

StadtZeit

108

KASSEL
MAGAZIN

... für die Fuldastadt
und die Region.
No. 108 • Jahrgang 19
Feb/März 2022



ESSEN & GENIESSEN
VERWENDEN STATT VERSCHWENDEN



GESUND LEBEN
RESILIENT UND ACHTSAM

ENERGIEWENDE
REGIONALE BIOMASSE-POTENZIALE



WOHNEN & LEBEN
WOHNGESUND RENOVIEREN

Leben in der Stadt

05
03
2022
08
05

Ausstellungen im Schloss

MI – SA 14:30 bis 17:00 Uhr | SO 11:00 bis 17:00 Uhr | Sonntagsführungen 11:30 Uhr

Information (05691) 625734
www.museum-bad-arolsen.de

MUSEUM
MUSEUMSVEREIN
BAD AROLSSEN



Plützenspringerinnen, 1925 (Abzug 1979) | Druck: sprenger druck, Korbach

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Am Anfang war das Wort. Oder – im Falle des StadtZeit Kassel Magazins – die gedruckte Publikation, in der sich freilich viele Worte fanden und immer noch finden. Und das soll auch so bleiben!

Noch niemand weiß dabei allerdings so genau, was die Zukunft den Medien beschert. Geht man der Frage nach, was die berühmte digitale Transformation mit gedruckten Medien machen wird oder jetzt bereits macht, sagen nicht wenige Expertinnen und Experten voraus, dass sich diese Formate verändern werden: Aktuelle Infos wandern immer weiter ins Netz und die gedruckten Publikationen sind für die längeren Geschichten und solide recherchierten Hintergründe zuständig.

Auch als StadtZeit-Team wissen wir noch nicht, wie es sich bei uns entwickeln wird. Auf jeden Fall sind wir sehr glücklich, dass wir mit unseren Kundinnen und Kunden, die sich immer wieder aufs Neue präsentieren und unsere Arbeit damit ermöglichen, Partnerinnen und Partner im Boot haben, mit deren Unterstützung wir solche Prozesse angehen und gestalten können.

Tauchten wir bis vor nicht allzu langer Zeit alle acht Wochen aus der Versenkung auf, lässt sich heute etwas pathetisch sagen, dass wir dabei sind, uns zu einem kleinen Medienhaus zu entwickeln. Eins, das weit mehr Möglichkeiten bietet als jene, die sich mit einem ausschließlich gedruckten Magazin erschließen lassen. In der gedruckten Ausgabe haben Sie bereits hin und wieder Hinweise auf Podcasts bekommen, die im Dunstkreis des StadtZeit Kassel Magazins entstanden und die über das Onlinemagazin mittendrin-kassel.de abrufbar sind. Das Netz, wie es immer so schön heißt, ermöglicht es uns, auch tagesaktuelle Informationen zu verbreiten und Themen zu bewegen, die sich im Rhythmus eines gedruckten Magazins nicht abbilden lassen. Damit unsere Podcasts auch dort abrufbar sind, wo die Gemeinde sie erwartet, sind sie unter dem Titel „Stadt-Gespräch Kassel“ mittlerweile auch auf allen gängigen Streaming-Plattformen verfügbar. Hören Sie bei Gelegenheit einfach mal rein!

All das entwickelt sich bei uns eher mäandern, schließlich muss es mit unseren zeitlichen Ressourcen zusammengehen.

Wir sind auf jeden Fall dran und gespannt, was die Zukunft noch für Möglichkeiten bereithalten mag.

Im Hier und Jetzt wünschen wir Ihnen nun eine vielfältige und anregende Lektüre der gedruckten Ausgabe. Transformieren Sie sich mal wieder und bleiben Sie stark!

Ihr
Klaus Schaake

PS: Wer Rechtschreibfehler findet, versuche mit ihnen die Zukunft zu ermöglichen.



4

GESUND LEBEN
RESILIENT UND ACHTSAM

4

ESSEN & GENIESSEN
VERWENDEN STATT VERSCHWENDEN

19

KULTUR
FOTOGRAFIE UND RADIO MACHEN

27

MENSCHEN
... IM PORTRAIT

34

UNTERWEGS
BEGEGNUNG MIT EINEM DRACHEN

36

ENERGIE & UMWELT
ENERGIERESILIENZ VORANBRINGEN

38

ARCHITEKTUR
EVANGELISCHE BANK | WEHLHEIDER PLATZ

42

WOHNEN & LEBEN
NACHHALTIG RENOVIEREN UND UMBAUEN

43

KURZMELDUNGEN
INFOS UND AUSGEWÄHLTE
VERANSTALTUNGEN IN KASSEL & REGION

52

VERANSTALTUNGEN
TERMINE & PROGRAMMHINWEISE

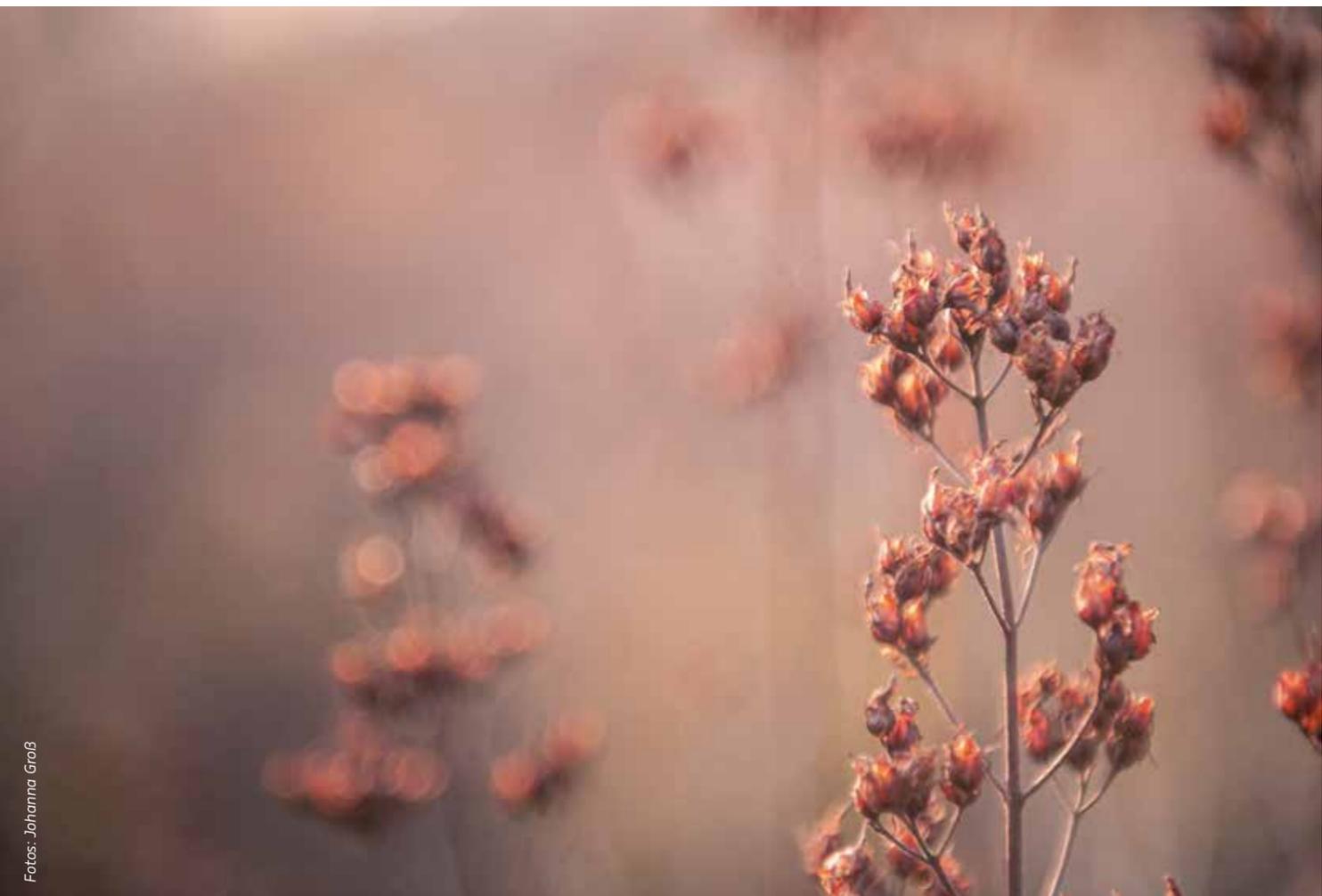
55

IMPRESSUM

59

Titelbild: Ingo Bartussek – stock.adobe.com

Im Auge des Sturmes herrscht Achtsamkeit



Resilienz ist für jeden individuell. Eine allgemeingültige Lösung gibt es nicht. Von der Natur können die Menschen allerdings Achtsamkeit lernen. Alles liegt im Gleichgewicht und jede Empfindung, jedes Gefühl und jedes Lebewesen hat seine Daseinsberechtigung.

Am Wanderparkplatz weht ein rauer Wind. Hoch oben in den Wipfeln der Bäume hängt ein großes Windspiel, das sich behäbig von einer zur anderen Seite bewegt. Im Gegensatz zu seinen kleineren Schwestern und Brüdern, den Bambus- oder

Edelstahlklangspielen, die viele Gärten sanft melodisch umhüllen, ertönt ein blecherner, fast schon klirrend surrender Ton aus seinen Inneren. Jürgen Groß hält seine Kamera auf das Windspiel. Es ist das erste Foto unserer Wanderung. In der Natur tankt der Berater und Coach auf. So ist es nicht ver-

wunderlich, dass es auch die Natur ist, die ihn Resilienz gelehrt hat: „Die normale Resilienzliteratur, die man überall findet, als Sachbuch oder aber als Infoheftchen von den Krankenkassen, verkauft Resilienz anders, als ich sie verstehe. In der „klassischen“ Resilienz geht es, zumindest so, wie ich es lese,

immer darum, dass du nicht in Ordnung bist, wie du bist, verändere dich. Die sieben Säulen der Resilienz beruhen auf Veränderung. Eine Säule sagt etwa, du sollst Optimist oder optimistischer sein. Wenn ich das aber nicht bin, heißt das ja im Umkehrschluss, dass ich nicht in Ordnung bin. Ich muss mich verändern. Auf diese Art und Weise kann ich keine Menschen begleiten, damit sie ihren eigenen Weg aus einer Situation, aus einer Krise herausfinden. Ich verstärke mit solchen Aussagen nur ihre negativen Empfindungen. Mit diesen Botschaften verstärke ich, 'Ich bin nicht in Ordnung'“, erklärt Jürgen Groß.

Das Windspiel weht nun etwas heftiger von Seite zur Seite, fast schon verheddert es sich in den kahlen Ästen der Bäume, die es dort oben, weit über unseren Köpfen, tragen. „Du bist in Ordnung, wie du bist. Ich möchte den Leuten theoretischen Input geben, um sich selbst besser kennenzulernen und sich besser zu sehen. Es geht um die eigenen Bedürfnisse, beispielsweise, dass man herausarbeitet und vielleicht zum ersten Mal sieht, welche Bedürfnisse man überhaupt hat.“

„Erkenne dich selbst!“

Der schmale Pfad vor uns ist schlammig aufgequollen. Die Fußstapfen von einigen anderen Menschen, die an diesem Morgen den Weg betreten haben, sind zu sehen. Manche trugen schwere Wanderschuhe, wieder andere hinterließen ein leichtes Sportschuhprofil. Einer von ihnen wurde von einem großen Hund begleitet. Der Weg vor uns wird immer dunkler, immer dichter umrahmen uns Äste und Büsche. Von einem der Bäume tropft eine einzelne, durchscheinbare Perle hinab in eine spiegelnde kleine Pfütze, nur wenige Zentimeter von meinem Fuß entfernt. „Wir Menschen sind nicht gleich. Wir kommen nicht als Tabula Rasa, als unbeschriebenes Blatt auf die Welt. Jedes Kind, das geboren wird, ist anders. Im Ergebnis heißt das, dass wir nicht gleich sind und dass es, daraus folgend, nicht die Lösung für alle gibt. Meine Resilienzlösung ist nicht deine und nicht die von Frau X oder Herrn Y. Jeder ist anders gestrickt und jeder Umgang mit Problemen, mit schwierigen, stressigen Situationen ist individuell.“

Jürgen Groß entdeckt unweit von uns



In der Natur sein: Viele Menschen empfinden diese Zeit als resilienzfördernd.

eine schwarzweiß gescheckte Elster am Waldrand. Der kleine Vogel nutzt sein Versteck im kalten Waldboden, um sich mit Winterproviant zu versorgen.

„Man kann den Menschen beibringen, sich selbst besser kennenzulernen. ‚Erkenne dich selbst!‘ Das ist ein alter philosophischer Grundsatz. Damit ich mich erkennen kann, braucht es eine Fähigkeit, hinzuspüren, hinzufühlen, hinzusehen, und das erreiche ich mit Achtsamkeitsübungen. Achtsamkeit hilft mir zu üben, besser zu verstehen und gewahr zu sein, wie ich im Leben stehe: Ah ja, das ist gerade mit mir.“ Jürgen Groß öffnet leicht seine Hände, wie um zu spüren, ob es regnet, und lächelt verschmitzt. „In der Achtsamkeit nehmen wir einfach auf, nehmen wahr, ohne dem Erfahrenen eine Wahrgebung zu geben. Wahrnehmen bedeutet zu spüren, Wahrgebung heißt, ich interpretiere, gebe dem, was ich wahrnehme, eine Bedeutung, eine Bewertung. Da bin ich dann in meinen Glaubenssätzen, in meinen Mustern drin, die ich von klein auf gelernt habe. Diese aber wollen wir aufbrechen.“

„Eine Eiche ist kein Schilfrohr“

Ein fast gänzlich entwurzelter Baum versperrt uns den Weg. Seine starken Wurzeln prangen in die kalte Luft hinein. Der Boden hat sich rund um die Wurzeln angehoben, so als könne man den Baum, wie einen Deckel, spielend leicht wieder auf sein Gefäß setzen.

Jürgen Groß fotografiert das Spiel der kräftigen Wurzeln. Dann gehen wir weiter, vorbei an einem Teich, an verdorrten, wüst abgeknickten Schilfrohren. Der Wind und die Kälte haben sie als Ganzes erwischt.

„Viele verschiedene Menschen haben sich schon mit den Temperamenten, die wir von Geburt an haben, beschäftigt, das ist ein urphilosophisches Thema. Früher nannte man diese Temperamente der Choleriker, der Sanguiniker, der Phlegmatiker und der Melancholiker. Diese Temperamente haben Einfluss auf unsere Resilienz. In dem von mir entwickelten System ist der Choleriker die starke Eiche, der Sanguiniker das Schilfrohr, der Phlegmatiker ist das schiefe Bäumchen, das mit dem Wind wächst, und der Melancholiker ist die Pusteblume.“

Ich schaue mich im Wald um und erkenne die darin liegende Metapher des Systems. Die Eiche ist stark, kraftvoll und präsent. Sie lässt den Sturm des Lebens einfach abprallen. Das Schilf wächst immer in Gruppen, zugleich wird es ganz flexibel vom Sturm gelenkt. Das schiefe Bäumchen hat sich den Wind zu eigen gemacht, wächst einfach mit ihm mit und die Pusteblume, sie nutzt den Wind ganz kreativ, um in die Welt hinauszugleiten.

Jedes Temperament hat seine eigene Resilienz

„Aber zugleich hat jedes Temperament damit auch einen Angriffspunkt. Es ist ungemein kräftezehrend, dem Sturm voller Dominanz zu trotzen, und man



ist relativ allein, denn die anderen jammern, fallen bei dem Wind einfach um. Das macht so eine Eiche schnell einsam. Das Schilfrohr hingegen ist immer im Außen, es ist sozial, feiert gerne, aber es ist von den eigenen Gefühlen abgelenkt.

In einer Pandemie, das sehen wir jetzt gerade, leidet das Schilfrohr ungemein. Beide Gruppen, also Schilfrohr-, wie auch Eichentypen kommen in der klassischen Resilienzforschung gar nicht vor, da geht es eher um das schiefe Bäumchen und die Pustebblume, aber auch Eiche und Schilfrohr haben ein Resilienzbedürfnis. Das schiefe Bäumchen scheut Veränderungen, es ist introvertiert und sozialorientiert und damit stetig. Deswegen wächst es mit dem Wind einfach mit, anstatt sich zu trauen, seine eigene Position zu verteidigen. Und die introvertierte, zielorientierte Pustebblume ist sehr kreativ, zugleich spürt sie alles viel tiefer, auch das Leid, sie wird durch den Sturm schnell überrumpelt.“

Jürgen Groß holt erneut seine Kamera heraus, betrachtet die Bilder der Wurzeln und des Schilfs. „Einem schiefen Baum oder einer Eiche zu sagen, ‚du musst dich mehr mit dem Wind drehen!‘ ist total falsch. Das bringt nichts. Denn es ist der falsche Ratschlag für dein Temperament. Es ist wichtig, sich selbst besser kennenzulernen, zu erkennen, was brauche ich, wenn der Sturm der Krise weht. Das Auge des Wirbelsturms ist die Achtsamkeit, hier ist alles ruhig, ich bin gelassen, während drum herum die Welt regelrecht zusammenbricht. Da wollen wir hinkommen.“

Einen Notfalkoffer bereithalten

Ein Brett liegt provisorisch über einer schmalen Grube, durch die sich ein kleines Rinnsal schlängelt. Die große Wanderkarte auf der anderen Seite informiert uns, dass nun der letzte Abschnitt unseres Spaziergangs begonnen hat. Den Weg, den wir bereits hinter uns gelassen haben, können wir innerhalb kürzester Zeit mit dem Finger auf der Karte abwandern. „Ich benutze gerne das Bild der Ampel für die Resilienz. Rot ist die Krise, Grün das normale Leben und Gelb, das ist der Übergang, dort kann ich noch handeln, habe noch Handwerkszeug an meiner Seite, um mich vor der Krise zu bewahren. Solange das grüne Licht leuchtet, kann ich mir einen Notfalkoffer vorbereiten, der in schwierigeren Zeiten an meiner Seite ist. Er ist gefüllt mit Dingen, die mich aus dem akuten Stress herausholen. Etwa mit einem Fläschchen Lavendelöl, an dem ich schnupfern kann oder einen Igelball, der zwar ein bisschen weh tut in meinen Händen, zugleich bringt er mich, wenn ich vor einem wichtigen Termin nervös bin, zurück in meinen Körper. Ich verliere nicht den Kontakt zu meinen Gefühlen. Sehr hilfreich ist es auch, sobald ich meine Resilienz üben will, mit einem Tagebuch der schönen Momente zu beginnen. Denn jeder Tag, so stressig oder so langweilig er auch zu sein scheint, trägt schöne Dinge in sich. Man notiert sich abends das Gute, das Schöne. Das ändert die Sicht. Ich nehme wahr, dass heute auch etwas Schönes passiert ist, gleichzeitig kann ich an meinem Tagebuch ablesen, was mir gut tut.“

„Leben ist Entwicklung“

Ansonsten arbeitet Jürgen Groß gerne mit Meditationen, Fantasiereisen und Sinngeschichten. Wir versuchen uns

Dr. rer. pol. Jürgen Groß ist Steuerberater, Coach und Mediator. Nachdem ihm seine Mandanten immer wieder ihre Ängste und Sorgen berichteten, entschied er sich, erst eine Ausbildung zum psychologischen Berater zu machen, später kamen weitere Ausbildungen in der systemischer Aufstellungs- und Biografiearbeit hinzu. Er ist NLP Mastercoach und Trainer. Dr. Groß lebt und arbeitet in Melsungen.



an einer Gehmeditation. Ich spüre, wie meine Füße auf dem weichen Untergrund Halt suchen, merke, wie sich meine Stimmung, wie sich meine Präsenz verändert, als ich versuche zu laufen, als würde mich eine Perlenkette durch meinen Kopf mit dem Himmel und durch den Rumpf hindurch mit der Erde verbinden. Wir treten nun auf eine Wiese. Unter meinen Füßen knackt es, das Gras ist gefroren. Mit einem Klick seiner Kamera holt mich Jürgen Groß wieder zurück ins Hier und Jetzt: „Wir sind Menschen und wir alle unterliegen einer Entwicklung. Wir sind nicht immer gleich alt, wir leben, wachsen und vergehen. Jeder kommt an gewissen Punkten im Leben in vorherbestimmte Krisen. Das ist ganz normal. Wenn man das weiß und für sich erkannt hat, dann ist es viel einfacher damit umzugehen. Wenn es im Winter schneit und ich bin ein Sommermensch, dann kann ich daraus eine große Krise machen, weil ich nur den Sommer gewohnt bin. Oder ich kann sagen: ‚Ah, jetzt ist Winter. Es schneit. So fühlt sich also Schnee an.‘ Das ist ein Teil der Biografiearbeit, die zum Thema Resilienz dazugehört. Denn die Biografie des Menschen ist immer an gewisse Krisen geknüpft. Die gehören zu unserer Entwicklung dazu, zu unserem Reifungswesen. Man erkennt, man ist nicht allein, ich bin einfach nur gerade an diesen Punkt, den so viele andere Menschen bereits vor mir durchlebt haben.“

Ganz unerwartet treffen wir nach der nächsten Biegung wieder auf den Parkplatz. Einige neue Autos stehen hier, wieder andere sind bereits gefahren. Das Windspiel klingt noch immer zwischen den Bäumen. Sanft lässt sich sein Lied vom Wind davontragen. Geht indes wird es von den Kronen schiefer, starker Bäumchen.

Text: Johanna Groß.

Kleines Resilienz-ABC

Viele unterschiedliche Aspekte tagen dazu bei, unsere seelischen Widerstandskräfte zu stärken. Eine (sicherlich nicht vollständige) Übersicht.

Achtsamkeit. Achtsames Denken und Handeln ist ganz in der Gegenwart, in der Konzentration auf den jetzigen Moment. Eine achtsame Haltung führt zu mehr Zufriedenheit und Gelassenheit.

Akzeptanz ist einer der Schlüssel individueller Resilienz. Akzeptanz bedeutet, Vergangenes sowie Unveränderbares und Unvermeidbares anzunehmen.

Beziehung stärken. Tragfähige Beziehungen zu anderen Menschen unterstützen uns in schwierigen Situationen. Sie stärken die Resilienz sowohl im privaten wie auch im beruflichen Kontext.

Eigenverantwortung bedeutet, Verantwortung für sich zu übernehmen und für

sich zu sorgen. Eigenverantwortung umfasst ebenso, für das eigene Denken und Handeln Verantwortung zu übernehmen, anstatt nach Schuldigen zu suchen.

Freude ist eine der sieben Grundemotionen, die sich weltweit und kulturunabhängig bei allen Menschen wiederfinden lassen.

Glaubenssätze können behindern und blockieren, aber genauso auch unterstützen und aufbauen. Wer seine einschränkenden Glaubenssätze identifiziert, kann diese auch in unterstützende Sätze umwandeln.

Lösungsorientierung bedeutet, die Aufmerksamkeit auf Chancen und Möglichkeiten zu richten, anstatt auf Probleme und Unveränderliches.

