre wunderbar, wenn wir uns als Gesellschaft uns liebevoll um die Begleitung und Betreuung unserer jüngsten Mitglieder kümmern würden. Wenn wir den Kindern kindgerechte Bewegungs- und Begegnungsräume geben könnten, vor allem aber verlässliche Bezugspersonen an die Seite stellen könnten, hätten sie die Möglichkeit, sich gesund zu entfalten. Aus meiner Sicht sollten wir Utopien mit den jungen Menschen entwerfen und mit ihnen Entwicklungsräume ermöglichen – dazu könnten wir die Stadtplaner einladen. Lassen wir mal kurz den permanenten Erwartungsdruck fallen und atmen durch, dann können wir erkennen, was das einzelne Kind an Erneuerung mitbringt. Lassen Sie uns die Entfaltungsräume so gestalten, dass jeder Mensch der werden kann, der er werden könnte!

Gerade in den Zeiten der Pandemie tauchen die Kinder und ihre Bedürfnisse nur am Rande auf. Gerne würde ich die Kinder mutig in die Mitte unseres momentanen

Veränderungswillens stellen. Vielleicht könnte jede*r, der ähnliche NOT-Wendigkeiten erkennt, sich aufmachen und Ermöglicher*in für Entwicklung werden.

Im Ländermonitor *Frühkindliche Bildungssysteme* wird geschrieben, dass es bis 2030 in Hessen 27.000 Fachkräfte bräuchte. Dann erst wäre der Personalschlüssel kindgerecht und die Kinder hätten ausreichende Begleitung in ihren wichtigen ersten Lebensjahren, in denen die Gesundheitsgrundlage gebildet wird.

So würde ich den Kindern wünschen, dass viele Menschen, die Ideen für neue Gesellschaftsformen haben oder entwickeln wollen, sich aufmachen, um Bildung vom Kind aus zu denken. Wo gibt es unvoreingenommene Begegnungsräume, wo Naturbegegnung, welche Bewegungsräume bauen wir in der Stadt ein – dürfen Brachen bestehen? Dürfen die Kinder partizipativ und altersgerecht mitgestalten? Können wir die Durchlässigkeit im Bildungssystem wirklich durchlässiger gestalten und bürokratische Hürden endlich abbauen? Können wir alle Kinder mitnehmen, denn Kinderarmut besteht in unserem reichen Land schon länger? Fragen über Fragen bewegen mich in den Überlegungen, wie die Zukunft enkeltauglich werden kann. Antworten dürfen wir gemeinsam finden.

Text: Almuth Strehlow



Künstlerisches Gestalten mit Pflanzen.

Die Autorin gehört zum Team der Fachschule für Sozialwesen des Rudolf Steiner Instituts Kassel.



Wenn Männer Väter werden



Die Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck (EKKW) unterstützt mit ihrem Projekt „Mann wird Vater“ werdende und junge Väter.

Vater zu werden, bringt viele Herausforderungen mit sich. Die Rolle von Vätern hat sich in den vergangenen Jahren stark verändert – die Anforderungen an Väter sind gestiegen. Mit dem Projekt „Mann wird Vater“ unterstützt die Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck (EKKW) werdende und junge Väter dabei, die Aufgaben des neuen Lebensabschnitts zu meistern. Das Angebot ist eine Reaktion auf den Mangel an gezielter Unterstützung für Väter.

So gibt es „Frühe Hilfen“ für Eltern ab der Schwangerschaft und Familien mit Kindern bis drei Jahre. Sie umfassen praktische Hilfen, Beratung, Vermittlung und Begleitung. Väter werden laut EKKW dabei aber bisher

wenig berücksichtigt. Hier setzt das neue Projekt „Mann wird Vater“ an, das vorwiegend vom Hessischen Sozialministerium finanziert wird. Umgesetzt wird es in Kooperation mit Stadt und Landkreis Kassel sowie in der Stadt Marburg und im Landkreis Marburg-Biedenkopf. Es will Männern dabei helfen, ein guter Vater zu sein.

Väterlotsen helfen mit

Eine zentrale Funktion kommt dabei interessierten Männern zu, die sich zu Väterlotsen ausbilden lassen und ihre Erfahrungen als Mann, Vater oder Großvater an werdende und junge Väter weitergeben. Die Ausbildung zum Väterlotsen ist kostenlos und findet an vier Abenden mit je zwei Stunden

und an zwei Samstagen halbtags statt. Zum Abschluss der Fortbildung gibt es ein Zertifikat. Die Väterlotsen erhalten für ihre Aktivitäten eine Aufwandsentschädigung. Sie sollen einen Austausch unter Vätern ermöglichen und Aktionen anbieten und begleiten: von Vater-Kind-Frühstücken über Koch- und Backaktionen und Bewegungs- und Naturerlebnisangeboten bis zu After-Work-Treffen. Außerdem gibt es Crash-Kurse, in denen werdende Väter alles Wichtige rund um Schwangerschaft, Geburt und die ersten Monate mit ihrem Baby erfahren.

Das EKKW-Projekt umfasst auch Beratung und Coaching. Ganz konkret gibt es Hilfe beim Ausfüllen von Formularen und Anträgen. Und wenn Väter am Limit sind, können sie über Stress und Probleme reden und brauchen nicht die Nerven zu verlieren. In Gesprächen erhalten sie Unterstützung, wenn es in Trennungsphasen um das Sorgerecht, den Umgang mit dem Kind, das Wechselmodell bei der Betreuung oder ähnliche Themen geht. Auch alleinerziehende und soziale Väter können sich Beratung holen. Die Fachleute der EKKW vermitteln auch in speziellen Fragen an andere Fachstellen.

Männerarbeit der EKKW

In ihrer Männerarbeit bietet die EKKW viele weitere Veranstaltungen und Seminare zu Themen wie beispielsweise Natur und Spiritualität und Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Für Männer, die in Krisensituationen nicht die Beherrschung verlieren wollen, gibt es darüber hinaus das „Survival-Kit für Männer unter Druck“.

Info: www.ekkw.de/maenner

Väterlotse werden!

Die nächste Ausbildung für interessierte Männer, Väter oder Großväter startet am 6.11.2021.

Kontakt:

Christoph Lyding
0160-976 05 881
christoph.lyding@ekkw.de
Infos: mann-wird-vater.de

Maximaler Effekt, minimaler Aufwand!

Bodystreet setzt in seinen Studios auf das Training mittels elektrischer Muskelstimulation, das EMS-Training. Diese innovative Methode hilft, seine Trainingsziele effizient zu erreichen.



bau ganz oben auf der Wunschliste stehen, möchten andere Schmerzen und Alterserscheinungen lindern. Gewicht verlieren, Rücken stärken, Muskeln aufbauen, Körper straffen und Wohlbefinden steigern: All das ist mit gezieltem EMS-Training möglich. Denkt Nicole Zutz an ihr Probetraining vor drei Jahren zurück, steht ihr ein Grinsen ins Gesicht geschrieben. „Ich habe dabei sofort gespürt, wie fit ich war – nämlich gar nicht“, sagt die medizinische Fachangestellte, die damals mit Gewichtsproblemen zu kämpfen hatte. Dank des konsequenten EMS-Trainings und einer radikalen Ernährungsumstellung gehören die Zusatz-Kilos der Vergangenheit an. Sie hat inzwischen 41 Kilogramm abgenommen und ihre Haut dabei straff gehalten.

Die Gründe, mit dem EMS-Training zu beginnen, sind so unterschiedlich wie die Menschen, die in den hautengen schwarzen Anzügen stecken. Während bei den einen Fettverbrennung und Muskelauf-

Ihre Wandlung ist nicht nur eine äußerliche. „Ich bin selbstbewusster geworden, habe Feuer unterm Hintern und einen richtigen Bewegungsdrang entwickelt. Wenn's an der Arbeit stressig ist, power ich mich aus und dann geht's mir wieder gut.“

Probieren auch Sie unser EMS-Training in einem unserer drei Studios in Kassel aus. Wir freuen uns auf Sie!

Bodystreet Kassel Bettenhausen
Leipziger Straße 116, 34123 Kassel
561-920 196 38
kassel-bettenhausen@bodystreet.de

Bodystreet Kassel Vorderer Westen
Friedrich-Ebert-Str. 59, 34117 Kassel
0561-202 609 10
kassel-vordererwesten@bodystreet.de

Bodystreet Kassel Wilhelmshöhe
Wilhelmshöhe Allee 262, 34131 Kassel
0561-979 153 00
kassel-wilhelmshoehe@bodystreet.de



WAS MICH (ER)NÄHRT!

Eva Metz' Kolumne zu gesundem Essen



Frische Kost

Regional, saisonal und frisch

Unsere Zellen ernähren sich von dem was wir Ihnen zuführen. Deshalb hat die Nahrungsmittel-Auswahl einen sehr großen Einfluss auf unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und das Immunsystem.

Sich gesund zu ernähren, könnte ganz einfach sein, würden wir einige Erkenntnisse berücksichtigen. Je frischer, unverarbeiteter und natürlicher die Lebensmittel sind, desto besser. „Essen Sie nichts, was Ihre Großmutter nicht als Essen erkannt hätte“ lautet der Titel eines Buches, welches Michael Pollan, ein amerikanischer Journalist, Food-Experte und Bestsellerautor, vor einigen Jahren herausgebracht hat.

Diese Aussage hat noch immer ihre Berechtigung. Wir haben zwar ein unglaubliches Angebot an Lebensmitteln, 20 verschiedene Nudelsorten, 50 verschiedene Tütensuppen und vieles mehr. Ob diese vielen Nahrungsmittelvarianten unserer Gesundheit förderlich sind, darf bezweifelt werden.

Viele Zutatenlisten sind sehr lang und mit Namen, die wir gar nicht kennen. Wir wissen oft nichts über die Herkunft und Verarbeitung dieser Lebensmittel, die wir einfach so konsumieren. Dabei lassen wir nichts näher an uns heran als unsere Nahrungsmittel!

Meiner Ansicht nach ist es nicht damit getan, nur auf den Vitamingehalt zu schauen. Es gibt noch viele Inhaltsstoffe, die wichtig für unsere Gesundheit sind und gerade erst am Anfang der Erforschung stehen.

Als ich vor 25 Jahren studiert habe, war beispielsweise das Forschungsfeld der sekundären Pflanzenstoffe noch am Beginn. Heute wissen wir, dass diese Stoffe vorbeugend wirken und sogar das Wachstum von Krebszellen hemmen können. Zu den sekundären Pflanzenstoffen gehören beispielsweise die natürlichen Farbstoffe von Obst und Gemüse oder die Geruchsstoffe von Zwiebeln oder Knoblauch.

Die Frische der Lebensmittel spielt ebenso eine Rolle für unsere Gesundheit. Biophotonen geben an, ob eine Pflanze frisch geerntet und aus dem Freiland kommt. Pflanzen, die einen langen Transportweg hinter sich haben oder aus dem Gewächshaus kommen, haben weniger Biophotonen zu bieten. Prof. Fritz Albert Popp hat vor drei Jahrzehnten bereits diese Entdeckung gemacht. Mit der Erforschung der Biophotonen hat er das Leuchten in lebenden Zellen und damit die Frische von Lebensmitteln mit Messgeräten nachgewiesen.

In Japan, wo die Frische der Lebensmittel traditionell eine große Bedeutung hat, ist die Lebenserwartung der Bewohner sehr hoch.

Zum Glück sind wir in Nordhessen noch gut aufgestellt. Es gibt zahlreiche regionale Erzeuger, die viel Gutes zu bieten haben. Wir haben es in der Hand, denn unser Einkaufszettel ist im Grunde auch ein Wahlzettel.

In der nächsten Ausgabe schauen wir, wie wir unseren Speiseplan selbst aufwerten können, auch wenn wir wenig Zeit haben.

vhs Volkshochschule Region Kassel

Programm Herbst/Winter 2021/22

Mit der vhs wieder in Bewegung kommen...

Jetzt anmelden!

Gesund leben: mit Pilates, Yoga, Gymnastik, Fitness...

Die vhs hat ein vielfältiges Seminarangebot - online und in Präsenz.

Auf unserer Website finden Sie alle Seminarangebote:
www.vhs-Region-Kassel.de

scannen, stöbern, buchen und los!

Folgen Sie unseren Kanälen:

facebook.de/vhs.regionkassel

instagram.com/vhsregionkassel

WEISSENSTEIN
MARKT - RESTAURANT - CATERING

BIOLAND GÄNSE

ZU WEIHNACHTEN

WISSEN, WO'S HERKOMMT
Ausflug zu Biolandwirt Jörg Katzauer aus Wülmersen
Am: Sa. 27. Nov. 15 Uhr
Mehr Infos unter:
Tel.: 0561 - 84 09 55 19

DE-ÖKO-006

BIO- WEIHNACHTSGÄNSE
in unserem Markt (19,50€/kg)

FIX & FERTIG
die vorgegarte Gans mit Soße, Rotkohl, Rosenkohl und Klößen für zu Hause (32€/Portion)

BIO GÄNSE ESSEN
Gänseessen im Restaurant (36€/Person inkl. Beilagen)

Weissenstein - Königstor 46 - 34117 Kassel - Tel.: 0561/ 84 09 55 19 - www.weissenstein-kassel.de

Ein tolles Drei-Gänge-Menü und viel gute Laune



Neben frisch zubereitetem, leckerem und schnell zubereiteten Essen wie Tomato-Mozzarella-Wraps, Pizza und Erdbeer-Quark-Dessert lädt auch die aufgeschlossene Atmosphäre zum Mitkochen ein.

Wie aus frischen Kochzutaten Begegnungen, Austausch zu Nachhaltigkeit und leckere Gerichte entstehen.

Frisches Gemüse, leckeres Pesto, Pizzateig, Wraps und Quark stehen in der Küche des Sozialen Friedensdienst Kassel (sfd) bereit, um gleich vom Koch-Team Annika Tils und Abed Hussein verarbeitet zu werden. Die beiden Studierenden der Sozialen Arbeit leiten heute die digitale Kochshow und begrüßen ihre Mitköchinnen und -köche in einer freundlichen und aufgeschlossenen Atmosphäre vor ihren heimischen Gerätschaften. Während die letzten Vorbereitungen an Kamera und Equipment laufen, liest Annika noch mal das Rezept vor und prüft, ob alle Zutaten da sind. Das heutige Menü besteht aus Tomato-Mozzarella-Wraps, einer leckeren Pizza als Hauptspeise und einem Quark-Erdbeer-Dessert. Klingt vielversprechend, lecker, und auch total schnell und einfach. „Das ist eine der großen Stärken der Rezepte“, sagt Annika, die die Rezepte zuhause bereits vorgekocht und getestet hat.

Zusammen kochen bringt Gemeinschaft und Austausch

Über das leckere Drei-Gänge-Menü hinaus steht vor allem die Möglichkeit, viele verschiedene neue Menschen kennenzulernen und das entstehende Gruppengefühl im Fokus. Coronagerecht kann sich dafür jeder von zuhause per Zoom dazuschalten. Die Teilnehmenden tauschen dabei praktische Tipps und Tricks für Zubereitung und auch für die kreative Resteverwertung von Lebensmitteln aus. Am Ende der gemeinsamen Kochshow sorgt das gemeinsame Essen für weiteren Gesprächsstoff. Welche Rezepte die Gruppe kocht, dürfen übrigens alle mitentscheiden: Dazu gibt es am Ende der

Kochshow die Möglichkeit, Ideen fürs nächste Treffen vorzuschlagen und sich auszutauschen. Vorschläge sind bei dieser Kochrunde ein Nudelgericht oder ein türkisches Rezept mit gefüllten Paprika mit Linsensuppe. Wer mitkocht, darf also jederzeit seine Ideen und Anregungen einbringen.

Lebensmittel schätzen und nachhaltig nutzen

Das heute zubereitete Essen dreht sich unaufdringlich um Lebensmittelverwendung und Recycling. „Wer zu viel Tomate oder Mozzarella für die Wraps aufgeschnitten hat, kann die gleich mit auf die Pizza legen. Gerne könnt ihr auch andere Zutaten nehmen, die ihr noch im Kühlschrank findet, wie zum Beispiel Salami.“ Annika hat für alle übrig gebliebenen Zutaten eine gute Idee. Der Nachtisch lässt sich zum Beispiel in den ausgewaschenen Gläser der Pizza-Tomatensoße zubereiten. „So könnt ihr den Nachtisch wiederverpacken und im Kühlschrank für eure Familien aufbewahren.“ Auch Tipps zum Falten der eben lecker befüllten Wraps hat Annika parat: Die Ränder im Uhrzeigersinn umklappen, anschließend die Wraps mit der gefalteten Seite nach unten in der Pfanne anbraten. Das verhindert, dass die Wraps wieder aufgehen und schmilzt den Mozzarella im Wrap-Innenen an. Übrig gebliebene Wraps können die Teilnehmenden entweder später zubereiten, einfrieren oder zu leckeren Chips verarbeiten. So finden alle Zutaten Verwendung.

Für jeden das passende Rezept finden

Über die Nachhaltigkeit der Rezepte hinaus steht natürlich die Zubereitung im Fokus. „Die sollte dabei zügig, einfach und unkompliziert sein.“ sagt Annika. Und tatsächlich ist die Rezeptauswahl sehr gelungen. Die Vorspeise braucht nur zehn Minuten Vorbereitungszeit, und während die Pizza noch 15 Minuten im Ofen ist, ist der Nachtisch schon fertig. Fertig gekocht kann also alles gleichzeitig und ohne viel Abwasch auf den Tisch. Darüber freuen sich besonders die Teilnehmenden, deren Kinder im Hintergrund gespannt und hörbar auf das Essen warten. Besonders begeistert waren diesmal alle von der Erdbeersoße für das Dessert. „Sehr gut geschichtet“ findet Abed, während er die Quarkspeise löffelt, die aus Quark, Keks- und Erdbeersoße besteht. Für Annika und Abed steht fest, dass die Kochshow wieder ein voller Erfolg war.

Text: Paula Behrendts

Das Projekt „Keiner i(s)t allein“ wird bis Ende des Jahres fortgesetzt. Die Termine sind dabei immer auf den letzten Montag des Monats gelegt; die nächsten Veranstaltungen finden also noch am 25.10. und 29.11. statt. Die Zutaten für die jeweiligen Rezepte können sich die Teilnehmenden beim sfd-Standort Marienhof abholen.

Kontakt: Ida Ide
0176-58 88 54 08, ide@sfd-kassel.de

LECKER ESSEN GEHEN!

Hier stellt die Redaktion eine Auswahl der vielfältigen gastronomischen Angebote vor, die sich in Kassel und der Region finden. Nutzen Sie die Sommerzeit, um unbeschwert kulinarische Köstlichkeiten aus der Region und der Welt kennenzulernen.

Fotos: Christine Brinkmann, Illustration: Ирина - stock.adobe.com



Kulinarischer Kurzurlaub am Fuldaufer

Gemütliches Rudererflair und mediterrane Küche aus hochwertigen, regionalen Produkten: Mit Livemusik, kostenfreien Yogakursen, Whisky-, Wein- und Gin-Tastings sind wir DER Ort in Kassel für Ihren Kurzurlaub – und auch für Ihre Privat- und Firmenfeiern. Wir freuen uns auf Sie!

Bootshaus Kassel
Auedamm 27, 34121 Kassel
Telefon: 0561-739 44 86
www.bootshauskassel.de



Genießen unter Weiden

Regionales und faires à la carte Essen, hausgemachte Kuchen sowie Weine aus biologischem Anbau erwarten Sie in unserem familiengeführten Restaurant. Unser Eventzelt, die Weinterrasse, unser Glashaus und der namensgebende Weidengarten bieten Ihnen Platz für Events aller Art.

Rinklin Weidengarten
Heckershäuser Straße 28a
34292 Ahnatal Weimar
Telefon: 05609-80 35 88
www.rinklin-weidengarten.de



Nachhaltig speisen in Kassels erstem Biorestaurant

Täglich wechselnde vegane bis traditionelle Speisen sind bei uns saisonal und kreativ zusammengestellt. Mit unserem Kita-Catering übernehmen wir Verantwortung für die Kleinsten, und dank Rebowl-System ist bei uns auch gutes Essen zum Abholen für die Mittagspause möglich.

WEISSENSTEIN
Königstor 46, 34117 Kassel
Telefon: 0561-84 09 55 19
www.weissenstein-kassel.de
www.homepage.de

großes, überwiegend regionales Angebot

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

Quer Beet
NATURKOST

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

Optional monatlichen Beitrag zahlen und günstiger einkaufen

ANDERS
Tatsächlich
Mitglied
werden
WIRTSCHAFT

GEMEINWOHL
ÖKONOMIE

Bilanzierendes Unternehmen

nudelnudel
frisch & hausgemacht

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

hausgemachte Nudeln mit täglich wechselndem Soßenangebot – frisch und flott!

Spezialitäten vom Bauernhof

Fleischerei Hildebrand

Sie finden uns auf folgenden Wochenmärkten:

Mittwoch	Baunatal	8 - 13 Uhr
Donnerstag	Melsungen	9 - 14 Uhr
Freitag	KS Wehlheiden	7 - 13 Uhr

24h Wurstautomat Guxhagen-Grebenau
Fuldatalstr. 12 • Tel. 0151 15719605

eigene Schweineaufzucht – eigene Schlachtung
Fuldatalstr. 12 • 34302 Guxhagen-Grebenau • Tel. 0 56 65 / 33 73

Annes Käsetheke
KÄSE BISTRO FEINKOST WEIN
 Frühstück • Mittag • Kaffee • Süßes • Snack ...
 Wilhelmshöher Allee 289 • Tel. 400 71 88 • www.anneskaesetheke.de

KOCH
 HAUSHALTSWAREN · EISENWAREN
KG SEIT 1902

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

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

dufte
 seit 1981

Vollkornbäckerei
BROTGARTEN
 aus ökologischem Anbau

... BROTKULTUR PUR ...

*natürlich
 vielfältig
 lecker*

* Herzlich Willkommen *

Dein Obst. Dein Saft.

Advertorial



Ende August ist es wieder soweit – die Mosterei-Saison startet.

In der Gudensberger Bio-Mosterei ‚Safteria‘ wird aus Ihrem Obst Ihr eigener Saft gepresst. So auch das Motto des Bio-Betriebs: „Dein Obst. Dein Saft.“ Für Sie schonend verarbeitet, direkt pasteurisiert und in praktischen Drei-, Fünf- oder Zehn-Liter-Bag-in-Box-Verpackungen mit Zapfhahn abgefüllt. Wissen wo es herkommt – das wird in dem biozertifizierten Gudensberger Unternehmen groß geschrieben und das schmeckt man auch. Darüber hinaus kann der Saft ganzjährig im Hofladen der Chattengauer Ölmühle, im ausgesuchten Einzelhandel, in Bio-Läden und im Online-Shop bezogen werden.



Weitere Informationen zur Mosterei und dem Ablauf finden Sie unter: www.safteria.de

Wehlheider Wochenmarkt

Der Markt mit Herz

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



Mangold-Quiche

für
4 Personen

Einkaufsliste

Teig	
120 g	Butter
200 g	Mehl
1 TL	Salz
3 EL	Wasser
Füllung	
4	Schalotten
500 g	Mangold
2 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
4	Cocktailtomaten
	Salz, Pfeffer, Muskat
Sauce	
250 ml	Sahne
90 ml	Milch
80 g	Bergkäse
1	Ei
1	Eigelb

So wirds gemacht

Sauce

- Käse reiben und alle Zutaten in einer Schüssel zusammenrühren

Teig

- Butter einige Stunden vorher aus dem Kühlschrank nehmen
- Ofen auf 200 °C vorheizen
- Butter (Zimmertemperatur), Mehl, Salz und Wasser zu einem Teig kneten und in die gefettete Kuchenform geben. Der Rand sollte eine Höhe von 3-4 cm haben.

Füllung

- Mangoldblätter von den Stielen trennen. Stiele klein schneiden, die Blätter grob schneiden
- Schalotten und Knoblauch würfeln
- Olivenöl in der Pfanne erhitzen
- Zwiebeln, Knoblauch und Mangoldstiele anschwitzen
- kräftig würzen
- Mangoldblätter hinzugeben. Ca. 4-5 Minuten wenden, bis die Mangoldblätter zusammengefallen sind

- Füllung in die Kuchenform geben und die Sauce gleichmäßig darübergeben
- Die halbierten Tomaten auflegen
- Bei 200 °C 40 Minuten auf mittlerer Schiene backen

Rezept: Cathrin Körber

Fotos: Z. K. / Verband Naturpark Habichtswald



100 Prozent regionaler Genuss!

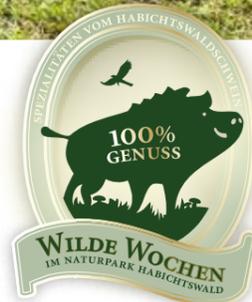
Auf dem Dörnberg trafen sich die Wilde Wochen-Organisatoren mit den Gastronomen. Das Holz-Wildschwein steht als Erkennungsmerkmal für die Teilnahme in den jeweiligen Restaurants und wurde bei der Gelegenheit übergeben.