Hohe **Netzwerkorientierung** unterstützt dabei, ein stabiles soziales Umfeld aufzubauen, Kontakte zu pflegen und sich bei Herausforderungen Unterstützung zu holen.

Selbstwirksamkeit beschreibt die eigene Kompetenz- und Kontrollüberzeugung, d. h. das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und das eigene Können.

Ungewissheitstoleranz ist die menschliche Fähigkeit, Mehr- und Vieldeutigkeit von Situationen als Bereicherung zu empfinden statt als Bedrohung.

Veränderungsbereitschaft ist eine persönlichkeitsnahe Einstellung zu Veränderungen, die sich in der Aufgeschlossenheit für Neues, der Lust auf Änderungen und der Kreativität im Umgang mit neuen Situationen ausdrückt.

Unter **Zukunftsorientierung** versteht man die Planung seiner Zukunft sowie zielstrebiges und tatkräftiges Handeln, um seine Pläne zu verwirklichen.

Für den Menschen



Vergünstigtes Parken für Patienten in unserer Tiefgarage

PHYSIOTHERAPIE IM ELISABETH-KRANKENHAUS

Wir bieten unter anderem an:

- Krankengymnastik
- Manuelle Lymphdrainage
- Manuelle Therapie
- Bobath für Erwachsene
- Beckenbodengymnastik

Weitere Infos finden Sie auf unserer Website. Rufen Sie uns auch gerne an – wir überlegen zusammen, wie wir Ihnen am besten helfen können.

Kontakt:

Elisabeth-Krankenhaus Kassel
Weinbergstr. 7 | 34117 Kassel
0561 7201 – 218
physio.kassel@ekh-ks.de

www.elisabeth-krankenhaus-kassel.de

Das Elisabeth-Krankenhaus Kassel gehört zum Elisabeth Vinzenz Verbund.



Mehr Schilf, weniger Eiche!

Resilienz: mit eigener Kraft Herausforderungen meistern

Nachdem eine stattliche Eiche das zerbrechliche Schilfrohr bemitleidet, wird sie bei einem Sturm entwurzelt. Das Schilf hat sich im Sturm gebeugt, blieb dabei willensstark und überstand den Sturm unversehrt. Sinnbildlich steht das biegsame Schilfrohr für Resilienz, während der Sturm eine Krise symbolisiert. Herausforderungen ergeben sich, wenn Unsicherheit über die zur Verfügung stehenden Ressourcen besteht. Resilient zu sein bedeutet also, die eigenen Mittel auszubauen und gut zu nutzen. Eine solch hohe Widerstandsfähigkeit wirkt sich außerdem positiv auf das persönliche Stresslevel aus: Wer gut gerüstet ist, lässt sich weniger leicht aus der Ruhe bringen.

für die Zukunft gerüstet zu sein, zielgerichtet durchs Leben zu schreiten, die eigenen Potenziale zu nutzen, gelassener auf Aufgaben zu reagieren und neue Sichtweisen zu entdecken. Da sich uns stellende Herausforderungen in ihrem Aufbau oft ähneln, kommt man mit guter Widerstandsfähigkeit und Ressourcenverteilung sehr weit und kann so die Chancen, die sich dadurch bieten, gut nutzen.

Die sieben Säulen der Resilienz

Die gängige Literatur beschreibt sieben Aspekte, die als Säulen bezeichnet werden: Akzeptanz, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung, Lösungsorientierung, Netzwerkorientierung und Zukunftsplanung. Jede der sieben Säulen lässt sich durch sogenannte Resilienz-Tools stärken. Damit sind Methoden und Anregungen gemeint, die dabei helfen, die Essenz der Säule umzusetzen. Akzeptanz stellt die erste Säule dar. Die Herausforderung besteht oft darin, sich Zeit zu nehmen und die knifflige Situation zu akzeptieren. Da hilft Loslassen. Was leichter gesagt als getan ist, lässt sich durch einen kleinen Trick gut umsetzen. Das Gedanken-Karussell lässt sich durch lautes oder auch inneres Stopp-Sagen, eine abwehrende Bewegung und bewusste Hinwendung zu schöneren Dingen aufhalten. Ist der erste Schritt geschafft, kommt die nächste Säule: Der Optimismus. Hier geht es darum, Respekt vor der Situation zu entwickeln und voller Vertrauen in die Zukunft zu blicken. Das ABC-Mo-

dell hilft dabei, das aktivierende Ereignis zu erkennen (A), die Beurteilung der Situation zu untersuchen (B) und anschließend die Konsequenz, auf Englisch „consequence“, zu analysieren (C). Verständnis für die eigene Wahrnehmung sortiert den Kopf und erleichtert den Überblick.

Entschärfung, Sinn und Lösungsansätze schaffen

Das nächste Zauberwort lautet Selbstwirksamkeit. Vertrauen in sich selbst zu legen, hilft dabei, die Situation zu entschärfen. Das gelingt, wenn Emotionen und Individualisierung weniger Gewicht zugeschrieben werden. Dann lässt sich erkennen, dass Herausforderungen immer auch Positives bereithalten. Anschließend geht es um Eigenverantwortung. Sind Eigen- und Fremdanteil der Herausforderung eingeschätzt, geht es darum, das eigene Schicksal in die Hand zu nehmen. Dabei hilft es, sich die Fragen zu stellen, was um einen herum passiert und mit welchen Mitteln und Wegen sich die Situation meistern lässt. Die Sinnhaftigkeit der Herausforderung spielt hier eine Rolle: Haben diese einen Sinn, fällt es leichter, sich ihnen zu stellen und nach einer Lösung zu suchen. Säule fünf steht für die Lösungsorientierung. So werden Mittel und Wege betrachtet und sortiert. Das System der Entscheidungsmatrix, eine Möglichkeit der grafischen Lösungssuche, sortiert die Möglichkeiten nach der Bedeutung für die persönliche Balance auf der x-Achse. Die Umsetzung wird mit der y-Achse erfasst. Ideal ist eine Umsetzung der Ideen, die besonders leichtfallen und sich dabei sehr positiv auf die innere Balance auswirken.

Gemeinsam und gestärkt aus der Krise

Ganz wichtig: Niemand muss alleine ein Hindernis überwinden! Die schwierigen Situationen zu kommunizieren, sich anzuvertrauen und mitzuteilen, steigert die Zuversicht und den Zusammenhalt. Freunde und Familie können besonders starken Rückhalt bieten. Aber auch das Arbeitsumfeld, Berater oder Vorbilder können helfen. Die Fragen „Was würde meine Freundin jetzt tun?“ oder „Wie würde jetzt der Nachbar handeln, den ich nicht mag?“ verdeutlichen, dass ein Blick sowohl zu Idolen als auch Personen, die man weniger gut leiden kann, einen guten Anstoß bieten kann. Angeregter Austausch ermöglicht dabei sowohl Unterstützung als auch einen Perspektivenwechsel. Geteiltes Leid ist eben immer noch halbes Leid. Der letzte Trick ist nun, das Gemeisterte im Kopf zu

behalten und an die letzte Säule, die Zukunftsplanung, heranzutreten. Absehbare Situationen im Kopf probenhalber durchzuspielen hilft, die nächste Krise gelassener zu nehmen.

Sich selber etwas Gutes tun

In der Ruhe liegt die Kraft. Meditation und Achtsamkeitstrainings helfen dabei, entspannt in die Zukunftsplanung zu gehen. Aber auch andere Aktivitäten sind bei der emotionalen Festigung hilfreich. Ob Malen, Musik machen, Sport treiben, gute Lebensmittel essen oder mit viel mit Freunden unternehmen: alles, was glücklich macht und den Rücken stärkt, ist eine wunderbare Ressource, um die nächste Herausforderung gekonnt zu meistern.

Text: Paula Behrendts



Die sieben Säulen der Resilienz

- Akzeptanz
- Optimismus
- Selbstwirksamkeit
- Eigenverantwortung
- Lösungsorientierung
- Netzwerkorientierung
- Zukunftsplanung

Resilienz

Das Wort „Resilienz“ kommt vom lateinischen „resilire“, was „zurückspringen“ und „abprallen“ bedeutet. Ursprünglich wird der Begriff im biologischen Sinne verwendet. Schädlings- und klimaresiliente Pflanzen sind ein Beispiel dafür. In Bezug auf den Menschen ist die innere Stärke, mit der schwierige Situationen gemeistert werden, gemeint. Sie ist dabei bei jedem Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt.

Entscheidungsmatrix



Beate Burmester

TRAUERBEGLEITUNG
AURA- & CHAKRENARBEIT
TRANSPERSONALE
PSYCHOTHERAPIE

☎ ☀ 🌀 🌀

Telefon: 0170 3251683
www.beate-burmester.de

Widerstandskräfte lassen sich trainieren

Um sicher durch kommende und laufende Krisen zu gelangen, hilft die passende Herangehensweise. Über eine positive Denkweise hinaus gibt es die Möglichkeit, Leichtigkeit im Umgang mit herausfordernden Situationen zu üben. Resilienz-Training hilft dabei,

Durch Präzision zur Meditation
Hatha-Yoga in der Tradition von B. K. S. Iyengar

Dr. rer. nat. Claudia
Schaubitzer-Nowak

0561 / 88 59 23 • www.yoga-schaubitzer.de



NEUES JAHR, NEUES ICH?!

Jeder will frisch, motiviert und mit aufgeladenen Akkus ins kommende Jahr einsteigen. Um alte Gewohnheiten abzulegen und neue Routinen zu entwickeln, bietet sich die Zeit zwischen den Jahren wunderbar an. Wie gut, dass es für gelingende Vorsätze Tipps und Tricks gibt.

Inzwischen ist das neue Jahr bereits in vollem Gange, die Zeit ist gekommen, um aktiv an den Neujahrsvorsätzen zu arbeiten und motiviert zu bleiben. Mehr Sport treiben, sich gesünder ernähren und mit dem Rauchen aufhören. Das sind die klassischen Neujahrsvorsätze, die viele Menschen jedes Jahr aufs Neue formulieren. Eingehalten und umgesetzt, werden dann nur wenige der guten Ideen. Vielleicht sind jetzt schon einige Neujahrsvorsätze wieder in den Hintergrund gerückt. Der Frühling steht bald vor der Tür und so lohnt es sich noch mal, die Vorsätze zu reflektieren und Strategien zu entwickeln, um sie dieses Jahr eben doch gut umzusetzen.

Zeit für sich finden

Die entschleunigte Zeit zwischen Weihnachten und Neujahr ist ein guter Anlass, um sich selbst zu reflektieren, neue Ziele zu setzen und gestärkt in die Zukunft zu blicken. Für nahezu alle Kulturen hat der Jahreswechsel eine besondere Bedeutung, egal auf welches Datum er fällt. Somit liegt es nah, sich selbst einer Herausforderung zu stellen oder einer verbesserungswürdigen Situation anzunehmen. Sport treiben, aktiver werden und auf den eigenen Körper achten, bieten sich nach der Weihnachtszeit immer besonders an. Fitnessstudios erleben regelmäßig einen Boom an neuer Kundschaft, abgeschlossenen Mitgliedschaften und Ansturm auf die angebotenen Kurse. Da ist es dann schade, dass aus diesem guten Vorsatz oft nichts wird. Um aus den Vorsätzen doch Wirklichkeit werden zu lassen, gibt es einige Tipps und Tricks.

Motivation bewahren

Oft beginnen wir schon mit der falschen Formulierung: Was uns motivieren soll, blockiert uns stattdessen. Negativ formulierte Sätze wie „Ich muss auf Fast Food verzichten“, werden einfach ins Positive formuliert: „Ich werde öfter gesund essen und einkaufen“. Unserem Gehirn fällt es leichter, wenn es etwas darf, als wenn es ein Verbot bekommt. So hilft die Formulierung dabei, eine positive Denkweise und Einstellung zu erhalten.

Der nächste Trick hat mit der eigenen Ausdauer zu tun, die Coaches gern als Persistenz zu bezeichnen wissen. Neue Verhaltensmuster in den Alltag zu integrieren, braucht Zeit. Die Forschung zeigt, dass gelebte Gewohnheiten 66 Tage benötigen, bis sie sich zu einer neuen Routine entwickelt haben. Zwar hat sich der Körper bereits nach 21 Tagen an den neuen Standard gewöhnt, mittels Durchhaltevermögen festigt sich dieser jedoch soweit, dass Pausen den Fortschritt nicht behindern. Wichtig ist, das eigene Tempo zu beachten. Mit unregelmäßig gelebter Sportroutine werden allein 21 Tage Sport schon schwer; daher gilt es, sich langsam zu steigern und nicht am Stück durchzuziehen. Pausen sind eben auch der Schlüssel zum Erfolg.

Ziele visualisieren

Um richtig durchzustarten, helfen sowohl Positivität und Zeit, als auch die entsprechende Visualisierung. Die Möglichkeiten sind dabei vielfältig. Ein leeres Marmeladenglas bietet sich zum Beispiel prima an, um darin den eignen Erfolg zu sammeln. Kommt man seinem Ziel ein Stück näher, wirft man einen klein zusammengeknüllten Zettel hinein. Jede Yoga-Einheit, jede Viertelstunde gelernte Vokabeln oder jede weniger gerauchte Zigarette sammelt sich so in

Form von kleinen Papierkügelchen schnell an. Eine zweite Idee bietet die Visionsmappe. Einfach passende Bilder im Internet suchen, Skizzen machen oder im eigenen Fotoalbum finden, ausdrucken und zusammen mit einem kleinen handgeschriebenen Text aufkleben. An der Wand sind die Ziele ein toller Ansporn und eine schöne Bastelkollage. Hat sich das Ziel erfüllt, darf man das Bild abhaken. Wer mag, kann auch einen Aufkleber benutzen, um die Kollage optisch noch schöner zu gestalten. Zettelknüllen und Basteln liegt natürlich nicht jedem; sich Freunden und Familie mitzuteilen, kann auch helfen. Darüber hinaus lässt sich über Bestätigung und Ansporn hinaus sogar ein Mitverbündeter finden. Motivation kommt auch auf, wenn sich das Umfeld in regelmäßigen Abständen über den Fortschritt erkundigt.

Motiviert durch alle Jahreszeiten

Der Jahreswechsel ist die klassische Zeit für Veränderung. Aber auch das restliche Jahr bietet sich wunderbar an, um im eigenen Leben etwas zu verändern. Am Jahresende stehen oft Feiertagsstress und Last-minute-Aufträge bei der Arbeit an. Die Akkus sind leer, man kann eigentlich gar nicht mehr. Dann noch mal mit Disziplin an neue Ziele heranzutreten, gestaltet sich eher schwierig. Wieso nicht einfach etwas warten, bis man wieder in den Alltag eingestiegen ist? Oder sich das neue Ziel lieber im Urlaub stecken? Tipps und Tricks zum Erfolg funktionieren zu jeder Jahreszeit. Und im eigenen Rhythmus gelingen anzuehende Herausforderungen sowie so immer besser.

Text: Paula Behrendts



In guten Händen

Als Fachtherapeutin für Musikermedizin sieht Vera Hansen die Herausforderungen ihrer Patienten ganzheitlich.



Spielt der Körper mit, fällt das Musizieren leichter.

Wie wichtig der Physiotherapeut für die Gesundheit und das Erreichen sportlicher Leistungen ist, weiß jeder. Musizieren ist eine ebenso körperliche Leistung wie beispielsweise Turnen, Handball oder Leichtathletik. Mit großer Wahrscheinlichkeit ist es sogar eine noch präzisere Körperarbeit – eine, bei der es auf präziseste Bewegungsabläufe und Muskelspannungen ankommt. Musizieren ist eine der größten Leistungen, die unser Gehirn im Zusammenspiel mit dem Körper erbringt. Macht der Körper auf Grund von Krankheit, berufsbedingter Belastung oder einem Unfall Probleme, wird es deutlich schwieriger bis unmöglich, ein Instrument optimal zu beherrschen. „Genau hier setze ich als Fachtherapeutin für Musikermedizin an“, sagt Vera Hansen, die mittlerweile auf ein Vierteljahrhundert Berufserfahrung mit zahlreichen Fort- und Weiterbildungen blickt.

Mit der bestmöglichen Therapie arbeiten

Wollen ihren Patienten trotz des Fleißes und intensiven Übens das Vibrato an ihrem Streichinstrument oder die Barregriffe an der Gitarre nicht zufriedenstellend gelingen oder sind sie durch Krankheit oder einen Unfall in ihrer Präzision zurückgeworfen, schaut Vera Hansen mit ihnen gemeinsam, wie sie ihnen helfen kann, ihre Ziele zu erreichen – und das mit der bestmöglichen Therapie. Als begeisterte und leidenschaftliche Physiotherapeutin nimmt sie sich genügend Zeit für ihre Patienten und betrachtet ihre Probleme und Beschwerden ganzheitlich.

Therapieschwerpunkte

- Musikermedizin
- Skoliotherapie nach Schroth
- Atlasterapie
- Manuelle Therapie
- Kiefergelenkstherapie
- Faszium-Therapie
- Migränetherapie

Kontakt: Vera Hansen

Heilpraktikerin für Physiotherapie
Fachtherapeutin für Musikermedizin
Elsässer Straße 14 | 34131 Kassel
0171-36 777 63 | vh@hansen-physio.de
www.hansen-physio.de



Alle Dimensionen der Heilungskraft mitnehmen



pixabay - Larisa-K

Die Pandemie bringt Menschen in den Rückzug, gleichzeitig macht die Medizin kaum Angebote. Gerade in diesen Zeiten ist es wichtig, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und Energieströme wieder ins Fließen zu bringen.

StadtZeitgespräch mit Dr. Jürgen Mogck, Internist, und Dr. Carsten Mohr, medizinischer Leiter des Heilhauses

Herr Dr. Mogck, Herr Dr. Mohr, Sie beide sind überzeugte Schulmediziner. Sie haben mit Ihrem Team ein neues Behandlungskonzept entwickelt, das Menschen unterstützt, mit der Pandemie zu leben und mit den psychischen und körperlichen Folgen von Corona wie Long Covid umzugehen. Ihr Konzept geht weit

über herkömmliche medizinische Angebote hinaus. Was genau hat Sie motiviert, sich für diese Erweiterung der Schulmedizin zu engagieren?

Mohr: Tagtäglich spüren wir in unseren Arztpraxen, und natürlich auch bei uns selbst, sehr deutlich, dass wir in sehr herausfordernden Zeiten leben. Viele Menschen brauchen sowohl auf der körperlichen und auch auf der psychischen Ebene Unterstützung. Es ist nicht einfach, genau diese Unterstützung zu finden und wir merken, wie we-

nig Angebote die Medizin insbesondere für die Long-Covid-Patienten machen kann. Was wir gerade in dieser Situation brauchen, sind neue Wege.

Was sind das für Wege?

Mogck: Aus unserer Perspektive ist es notwendig und wichtig, die körperliche, die geistige sowie auch die spirituelle Ebene zusammenzuführen.

Wir sehen die Grenzen der klassischen Medizin – die wir beide übrigens für total kostbar halten – und möchten diese Grenzen damit gern ein Stück erweitern.

Angenommen zu sein ist wichtig

Wie bewerkstelligen Sie das?

Mogck: Die von uns mitentwickelte Behandlungsform basiert auf der Nährsystemarbeit von Ursa Paul. Das ist ein spezielles System, mit dem wir an gewissen Körperstellen, ähnlich wie bei der Akupunktur oder Akupressur, mit unseren Händen oder den Fingern an Punkten arbeiten, wo sich Energiekreuzungspunkte befinden. Diese Kreuzungspunkte nutzen wir, um Energieströme wieder fließen zu lassen und blockierte Energien wieder ins Strömen zu bringen.

Mohr: Unsere Patienten behandeln wir in einem wöchentlichen oder vierzehntägigen Rhythmus, wobei das Behandlungskonzept insgesamt sieben Behandlungstermine vorsieht.

Was ist das Ziel Ihrer Behandlungen?

Mohr: Symptome wie beispielsweise Müdigkeit, Konzentrationsstörungen oder andauernde körperliche Schwäche, die wir speziell auch bei Covid- oder bei Post-Covid-Patienten sehen, wollen wir für die Menschen erträglicher machen. Mit der Aktivierung ihrer Selbstheilungskräfte unterstützen wir einen leichteren Verlauf und den positiven Umgang mit den jeweiligen Symptomen. Wir öffnen mit unserem Behandlungskonzept eine Dimension, die Patienten so über die klassische Schulmedizin nicht erfahren können.

Impfen, Impfen, Impfen ist in der aktuellen Situation das Credo der Schulmedizin und auch der Politik. Auch impfwillige Menschen sind nicht immer frei von Ängsten, was die neuartigen Impfstoffe angeht. Gehen Sie auch mit solchen Ängsten um?

Mogck: Wir haben es hier gleich mit mehreren Ängsten zu tun: die Angst zu erkranken, die Angst vor einer Impfung und ihren Nebenwirkungen, die ich als Patient nicht überschauen kann, sowie die Angst vor einem sehr langen Verlauf der Covid-Erkrankung. Das beziehen wir in unser Behandlungskonzept mit ein.

Mit welchem Erfolg tun Sie das?

Mohr: Seit Beginn unserer Behandlungen im September 2021 haben wir über die Rückmeldungen unserer Patienten sehr ermutigende Erfahrungen gemacht. Im Besonderen dazu, was und wie viel es für die Menschen bedeutet, mit den Ängsten, aber auch ihren körperlichen Beschwerden angenommen zu sein und auch wieder in Fluss zu kommen.

Mit seinem Körper vertrauter werden

Warum ist das gerade so wichtig?

Mogck: In der Pandemie kommen viele auf verschiedenen Ebenen ins Stocken oder in den Rückzug. Wir beobachten, dass sich beispielsweise Symptome wie Angststörungen, Zwanghaftigkeiten, Psychosen, Depression durch dieses Rückzugsverhalten deutlich verstärken.



Corona-Balance: Das System der Behandlungen entlastet und balanciert Erschöpfung, Angst und LongCovid Symptome.

Mohr: Mit unserer Behandlung wollen wir Menschen den Raum geben, wieder aus ihrem Versteck heraus zu kommen und sich nach außen zu begeben, Ängste abzubauen, vertrauter zu werden mit dem Körper. Das sind unsere Ziele.

Sie nutzen dazu die sogenannte Nährsystemarbeit. Könnten Sie bitte unseren Leserinnen und Lesern diese Begrifflichkeit etwas detaillierter erläutern?

Mogck: Ein wesentlicher Aspekt – und das sagt ja auch der Name – ist das „Nähren“. Wir Menschen bestehen aus dem, was wir anfassen und im wahrsten Sinne des Wortes begreifen können. Darüber hinaus haben wir auch einen so nicht sichtbaren Energiekörper. Und genau diesen Energiekörper beziehen wir in unsere Arbeit mit ein.

Mohr: In den Punkten, die wir durch Berührung aktivieren, sind oftmals körperliche Spannungen gespeichert; aber auch Emotionen oder mentale Blockierungen. Insofern wirkt sich die Nährsystembehandlung auf alle diese Ebenen aus. Wir gehen damit eben nicht nur an den Körper, sondern auch an die feinstofflichen Bereiche außerhalb des Körpers heran, um auch diese Dimension der Heilungskraft mitzunehmen.

Wir erfahren, dass das bei unseren Patienten wirksam ist und unser Behandlungskonzept ein Mehr an Lebensqualität unterstützt.

Dr. med. Jürgen Mogck, geb. 1963 in Heidenheim, Facharzt für Innere Medizin, Palliativmedizin; war u.a. im Marienkrankenhaus Kassel tätig. Seit 2002 eigene Praxis in Kassel.



Dr. med. Carsten Mohr, geb. 1961 in Kassel, Facharzt für Dermatologie, war u.a. am Institut für Immunologie an der Universitätsklinik Marburg tätig. Seit 1998 eigene Praxis in Baunatal und im Heilhaus Kassel.



Beide Ärzte sind ausgebildet in Nährsystemarbeit nach Ursa Paul.

Ambulant und stationär bestens versorgt

Die Physiotherapie am Elisabeth-Krankenhaus bietet ein breites Leistungsspektrum und ist ganzheitlich ausgerichtet – sie spricht Körper und Seele gleichermaßen an.



Die Physiotherapeuten bieten mehr als reine Krankengymnastik

Physiotherapie ist oft ein wichtiger Bestandteil einer erfolgreichen Behandlung. Im Kasseler Elisabeth-Krankenhaus arbeiten Ärzte und Therapeuten erfolgreich Hand in Hand. „Um die Heilung zu unterstützen, beginnt unser Team bereits während eines stationären Aufenthaltes mit der Behandlung, beispielsweise nach Operationen an Knie oder Hüfte oder nach Brustkrebsoperationen“, erklärt Rainer Kretschmer. Er leitet im Elisabeth-Krankenhaus Kassel die Abteilung Physiotherapie. Zum Leistungsspektrum der sechs erfahrenen Physiotherapeuten gehören über die allgemeine Krankengymnastik hinaus viele teils spezialisierte Therapieverfahren. Das Angebot richtet sich an stationäre Patienten des Hauses sowie auch an ambulante Patienten mit einer Verordnung vom Haus- oder Facharzt. „In unserer Ambulanz bieten wir ein großes Behandlungsspektrum an. Es reicht von manueller Therapie, Lymphdrainage, Faszienbehandlung über Elektrotherapie, Taping bis zur Hot Stone Massage“, sagt Kretschmer. „Wichtig ist uns eine ganzheitlich ausgerichtete Behandlung, die Körper und Seele gleichermaßen anspricht.“

Kontakt: Ambulante Physiotherapie am Elisabeth-Krankenhaus
Tel. 0561-7201-218 | E-Mail: physio.kassel@ekh-ks.de
www.elisabeth-krankenhaus-kassel.de/physikalische-therapie

Ich wollt' ich wär ein Huhn, ...

Ich hätt' nicht viel zu tun... Wenn ich morgens singend zwischen Bad, Küche und Yogamatte hin und her laufe, dann ist ein guter Tag für einen guten Tag. Meistens singt es sich einfach so aus mir heraus, kein erkennbarer Plan von einer inneren Playlist. Wer den Ohrwurm von damals wohl noch kennt? „Ich wollt' ich wär ein Huhn, ich hätt' nicht viel zu tun, ich legte jeden Tag ein Ei und sonntags auch mal zwei...“ Die unbekümmerte Fröhlichkeit, der kecke Versuch eines einfachen, glücklichen Lebensentwurfs ermuntert mich seit jeher. Da ich nur den Refrain kann, singe ich eben den rauf und runter, bis mir schlagartig klar wird, was heute endlich mal wieder wirklich wichtig ist.

Kippunkte auf dem Weg...

Die vergangenen Wochen hatten es in sich. Kaum ein Stein blieb auf dem anderen, eine Idealvorstellung nach der anderen löste sich auf und was zunächst blieb, war eine erschöpfte Verwunderung. Wie kann es sein, dass dynamisches Chaos von außen und eine lähmende Müdigkeit von innen zu solch einem vernebelten Perspektivenmangel bei mir führen können? Es sind Dauer und Intensität der Krise. Das erleben ganz viele Menschen, sagt man mir. Soweit normal. Kippunkte auf dem Weg, Trennungen, Bedrohungen und ultimative Wendungen gehören, wie wir selbstverständlich alle wissen, zu diesem wundervollen Leben. Wie gehst Du damit um? Was machen wir daraus? Wie ist es für mich? Ich beschließe, mir heute eine lange Yogasession zu gönnen, denn der Moment ist günstig für Erinnerungen an Wesentliches. Seit über zwanzig Jahren ist Yoga meine treue Gefährtin durch dick und dünn. Anfänglich fehlte mir der Zugang zur geistigen Dimension dieses handfesten Konzeptes. Das kommt dann schon von ganz alleine, sagte mein erster Lehrer, und verlangte einfach nur regelmäßige Körper- und Atemübungen von uns. Es war beeindruckend, wie schnell sich Geschmeidigkeit und Kraft einstellten. Aber die Wirkungen auf die mentale Befindlichkeit waren es vor allem, die mich so neugierig sein ließen, dass ich bis heute mit größter Begeisterung Yogawissen und alles, was im weitesten Sinne dazu gehören könnte, studiere, erforsche, erprobe und teile. Wie innig Körper, Gefühle und Gedanken ineinander verwoben sind! Wie vielseitig der Kern des Lebens sich offenbaren möchte! Die bekannten und beliebten Aspekte der Yogapraxis öffnen den Zugang zu geistig resilienter Reife. Die aufrechten Körperhaltungen vermitteln Ruhe, Kraft und Stabilität, die Vorbeugen zeigen Grenzen und ein Empfinden für Hingabe und Geborgenheit. Mit den Rückbeugen entfacht

sich Herzenswärme, während Drehhaltungen den Horizont erweitern. In den Umkehrhaltungen finden sich Regeneration, Erfrischung und Mut. Der Atem bringt Klarheit hervor.

Ein einfaches, glückliches Leben...

Beste Motivation für mich, an diesem guten Tag, in überlieferten Yogatexten über Voraussetzungen für ein einfaches, glückliches Leben zu lesen. Es sind die Yama und Niyama, die ethischen Ansätze, unsere Umgangsformen mit der Welt, mit allen Wesen und mit uns selbst. Das ist der Stoff, aus dem Wurzeln entstehen, tiefgründige, starke Wurzeln, die selbst in den stärksten Stürmen Halt bieten. Egal, wie zerzaust und verletzt ich mich nach einem biographischen Taifun wiederfinde, diese Wurzeln nähren mich und führen zu neuer Zuversicht und Lebendigkeit. Heute gönne ich mir eine wohlige, intuitive Runde mit dynamischen Körperübungen, danach eine feine Atemsequenz und zum Ende der Yogasession eine Entspannung in der Rückenlage. Ich lausche. Und fühle. Es lächelt und lacht in mir. Es ist kein toxischer Optimismus, es ist eine ehrliche, umfassende Erfahrung. Resilienz ist eine Fähigkeit, die wir entwickeln können.

Yoga ist ein möglicher Weg.

Text:
Eva Keller



Erfahren und leistungsstark.
In Kassel, Baunatal, Niestetal.

TAGESPFLEGE

Tagsüber gut versorgt in Gemeinschaft, abends wieder zuhause

WOHNEN UND LEBEN IM QUARTIER

Barrierearmes Wohnen mit Versorgungssicherheit und sozialer Teilhabe

PFLEGEBERATUNG Wir beraten Sie zuhause

Pflichtberatungen, Schulungen, Pflegekurse für Angehörige

HÄUSLICHE PFLEGE

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

HAUSWIRTSCHAFT UND BETREUUNG

Unsere „Helfenden Hände“ unterstützen im Alltag

GEMEINSCHAFTLICHES WOHNEN FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

Wir pflegen und versorgen in drei Wohngemeinschaften

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

Zentrale Rufnummer 313103
www.diakoniestationen-kassel.de


Diakoniestationen
Kassel

**PFLEGEN.
BEGLEITEN.
BERATEN.**

WELLNESS FÜR ZUHAUSE

Jede Menge...
Bürsten
Badezusätze
Ätherische Öle
Saunaaufgüsse



NATURA MEDICA

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

LebensSpielRaum
Petra Kimm
Yin & Beauty Celebration
fon +49 (0)561 . 430 212 95
www.lebensspielraum-kassel.de

KLARHEIT UND STABILITÄT
GRUNDKURS YOGA

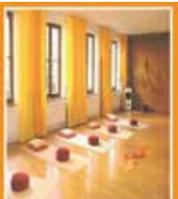
THEORIE UND PRAXIS
240 EINHEITEN
ONLINE UND PRÄSENZ



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

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



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



Herstellernabhängige 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

Bewegung, Sport, Entspannung und gutes Essen

Gesund leben mit der vhs Region Kassel – auch in Zeiten von Corona. Seit dem 14. Februar läuft das aktuelle Semester mit 450 Gesundheitsangeboten.



Zumba-Kurs im Kreishaus.

Nun bereits seit zwei Jahren prägen Anspannung und große Belastungen unseren Alltag. Kontakte sind eingeschränkt, der öffentliche Raum von Zugangsregeln bestimmt, die sich beständig ändern. Energie geht verloren, Antriebslosigkeit macht sich breit. Bewegung und Entspannung sind in diesen Zeiten besonders wichtig, um einen Ausgleich zu schaffen, aktiv zu sein und gesund zu bleiben.

Auch die Volkshochschule erlebte in den vergangenen zwei Jahren Einbrüche und Veränderungen. So wurden viele Kurse zum „Überleben“ in digitale Formate umgewandelt. Zwischenzeitlich haben sie sich als feste und geschätzte Bestandteile des vhs-Programms etabliert.

Gemeinsames Erleben motiviert!

Für die Bewegungsräume wurden Hygienekonzepte entwickelt und die Personenzahlen reduziert, um Teilnehmenden wie Kursleitungen in Präsenzkursen größtmögliche Sicherheit zu bieten.

Ab dem 14. Februar 2022 starten rund um das Thema Gesundheit wieder ca. 450 Angebote an der vhs. Ob Yoga, Qigong, Gymnastik, Fitness oder Kochkurse: Bewegung, Sport, Entspannung und gutes Essen sind gesund und machen glücklich. Das gemeinsame Erleben im Kurs motiviert und regt an.

Aktuell gilt als Voraussetzung zur Teilnahme in den Bewegungs- und Kochkursen die 2G+-Regel. Um jeder Zeit über die geltenden Hygiene- und Zugangsregeln in der vhs informiert zu sein, genügt ein Blick auf die Internetseite.

Anmeldungen zu den Kursen sind jederzeit online oder telefonisch möglich.

Kontakt: Tel. 0561-10 03 16 81 | www.vhs-region-kassel.de

Eine Bereicherung für die gesamte Belegschaft

Die Eingliederung und dauerhafte Beschäftigung von Menschen mit einer Schwerbehinderung fördert die Handwerkskammer in Zusammenarbeit mit dem Integrationsamt des Landeswohlfahrtsverbandes.



Mit gutem Willen, kreativen Ideen und kompetenter Beratung lassen sich Fachkräfte auch in ungewöhnlichen Situationen im Betrieb halten oder integrieren.

Die Pandemie führt es uns allen vor Augen: Jemand erkrankt schwer und von jetzt auf gleich ist nichts mehr so, wie es einmal war. Aber nicht nur eine Krankheit, sondern auch Unfälle können dazu führen, dass das Leben von einer Sekunde auf die andere auf den Kopf gestellt wird. Eine Katastrophe für alle unmittelbar Betroffenen.

Angesichts der Tatsache, dass Fachkräfte auf dem Arbeitsmarkt schwer bis gar nicht zu finden sind, trifft ein solcher Unglücksfall aber auch Arbeitgeber hart. Denn sie verlieren unter Umständen qualifizierte, erfahrene Mitarbeiter und damit langjähriges Knowhow. Das muss aber nicht der Fall sein, denn oft gibt es zahlreiche Möglichkeiten, behinderte Mitarbeiter sinn-

voll in den Betriebsalltag einzugliedern. Darüber hinaus kann die Beschäftigung behinderter oder schwerbehinderter Menschen auch für Handwerksbetriebe ein wichtiger Baustein in der Strategie zur Sicherung des Fachkräftedarfs sein.

Deshalb hat die Handwerkskammer Kassel gemeinsam mit dem Integrationsamt des Landeswohlfahrtsverbandes (LWV) Hessen ein Beratungsangebot geschaffen, das Handwerksunternehmen dabei unterstützt und begleitet, Menschen mit Behinderung in den Betrieb zu integrieren. „Angesichts der großen Nachfrage nach Personal gilt es, möglichst viele Wege zu beschreiten und sich so viele Optionen zu eröffnen“, sagt Jürgen Müller, Hauptgeschäftsführer der Kammer, über die neue Kooperation.

Vielfältige Fördermöglichkeiten für Betriebe

Geplant sind Kooperationen mit möglichst allen Handwerkskammern sowie Industrie- und Handelskammern in Hessen, um dort Fachberatungen für Inklusion zu etablieren. Die Handwerkskammer Kassel ist in diesem Projekt die Pilotkammer.

„Es geht darum, die Potenziale behinderter Menschen für die Handwerksbetriebe zu erschließen“, erläutert Thomas Niermann, Leiter des LWV Hessen Integrationsamtes. Er ergänzt: „Oft ist nicht auf den ersten Blick zu erkennen, welche besonderen Fähigkeiten diese Menschen mitbringen, wie einfach es sein kann, sie in den Arbeitsalltag zu integrieren und welche Bereicherung sie für die gesamte Belegschaft sind.“

Die Schaffung von Arbeitsplätzen für schwerbehinderte Menschen wird nicht nur von der konjunkturellen Lage, deren Schwankungen die Mitgliedsunternehmen unterworfen sind, sondern auch von Vorbehalten gegenüber der Beschäftigung schwerbehinderter Menschen an sich beeinflusst. Deshalb stehen Information und Beratung der Betriebe über Möglichkeiten und Rahmenbedingungen, schwerbehinderte Menschen zu beschäftigen, ganz oben auf der Agenda. Dabei geht es vor allem um technische beziehungsweise organisatorische Gestaltungs- und finanzielle Fördermöglichkeiten, zum Beispiel das Hessische Perspektivprogramm zur Verbesserung der Arbeitsmarktchancen schwerbehinderter Menschen (HePAS).

Kontakt:

Monika Beister
Fachberaterin für Inklusion
Tel. 0561-78 88-159
monika.beister@hwk-kassel.de

Advertorial

Herausragende Kompetenz!

Die HÖRMEISTEREI am Bebelplatz erhält für herausragende Kompetenz im Bereich maßgefertigter Im-Ohr-Hörsysteme die Auszeichnung Atelier-Experte 2022 des Hörsystemherstellers AUDIO SERVICE.

Längjährige Erfahrung im Bereich der Im-Ohr-Hörsysteme (IdO) und ein außerordentliches Gespür für Details zeichnen den Hörakustik-Meisterbetrieb von Inhaberin Gudrun Surup aus. Die Hörmeisterin ist die ideale Ansprechpartnerin, geht es um Produkte des Audio Service Atelier-Portfolios.

Erste und letzte Station beim Verkauf eines durch die HÖRMEISTEREI in Kassel verkauften Atelier-Hörsystems ist stets Gudrun Surup. Alles beginnt mit der fachkundigen Beratung der Kundinnen und Kunden und auch die Abformung und die finale Feinanpassung führt sie vor Ort durch.

Dabei hat sich die Hörexpertin in den vergangenen Jahren durch ein besonders hohes Engagement und herausragende Expertise hervorgetan. Aufgrund dieser besonderen Leistungen erhält die HÖRMEISTEREI nun die Auszeichnung zum Atelier-Experten 2022. Gudrun Surup gehört somit zum exklusiven Kreis ausgewählter Atelier-Experten. Alle IdO-Hörsysteme werden ausschließlich von besonders erfahre-



Hörmeisterin Gudrun Surup und Axel Mehlh von AUDIO SERVICE

nen Experten in Löhne, Ostwestfalen individuell modelliert und mittels innovativem und modernstem Maschinenpark im European Manufacturing Center in Posen, Polen, gefertigt.

Die HÖRMEISTEREI am Bebelplatz

Als Gegenentwurf zum klassischen Hörgerätegeschäft eröffnete Gudrun Surup Ende 2014 ihr Geschäft. Über nach Maß angefertigte und optimal eingestellte Hörgeräte hinaus bietet die Hörexpertin auch kleinere Reparaturen sowie Zubehör an. Um bestmögliche Versorgung und Kundenzufriedenheit zu gewährleisten, wird die HÖRMEISTEREI als Praxis mit Terminen nach vorheriger Vereinbarung betrieben.

Kontakt: HÖRMEISTEREI am Bebelplatz | Gudrun Surup
Friedrich-Ebert-Straße 145 | 34119 Kassel
Telefon 0561-50 39 59 79 | www.hoermeisterei.de

VERWENDEN statt verschwenden



Im Handel ist perfekt geformtes Gemüse gefragt. Das geht auf Kosten der Nachhaltigkeit.

Weltweit landen Jahr für Jahr rund 1,3 Milliarden Tonnen Lebensmittel im Müll. Dazu trägt unter anderem der gedankenlose Umgang mit Nahrungsmitteln bei. Und auch durch die Anforderungen des Handels zum Beispiel an Gemüse gehen Lebensmittel unnötig verloren.

Der Joghurt abgelaufen, das Brot trocken, der Apfel mit einigen braunen Stellen, die Nudeln von gestern heute uninteressant – nun heißt es in der Regel: Ab damit in die Tonne. Pro Kopf landen in deutschen Haushalten jedes Jahr etwa 75 Kilogramm Lebensmittel im Müll. Das geht aus einer Studie des Johann Heinrich von Thünen-Institut im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) zusammen mit der Universität Stuttgart hervor. Insgesamt sind es etwa zwölf Millionen Tonnen Lebensmittel, die allein in Deutschland jährlich entlang der Lebensmittelversorgungskette als Abfall entsorgt werden. Mehr als die Hälfte davon stammt aus privaten Haushalten. Dazu zählen neben Speiseresten auch Nuss- und Obstschalen sowie Knochen. Laut Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) werden Jahr für Jahr weltweit rund 1,3 Milliarden Tonnen Lebensmittel ungenutzt entsorgt. Das entspricht laut WHO einem Drittel der Produktion.

Tipps der Initiative "Zu gut für die Tonne"

Lebensmittelverschwendung fängt oft schon beim Einkauf an. Wer wertschätzend und verantwortungsvoll mit Essen umgehen möchte und möglichst nichts wegwerfen will, sollte einen guten Plan haben. Das bedeutet: einen Einkaufszettel machen, bevor es auf den Markt oder Supermarkt geht, und dafür checken, was noch im Vorrats-, Kühl- und Gefrierschrank vorhanden ist und wie lange Joghurts und Co. noch haltbar sind. Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist kein Verfalldatum, wie es bei Medikamenten angegeben ist. Daher sind Lebensmittel in der Regel deutlich länger essbar, als das Mindesthaltbarkeitsdatum angibt. Mit seiner „Nationalen Strategie gegen Lebensmittelverschwendung“ setzt sich das BMEL gegen das Wegwerfen von Lebens-

vhs Volkshochschule Region Kassel

Programm Frühjahr/ Sommer 2022

vhs goes documenta!

Das neue Semester startet am 14. Februar!

Das Programmheft ist kostenlos in Rathäusern, Buchhandlungen, Sparkassen und an vielen anderen Orten erhältlich

Programm online durchstöbern: www.vhs-Region-Kassel.de

scannen, stöbern, buchen und los!



Folgen Sie unseren Kanälen:

facebook.de/vhs.regionkassel

instagram.com/vhsregionkassel

Jetzt anmelden!

mitteln ein. Dazu gibt es die Informationsinitiative „Zu gut für die Tonne!“, die auf ihrer Internetseite viele Tipps rund um das Thema verwenden statt verschwenden von Lebensmitteln gibt. Ein ganz wichtiger Aspekt dabei ist auch das Lagern. Die Website bietet zum Beispiel einen Überblick darüber, wie und wo – also auch in welchem Fach des Kühlschranks – welches Lebensmittel am besten aufgehoben ist. Stichwort Backwaren: Frisches Brot sollte luftig aufbewahrt werden – besser in der Papiertüte der Bäckerei als in Plastik. Feuchte Umgebung ohne Luftzirkulation erhöht die Gefahr, dass sich Schimmel bildet. Ungeschnittenes Brot hält sich länger als geschnittenes. Sinnvoll ist es auch, einen Wochenplan darüber zu machen, welche Speisen es wann geben soll. Denn so lassen sich Speisereste in der nächsten Mahlzeit verwerten. Dafür gibt es auf der „Zu gut für die Tonne!“-Seite den Menüpunkt Reste-Rezepte, der in einer Rezeptdatenbank Vorschläge dafür bietet, aus übriggebliebenen Lebensmitteln ein neues Gericht zu zaubern.

Verluste auf dem Weg in die privaten Haushalte

Der Verlust von Lebensmitteln beginnt allerdings schon viele Etappen eher, lange bevor sie in privaten Haushalten ankommen. Die Hessische Staatsdomäne Frankenhausen beschreibt einige Faktoren dieses Prozesses – und liefert zum Beispiel Lösungen dafür, Gemüse zu bewahren. Der Lehr- und Versuchsbetrieb der Universität Kassel erzeugt seit 1998 auf mehr als 200 Hektar Fläche qualitativ hochwertige, ökologische Nahrungsmittel. Neben Milch, Eiern und Getreide spielen dabei Kartoffeln und Feldgemüse wie Möhren, Rote Bete und Zwiebeln eine herausragende Rolle.

Bereits bei der Ernte im Herbst bleiben aufgrund der eingesetzten Technik Möhren und Kartoffeln auf dem Feld liegen. Der Grund: Wenn sie zu klein sind, fallen sie durch die Siebbänder der Erntemaschinen hindurch. Die Lösung: „Um einen Teil dieser unvermeidlichen Verluste zu minimieren, können im Hofladen der Domäne ‚Lesescheine‘ erworben werden, sodass Verbraucher*innen gegen kleines Geld auf dem Acker verbliebenes Gemüse einsammeln können“, erklärt Susanne Weihermann von der Staatsdomäne.