Gerade im Herbst und Winter steht Wildfleisch gern auf der Speisekarte. Zum 11. Mal laden die Wilden Wochen ein, Köstlichkeiten vom Habichtswaldschwein zu genießen.

Wild geht es im Habichtswald in diesen Wochen wieder zu und es verbinden sich auf einzigartige Weise heimische Produkte mit echter Kochkunst und Gastfreundschaft. Die besten Stücke vom Habichtswaldschwein warten auf Genießer und Entdecker der nordhessischen Küche. Ergänzt mit den erntefrischen Produkten aus Feld und Garten. Ob nach einer gemütlichen Radtour, einer ausgedehnten Wanderung, beim Dinner zu zweit oder im Rahmen einer Familienfeier – die Partnerbetriebe der Wilden Wochen tischen für jeden Geschmack und Anlass das Richtige auf. Die Wilden Wochen zeigen, dass regionale Küche kreativ, überraschend und vor allem lecker ist. Darüber hinaus trägt die kulinarische Initiative den Gedanken der Nachhaltigkeit in die heimische Gastronomie. Kurze Lieferwege und regionale Lieferketten, die für mehr Umsatz und Ertrag in den heimischen Betrieben sorgen, stehen im Mittelpunkt und zeigen, wie leicht es sein kann, unsere Region mit allen Sinnen zu genießen.

Von Natur aus lecker

Schon Jakob und Wilhelm Grimm entdeckten auf ihren Streifzügen über die vielen wunderbaren Märchen hinaus auch rustikale Gasthäuser und ließen sich dort verköstigen. „So zieht sich seit mehr als 200 Jahren eine kulinarisch-märchenhafte Geschichte durch unsere GrimmHeimat NordHessen – eine Geschichte, die Sie heute neu interpretiert genießen können“, schreibt Ute Schulte von der Grimm-Heimat NordHessen in der aktuellen Wilde Wochen-Broschüre. Das Habichtswälder Wildschwein ist Hochgenuss direkt aus der Natur. Kurze Transportwege und optimale Frische bieten höchste Qualität und einen unvergleichlichen, herzhaften Geschmack. Der Naturpark bietet dem Wildschwein besondere Bedingungen beim Heranwachsen. In den Buchen- und Eichenwäldern findet es ein großes Angebot seiner „Leibspeise“ Bucheckern und Eicheln. Dies wirkt sich sehr positiv auf den Geschmack und die Konsistenz des Fleisches aus. Probieren Sie es!



Wilde Wochen 2021 – Teilnehmende Betriebe

Genussrestaurant Habichtswald – Parkhotel Emstaler Höhe, Restaurant Zum Grischäfer (Bad Emstal), Landfleischerei Koch (Calden), Restaurant Hessischer Hof (Gudensberg), mmh Bio – Bio-metzger Martin Theisinger, Ehlener Poststuben (Habichtswald), Bio-Restaurant Weissenstein, Restaurant Herkules Terrassen, Waldgaststätte Herbsthäuschen, Weinhandlung Schluckspecht, Waldladen Habichtswald (Kassel), Landfleischerei Döring (Naumburg), Forstbetrieb Jordan (Niederstein), Gasthaus Kraft (Schauenburg), Gasthaus Henze (Vellmar), Rehbocks Braumanufaktur, Restaurant Zum Schiffchen (Wolfhagen), Bergcafé Friedrichstein, Hotel Restaurant Kasseler Hof (Zierenberg).

Advertorial

40 Jahre Schluckspecht

Die Kasseler Institution in Sachen Wein feiert Geburtstag und ist wieder bei den Wilden Wochen dabei.



Jeder der fast 1.000 Weine, die die Weinhandlung Schluckspecht führt, hat seinen eigenen Charakter: vom frisch-blumigen Roséwein aus Sizilien bis zum fruchtig-aromatischen Rotwein des Pfälzer Weinguts Hammel, mit dem das Team seit Jahrzehnten zusammenarbeitet. Dimitrios Kitsu und Christoph Becker, die beiden Geschäftsführer, wählen alles persönlich aus, was im Verkauf ist. Ehrensache, dass der Schluckspecht auch in diesem Jahr wieder bei den Wilden Wochen dabei ist. Für die Begleitung der regionalen Wildgerichte hat das Team mit dem „Überläufer“ das perfekte Cuvée aus Merlot und Sankt Laurent kreiert.



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

11. Wilde Wochen im Habichtswald ... noch bis zum 14. November

Habichtswaldschwein, genussvolle Weine, geführte Wanderungen: Noch bis Mitte November kombinieren die Wilden Wochen kulinarische Köstlichkeiten von Gastronomie, regionalen Direktvermarktern und Metzgereien mit Streifzügen durch die unberührte Natur. Zu den Wilden Wochen im Herbst tischen die teilnehmenden Gastronomen Leckerer vom Habichtswaldschwein auf. Restaurants bieten für mindestens drei Wochen mehrere Spezialitäten an. Zusätzlich bieten Fleischereien, Direktvermarkter und der Waldladen Habichtswald herzhaftes Genüsse in deftiger und traditioneller Art an – handgemacht und regional. Fleisch oder Bratwürste zur eigenen Zubereitung sowie veredelte Produkte wie würzige Schinken oder eine „Ahle Wurst“ mit dieser besonderen Zutat laden zum Probieren ein. Die weitgehend stressfreie Lebensweise in der freien Natur und seine abwechslungsreiche Nahrung sind das Geheimnis für den besonderen Geschmack des Habichtswaldschweins.



Regionale Gastlichkeit in Vellmar

GASTHAUS HENZE Wilde Wochen

18.9. bis 14.11.2021
Betriebsferien 11. bis 17.10.2021



Öffnungszeiten

Mittwoch-Samstag 17-22 Uhr
Sonntags 11.30-14 & 17-22 Uhr

Wir bitten wir um Reservierung

0561 475 05 675
gasthaus-henze@web.de



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. 14-18 Uhr (Okt.-Dez.), Sa. 9-14 Uhr (Nov.-Dez.)

Ehlener Str. 31 / 34131 Kassel-Wilh. (Forsthaus am Golfplatz)

www.landfleischerei-doering.de

Wie eine Erzählung von Kafka

Sein Langfilmdebüt feiert Tobias Sauer mit „Die Kafka-Konferenz“. Der dokumentarische Essayfilm ist auf dem diesjährigen Kasseler Dokumentarfilm- und Videofest zu sehen.



Franz-Kafka-Skulptur von David Černý in Prag.

Zeitlose Analogfilmaufnahmen mischen sich in dem Werk des jungen Kasseler Filmmachers mit dokumentarischen Beobachtungen und analysierenden Stimmen der Gegenwart. Tobias Sauer studierte Film und Bewegtes Bild an der Kunsthochschule Kassel. Seine Portraits der documenta 14-Künstler Jonas Mekas, Wang Bing und Ben Russell, sowie sein Essayfilm „Simba in New York“ liefen bereits auf vielen Filmfestivals. Mit dem zweieinhalbstündigen Film „Die Kafka-Konferenz“ ist er nun für den Hessischen Film- und Kinopreis in der Kategorie Hochschulabschlussfilm nominiert. Zuvor beginnt er seine Festivaltour auf dem Kasseler Dokumentarfilm- und Videofest.

StadtZeit-Gespräch mit Tobias Sauer.

Dein Film „Die Kafka-Konferenz“ ist thematisch komplex. Kannst du knapp erklären, worum es geht?

Abgesehen von den konkreten historischen Ereignissen geht es darum, einer fatalistischen Geschichtsauffassung, die etwa vom Sieg des Kapitalismus als einem zwangsläufigen „Ende der Geschichte“ ausgeht, eine andere Auffassung, die ungenutzte Potenziale in den Fokus rückt, entgegenzusetzen. Der Film beginnt mit der Erkenntnis, dass Geschichte keinem geradlinigen Weg folgt:

„Sie hat kein Ende. Sie ist offen und fragmentarisch, wie eine Erzählung von Franz Kafka.“ Gleichzeitig beschäftige ich mich damit, wie Kunst, Literatur und Filme politische oder gesellschaftliche Veränderungen widerspiegeln oder sogar vorwegnehmen können. Kafka, dem ja oft prophetische Qualitäten zugeschrieben werden, ist dafür nur ein Beispiel.

„Kunst als Stellvertreterkrieg.“

Die titelgebende Kafka-Konferenz war 1963 ein Vorbote des Prager Frühlings von 1968, einer Reformbewegung, die in der kommunistisch regierten Tschechoslowakei eine Aufbruchstimmung entwickelte, die auch hier in Deutschland, etwa während der Studierendenbewegung, viele Menschen inspirierte. Der Prager Frühling und die Reform wurden militärisch niedergeschlagen. Was hat dich mehr als 50 Jahre danach dazu gebracht, hierüber deinen Abschlussfilm an der Kunsthochschule Kassel zu drehen?

Die Konferenz, die 1963 auf dem Schloss Liblice in der Nähe von Prag stattfand, war ja viel mehr als eine Konferenz über Kafka. Kafkas Werk diente vielen der Anwesenden, wobei neben Warschauer-Pakt-Staaten auch Marxisten aus Österreich und Frankreich vertreten waren, zur Kritik am Stalinismus. Wenn dort gefordert wurde, Kafka in den sozialisti-

38.
KASSELER
DOK UMENTAR
FILM
UND
VIDEO **FEST**
16.-21.11.2021 + ONLINE → 26.11.

schen Ländern „endlich ein Dauervisum“ zu geben, waren darin ja auch allgemeinere Forderungen nach Meinungsvielfalt enthalten. Dass die DDR-Delegation die größten Vorbehalte gegenüber Kafka äußerte, war hingegen bezeichnend für deren Dogmatismus.

Was waren für dich die spannendsten Erkenntnisse?

Ich fand es interessant, dass auf dem Gebiet der Literatur eine Art Stellvertreterkrieg geführt wurde. Aber auch der Prager Frühling an sich ist ein spannendes Thema. Eduard Goldstücker, der Organisator der Kafka-Konferenz, sagte, dass „Sozialismus“ nach 1989 zu einem „obszönen Wort“ geworden sei. Das liegt daran, dass „Sozialismus“ heute ausschließlich mit „Stalinismus“, also mit dem sowjetischen Modell, gleichgesetzt wird. Versuche, einen demokratischen Sozialismus oder einen „Sozialismus mit menschlichem Antlitz“, wie er in der Tschechoslowakei genannt wurde, zu schaffen, wurden von allen Großmächten unterdrückt und gerieten in Vergessenheit. Ich denke aber, dass, um zu verstehen, dass auch unsere Gegenwart veränderbar und unsere Zukunft gestaltbar ist, ein vollständiges Bild der Vergangenheit inklusive der verschüttgegangenen Möglichkeiten die Voraussetzung ist. Deshalb finde ich es wichtig, Ereignisse wie den Prager Frühling und dabei nicht nur sein gewaltsames Ende, sondern auch das vorangegangene Potenzial zu beleuchten.



Tobias Sauer



Großdemo im Letná-Park in Prag, November 2019.

„Von Bürgerinnen und Bürger kann Kraft ausgehen“

Manchmal neigt man dazu, die aktuellen Zeiten in Europa sehr schwarz zu sehen. Die EU scheint fragil zu sein, an den europäischen Grenzen werden die Rechte von flüchtenden Menschen nicht so geschützt, wie man es von den Kräften dieses Kontinents erhoffen würde, und zuletzt schien Corona die Grenzen aller europäischen Länder wieder weiter zu schließen. Du durftest noch vor Corona in Tschechien und in der Slowakei drehen. Mit welchen Wahrnehmungen und Erfahrungen bist du aus den beiden Ländern zurückgekehrt?

Ich wollte im Film den historischen Ereignissen auch aktuelle Entwicklungen gegenüberstellen. In der Slowakei wurde 2018 der Journalist Ján Kuciak ermordet, in Tschechien gibt es Korruptionsvorwürfe gegen den Ministerpräsidenten Andrej Babiš. Schade ist, dass es weder in Tschechien noch in der Slowakei eine starke Linke gibt, die den Prager Frühling als Bezugspunkt reflektiert. Mein Eindruck ist, dass höchstens dessen Niederschlagung und die Besetzung in der Erinnerungskultur eine Rolle spielen. Tröstlich ist hingegen, dass sich in beiden Ländern große Protestbewegungen bildeten, die in der Slowakei sogar zum Rücktritt des Ministerpräsidenten führten. Das zeigt, welche Kraft von Bürgerinnen und Bürgern ausgehen kann.

Interview: Johanna Groß

Vorführtermine und weiterführende Informationen:

Instagram und Vimeo Kanal von Tobias Sauer
www.instagram.com/tob_sau | www.vimeo.com/tobisauer



Wache und Touristin auf der Prager Burg.

Logisch ... Zeitschriften clever mieten - statt kaufen!

- bequem
- preiswert
- zuverlässig

0561/820 868-0

HETTLING'S **LeseZirkel**
www.lesezirkel.com

So sagen Sie's
den Medien!

am 13.11.2021

öffentlichkeitswirksam
kommunizieren
SEMINARE WORKSHOPS TRAININGS
klausschaake.de

Einladung an die Region zum Fünfzigsten



Das Entree der Universität am Holländischen Platz.

Die Uni Kassel feiert Jubiläum: Das Festprogramm richtet sich an Stadt und Umland

Am 26. Oktober 1971 nahm die Gesamthochschule Kassel ihren Betrieb auf – 2.913 Studierende zählte die Hochschule, als sie selber ein Erstsemester war. Inzwischen ist sie zur Universität gereift, hat Erfahrung gesammelt und Veränderungen durchlaufen. Sie ist, nimmt man die Studierendenzahlen, auf das Achtfache gewachsen und hat sich als feste Größe in der Bildungslandschaft etabliert. Sie ist erfolgreich in Forschung und Lehre und wirkt als Motor der wirtschaftlichen, kulturellen und sozialen Entwicklung der Region.

50 Jahre Universität Kassel – dies ist Anlass, um gemeinsam mit der Region zu feiern und in die Zukunft zu blicken. Das Programm startet im Oktober und spannt sich

über ein halbes Jahr. Alle Veranstaltungen sind offen für Gäste. Mit der App „Treffen wir uns?“ erleben Gäste die Uni aus ungewöhnlichen Perspektiven: 50 Gastgeber öffnen die Türen und bieten einen Blick in Labore, Werkstätten, Ateliers und vieles mehr. Das Besondere: Die App wählt Sie per Zufallsgenerator für ein Treffen aus. Die **Brown Bag Lectures** bereiten interessante Forschungsthemen anschaulich auf. Zur Mittagszeit stellen Nachwuchswissenschaftler in Kurzvorträgen ihre Themen vor – während die Zuhörer entspannt ihr American Sandwich aus der braunen Papiertüte verspeisen. Die **Sonderausstellung „Wunderkammer modern“** ist vom 15. Oktober bis 9. Januar im Stadtmuseum zu sehen. 50 Objekte ver-

deutlichen die ästhetische Dimension wissenschaftlicher Prozesse und ihre Wirkung auf Umwelt, Gesellschaft, Kulturleben und Wirtschaft.

Eine weitere Ausstellung „50 Jahre in 50 Dokumenten“ erzählt digital über die Entwicklung der Hochschule, und zwar anhand von Quellen visueller, schriftlicher und audiotiver Art. Start ist am 22. November.



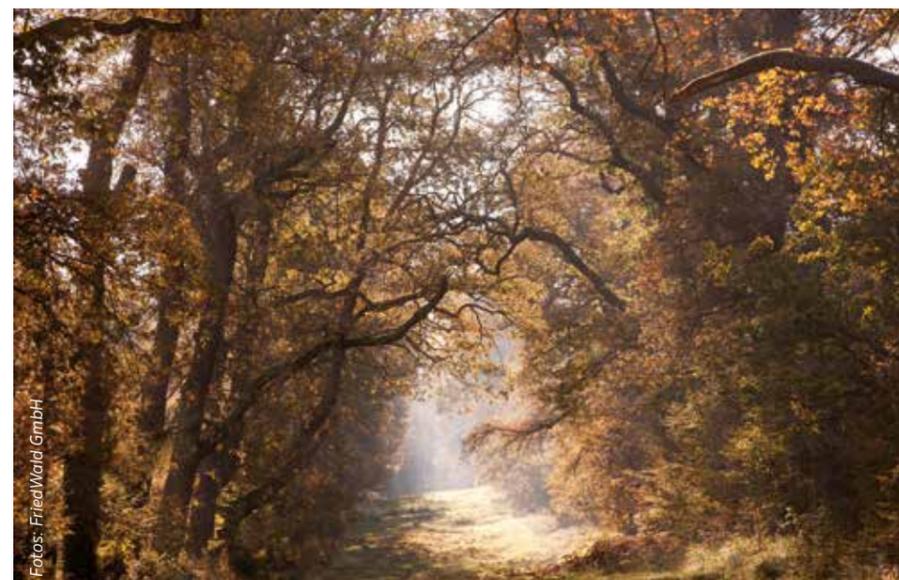
Die App „Treffen wir uns?“ führt Gäste an besondere Orte der Uni

Zum **Festakt** am 29. Oktober werden Wissenschaftsministerin Angela Dorn und die Präsidentin des Wissenschaftszentrums Berlin für Sozialforschung Jutta Allmendinger erwartet. Die neue Uni-Präsidentin Ute Clement stellt ihr Bild von der Zukunft der Uni Kassel vor. Livestream auf www.uni-kassel.de. Einige weitere Veranstaltungen sind auf das erste Halbjahr 2022 verschoben. Krönender Abschluss wird das **Campusfest** am 30. Juni. Die Besucher erwartet hier Wissenschaft zum Anfassen: Zahlreiche Mitmach-Aktionen, Experimente, Science-Slams und Diskussionsformate zeigen, welche Themenbreite die Universität zu bieten hat.

Das komplette Jubiläums-Programm inklusive weiterer Veranstaltungen der Fachbereiche, alle Termine, ein Bilderbuch zur Geschichte und viel Wissenswertes zum Jubiläumsjahr unter www.50jahre-unikassel.de.

Studiengänge, Forschungsschwerpunkte und Kontaktmöglichkeiten finden Sie unter www.uni-kassel.de.

20 Jahre FriedWald



Die Kurfürstenallee im FriedWald Reinhardswald bei Kassel, dem ersten Bestattungswald Deutschlands.

Deutschlands erster Bestattungswald feiert Jubiläum. Als Impulsgeber für einen Wandel in der Bestattungskultur trägt der FriedWald dazu bei, Beisetzungen individueller zu gestalten.

Naturverbunden, schlicht und tröstlich: Seit 20 Jahren gibt es in Deutschland die Möglichkeit, unter einem Baum im Wald die letzte Ruhe zu finden. Als 2001 im Reinhardswald bei Kassel der erste FriedWald eröffnete, war die Bestattung in der Natur noch ungewöhnlich. Die Eröffnung stieß einen Wandel hin zu mehr Individualität und zu Beisetzungen an, die der Persönlichkeit eines Menschen Rechnung tragen. 76 FriedWald-Standorte, wo sich jeder Besuch am Grab mit einem Spaziergang im trostpendenden Wald verbinden lässt, gibt es mittlerweile in Deutschland. Die Verbraucherinitiative für Bestattungskultur Aeternitas e.V. fand Ende 2019 heraus, dass sich mittlerweile 19 Prozent der Deutschen die letzte Ruhe in einem Bestattungswald wünschen.

Die FriedWald-Idee

Im FriedWald übernimmt die Natur den Grabschmuck. Moose, Farne, Wildblumen, buntes Laub oder Schnee zieren je nach Jahreszeit das Baumgrab. Ein Namensschild am Baum macht auf die Grabstätte aufmerksam. An den Hauptzu-

gangswegen stehen Waldfafeln, auf denen die als Bestattungsplatz dienende Fläche eingezeichnet ist. Sie weisen auch auf die Besonderheit des Ortes hin und helfen bei der Orientierung im Wald.

FriedWald Gründerin Petra Bach erzählt:

Im Jahr 2000 gründete ich eine Online-Plattform mit Informationen und Serviceangeboten für die persönliche Lebensorganisation. Durch Zufall stieß ich auf das Schweizer FriedWald-Konzept. Überzeugt, dass die Idee Zukunft hat und zu den gesellschaftlichen Veränderungen der Zeit passt, war der Gedanke da, FriedWald-Standorte auch in Deutschland zu eröffnen. Damals dachte ich,



Petra Bach

das es schwer würde, die rechtlichen Rahmenbedingungen zu schaffen. Wir brauchten ein geeignetes Waldgebiet und die Trägerschaft eines Friedhofs nach bundesdeutschem Recht, die bei einer Kommune oder Kirchengemeinde liegt. Durch Zufall stießen wir auf den Reinhardswald, ein wunderschöner, besonderer Wald – der Märchenwald der Gebrüder Grimm. Er gehört dem Land Hessen und ist ein Forstgutsbezirk, also ein gemeindefreies Gebiet, in dem der Forstamtsleiter als Verwaltungschef agiert. Wir hatten hier alles aus einer Hand und konnten den damaligen Forstamtsleiter und einen pensionierten Förster aus dem Reinhardswald, der in der Region und der Forstwelt sehr bekannt war, für die Idee gewinnen. Bereits am 7. November 2001 eröffnete Deutschlands erster FriedWald-Standort.



Die Urnen im FriedWald müssen biologisch abbaubar sein. Die FriedWald-Urne ist in den Beisetzungskosten enthalten.

Der FriedWald Reinhardswald

Eröffnung: 1. November 2001
Größe: 116 Hektar
Baumarten: Ahorn, Birke, Blutbuche, Buche, Eberesche, Eiche, Erle, Kastanie, Kiefer, Lärche, Weide

Den FriedWald Reinhardswald kennenlernen

Erfahrene FriedWald-Försterinnen und -Förster nehmen Interessierte mit zu einer Waldführung. Bei der Kombination aus Waldspaziergang und Info-Tour erklären sie das Konzept und informieren über Kosten, Baumgrabarten, Vorsorgemöglichkeiten und Beisetzungen im FriedWald. Vor Ort zeigen sie ebenso die Besonderheiten des Waldes auf.

Termine und Anmeldung:
www.friedwald.de/reinhardswald

22. Kunsthandwerkermarkt
documenta-Halle Kassel



Tageskarte 4 €
Für den Besuch der Ausstellung gelten die aktuellen Hygienebestimmungen!
Nähere Informationen:
www.kunsthandwerkermarkt-kassel.de

Sa., 06.11.2021 11 - 18 Uhr
So., 07.11.2021 10 - 18 Uhr

数独 Sudoku

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

Viel Erfolg!

LANDKREIS KASSEL

Kunst im Kreishaus

Landkreis Kassel zeigt Werke regionaler Künstlerinnen und Künstler



Motive von Pit Morell und Ali Schindehütte



Gerlinde Bangert



Iris Zimmermann



Anne Sachs

Mit zwei Ausstellungen bringt der Landkreis Kassel Kunst ins Kreishaus. Vom 1. bis zum 29. Oktober sind dort Werke von Ali Schindehütte und Pit Morrell zu sehen. Ihre Doppelausstellung „Mehret die Anfänge“ zeigt Radierungen aus den 1960/70er-Jahren, Zeichnungen, Drucke und Fotografien. Auch wenn es die erste gemeinsame Ausstellung der beiden Kasseler Künstler ist, so kennen sie sich schon seit vielen Jahren. Sie begegneten sich bei ihrer Lehre als Schaufenstergestalter.

Ära grafischer Kunst

Ihre Leben haben viele Parallelen: Beide stammen aus dem Landkreis Kassel. Schindehütte wuchs in Breitenbach auf, Morrell verbrachte seine Kindheit in Gottsbüren, Hohenkirchen und Hümmel. Die erste documenta 1955 in Kassel beeindruckte die beiden stark. Erste Radierungen schufen sie Mitte der 1960er-Jahre. Sie studierten an der Werkkunstschule Kassel, publizierten in der Eremitenpresse und zeichneten Illustrationen für Tageszeitungen. In den Arbeiten der beiden Kasseler Künst-

ler spiegelt sich eine Ära grafischer Kunst wider. „Ihre Freundschaft verbindet sie bis heute ebenso wie Ihre Leidenschaft, zeichnend zu fabulieren und graphisch zu experimentieren“, beschreibt der Kasseler Prof. Bernd Küster das Werk der Beiden.

Farbenreiche Arbeiten in Acryl und Aquarell

Vom 12. November bis zum 28. Februar 2022 zeigt der Landkreis dann die Ausstellung „drei mal farbe“. Sie ist ein echter Kontrapunkt zur dunkleren Jahreszeit. Gerlinde Bangert, Anne Sachs und Iris Zimmermann stellen farbenreiche Arbeiten in Acryl und Aquarell aus. Die Werke entstanden in der Auseinandersetzung mit Farben, Formen, Landschaft, Natur und Abstraktion.

Ausstellungsreihe „Artists in Residence“

Die Ausstellungen sind die ersten nach der Corona-Zwangspause. Sie gehören zur Reihe „Artists in Residence“, bei der Werke von Künstlerinnen und Künstlern aus der Region zu sehen sind. Der Landkreis Kassel bietet damit Raum für Kultur und Kreativität

und zeigt, dass es kein Stadt-Land-Gefälle in der Kunst gibt. Geöffnet sind die Ausstellungen im Kreishaus Kassel montags bis freitags von 7 bis 17 Uhr.

Kontakt: Landkreis Kassel
Wilhelmshöher Allee 19-21, 34117 Kassel
0561-10 03-0, info@landkreiskassel.de

HOW TO BE A GHOST...

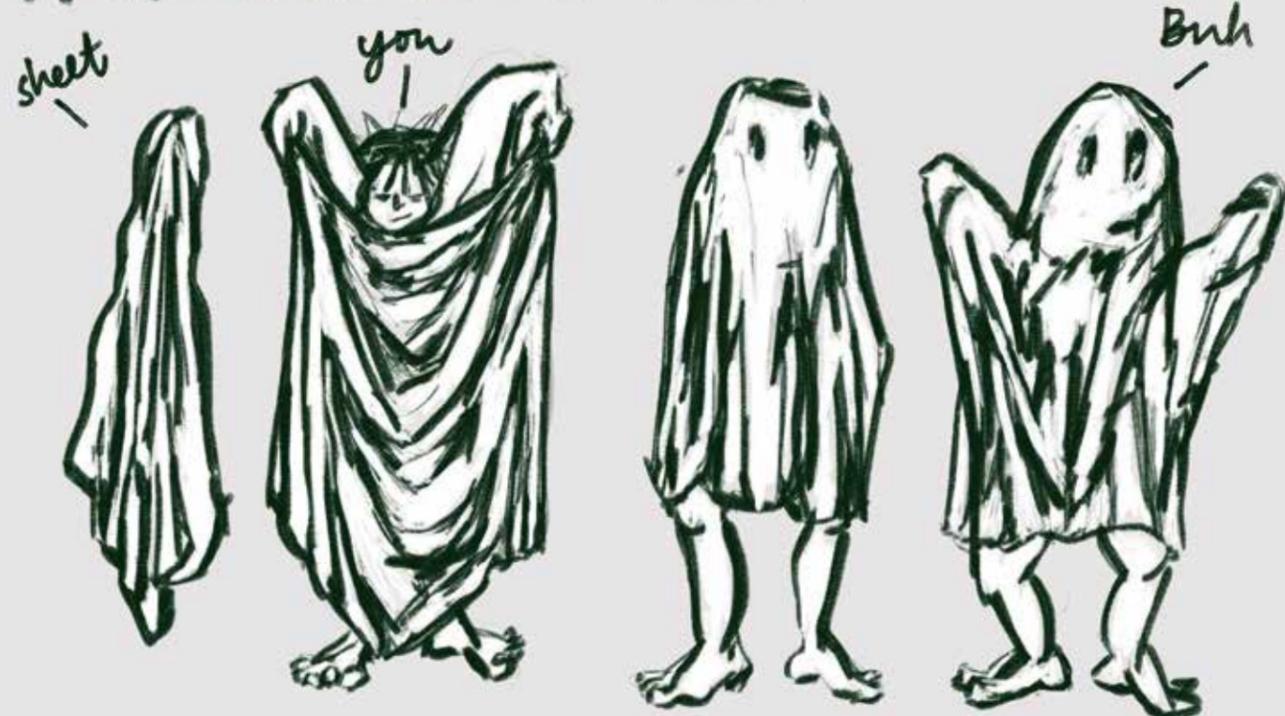


Illustration: Amelie Stute

MANN WIRD VATER

Väter in den Frühen Hilfen

Aktionen | Ansprechpartner | Beratung | Väter für Väter | Austausch



SPRECHSTUNDEN
Dienstag 18:00–20:00
Donnerstag 10:00–12:00

KONTAKT
Christoph Lyding
christoph.lyding@ekkw.de
0160 976 05 881

WWW.MANN-WIRD-VATER.DE

Beuys to go

Unterwegs zu 7000 Eichen
Ein Spaziergangsführer mit 7 Routen zum Kunstwerk

Gibt es hier:
Stadtbibliothek Kassel,
Tourist Information,
Buchhandel.
ISBN 978-3933617-83-5
Download:
cdw-stiftung.de



www.cdw-stiftung.de



BUCHTIPP

Sibylle Walz
ZENTGRAFEN-BUCHHANDLUNG
K I R C H D I T M O L D



Chris Withaker, Von hier bis zum Anfang
Piper Verlag, 22,-€
empfohlen von Karin Fuchs

Eine 13-Jährige, die ihre Mutter und ihren kleinen Bruder versorgt. Ein Gefängnisinsasse, ein Polizist, der an seine Unschuld glaubt und eine störrische Anwältin – das sind die Protagonisten eines richtig guten Buches – spannend bis zum Schluss!



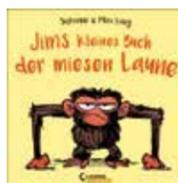
Karin Kalisa, Bergsalz
Droemer Verlag, 20,-€
empfohlen von Sibylle Walz

Mit einem Eimer Bergsalz beginnt alles: Frauen in einem Dorf im Alpenvorland machen vor, was Tradition mit Innovation und Fortschrittlichkeit zu tun hat. Sie kochen, reden, handeln und schauen dabei über Tellerränder, überschreiten Grundstücksgrenzen und überwinden Vorurteile. Eine eigenwillig-moderne Dorfgeschichte!



Doris Knecht, Die Nachricht
Verlag Hanser Berlin, 22,-€
empfohlen von Karin Fuchs

Die Nachricht auf dem Handy kommt aus heiterem Himmel und hat einen Inhalt, von dem eigentlich niemand wissen kann. Und das ist erst der Anfang... Cybermobbing bei 60-Jährigen – man kann es sich genau so vorstellen! Doris Knecht – wie immer gut!



Suzanne & Max Lang, Jims kleines Buch der miesen Laune
Loewe Verlag, 8,-€
ab 2 und für alle
empfohlen von Sibylle Walz

Jim hat schlechte Laune, einfach so, weil es manchmal so ist. Alles macht traurig oder wütend. Nix hilft. Gar nichts??? Dooooch, da gibt es etwas – und Jims Gesicht zu "schon besser" wollt ihr sehen! Hilft garantiert gegen schlechte Laune!

Zentgrafен Buchhandlung | Inh. Sibylle Walz
Zentgrafенstraße 134 | 34130 Kassel
0561-73 96 03 50 | info@zentgrafен-buchhandlung.de
www.zentgrafен-buchhandlung.de

Liefer-service

Eine natürliche Maracuja-Note

Braukunst trifft zeitgenössische Kunst: Die seit 270 Jahren auf der Baunataler Knallhütte beheimatete Hütt-Brauerei produziert das documenta fifteen-Bier.

Als wir den Vorschlag für das Bier – damals noch im Entwicklungsprozess – haben testen können, ist uns insbesondere der fruchtige Geschmack gleich aufgefallen. Er erinnert an Maracujas und passt somit bestens zu Indonesien und dem tropischen Klima, das dort herrscht, sowie zu den traditionellen indonesischen Speisen.“ Das sagte Iswanto Hartono, Mitglied des Künstlerkollektivs ruangrupa, das die 15. Auflage der documenta inhaltlich verantwortet, bei der Vorstellung der beiden in Bio-Qualität gebrauten Biere. Das alkoholfreie „Kunstwerk“ wartet mit einer natürlichen Trübung auf und vermittelt seinen vollen, fruchtigen Gehalt in Kombination mit leichten Zitrusnoten. Die klassische Variante kommt naturtrüb und spritzig daher. Feinste Simcoe Aromahopfen, die sich in der Craft Beer Szene sehr großer Beliebtheit erfreuen, sorgen für eine angenehme Hopfenblume mit der fruchtigen Maracuja-Note, die Iswanto Hartono so begeistert, weil sie für den Künstler und Kurator nach Heimat schmeckt.

Die Flasche als Kunstwerk

Über seine Bio-Qualität hinaus zeichnet sich dieses exklusiv für die Kunstaussstellung entworfene Bier auch durch durch seinen documenta fifteen-Look aus. Beim Design der Flaschen und Sixpacks zeigt sich erneut die Vielseitigkeit des visuellen Erscheinungsbildes der documenta fifteen. Die Bierflasche als solches wird mit ihren aus zu 100 % aus recyceltem Papier bestehenden Flaschenetiketten zu einem ganz besonderen, limitierten Kunstwerk. Das farbenfrohe Design – von „Studio 4002“, einem Team aus indonesischen Studierenden, in einem Studierendenwettbewerb entwickelt – lässt auch an dieser Stelle die Vorfreude auf die Ausstellung im kommenden Sommer wachsen.

„Die regionale Verankerung der Hütt-Brauerei, die Zusammenarbeit mit der Baunataler Diakonie Kassel e.V. und die Verwendung biologischer Zutaten bei der Herstellung des exklusiv

für die documenta fifteen entwickelten Bieres passen hervorragend zum Nachhaltigkeitskonzept der documenta fifteen“, sagte Dr. Sabine Schormann, Generaldirektorin der documenta und Museum Fridericianum gGmbH, bei der Vorstellung der Biere. Die offiziellen Biere der documenta fifteen sind seit dem 27. September im Einzelhandel und in der Gastronomie erhältlich.

Ticketverkauf gestartet

Besucherinnen und Besuchern können Tages-, 2-Tages-, SchülerInnen und Schüler- und Familientickets sowie Dauerkarten erwerben. Ein sogenanntes Soli-Ticket bietet die Möglichkeit, einer anderen Person ein Freiticket für den Besuch der Ausstellung zukommen zu lassen. Eine weitere Besonderheit: Ein Euro jedes verkauften Tickets geht entsprechend dem künstlerischen Konzept an langfristig angesetzte Nachhaltigkeitsprojekte in Deutschland und Indonesien.

Info:
www.huett.de
www.documenta-fifteen.de





Mutter und Tochter genießen den sonnigen Nachmittag.

Frau Mayer liebt Marillenmarmelade!

Selbstbestimmt Leben mit Demenz: In drei individuell eingerichteten Wohngemeinschaften leben in Kassel und Baunatal Seniorinnen und Senioren mit demenziellen Veränderungen zusammen. Sie alle sind Meisterinnen und Meister ihres Alltags – und erstauen ganz nebenbei durch versierte Fußballexpertise.

Es ist Sommer in Helleböhn. Durch einen buntbepflanzten Garten hallen schräge Vuvuzelaklänge. Ein älterer Herr in unmittelbarer Nähe kehrt davon unberührt die Terrasse, während im Inneren der große, helle Gemeinschaftsraum mit Blumengirlanden in Fußballlook ge-

schmückt ist. Heute schauen die WG-Mitbewohnerinnen und Mitbewohner gemeinsam mit ihren Angehörigen und zwei Mitarbeitenden des Pflegediensts der Diakonie ein Fußballspiel. Deutschland gegen Portugal. Würden die Fußballer die Zurufe der älteren Herrschaften hören, sie würden nicht nur dieses Spiel gewinnen.

Der Tag im vergangenen EM-Sommer ist ein Paradebeispiel für das Zusammenleben in der WG: „Kein Tag gleicht dem anderen“, weiß Claudia Nowak. Sie ist Beauftragte der ambulant betreuten Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz und Abteilungsleiterin für Pflegeberatung in der Diakoniestation Kassel-West. Die seit 2010 in Helleböhn bestehende WG ist eine von drei betreuten Wohngemeinschaften in Kassel und Baunatal. Das WG-Projekt im Brückenhof ging 2008 an den Start. Die Räumlichkeiten der durch die Angehörigen verwalteten Wohngemeinschaften werden von der GWH vermietet. Drei jeweils 300 Quadratmeter große, seniorenrechtliche Wohnungen werden von neun bis zehn Mieterinnen und Mietern bewohnt, die ihre ganz eigene Note in die großen Wohnungen einbringen. Denn, mit ihnen ziehen meist auch Möbel- und Erinnerungstücke aus einem bereits Jahrzehnte währenden Leben mit ein. So gleicht kein WG-Zimmer dem anderen. Wie die Wohnungen selbst wird jedes Zimmer von den jeweiligen Mieterinnen und Mietern und deren Angehörigen mitgestaltet. Alle vier bis sechs Wochen treffen sie sich in einer Versammlung, um Entscheidungen bezüglich der Wohngemeinschaft zu treffen, etwa, wer neu einziehen darf, oder aber, welchen Pflegedienst sie gemeinsam beauftragen.

„Die Biografien der Mieterinnen und Mieter sind uns wichtig!“

„Wir vom Pflegedienst sind 24 Stunden am Tag vor Ort. Tagsüber mit zwei Pflegekräften, nachts mit einer. Allerdings gebührt uns nur der Gaststatus“, erklärt Claudia Nowak. Anders als beispielsweise in Pflegeheimen haben die Angehörigen das alleinige Hausrecht. Sie können ihre Verwandten zu jeder Tageszeit besuchen und übernehmen im WG-Modell eine große Verantwortung.

Der Pflegedienst übernimmt die Begleitung des täglichen Lebens: „Mieterinnen und Mieter, die noch selbstständig sind und Lust haben, können im Haushalt mitwirken. Klassisch ist das Kartoffelschälen, Tisch-Eindecken oder Beim-Abwasch-Helfen. Wer das nicht mehr kann, ist einfach nur dabei, und die Sinne werden durch das Hören der Küchenmaschinen, das Zusehen beim Kochen, das Riechen der Mahlzeit und das Schmecken



Sitzball auf der Terrasse als Alternative zum Sitztanz.

angeregt. Es ist uns wichtig, alle am Alltag teilhaben zu lassen“, sagt Claudia Nowak. Ziel ist es dabei, durch alltägliche Handlungen den demenziell Erkrankten eine tageszeitliche Orientierung möglich zu machen. Der Pflegedienst stellt den Rahmen sicher und ist in der Umsetzung kreativ. Die Alltagsbegleitung ist bedürfnis- oder situationsorientiert und nicht nach festgelegten Aktivitäten geplant. Auch Rituale spielen in der Demenzpflege eine wichtige Rolle. „Wir arbeiten stark mit den Biografien der Bewohnenden. Deswegen ist es umso besser, je früher ein Einzug in die WG-Wohnungen stattfindet“, erklärt sie. „In einem frühen Stadium der Demenz können die Betroffenen noch besser kommunizieren. Sie können uns sagen, welche Marmelade sie besonders lieben, sie können uns wichtige biografische Eckpunkte mitteilen, etwa, wann geliebte Angehörige gestorben sind.“

Die Gegenwart schätzen lernen.

„Falls diese Mieterinnen oder Mieter im Laufe der Zeit die Sprache verlieren, wissen wir



Im angeregten Gespräch.

aber immer noch: Frau Mayer liebt Marillenmarmelade. Herr Schneider sollte man nicht nach seinen Kindern fragen. Selbst herausfordernde Verhaltensweisen wie beispielsweise Aggressionen können wir zu einem guten Teil durch die Biografiearbeit bearbeiten.“ Die Pflegekräfte finden in solchen Situationen etwa durch das gemeinsame Hören der Lieblingsmusik Zugang zu ihren Mieterinnen und Mietern. Sie helfen den Betroffenen, möglichst in der Gegenwart zu leben und Freude in und mit der Gruppe zu entwickeln. So sieht jeder Tag anders aus und wird nach den Bedürfnissen der Bewohnerinnen und Bewohner geplant, ganz gleich, ob man zu zweit spazieren möchte, Besuch empfangen, Plätzchen backen oder einfach mal nur Fernsehen schauen oder dem Trubel aus dem Weg gehen möchte. Alles ist möglich. Gemeinsames Singen ist selbst in einem weitfortgeschrittenen Zustand der Demenz möglich. Häufig kann man daher aus den Badezimmern hören, wie die Mitarbeitenden gemeinsam mit den Mieterinnen und Mietern beispielsweise Kinderlieder beim Zähneputzen singen.

„Die Nächte sind relativ ruhig“, findet Claudia Nowak, „Meist sind alle so ausgepowert vom Tag, dass sie gut und tief schlafen“.

Demenz: so individuell wie die Menschen selbst.

Demenz ist die übergeordnete Bezeichnung für den Verlust kognitiver Fähigkeiten. Dieser Verlust kann krankheitsbedingt oder erworben sein. Daher können sich Demenzen ganz unterschiedlich bemerkbar machen und auch



Geborgenheit und Ansprache trotz Pandemie.

unterschiedlich verlaufen. „Der Verlust der kognitiven Fähigkeiten sowie auch der zeitlichen, örtlichen, situativen oder persönlichen Orientierung, steht bei der Demenz im Vordergrund, aber auch die sozialen und emotionalen Fähigkeiten können beeinträchtigt werden. Diese fortschreitende Erkrankung ist bisher nicht heilbar, allerdings kann der Verlauf abgemildert werden“, erklärt Claudia Nowak. Niemand kann pauschal sagen, welche Pflegeform die richtige für Demenzbetroffene ist. Die Krankheit ist so individuell wie die Menschen selbst. Dementsprechend ist es für jeden einzelnen Menschen und für jede Situation wichtig zu schauen, wie die größtmögliche Selbstständigkeit erhalten werden kann. Nicht für jeden demenziell Betroffenen ist das Leben in einer Wohngemeinschaft geeignet, zugleich kann sich nicht jeder Angehörige aufgrund der eigenen Lebenssituation, etwa durch Beruf oder aus familiären Gegebenheiten leisten, alleine seine Eltern oder den Lebenspartner zu pflegen. „Es gibt die Möglichkeit zur Nutzung von Tagespflegeangeboten, auch in Kombination mit einem ambulanten Pflegedienst. Hier können Angehörige zusätzliche Begleitung erhalten, z. B. durch Pflegekurse, die von den Diakoniestationen angeboten werden und über die Pflegekasse finanziert werden. Auch gibt es Unterstützungsmöglichkeiten wie Angehörigen- oder Frühbetroffenengruppen, wie beispielweise von ZEDA, dem Zentrum für Menschen mit Demenz und Angehörige“, erklärt Claudia Nowak. „Über die vollstationäre Versorgung hinaus gibt es eben auch die selbstverwalteten Wohngemeinschaften. Dies kann eine gute Alternative zum Pflegeheim sein. Man bringt sich ein, wie man kann, behält Verantwortung für den eigenen Angehörigen und dessen neues Zuhause, arbeitet mit dem Pflegedienst Hand in Hand und kann sich auch seinen eigenen privaten Belangen wieder besser widmen. Dabei ist es

egal, ob ich selbst als Betroffene Akademikerin oder Kassiererin war. Für den Einzug in eine Wohngemeinschaft ist lediglich ein Pflegegrad 2 und eine Demenz Voraussetzung. Wenn für die Betreuungsleistungen die Mittel nicht reichen, springen die Stadt Kassel und die Pflegekasse ein und übernehmen die Kosten.“

„Die WG ist eine große Familie.“
Die Wohngemeinschaften haben selbst die Coronapandemie bisher überraschend gut überstanden. Claudia Nowak ist sich sicher, dass es daran liegt, dass Angehörige und Pflegedienst gemeinsam ein gut funktionierendes Hygienekonzept entwickelt haben. Allgemein überstehen die WGs Krisensituationen außerordentlich kompetent; auch, weil sie ganz natürliche Meinungsverschiedenheiten zulassen: „Die Mieterinnen und Mieter haben ein Recht darauf ihre Emotionen auszudrücken. Denn wie jeder Mensch haben sie ein Recht darauf so selbstständig wie möglich zu blei-

ben. Demenzkranke können lange ihre Lebensqualität erhalten und zufrieden bleiben. Das funktioniert in den Wohngemeinschaften sehr gut. Für mich persönlich sind sie wie eine große, liebevolle Familie!“ Claudia Nowak lächelt, während sie an die Wohngemeinschaft denkt. „Natürlich gibt es, wie in jeder Familie, auch bei uns große und kleine Dramen – wir wissen, wie wir damit umzugehen haben. Niemand wünscht sich und seinen Angehörigen, an Demenz zu erkranken und es gibt viele Unsicherheiten und Ängste, aber die Beratungsmöglichkeiten sind vielfältig. Die Demenz gehört zu unserem Alltag dazu. Uns ist es wichtig diese Menschen nach ihren Möglichkeiten am gesellschaftlichen Leben weiterhin teilhaben zu lassen. Demenzkranke sind in der Regel authentisch. Sie sind echt, und das macht die Arbeit so vielseitig. Es ist schön, hautnah mitzukriegen wie vielseitig das Leben auch mit Demenz sein kann.“

Text: Johanna Groß

Code Week Kassel

Kostenfreie Programmier-Workshops und Tüftel-Angebote für Kinder und Jugendliche in den Herbstferien.

18. bis 24. Oktober

Workshops rund ums Tüfteln und Programmieren zeigen Kindern und Jugendlichen, wieviel Spaß, Kreativität und Teamwork im Programmieren steckt und wie sie damit konkrete Probleme lösen können. Das MINT-Forum Nordhessen und das Amt für Schule und Bildung der Stadt Kassel bringen erstmals die Code Week nach Kassel. Das detaillierte Programm für die Code Week 2021 gibt es auf der Website.

Info: www.kassel.codeweek.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.



Genauere Wertermittlung
Wir sind spezialisiert auf Kassel und Umgebung. In diesen Lagen wissen wir genau, welchen Preis Sie erzielen können.



Passende Interessenten
Wir haben Kontakt zu hunderten vorgemerkten und geprüften Interessenten und stellen Ihnen diese gerne vor.



Gesicherte Zahlung
Bereits vor der ersten Besichtigung haben wir die Liquidität geprüft. Wir begleiten Sie bis zur Übergabe.

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



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



UM DIE WELT ZU RETTEN MUSST DU SIE VERSTEHEN

Neu ab 9. Oktober: noch mehr Politik!

taz am wochenende

Karlsruhe for Future

Jetzt testen: taz am Wochenende bis zum 22.1.22 für 22 Euro taz.de/22

Klimakompetenz seit 1979

taz am wochenende

Recherche, Analyse, Meinung

taz Verlags- und Vertriebs GmbH, Friedrichstraße 21, 10969 Berlin

Aus zwei mach eins – vom ich zum wir

Warum beim Zusammenziehen manchmal zwei Welten aufeinandertreffen.



Ofmals stellt die Einrichtung der ersten gemeinsamen Wohnung für viele Paare bereits vor dem Umzug eine große Herausforderung dar und kann eine Bewährungsprobe für die Beziehung sein. Die Gründe hierfür sind vielfältig, genauso wie die unterschiedlichen Ausgangspositionen. Jede für sich hat es in sich und kann uns vor große Aufgaben stellen.

Zauberformel Toleranz und Liebe

Anders als beim Einzug in eine größere Wohngemeinschaft, wie zum Beispiel ei-

ner Studenten-WG, geht das Zusammenlegen der Haushalte von Paaren wesentlich tiefer. Hier kommt noch eine sehr emotionale Komponente hinzu, immerhin wird mit dem Zusammenziehen die Exklusivität der Beziehung besiegelt, die der gemeinsame Wohnort auch widerspiegeln soll. Und so geht es um mehr als darum, Möbel zu platzieren, es geht auch um Terrain, die gemeinsame Vision und die Frage: Wer sind wir als Paar?

Besonderes dort, wo einer bei dem anderen einzieht, hat die Frage des Terrains einen besonderen Stellenwert. In dieser Konstellation ist es oft so, dass der hinzuziehende Partner, anfangs anscheinend

mehr Abstriche macht, auch wenn der andere Raum und Platz für ihn geschaffen hat. Meist dauert es hier ein wenig länger, bis eine ausgewogene Wohnlandschaft entsteht, in der sich beide wohlfühlen. Hat hier vorher bereits eine andere Person gewohnt, die ihren individuellen Abdruck hinterlassen hat, macht es dies nicht gerade einfacher und stellt nochmals ein ganz eigenes Kapitel dar.

Es ist ein Abenteuer

Kompromisse, Miteinander, Zusammenwachsen und Liebe bestimmen von nun das Sein. Heutzutage ziehen viele Paare erst in

der zweiten Lebenshälfte zusammen, jeder von beiden bringt schon einen gesamten Hausstand mit. Vieles ist doppelt vorhanden und die Frage, wer was mitbringt, will gut überlegt sein. In jedem Haushalt befinden sich Besitztümer, an denen man hängt oder mit denen man sich identifiziert hat, welche, die die eigenen Errungenschaften, die Herkunft zeigen und ein Symbol für die bisherige Lebensgeschichte sind oder waren. So muss man loslassen und ganz neu entscheiden, was nun noch von Wert ist. Dies kann durchaus eine reinigende und befreiende Kraft haben.

Kaum hat man dann entschieden und überlegt, was vom eigenen Hab und Gut unbedingt Einzug in das gemeinsame Nest haben soll, muss es auch noch Anklang beim Partner finden oder zumindest seine Akzeptanz.