Zu klein, zu krumm, zu fleckig für den Handel

Der größte Verlust entstehe, sobald die Produkte den Hof auf dem Weg in den Handel verlassen. Durch strikte Vorgaben des Han-



Schon bei der Ernte gibt es Verluste. Kartoffeln bleiben auf dem Feld liegen, wenn sie zu klein sind.

dels gelangen viele Rohstoffe erst gar nicht in die Regale. „Aufgrund gesetzlicher Normen, die sich rein auf das Aussehen der Lebensmittel wie ‚richtige‘ Größe, Farbe und Form beziehen, kann ein großer Anteil nicht als Speiseware vermarktet werden“, sagt die Diplom-Agraringenieurin. Dabei gehe es um Größe, krummen Wuchs oder oberflächliche Verfärbungen. Da sämtliche Produkte eine Waschstraße und eine Laserkontrolle passieren müssen, bevor sie verpackt werden, erfolgt hier die stärkste Selektion. Von den in Frankenhausen angebauten Kartoffeln werde ein Viertel, bei Möhren sogar ein Drittel als „Mangelware“ aussortiert, obwohl „nur ein Bruchteil echte Qualitätsmängel wie Mäusefraß, erhöhter Drahtwurmbefall oder Erreger, die zu Fäulnis führen können, aufweisen“. Im Lebensmitteleinzelhandel werden den Erzeuger*innen laut Susanne Weihermann 30 Prozent der Ware als unverkäuflich abgezogen, im Naturkostfachhandel dagegen 10 Prozent. Der Grund: „In Hofläden, auf Wochenmärkten oder in Naturkostläden ist die Vielfalt von Lebensmitteln als Naturprodukte meist noch sichtbar. Im Supermarkt wird aber seit Jahrzehnten ausschließlich makelloses, gleichförmiges, perfekt aussehendes und oft auch gewaschenes Obst und Gemüse angeboten. Und davon alles, zu jeder Zeit.“



Auch die normierten Plastikverpackungen im Handel sorgen für unnötigen Ausschuss. Oft seien die Gebinde zu groß, sodass Verbraucher*innen Ware kaufen müssen, die sie nicht benötigen. Und wenn eine perfekt gewachsene Möhre einfach zu lang ist für die Verpackung, werde sie entsorgt.

Zusätzliche Transportkilometer sind schlecht für die Klimabilanz

Der Ausschuss hat weitere Folgen: „Die aussortierten Kartoffeln müssen wir vom Abpackbetrieb zurückkaufen, damit sie wenigstens noch an unsere Kühe und Schweine verfüttert werden können, denn sonst landen sie in der Biogasanlage“, erklärt Susanne Weihermann. Das erfordert zusätzliche Transportkilometer per Lastwagen – was sich negativ in der Klimabilanz niederschlägt. „Für diese Ver(sch)wendung von ursprünglich zur menschlichen Ernährung erzeugten Produkte ist der Ressourceneinsatz weder ökologisch noch ökonomisch nachhaltig.“ Die Hessische Staatsdomäne Frankenhausen zeigt bei Hofführungen, wie ökologische Nahrungsmittel produziert werden und was in der Region wann wächst. Hier erfährt man, wie individuell und einzigartig Gemüse aussehen kann und wie viel wichtiger guter Geschmack statt gutes Aussehen ist. „Kinder können im Rahmen von Bioleka (Biologische Lernorte Landkreis Kassel)-Angeboten wieder lernen, dass Gurken krumm, Kartoffeln herzförmig, Möhren Beine haben, Äpfel fleckig und Rote Bete sehr unterschiedlich groß sein können – und lecker. Und dass nichts davon in die Tonne gehört.“

www.zugutfuertietonne.de

Text: Lars Hofmann

Advertorial

670 „Coffee & Cream“-Hühner

... legen auf dem Domänen-Areal ihre Eier. Diese „Zweinutzungsrasse“ ermöglicht einen ethischen Umgang mit männlichen und weiblichen Tieren.



Im Hofladen der Hessischen Staatsdomäne Frankenhausen sind jetzt Bruder-Masthähnchen der Legehennen zu kaufen. Das sogenannte Zweinutzungshuhn hat eine geringere Eierleistung bei besserem Fleischansatz. Mit 1,5 Kilo sind die Hühner nach der Legeperiode deutlich schwerer als Suppenhühner reiner Legerassen. Die männlichen Tiere werden mit Weidegang aufgezogen. Das festere und aromatische Fleisch benötigt bei der Zubereitung etwas mehr Zeit in Pfanne und Ofen. Rezepte und weitere Informationen erhalten Interessierte im Hofladen oder unter: www.das-oekohuhn.de

Hofladen-Öffnungszeiten: Do und Fr, 10-18 Uhr, Sa 10-14 Uhr

Kontakt: Universität Kassel | Hessische Staatsdomäne Frankenhausen Katharina Mittelstraße | 34393 Grebenstein | Tel. 0561-804 14 14 hofladendomaene@uni-kassel.de | uni-kassel.de/agrar/dfh



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 Wurstaumat Guxhagen-Grebenau
Fuldatalstr. 12 · Tel. 0151 15719605

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

KASSELER MARKTHALLE

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

Markthalle
Do. 7 - 18 Uhr
Fr. 7 - 18 Uhr
Sa. 7 - 14 Uhr

Freifläche
Do. 7 - 13 Uhr
Sa. 7 - 14 Uhr

ÜBER 50 BESCHICKER BIETEN IHNEN QUALITÄT UND VIELFALT!

Mehr Informationen und alle Neuigkeiten finden Sie hier

[@KasselerMarkthalle](https://www.facebook.com/KasselerMarkthalle)
[@kasselermarkthalle](https://www.instagram.com/kasselermarkthalle)
www.kasseler-markthalle.de

Der Geschenktipp: Markthallentaler!

nudelnudel
frisch & hausgemacht

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

HAUSHALTSWAREN · EISENWAREN

KOCH KG SEIT 1902

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

FRANKFURTER STRASSE 57 · 34121 KASSEL · TEL. 0561 21019
INFO@EISENWAREN-KOCH.DE · WWW.EISENWAREN-KOCH.DE
[FACEBOOK.COM/EISENWARENKOCH](https://www.facebook.com/EISENWARENKOCH)

Stoffbeutel
» SIND TAUSEND
MAL SCHÖNER.

Spieglein,
Spieglein,
an der Wand,
wer nimmt noch
Plastik?
Tüten in die Hand?



FÜR EIN
sauberhaftes
KASSEL

Die Stadtreiniger
nachhaltig | zuverlässig | nah

info@stadtreiniger.de | www.stadtreiniger.de



Plastik ade!

Tüten, Verpackungen oder Einweggeschirr: Der steigende Verbrauch an kurzlebigen Kunststoffartikeln belastet Mensch und Umwelt. Abfall vermeiden ist die Devise.

20 Jahre benötigt eine Plastiktüte, um sich zu zersetzen, ein Coffee-to-go-Becher 50 Jahre. Als winziges Überbleibsel entsteht bei der Zersetzung dieser Plastikabfälle Mikroplastik, das über das Wasser der Flüsse ins Meer und am Ende über die Nahrungskette wieder zurück auf unsere Teller gelangt. Eine unschöne Vorstellung! Dabei ist es besonders bei den Verpackungen so, dass uns eine wahre Flut an Plastikabfällen überrollt. Trotz rechtlicher Vorgaben sind die Mengen an kurzlebigen und teilweise sinnlosen Verpackungsabfällen gestiegen. Hinzu kommen Einwegartikel, die oftmals nicht im dafür vorgesehenen Abfallbehälter, sondern in der Umwelt landen.

Was jeder von uns tun kann

Die eigene Stoff-Tragetasche zum Einkauf mitzubringen oder Rucksack und Fahrradtaschen zu nutzen, ist mittlerweile für viele selbstverständlich. So genannte Hemdchenbeutel für Obst und Gemüse lassen sich durch wieder verwendbare Gemüsenetze ersetzen. An der Käse- und Wursttheke lassen sich die Waren problemlos im eigenen Behälter verstauen und für den Einkauf von Brot und Brötchen sind Baumwollbeutel eine gute Alternative. Regionales und saisonales Obst und Gemüse lässt sich auf dem Wochenmarkt lose einkaufen. Für wen das zu unkomfortabel ist, der bestellt am besten seine Gemüsekiste vom regionalen Hofladen seines Vertrauens. Nudeln, Nüsse oder Öle sowie Körperpflegeartikel und Waschmittel lassen sich in Kassetts Unverpackt Läden in mitgebrachte Behälter abfüllen. Mikroplastik und Verpackungen sind auch im Bad ein Thema: Fürs Duschen gibt es Naturseifen am Stück und für die Haare festes Shampoo oder Haarseife. Statt der Zahnpasta aus der Tube lassen sich auch Zahnpasta-Tabletten nutzen.

Mehrweg statt Einweg

Für den Genuss unterwegs sind Brotdosen, Schüsseln und wieder befüllbare Flaschen und Becher das Mittel der Wahl.



Abfallarmer Einkauf mit eigenen Vorratsdosen und Beuteln

Beim selbst mitgebrachten Kaffee-Becher geben einige Geschäfte einen Rabatt. Im Sinne einer kleinen Auszeit vom hektischen Alltag, ist es eine sehr gute Alternative, einen Moment innezuhalten und den Kaffee in Ruhe vor Ort zu genießen. Wer sein Essen aus seinem Lieblingsrestaurant abholt, bringt idealerweise eigene Schüsseln mit oder fragt nach Mehrwegbehältnissen. Viele Gastronomiebetriebe bieten bereits solche Pfandsysteme für ihre Speisen und Getränke an. Bei Getränken darf die Entscheidung gern für die Mehrwegflasche fallen. Produkte aus der Region haben dabei den zusätzlichen Vorteil, dass sie keine langen Transportwege benötigen. Viele Molkereiprodukte beispielsweise lassen sich in einem Mehrwegglas oder einer Mehrwegflasche erstehen. Auch Nachfüllpackungen tragen erheblich zur Abfallvermeidung bei. Wer auf Wasser aus der Leitung umsteigt spart Getränkeverpackungen und Geld.

Überlegt einkaufen

Vor dem Einkauf zu überlegen, welche Mengen es wirklich braucht, ist ein guter Plan für die Vermeidung von Lebensmittelabfällen. Wer kreativ mit Lebensmittelresten umgeht, erweitert dabei sogar noch seinen Horizont an leckeren Rezepten. Gemüsereste machen sich auf einer Quiche wunderbar; oder auch in einem Risotto. Lebensmittel richtig zu lagern, trägt ebenfalls zum Schonen der Umwelt bei.

Tolle Rezepte

für Lebensmittelreste finden sich unter: www.zugutfürdietonne.de

Weitere Tipps zur Abfallvermeidung:
www.stadtreiniger.de

Plastikfrei Einkaufen und Aufbewahren

Advertorial

Ein vielfältige Auswahl und für jeden Zweck passende Gefäße finden sich bei der Firma Koch in der Kasseler Südstadt.



congedesign pixabay

Das Konservieren von Lebensmitteln wie zu Großmutter's Zeiten, also das Einkochen sowie auch das besonders gesunde Fermentieren sind seit einiger Zeit wieder sehr angesagt. Ebenso stark im Fokus: Das plastikfreie Einkaufen und Aufbewahren von Lebensmitteln. Eine große Auswahl geeigneter Gläser, Flaschen, Behälter und Gefäßen findet sich von jeher bei der Firma Koch in der Kasseler Südstadt, einem Fachgeschäft für Haushaltswaren – und das schon seit 1902!

Gute Beratung und das gemeinsame Finden individueller Lösungen ist in dem von Oliver Koch geführten Kasseler Traditionsunternehmen selbstverständlich. „Bei uns findet man Sie noch, die besonderen und wertigen Dinge“, so der Firmeninhaber. „Und den Charme fernab von nicht enden wollenden Baumarkthallen.“

Kontakt: KOCH KG

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

Annes Käsetheke

KÄSE BISTRO FEINKOST WEIN

Bella Vitano Espresso Cheese



Inspiriert durch italienische Wurzeln ist dieser amerikanische außergewöhnliche Käse entstanden. Der cremige und süß pikante Bella Vitano ist mit frisch gemahlten gerösteten Kaffeebohnen eingerieben. Käsegenuss der Extraklasse!

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

Feinste Bio-Produkte aus Nordhessen

CHATTENGAUER
OELMUEHLE



Dank fairer Kooperation mit regionalen Bio-Landwirten entstehen in der bio-zertifizierten Chattengauer Ölmühle seit 2017 feinste kalt gepresste Bio-Öle mit charakteristischem Geschmack und wertvollen Inhaltsstoffen. Die Leidenschaft zu hochwertigen ökologischen Produkten lässt in der Ölmühle weitere Bio-Produkte wie Pestos, Aufstriche, Mehle, Nüsse und Seifen entstehen. Das Sortiment ist im ausgesuchten Einzelhandel in der Region und im Online-Shop erhältlich. Im Hofladen wird das Portfolio durch eine große Auswahl unverpackter Lebensmittel ergänzt. Alle Informationen zum Unternehmen, Produktsortiment und Öffnungszeiten des Hofladens in Gudensberg unter: www.chattengauer-oelmuehle.de, facebook und instagram.

Chattengauer Ölmühle | Forstweg 8 | 34281 Gudensberg
05603-91 03 59 | info@chattengauer-oelmuehle.de

großes, überwiegend regionales Angebot

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

ANDERS
Teuer
billigler
werden
WIRTSCHAFTLICH

NATURKOST
Quer Beet



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

Optional monatlichen Beitrag zahlen und günstiger einkaufen

GEMEINWOHL
OKONOMIE

Bilanzierendes Unternehmen

WEISSEN
STEIN

MARKT - RESTAURANT - CATERING

BIOREGIONALES

Catering

FÜR IHRE VERANSTALTUNG

MIT 100% BIOZUTATEN!
FÜR JEDEN ANLASS - FÜR JEDES BUDGET!

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

Advertorial

WAS MICH (ER)NÄHRT!

Eva Metz' Kolumne zu gesundem Essen

Achtsam abnehmen Innehalten statt Diätenwahn

Statt abzunehmen, damit Sie glücklich werden, sollten Sie glücklich werden, um nachhaltig abzunehmen.

Die Lifestyle-Magazine sind zu Beginn des Jahres voll von Idolen, die eine Idealfigur verkörpern. Gleichzeitig präsentieren sie Diäten und Produkte zur Gewichtsreduktion. In den soziale Medien posten viele Fotos, die glückliche Menschen mit einer Traumfigur darstellen. Leider ist dies tatsächlich eine Traumwelt und hat mit unserer Realität wenig zu tun. Das Idealgewicht ist möglicherweise eine Erfindung der Werbeindustrie.

Statt dem falschen Idealgewicht hinterher zu eifern, wäre es besser sein persönliches Wohlfühlgewicht zu finden und es dauerhaft zu halten. Sich selbst besser kennenlernen, unbewusste Verhaltensweisen erkennen und ändern sowie Gefühle und Bedürfnisse ernst nehmen: Das sind zielführende Methoden beim Erreichen des Wunschgewichtes.

Ist es wirklich echter Hunger oder sind es ganz andere Bedürfnisse, die Sie zum Essen verführen? Verschiedene Arten von Hunger genau zu erkunden und zu erkennen ist dabei eine gute Herangehensweise.

Der Echte: Magen hunger

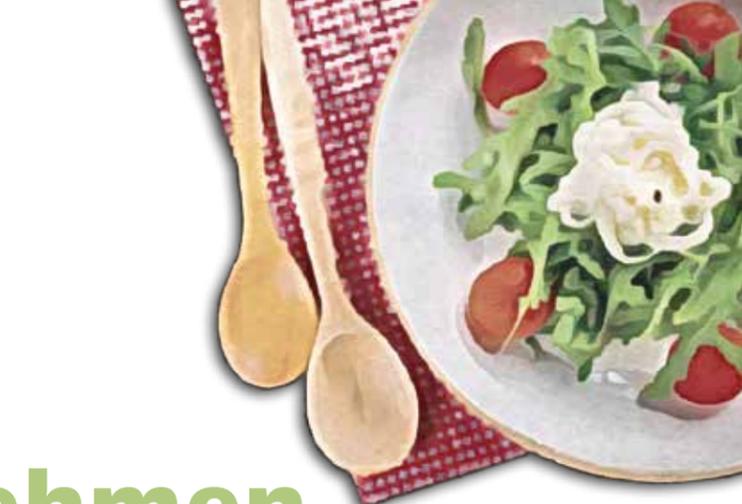
Lernen Sie, Ihren Magen hunger bewusst wahrzunehmen, dann können Sie besser als bisher entscheiden, wann, wie und wie viel Sie essen möchten.

Wie fühlt sich der Magen an, wenn er leer ist, wenn er voll ist und wie können Sie früh genug erkennen, dass Sie satt sind? Die Beantwortung dieser Fragen braucht etwas Übung und die volle Aufmerksamkeit. Oft übergehen wir den Hunger oder zögern seine Befriedigung hinaus, was dazu führt, dass wir die natürlichen Hunger- und Sättigungssignale nicht mehr wahrnehmen.

Viele Menschen mit Gewichtsproblemen nehmen das Sättigungsgefühl gar nicht oder viel zu spät wahr. Mit der Zeit hat das Gehirn in diesem Falle leider gelernt, sanfte und einfache Signale nicht zu beachten. Erst die stärkeren Signale wie Druck im Magen oder das Völlegefühl beenden dann den Essvorgang.

Der Unbewusste: Augenhunger

Unbewusste Essentscheidungen entstehen oft, weil uns unsere Augen verleiten, etwas zu essen obwohl wir gar keinen Magen hunger haben.



Wer kennt das nicht: Man ist bereits mehr als satt und während im Restaurant der Dessertwagen vorgefahren wird, sind die Verführungen so ansprechend, dass man einfach nicht nein sagen kann. Dieses Verhaltensmuster zu unterbrechen, lässt sich üben.

Der Gaukler: Gefühlshunger

Haben wir Gefühlshunger und essen dann etwas, geht es uns oft erst einmal besser. Die beruhigenden Botenstoffe, die das Essen in diesem Fall ausschüttet, sind jedoch schnell wieder abgebaut. Der Gefühlshunger gaukelt uns vor, wir könnten unsere Probleme wie Stress, Einsamkeit, Langeweile oder Konflikte lösen, indem wir essen. Die Befriedigung ist leider so kurz während, dass wir ständig wieder weiter essen müssen. Achtsames Wahrnehmen kann helfen, diesen Teufelskreis zu unterbrechen.

Dem Thema Gewichtsreduktion auf eine achtsame Weise zu begegnen, lohnt sich!

Sich selbst anzunehmen, ist dabei der Schlüssel.

Schmackes



BIOLADEN

FAIR REGIONAL OKOLOGISCH

SCHMACKES BIOLADEN & MITGLIEDERLADEN
Erzbergerstr. 51, 34117 Kassel
Mo - Fr 9:30 - 19 Uhr
Sa 9 - 15 Uhr

→ schmackeskassel.de



lucos-ibbak-neves-TYKGP/Rhg-k-unsplash

Kochen

Risotto

Mit seinen vielen möglichen Variationen eignet sich das italienische Reisgericht perfekt für die leckere Aufbereitung von allerlei Gemüseresten.

Rezept: Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg, www.ernaehrung-bw.de

Zutaten für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 330 g Risotto-Reis
- 200 ml Weißwein
- 800 ml Gemüsebrühe
- 400 g Gemüse (Blumenkohl, Broccoli, Kürbis, Karotten, Kohlrabi, Zucchini, ...)
- 60 g Parmesan
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
- Gemüse waschen und zerkleinern.
- In einem großen Topf Butter zerlassen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. andünsten.
- Den Risotto-Reis dazugeben und unter Rühren ca. 2 Min mitrösten.
- Gemüse bei mittlerer Hitze 5 Min. mitdünsten.
- Mit Wein ablöschen und unter Rühren einkochen lassen.
- Ein Drittel der Brühe dazugeben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ebenfalls einkochen lassen.
- Die restliche Brühe in zwei Portionen dazugeben und einköcheln lassen, regelmäßig umrühren.
- Wenn der Reis noch leichten Biss hat, aber das Risotto schön cremig ist, Topf vom Herd nehmen.
- Parmesan reiben und untermischen.

Tipp

Wer auf Alkohol verzichten möchte, kann das Risotto auch nur mit Gemüsebrühe kochen. Gekochtes Gemüse kann vor dem Parmesan als Einlage in den Reis gegeben werden.

Leben in der Stadt

Museum Bad Arolsen und Museumsverein zeigen mit Fotografien von Friedrich Seidenstücker einen der bedeutenden Chronisten des Alltagslebens im Berlin der Weimarer Republik.



Stettiner Bhf, 1930



Berlin C.[entrum], 1920 / 30er Jahre



Ball-Geflüster, um 1929

Noch während seines Ingenieurs- und Bildhauereistudiums in Berlin beginnt Friedrich Seidenstücker (1882-1966) im Zoo zu fotografieren. Um 1923 erhält er vom Zoologischen Garten Berlin eine offizielle Fotografierlaubnis und entscheidet sich für die Lichtbildkunst als Lebensunterhalt. Eine kleine Patent- Etui-Kamera für das Negativformat 9 x 12 cm ermöglicht ihm unauffälliges Fotografieren, und so macht er schon bald auch die ersten Aufnahmen außerhalb des Zoos auf den Berliner Straßen. 1930 erhält er vom Ullstein-Verlag ein Engagement als freier Bildjournalist. Seine atmosphärischen Fotografien erzählen von scheinbar beiläufigen Ereignissen und Begebenheiten, vom Sonntagsvergnügen und vom Arbeitsalltag, von Kinderspielen auf der Straße und vom Treiben auf Bahnhöfen und im Zoo. Seidenstücker zeigt, häufig mit humoristischem Blick, die Menschen und das Leben in der Metropole. Seine Aufnahmen machen zugleich die Härten der Großstadtextistenz sichtbar und lassen im Hintergrund immer wieder auch die Gegensätze der sozialen Realität in den Zwischenkriegsjahren durchscheinen.

Die Kunst des Augenblicks

Die Ausstellung mit 100 Werken aus der Stiftung Ann und Jürgen Wilde, Bayerische Staatsgemäldesammlungen, München, lädt dazu ein, Friedrich Seidenstücker auf seinen Spaziergängen durch das Berlin vor 100 Jahren zu folgen. Bis auf wenige Ausnahmen findet der „Momentknipser“, wie er sich selbst bezeichnete, seine Motive auf der Straße. Seine berühmten Aufnahmen der „Pfützenspringerinnen“ respektieren als Bildmetaphern die großstädtische Moderne und urbanes Leben. Mit handlicher Kamera und lichtempfindlichem Objektiv dokumentiert er instinktsicher noch viele weitere Szenen und Gestalten bei ihrem täglichen Tun und Handeln, aber auch beim Warten oder Ausruhen.

„Ich bin ein Ausflugsmensch“

So charakterisiert sich Seidenstücker selbst und macht sich auf, seine Bildmodelle an den Wannseestrand oder zur Kirschblüte nach Werder zu begleiten. Sein Lieblingsort ist jedoch der Zoologische Garten. In seinen hier entstandenen Aufnahmen wird nicht

nur die Begeisterung der Tiergartenbesucher sichtbar – manchmal scheinen Betrachter und Betrachtete ihre Rollen zu vertauschen.

Friedrich Seidenstücker: Leben in der Stadt

5. März bis 8. Mai 2022
Ausstellungen im Schloss
Museum Bad Arolsen und
Museumsverein

Mittwoch bis Samstag 14.30 bis 17 Uhr,
Sonntag 11 bis 17 Uhr,
Sonntagsführungen 11.30 Uhr.