Auch der Partner macht Platz

Auch der andere Bewohner muss sich von Stücken trennen, die bisher seinem Wohlbefinden dienten und macht Platz für ein gemeinsames Abenteuer. Macht man sich das bewusst, fallen in der Regel Kompromisse nicht allzu schwer. Auch die Erkenntnis, dass all seine Habseligkeiten Ausdruck seiner Persönlichkeit sind, die die man ja liebt, könnte zu mehr Toleranz verhelfen.

Aber auch die, die sich in jüngeren Jahren von Null an einen gemeinsamen Hausstand aufbauen, sind hier nicht vor Krisen bezüglich des Zusammenszugs gefeit, denn neben geschmacklichen Unterschieden muss manchmal auch eine elementare Sichtweise auf das Wohnen und Leben überbrückt werden.

„Mein Partner hat einfach keinen Geschmack.“ Solche oder ähnliche Aussagen hören Innenarchitekten zu Hauf, wenn sie Paare mit unterschiedlichen Geschmäckern beraten. Bevor man dem Partner jeglichen Schönheitssinn abspricht, hilft es schon, sich bewusst zu machen, dass man über Geschmack einfach nicht streiten kann, wie ein altes Sprichwort schon sagt.

Vielleicht war das Zusammenziehen früher, als die Frauen noch größtenteils für den Nestbau allein zuständig waren, einfacher, heute ist das Einrichten jedenfalls fast immer eine gemeinsame Sache.

Der Mann hat sich emanzipiert, auch wenn Frauen, Studien zu Folge, noch immer das letzte Wort beim Feinschliff, der Auswahl der Stoffe, Gardinen und Deko haben.

So haben Männer zum Beispiel bereits die Küchen für sich erobert. Bei ihnen liegt der Fokus in der Regel auf hochwertigem Koch-Equipment und scharfen Messern, während sich Frauen lieber der Tischdeko widmen. Diese Tatsache zeigt vielleicht schon, wie unterschiedlich männliche und weibliche Sichtweisen und Prioritäten sein können, dies ist im Übrigen bei gleichgeschlechtlichen Paaren nicht anders. Alle Menschen haben eine weibliche und eine männliche Seite, die bei jedem mehr oder weniger stark ausgeprägt ist.

Männliche und weibliche Aspekte in Einklang bringen

Diese zeigt sich natürlich auch in der Art, wie wir wohnen und leben. Die männliche Energie ist mehr technikaffin, mag klare Linien und praktische Möbel. Die weibliche Energie setzt ihr Augenmerk auf Gemütlichkeit und eine emotionale Atmosphäre. Je nach der Gewichtung männlicher und weiblicher Anteile.

So ist beim gemeinsamen Einrichten die erste Kunst, beide Polaritäten zu einem stimmigen Ganzen zu verbinden. Dies funktioniert in vielen Dingen meist auch sehr gut, weil sie sich natürlich wie von selbst ergänzen. Schwieriger wird es, wenn ein Partner auf ein geliebtes Stück verzichten soll, zum Beispiel sie auf ihr gemütliches Landhaus-Kanapee oder er auf sein herbes hochfunktionales Designsofa. Aus innenarchitektonischer Sicht würde die Entscheidung zugunsten des Objektes ausfallen, dass am besten zum Rest der Einrichtung passt, die Realität ist aber oft vielfältiger.

Kann man sich wirklich nicht auf eins von

zwei einigen, ist es eventuell an der Zeit, sich gemeinsam auf ein neues Stück zu verständigen.

Große Stilunterschiede können größere Herausforderungen sein und viel Zündstoff bieten, aber auch besonders kreative, außergewöhnliche Wohnumgebungen hervorbringen. Erst ein ausgewogener und gekonnter Stilmix sowie die Ausgewogenheit der echten Wohlfühlobjekte eines Paares sorgen für einen stimmigen und individuelles Portrait der Bewohner, ein Ganzes, deren Raum ein Spiegel deren Identität ist, der Ort, an dem sich auch Freunde wohlfühlen.

Sollte am Ende wirklich ein Stück der oder des Liebsten ganz und gar nicht zum Interior passen, nimmt man dies einfach mit Humor, denn Spaß und Humor sind auch beim Einrichten die besten Weggefährten.

Text: Andrea Staude

weltneuheit!



Hallo, ich bin FLEX - wie heißt Du?

- // ich bin ein **ALL-IN-ONE-GERÄT** für gemeinsames Arbeiten
- // ich bin ein professioneller **4K-Touch-Monitor**
- // ich bin eine **persönliche** High-End-Videokonferenzlösung
- // ich bin **Plug and Play** für Ihren Laptop
- // ich bin dazu in der Lage Ihren Arbeitsalltag zu **revolutionieren**

Besuchen Sie mich vor Ort!

buerboss.de

/pfannkuch

Ich bin begeistert!

Ich bin käuflich!

Georg Pfannkuch GmbH
Friedrich-Ebert-Str. 6 // 34117 Kassel
Tel. 0561-72903-0 // Fax 0561-72903-10
pfannkuch@buerboss.de // www.buerboss.de/pfannkuch



Traumhaft schlafen!

Advertorial

Das Expertenteam von Hillebrand Liegen + Sitzen findet für jede und jeden die passgenaue Kombination von Kissen, Lattenrost und Matratze.



Für guten und gesunden Schlaf kommt es auf viele Faktoren an: Gewicht, Schlafgewohnheiten, bevorzugte Liegeposition, Lattenrost und Unterfederung spielen eine bedeutsame Rolle. Eckhard Hillebrand ist davon überzeugt, dass die Wahl einer geeigneten Matratze sehr individuell ist und es nicht „die“ Matratze für alle gibt. Eine aktuelle Schlafstudie der Firma Lattoflex, Hersteller qualitativ hochwertiger Lattenroste und Matratzen, belegt das: Die Wenigsten waren mit den von der Stiftung

Warentest ausgezeichneten Matratzen zufrieden.

„Voller Energie in den Tag starten“

„Ein optimaler Schlaf lässt sich nur im perfekten Zusammenspiel von Matratze, Lattenrost, dessen Einstellungen und dem entsprechenden Kissen erzielen“, ist Eckhard Hillebrand überzeugt. Für ihn ist es daher selbstverständlich, dass Kundinnen und Kunden die Möglichkeit zum Ausprobieren haben und optimal beraten sind.

Bei Hillebrand Liegen + Sitzen gibt es spezielle Matratzen mit druckentlastender Schulter-Komfort-Zone für Seitenschläfer, einige Modelle für Schläfer mit Hohlkreuz sowie solche, die für beide Typen passen. „Bei uns finden Sie die richtige Matratzen-Lattenrost-Kombination, mit der Sie zukünftig voller Energie in den Tag starten“, sagt Eckhard Hillebrand. Seine Kundinnen und Kunden unterstützt ein beratungserfahrenes und kompetentes Expertenteam.

Kontakt: HILLEBRAND LIEGEN + SITZEN
Wilhelmshöher Allee 274
34131 Kassel-Bad Wilhelmshöhe
0561 - 3 20 73 | www.liegen-sitzen.de



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 regionalen 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**

Kooperation mit Stattauto Kassel: NHW-Mieter fahren günstiger

Mieter:innen der Wohnstadt können ab sofort das Carsharing-Angebot von Stattauto im gesamten Kasseler Stadtgebiet vergünstigt nutzen.



Carsharing-Fahrzeug von Stattauto auf dem Stellplatz des NHW-Neubauprojekts „Felsenkeller“.

Für Matthias Otto, Leiter des NHW-Servicecenters Kassel, ist die Kooperation auch ein Beitrag zum Klimaschutz: „Wir wollen nicht nur unseren Bestand klimaneutral entwickeln, sondern auch nachhaltige Mobilität in den Quartieren fördern. Dazu gehören auch Carsharing-Angebote als ein Element des Mobilitätsmixes.“ Bei ihrem Neubau-Projekt „Felsenkeller“ im Kasseler Stadtteil Fasanenhof arbeitet die NHW bereits mit Stattauto zusammen und bietet dort auch einen festen Carsharing-Stellplatz an.

Stattauto ist einer der ältesten Carsharing-Anbieter in Deutschland und seit über 25 Jahren mit Standorten nahezu im gesamten Kasseler Stadtgebiet und in Witzenhausen vertreten.

Weitere Informationen auf www.wohnen-in-der-mitte.de oder www.stattauto.net

Vergünstigtes Carsharing für NHW-Mieter

So einfach funktioniert es:

- Vereinbaren Sie einen Beratungstermin mit Stattauto, Steinweg 21, 34117 Kassel unter Tel. 0561-7391163 oder info@stattauto.net
- Zeigen Sie Ihren Führerschein und Ausweis sowie Ihre Mietvertragsnummer vor.
- Buchen Sie das gewünschte Fahrzeug vor Ort, telefonisch oder online und profitieren Sie von unseren exklusiven Sonderkonditionen.

Carsharing-Kunde zu werden ist für Mieter der Unternehmensgruppe Nassauische Heimstätte | Wohnstadt (NHW) aus dem Großraum Kassel ganz einfach: Sie vereinbaren einen Beratungstermin im Stattauto-Büro im Steinweg 21 und nennen dabei ihre NHW-Mietvertragsnummer. Vor Ort überprüfen die Mitarbei-

ter:innen von Stattauto dann nur noch Ausweis und Führerschein und schon können die NHW-Mieter:innen die vergünstigten Konditionen in Anspruch nehmen. Sie zahlen dann nur 150 Euro statt 250 Euro Kaution, der einmalige Aufnahmebeitrag liegt bei 30 statt 50 Euro, und der Monatsbeitrag pro Person im Standardtarif kostet 3 statt 8 Euro.

 **UNTERNEHMENSGRUPPE
NASSAUISCHE HEIMSTÄTTE
WOHNSTADT**

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

Mit Weitsicht Rasen-Probleme vermeiden

Die Herbstdüngung ist nach diesem Sommer besonders wichtig. Sie sorgt für ein kräftiges Wurzelwachstum im Frühjahr.

Wer seinen Rasen im Herbst mit einem 100 Prozent natürlichen, hochwertigen Profidünger von Oscorna aufwertet, sorgt damit vorausschauend für ein kräftiges Wurzelwachstum im nächsten Frühjahr. Die Herbstdüngung sorgt dafür, dass der Rasen bis zu viermal längere Wurzeln hat und deutlich widerstandsfähiger ist. Mit extremen Wetterlagen wie Trockenheit oder auch Nässe kann ein so vorbereiteter Rasen deutlich besser umgehen.

Moos? Nein danke!

Nach dem feuchten Frühjahr hat sich Moos im Rasen breit gemacht. Damit es sich in der kalten Jahreszeit nicht weiter ausbreitet, ist es sinnvoll, mit einem guten Bodenverbesserer und einem natürlichen Rasendünger den Boden in einen gesunden Zustand zu versetzen. „Das lässt sich sogar mit natürlichen

Mitteln erreichen“, sagt Rasenexperte Frank Rohde. Er empfiehlt in seiner persönlichen Beratung gern die passenden Produkte. Reduziert man wirksam die Ursache von Moos im Vorfeld, gelangt bis zu zehnmal mehr Sauerstoff in den Boden. Das unterstützt das Wachstum und hilft dem Rasen auch bei extremen Wetterlagen. „Auf gesundem Boden wächst schöner Rasen und gedeihen gesunde Pflanzen“, weiß Pflanzendoktor Frank Rohde.

Es wie die Profis machen!

Um den schweren Kasseler Boden mit Humus, Luft und Vitalität aufzubessern, nutzen die meisten Garten- und Landschaftsbaubetriebe seit langem einen professionellen Bodenhilfsstoff. „Das Ergebnis ist wirklich beeindruckend“ sagt Frank Rohde. „Es entstehen längere Rasenwurzeln, es findet sich zehnmal

mehr Luft im Boden und elfmal mehr wichtiges Kalium. Das macht den Rasen stark und fit für den Winter.

Den Boden-Zustand untersuchen lassen

Frank Rohde rät dazu, den Boden prüfen zu lassen. Mit einem Kilo des heimischen Bodens lässt sich das bereits machen. Auf dieser Grundlage basieren die Düngeempfehlung für den Rasen sowie Tipps zur Verbesserung des Bodens. „Für uns Experten ist die Herbstdüngung die wichtigste Düngung im Jahr“, sagt Frank Rohde. Setzt man dabei professionellem Naturdünger ein, bildet der Boden ein Reservoir, das in der wichtigsten Wachstumszeit der Rasenwurzeln ausreichend Nährstoffe zur Verfügung stellt. „So wird das Fundament eines gesunden Bodens und eines schönen Rasens für das nächste Jahr gelegt.“

Freunde fürs ganze Leben!

Sneeboer Edelstahl-Geräte

Wir führen Gartengeräte von Sneeboer in großer Auswahl.

Frag' den Pflanzendoktor!

Moos und Unkraut? Schädlinge? Kranke Pflanzen?

Sprechen Sie uns an! Wir haben für alle Pflanzenprobleme ein offenes Ohr.

Riesenauswahl mit vielen Neuheiten und Raritäten frisch eingetroffen!

Zeit für Blumenzwiebeln

Wichtig für den Rasen: Herbst-Düngung!

Jetzt düngen mit Oscorna Bodenaktivator und Rasenflur Rasendünger!

Samen-Rohde

...alles Gute für den Garten

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

Eine Leidenschaft für trendige Outfits

In Bad Wilhelmshöhe führen Heidrun und Bernhard Kirchhof mit ihrem Team heute zwei Modefachgeschäfte für Frauen. Kirchhof Woman feiert in diesem Jahr seinen 30. Geburtstag.



Heidrun Kirchhof ist das Gesicht von Kirchhof Women und selbst jeden Tag im Kontakt mit ihren Kundinnen. Zusammen mit ihrem Mann betreibt die Modeexpertin in Bad Wilhelmshöhe zwei Modefachgeschäfte.

Es ist uns wichtig, dass sich die Frauen in unserem Geschäft wohl fühlen und gut beraten sind“, formulieren Heidrun und Bernhard Kirchhof den wichtigsten Anspruch an ihre Arbeit. Um diesen einzulösen, sind die Kirchhofs und ihre Mitarbeitenden seit 30 Jahren engagiert bei der Sache. „Trendige Outfits für Damen sind unsere Leidenschaft – von den Basics bis hin zum Lieblingsstück, gekrönt von Accessoires, wie Schmuck, Tüchern und Handtaschen, können sich die Damen Kassels und der Region bei uns komplett einkleiden“, sagen Heidrun und Bernhard Kirchhof. Die Begeisterung für ihre Arbeit ist den beiden bei diesen Worten auch nach drei Jahrzehnten im Gesicht abzulesen.

Immer etwas anders sein!

Mit dem Anspruch, immer etwas anders zu sein, stürzte sich das Ehepaar in den Modeeinzelhandel und eröffnete am 4. Oktober 1991 in der Kasseler Innenstadt sein Geschäft – vorerst mit Damen- und Herrenmode. Das Konzept änderte sich und 2002 zog das Geschäft nach Bad Wilhelmshöhe. Modeinteressierte Frauen finden dort in zwei Geschäften alles, was das Herz begehrt. Bei der Auswahl ihrer Labels legen die Kirchhofs besonderen Wert auf Nachhaltigkeit im Produktionsprozess. „Das heißt, wir bevorzugen Marken, die nachvollziehbar unter menschlichen Produktionsbedingungen in Europa hergestellt werden“, sagen sie. Beim Rückblick auf die ersten 30 Jahre sagen Heidrun und Bernhard Kirchhof bei all ihren Kundinnen und besonders bei ihrem engagierten Team „Danke!“

kirchhof woman im city center
Wilhelmshöher Allee 253-255
0561-14 26 3

kirchhof woman auf der allee
Wilhelmshöher Allee 261
0561-33 47 3

info@kirchhof-woman.de | www.kirchhof-woman.de

kirchhof w.o.m.a.n im city center

Öffnungszeiten
Montag bis Freitag: 9.30 bis 18 Uhr
Samstag: 9.30 bis 14.00 Uhr
Jeden ersten Sonntag im Monat: 13 bis 17 Uhr

EXKLUSIVES EINRICHTEN

brühl



TEAM7



LEOLUX **AKTION in Leder SENSO € 1450,-**



W O H N - f a b r i k

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

„Eine Art Sustainable Valley kreieren“

Die Universität als Zukunftswerkstatt: Ein wissenschaftliches Zentrum für Nachhaltigkeit und 17 neue Professuren richten die Uni auf kommende Herausforderungen aus und machen die Stadt Kassel lebendiger und internationaler.



In Studiengängen wie Regenerative Energien und Energieeffizienz“, „Nachhaltiges Wirtschaften“, „Ökologische Agrarwirtschaft“, „Wind Energy Systems“ und „Umweltingenieurwesen“ ist die Uni Kassel im Bereich Nachhaltigkeit bereits breit aufgestellt. Um die bestehenden Kompetenzen zu bündeln und in Forschung und Lehre mit gutem Beispiel in Richtung einer nachhaltigen Entwicklung voranzugehen, baut die Hochschulleitung ein Nachhaltigkeitszentrum auf.

Möglich wurde dieser Schritt unter anderem durch ein Programm der hessischen Landesregierung, mit dem 300 neue Professuren in Hessen eingerichtet werden. Auf Initiative des Präsidiums unter dem damaligen Präsidenten Prof. Dr. Reiner Finkeldey beschloss der Senat am 10. Juni 2020, mit den zusätzliche Professuren dieses Zentrum aufzubauen.

Zu der Idee inspiriert hatte Finkeldey auch die „Fridays for Future“ Bewegung und die damit verbundene Notwendigkeit jungen motivierten Menschen eine Perspektive für ihr Studium mit mehr Nachhaltigkeitsschwerpunkten geben zu können. Auch die Stadt Kassel profitiert dann vom Engagement der Studierenden, die gewillt sind, globale Perspektiven in lokale und regionale Kontexte zu bringen.

Nachhaltigkeit sei aber eine Aufgabe nicht nur für Forschung und Lehre ist Prof. Dr. Ute Clement überzeugt, die seit dem 1. Oktober amtierende, neue Uni-Präsidentin ist. Ihr ist es ebenso wichtig, wissenschaftliche Erkenntnisse in die Region zu transportieren. „Die Idee ist es, eine Art „Sustainable Valley“ zu kreieren. Stadt und Region sollen Anstöße im Bereich Nachhaltigkeit bekommen und umgekehrt an uns ihre Vorstellungen und Impulse herantragen. Die Uni kann damit einen wichtigen Beitrag für die nachhaltige Entwicklung Nordhessens leisten.“

Nachhaltig Wissen schaffen

Seit 2015 war Ute Clement Vizepräsidentin der Universität Kassel und zuständig unter anderem für die Graduiertenförderung. Ihre Forschungsschwerpunkte liegen in der internationalen Berufsbildung, der Armutsbekämpfung, der Gestaltung von Ausbildungsbeziehungen in Betrieb und Schule in Ländern des globalen Südens, insbesondere in Lateinamerika. Nachhaltigkeit ist für sie schon lange ein bedeutendes Thema. „Wir müssen etwas tun und jeder und jede hat die Aufgabe, einen Beitrag zu einer nachhaltigen Entwicklung zu leisten.“

Als Universität liegt dieser in der Forschung, aber ich in der Weitergabe unseres Wissens und in der Ausbildung qualifizierter Studierender, die Veränderungen auf allen Ebenen bewirken können.“

Ute Clement ist auch Vorsitzende des Gründungsdirektoriums für das neue Nachhaltigkeitszentrum. Die wichtigste Aufgabe liegt zunächst in der Besetzung von vier Kernprofessuren bis zum nächsten Jahr. Soweit drei von den vier Stellen besetzt sind, wird das Gründungsdirektorium aufgelöst und die Arbeitsphase beginnt. Die Professuren sind international ausgeschrieben und für Forschende aus verschiedenen Gründen besonders attraktiv. „Die Möglichkeit an der Errichtung eines Nachhaltigkeitszentrums beteiligt zu sein und die Richtung vorzugeben zieht Professorinnen und Professoren auf der ganzen Welt an“, berichtet Ute Clement.

17 Nachhaltigkeitsziele diskutieren und vereinen

Auch die Besetzung der dann noch fehlenden 13 Professuren wird Aufgabe der vier ersten Professorinnen und Professoren sein. Alle 17 Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen, die sogenannten „Sustainable Development Goals“ (SDGs) sind damit Teil des Nachhaltigkeitszentrums.

„Die zentrale Frage bei der Ausrichtung des Zentrums wird sein: Wie können wir Forschung zur Nachhaltigkeit in unterschiedlichen Bereichen zusammenbringen und Lösungen für nachhaltige Entwicklung finden, sodass wir auch in 100 Jahren noch gut auf diesem Planeten leben können? Und: Was brauchen wir dafür in Forschung und Lehre?“, sagt Clement.

Die Universität Kassel zeichnet sich insbesondere dadurch aus, dass sie ein breites Angebot in verschiedenen Bereichen wie etwa Natur, Technik, Kultur, Wirtschaft und Gesellschaft bietet. Dies ermöglicht es, Nachhaltigkeit inter- und transdisziplinär zu betrachten, sie in alle Felder der Forschung zu integrieren, mögliche Konfliktfelder zwischen den einzelnen SDG-Bereichen zu diskutieren und Lösungen dafür zu finden.

Mehr Internationalität und neue Räume

Mit Hilfe der neuen SDG-Professuren schafft die Universität künftig bis zu zehn neue Studienangebote in der Lehre. Machbar ist es darüber hinaus, dass Studierende innerhalb bestehenden Studiengänge einen Schwerpunkt auf Nachhaltigkeit legen. Das bedeutet dann gegebenenfalls eine Verlängerung des Studiums um zwei Semester,

verknüpft aber die reine Fachwissenschaft mit der Säule der Nachhaltigkeit. Auch internationaler soll es werden. „Besonders im Masterbereich wird es dann vermehrt englischsprachige Angebote geben. Die Professuren werden weltweit ausgeschrieben. Dadurch wird unsere Hochschule internationaler“, sagt Clement.

Auch räumlich ändert sich etwas. In Kürze wird auf dem Hauptcampus am Holländischen Platz ein neues Gebäude für Naturwissenschaften gebaut. Die Idee des Gründungsdirektoriums ist es, dass auch das Nachhaltigkeitszentrum einen Ort bekommt, an dem alles zusammenläuft und vereint wird.

Globale und lokale Nachhaltigkeit mit Zukunftsperspektive

Nordhessen zeichnet sich schon im Bereich erneuerbare Energien als Pionierregion aus. Die Stadt Kassel belegt für ihre Innovationskraft in dem Bereich nach einem Ranking für „Grüne Energiemeister“ des Energiekonzerns E.ON. Mit dem Fraunhofer Institut und dem Fokus auf Energiewirtschaft und Energiesystemtechnik und Unternehmen wie SMA, bietet Kassel für Studienabsolventen viele Felder im Bereich grüner Energien, die eng mit der Forschung an der Uni verknüpft sind. Durch das Nachhaltigkeitszentrum fördern und bereichern Professorinnen und Professoren und Studierende dieses Angebot etwa auch in einer Übertragung auf den Bereich der Gesellschaftswissenschaften.

Bis es so weit ist, wird noch etwas Zeit vergehen. Auch ein passender Name fehlt dem Nachhaltigkeitszentrum noch. Vorschläge konnte jeder und jede bis zum 16. Juli einreichen. Über 180 verschiedene Vorschläge sind eingegangen, 15 sind in der engeren Wahl. In der nächsten Sitzung des Gründungsdirektoriums, wird weiter über einen passenden Namen diskutiert, ob es dann aber auch schon zu einer Entscheidung kommt, ist bisher noch unklar. Gewiss ist, dass es voran geht und das die Zukunft der Universität und auch der Stadt Kassel wichtige Schritte für eine nachhaltige Entwicklung bedeuten. „Stelle ich mir die Universität Kassel der Zukunft vor“, blickt Ute Clement nach vorn, „so wünsche ich mir vor allem einen lebendigen Campus mit einer richtig guten Forschung, innovativer Lehre und einer guten Vernetzung. Qualifizierte Lehrende und Studierende sollen einen substantziellen Beitrag für Veränderungen in der Stadt Kassel und der Welt leisten können.“

Text: Johanna Lara Nöh

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

Das Kraftwerk auf Ihrem Dach

Minimieren Sie Ihre Stromkosten!

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

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

www.oekotronik.de www.oekotronik.de www.oekotronik.de

Ach wie gut, dass
niemand weiß, dass ich
auf die Erde schmeiß.
Kippen

» SEI KEIN
Umweltsünder.

KIPPEN GEHÖREN IN
DEN **ABFALLEIMER!**

FÜR EIN
sauberhaftes
KASSEL

Die Stadtreiniger
nachhaltig | zuverlässig | nah

info@stadtreiniger.de | www.stadtreiniger.de

„Sauberhaftes Kassel“ Mitmachen und Rücksicht nehmen!