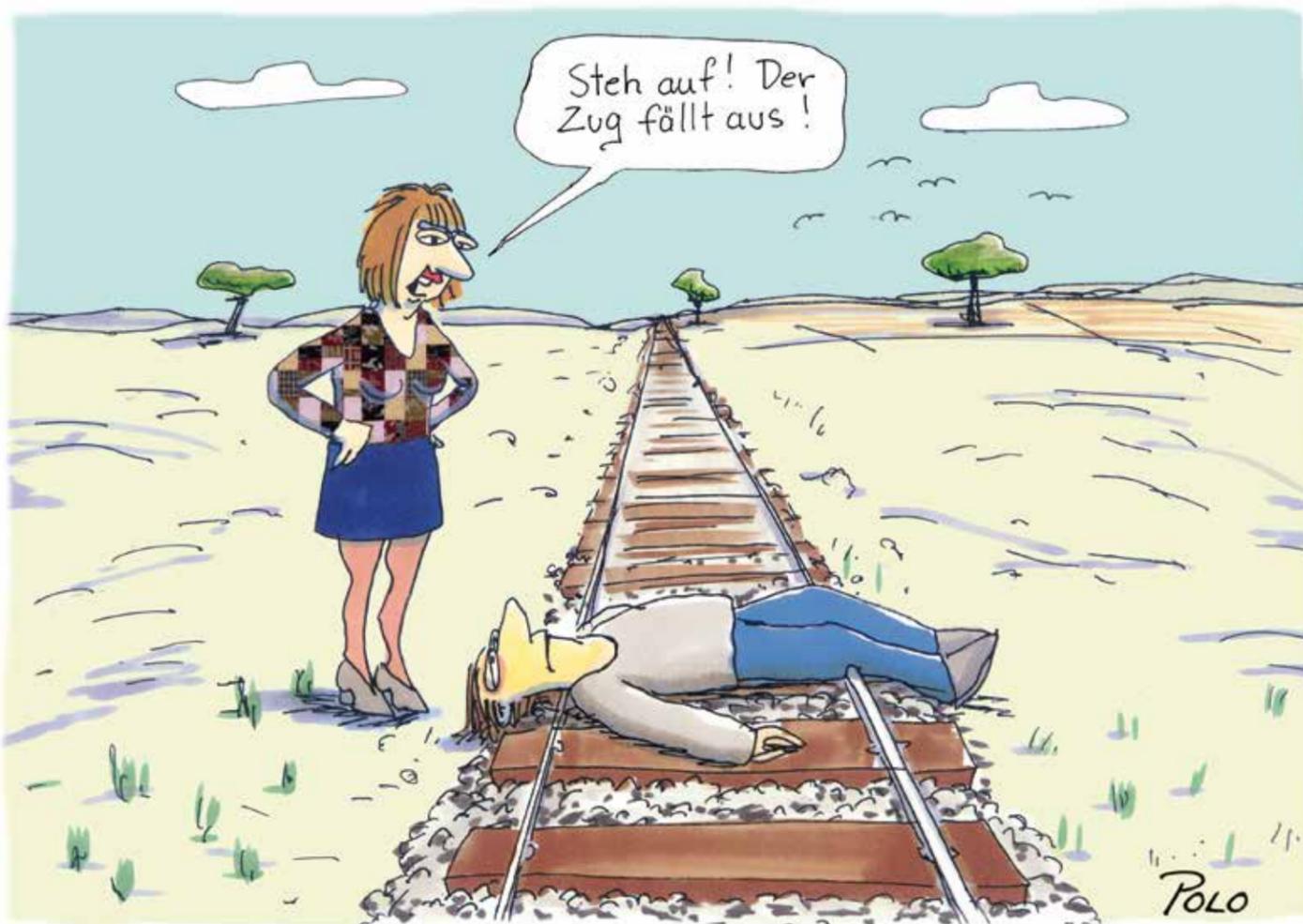
Information 05691-62 57 34
www.museum-bad-arolsen.de

Katalog zur Ausstellung

Friedrich Seidenstücker
Leben in der Stadt
Hrsg. von Simone Förster für die Stiftung Ann und Jürgen Wilde, Bayerische Staatsgemäldesammlungen, München
82 Seiten, 52 Abb., 24 x 30 cm, Broschur
München 2021, 16 €

Du spinnst wohl!

Ab März zeigt die Caricatura Galerie erstmals Arbeiten von POLO in einer großen Einzelausstellung.



Cartoons: POLO/Caricatura

POLO – das ist kurz für André Poloczek – ist einer der vielseitigsten Vertreter der Komischen Kunst. Er ist nicht nur Cartoonist, sondern auch Maler, Autor und Musiker. Auch der ernsten Kunst widmet er sich hin und wieder – wengleich ihm Letzteres nicht immer gelingt. „Auch Sachen, die ich in finster künstlerischer Absicht gemacht habe, gerieten für Betrachter immer ins Komische“, so der Wuppertaler aus Leidenschaft. „Das ist offensichtlich ein Defekt, den ich habe: Dass ich einfach in allem, was ich sehe, gleich auch schon das Komische sehe und nichts anderes. Diesen Defekt habe ich zum Beruf gemacht“, so der Künstler.

Während er seine Cartoons mittlerweile zumeist am Rechner koloriert, nutzt er ansonsten alles, was ihm in die Finger kommt. Egal ob Stift, Tusche oder Öl, ob Pinsel, Stempel oder Zahnbürste – POLO gelingt es aus allem, etwas Kunsttaugliches zu machen.

Die Ausstellung zeigt über Cartoons hinaus auch Gemälde, Montagen und Objekte und bildet POLOs ganzes Schaffensspektrum ab.

POLO – Du spinnst wohl!
Caricatura Galerie, 12.3. bis 22.5.2022
www.caricatura.de



StadtZeit Kassel Nr. 108

Advertorial

BUCHTIPP

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



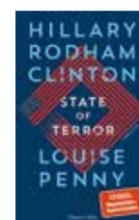
Waubgeshig Rice:
Mond des verhassten Schnees
Wagenbach, 14.-€
empfohlen von: Susanne Krischke

„Die Bewohner des kleinen Städtchens haben einen ausgeprägten Familien- und Nachbarschaftssinn... Aber es gibt auch Konflikte zwischen den Generationen... Probleme mit Alkohol und eine hohe Suizidrate. Dann droht plötzlich neues Ungemach: Im beginnenden Winter fällt der Strom aus, der spärliche Kontakt zur weit entfernten Außenwelt bricht vollständig ab, die Vorräte schwinden...“ Ein spannender Roman, der eine/n nachdenklich werden lassen kann.



T. J. Klune:
Mr. Parnassus' Heim für magisch Begabte
Heyne Verlag, 14.99€
empfohlen von: Christine Küllmer

Die Magie spielt nur eine Nebenrolle in diesem Roman. Im wesentlichen geht es um das Finden zu sich selbst, mit allen Höhen und Tiefen. Die magisch Begabten haben eher einen positiven Einfluss auf diese Entwicklung. Eine wundervolle Geschichte.



Hillary Rodham Clinton/Louise Penny:
State of Terror
Harper Collins, 24.-€
empfohlen von: Sibylle Walz

Ein Thriller über die potentielle Verfügbarkeit von Atombomben in den falschen Händen, haarsträubende internationale Verflechtungen... atemlos spannend bis zum Schluss. Auch ein Buch über Frauenfreundschaft, warmherzig und witzig – eins, von dem ich mich widerwillig verabschieden musste.



Daniela Schreiter: Schattenspringer - Wie es ist anders zu sein
Panini Comics, 20.-€
empfohlen von: Dennis Gröschke

D.S. erzählt wie sie die Welt erlebt, klärt dabei über das autistische Spektrum auf und räumt Vorurteile aus dem Weg. Sie nimmt die Leser_in an die Hand und zeigt ihre Sichtweise auf die Welt mit Ehrlichkeit und einer großen Portion Humor. Ab 12 Jahren.

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

Liefer-
service

StadtZeit Kassel Nr. 108



DER SCHRANK

Sie steht vor ihrem Wandschrank und filmt. Der Wandschrank ist weiß und ragt bis zur Decke wie eine zweite Wand, hinter der sich Bücher, Mappen, Taschen, Hüte, Jacken und Kleider verbergen. Doch das ist egal, denn davon bekommt niemand etwas mit. Die Sonne leuchtet zu dieser Tageszeit das ganze Zimmer aus. Nur dort, wo die Pflanzen und Kästchen auf der Fensterbank stehen, ist ein Schatten auf dem Wandschrank zu sehen. Die Konturen sind so scharf, dass das Bild, das entsteht, aus dem Wandschrank selbst zu kommen scheint. Sie steht dort und bewegt sich nicht, Sie wird Teil des Bildes und weiß nicht genau, ob es etwas Besonderes ist, oder bloß ein albernes Spiel, mit dem sie sich zu besänftigen versucht.

Nach einiger Zeit beginnt sie zu tänzeln und ihre Hände werden mal kleiner und dann ganz groß, tänzeln hin und her auf der Bildfläche. Irgendwann wird es ihr mühselig, sich noch weiter mit ihrem Schatten zu beschäftigen und sie beachtet ihn nicht weiter, obwohl er immer um diese Tageszeit wieder so scharf und klar durch das Bild huscht. Sie kann nicht mehr aufhören zu filmen und schenkt mal dem Tropfen des Wasserhahns oder dem Bewegungsmelder im Flur ihre Aufmerksamkeit. Immer so lange, bis sie meint, sie entschlüsselt zu haben, die Ereignisse und Objekte, die sie umgeben. Bis sie sich nicht mehr wie etwas Zufälliges anfühlen, sondern sie eine gewisse Zeit darüber nachgedacht hatte, wie sehr sie erdacht waren und wie erwartbar sie ihr nun in Erscheinung traten. So geht das viele Tage und Wochen und sie hält es nicht aus, wenn ihr doch etwas entgeht. Bald sind alle Objekte in verschiedenen Konstellationen von ihr ergründet, mit ihrer ganz eigenen Zeitspanne und aus verschiedenen Winkeln beleuchtet und eingeordnet in ein Sammelsurium aus Dateien, die nach Daten sortiert sind und nicht noch einmal angerührt werden. Sie weiß kaum noch, weshalb sie das tut. Weshalb sie jeden Tag aufs Neue all das, was ihr begegnet, aufzeichnet. Bald weiß sie nicht mehr, wann sie aufhören soll zu filmen und dann eines Tages hört sie ganz damit auf. Einfach so, doch das ist egal, denn es bekommt keiner mit.

Text: Nuria Rojas Castañeda

**So sagen Sie's
den Medien!**

am 18.3.2022

**öffentlichkeitswirksam
kommunizieren**
SEMINARE WORKSHOPS TRAININGS
klausschaake.de

数独 Sudoku

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

Viel Erfolg!

EinWurf

von Harald Kimpel

Nicht von Pappe

Zum Verhältnis von Kunst und Kartonage

Mit der Tatsache, dass die längst nicht mehr Schönen Künste auch längst nicht mehr auf die edlen Materialien der Vergangenheit angewiesen sind, haben sich selbst konservative Kulturkreise abgefunden. Das Unbehagen gegenüber abgenutzten Techniken und deren vergeblichen Bedeutungsansprüchen ließ Künstlerinnen und Künstler zu Mitteln greifen, die jenseits traditioneller Festschreibungen neue Lösungen für neue Formfragen und inhaltliche Aspekte ermöglichten. Bronze, Marmor und all die anderen delikaten Würdestoffe sind in die Nischen für Spezialinteressierte abgewandert. (Notorische Ausnahmen bestätigen die Regel.)

Bei den Expeditionen in materielles Neuland wurde auch ein bislang verachtetes Industrieprodukt künstlerisch aktiviert: Pappe und Karton, Synonyme für mäßige Solidität, für Schäßigkeit und Provisorium, mit anonymen Oberflächen, die Glanz- und Glamaureffekte vermissen lassen. Eine ungewohnte Ästhetik der Bescheidenheit ermöglichte den kreativen Umgang mit einer Massenware, die frei ist von jeglichem Repräsentations- oder Beeindruckungsverdacht. Im ostentativen Verzicht auf Ewigkeitsansprüche äußert sich eine Verweigerungshaltung gegenüber Erwartungen von Publikum und Kunstmarkt. Mit seiner gräulich-braunen Wiederaufbereitungsoptik ungeeignet für Erhabenheitsgesten und mit Klebeband notdürftig in Form gehalten, macht der Billigstoff ohne Eigenschaften nichts her für diejenigen, die vom Materialwert auf den Kunstwert schließen zu können glauben.

Doch im Recycling durch Kunst gewinnt Überflüssiges Bedeutung. Die Karriere des Werkstoffs, in deren Verlauf die Kartonage kunstfähig wird, begann in den experimentierfreudigen 1960er-Jahren. Bei der Suche nach dem Neuen stießen visuelle Avantgardisten auf Altbekanntes, aber Vernachlässigtes. Einer der ersten, die das ästhetisch unbelastete Verpackungsmittel ernstnahmen und in seinen Formqualitäten erforschten, war Gustav Metzger, der 1959 in London vorfabrizierte Schachteln als Wandskulpturen ausstellte. Nach „Cardboards“ folgte 2005 die Installation „Memoriam“, die den Ausstellungsraum durch einen labyrinthischen Verhau vertikaler Pappboxen von annähernd menschlichen Dimensionen blockierte und an das Stelenfeld des Berliner Holocaust-Mahnmals erinnerte. Auch der 1922 in Kassel geborene Erwin Heerich brachte ab 1960 die Emanzipation des Gebrauchsmaterials in Gang, indem er aus ihm ein innovatives

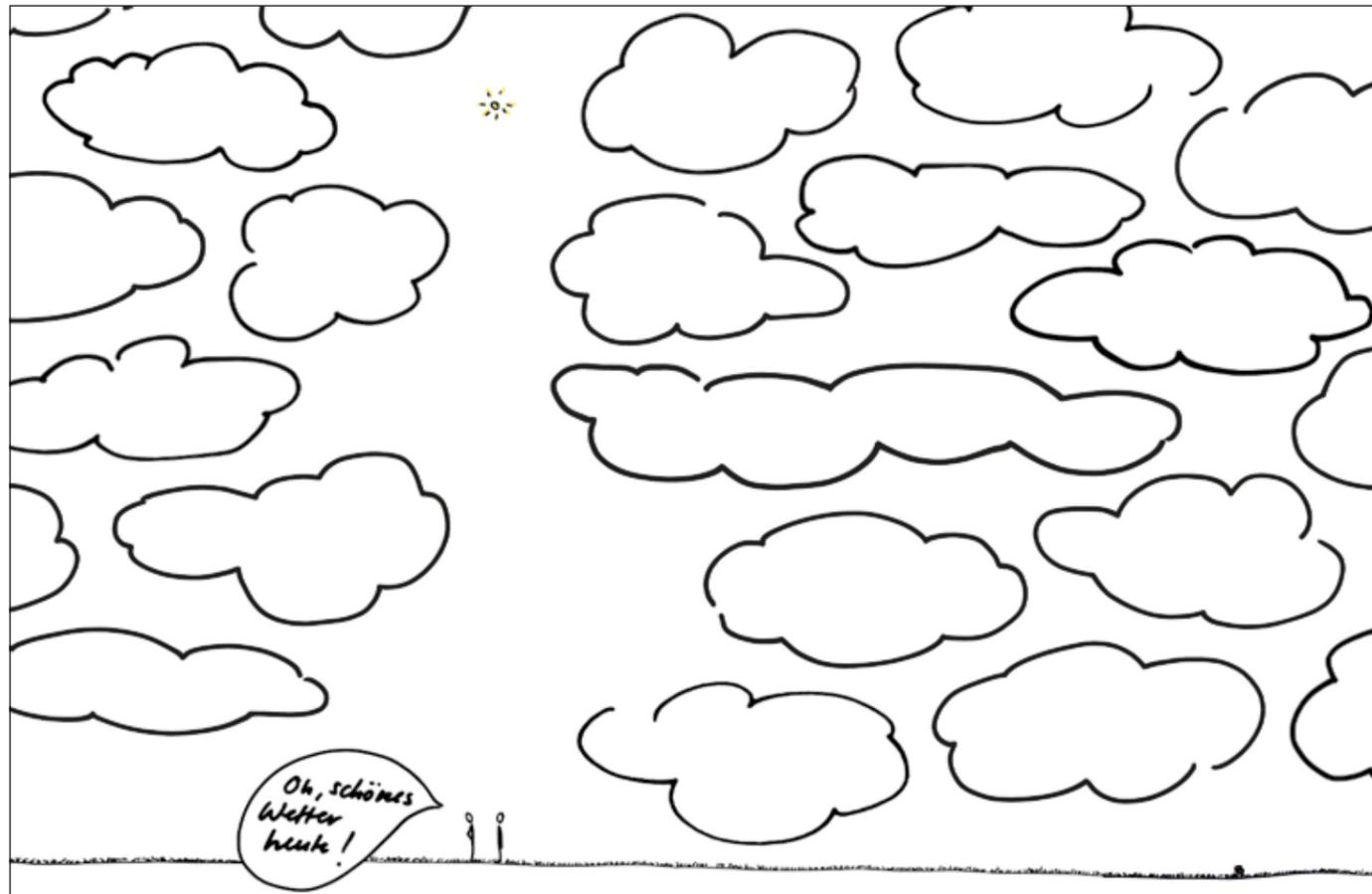
Repertoire plastischer Formen entwickelte. Gegenwärtig ist es zum Beispiel Rodney McMillian in Berlin, der im Hamburger Bahnhof mit den minimalistischen Kuben seiner querliegenden „18 Boxes“ deren komplexes Bedeutungspotenzial zwischen Sarg und Koffer, Mobilität und Widerstand, Erinnerung und Geschichte in vollem Umfang ausspielt.

Selbstverständlich bleibt auch die documenta-Stadt vom Trend der Rehabilitation des Pappigen nicht unberührt. 1968 wurden Heerichs Kartonplastiken documenta-würdig, und 1987 entdeckte Olaf Metzel zur documenta 8 die skulpturalen Qualitäten der Eierpappen, um damit eine Treppenhauswand im Museum Fridericianum zu belegen. Die waren allerdings aus Beton abgeformt und als ironisch-kritischer Kommentar zu den dekorativen Verschleierungen architektonisch dürftiger Flächen durch „Kunst am Bau“ gedacht. Doch auch jenseits der Weltkunausstellung wird die Kasseler Kunstszene bis heute immer wieder mit den Wirkungsmöglichkeiten des Materials konfrontiert. Im vergangenen Jahr brachte Stephanie Imbeau beim Programm „drei in eins“ des Evangelischen Forums in der Karlskirche einen ihrer bevorzugten Kunststoffe spektakulär zur Geltung. Für den Beitrag „Shifting Security (on memory)“ vernährte die Künstlerin Pappkartons zu schwebenden Wolkengebilden mit verschachtelten Strukturen.

Wuchernde Hängeskulpturen füllten den Luftraum und reflektierten als historische Resonanzböden die Geschichte des Kirchenbaus. Und Ende 2021 wollte das Projekt „wir alle sind gespenster“ im Kasseler Kunstverein mit Kartons und Eierpappen die Wege und Umwege bei der „unvollständigen Denazifizierung der Kultur“ auf dem schwankenden Grund des „Tatort Kassel“ sichtbar machen. Für die Arbeitsgruppe „dis-continuitäten“ der Kunsthochschule Kassel war es das handgerechte Material zur Möblierung einer Bühne, auf der die „Verunsicherung gegebener Gewissheiten, Verunreinigungen von weißen Räumen und das Aufbrechen von herrschenden Wissensordnungen“ Gestalt annehmen sollten. Jüngstes Beispiel: Der Kasseler Maler

Mathias Weis betreibt in der aktuellen Ausstellung „SWEET HOME. Wohnen in Zeiten der Unbehautheit“ im Marburger Kunstverein aus Umzugskartons die Mobilisierung seiner Immobilien: Eine Flut gemalter Vorstadthäuser schwappt aus einer transportablen Papplandschaft und verteilt sich über die Wände.

Doch das Kostbarkeitsprinzip schlägt zurück. Plötzlich fällt das Banalitätsimage des Kartons in sich zusammen. Die aktuelle Weltlage unterläuft die Demonstrationen des Kargen, denn mit dem Boom der Lieferdienste wird Verpackung zum raren Gut. Und was als Affront gegen die Strategien der Veredelung gedacht war, ist unversehens ein künstlerischer Luxusartikel. So oder so ist die Kartonage nicht länger die stumme Dienerin. In den Händen von Künstlerinnen und Künstlern entwickelt sie ästhetische Eigendynamik. Der Arte Povera zuzurechnen, die mit ihrer subversiven Hinwendung zu ärmlichen Werkstoffen und der Kargheit ihrer Mittel argumentiert, wird eine triviale Flachware mit dem Charakter eines Wegwerfprodukts zum bildnerischen Mittel, das vielgestaltige Formen annehmen und weiträumige Assoziationen wecken kann. Sie bildet eine eigenständige Materialästhetik aus und wird zu künstlerischen Aussagen fähig, die wahrlich nicht von Pappe sind.



Zack! Und das ist Folge 100!

Die Kasseler Radiosendung „StadtLabor“ ist bekannt für starke Themen, spannende Gespräche und schöne Eindrücke. Im Dezember ging die 100. Sendung über den Äther.



wir in der Zeit, die wir zusammen haben, gut miteinander im Gespräch sind und es einfach fließt. Bei jeder meiner Sendungen lerne ich von den Menschen, mit denen ich spreche, etwas Neues! Das ist absolut großartig!”

Text: Paula Behrendts

Von der Idee zum Sendeplatz

Dass sich das StadtLabor beständig und dynamisch entwickelt, war am Anfang alles andere als klar. Durch eine Kollegin vom Rundfunk Meißner kam Klaus Schaake 2012 zum Radiomachen und der gemeinsamen Sendung „Weltempfänger“. Als diese sich nicht fortführen ließ, fragte er beim Freien Radio nach einem Sendeplatz für ein eigenes Format. Das StadtLabor startete am 24. Oktober 2013 mit seiner ersten Folge. Zu Gast waren damals Denkmal-Aktivistinnen und -Aktivisten aus Hann. Münden, die von der zunehmenden Leerstandsproblematik von Fachwerkhäusern im Stadtkern berichteten.

on ging, ist heute auch für den Moderator die Bedienung des riesigen Mischpults zur Routine geworden. „Als Maria Bisaliewa aus Zeitgründen die Sendung nicht mehr fahren konnte, wie es im Fachjargon heißt, hat sie mir kurzerhand die Bedienung beigebracht. Ihre Worte: „So, Herr Schaake! Sie lernen das jetzt von mir!“ Inzwischen laufen die StadtLabor-Sendungen und auch die meisten Podcast-Produktionen, die über „StadtGespräch Kassel“ auch über alle Streamingdienste abrufbar sind, komplett in Eigenregie: Das ist ein Super-Gefühl, wenn man das kann.“

Neues lernen, die Zeit genießen

Schöne und spannende Momente gab es in den letzten zehn Jahren natürlich viele: „Besonders erfreut bin ich, wenn ich während oder nach der Sendung das Gefühl habe, dass

Radio selber machen!