Achtloses Wegwerfen von Abfällen
hat weitreichende Folgen

Ob bei Sonnenschein oder Schmuddelwetter – die Kasselerinnen und Kasseler genießen das Beisammensein an den vielen schönen Plätzen der Stadt, in Parks oder am Fuldaufer. Damit einher geht ein erhöhtes Abfallaufkommen. Leider bleibt auch einiges auf dem Boden liegen.

Achtlos weggeworfene Abfälle wie Zigarettenkippen, Einwegbecher, Dosen und Flaschen, Kaugummis, Pizzakartons, Plastikbehälter oder -tüten sind nicht nur ein hässlicher Anblick. Die Vermüllung im städtischen Raum und auf Grünflächen, das so genannte „Littering“, belastet die Umwelt und führt zu erheblichen Kosten.

Viele Abfälle bleiben in der Natur sichtbar. Styroporverpackungen bauen sich praktisch niemals ab, eine Plastikflasche benötigt 450 Jahre, um in der Natur zu verrotten, ein Coffee-To-Go-Becher etwa 50 Jahre und ein Zigarettenstummel oder Kaugummi benötigt bis zu fünf Jahre. Sind die Abfälle einmal in der Umwelt, können sie viel Schaden anrichten. Sie können Schadstoffe freisetzen oder in Kleinteile zerfallen, die für die Tier- und Pflanzenwelt an Land und in Gewässern gefährlich werden können. Kunststoffe sind so gut wie gar nicht

biologisch abbaubar. Sie werden langfristig mechanisch zerkleinert und gelangen als Mikroplastik in Gewässer, Böden und in die Nahrungskette. Auch in den Ozeanen lassen sich Kunststoffreste und Mikroplastik nachweisen. Tiere nehmen Plastikteile mit der Nahrung auf und können daran verenden. Wer achtlos Einwegverpackungen, Zigarettenstummel, Einwegmasken oder Hundekotbeutel auf den Boden wirft, egal ob in der Stadt oder auf dem Feld, macht sich strafbar. Je nach Vergehen drohen Bußgelder bis in den vierstelligen Bereich.

Die Stadtreiniger Kassel sind täglich für eine saubere Stadt im Einsatz. Die Reinigung an zentralen Plätzen wurde ausgeweitet, neue Papierkörbe aufgestellt, und die Leerung der Papierkörbe erfolgt noch häufiger. Dennoch wird eine Stadt nur dann sauber sein, wenn alle an einem Strang ziehen und Müll nicht achtlos liegen lassen oder wegwerfen.

Gegenseitige Rücksichtnahme ist gefragt. Was kann jede/r Einzelne tun?

- Werfen Sie größere Abfälle nur zerkleinert oder zusammengefaltet in die öffentlichen Papierkörbe.
- Ist ein Papierkorb mal voll, nutzen Sie den nächsten oder entsorgen Sie die Abfälle zu Hause.
- Nutzen Sie Mehrwegverpackungen: Viele Restaurants bieten diese Möglichkeit bereits an.
- Bringen Sie zum Picknick eigene Behältnisse mit, die Sie wieder mit nach Hause nehmen können.
- Sprechen Sie Ihre Mitbürger*innen an, wenn Sie beobachten, dass diese ihre Abfälle nicht ordnungsgemäß entsorgen.

Weitere Informationen zur Abfallvermeidung und rund um das Thema Abfall erhalten Sie bei der Abfallberatung der Stadtreiniger Kassel unter 05661/50 03 0 oder www.stadtreiniger.de.

Zigarettenkippen im Blickpunkt

Für bis zu zwei Drittel der Raucher ist es immer noch selbstverständlich, die Kippe auf den Boden zu schnippen.

Die kleinen Kippen sind zwar kaum sichtbar, aber voller Giftstoffe. Sie enthalten beispielsweise Arsen, Blei, Chrom, Kupfer, Cadmium, Formaldehyd, Benzol, polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK) und Nikotin. Bei Regen kommt es zu Auswaschungen und Schadstoffe gelangen in den Boden und in Gewässer, gefährden Landtiere und Fische. Die Zigarettenfilter bestehen aus einem Kunststoff, der sich erst nach Jahrzehnten zersetzt.

Die Fakten sprechen für sich: Zigarettenkippen auf den Boden zu schmeißen ist nicht cool, sondern gedankenlos. Gegenseitige Rücksichtnahme ist hier gefragt, damit Zigarettenkippen im Taschenaschenbecher oder gleich ausge-drückt im Abfalleimer landen.



Blick aus der Vogelperspektive: Die virtuelle Kongresswelt des Zukunftsforums Energie & Klima.

Frische Impulse für die Energiewende

Das Zukunftsforum Energie & Klima 2021 findet unter der Schirmherrschaft von Hessens Wirtschaftsminister Tarek Al-Wazir statt.

15. bis 19. November 2021

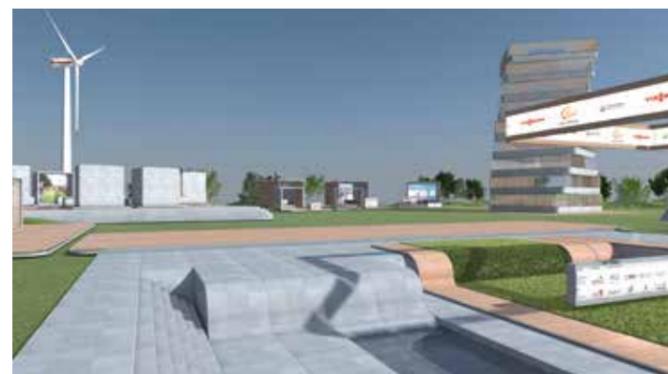
Das Kompetenznetzwerk dezentrale Energietechnologien e.V. (deENet) und die LEA LandesEnergieAgentur Hessen GmbH (LEA Hessen) veranstalten auch 2021 wieder das Zukunftsforum Energie & Klima.

Auf dem Zukunftsforum treffen sich jährlich zahlreiche Expertinnen und Experten aus der Energie- und Umweltbranche, um frische Impulse für die Energiewende und den Klimaschutz zu setzen. Auch in diesem Jahr präsentiert sich die Veranstaltung als virtuelle Kongresswelt. Auf der eigens für das Online-Event kreierten Plattform können die Teilnehmenden in optisch aufwändig gestaltete 3D-Räume eintauchen und dabei mit Ausstellenden an virtuellen Messeständen in Kontakt treten oder sich in einer speziell animierten Sponsoren-Lounge bewegen.

In über 30 interaktiven Fachforen und Workshops können sich die Teilnehmenden darüber hinaus in Videokonferenzen mit den Refe-

rierenden und Moderierenden austauschen. Die Themen: Erneuerbare Energien, Kommunaler Klimaschutz, Klimapolitik, Gebäude & Quartiere, Wärmewende und Mobilität.

Programm und kostenfreie Anmeldung:
www.zufo-energie-klima.de



Plaza mit Blick auf Sponsoren-Lounge, Fachausstellung und Mediathek

Die nordhessische Energiewende fördern!

Die Bürger Energie Genossenschaft Kassel & Söhre ist erfolgreich im PV-Geschäft unterwegs.



StockSnap - pixabay.com

Auf fast 50 Kasseler und Baunataler Dächern hat die Kasseler Bürger Energie Genossenschaft mittlerweile Solaranlagen errichtet.

Die größten Anlagen befinden sich auf kommunalen Gebäuden, Schulen, Kindergärten und Feuerwehrhäusern. Aber auch auf den Dächern zahlreicher privater Ein- und Zweifamilienhäuser sind mittlerweile von der Genossenschaft geplante und finanzierte Photovoltaik-Anlagen (PV) installiert.

Die Investitionssumme liegt bei über einer Millionen Euro. Für Helga Weber vom Vorstand der Genossenschaft ist das ein großer Gewinn für die Region. „Insgesamt ist der Erfolg unserer Aktivitäten noch weit höher“, betont die engagierte Genossenschaftlerin, „denn viele Interessenten nutzen unser kostenloses Beratungsangebot, um sich ein Bild über die Möglichkeiten auf ihrem Hausdach zu machen, und finanzieren dann ihre Anlagen selbst. Auf diese Weise sind zahlreiche weitere PV-Projekte mit unserer Unterstützung entstanden und liefern den Betreibern kostengünstigen, erneuerbaren Strom. Zusammen mit ihren Kolleginnen und Kollegen vom Vorstand sowie den Mitgliedern freut sich Helga Weber über diese Entwicklungen. „Unsere Genossenschaft ist zu einem erfolgreichen Förderer der Stromerzeugung im Solarbereich geworden und kommt ihrem Ziel der nordhessischen Energiewende mit größeren Schritten näher.“

Info: www.be-kassel.de

KARIBU
Welt- und Regioladen
FAIR | GLOBAL | REGIONAL | ÖKOLOGISCH

Verwöhnen ohne Reue

– mit edlen Produkten aus fairem Handel

Oberste Gasse 30 · Kassel www.karibu-kassel.de

Sun Pi

Planungs- und Beratungs-genossenschaft

Wir rechnen mit der Sonne

- Energie- und Sanierungskonzepte
- Fördermittelberatung
- Altbaumodernisierung/Neubauplanung

Energetische Nachweise (GEG, BAFA, KfW)

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

Michael Faulhaber | Susanne Koch-Wagner
Lasallestr. 1 • 34119 Kassel • 0561-3161636 • info@sun-pi.de • www.sun-pi.de

Advertorial

UNIKASSEL
VERSITÄT

Hessische Staatsdomäne Franckenhausen

Gute Perspektiven für die Mitwelt

Die Staatsdomäne Franckenhausen gehört zu den Gemeinwohl-Pionieren Nordhessens.

Das Lehr-, Versuchs- und Transferzentrum für Ökologische Landwirtschaft und Nachhaltige Regionalentwicklung ließ sich im Rahmen eines an der Universität Kassel/Witzenhausen angesiedelten Projektes zusammen mit vier weiteren nordhessischen Betrieben eine Gemeinwohl-Bilanz erstellen und zertifizieren. Als Erfolgskriterium für ein Unternehmen wird beim Konzept der Gemein-

wohl-Ökonomie über die Finanzbilanz hinaus eine Gemeinwohl-Bilanz angefertigt, die alle Unternehmensaktivitäten aus unterschiedlichsten Perspektiven in ihrer Wirkung auf unsere Mitwelt bewertet.

Kontakt: Hessische Staatsdomäne Franckenhausen
Universität Kassel
34393 Grebenstein
hofladendomaene@uni-kassel.de
www.uni-kassel.de/agrar/dfh

ZUKUNFTSFORUM ENERGIE & KLIMA

www.zufo-energie-klima.de

15. – 19.11.2021
ONLINE-EVENT

JETZT KOSTENFREI ANMELDEN



virtuelle
Kongresswelt



interaktive
Fachforen



digitale
Fachausstellung



begleitendes
Rahmenprogramm



kostenfreie
Anmeldung

Freuen Sie sich
auf diese und
noch weitere
Beiträge:

Klimapolitik

Hessens Pläne für die Klimazukunft – aktueller Stand und Ausblick auf die nationale sowie internationale Klimapolitik

Best Practice

- Energieautarke Produktion – keine Zukunftsvision, sondern Realität
- Klimaschutz durch Kohlenstoffbindung – Beispiele, Bilanzierung und Zertifizierung
- So geht's! Best Practice Workshop „Hesse mer kenne des“ (Hessen wir können das)
- Mit Energieeffizienz im Wettbewerb bestehen – Beispiele erfolgreicher Unternehmen

Wärmewende

- Wärmewende in der Kommune: Wärmeplanung, Contracting und Baulandentwicklung
- Wärmequelle im Boden: Geothermie
- Innovative Wärmewende-Technologie – aktuelle Erkenntnisse aus dem Gutachten „Nutzung Erneuerbare Energien zum Heizen und Kühlen im Bestand“ sowie innovative Nahwärmeprojekte

Mobilität

Forschungsfragen Energie und Mobilität – Interaktionen zwischen Antriebstechnologien, Digitalisierung und Anwendungen

Gebäude & Quartiere

- Klimaneutraler Gebäudebestand – Herausforderung Einfamilienhaus
- Vom Quartierskonzept zur Gebäudemodernisierung

Erneuerbare Energien

- Rechtsverstoß in Deutschland bremst Bürgerenergie aus – gemeinsame Eigenversorgung mit erneuerbaren Energien nicht möglich
- Instrumente zur Beschleunigung der regionalen Energiewende im Strombereich
- Windenergienutzung im Forst

Kommunaler Klimaschutz

- Ehrenamtliche Beteiligung im kommunalen Klimaschutz
- Transformation zwischen Beteiligung, Wertschöpfung und Akzeptanz – Wie hängt alles zusammen und was hilft Kommunen bei der erfolgreichen Umsetzung?
- Auf dem Weg zur klimaneutralen Kommune
- Jahrestreffen der Klima-Kommunen 2021

Kritische Analysen, handlungsorientierte Ansätze

Das Transdisziplinäre Forschungszentrum für Ausstellungsstudien (TRACES) bündelt fachbereichsübergreifend die an der Kunsthochschule Kassel/Universität Kassel bestehende Forschung zur documenta und zu Ausstellungsstudien.

Sein Kürzel TRACES verdankt das Projekt dem Englischen: Es steht für Transdisciplinary Research Center for Exhibition Studies. Der Name ist Programm – und natürlich möchten die Initiatorinnen und Initiatoren Spuren hinterlassen. Die bislang wohl deutlichste Spur im Kasseler Stadtraum ist die Forschungsstation, die ihre temporäre Heimat auf dem Lutherplatz gefunden hat. „Unter transdisziplinären documenta- und Ausstellungsstudien verstehen wir eine über Fächergrenzen hinausgehende Auseinandersetzung mit Ausstellungen als Medien, Repräsentationssystemen, Diskursen, Dispositiven, Praktiken und Handlungsfeldern unter Berücksichtigung ihrer ästhetischen, gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und epistemologischen Bedingungen“, ist auf der Webseite des Projektes zu lesen. TRACES soll eine Durchdringung künstlerischer, kuratorischer, gestaltungsbasierter und archivwissenschaftlicher sowie sozial-, geistes- und kulturwissenschaftlicher Perspektiven mittels kritischer Analysen und handlungsorientierter Ansätze fächerübergreifend ermöglichen.

Kooperationspartner des documenta-Instituts

Anlass der Gründung von TRACES ist auch der geplante Aufbau eines documenta Instituts in Kassel, zu dem sich das Land Hessen, die Stadt Kassel, die documenta gGmbH und die Kunsthochschule Kassel/Universität Kassel verständigt haben. Das documenta-Institut soll eine unabhängige wissenschaftliche Einrichtung mit internationaler Sichtbarkeit werden, welche die Geschichte und jeweils neue Gegenwart der documenta zum Anlass und Ausgangspunkt für transdisziplinäre Forschungsvorhaben nimmt. TRACES und das documenta archiv werden sich als Kooperationspartner in das documenta Institut einbringen, an dem zukünftig auch drei neue, an Fachbereichen der Universität angeschlossene Professuren „Kunst und Gesellschaft“, „Kunst und Wissen“ sowie „Kunst und Ökonomien“ tätig sein werden.

STADTLABOR ZU TRACES



Im StadtLabor des Freien Radios Kassel „experimentierte“ Klaus Schaake mit Prof. Dr. Alexis Joachimides, Kunsthochschule Kassel und Direktor des Transdisziplinären Forschungszentrums für Ausstellungsstudien (Transdisciplinary Research Center for Exhibition Studies – TRACES) zu den Hintergründen dieses Projektes.

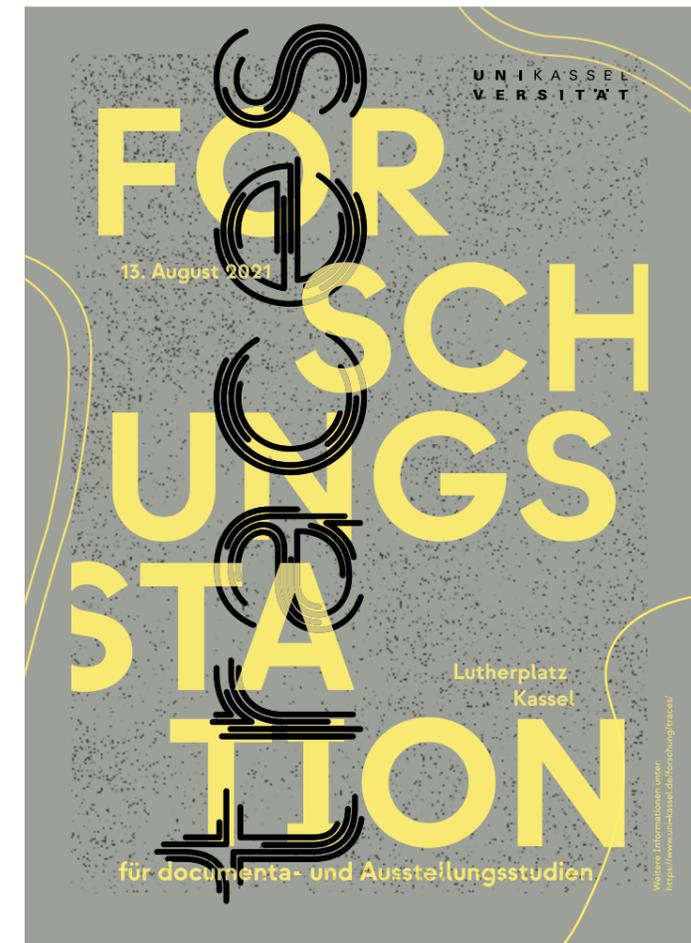
Hier zu hören: www.klausschaake.de/podcasts

SPRECHZEIT ZU TRACES



Im SprechZeit-Podcast war Philipp Oswalt, Professor für Architekturtheorie und Entwerfen am Fachbereich ASL der Uni Kassel und ehemaliger Direktor der Stiftung Bauhaus zu Gast und erläuterte die Hintergründe des nun in Kassel stehenden Gebäudes, das auf einen Entwurf des Bauhauslehrers Ludwig Hilberseimer zurückgeht.

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



INBETRIEBNAHME DER FORSCHUNGSSTATION TRACES

3. November 2021

17 Uhr: Baumpflanzung

18.15 Uhr: 1. Veranstaltung „Lexikon des Ausstellens“

19.15 Uhr: Vortrag und Diskussion zur Forschungsstation TRACES

Die Veranstaltung „Lexikon des Ausstellens“ findet im Wintersemester regelmäßig mittwochs von 18 bis 19 Uhr statt. Die Teilnahme ist auch via „Zoom“ möglich. Infos über die Website.

Info: www.uni-kassel.de/forschung/traces

SCHIRMHERR:

Tarek Al-Wazir
Hessischer Minister
für Wirtschaft, Energie,
Verkehr und Wohnen

UNTERSTÜTZT DURCH:



Hessisches Ministerium für
Umwelt, Klimaschutz, Landwirt-
schaft und Verbraucherschutz

VERANSTALTER:



HAUPTSPONSOREN:



Mit Menschen in Dialog kommen

Von Dessau migrierte ein von Studierenden gebautes Architekturobjekt nach Kassel. Auf dem Lutherplatz bietet es dem transdisziplinären Forschungszentrum für Ausstellungsstudien, kurz TRACES, eine temporäre Heimstatt.



Standort: Lutherplatz, 34117 Kassel
Baujahr: 2019/2021
Bauherr: Universität Kassel
Architekt*innen Projekt Kassel: Lehrende und Studierende des Fachgebiets Architekturtheorie und Entwerfen am Fachbereich Architektur, Stadt- und Landschaftsplanung (ASL) in Kooperation mit Studierenden der Kunsthochschule Kassel
Grundentwurf: Ludwig Hilberseimer, Bauhauslehrer in Dessau
Projekt Dessau: Lehrende und Studierende des Fachbereichs ASL
Fotos: Klaus Schaaqe, Nicolas Wefers
Text: Klaus Schaaqe

Transparenzhinweis:
 Diesen redaktionellen Beitrag ermöglichte ein Druck- und Verteilkostenzuschuss, für den sich das StadtZeit-Team herzlich bedankt.

Forschungsstation“ steht in riesigen schwarzen Lettern auf der Fassade, die mit ihrem warmen Holzton dem Lutherplatz eine neue Facette hinzufügt. „Eagle has landed“ könnten Besuchende mit Bezug zu dem legendären Funkspruch der Apollo 11-Mission spontan an einer Stelle der Stadt denken, an der plötzlich dieses neue Objekt steht. In zentraler Lage bildet es in sehr besonderer Weise die Schichtungen der Zeit, also Stadtgeschichte, ab.

Für Philipp Oswald, Professor für Architekturtheorie und Entwerfen, ist dieser Ort komplett unterbewertet. „Einerseits ist der Lutherplatz hochfrequentiert, weil sehr viele Leute über den Tag durchlaufen und sich hier aufhalten, andererseits ist er relativ wenig im städtischen Bewusstsein. Die vom Zweiten Weltkrieg so geschundene Stadt, hat nicht viele Orte mit einer so historischen Dichte“, sagt der ehemalige Direktor der Stiftung Bauhaus Dessau.

Ein wachsendes Haus

Eine Mission verfolgt auch das neue, sich diagonal in die Parkanlage einfügende, L-förmige Gebäude. In seiner Struktur und Organisation geht es auf einen Entwurf des Bauhauslehrers Ludwig Hilberseimer zurück, den der zweite Bauhausdirektor Hannes Meyer 1929 ans Bauhaus holte. Mit seiner Holz-Modulbauweise folgt es dem Prinzip eines wachsenden Hauses, das sich, je nach Bedarf, erweitern oder auch verkleinern kann.

Philipp Oswald betrachtet Hilberseimers Konzept als den bedeutsamsten Entwurf für die Wohnideen des Bauhauses. Vom Architekten als Wohnhaus für eine Siedlung in Dessau gedacht, rekonstruierten Studierende des Fachbereichs Ar-



Nicolas Wefers



chitektur, Stadt- und Landschaftsplanung (ASL) der Universität Kassel gute 80 Jahre später gedanklich diesen Entwurf, fanden eine zeitgemäße Entsprechung und bauten dieses Werk im Rahmen eines interdisziplinären Design-Build-Projektes 2019 in Dessau zum Bauhaus-Jubiläum als temporäres Ausstellungsobjekt auf.

Der Baukörper öffnet sich zum Park

Als es dort nach anderthalb Jahren wieder abgebaut werden musste, stand die Frage im Raum, was mit diesem Objekt passieren sollte. Die Kasseler Studierenden wünschten sich eine Nutzung am Ort ihres Studiums. Da lag es nahe, dieses Objekt im Kontext des documenta-Institutes und des Forschungszentrums TRACES zu nutzen.

In Kassel dient das Gebäude als gut nutzbarer Arbeits- und Ausstellungsort für Gruppen mit 20 bis 30 Leuten. Der Grundriss in L-Form ermöglicht zwei große Räume. Die Stirnseiten des etwa 85 Quadratmeter großen Hauses sind fest verglast, womit sich der Baukörper nach außen öffnet. Von innen ist der sehr akzentuierte Blick Richtung Mauerstraße ebenso möglich wie auf den Lutherplatz selbst.

Für die Kasseler Situation stellten die Studierenden, zu denen auch die Grafik- und Produktdesign-Fachbereiche der Kunsthochschule gehören, eine Terrasse her, die sich zur Grünanlage öffnet und die das Gebäude quasi schützend im Rücken hat. Bei der Vor-Eröffnung im August diente die Terrasse gleichzeitig als Bühne für die Vortragenden und für eine Podiumsdiskussion, während der wunderbare Park mit seinem alten Baubestand und den



vielen historischen Schichten Platz für die Zuschauenden und Zuhörenden bot.

„Mit der Stadtgesellschaft arbeiten“

Das Potenzial dieses neuen Objektes und des transdisziplinären Forschungszentrums für Ausstellungsstudien sieht Philipp Oswald darin, den berühmten universitären Elfenbeinturm zu verlassen, um in der Stadt und mit der Stadtgesellschaft zu arbeiten. „Und auch, um andere Arten der Arbeit zu machen, denn an einem solchen Ort sollten wir mit Menschen in Dialog kommen und mit ihnen kooperieren. Ich wünsche mir, dass dieser Dialog stattfindet und dass wir Kontakte zu verschiedenen Menschen aus der Stadt bekommen, die Interesse an dieser Arbeit und die Lust haben, daran mitzuwirken.“

Wir treffen uns am Freiraumsofa!



Grafiken: RSP Freiraum Landschaftsarchitektur

Neue Perspektiven für den Quartiersplatz an der Hafestraße vor der Unterneustädter Kirche.

Der prämierte Entwurf für die Umgestaltung des Freiraums vor der Unterneustädter Kirche schlägt für diesen Ort einen multifunktional nutzbaren Quartiersplatz vor. Sein kommunikativer Ankerpunkt ist ein mannigfaltig nutzbares Außenmöbel.

Auf die Frage, was sie sich für den neu zu gestaltenden Platz in der Unterneustadt wünschen, sagen Christoph Ritter und Sandro Schaffner vom Büro RSP Freiraum Landschaftsarchitektur übereinstimmend: „Dieser Freiraum soll mit den von uns vorgeschlagenen identitätsstiftenden Elementen ein Quartiersplatz im Mittelpunkt des Hafestraßenviertels sein

und ein eigenes Gesicht bekommen. Wir wünschen uns, dass die Unterneustädterinnen und Unterneustädter – und natürlich auch alle anderen – in Zukunft sagen ‚Wir treffen uns am Freiraumsofa‘, wenn sie sich in der Unterneustadt verabreden.“ Zu den prägenden Elementen gehört das große Sitzelement, die Neupflanzung von drei Magnolienbäumen und ein program-

mierbares Fontänen-Feld, das als Wasserspiel die Platzsituation bereichert und stimmungsvolle und dynamische Freiraumbilder schafft. Bis sich die Bürgerinnen und Bürger tatsächlich an diesem Platz verabreden und die neuen Qualitäten genießen können, wird noch ein bisschen Zeit ins Land gehen. Der von der Stadt Kassel ausgelobte Wett-

bewerb für die Neugestaltung dieses Bereiches ist nun entschieden und die Planerinnen und Planer von der RSP Freiraum GmbH sind nach einer Überarbeitung ihres ersten Wettbewerbsentwurfes mit den weiteren Arbeiten betraut, um diesen bislang kleinteilig zerstückelten Raum zu einem echten „Wohnzimmer“ für das Quartier umzugestalten.

Baukultur fördern

Für dieses Bauvorhaben, das voraussichtlich ab Ende 2023 in die konkrete Umsetzung gehen kann, bekommt die Stadt Kassel „Rückenwind“ aus dem vom Land Hessen aufgelegten Städtebauförderprogramm „Wachstum und Nachhaltige Erneuerung“. Auch das Wettbewerbsverfahren als solches wurde aus den Fördermitteln unterstützt. Vor dem Hintergrund, dass sich die Stadt Kassel mit der von ihr zusammen mit Bürgerinnen und Bürgern entwickelten „Charta der Baukultur“ die Förderung des qualitativ vollen Planens und Bauens auf die Fahnen geschrieben hat, bietet diese Förderung eine sehr gute Möglichkeit, dies auch in die Realität umzusetzen. Büros aus der Region und der gesamten Bundesrepublik waren eingeladen, ihre Vorschläge für die Neugestaltung des Platzes vor der Unterneustädter Kirche einzubringen. Aus dem Wettbewerbsverfahren gingen im April zwei erste Preise hervor. Die prämierten Büros waren im Anschluss aufgefordert, nochmals in die Überarbeitung ihrer Entwürfe zu gehen. In einer erneuten Sitzung der Preisgerichts unter dem Vorsitz des renommierten Kasseler Landschaftsarchitekten Michael Triebswetter wurden diese im Juli abschließend bewertet. Die Jury votierte einstimmig für den Entwurf der Dresdner RSP Freiraum GmbH.

Zusammenspiel von Baudenkmal und Quartiersplatz

Zum Entwurf der Dresdener Landschaftsarchitekten, die nach vielen Projekten in der gesamten Republik auf der Grundlage dieses Entwurfes erstmals auch in Kassel bauen dürfen, stellte die Jury, der u. a. auch Kerstin Linne, die Vorsitzende des Ortsbeirates Unterneustadt und Ernst Bauermann, Landschaftsarchitekt aus Kassel, als Vertreter des Gestaltbeirates angehörten, fest: „Der reiche Baumbestand auf dem Quartiersplatz und Kirchumfeld bietet vielfältige

mikroklimatische Bereiche, welche durch die angebotenen Sitzmöglichkeiten je nach Belieben und Sonnenbedarf genutzt werden können. In den Sommermonaten bietet das Fontänen-Feld durch aufschaltbare Sprühnebel zusätzliche Abkühlung. Das gefällige Umfeld des denkmalgeschützten Kirchensembles wird somit durch die Freiraumnutzung bereichert – durch Zusammenspiel von Baudenkmal und Quartiersplatz entsteht so eine hochwertige Aufenthaltsqualität im Viertel. Eine Vielzahl von Pflanzflächen und Pflanzungen bereichert das weitere Umfeld des Quartiersplatzes. Zu den Pflanzflächen sind punktuell Sitzmöglichkeiten angeordnet, welche eine leicht zugängliche, informelle Kommunikation im Viertel ermöglichen.“ Was die Jury-Fachleute etwas kompliziert mit „informeller Kommunikation“ beschreiben, ist genau das, wie schon eingangs zitiert, was sich Christoph Ritter und Sandro

Schaffner für die Bürgerinnen und Bürger wünschen, die diesen Platz in Zukunft in Beschlag nehmen dürfen: „Wir treffen uns am Freiraumsofa!“



Blick auf den neuen Quartiersplatz aus der Vogelperspektive.

Wettbewerb Quartiersplatz Hafestraße: Das Preisträger-Büro

Das Büro RSP Freiraum Landschaftsarchitektur beschäftigt sich im Schwerpunkt mit Objektplanungen von Freianlagen und Verkehrsanlagen hauptsächlich für öffentliche Auftraggeber und blickt auf über zwei Jahrzehnte Planungserfahrungen in Deutschland und international zurück. Besonders zu erwähnen ist hier die Ketschenvorstadt in Coburg (Anerkennung Landeswettbewerb Städtebauförderung Bayern 2021) und die Planung drei öffentlicher Stadträume im Sanierungsgebiet Radebeul-Ost (Anerkennung Sächsischer Staatspreis für Baukultur 2013). Das Büro RSP Freiraum Landschaftsarchitektur ging 2013 aus dem von Prof. Hermann Kokenge und Christoph Ritter 1999 gegründeten Büro kokenge.ritter landschaftsarchitektur hervor.

Info: www.rsp-freiraum.de

Städtebauförderung im Kasseler Osten

Auf der Grundlage des Integrierten Städtebaulichen Entwicklungskonzepts (ISEK) Kasseler Osten wurden Bereiche der Stadtteile Unterneustadt, Bettenhausen, Forstfeld und Waldau in die Bund-Länderprogramme der Städtebauförderung aufgenommen. Über zehn Jahre unterstützen die Programme damit zukunftsfähige Entwicklungen im Kasseler Osten. Die Unterneustadt und Bettenhausen sind Teil des Programms „Wachstum und Nachhaltige Erneuerung“. Die Anpassung an die demografische Entwicklung, den wirtschaftlichen Strukturwandel sowie Stadtgrün, Klimaschutz und Klimaanpassung sind vorrangige Themen dieses Programms. Im Programm „Sozialer Zusammenhalt“, ehemals „Soziale Stadt“, ist es für Waldau und Forstfeld übergeordnetes Ziel, die Lebens-, Wohn- und Arbeitsbedingungen vor Ort durch städtebauliche Entwicklungs- und Erneuerungsmaßnahmen nachhaltig zu verbessern.

Info: www.kassel.de | Suche: ISEK Kasseler Osten



In den Straßen Berlins



Es ist nun schon Gewohnheit geworden, dass ich alle paar Jahre meine Hauptstadt Berlin besuche. Eine Pilgerfahrt nicht von staatsbürgerlichen Pflichtgefühlen geleitet, sondern einer Mischung aus Neugier, Lust und Herausforderung folgend.

Auffällig, dass ich nie mit dem Vorsatz reise, die gesamte Stadt zu erkunden. Im Gegenteil, ich suche immer wieder die gleichen Stadtbezirke, und darin die gleichen Orte auf, fast so als wolle ich sie inspizieren, vertraute Bereiche



begrüßen und Veränderungen aufdecken. Im Herbst 2020 zog es mich wieder einmal in die Stadtbezirke Friedrichshain - Kreuzberg. Für drei Wochen. Gewohnt habe ich in der Nähe des Boxhagener Platzes. Von dort aus startete ich jeden Morgen meine von Neugier, aber nicht Sensationslust geprägten Rundgänge, zunächst in engen Kreisen, nach einigen Tagen dann spiralförmig ausdehnend. So durchlief ich mit forschenden Blicken einerseits schon bekannte Straßen, Plätze und Parks, entdeckte aber ständig neue unbekannte Gegenden, die bisher weiße Flecken auf meinem imaginären Stadtplan von Berlin waren.

Die Eindrücke wiederholten sich täglich vor gleicher Kulisse. Und diese malerische Hintergrundlandschaft ist, wie in kaum einer anderen Stadt, so prägnant wie in Berlin. Die Graffitis auf den Hauswänden, Mülleimern, Schaltkästen usw. waren es, die mich in ihren Bann zogen. Diese faszinierende Welt der Street Art zog sich auf Augenhöhe wie ein bunter chinesischer Drache durch alle Straßen,

die ich durchlief. Ein großes Gesamtbild, das sich kontinuierlich ändert und weiter entwickelt. Kaum ein Motiv, das ich bei meinem letzten Aufenthalt vor sieben Jahren bewunderte, ist heute noch vorhanden. Die Bilder scheinen lebendig, scheinen sich wie von allein täglich zu überarbeiten.

Eigentlich vermeide ich das Fotografieren auf Reisen, da ich der Auffassung bin, dass mich der stete „fotografische Blick“ davon abhält, feine Situationen aufzuspüren oder filigrane Details zu beobachten. Diesmal konnte ich jedoch nicht widerstehen. Mit der Kamerafunktion meines Mobiltelefons fing ich, fast wahllos, alle Motive am Straßenrand ein, wagte mich immer weiter vor, eingenommen von der Vielfalt und dem oft chaotischen Ausmaß der Bild- und Textquellen. Ich war, wie man so schön sagt, in meinem Element.

Darüber hinaus waren es aber auch die Menschen, die Bewohner dieser Stadt, die mich in ihrem Auftreten auf ihrer heimischen Bühne immer wieder un-

gewollt, quasi stumm überredeten, ihnen einfach nur für ein paar Minuten zuzusehen. Stehenbleiben, abwarten, beobachten. Das waren die Merkmale, die mich durch die Straßen Berlins führten und in ein zeitloses „Sich-gehen-Lassen“ verführten.



Da war zum Beispiel der sonderbare junge Mann. Schlurfte in abgerissenen, speckigen Kleidern und zwei verschiedenen Schuhen an den Füßen durch die Straßen. Ein Streuner wie ich, mit dem Unterschied, dass es seine Stadt war, die wir jeden Tag durchliefen. Häufig kreuzten sich unsere Wege. Wenn das passierte, bin ich ganz vorsichtig, ohne mich bemerkbar zu machen, ohne ihn anzusprechen, nur für einen Moment in seiner Nähe geblieben, um ihm zuzuhören. Leise, als spräche er nur mit sich, formulierte er Worte und Sätze, die scheinbar keinen Sinn ergaben und doch, wenn man genau hinhörte, wenn man versuchte, sein Flüstern zu verstehen, bekam man ein annäherndes Verständnis für das, was er sagen wollte. Seine Ansprache bezog sich eindeutig auf das, was sich in seiner Umgebung gerade abspielte und sein unmittelbares Handeln betraf.

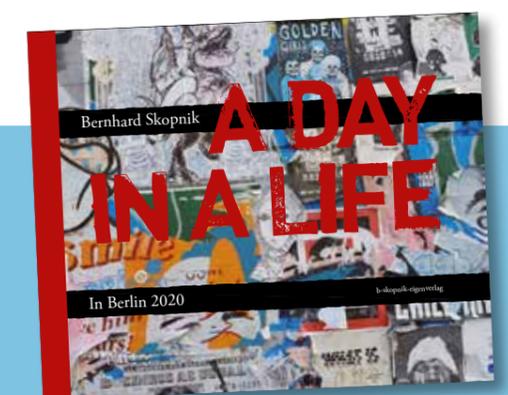
Sollte ich ihn doch ansprechen? Nein, keinesfalls. Der Zauber der Situation wäre im gleichen Moment zerstört. Also blieb ich immer dann, wenn wir uns zufällig trafen, in der Defensive. Für eine kurze Weile stehenbleiben und zuhören, dann weiter, so wie er, der Streuner.

Als Konsequenz dieses inspirierenden Aufenthaltes in meiner Hauptstadt habe ich im Eigenverlag ein Buch herausgegeben. „A Day In A Life“, keine

Dokumentation über Streetart in Berlin, sondern die fiktiv poetischen Gedanken eines Stadtstreuners in seiner bunten, visionären Landschaft. So wie er den Tag erlebte, beobachtete und beschrieb, was ihn umgab, so habe ich ihn beobachtet und seine Wege fotografiert. Das was er auf seinen täglichen routinierten Begehungen sah, habe auch ich gesehen und habe versucht, sein Befinden zu interpretieren. Das blieb selbstredend nur Fiktion, denn wie dicht kann man an einen fremden Menschen herankommen? Um zu erfahren, was wirklich in ihm vorging, hätte ich mit ihm ins Gespräch kommen müssen. Aber ist nicht das Geheimnis, der wundersame Eindruck, der von diesem merkwürdigen Menschen blieb, wichtiger als seine Entschlüsselung? Wie dicht kann ich an diese große unfassbare Stadt herankommen, um sie zu begreifen. Muss ich denn?

„Ich bin kein Berliner!“ habe ich wieder einmal am Ende meiner dreiwöchigen Expedition sagen müssen. Aber mit jedem Tag kam ich dem Geheimnis der Stadt einen Schritt näher, ohne jedoch den Anspruch zu haben, sie je begreifen zu wollen.

Text und Fotos: Bernhard Skopnik



A DAY IN A LIFE

Bernhard Skopnik
erschieden im b-skopnik-eigenverlag
Gebunden, Hardcover
26 x 20 cm, 4-farbig

Infos und Kontakt: www.b-skopnik.de



Dächerlandschaft in der Altstadt von Jerusalem.

Architektur erleben im Nahen Osten

In Anbetracht des dort schon lange schwelenden Konflikts ist Israel kein klassisches Urlaubsland. Die Bauten vor Ort und die damit verbundenen Geschichten können der Anlass sein, sich dem Land aus einer neuen Perspektive zu nähern.

Kleine Häuschen mit Fensterläden aus Holz ducken sich zwischen hohen Palmen. Gepflasterte Wege, flache Wasserbecken und blühende Sträucher bilden das direkte Umfeld. Dorfidylle. Auf den Terrassen der Weinbars und Restaurants genießen Touristen und Einheimische den lauen Abend. Das Ambiente im Sarona-Viertel ist sehr einladend. Schweift der Blick nach oben, bleibt er an den vielen Hochhäusern hängen, die das Viertel umschließen – ein Lich-

termeer aus Wohnungen und Büros schaut auf die kleine Siedlung hinab. Willkommen in Tel Aviv!

Urlaubsstimmung trotz Nahostkonflikt

Israel war aus deutscher Sicht lange Zeit „das Land in den Nachrichten“. Regelmäßig berichteten die Medien von dem Konflikt zwischen Israelis und Palästinensern. Raketenangriffe, Sprengstoffanschläge, der Bau einer Grenzmauer –

die Reportagen zeichneten ein düsteres Bild. Dort Urlaub zu machen, schien lange undenkbar. Zu unsicher war die Lage in dem Land. Aber die Zeiten ändern sich. Die quirlige Metropole Tel Aviv mit seiner regen Partyszene zieht inzwischen viele junge Besucher an und das religiös geprägte Jerusalem mit seiner weltbekannten Altstadt und der Klagemauer wird von vielen kulturinteressierten Reisenden besucht. Zudem hat Israel sehr viel an außergewöhnlicher Architektur zu bieten. Am Bekanntesten ist die Weiße Stadt in Tel Aviv mit ihren über 4.000 Gebäuden im Bauhaus-Stil. Die Architekten dieser meist mehrgeschossigen, freistehenden Wohnhäuser waren zum größten Teil deutschstämmige Juden, die nach der Machtergrei-

fung der Nationalsozialisten im Jahr 1933 aus Deutschland ausgewandert waren. Auch wenn nur wenige unter ihnen tatsächlich Kontakt zum Bauhaus hatten, werden die weißen, kubischen Bauten gerne damit in Verbindung gebracht. Seit 2003 gehört die Weiße Stadt in Tel Aviv zum UNESCO-Weltkulturerbe und bietet einen großartigen Anlass Israel zu besuchen! Seit 2014 herrscht formal Waffenruhe zwischen Israelis und Palästinensern. Im Mai 2021 wurde sie das erste Mal seit langem wieder durch Raketenbeschuss aus dem Gaza-Streifen unterbrochen. Aber die Zeiten der Intifada, in denen uns täglich neue, erschütternde Nachrichten aus dem Land erreichten, scheinen vorbei zu sein. Der Überraschungseffekt für den durch die Medien vorgeprägten Besucher setzt daher meist schon direkt nach der Ankunft in Tel Aviv ein. Man sieht vor Ort kaum Polizei oder Militär – die Bilder aus den Nachrichten scheinen weit weg. Das warme Mittelmeerklima heißt die Gäste aus dem „kalten“ Norden willkommen und die Strandpromenade ist von Hotels gesäumt. Die Stimmung ist friedlich und entspannt – Uniformierte sind nirgends zu sehen.

Tel Aviv – Stadt der Kontraste

Für den ersten Abend in Tel Aviv bietet sich ein Spaziergang in das Sarona-Viertel an. Diese Ansammlung kleiner Häuschen aus dem 19. Jahrhundert wurde als Kolonie von deutschen Anhängern der Tempelgesellschaft errichtet – einer um 1850 im Königreich Württemberg entstandenen Religionsgemeinschaft, die 1868 nach Palästina übersiedelte. Die Siedlung ist heute eingebettet zwischen Wolkenkratzern und ein beliebtes Restaurant- und Ausgeviertel – ein Sinnbild für die Gegensätze dieser Stadt. Alt und Neu stehen hier dicht beieinander. Auf Tuchfühlung mit denkmalgeschützten Gebäuden entstehen moderne Bauten und sogar Hochhäuser. Platz scheint Mangelware zu sein. Eine Institution, die sich dem Erhalt und der Wiederherstellung des Erbes der Moderne in Tel Aviv verschrieben hat, ist das White City Center. Sharon Golan-Yaron, Programmdirektorin und Leiterin des Hauses, erläutert Besuchern gerne, wie schwierig sich der Erhalt der Weißen Stadt unter den spezifischen lokalen Bedingungen darstellt und wel-



Strandpromenade in Tel Aviv.

che Anstrengungen unternommen werden. Denn eine Kultur der Denkmalpflege wie in Deutschland gibt es in Israel nicht. Und auch ein Bewusstsein für den Wert der Baudenkmäler ist bei den Eigentümern meist nicht vorhanden. Als Anreiz für eine denkmalgerechte Sanierung ihrer Häuser erhalten sie daher die Genehmigung zur Aufstockung oder erweitertes Baurecht für einen Neubau neben den historischen Gebäuden oder auch auf einem anderen Grundstück. In



Wohnhäuser in der Weißen Stadt von Tel Aviv.

Deutschland undenkbar. Das White City Center unterstützt zudem den Wissenstransfer im Bauhandwerk und bringt Experten aus Deutschland für Workshops und Fortbildungen in Sachen Sanierung nach Tel Aviv. Dennoch zerfallen viele der Häuser aus den 1920er- und 1930er-Jahren oder Umbauten verunstalten sie.

Abseits der Touristenpfade

Ein Rundgang zeigt deutlich: die wenigsten der Gebäude sind noch weiß und einem Großteil sieht man die ursprüngliche Form nicht mehr an. Da der schottische Stadtplaner Patrick Geddes die Weiße Stadt als Gartenstadt mit einem hierarchischen Straßen- und Wegesystem angelegt, gibt es dennoch viele schöne Ecken mit üppiger Vegetation. Der Verkehr konzentriert sich auf die Hauptstraßen, die um kleine Plätze organisierten Wohnviertel sind wohlthuend ruhig. Ein Spaziergang abseits der einschlägigen touristischen Routen lohnt sich daher unbedingt. Sehr charmant ist auch ein Besuch des Marktes an der Carmel Street. Direkt an der Ecke erhebt sich dort mit dem Poli House eines der wunderbaren Gebäude aus den 1930er Jahren, die den Charme der Weißen Stadt ausmachen. 2017 baute es der als Popstar der Designwelt gehandelte US-Amerikaner Karim Rashid zum Hotel um. Nun kann man direkt von dem bunten, arabischen Carmel-Markt mit all seinen Farben, Gerüchen und Geräuschen hineinschreiten in die futuristisch designte Lobby mit elegantem Ambiente. Nach der Begrüßung am knallgelben Empfangstresen



Erweiterungsbau des Tel Aviv Museum of Art.

des Hotels steigt man zur Dachterrasse hinauf und genießt bei einem Cocktail den Blick über die Dächer der Stadt. So eingestimmt, lohnt sich der Besuch eines der vielen herausragenden Bauten, die in den letzten zwei Jahrzehnten in der Stadt entstanden sind. Das Tel Aviv Museum of Art des amerikanischen Architekten Preston Scott Cohen erinnert mit seinen Lufträumen, Schrägen und Rampen an das Jüdische Museum in Berlin. Das Holon Design Museum mit seiner raumgreifenden Fassade aus Cortenstahl-Bändern ist bereits für sich ein Designobjekt. Ron Arad, ein vor allem für seine Möbelentwürfe bekannter israelischer Architekt und Industriedesigner, gestaltete es als starken optischen Gegenpol zu den umliegenden Wohnblocks.

Jerusalem – Schmelztiegel der Kulturen

Das Kontrastprogramm zu der pulsierenden Großstadt ist ein Ausflug nach Jerusalem, welches nur knapp zwei Autostunden von Tel Aviv entfernt liegt. Die Entfernungen in Israel sind überschaubar. Auch in Jerusalem, das früher oft im Mittelpunkt der Berichterstattung stand, ist die Lage seit vielen Jahren ruhig. Der Besuch der Holocaust-Gedenkstätte Yad Vashem etwas außerhalb der Innenstadt gibt Gelegenheit zur Auseinandersetzung mit der deutsch-israelischen Geschichte. Der großzügige Komplex aus verschiedenen Gebäuden, Ausstellungen und Erinnerungsorten ist inspirierend und erschütternd zugleich. Die Weitläufigkeit lässt jedem Raum, eine eigene Form der Auseinandersetzung mit dem Thema zu finden. In dem modernen Museum von Moshe Safdie sind die Ausstellungsräume an einem langen, dunklen Gang aufgereiht, der als Sinnbild der Hoffnung auf eine lichtdurchflutete Terrasse zuläuft. Im Tal der

Gemeinden türmen sich riesige Felsblöcke zu Canyons auf, graviert mit den Namen der vielen jüdischen Gemeinden, die durch den Holocaust ausgelöscht wurden. Ein Spaziergang durch die Schluchten ermöglicht die Entdeckung kleiner und großer Orte, die vielleicht auch in der eigenen Geschichte eine Rolle spielen.

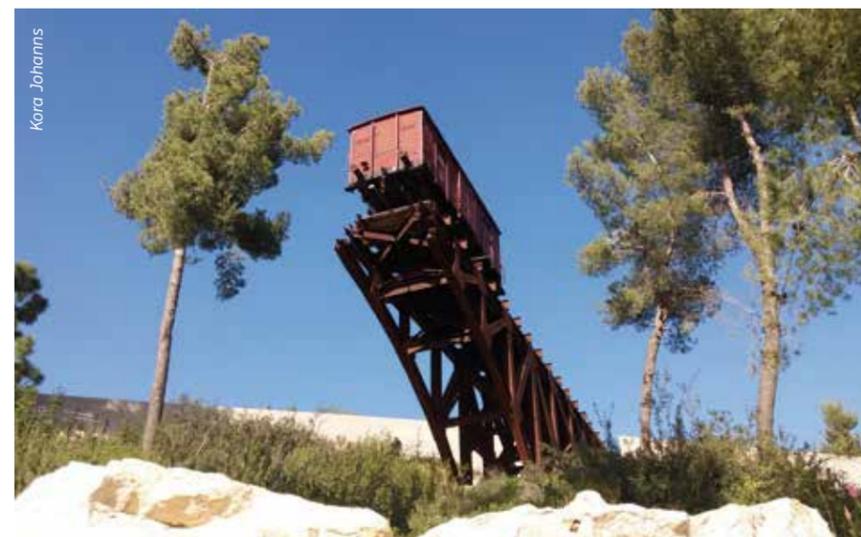
Die Altstadt Jerusalems mit Heiligtümern, auf die drei Religionen Anspruch erheben, ist einheitlich in Sandstein gehalten. Die Häuser und Gassen sind aufgeräumt und sauber. Es drängt sich der Eindruck einer Schweizer Kleinstadt auf – statt einem Schmelztiegel der Kulturen. Ein friedliches Zusammenleben scheint hier tatsächlich möglich. Der Aufstieg über die Dächer der Stadt lohnt sich – die 2019 eröffnete Mauerpromenade bietet einen wunderbaren Überblick über das christliche und muslimische Viertel, den Felsendom und den Tempelberg. Nach einem ausgiebigen Rundgang durch die Gassen der Altstadt bietet sich eine Pause im Garten des österreichischen Pilger-Hospizes bei Kaffee und Kuchen an – vorausgesetzt, man findet das richtige Tor. Die Herberge ist das älteste christliche Gästehaus in Jerusalem und befindet sich,

abgeschildert von einer hohen Mauer, direkt an der Via Dolorosa.