Während die Sendung anfangs mit studentischen Kräften an den Reglern in Produkti-

StadtLabor im Freien Radio Kassel:

- UKW-Frequenz 105.8 über Antenne, DAB-Digitalradio bei DAB+ Kanal 6 oder Block A im Band III/FRK
- Livestream: www.freies-radio-kassel.de
- Nach der Sendung darüber hinaus bei allen Streaming-Diensten unter „StadtGespräch Kassel _ Podcasts von und mit Klaus Schaake & Team“.



Szenen aus einer StadtLabor bzw. einer Podcast-Produktion: Maria Bisaliewa und Klaus Schaake im Studio 2 und im Sprechraum des Freien Radios Kassel.

Willkommen im StadtLabor, liebe Hörerinnen und Hörer!” Klaus Schaakes typische Anmoderation gibt es auch in der hundertsten Sendung und der Moderator begrüßt die Zuhörenden wie immer herzlich zu einem weiteren spannenden Gespräch. „Unser Thema heute: Architektinnen im Sozialismus.“

Bei uns zu Gast ist Prof. Dr. Alla Vronskaya, die am Fachbereich Architektur, Stadt- und Landschaftsplanung zu diesem Thema forscht. Heute für Sie am Mikro: Maria Bisaliewa und Klaus Schaake. Wir moderieren ganz kurz an, was Sie da draußen bei und mit uns erwartet und worüber wir experimentieren wollen: Monotone Bauten aus grauem Beton als Kulisse eines tristen Alltags. Ein stereotypes Bild der Architektur im Sozialismus. Dass auch hier große Bauten geschaffen wurden, wissen nur wenige. Dass an vielen Bauten Frauen beteiligt waren, noch weniger.“

Nach einem solchen Einstieg kommen dann ausführlich die Gäste zu Wort, die großartige Expertinnen und Experten für ihr Thema sind. Bei der 100. Sendung gab es mit Maria Bisaliewa eine Ko-Moderatorin, die über hervorragende Englisch- und Russischkenntnisse verfügt, die für diese Sendung gebraucht wurden.

Alles nach dem Mitmach-Prinzip

Den unterschiedlichsten Themen, Gästen und Gesprächen widmet sich das StadtLabor im Freien Radio Kassel. Entsprechend breit ist das Themenspektrum. Von A wie Architektur bis Z wie nachhaltige Zukunftsideen. Ob verschiedene Stadt- und Stadtteilentwicklungen, vegane Lebensweisen, tragfähige Ansätze für die lokale und regionale Energiewende, vielfältige Architekturthemen oder Spaziergangswissenschaften, das Vergessen der Mundart im Wolfhager Land – und frei nach dem Motto: Jeder kann mitmachen! „Die

Sendungen kommen ohne Ablaufplan oder vorgefertigten Fragenkatalog aus“, erklärt der StadtLabor-Erfinder. So entsteht die Sendung, während sie gemacht wird, und hat immer auch einen experimentellen Charakter, der sich im Namen widerspiegelt.

Aus Kassel für Kassel und die Welt

Gerade lokale Themen stehen bei der Sendung im Fokus. Themen, die die Gesellschaft im Sinne einer sozialökologischen Transformation voranbringen, sind besonders spannendes „Material“. Die Gäste berichten dabei entweder direkt aus dem Studio des Freien Radios Kassel in der Opernstraße oder sind per Telefon zugeschaltet. So lässt sich auch das überregionale Thema der Jubiläumssendung – „Architektinnen im Sozialismus“ – behandeln, was wiederum den Themenhorizont der Sendung erweitert. Jedes Thema trägt auch ein Stück Kassel in die Welt.

CAMPUSFEST

AM 30.6.

1971–2022

50+1 Jahre
Universität Kassel

HEUTE FÜR MORGEN

Wir feiern weiter!
Das gesamte
Jubiläumsprogramm
finden Sie unter
50jahre-unikassel.de

50
JAHRE

UNIKASSEL
VERSITÄT

Spektakuläre Blickwinkel finden

Verrauchte Schmieden, schöner Schmuck, perfekt inszenierte Weinflaschen, kommunikatives Miteinander im Büro oder bewegende Motive aus der Natur: Christine Brinkmann hat ein feines Gespür für die richtige Bildsprache.

Ein Hämmern, spitzes Metall auf Holz. Eine Hand, kontrolliert geführt, um Platz zu schaffen für frisches Material. In der Werkstatt des Instrumentenbauers bekommt gerade ein alter Flügel neues Leben eingehaucht, damit er mit seinen wunderbaren Klängen auch weiterhin die Menschen verzaubern kann. Ist die Decke wieder stabil, klingt das Instrument wie neu. Christine Brinkmann begleitet diese Arbeit und fängt diesen besonderen Moment ein. Während ihres Studiums packte die junge Frau die Leidenschaft für die Fotografie. Als aktiver und naturverbundener Mensch hielt sie die schönen Momente des Draußen-Seins fest und erlebte sie dabei gleichzeitig intensiver. Schattenspiele auf den Feldern, Regentropfen auf Spinnweben, ein Sonnenaufgang am Herkules und das im tiefen Nebel darunter liegende Kassel – all das sind besondere Momente, die sich für Christine Brinkmann beim Fotografieren ganz besonders tief einprägen.

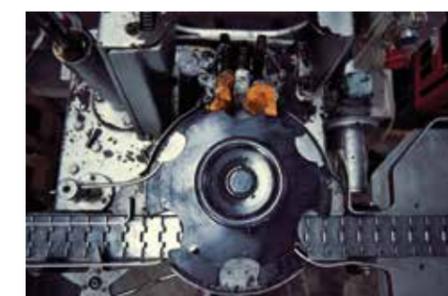
Qualität festhalten

Schnell erweiterte sich ihr fotografisches Interesse auf Menschen und bald darauf auf die Handwerksfotografie. Meisterinnen und Meister ihres Handwerks bei der Arbeit – eine faszinierende, aber oftmals nahezu versteckte Welt. Diese wertvollen Betriebe und ihr mitunter über Generationen weitergetragenes handwerkliches Können möchte die Fotografin mit ihren Bildern unterstützen. Sie gibt Manufakturen und Unternehmen Bildmaterial an die Hand, welches die Qualität ihrer Produkte und Ihrer Mitarbeiter auf eine persönliche und sehr nahbare Art widerspiegelt. Auf bestimmte Genres lässt sich die Fotografin in ihrem Schaffen nicht festlegen. Von der Darstellung des Büroalltags über verrauchte Schmieden, von Weinflaschen über Schmuck zu Motiven der Natur – stets stellt sich die

Fotografin auf die gegebenen Situationen ein und fängt sie mit ihrer besonderen Intuition auch für andere ein. Christine Brinkmann ist offen für die Vielfalt der Manufakturen und ihre individuellen Belange. Detaillierte Studiofotografie kommt zum Einsatz, gilt die volle Aufmerksamkeit einzig dem Produkt. Am liebsten meistert sie allerdings Herausforderungen vor Ort und findet dort im Kontakt mit den von ihr porträtierten Menschen die spektakulärsten Blickwinkel. Scheinbar alltägliche Prozesse und Orte reizvoll darzustellen, ist ihre Stärke. Der Wille und die Vision, die Qualitäten und die Seele der regionalen Betriebe in die Öffentlichkeit zu tragen, motiviert die Fotografin zu ihrer Arbeit. Sie zeigt Außenstehenden, wie echte Menschen von nebenan hochwertige Produkte herstellen. Sie präsentiert die Gesichter und Hände derer, die hinter den Dingen an der Theke oder im Schaufenster stehen.

Die Kraft guter Bilder

Ihre zweite große Leidenschaft gilt der Musik. Christine Brinkmann ist Diplom-Gesangspädagogin und arbeitet aktuell an einer CD mit Louis Spohr-Liedern. In der Besetzung Gitarre/Gesang interpretiert sie mit ihrem Duo-Partner die Werke in ungewöhnlicher, aber umso hörenswerter Art und Weise. Geht es um die Vermarktung ihrer Projekte, weiß Sie aus eigener Erfahrung um den hohen Stellenwert guter Bilder. „Potenzielle Kunden schauen zuerst auf der Homepage. Fehlen dort aussagekräftige Bilder, wird das fälschlicherweise mit minderer Qualität gleichgesetzt.“ Darüber hinaus wollen sich Jugendliche bei der Suche nach einem Ausbildungsbetrieb in modernen Händen wissen. Sie wollen in Betrieben lernen, die es schaffen, ihr traditionelles Wissen mit der Moderne zu verknüpfen. Aktuelles und Interesse weckendes Bildmaterial für die Homepage und die Social-Media-Kanäle ist dafür unverzichtbar.



Ob in der Schmiede, der Brauerei, oder im Studio – einfühlsam begleitet Christine Brinkmann jede Situation und stellt auch alltäglich anmutende Dinge im besten Licht dar.

Für Manufakturen und Unternehmen und deren fotografische Anliegen ist Christine Brinkmann eine verlässliche Partnerin. Mit Verständnis, Kreativität und Einfühlungsvermögen präsentiert sie die Betriebe im besten Licht.

www.fotografie-brinkmann.de

Ein Kunstwerk im ewigen Prozess

Vom Kasernenareal zu einem Stück Stadt: Die Entwicklung eines neuen Quartiers im Kasseler Westen.



und gestaltete das ehemalige Militärareal zu einem Stück Stadt um, welches verschiedene Zielgruppen anspricht. Entstanden ist ein Kontrastentwurf zu dem, was die Marbachshöhe als Militärstützpunkt vorher war. Iris Riedmüller hat dieses Konzept bewusst in der Architektur des Zirkusses aufgenommen: „Der Zirkus sollte das alte Militärgebäude überbauen und in seiner Form die alten Mauern überwinden. Immer mehr Flügel sind dem Zirkus gewachsen, da er größer und größer wurde. Genauso ist es auch mit den Angeboten für Kinder und Jugendliche. Der Raum und diese Gemeinschaft geben vielen ein Zuhause. Die Kinder wollen etwas kreieren, und das ist eine unvorstellbare Chance für die Gesellschaft. Wenn man Kindern den Raum gibt, sich zu entfalten, dann wird man ihre Kreativität und den Drang bemerken, etwas auf die Beine zu stellen.“

Ganz verschwunden ist die Erscheinung der Militärhalle nicht. An der Decke sind die eisernen Dachgiebel freigelegt. Die Möglichkeiten, die die hohen Decken bieten, sind für den Zirkus von unschätzbarem Wert für die vielen Kunststücke in der Luft, die die Kinder hier lernen können.

Die Coronakrise hat dem vielfältigen Zirkus-Programm einen Strich durch die Rechnung gemacht. Die gemeinsame Zeit, die viele auf dem Zirkusgelände verbrachten, fehlte. Die Kinder bekamen alle ein „Rettungspäckchen“ nach Hause geliefert, um die Zeit ohne den Zirkus gut zu überstehen. Selbst wenn an Online-Angeboten nur wenige teilnahmen, fanden die Events statt.

Auf die Frage, ob der Zirkus großen Einfluss auf das Erscheinungsbild der Umgebung genommen hat, antwortet Iris Riedmüller mit Blick aus dem Fenster des Zirkusbüros, von wo aus man einen Supermarkt sehen kann, der erst sehr viel später dort entstand: „Die Form des Gebäudes ähnelt eher einem Zirkuszelt als einer Einkaufshalle.“

Viel Platz zum Aufeinandertreffen

Doch nicht nur optisch ist man überrascht, wenn man in die Straßen der Marbachshöhe einbiegt. Schon von weitem riecht man in der „Zirkusstraße“ zur Mittagszeit das Essen eines kleinen Bio-Restaurants. Es hat als kleiner Öko-Imbisswagen angefangen; doch heute ist es ein Restaurant und Ausstellungsraum in einer ehemaligen Panzerhalle. In den Anfängen gab es in der Gegend nicht einmal einen Supermarkt. „Hier trifft wirklich alles aufeinander: Von Alleinerziehenden, bis zu Politikern, dem Lehrer und der Handwerkerin essen hier alle. Auch der Publikumsverkehr ist über

die Jahre gewachsen.“ Burkhard Stephan erzählt von „seinem“ Restaurant am Telefon, kurz bevor der tägliche Mittagstisch beginnt. Einzigartig ist, dass unterschiedliche Menschen gemeinsam an einem Tisch essen und so viele Gespräche und Bekanntschaften entstehen. Holde Schindewolf und Siegrid Austrup leben längst nicht mehr in der Marbachshöhe und kommen doch jede Woche wieder, um hier gemeinsam zu speisen und sich mit anderen auszutauschen. Die Rentnerinnen lebten früher mit ihren Familien in Mietshäusern und zogen weg, als die Kinder aus dem Haus waren. Besonders gefallen ihnen auch die wechselnden Ausstellungen. Burkhard Stephan ist selbst Künstler und viel unterwegs. Er ist immer auf der Suche nach neuen Künstler*innen, die ihre Werke ausstellen wollen. Auch er selbst nutzt die Fläche, um seine Fotografien auszustellen. Die Wände des Gebäudes ragen auch hier weit in die Höhe. Die Pflanzen, die an den hohen Fenstern stehen, haben hier genug Platz zum Wachsen. Ohne eine große räumliche Veränderung ist etwas komplett anderes entstanden. Ein weiterer offener Ort für alle wurde hier geschaffen.

Perspektiven für die Zukunft

Der ehemalige Exerzierplatz, ein paar Straßen weiter, ist nun ein Quartiersplatz. Die Mannschaftsgebäude im Stadtteil sind umgebaut zu Häusern, die grün und freundlich wirken. Die Marbachshöhe ist ein Integrationsexperiment, das augenscheinlich bis heute gut funktioniert. Natürlich gibt es an einem Ort wie diesem ein großes Potenzial für Interessenskonflikte, aber gerade die zumindest in der Konzeption des Stadtteils angedachte Konfrontation ist es, die an anderer Stelle ganz fehlt. Die Fragen, wie man einen Ort wie diesen nutzen und gleichzeitig erhalten kann, haben die Gründer*innen und Mitwirkenden in der Marbachshöhe wohl für sich beantwortet.

Spätestens dann, wenn die Zirkuskinder mit ihren Einrädern zu ihren Treffen fahren, wird klar, dass man hier mit viel Energie und Kreativität versucht, eine Zukunft zu bewegen.

Text: Nuria Rojas Castañeda

Es ist einer der letzten milden Vormittage im Herbst. Die Sonne scheint, obwohl vereinzelt graue Wolken schon einen Regenschauer ankündigen. Ab und an trifft man auf eine Person, manche nicken höflich oder grüßen sogar. Und dann begegnet es einem plötzlich. Am Wegesrand der Ludwig-Erhard-Straße steht einem unerwartet ein Wesen gegenüber. Große Augen starren umher. Die Nüstern der Kreatur sehen aus, als könnten sie jederzeit anfangen zu rauchen. Der Korpus ist lang und wölbt sich mal hier, mal dahin und lädt dazu ein, unter den breiten Seiten Unterschlupf zu finden. Schnell wird klar, dass da vor einem ein wahrhaftiger Drache steht. Individuelle Mosaikmuster, die mal größer, mal kleiner sind, verteilen sich auf der weißen Oberfläche seines Körpers, den Zacken und den großen Krallen.

Schutzpatron und Sinnbild

„Der Drache ist der Schutzpatron des Kinder- und Jugendcircus Rambazotti“, erklärt Iris Riedmüller, Gründerin und Leiterin des Zirkus, als sie in ihrem Büro von dem Bau der Skulptur und damit auch von den Anfängen des Zirkus auf der Marbachshöhe erzählt. 2001 zog der Zirkus, der zuvor in einem Bauwagen auf der Wartekuppe in Niederzwehren beheimatet war, in eine der vielen leerstehenden Militärhallen ein.

Der Drache wächst, verfällt in Teilen, wird weitergedacht und wieder aufgebaut.

Der Zirkus hört nicht auf, sich zu entwickeln, und der Drache ist ein

wahrliches Sinnbild für die Zirkus-Arbeit. „Im Prinzip ist der Drache ein multikulturelles Kunstobjekt, das sich bloß aus Spenden finanziert, die immer wieder unterschiedliche Menschen leisten“, so Iris Riedmüller. Jede Person bringt ihre eigenen Ideen mit ein und so ist der Anfangsentwurf des Drachen lange nicht mehr aktuell. Das Fundament finanzierte der Zirkus mit Mitteln, die im Zusammenhang mit dem Gewinn des Deutschen Spielraumpreises zur Verfügung standen. „Für die Umstrukturierungen eines Kasernengeländes in höchster funktionaler und gestalterischer Qualität“, so die Jury, gewann das damals neue Stadtquartier im Jahr 2000 diesen Preis. Die Statik entwarf Bernd Rüschilding und anschließend spendeten Integrationsprojekte, die Gerichte Sozialstunden und auch einzelne Freiwillige ihre Arbeitszeit dem Drachenprojekt, das niemals zu enden scheint: „Immer gibt es etwas Neues zu verbessern an dem Drachen, sodass er nie ganz fertig ist. Wenn etwas Geld übrig ist, kann weiter gebaut werden, doch oft ist es sehr knapp und wir geben das Geld für die Kinder und Projekte aus“, berichtet Iris Riedmüller. Der Drache ist umzäunt, da er mittlerweile einsturzgefährdet ist. Die Umzäunung wirkt wie ein Rahmen für jedes kleine Detail, das sich so mehr von dem Ganzen hervorheben kann. Und auch, wenn sich an seiner Erscheinung für eine Zeit lang nichts tut, verliert er nicht an Wirkungskraft.

„Der Zirkus sprengt die Manege.“

Nach der deutschen Wiedervereinigung war die heutige Marbachshöhe ein leerstehendes und ungenutztes Gebiet. Man baute

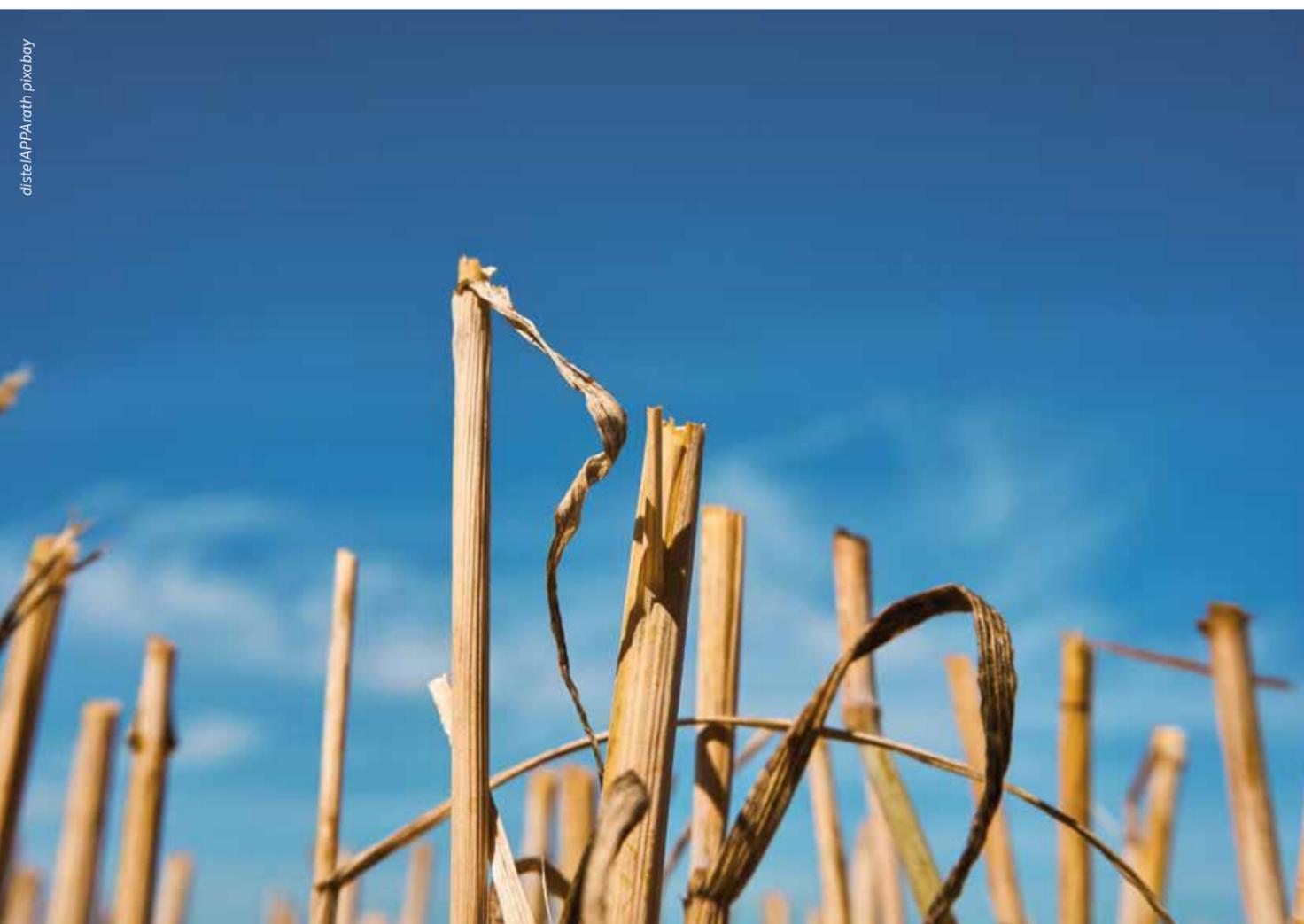


Jetzt die neuen Riese & Müller Modelle hier Probe fahren.

FAHRRAD HOF

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

Die regionale Energie-resilienz voranbringen



Abgeernteter Getreideacker: Solche Erntereste lassen sich energetisch verwerten. Dabei muss zwischen Bodengesundheit und energetischer Nutzung abgewogen werden.

Welche ungenutzten Biomassepotenziale sich auf regionaler und lokaler Ebene für Nahwärmeversorgungen nutzbar machen lassen, erforscht ein Projekt, an dem die nordhessischen Kommunen Felsberg, Hofgeismar und Wolfhagen beteiligt sind.

Für die Verlangsamung des menschengemachten Klimawandels ist die Energiewende von zentraler Bedeutung. Vor allem die regionale Erzeugung und Nutzung von Energie im Rahmen von dezentraler Energiewende kann einen Beitrag zur Erreichung der Klimaziele leisten. Vor diesem Hintergrund hat sich die Region Nordhessen mit der „Energiewende-Char-

ta Nordhessen“ das Ziel gesetzt, eine 100 prozentige Versorgung mit Erneuerbarer Energie im Strom-, Wärme- und Mobilitätssektor bis 2040 zu erreichen, in Verbindung mit einer Reduktion des örtlichen Energiebedarfs und einer Intensivierung der Gebäudesanierung. Seit über 30 Jahren sind auf regionaler Ebene, insbesondere auch in Nordhessen, Kommunen und Landkreise, Forschungseinrichtungen,

Unternehmen sowie zivilgesellschaftliche Akteure im Bereich Erneuerbarer Energien, Energieeffizienz und energetischer Innovationen aktiv. Was mit einzelnen Nischenprojekten startete, hat sich mittlerweile zu einer von vielen Akteuren gestalteten dezentralen Energiewende und einem bedeutenden regionalen Wirtschaftsfaktor entwickelt. In Nordhessen hat die Energiewende einen besonderen Stellenwert, hier beträgt der Anteil an regionalen Erneuerbaren Energien am Stromverbrauch bereits 56 Prozent und liegt damit deutlich über dem gesamthessischen Anteil von 22,2 Prozent und auch über dem bundesweiten Anteil von 37,8 Prozent (Wilkins et al. 2020). Die im Landkreis Kassel gelegene Stadt Wolfhagen nimmt in Nordhessen eine deutliche Vorreiterrolle ein: Seit 2015 erfolgt die Stromversorgung rein rechnerisch zu 100 Prozent aus Erneuerbarer Energie.

Nur 15,2 Prozent Wärme aus Erneuerbaren

Während im Strombereich schon erhebliche Fortschritte zu verzeichnen sind, basiert die Wärmeversorgung immer noch stark auf nicht-regenerativen Energieträgern. Dabei ist das Thema von erheblicher Relevanz, denn Wärme macht in Deutschland die Hälfte des Endenergieverbrauchs aus. Nach aktuellen Angaben des Umweltbundesamtes werden aber derzeit nur 15,2 Prozent der Wärme- und Kälteversorgung durch erneuerbare Energiequellen bereitgestellt.

Mit einem Anteil von über 85 Prozent ist Biomasse der bedeutendste Energieträger der erneuerbaren Wärmeversorgung in Deutschland (Fachagentur Nachwachsende Rohstoffe e.V., 2021). Bioenergie zur Wärmeversorgung kann aus einer Vielzahl von Materialien gewonnen werden: aus Festbrennstoffen (wie Holz), flüssigen Energieträgern (z. B. Pflanzenöl), gasförmigen Brennstoffen (Biogas aus Energiepflanzen, Gülle oder Klär- und Deponiegas) und den biogenen Anteilen im Abfall. Die Vorteile von Bioenergie liegen aber nicht nur in der Vielfalt der Energieträger, sondern auch in guten Speichermöglichkeiten. Im Gegensatz zur witterungsabhängigen Wind- und Sonnenenergieerzeugung lassen sich biogene Energieträger technisch vergleichsweise unaufwändig lagern und können so bedarfsgerecht eingesetzt werden. Trotz dieser großen Vorteile ist Bioenergie aber durchaus umstritten, denn der Anbau von Energiepflanzen erfordert einen sehr viel größeren Flächenbedarf als Wind- und Sonnenenergie. Auch werden Energiepflanzen, vor allem Mais, häufig in großen Monokulturen angebaut, was verbunden ist mit



Biogasanlage in Wolfhagen



Ein Beispiel für halmartiges Landschaftspflegematerial: Straßenbegleitgrün

Pestizid- und Düngereinsatz und negativen Folgen für die Biodiversität. Ein Lösungsansatz bietet hier die Verwendung von Biomasserest- und -abfallstoffen, da diese keinen zusätzlichen Flächenbedarf aufweisen. Wichtig ist dabei die Kombination mit einer regionalen Verwertung, denn wenn Energieträger erst in weit entfernte Verwertungsstellen transportiert werden, heben die Transportemissionen die positiven Effekte wieder auf.

Ideale Voraussetzungen in der Region fürs Forschen

Nordhessen ist traditionell ein Schwerpunkt der Bioenergie. War es zunächst die Nutzung von Brennholz in Einzelöfen, kam um die Jahrtausendwende auch die Nutzung von Holzhackschnitzeln in großen Anlagen hinzu. Parallel dazu entstanden zahlreiche von Landwirten betriebene Biogasanlagen mit Nahwärmenetzen, die aufgrund der kleinteiligen Strukturen der Betriebe nicht auf einen großflächigen Anbau von Energiepflanzen, sondern auf einen Mix aus Abfallstoffen und Energiepflanzen setzen.

Damit bietet die Region Nordhessen die ideale Voraussetzung für die Erforschung von regionalen Bioenergiepotenzialen im Rahmen des vom Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderten Forschungsprojekts „KlimaInnoGovernance“ (Klimaresiliente Stadt-Umland Kooperation. Regionale Innovationen energetischer Biomassenutzung und Governance, Laufzeit: 2018 – 2022). Ziel des Projekts ist es herauszufinden, ob oder welche ungenutzten Biomassepotenziale auf regionaler und lokaler Ebene für Nahwärmeversorgungen nutzbar gemacht werden können. Hierfür arbeiten Projektpartner aus Wissenschaft, Energie- und Kommunalberatung sowie aus den Kommunen Hofgeismar, Felsberg und Wolfhagen eng mit zahlreichen Akteuren aus Land-, Forst- und Energiewirtschaft sowie den betreffenden öffentlichen Verwaltungsbereichen zusammen. In dem transdisziplinären Forschungsprozess geht es darum,



Ein Beispiel für Landschaftspflegeholz: Heckenschnitt

geeignete Reststoffpotenziale auf kommunaler und regionaler Ebene zu entdecken, Rahmenbedingungen zu analysieren, relevante Akteure zu identifizieren und zusammenzubringen sowie Handlungsoptionen für effiziente und nachhaltige Bioenergienutzung zu entwickeln. Aus kommunaler Sicht sind dabei zwei Fragestellungen zentral. Erstens, welche Biomassepotenziale sind konkret in der Untersuchungsregion verfügbar, und zweitens, welche Verwertungsoptionen könnten realisierbar sein.

Biomasse als Quelle regionaler Wertschöpfung

Im Hinblick auf die Potenziale lässt sich feststellen, dass die meisten der technisch leicht verwertbaren Potenziale bereits stofflich oder energetisch genutzt werden. Dennoch gibt es teilweise noch ungenutzte Potenziale, die sich für eine Wärmeversorgung anbieten. Die Mengen der einzelnen Reststoffe können jedoch gering sein und verteilen sich zudem über eine Region. Zu beachten sind außerdem die unterschiedlichen Qualitäten und saisonalen Verfügbarkeiten mancher Reststoffe, wie beispielsweise Grasschnitt, der nur im Frühjahr und Sommer anfällt, oder Landschaftspflegeholz, das nur in den Wintermonaten zur Verfügung steht. Um eine regionale energetische Nutzung zu ermöglichen, müssen daher Sammel- und Lagerplätze geschaffen werden und gegebenenfalls verschiedene Biomassen kombiniert werden.

Darüber hinaus erweist sich die Überprüfung bestehender Verwertungen als lohnenswert, denn gerade durch steigende Energiepreise und CO₂-Abgaben werden Rest- und Abfallstoffe immer mehr zu einer wertvolleren Ressource auch für die regionale Wärmegewinnung. Hier zeichnet sich ein Umdenken auf kommunaler und regionaler Ebene ab, denn bislang wurden Biomasserest- und -abfallstoffe häufig eher als Entsorgungsaufgabe und nicht als potenzielle Quelle regionaler Wertschöpfung wahrgenommen.

Die Forschungsergebnisse im Überblick

„KlimalnnoGovernance“ ist der Kurztitel für das vom Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderte Forschungsprojekts „Klimaresiliente Stadt-Umland Kooperation. Regionale Innovationen energetischer Biomassenutzung und Governance“. Von 2018 bis 2022 sind die drei nordhessischen Kommunen – Felsberg, Hofgeismar und Wolfhagen – sowie der Landkreis Kassel und der Schwalm-Eder-Kreis an diesem Projekt beteiligt.

Was im Einzelnen für welche Kommune oder für welchen Landkreis geeignet sein kann, ist stark von den jeweiligen Bedingungen vor Ort abhängig. Das KlimalnnoGovernance-Projekt hat hierzu einige Beispiele und Ideen in einer Ergebnisbroschüre veröffentlicht, die sich kostenlos von der Projekthomepage herunterladen lässt.

www.klimalnno-governance.de.

Dr. Stefanie Baasch ist Geographin und Umweltpsychologin und arbeitet als Senior Researcher im artec Forschungszentrum Nachhaltigkeit der Universität Bremen. Im KlimalnnoGovernance-Projekt ist sie verantwortlich für die wissenschaftliche Projektkoordination und Leitung des Arbeitspakets Governance. Darüber hinaus ist sie Lehrbeauftragte für Sustainability Studies.



Dr. Christine Lenz ist Projektmanagerin bei Energie 2000 e.V., der Energieagentur im Landkreis Kassel. Die Energieagentur verantwortet im Projekt KlimalnnoGovernance die Potenzialanalyse von Biomassereststoffen und koordiniert die Zusammenarbeit mit den Praxispartnern.



Energiewende für alle

Städtische Werke starten Photovoltaik-Crowdfunding für Sonnenstrom auch ohne eigenes Dach.



Kai Wachholder (l.) und Dr. Heiko Dunkelberg von den Städtischen Werken stellen das SonnenTeam vor – ein Beteiligungsmodell für Erneuerbare-Energien-Anlagen.

Mit dem Bürgerbeteiligungsmodell „SonnenTeam“ der Städtischen Werke, das am 1. Februar 2022 startete, eröffnen sich neue Beteiligungsmöglichkeiten für Bürgerinnen und Bürger, um die Energiewende mit voranzubringen.

Mit dem Beteiligungsmodell gehen die Städtischen Werke jetzt neue Wege. Dabei sprechen sie gezielt die Menschen an, die keine Möglichkeit einer eigenen Photovoltaik-Installation haben. Auch diese können dadurch einen Beitrag beim Ausbau der erneuerbaren Energien leisten und gleichzeitig finanziell noch profitieren. Stromkunden der Städtischen Werke können Teil des sogenannten „SonnenTeams“ werden. Diese Gemeinschaft finanziert neue Photovoltaik-Anlagen.

Konkret vergeben die Stromkunden als Anleger der Städtische Werke Eco GmbH ein qualifiziertes Nachrang-Darlehen für ausgewählte Erneuerbare-Energien-Projekte und erhalten im Gegenzug eine Verzinsung von bis zu 1,5 Prozent.

Die Vorteile für SonnenTeam-Anleger: Sie fördern den Ausbau der Erneuerbaren auch ohne eigenes Dach als Gemeinschaft, sie können flexibel und je nach eigener Möglichkeit zwischen 500 und 5.000 Euro investieren, sie erhalten mit bis zu 1,5 Prozent einen attraktiven Zins für ihr Kapital und sie beziehen obendrein sauberen Regionalstrom, der in ihren Anlagen mitproduziert wird. Die Laufzeit des Darlehens beträgt fünf Jahre.

Das erste Projekt, an dem sich interessierte Bürgerinnen und Bürger aus Kassel und der Region beteiligen können, ist die neue Photovoltaik-Anlage auf dem Dach der Wagenhalle der Kasseler Verkehrs-Gesellschaft (KVG) im Betriebshof Wilhelmshöhe.



Echten Ökostrom für nur 10 Cent



... liefert Ihnen eine Solaranlage auf Ihrem Dach! Wir begleiten Sie bei Ihrer persönlichen Energiewende:

Planung kompetente, herstellernerneutrale und kostenlose Beratung
Beschaffung Ausschreibung, Baubetreuung, Finanzierung (Mietmodell)
Betrieb Anmeldungen, Steuern, Wartung und Überwachung

Bürger Energie
Kassel & Söhre eG



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

Unsere Region steckt voller Energie.

Setzen Sie auf unsere regionale Nähe und auf die positive Energie aus regenerativen Quellen.

www.EAM.de



Positive Energie aus der Mitte



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

Nachhaltig mit Karibu



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



Ein Sinnbild der Nachhaltigkeit

Zeitgemäße Architektursprache, sorgfältige Auswahl der Baumaterialien, ein offenes, modernes Raumkonzept: Der Neubau der Evangelischen Bank signalisiert Transparenz und Kundenorientierung. Authentisch und sinnlich wahrnehmbar vermittelt der Bau die leitenden Werte des genossenschaftlich organisierten Kreditinstituts.



Fotos: Constantin Meyer, Köln

Der Neubau im Herzen Kassels: Das umgebaute EB-Gebäude wurde von der Deutschen Gesellschaft für Nachhaltiges Bauen (DGNB) mit dem anspruchsvollen Gold-Standard zertifiziert.

Nach mehrjährigem Umbau konnten die Mitarbeitenden der Evangelischen Bank (EB) Ende 2020 ihre rundum erneuerte Zentrale beziehen. Ein Jahr später wird das Open Space-Bürokonzept bereits gelebt: Moderne, weite Arbeitsflächen unterstützen dabei den abteilungsübergreifenden Austausch, für Meetings und längere Telefonate lassen sich geräuschisolierte Nischen und Besprechungsräume nutzen. Zwischen Seidlerstraße / Garde-du-Corps-Straße / Fünfensterstraße und Ständeplatz entstand ein Gebäude, das Alt und Neu sou-

verän miteinander zu einer Einheit verbindet. Grundlage sämtlicher Planungs- und Bauarbeiten war das Thema „Nachhaltigkeit“, das bei allen wichtigen Entscheidungen stets im Fokus stand. Ziel war es, so viel der ursprünglichen Bausubstanz zu erhalten wie möglich. Tragende Elemente und Fundamente des Banken-Altbaus aus den 1980er-Jahren und des denkmalgeschützten 1950er-Jahre-Baus am Ständeplatz ließ man nicht abreißen, sondern – soweit statisch möglich – in den Neubau integrieren.

Architektonischer und städtebaulicher Akzent

Eine lichtdurchflutete Eingangshalle verbindet jetzt – stadtbildprägend – den komplett umgestalteten Baukörper des alten Hauptsitzes der Bank mit dem Haus am Ständeplatz und setzt mit seiner gelungenen Verbindung zwischen Alt und Neu am Rande der Kasseler Innenstadt einen wichtigen architektonischen und städtebaulichen Akzent. Im Inneren besticht das Gebäude durch moderne Open-Office-Lösungen, die neue For-



Die Lichtinstallation „TRIAD OF LIGHT“ der Künstlerin Susanne Rottenbacher im Vorstandsreich.



men kommunikativen und agilen Arbeitens im digitalen Zeitalter optimal unterstützen. Innovationen haben durch das offene Raumkonzept ausreichend Platz zum Wachsen und das soziale Miteinander wird gestärkt. Die gemeinsame Nutzung der Arbeitsbereiche ist Teil der Arbeits- und Lernkultur der Evangelischen Bank. Unterstützung erfährt das Konzept durch modernste energieeffiziente Technik auf jeder Ebene des Gebäudes.

Nachhaltigkeit trifft Kunst

Energetisch entspricht das Gebäude höchsten Ansprüchen an Nachhaltigkeitskriterien. Durch die gut gedämmte Gebäudehülle, in Kombination mit einer Energieversorgung aus weitestgehend erneuerbaren Energien, verfügt der Neubau über ein hocheffizientes Energieversorgungssystem. Maßgeblich zur Erreichung der Klimaziele der EB trägt auch die Nutzung vorhandener Bausubstanz bei. Nicht-Abriss, Nutzung und Integration vorhandener Komponenten sparen wertvolle Ressourcen; Stichwort „Graue Energie“. Ein begrünter Innenhof rundet die nachhaltige Ausrichtung des Gebäudes ab. Auch die Kunst ist im Neubau der EB ein wichtiger Bestandteil. Vier verschiedene Künstlerinnen und Künstler bringen hier ihre Vorstellung von Nachhaltigkeit zum Ausdruck.

Info: www.eb.de



Großzügige helle Besprechungsräume und moderne Open-Office-Lösungen prägen die Arbeitswelt der EB.

Ein Gewinn für den Stadtteil



Das Wettbewerbsgebiet mit einer Größe von etwa einem Hektar umfasst den Platz selbst wie auch zwei Ideenteile: den angrenzenden Straßenraum des Kirchwegs sowie die Flächen nördlich des Georg-Stock-Platzes im Umfeld des ehemaligen Live-Musikclubs "Fiasko".

Im Rahmen des Wettbewerbs wurde ausgelotet, wo und in welchem Maß sich der Platz baulich fassen und sich eine multifunktionale Freifläche integrieren lässt

In alle Überlegungen einzubeziehen waren die verkehrlichen Rahmenbedingungen, die anspruchsvolle Topographie, die Umwelt- und Freiraumbelange sowie vielfältige Nutzungsansprüche. Der Wettbewerb sollte darüber hinaus die Frage beantworten, ob und wo eine Platzierung der Jugendräume Wehlheiden an dieser zentralen Stelle sinnvoll ist.

Die Jury verständigte sich „einstimmig auf einen Entwurf, der eine attraktive Mitte für Wehlheiden schafft, zugleich aber die Anforderungen an einen generationsgerechten Stadtraum verspricht. So ist der neue Georg-Stock-Platz ein Gewinn für die Wohnraumversorgung, für die Jugend des Stadtteils, für die Nachhaltigkeit und die Denkmalpflege.“

Noch bis zum bis 4. März 2022 sind die Entwürfe der Preisträger in den Bürgerräumen Wehlheiden (Kohlenstraße 16) und online ausgestellt.

Info: www.wb-stockplatz.de

Neugestaltung Georg-Stock-Platz: Der Sieger des Planungswettbewerbs steht fest. Der Entwurf schafft ein echtes Zentrum für Wehlheiden mit Aufenthaltsqualität und für Stadtteilstefte.

Anders. Hochwertig. Echt.

In besonderer Lounge-Atmosphäre präsentiert Armin Speck seinen Kundinnen und Kunden außergewöhnliche Möbelstücke und plant individuelle Wohnkonzepte.

Ein ganz neues Lebensgefühl bekommen Kundinnen und Kunden im Glashaus Speck – und damit viel, viel mehr als eine reine Einrichtung.

Ein ganz deutscher Hersteller, mit dem Armin Speck besonders gern zusammenarbeitet, ist das im Westfälischen beheimatete Unternehmen KFF. KFF – Karl-Friedrich Förster Design – gestaltet, entwickelt und fertigt erfolgreich aussagekräftige Möbel mit eigenständigem Design „Made in Lemgo, Germany“ für den Wohn- und Ess- und Objektbereich. Besondere Ansprüche an Ergonomie und Qualität sowie innovative und ambitionierte Produktentwicklungen zeichnen diesen Möbelhersteller aus.

Die zeitgemäßen KFF-Sitzmöbel – Lounge-Sessel, Stühle und Stuhlsessel für anspruchsvolles und bequemes Sitzen am Esstisch – werden in nachhaltiger Qualität gefertigt und finden sich in großer Auswahl im Glashaus Speck – Wohnkonzepte.

Darüber hinaus führt Armin Speck mit Tommy M., Leolux oder ASCO weitere Produkte von Firmen, die für Qualität und Nachhaltigkeit stehen.

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



KFF

Endspurt: 100. Baum in Kassel gepflanzt

Zu ihrem 100. Geburtstag hat die Unternehmensgruppe Nassauische Heimstätte | Wohnstadt die Aktion „100 Klimabäume für die nächsten 100 Jahre“ ins Leben gerufen und in ganz Hessen Bäume gepflanzt. Endspurt mit Oberbürgermeister Christian Geselle und Stadtbaurat Christof Nolda.



Stadtbaurat Christoph Nolda und Regionalcenter-Leiter Jürgen Bluhm freuen sich über den 100. Klimabaum.

100 Jahre Unternehmensgruppe Nassauische Heimstätte | Wohnstadt (NHW): Noch bis Mai 2022 feiert Hessens größtes Wohnungsunternehmen seinen runden Geburtstag. Ein Schwerpunkt der Jubiläums-Aktivitäten sind die Machbarkeitsprojekte. Eines davon steht unter dem Motto: „100 Klimabäume für die nächsten 100 Jahre“. Der 100. Baum wurde jetzt in Kassel im Beisein von NHW-Regionalcenterleiter Jürgen Bluhm, Kassels Oberbürgermeister Christian Geselle und Stadtbaurat Christof Nolda eingepflanzt.

„Wir planen, unseren Gebäudebestand bis 2050 klimaneutral zu entwickeln und dabei über 1,8 Millionen Tonnen CO2 einsparen. Alle 100 gepflanzten Klimabäume sollen zeigen, wie wichtig es ist, zu einer Reduktion der CO2-Emissionen beizutragen,“ so Jürgen Bluhm.

„Klimaschutz als eine der zentralen Herausforderungen unserer Zeit ist eine Gemeinschaftsaufgabe. Sie gelingt nur zusammen. Als zweitgrünste Stadt Deutschlands mit 23,4 Quadratmetern Grün pro Einwohner freuen wir uns über die Initiative der Nassauischen Heimstätte, die mit der symbolischen Baumpflanzung einen Beitrag zum Stadtgrün, zum Klimaschutz und zur Bildung für nachhaltige Entwicklung leistet“, sagte Kassels Oberbürgermeister Christian Geselle.

„Die Nassauische Heimstätte | Wohnstadt ist seit 100 Jahren wichtiger Entwicklungspartner der Stadt für bezahlbaren und qualitativen Wohnraum. Die Baumpflanzung zeigt sehr schön, dass die Unternehmensgruppe nicht nur für das Dach über dem Kopf, sondern auch für den konkreten Klimaschutz vor Ort Verantwortung übernimmt,“ ergänzt Kassels Stadtbaurat Christof Nolda.



Pflanzung mit vereinten Kräften und Unterstützung von Oberbürgermeister Christian Geselle.

100 Klimabäume für die nächsten 100 Jahre

Junge Bäume für mehr Nachhaltigkeit: Dieser Gedanke steckt hinter der Aktion. Die NHW pflanzt anlässlich ihres Jubiläums 100 klimaresistente Bäume, verteilt über ganz Hessen. Sie alle halten heiße, trockene Sommer und feuchte Winter aus und haben eine wunderschöne Herbstfärbung. Zu den bekannteren gehören Esche, Kastanie, Linde und Eiche, etwas weniger bekannt sind z. B. Tulpenbaum, Lederhülsenbaum, Amberbaum – und der Feldahorn. Dieser robuste Stadtbaum zeichnet sich durch seine Witterungsbeständigkeit aus. Er mag es warm und kalt, kommt gut mit dem Stadtklima zurecht und ist daher für den gewählten Standort ideal.



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

Bald startet der Frühling!

Die ersten Vögel singen noch etwas verhalten und werden täglich etwas lauter. Die ersten Frühblüher recken die Blüten in die Sonne und versorgen die ersten Insekten mit nahrhaftem Nektar.



All das sind untrügliche Anzeichen für den nahenden Frühling! Weil es im Februar in der Regel noch recht kalt ist, sollten möglichst viele Menschen daran denken, dass unsere gefiederten Freunde bald jede Menge Energie benötigen. Für artgerechtes Futter sind die Piepmätze dankbar. Samen Rohde am Königsplatz bietet eine große Auswahl an verschiedenen Vogelfutter-Sorten, die aus den besten Zutaten zusammengestellt und dann schonend von Hand gemischt werden. Das Samen-Rohde-Futter gibt es in kleinen Packungen und auch in großen Säcken. Besonders wichtig dabei: Die Qualität der einzelnen Zutaten. So wird für jeden Vogel das richtige Futter zusammengestellt. Das passende Vogelhaus findet sich ebenfalls bei Samen Rohde. Alle Häuser haben Futtersilos, in denen das Futter vor Wind, Wetter und

Verschmutzungen geschützt ist. „Die meisten unserer Vogelhäuser werden in Deutschland aus heimischen Hölzern in vielen Ausführungen gefertigt“, berichtet Frank Rohde. Er weiß, dass Vögel über Futter hinaus auch Nistmöglichkeiten benötigen. Eine riesige Auswahl verschiedenster Nistmöglichkeiten steht in seinem Geschäft zur Auswahl bereit. Vom klassischen Holzkasten bis zum Schwedenhäuschen. Hier findet jeder Vogel den passenden Nistkasten.