Architektur als Vermittlerin

Beim Besuch des nach dem Leidensweg Jesu benannten Prozessionswegs, der Klagemauer und der Grabeskirche umweht den Besucher der Hauch der Geschichte. Einer Geschichte, die man nur zu gern besser überblicken würde. Aber den schon so lange gärenden Konflikt zu verstehen ist nicht leicht. Wie immer, gibt es hier nicht nur eine Wahrheit – die Zusammenhänge sind komplex. Und die Geschichte Israels ist viel enger mit unserer eigenen verwoben, als es auf den ersten Blick scheint. Eine Reise in das „Heilige Land“ hilft dabei, sich ein eigenes Bild zu machen. Die Bauten in Israel – seien sie historisch, aus den 1930er-Jahren oder zeitgenössisch – bieten einen guten Einstieg, um in den Alltag dort einzutauchen, und geben vielleicht sogar Anlass, mit den Menschen vor Ort in Austausch zu treten. Denn nur so kann man ein differenziertes Bild erhalten von diesem Land, seinen Menschen und dem Nahostkonflikt.

Text: Kora Johannis



Deportationswaggon – Denkmal für die Deportierten in der Holocaust-Gedenkstätte Yad Vashem.

Kora Johannis ist Architektin und arbeitet seit 2016 im Bereich Architekturvermittlung. Für die Agentur Ticket B organisiert sie Führungen und Reisen – dabei kann sie Ihre eigene Reiseleidenschaft voll ausleben. Israel bereiste sie im März 2018 und musste im Zuge der Reise mit vielen Vorurteilen aufräumen.



Das Mittelgebirge stürmen



Die Anstrengung hat sich gelohnt - die Aussicht auf den Naturpark Habichtswald ist grandios!

Die schönsten und höchsten Gipfel und Ausflugsziele erwandern, Stempel sammeln und am Ende den Gipfelpass in der Tasche haben: Im Naturpark Habichtswald kann das ab sofort jede und jeder im Rahmen des neuen Wanderprojekts Mittelgebirgsstürmer.

Unser Naturpark ist geprägt von Basaltkuppen vulkanischen Ursprungs und bewaldeten Höhenzügen, von denen man fantastische Ausblicke in die Region hat“, schildert das kreative Mitarbeiterteam des Naturparks Habichtswald die Entstehung der Projektidee. An vielen dieser Orte, die durch gut markierte Wanderwege erschlossen sind, befin-

den sich Burgruinen, Aussichtstürme oder wunderbare Aussichtsplätze.

Auf dem Hohen Gras, dem Großen Bärenberg, dem Hohen Dörnberg, dem Burgberg Schauenburg, dem Weidelsberg, dem Niedensteiner Kopf, dem Falkenstein bei Bad Emstal, dem Bilstein bei Edermünde, dem Brasselsberg und dem Odenberg in Gudensberg stehen seit kurzem rote Stempelkästen, an denen die Wanderer ihren Gipfelpass abstempeln können. Alternativ können die Gipfelziele über die App SummitLynx gesammelt werden, die kostenfrei heruntergeladen werden kann.

Wer am Ende das Erreichen aller zehn Gipfel im Pass oder der App nachweist, kann sich in den Touristinformationen Bad Emstal und Naumburg oder im Naturparkzentrum auf dem Hohen Dörnberg als Belohnung ein exklusives Präsent abholen.

Info: www.mittelgebirgsstuermer.de



Ob per App oder Stempelkasten: Wer alle zehn Gipfel erreicht hat, kann sich auf ein exklusives Präsent freuen.

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 · fahrradhof.de

Mittelgebirgs STÜRMER

GIPFELHELD*INNEN GESUCHT

www.mittelgebirgsstuermer.de

NATURPARK HABICHTSWALD



GUTE AUSSICHTEN

Wir standen auf einem Feldweg am Dörnberg und schauten weit auf die Wiesen hinaus. Überall standen Kühe, die uns zu beobachten schienen und ganz ohne einen Zaun fern von dem mit Schildern gekennzeichneten Flugübungsplatz fernblieben. Wir mussten auf dem Weg auf einen der vielen Hügel immer wieder unseren Kurs korrigieren, und hangelten uns an den Warnschildern entlang, bis wir ganz oben auf dem Hügel angelangt waren. Es war warm, obwohl die Sonne hinter einer Wolke versteckt lag. Schon als wir unten losliefen, sprachen wir darüber, dass es womöglich regnen würde. Es war schon immer so, dass dem Wetter viele Gespräche gewidmet wurden. Nie ist es bloß warm oder kalt, regnerisch oder trocken, windstill oder stürmisch. Das Wetter wird bewertet. Wir setzten uns hin und aßen selbstgemachte Scones mit Marmelade. Teile der uns umgebenden Berge waren ganz in Nebel gehüllt und einige Autos verschwanden darin, wenn sie über die Bundesstraßen sausten. Schon nach einigen Minuten konnten wir die dünnen Fäden erkennen, die sich aus den Wolken lösten, hinuntertrugten und undurchsichtig zu einem Regenschleier verschmolzen. Das alles beobachteten wir mit einer Mischung aus Belustigung darüber, dass wir inmitten all dieser Regenschauer trocken blieben und einer Bewunderung für diese Schönheit, die wir betrachteten. Wir beschlossen so lange abzuwarten, bis der Regen zu uns gelangt. Die Häuser, rings um den Hügel waren schon bald vom Regenschleier vereinnahmt. Plötzlich sah man nur noch vage die besonders hell erleuchteten Fenster der Häuser in der Ferne. Ob man so miteinander kommunizieren könnte – bloß über das Ein- und Ausschalten der Lampen im Zimmer? Es schien um uns herum mittlerweile so stark zu regnen, dass wir uns fragten, ob die Wolken, bis sie über uns stehen, überhaupt noch existieren würden. Der Wind riss an den wenigen Büschen und Bäumen. Das Paar, das in etwas Entfernung von uns gesessen hatte, war schon längst gegangen. Doch obwohl der Wind immer stärker wurde und die Sonne ganz verschwunden war, blieb es warm. Erst war es nur ein Tropfen, dann blieben sie für ein paar weitere Minuten völlig aus, bis sich unübersehbar viele Tropfen auf unseren Brillengläsern sammelten und wir wie abgesprochen den Weg nach unten antraten. Immer stärker wurde der Regen und wir rannten immer schneller hinab, bis wir wieder auf der Kuhweide standen. Dort blieben wir etwas stehen, denn es hatte abrupt aufgehört zu regnen. Zwei ältere Damen kamen uns am Weidentor entgegen und fragten: „Na, sind sie nass geworden? Gut, dass das schlechte Wetter jetzt vorbei ist.“

Text: Nuria Rojas Castañeda



Sarah Basler (Naturpark Reinhardswald e.V.) und Gabi Plinke (Tourist-Information) stellen die neue Rad- und Wanderkarte vor.

Neue Rad- und Wanderkarte für den Naturpark Reinhardswald

Landkreis Kassel: Eine gute Übersicht über das dichte Netz an Rad- und Wanderwegen im Naturpark Reinhardswald bietet die neu erschienene Rad- und Wanderkarte der Kartographisch Kommunalen Verlagsgesellschaft mbH. Die wetterfeste Karte im Maßstab 1:35.000 bildet die gesamte Naturpark-Region vom Diemeltal im Westen über den Reinhardswald bis hin zum hessischen Bramwald östlich der Weser ab. Die Mitgliedskommunen Bad Karlshafen, Grebenstein, Hofgeismar, Immenhausen, Liebenau und Trendelburg sowie Fulda, Reinhardshagen und Wesertal werden mit der Karte erschlossen. Neben den neuen Naturpark-Rundwanderwegen des Naturparks Reinhardswald e.V. werden auch die Streckenwanderwege des Hessisch Waldeckischen Gebirgs- und Heimatvereins, die Eco Pfade im Landkreis Kassel und weitere Streckenwanderwege wie der Diemeltaler Schmetterlings-Steig, der Weserbergland-Weg, der Hugenotten- und Waldenserpfad und viele weitere Wege dargestellt. Auch die Radrouten Weser-Radweg, Diemelradweg, Fuldaradweg R1, Märchenland-Radrundweg und weitere Touren werden abgebildet. Der Maßstab 1:35.000 ermöglicht es, die Touren nach der Karte zu erwandern oder zu erradeln. Sie dient sowohl der Planung vorab als auch vor Ort als idealer Reise- und Wanderbegleiter.



Herausgeber der neuen Karte ist die Kartographische Kommunale Verlagsgesellschaft mbH (www.kk-verlag.de). Bezogen werden kann die Karte zum Preis von sechs Euro unter anderem in den Tourist-Informationen in Hofgeismar und Bad Karlshafen, im Tierpark Sababurg und im regionalen Buchhandel (ISBN: 978-3-86973-197-1).

Infos & Kontakt: Naturpark Reinhardswald e.V. Tourist-Information Marktstraße 18, 34369 Hofgeismar, 05671-999 222 mail@naturpark-reinhardswald.de, www.naturpark-reinhardswald.de

Advertorial



Barrierefreie Naturerlebnisangebote

24 Betriebe wurden im Rahmen eines Modellprojektes ausgezeichnet.

Vier Modellregionen sind im Projekt aktiv: die Nationalparkregionen „Kellerwald-Edersee“ und „Hunsrück-Hochwald“ sowie die Biosphärenreservate „Oberlausitzer Heide- und Teichlandschaft“ und „Flusslandschaft Elbe – Brandenburg“. Barrierefreiheit im Rahmen des vom Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft geförderten Projektes bedeutet, Voraussetzungen zu schaffen, dass alle Gäste die Natur in der Region mit allen Sinnen erleben können und auch die dazugehörigen Serviceketten im Umfeld zusammenspielen.

Info: www.nationalpark-kellerwald-edersee.de



22. Kunsthandwerkermarkt

documenta-Halle Kassel
Sa., 06.11., 11-18 Uhr und So., 7.11.2021, 10-18 Uhr

Die documenta-Halle ist wieder Anziehungspunkt und Treffpunkt für Liebhaber des gehobenen Kunsthandwerks. Kunsthandwerkerinnen und -handwerker präsentieren ihre außergewöhnlichen Arbeiten. Alle klassischen Gewerke sind vertreten: Glas, Holz, Keramik, Leder, Papier, Schmuck, Textilkunst, Weberei, und viele weitere. Allen angebotenen Objekten wurden von den Personen gefertigt, die sie in Kassel präsentieren. Besucherinnen und Besucher können auf diese Weise viel Interessantes über Materialien und handwerkliche Techniken erfahren. Wer das Besondere für sich oder als Geschenk sucht, wird es dort finden. Für den Besuch des Marktes gelten die im November gültigen Hygienebestimmungen. Details bzw. Zugangsvoraussetzungen entnehmen Interessierte bitte der örtlichen Presse oder der Webseite.

Info: www.kunsthandwerkermarkt-kassel.de

StadtZeit Kassel Nr. 106



Spielst du?

Kasseler Musiktage
28. Oktober bis 7. November 2021

Wer spielt, probt Varianten, erkundet Vertrautes und entdeckt Unbekanntes. Bei den Kasseler Musiktagen 2021 gehen Künstler*innen und Publikum auf Entdeckungstour nach dem spielerischen Wesen (in) der Musik. Gespielt wird im Jahr der Orgel vor allem mit diesem imposanten und überraschenden Instrument – mit besonderen Raumkonstellationen und der Musik des für Kassel bedeutenden Komponisten Gustav Mahler. Über fulminante Orgelklänge hinaus ertönt zarter Chorgesang; zwischen feiner Kammermusik und medialen Aufführungen bewegen sich die 13 Veranstaltungen in verschiedenen Kasseler Spielstätten, sorgen für Anregungen und Unterhaltung von Groß und Klein und erlauben sogar das Mitspielen.

Termine/Info: www.kasseler-musiktage.de



Over The Top

Eine musikalische Komödie mit Songs der 1970er-Jahre im TIC.

Das Neue kommt, das Alte geht! Am Silvesterabend treffen sich zufällig vier Menschen auf einem Hochhausdach. Alle haben ihre eigenen Sehnsüchte, Ängste und natürlich auch eine Menge Vorsätze für das neue Jahr. Doch ziemlich schnell kommen diese durcheinander und man fragt sich: Ist das zufällige Zusammentreffen der Vier vielleicht doch kein Zufall, sondern Schicksal? „Over The Top“ ist eine Musicalkomödie mit viel Witz, Musik und einer großen Portion Hoffnung. Der Hoffnung, dass es die große Liebe wirklich gibt...

Termine: Fr 15.10. 19:30 (Premiere), Sa 16.10. 19:30, So 17.10. 18:00, Fr 22.10. 19:30, Sa 23.10. 19:30, So 24.10. 18:00, Fr 29.10. 19:30, Sa 30.10. 19:30, So 31.10. 18:00

Info: www.theaterimcentrum.de



Climb! Up

Karriereschritte für Frauen in Führung in der digitalen Arbeitswelt

Nach drei Jahren intensiver Weiterbildung im ItF Institut Kassel ist das Projekt Climb! Up mit der Zertifikatsübergabe an die Teilnehmerinnen erfolgreich abgeschlossen worden. Hauptziel des Projektes war es, dass mehr Frauen Führungsverantwortung übernehmen bzw. diese ausbauen und Digitalisierung im eigenen Betrieb mitgestalten. Dass gerade Frauen für die neuen Führungsformen in Kombination mit Digitalisierung besonders geeignet sind, hat der Erfolg des Projektes gezeigt. Sie verfügen bereits über viele überfachliche Kompetenzen, die in Kombination mit Digitalisierungswissen zu produktiven betrieblichen Ergebnissen führen.

Info: www.itf-kassel.de

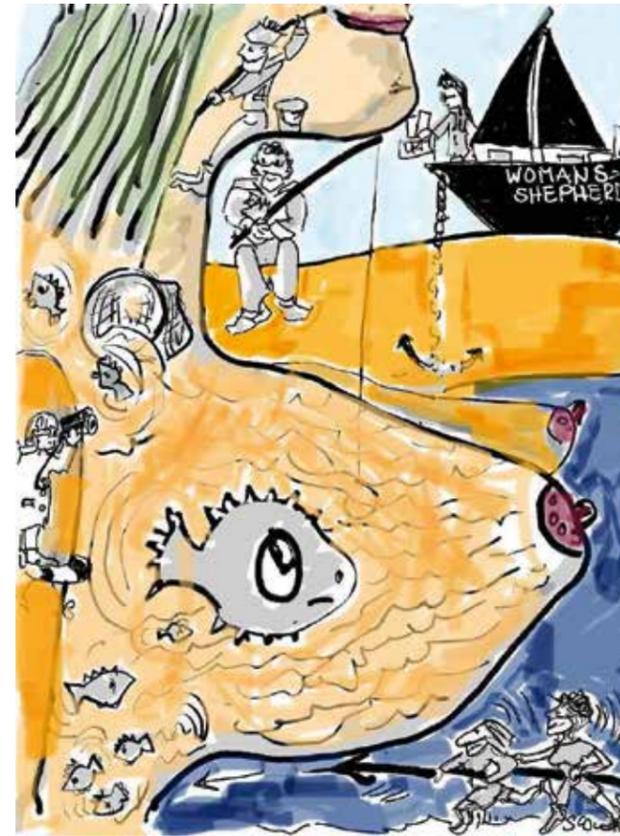


HUMUS und HUMANITÄT

Almuth Strehlow zeigt Erdbilder im Anthroposophischen Zentrum noch bis 7. November

Unterwegs – innerlich und äußerlich – vertraute Orte verlassend – begegne ich den Menschen, mir, der Natur – der Welt – erwartungsfrei?

Auf dem Weg versuche ich zu verstehen, was Humus bedeutet; was ist die Beleberin für die Mutter Natur? Und gibt es im Umgang mit der Lebendigkeit Parallelen zur Humanität? Geht diese ebenso verloren, wie wir den Humus absterben lassen? Der Erlös vom Verkauf der Bilder kommt dem Kinderzentrum Ümüt-Nadjeschda (Kirgistan) zugute.



DER NEUE FISCH IN MIR

Illustrationen einer Krebsbehandlung während der Pandemie

Die Bilder dieser Ausstellung habe ich in einer sprachlosen Zeit in der Uniklinik Göttingen und dem Elisabeth-Krankenhaus Kassel in Wartebereichen, Betten und Therapieeinrichtungen auf einem elektronischen Notebook gezeichnet", sagt Sabine Conti zu ihren Arbeiten. Die Elemente, die sich auf ihren Bildern finden, gehen auf eine Segelreise auf einem kleinen Schiff zurück, die Sabine Conti 2019 in die Antarktis unternommen habe. Danach wurde sie krank. Das Meer, Schiffe, Pinguine und Piraten sind sich durchziehende Elemente ihrer ausgestellten Zeichnungen, die allesamt unmittelbar aus der Situation heraus in den Behandlungs- und Leidensstationen der vergangenen Monate entstanden sind.

Zu sehen im Elisabeth Krankenhaus.



„Wer wir sind“

Lena Gorelik liest aus ihrem Roman. Sonntag, 24.10.2021, Großes Bali-Kino, Kulturbahnhof, 11.30 Uhr

Mit der Geschichte ihrer jüdischen Familie, die in den 1990er-Jahren als Kontingentflüchtlinge aus Sankt Petersburg nach Deutschland kommt, erzählt Lena Gorelik von Entwurzelung, sozialem Abstieg, besonders der Eltern, und ihrem eigenen Kampf um Integration und Identität. Rückblickend und aus wechselnden Perspektiven entwickelt sich der Roman zugleich zu einer Hommage an die Familie, besonders an die Eltern, die ihre eigenen Wünsche und Hoffnungen für die Zukunft ihrer Kinder hintangestellt haben und Entbehrungen, Mühsal und Erniedrigung in einem fremden Land auf sich genommen haben. Eine Lesung der Freundinnen des Archivs der deutschen Frauenbewegung.

Transparenzhinweis: Diesen Beitrag ermöglichte ein Druck- und Verteilkostenzuschuss. Dafür bedankt sich das StadtZeit-Team herzlich.

Live in der Met dabei sein!

Im Cineplex Capitol Kassel & Cineplex Baunatal gibt es wieder Live-Übertragungen aus der New Yorker Metropolitan Opera.

Mit neuen Gesichtern und neuen Ambitionen öffnet die Met endlich wieder ihre Pforten – und damit startet auch die preisgekrönte Veranstaltungsreihe „Met Opera live im Kino“. Clasart Classic bringt das unverwechselbare Flair des berühmten Opernhauses zum fünfzehnten Mal in deutsche und österreichische Kinos. Das Programm wartet in der Saison 2021/22 ab Oktober wieder mit zehn abwechslungsreichen Opern und den berühmtesten Opernstars der Welt auf, darunter auch die erste Oper eines Schwarzen Komponisten an der Met.

Info/Tickets: www.kino-nordhessen.de



StadtZeit Kassel Nr. 106

Textwerkstatt Pressemeldung

am 6.11.2021

öffentlichkeitswirksam
kommunizieren
SEMINARE WORKSHOPS TRAININGS
klausschaake.de



Kleine Fluchten, große Fluchten

Spendenkampagne des Diakonischen Werkes Region Kassel

Die Kampagne „Kleine Fluchten – große Fluchten“ des Diakonischen Werkes unterstützt Menschen, die auf der Flucht und gerade einer bedrohlichen oder belastenden Situation entgangen sind. Gesammelt wird für die Flüchtlingshilfe, die Bahnhofsmision, die Müttergenesung sowie für Demenz- und Suchterkrankte. Am 24.10.2021 findet ein Charity-Dinner sowie parallel vom 21. bis 24.10.2021 eine Ausstellung in der Grimmwelt Kassel statt, die der Kassler Künstler Michael Lampe gemeinsam mit Menschen aus den Arbeitsfeldern des Diakonischen Werkes erarbeitet hat. Die Werke können, ebenso wie Werke des Künstlers, zu Gunsten der Kampagne erstanden werden.

Info: www.dw-region-kassel.de

StadtZeit Kassel Nr. 106



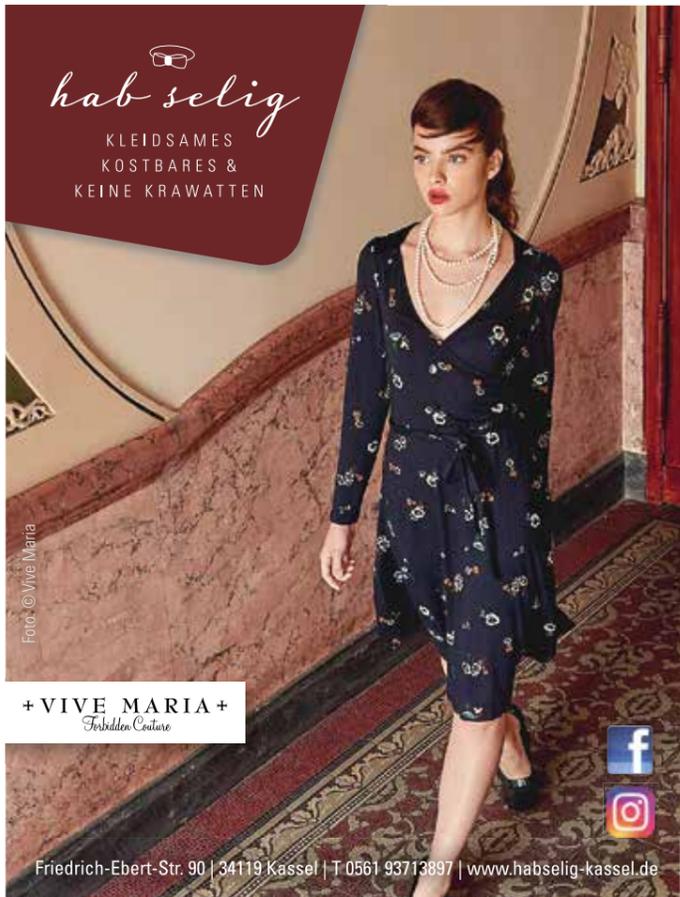
Hochkarätiges Lesungsprogramm

Leseland Hessen und Literarischer Herbst noch bis 18. November

Das Literaturhaus Nordhessen bietet Autorinnen und Autoren wieder die Möglichkeit, an verschiedenen Veranstaltungsorten live vor Publikum aufzutreten.

Mit dabei waren und sind noch: Volker Kutscher mit „Olympia“, Jovana Reisinger mit „Spitzenreiterinnen“, Zora del Buono mit „Die Marschallin“, Jens Balzer mit „High Energy“, Florian Wacker mit „Die Schlange im Wolfspelz“, Gerhard Henschel mit „Schauerroman“, Andreas Maier mit „Die Städte“ und Sharon Dodua Otoo mit „Adas Raum“.

Info: www.literaturhaus-nordhessen.de



KONTEXT

Ausstellung von Carola Ruf in der Galerie in den Gerichten
20. Oktober bis 31. Dezember

In ihrer Ausstellung KONTEXT befasst sich Carola Ruf mit Kommunikation und der Art, wie Äußerungen getätigt, wie Worte gebraucht und verstanden werden. Gefühle, Stimmungen, kulturelle Hintergründe, Ort und Zeit beeinflussen jede Sprechsituation und führen zu unterschiedlichen Wahrnehmungen. Carola Ruf greift diese Aspekte auf und übersetzt sie in eine bildnerische Sprache. Im Sinne vom Lateinischen *contexere* ‚zusammenweben‘ entstehen sogenannte Schrifttafeln. Fotografische Arbeiten werden dazu in Beziehung gesetzt.

Info: www.verwaltungsgerichtsbarkeit.hessen.de



Gelebte Partnerschaft

Jordan und JOKA Fachberater spenden 5.000 qm Boden für Hochwasseropfer

Für die Unterstützung der Hochwasseropfer hatte W. & L. Jordan zusammen mit seinen Partnerhandwerksbetrieben eine Spendenaktion ins Leben gerufen. Zwei Monate später wurden nun dank der großzügigen Unterstützung der JOKA Fachberater den betroffenen Menschen vor Ort 5.000 qm Laminatboden übergeben. Bei der W. & L. Jordan Stiftung sind ebenfalls 3.600 Euro von Jordan-Partnern eingegangen für die Menschen zum Wiederaufbau. Zudem hat die Stiftung als Sofortunterstützung 10.000 Euro an die „Aktion Deutschland Hilft“ gespendet.

Info: www.joka.de

Alle Veranstaltungsankündigungen unter Vorbehalt



Bis Freitag, 05.11.2021
Ausstellung
Unterwegs – Im Versuch Humus und Humanität zu verstehen
Almuth Strehlow, Kassel
Öffnungszeiten: Mo. - Do. 10.00 – 16.00 Uhr, Fr. 10.00 - 13.00 Uhr
Anmeldung unter Tel. 0561 / 930 88-0 oder kultur@az-kassel.de

für diese Veranstaltung unter 0561 / 6 81 80 oder udo-heinkel@online.de

Freitag, 12.11.2021, 20.00 Uhr
Vortrag mit Gespräch
„Essen ist die beste Medizin“ - gesund werden und Krankheiten vermeiden
Dr. med. Sabine Schäfer, Kassel und Berlin
Fachärztin für Allgemeinmedizin, Anthroposophische Medizin (GAÄD), Ernährungsmedizin (DGEM/DAEM)
Veranstalter: Patienteninitiative Kassel e. V. | 0561 / 6 87 82 | info@patienteninitiative-kassel.de | Anmeldung für diese Veranstaltung beim Veranstalter.

Dienstag, 26.10.2021, 20.00 Uhr:
Vortrag
Methodik und Ziele der Landschaftswahrnehmung - aus Sicht der geomantischen Geistesforschung
Dr. Gregor Arzt, Märkisch Luch
Veranstalter: Anthroposophische Gesellschaft, Zweig Kassel
Anmeldung für diese Veranstaltung unter 0561 / 40 58 43 oder maximiliane@gmx.at

Mittwoch, 24.11.2021, 18.30 und 20.00 Uhr
2 Vorträge
Kaspar Hauser, ein maßgeblicher Schlüssel für die kommende Zeit
Eckart Böhmer, Lehrberg
Veranstalter: Anthroposophische Gesellschaft, Zweig Kassel | Anmeldung für diese Veranstaltung unter 0561 / 6 81 80 oder udo-heinkel@online.de

Freitag, 05.11.2021, 18.30 und 20.00 Uhr
2 Vorträge mit Klavier
Ludwig van Beethoven „Missa Solemnis“
- Schicksalsbild und Lebensfrage -
der Schlüssel zu seinem Karma
Marcus Schneider, Basel
Veranstalter: Anthroposophische Gesellschaft, Zweig Kassel | Anmeldung

Bei jeder Veranstaltung bitten wir um Anmeldung bei der angegebenen Emailadresse/Telefonnummer.

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

YOGASANA - YOGA WEST
Ganzheitlicher Yoga Cornelia Hold
Hatha-Yoga in der Tradition von B.K.S Iyengar
Cornelia Hold
Zertifizierte Yogasana® | Yoga-Lehrerin SKA
Bad Wilhelmshöhe / Harleshausen | 0561 / 67412
cornelia.hold@arcor.de | www.yogasana-kassel.de

Biodanza – Tanz des Lebens

TERMINVORSCHAU
HERBST/WINTER



1. Biodanza, wöchentliche Gruppe in Kassel
Start Dienstag, 26.10., 19:30 Uhr
Ort: Halle 2, Grüner Weg 15-17

2. „Natur & Stille“ - Biodanza-Herbst-Retreat 2021
Es gibt eine Vollkommenheit, tief inmitten allem Unzulänglichen. Es gibt eine Stille, tief inmitten aller Rastlosigkeit. Es gibt ein Ziel, tief inmitten aller weltlichen Sorgen. Das bist Du.“ (Buddha)
So. 14. Nov. – Mi. 17. Nov. 2021
Ort: „Kloster Benediktushof“, Holzkirchen, Nähe Würzburg

3. „Zauber gegen die Kälte“ Biodanza-Tagesworkshop
mit Barbara Schlender und Erhard Söhner
21. November, 11-18 Uhr in Kassel

4. BIODANZA SILVESTERRETREAT
„In between & Welcome to the new“
30.12. – 2.1.2022
Ort: „Haus Sonneck“, Marburg
Tanzend und freudvoll fügen wir uns ein in das Rad des Lebens, das sich fortwährend dreht. Wir sind mittendrin! Inbetween! Wir nutzen diese intensive Zeit, um inne zu halten, still werden, zu würdigen, was war, loszulassen und zu verabschieden, um dann das Neue ins Auge zu fassen und willkommen zu heißen.

Info:
Barbara Schlender & Erhard Söhner
05606-5 63 33 68
www.biodanza-mitte.de

Textwerkstatt Pressemeldung

Optimieren Sie die handwerklichen Grundlagen für Ihre Präsenz in den Medien.

Die Pressemeldung ist das zentrale „Werkzeug“, um Redaktionen für das Vermitteln Ihrer Botschaft an die Öffentlichkeit zu begeistern. Um auf Ihren eigenen Kanälen wie Newslettern, Internetseiten und Social Media-Accounts zu erscheinen, eignet sie sich ebenfalls hervorragend als Grundlage. In der „Textwerkstatt Pressemeldung“ beschäftigen wir uns intensiv mit dem Verfassen und Optimieren von Texten, die für die Medien und damit für die Öffentlichkeit bestimmt sind. Der Wechsel von inhaltlichen Inputs, Einzel- und Gruppenübungen und gemeinsamen Reflexionen des Erarbeiteten vermittelt Ihnen die handwerklichen Grundlagen für das Verfassen guter Pressemeldungen.



Online-Workshop:
Samstag, 6. November 2021, 10:30 bis 13:30 Uhr.

Anmeldung:
Klaus Schaaake | Tel. 0561-475 10 11
www.oeffentlichkeitswirksam.de

ART praxis

Veranstaltungen 2021 (Auszug)

Regelmäßige Termine:

Mittwochs 19:00 – 20:00
Soziale Plastik

Freitags 18:00 – 20:00
Action Painting & Playing (für junge Leute ca. 13 – 20 J.)

Jeden letzten Samstag im Monat 10:30-13:00 Offene Bühne/ Improtreff
"Das kleine Museum" ist um die Veranstaltungstermine herum geöffnet.

Weitere Veranstaltungen:

MO 25.10., 18:00- 20:00
Workshop: Vom Klang der Bilder

DI 26.10., 18:30 – 20:00
Workshop: Malen mit und ohne Musik

02.11./ 12.11./ 28.11./10.12./ 17.12.
EinzelART

06.+07.11. Querflötenwochenende

MO 08.11., 10:30- 12:00
Workshop: Malen mit und ohne Musik

SO 14.11., 10:00 – 11:30
"Konzerte für Einzelgänger"
SA 20.11., 19:00 – 21:00
"Vom Klang der Bilder"

SO 21.11., 15:00- ca. 16:00
"Deeper Listening"- Spaziergang . ab Café Bahnhof Fürstenwald

FR 03.12., 17:00 – 19:30
Vernissage: Ausstellung mit Bildern und Musik der Teilnehmer*innen

SO 05.12., 11:30 Konzert "Komposition & Improvisation", Yamada (p)/ Lentz (f)

MO 06.12., 10:30- 12:00
Malen mit und ohne Musik

SA 11.12., 11:00 – 13:00
Workshop "Vom Klang der Bilder"

SO 12.12., 11:00
Konzert "Freie Improvisation": Lentz (fl)/ Hammerschmidt (db) / Schliemann (dr)
Anmeldung erbeten.

Infos und Aktualisierungen über www.artpraxis.eu

TICKET B

Architektur erleben.

Architekturreise Israel mit Ticket B

24. bis 30. März 2022
7 Tage, Tel Aviv, Jerusalem und Haifa

Bereisen Sie mit Ticket B Israel auf den Spuren der Moderne und besuchen Sie die drei Städte Tel Aviv, Haifa und Jerusalem. Begleitet werden Sie von einem erfahrenen deutschsprachigen Reiseleiter und Architekten. Die Reise ist in Hessen als Bildungsveranstaltung (Bildungsurlaub) anerkannt.

Ticket ist eine von Architekten geführte und auf Baukulturführungen und -reisen spezialisierte Agentur. Das Team um Gründer Thomas M. Krüger vermittelt durch seine Expertise einen neuen Blick auf die gebaute Umwelt. Durch die Augen eines Architekten lassen sie die Teilnehmer auf Gebäude, Straßenzüge oder Stadtteile schauen und veranschaulichen, wie Architektur unseren Alltag prägt. Dabei fokussieren sie den Blick auch auf Details und ordnen Projekte in kulturelle oder historische Zusammenhänge ein. Schwerpunkt sind zeitgenössische Gebäude und die Architektur der Moderne des 20. Jahrhunderts. Mehr über Ticket B erfahren Sie im Internet:

www.ticket-b.de/reisen

SprechZeit – der mittendrin-Podcast

In der SprechZeit kommen Menschen aus Kassel, der Region und darüber hinaus zu Wort. Die Gäste berichten über die Themen, die ihnen am Herzen liegen, oder über Projekte und Initiativen, für die sie sich engagieren.



Aktuelle Themen:

- Frank Flor (club L 94 Landschaftsarchitekten) und Christof Nolda (Stadtbaurat) zum Brüder-Grimm-Platz
- Annabel Salhi zum Thema "Mobbing"
- Susanne Völker, Kulturdezernentin, zum BEUYSLABOR2021
- Doris Gutermuth, Künstlerin und Zebra-Streifen-Aktivistin beim Freiluft-Experiment Untere Königsstraße
- Prof. Philipp Oswalt zum transdisziplinären Forschungszentrum für Ausstellungsstudien "TRACES"

Zu hören unter:
www.mittendrin-kassel.de/podcast-sprechzeit/

biodanza
mitte
Silvester-Retreat
"Haus Sonneck" am Waldrand von Marburg
Do. 30.12.2021 - So. 2.1.2022
mit Barbara Schlender & Erhard Söhner
Infos: www.biodanza-mitte.de T.05606-5633368, info@biodanza-mitte.de



Kostenlose Waldführungen im FriedWald Reinhardswald

Lernen Sie bei einer kostenlosen Waldführung den FriedWald kennen. Erfahrene FriedWald-Försterinnen und -Förster zeigen Ihnen den Wald und beantworten alle Fragen rund um Baumbestattung, Vorsorge und Beisetzungsmöglichkeiten.

Aktuelle Termine:

- 23. Oktober 2021 um 14 Uhr
- 06. November 2021 um 14 Uhr
- 20. November 2021 um 14 Uhr
- 11. Dezember 2021 um 14 Uhr



Jetzt gleich informieren und anmelden:
06155-848 100 oder www.friedwald.de/reinhardswald

tic Das Musicaltheater PRÄSENTIERT
Over the Top
von Michael Fajgel & Tanja Krauth
Regie Fabian Joel Walter
Eine musikalische Komödie mit Songs der 70er Jahre
15. Oktober – 21. November 2021
Tickets: 0561 / 7018722
theaterimcentrum.de



StadtLabor-Podcast

Der StadtLabor-Podcast dokumentiert die vierwöchentlich im Freien Radio Kassel ausgestrahlten Live-Sendungen.

AKTUELLE AUSWAHL:

StadtLabor: Zukunftsfähige Mobilität für Kassel
Mit Gästen der Kasseler Gruppe der Scientists for Future.

"WIR für Nordhessen"
Mit Carsten Viernau und Andreas Weber, Mitglieder der regionalen Initiative "WIR für Nordhessen".

TRACES – Transdisziplinäres Forschungszentrum für Ausstellungsstudien
Mit Prof. Dr. Alexis Joachmides, Kunsthochschule Kassel und Direktor des Transdisziplinären Forschungszentrums für Ausstellungsstudien.

Zu hören unter:
www.klausschaake.de/podcasts



HEILHAUS
Geburt
Leben
Sterben

Klang-Reise in den Raum der Liebe
Ein Abend mit Harfenmusik und berührenden Texten über die Liebe
Do 31.10.2021, 20.00 h

Das Heilhaus kennen lernen
Führung durch das Heilhaus und die Siedlung am Heilhaus
Di 02.11.2021, 17.00 h

Weihnachtsmarkt
mit Musik, Gesang und Geschichten, schönen Geschenkideen, friedvollen Momenten, besinnlichem Verweilen bei Kaffee, Kuchen und Herzhaftem.
Sa 27.11.2021, 14.00 h – 18.00 h

Mehrgenerationenhaus Heilhaus
Brandastr. 10, Kassel
0561-98 32 60
kassel@heilhaus.org
www.heilhaus.org

Geburtshaus Hebammenpraxis im Heilhaus
Info über die Begleitung bei Schwangerschaft, Geburt und der ersten Zeit mit dem Neugeborenen.
Mo und Fr 9.15 h - 10.15 h, Di 14.00 h - 15.00 h unter Tel.: 05 61 / 983 2651 3

Erzählcafé
„Der Geschichte Gesichter geben“ mit Erzählungen - persönlich, bewegend, heiter und ernst.
Do 21.10., 16.12.2021, 15.00 h

Lesung Spirituelle Texte
mit Meditation und Austausch
So 24.10., 12.12.2021, 18.00 h

kmt
KASSELER MUSIKTAGE
28. OKT. – 7. NOV. 2021
www.kasseler-musiktage.de

Do, 28.10., 20 Uhr, Martinskirche
ERÖFFNUNGSKONZERT
Französisches Flair zum spielerischen Auftakt: das Staatsorchester Kassel mit Werken der Pariser Groupe des Six

Di, 02.11., 20 Uhr, Kulturzentrum Schlachthof
GLEISENDES LICHT
Der türkische Pianist Emre Elivar mit virtuoser Klaviermusik von Cetiz, Messiaen, Schubert und Sinan

Do, 04.11., 20 Uhr, UK14
TOY LABORATORY
Das Ensemble Recherche spielt auch mit eigens gebauten Instrumenten bei gleich vier Uraufführungen

Fr, 05.11., 20 Uhr, Martinskirche
MASTERS OF DARK MATTER
Spiel mit Klang, Licht, Raum und Stunt-Performance: ein Konzertspektakel mit Orgelmusik u. a. von Johann Sebastian Bach, Gustav Holst und Olivier Messiaen

Sa, 06.11., 19 Uhr, Staatstheater Kassel / Opernhaus
HR-SINFONIEORCHESTER
Mendelssohns Violinkonzert und Sibelius' erste Symphonie mit zwei vielversprechenden Talenten in einzigartiger Raumkonstruktion

So, 07.11., 10 Uhr, Martinskirche
FESTGOTTESDIENST
Das Festivalmotto „Spielst du?“ in der Kirche mit der Kantorei St. Martin

So, 07.11., 18 Uhr, Martinskirche
INS LICHT
A-cappella-Chormusik zwischen Licht und Schatten: der Jugendkonzertchor der Chorakademie Dortmund

Fr, 29.10. – Sa, 06.11., je 13 Uhr, Martinskirche
MITTAGSMUSIK
Eine tägliche kleine Ruhepause mit fulminanter Orgelmusik Olivier Messiaens

Fr, 29.10. – Di, 02.11., je 15–17 Uhr, Martinskirche
MANIFEST(O)
Die berühmte Rieger-Orgel als Schauplatz des bundesweiten Projekts *Kein Schlussstrich!* (Installation)

Fr, 29.10., 20 Uhr, documenta-Halle
ENSEMBLE MINI
Spiel mit Gustav Mahlers überwältigender Symphonie Nr. 3 in besonderer Besetzung

Sa, 30.10., ab 11 Uhr, UK14
SPIEL-ZEIT
Drehorgelklänge und Orgeln zum Bauen, Erkunden und Spielen für Groß und Klein

Sa, 30.10., 20 Uhr, documenta-Halle
#FREEMAHLER
Das STEGREIF-Orchester spielt auswendig und virtuos mit Gustav Mahlers Musik und Naturbild in Zeiten des Klimawandels

So, 31.10., 18 Uhr, UK14
APOLLON MUSAGÈTE QUARTETT
Fortsetzung des Zyklus mit Dvořák

"So sagen Sie's den Medien!"

Tipps und Tricks vom Profi: Von der ersten Kontaktaufnahme mit einer Redaktion bis zur Erstellung eines Presseverteilers.

Für Ihre zukünftige Präsenz in den Medien vermittelt Klaus Schaakes Einstiegsworkshop das notwendige Handwerkszeug. Anhand praktischer Beispiele geht es um den Aufbau von Beziehungen zu Redaktionen, das Verfassen von Pressemeldungen, das Erstellen von Pressefotos und gut formulierten E-Mail-Anschreiben sowie den Aufbau eines Presseverteilers. Das Erörtern offener Fragen bezüglich eines konstruktiven Miteinanders mit Print, Online-, Radio- und TV-Redaktionen rundet die gemeinsame Arbeit ab.

Online-Workshop:
Samstag, 13. November 2021, 10:30 bis 12:30 Uhr

Anmeldung: Klaus Schaake
Tel. 0561-475 10 11 | www.oeffentlichkeitswirksam.de



MBCT – Achtsam aus der Grübelschleife!

Mit der Achtsamkeitstherapie MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy), der Rückfallprophylaxe bei Depression, Ängsten und negativen Selbstgesprächen können Sie selbst etwas tun, um Ihre Lebendigkeit wieder mehr zu spüren und Stabilität, Vertrauen und gelassene Weite zu finden. Auch Einzeltraining möglich.

MBCT-Kurs
ab 1. 11.21 bis 20.12.21, Mo 18.30 bis 21.00 Uhr

2022:
MBCT-Kurs
ab 24.1.22 bis 14.3.2022



Beate Eickmeyer
Heilpraktikerin und HP Psychotherapie
Senior Teacher MBSR/MBCT
0561-816 65 92
betherapie@web.de
www.mbsr-verband.de

Alle Veranstaltungsankündigungen unter Vorbehalt

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

evangelisches
forum
kassel

Eine Reise durch die Geschichte des Designs
Referent: Dipl. Designer Holger Thies

Wirtschaftskrise und Wirtschaftswunder. Vom Art Deco bis zur Guten Form
27.10.2021, 19.30 Uhr

Funktionalismus-Kritik und revolutionäre Experimente. Vom Radical Design bis zur Postmoderne
15.11.2021, 19.30 Uhr

Global Design, Digitalisierung und Ökologie. Von der Vielfalt der Lebenswelten
8.12.2021, 19.30 Uhr
Alle Veranstaltungen dieser Reihe finden online statt. Der Link wird nach Anmeldung zugesendet.

Die Sehnsucht nach dem nächsten Klick. Medienresilienz: Wie wir glücklich werden in einer digitalen Welt
Referentin: Sabrina David, Medienforscherin, Mitbegründerin des Slow Media Institutes, Bonn
Ort: Evangelisches Forum, Lutherplatz
28.10.2021, 19.30 Uhr

Keine Macht dem Hass – Ein Aktionsprogramm des Hessischen Justizministeriums
Referent*innen: Eva Kühne-Hörmann, Hessische Ministerin der Justiz; Joachim Becker, Direktor der Medienanstalt Hessen, Andreas May, Leitender

Oberstaatsanwalt, Generalstaatsanwaltschaft Frankfurt; Ann-Kathrin Mogge, #hatebreach I Hass im Netz begegnen, Die Kopiloten e.V.; Prof. Dr. Hermann Heußner, Betroffener von Hass im Netz
Moderation: Lukas Kiepe, Gabriele Heppe-Knoche
Ort: Medienzentrums Offener Kanal, Kulturbahnhof
2.11.2021, 18.00 Uhr

Stadtforum
Probieren geht über Studieren – Freiluftexperiment Untere Königsstraße – Erste Ergebnisse
Referenten: Dr. Georg Förster, Leiter Straßenverkehrsamt Stadt Kassel; Samson Kirschning, Raamwerk; Vertreter*innen der Gewerbetreibenden/Anlieger
Moderation: Prof. em. Ingrid Lübke
Ort: Evangelisches Forum, Lutherplatz
3.11.2021, 19.00 Uhr

Impuls und Gespräch
Theodizee oder die Frage nach Gott und dem Leid. Welche philosophischen Antworten können helfen?
Referent: Dr. Michael Glöckner, Stadtdiözesan, Kassel
Ort: Evangelisches Forum, Lutherplatz
16.11.2021, 19.30 Uhr

Für alle Veranstaltungen Anmeldung an ev.forum.kassel@ekkw erforderlich. Je nach Pandemielage können Veranstaltungen online stattfinden. Bitte informieren Sie sich auf unserer Website!

webdesign@
evabogner.de
freundlich und modern

TEXTWERK STATT Büro für Ihre Kopien und Drucksachen

Coronagerechte Auftragsabwicklung, individuell nach Absprache
textwerkstatt-kassel@arcor.de
Friedrich-Ebert-Straße 48, Tel. 0561 2022550

- Layout, Druck und Weiterverarbeitung
- Digitale Dienstleistungen rund um Text und Bild, Erstellung und Vervielfältigung





B redet – der Podcast Talk

Jeden Donnerstag, um 7 Uhr – passend zum Zähneputzen, Frühstück oder auf dem Weg zur Arbeit – geht eine neue Folge online. Ob Politik, Sport, Gesellschaft, Medien oder Lifestyle – ein breites Spektrum an Themen bietet für die Podcasthörer eine interessante Abwechslung. Christian Becker, der Macher, arbeitet seit über 10 Jahren als freier Moderator und Reporter und doziert ebenso an der Universität Kassel. ZU hören über alle gängigen Podcast-Streaming-Dienste.

Kontakt:
Christian Becker | 0151-56 11 50 04 | b_redet@gmx.de

Kulturladen Wolfhagen

Termine Herbst/Winter 2021

Jan Josef Liefers & Radio Doria
Nah 2021
Fr. 12. Nov. 2021, 20.00 Uhr

Lotte – Tour zum Glück
Sa. 13. November 2021, 20.00 Uhr

Manran – Live 2021
Do. 04. November 2021, 20.00 Uhr

Nadine Fingerhut Trio
Live 2021
Fr. 26. November 2021, 20.00 Uhr

Bernd Giesecking – Ab dafür!
Der satirische Jahresrückblick 2021 So. 19. Dezember 2021, 19.00 Uhr

Info: www.kulturladen-wolfhagen.de

Frisch, innovativ und vielfältig: Mit dem Kulturladen entstand 2012 in Wolfhagen ein Kultur- und Veranstaltungszentrum, das die Menschen der Stadt und der Region mit einem vollgepackten und abwechslungsreichen Programm überzeugt. Schon jetzt ist der Kulturladen mehr als ein Geheimtipp und eine wohletablierte Adresse für alle, die auf Konzerte, Comedy, Kabarett oder Vorträge in gemütlicher Atmosphäre stehen.

Sanne Veltum

Systemische Therapeutin/Coaching
www.klangtherapie-kassel.de
veltum@klangtherapie-kassel.de
Philosophenweg 34 | 34121 Kassel




stadtzeit-kassel.de

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



Der VVK läuft!

09. Oktober
BORIS GODUNOW
Model: Musorgski

23. Oktober
FIRE SHUT UP IN MY BONES
Terence Blanchard

04. Dezember
EURYDICE
Matthew Aulicino

01. Januar
CINDERELLA
Jules Massenet

29. Januar
RIGOLETTO
Giuseppe Verdi

12. März
ARIADNE AUF NAXOS
Richard Strauss

26. März
DON CARLOS
Giuseppe Verdi

07. Mai
TURANDOT
Giuseppe Puccini

21. Mai
LUCIA DI LAMMERMOOR
Gaetano Cappone

04. Juni
HAMLET
Brett Dean

Cineplex Kassel - Cineplex Baunatal
Wilhelmstraße 2A • 34117 Kassel / Friedrich-Ebert-Straße 8 • 34225 Baunatal
www.kino-nordhessen.de

IMPRESSUM

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

StadtZeit Kassel erscheint 6 Mal jährlich
Auflage: 10.000
Druck: Druck- und Verlagshaus Thiele und Schwarz GmbH
Erscheinungstermin: Mitte der geraden Monate
Anzeigenpreisliste: 2021

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

Grafik/Layout: Maria Rufle

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

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

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

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

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

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

www.stadtzeit-kassel.de

DAS STADTZEIT-TEAM
DER AKTUELLEN AUSGABE



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.



Johanna Groß ist Filmemacherin, Fotografin und Geschichtenerzählerin. Sie interessiert sich für die tiefen Belange menschlichen Lebens und beobachtet gern Alltagsmomente. Bibliotheken durchforstet sie mit Freude nach neuen Inspirationsquellen.



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



Rosemarie Rohde ist examinierte Krankenschwester, arbeitet auf einer Intensivstation und studiert im Masterstudiengang Politikwissenschaft an der Universität Kassel. Sie interessiert sich besonders für sozialpolitische Themen.



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



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



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



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



Andrea Staudé ist freiberufliche Innenarchitektin und Feng Shui-Beraterin. Sie beschäftigt sich tagtäglich mit den individuellen Wünschen und Anforderungen ihrer Kunden an Wohnen, Arbeiten, Leben und Wohlbefinden.



Amelie Stute studiert Illustration und Redaktionelles Gestalten an der Kunsthochschule Kassel. Beobachtungen aus dem Alltag sind Inspirationsquelle für Ihre Geschichten und Illustrationen.

mitmachen mitwirken mitgestalten
mitbestimmen mitarbeiten mitanpacken
mitentwickeln mitreden mithören
mitteilen mitlesen mitkommen mitgehen
mitziehen mithelfen mitbringen mitgeben
mitnehmen mitkriegen mitverfolgen
mitwissen mitdenken mitfühlen
mitreißen mitjubeln mitfreuen mitlachen
miterleben **mittendrin-kassel.de**

Die virtuelle Plattform für deine Stadt.