Mensch und Natur erfreuen

Im Frühjahr ist die Aussaat-Zeit für viele Blumen und Gemüsesorten. Schon jetzt lassen sich Tomaten, Paprika und Chilis aussäen. Eine riesige Auswahl an leckeren Tomaten und Chilis finden Gartenliebhaber bei Samen Rohde. Unter den Chilis finden sich

milde Sorten, aber auch die schärfste Sorte der Welt.

Dahlien, Gladiolen und viele weitere Sommerblüher freuen sich, nach den letzten Frösten in den Boden gesetzt zu werden. Über 100 Sorten in Top-Qualität stehen in Frank Rohdes Geschäft bereit.

Sein Tipp für jetzt: „Fotografieren Sie Ihre Beete im Frühjahr. Dann sehen Sie die freien Stellen und können die mit Sommerblühern füllen. Freie Stellen sollten nicht frei bleiben, denn sonst macht sich dort Unkraut breit! Säen Sie die Kasseler Blumenwiese an diese Stellen. Die Mischung blüht wenige Woche nach der Aussaat und erfreut Mensch und Natur mit unzähligen Blüten bis zum Frost.“



Rasen zum Traumrasen machen

Auch der Rasen hat jetzt Aufmerksamkeit verdient. Wie ist der Rasen durch den Winter gekommen? Hat sich Moos oder Unkraut bereitgemacht? Frank Rohde berät mit seinem Team gern, wie sich der heimische Rasen zum Traumrasen machen lässt. Dafür bietet sich eine Boden-Analyse an, auf deren Grundlage die Experten einen Rasen-Pflegeplan erstellen.

Kontakt: Samen Rohde
Königsplatz 36 | 34117 Kassel
Telefon 0561-141 22 | info@samens-rohde.de

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

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

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



Einer der ökologischen Baustoffe: Hanfwolle

Nachhaltig Akzente setzen, wohngesund renovieren

Klima schützen, Emission reduzieren und Ressourcen vom Rohstoff bis zur Wiederverwendung intelligent nutzen: All das sind zentrale Punkte für umweltschonendes und gesundes Bauen.

StadtZeit-Gespräch mit Matthias Schäpers, Leiter Nachhaltigkeit + Wohngesund Bauen bei der Unternehmensgruppe Krieger+Schramm.

Herr Schäpers, wie definieren Sie ökologisches Bauen oder Renovieren?

Bei der ökologischen Betrachtung geht es um die Naturverträglichkeit von Baustoffen und darum, so wenig Ressourcen wie möglich einzusetzen; diese so effektiv wie möglich zu nutzen und dafür zu sorgen, dass sich die eingesetzten Materialien in einen Wertstoffkreislauf zurückführen lassen. Es geht also um eine ganzheitliche Betrachtungsweise, die auch für uns und unsere Gesundheit eine

sehr entscheidende Rolle spielt und direkte Auswirkungen auf unser Wohlbefinden hat.

Was genau meinen Sie damit?

Fast 90 Prozent seiner Zeit verbringt der Mensch in geschlossenen Räumen. Durch energetische Optimierungen sind diese in ihrer Bauweise immer luftdichter geworden, so dass wir bei einer unzureichenden Lüftung den Ausdünstungen der eingebauten Materialien ausgesetzt sind. Das sogenannte Sick-Building Syndrom beschreibt die Auswirkungen, die durch den Einsatz von schadstoffbelasteten Baumaterialien und Ausstattungsgegenständen, aber auch durch unsachgemäße Nutzung und Reinigung entstehen.

Was kann die Folge sein?

Allergien, Kopfschmerzen, Husten und Augenbrennen sind nur einige Symptome. Die Innenraumluft ist oftmals um ein Vielfaches belasteter als die Außenluft. Wichtig dabei zu wissen: Ökologisch bedeutet nicht gleichzeitig auch unbedenklich. Auch in der Natur gibt es Stoffe, die für den Menschen unverträglich oder gar giftig sind. Daher ist es immer wichtig, welchen Aspekt der Nachhaltigkeit wir gerade betrachteten. Bestenfalls erfüllen die genutzten Produkte alle Nachhaltigkeitskriterien zum Schutz von Mensch und Umwelt.

Den gesamten Produkt-Lebenszyklus betrachten

Woran lassen sich ökologische bzw. unbedenkliche Bauprodukte erkennen?

Eine allgemeingültige Definition gibt es nicht. In der Regel sind ökologische Bauprodukte natürliche Erzeugnisse. Darüber hinaus sollten diese Baustoffe zur Energieeinsparung beitragen, wenig Schadstoffe enthalten und sich wiederverwenden lassen.

Immer mehr Bauprodukte besitzen bereits die sogenannte Environmental Product Declaration (EPD). Diese Deklaration bildet sämtliche umweltrelevanten Eigenschaften über den gesamten Lebenszyklus eines Produktes ab. Für Laien ist es allerdings einfacher, auf spezielle Umweltsiegel von unabhängigen Instituten zu achten.

Zum Beispiel?

Das bekannteste und älteste Siegel ist der blaue Engel, den es seit 1977 gibt. Ihn gibt es für unterschiedliche Kategorien und er garantiert, dass ein Produkt die Umwelt, das Klima oder die Gesundheit weniger belastet.

Eines der strengsten Labels ist das natureplus Siegel. Die empfohlenen Produkte bestehen aus nachwachsenden oder mineralischen Rohstoffen, schonen das Klima und sind gesundheitlich unbedenklich. Ähnlich hoch sind die Anforderungen des ECO Institutes.

Siegel, die ein Produkt innerhalb einzelner Kriterien abbilden, sorgen für noch mehr Transparenz. Ein bekanntes Siegel stellt das DGNB Navigator Label der Deutschen Gesellschaft für Nachhaltiges Bauen dar.

Ökologische Kriterien von Beginn an einbeziehen

Das heißt, wer heute neu baut, sollte möglichst viele Aspekte der Nachhaltigkeit von Anfang an mit einbeziehen?

Ganz genau. Gesundheitliche und ökologische Kriterien werden bestenfalls von Beginn an, das heißt mit dem Kauf eines Grundstückes



Beim Tapezieren auf umweltfreundlichkeit achten



Ein Mosaik unterschiedlicher ökologischer Materialien

und bei der Planung des Gebäudes berücksichtigt. Liegt das Grundstück etwa in einem Radon-Gebiet oder an einer dicht befahrenen Straße, sorgen entsprechende Vorkehrungen für den Schutz der späteren Bewohner. Genauso verhält es sich mit der Schimmelpfäuleprävention. Dafür müssen in jeder Phase der Bauausführung besondere Maßnahmen greifen. Wenn dann noch schadstoffgeprüfte, kreislauffähige Baumaterialien verwendet werden, und vor Einzug die Raumluftqualität gemessen wird, sind viele Aspekte der Nachhaltigkeit berücksichtigt und die Nutzer erhalten einen gesunden und lebenswerten Wohnraum.

Werfen wir einen genaueren Blick auf die Baumaterialien. Viele Produkte sind in Verruf und lassen sich gut durch ökologische Alternativen ablösen. Was sagen Sie zum Thema Dispersionsfarbe?

Dispersionsfarben sind aus ökologischer Sicht nicht ideal. Sie enthalten Kunststoff als Bindemittel und Biozide als Stabilisatoren, also Substanzen, die Schädlinge und Lästlinge wie Insekten, Mäuse oder Ratten, aber auch Algen, Pilze oder Bakterien bekämpfen. Bei der Verarbeitung solcher Farben wird außerdem die eigentliche Durchlässigkeit herabgesetzt.

Was empfehlen Sie stattdessen?

Eine unbedenkliche Alternative ist Leimfarbe, denn sie kommt ganz ohne Kunstharze aus. Als Bindemittel fungiert dabei Leim.

Für Feuchträume sind umweltfreundliche Silikat-, Kalk- und Leimfarben geeignet. Sie verhindern durch ihre Wasserdampfdurchlässigkeit Schimmelbildung und schaffen ein angenehmes Raumklima. Kalkfarben können sogar Gerüche absorbieren.

Gibt es auch umweltfreundliche Tapeten?

Generell benötigt die Herstellung von Tapeten Energie und Wasser. Bestehen sie nicht aus Altpapier, so wird Holz benötigt. Selbst FSC-zertifiziert, sind diese weniger nachhaltig. Leider gibt es noch immer Tapeten mit gesundheitsschädlichen Inhaltsstoffen. Über ihre PVC-Beschichtung dünsten Vinyltapeten Weichmacher aus, geben diese an die Raumluft ab und werden von uns eingeatmet.

Öko-Materialien sorgen für gutes Raumklima

Was könnte hier eine Alternative sein?

Vliestapeten hingegen bestehen aus Textilfasern und Zellulose. Chemisch unbehandelt, kann man hier von einer umweltfreundlichen Variante sprechen. Bei den verwendeten Bindemitteln sollten aber keine Acrylate zum Einsatz kommen. Bei Textiltapeten ist es

ähnlich. Wer auf Nummer Sicher gehen möchte, setzt Naturtapeten ein. Sie bestehen zu hundert Prozent aus natürlichen Materialien und enthalten keine gesundheitsschädlichen Stoffe.

Welche Bodenbeläge empfehlen Sie?

Eine natürliche Alternative zu früheren PVC-Böden ist Linoleum, das in seiner Optik ähnlich wirkt. Es besteht vollständig aus natürlichen Stoffen. Der Gewebeträger ist aus Jute und das Obermaterial aus Leinöl, Holz- oder Korkmehl. Insbesondere in Wohnräumen setzen viele Menschen gern Holz ein. Ist es nicht verklebt, mit einer natürlichen Pflege behandelt und stammt aus zertifizierter Forstwirtschaft, ist dies eine sehr ökologische Alternative zu anderen Fußbodenbelägen. Noch nachhaltiger sind Korkböden, Denn das Material fällt bei der Herstellung von Flaschenkorken ab. Neben seinen schalldämmenden Eigenschaften ist Kork durch seine Elastizität und Wärmedämmfähigkeit zu empfehlen.



Montage eines Korkbodens.

Welche nachhaltigen Materialien eignen sich für die Innendämmung, die ja gerade bei der Modernisierung denkmalgeschützter Gebäude von Bedeutung ist?

Bisher werden für die Innendämmung häufig Polystyrol- oder Mineralwollplatten eingesetzt. Dabei gibt es eine Vielzahl von ökologisch und gesundheitlich unproblematischen Varianten, die auch in ihrer Klimabilanz entscheidende Vorteile haben. Neben dem Einsatz von Kalziumsilikat oder Vulkanstein werden auch Holzfasern, Hanf, Zellulose, Kork oder sogar Stroh und Schafwolle verwendet. Über die aufgezählten Vorteile hinaus sorgen diese Materialien sogar für ein besseres Raumklima.

Ästhetik und Nachhaltigkeit miteinander vereinbaren

Wie steht es um die Ästhetik? Bei der ökologischen Bauweise lassen sich viele herkömmliche Produkte nicht einsetzen. Gibt es dennoch Auswahlmöglichkeiten zum Beispiel, was die Farbauswahl angeht?

Die Auswahl an nachhaltigen Bauelementen ist stark gewachsen. Der Einsatz von Lehmputz beispielsweise bedeutet nicht, dass die Wand ockerfarbig wird und ein Parkettboden muss nicht immer braun sein. Verbraucher können heutzutage aus einer Vielzahl an Farben und Produkten auswählen, die allesamt unbedenklich sind.

Ästhetik und Nachhaltigkeit sind sehr gut miteinander zu vereinbaren. Auch mit ökologischen Produkten bleiben keine Wünsche offen.

Wie fällt Ihr Fazit aus?

Eine konsequent umweltschonende Baustelle in den eigenen vier Wänden zu realisieren, ist nicht einfach. Ob ein Produkt unbedenklich ist, können wir, wie besprochen, über bestimmte Kennzeichnungen erkennen.

Es kommt aber auch auf unser eigenes Verhalten an. Ist, die Sanierung oder das Neubauprojekt wirklich erforderlich? Oder kann ich Vorhandenes länger nutzen? Wie und womit verarbeiten wir die Materialien? Kommen die Materialien aus der Region oder wurden diese um den halben Erdball transportiert? Es gibt eine Vielzahl von Faktoren, die zu berücksichtigen sind.

Voraussetzung ist, unsere Entscheidungen regelmäßig zu hinterfragen und diese im Sinne einer generationengerechten Zukunft zu fällen. Jeder setzt dabei seine eigenen Akzente.

Matthias Schäpers ist Klimaschutzbotschafter für Kassel und Leiter Nachhaltigkeit + Wohngesund Bauen bei der Unternehmensgruppe Krieger + Schramm.



Sneeboer EDELSTAHLGERÄTE
Sneeboer Gartengeräte in großer Auswahl

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

Die große Auswahl
Über 100 Sorten Blumenzwiebeln frisch eingetroffen.
Viele Raritäten und Neuheiten

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

Bingenheimer Bio Saatgut
über 80 Sorten in Demeter Qualität

Samen-Rohde
...alles Gute für den Garten

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

Walter Fenster + Türen

Theodor-Haubach-Straße 11 · 34132 Kassel
Telefon 0561 / 9 40 99-0 · www.walter-fenster.de

Die Fensterkompetenz. Fenster. Haustür. Services. Rolläden. Glas.

by design

möbel & mehr

Conceptstore für skandinavisches Design

by design – möbel & mehr
Inh. Susanne Wolf
Friedrich-Ebert-Str. 117
34119 Kassel
www.by-design-kassel.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 ...

WEST-IMMOBILIEN
Maklerinnen-Kompetenz-Team

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

Capital
MAKLER-KOMPASS
HEFT 10/2021
Top-Makler Kassel
★★★★★
Höchstnote für
West-Immobilien
IM TEST: 2.981 Makler GÜLTIG BIS: 09/22

Advertorial

Seit 40 Jahren alles für das Büro

Unser Unternehmen besteht seit 1982 in zweiter Generation als Lieferant und Systempartner für Bürotechnik, Büromöbel, Kassen und Bürobedarf.

Wir sind autorisierter Fachhändler der Firma Olivetti, welche eine der führenden Unternehmen der Bürotechnikbranche ist. Sie finden bei uns die komplette Büro- und Arbeitsplatzeinrichtung mit kompetenter und individueller Beratung, Planung und Lieferung, die auf die jeweiligen Bedürfnisse ausgerichtet sind. Unser Kundendienst bietet Service und Reparatur Vor-Ort oder in unserer hauseigenen Werkstatt, selbstverständlich auch für Produkte, die nicht bei uns erworben wurden. Neben Olivetti führen wir auch Verbrauchsmaterial und Maschinen vieler anderer bekannter Hersteller.



Holländische Str. 46 34127 KASSEL
Tel. 0561 / 83083 Fax 0561 / 899552 info@prior-gmbh.de



bullfrog DESIGN *Reudevous* FÜR IHR ZUHAUSE



BULLFROG – NAOS
Funktionssofa
Mit dem drehbaren Sitzpolster vom Sitzen zum Liegen.

SCHWINGSSEL
DONNA

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

NEU



bullfrog

FUNKTIONSEL
BABOO

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

NEU



bullfrog



Direkt in Wehlheiden
im ehemaligen Blumenhaus Bode

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

Natur und Behaglichkeit

Einen Überblick über Wohntrends geben zu Beginn des Jahres die großen Möbelmessen. Wohnexpertin Susanne Wolf hat sich für 2022 umgeschaut.



Sofa in Bouclé, viel Holz und Naturtöne sorgen für Behaglichkeit.

Bei den Farben geht der Trend zu Naturtönen wie beispielsweise gedeckte Grüntöne, warme Erdtöne, Beige und gedeckte Gelbnuancen, die sich sowohl bei Möbeln und auch als Wandfarben finden.

Das Pantone Color Institute, eine weltweit anerkannte Autorität in Sachen Farbe, hat „very peri“, einen Lila-Ton zur Farbe des Jahres erklärt. Erfahrungsgemäß setzen sich solche Töne zuerst im Mode-Bereich durch und, wenn überhaupt, erst einige Zeit später tatsächlich beim Thema „Wohnen“.

Organische Materialien wie Holz, Rattan, Wiener Geflecht, Leinen, Seegrass punkten in diesem Jahr bei Möbeln und Accessoires. Bei den Hölzern ist Eiche nach wie vor ein Trend, wobei auch wieder vermehrt dunklere Hölzer wie beispielsweise Walnuss im Kommen sind. Ein großes Thema bei Polstermöbeln ist Bouclé, besonders in hellen Naturtönen. Beim Thema „Natur“ spielen natürlich Zimmerpflanzen in allen Facetten eine große Rolle.

Spannungsvolle Kontraste übers Kombinieren



StadtZeit Kassel Nr. 108

Vermehrt gibt es wieder schwarze Möbel und Accessoires wie Metallregale, Stühle oder Bilderrahmen, die in Kombination mit Naturtönen spannungsvolle Kontraste entwickeln.

Diese Kombination spiegelt sich auch im Wohntrend „Japandi“ wieder, einer Kombination aus skandinavischem und japanischem Stil. Typisch für den japanischen Stil sind dabei dunklere und lackierte Hölzer, Materialien wie Bambus, Papier und Steingut sowie organische Formen. Helles Massivholz und Materialien wie Wolle und Leder sowie gerade Linien und geometrische Muster runden das Bild für den typisch skandinavischen Stil ab, was kombiniert besonders reizvoll ist und für Behaglichkeit in den eigenen vier Wänden sorgt.

EXKLUSIVE GARTENMÖBEL



Wohn-fabrik
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



Wanderbares Deutschland

Urwaldsteig am Edersee ausgezeichnet

Mit seinen 66 Kilometern verläuft der zertifizierte Wanderweg einmal rund um den Edersee. Auf schmalen Pfaden geht es über zahlreiche Hügel und Berge hinein in das sensible UNESCO-Weltnaturerbe. Dort finden sich Buchenwälder mit ihren majestätischen Baumriesen und knorrigen, teils skurril gewachsenen Urwaldrelikten und einer schützenswerten Flora und Fauna. Durch die Baumkronen im Reich der uralten Buchen und Eichen eröffnen sich herrliche Ausblicke auf die fjordartige Seelandschaft – ein Genuss für Wandernde, Naturliebhaber und AuszeitSuchende. Der Deutsche Wanderverband (DWV) vergab die Auszeichnung für den Urwaldsteig Edersee.

Info: www.nationalpark-kellerwald-edersee.de

hab selig
KLEIDSAMES
KOSTBARES &
KEINE KRAWATTEN

Foto: © King Louie

KING LOUIE

Friedrich-Ebert-Str. 90 | 34119 Kassel | T 0561 93713897 | www.habselig-kassel.de



„Arkadien in Bad Arolsen“

36. Arolser Barock-Festspiele 2022

An Himmelfahrt heißen die Barock-Festspiele an ihr Publikum wieder willkommen. Unter dem Motto „Auf nach Arkadien!“ präsentiert das Festival unter der Leitung von Prof. Dorothee Oberlinger spannende Programme rund um arkadische Idylle und Glückseligkeit. Neben den Konzerten wird ein vielfältiges Rahmenprogramm mit Kabarett und Führungen sowie der Barocksonntag mit „Künstler Open-Air“ angeboten.

Tickets und weitere Informationen:
Touristik-Service
Große Allee 24 | 34454 Bad Arolsen
Kartentelefon: 05691 - 801-233 | www.arolser-barockfestspiele.de



Am Siebten

Am 7. März um 19 Uhr startet wieder die Reihe der besonderen Konzerte in St. Martin.

Der vielleicht bekannteste Cembalist der Welt, Jean Rondeau, spielt die legendären Goldberg Variationen von Johann Sebastian Bach. Die Musik genießt einen geradezu kultischen Status und Aufführungen des anspruchsvollen Zyklus sind selten. Jean Rondeau, der in allen großen Konzerthäusern der Welt gastiert, hat mit seiner Einspielung der Goldberg Variationen eine preisgekrönte Aufnahme vorgelegt. Die Konzertreihe "Am Siebten" lädt herausragende Künstler ein, um in Kassel ein regelmäßiges Podium für exzellente Gastkünstler zu bieten.

Info: www.musik-martinskirche.de



Heroes Festival

Das Festival für alle Deutschrap-Fans bekommt Zuwachs durch weitere Künstler:innen.

Über die bereits bestätigten Acts rund um die Headliner K.I.Z und Trettmann hinaus, ergänzen weitere Hochkaräter aus dem Deutschrap-Kosmos das Festival. Unter anderem darf sich Kassel auf Luciano freuen. Mit Millionen Fans und zahlreichen Gold- und Platinauszeichnungen zählt er zu den erfolgreichsten Rappern Deutschlands. Ebenso dabei: Deutschrap-Legende Kool Savas, Kritiker-Liebling OG Keemo und der türkische Superstar Ezhel. Dante YN, Kasimir, LIZ, Nikan und OMG ergänzen das zweite Line-Up Update und stehen damit im Sommer mit vielen weiteren Deutschrap-Stars auf den Heroes Bühnen im Auestadion.

Heroes Festival | 10. und 11. Juni | Auestadion
Info: www.heroes-festival.com/kassel



Champagner für alle

Mark Scheibe gastiert beim Kunst- und Kulturverein Burg Herstelle e.V.

Mit Jazz, Chanson und Swing am Steinway ist Mark Scheibe auf der Burg Herstelle zu Gast. Er ist ein Sänger, Komponist und Pianist, der in stilvollem Jazz, Chanson und Swing zuhause ist. Mit seiner warmen Baritonstimme balanciert er auf dem schmalen Grat zwischen nonchalanter Ironie und aufrichtigem Bekenntnis. Seine Songs und Arrangements scheinen wie aus einer anderen Zeit, leben jedoch durch gegenwärtige Texte absolut im Hier und Jetzt. Mit unwiderstehlichem Charme, urbaner Grandezza und provokant feinsinnigen Lyrics bringt er die Augen seines Publikums zum Leuchten. Ein Höhepunkt jedes Mark Scheibe-Konzerts ist das spontan komponierte Lied: Er lässt sich aus dem Publikum Wörter zurufen und schreibt in der Konzertpause einen neuen Song.

Samstag, 12.03.2022
Info: www.burg-herstelle.de



Kurzlink zur Umfrage:
tinyurl.com/sysorg

Küchenalltag in Nordhessen

Forschende der Universität Kassel suchen Mitmachende für Online-Umfrage zu Essgewohnheiten.

Um Kenntnis über unser Konsumverhalten und anfallende Lebensmittelabfälle zu erlangen, untersuchen Wissenschaftler:innen nun die Ernährungsgewohnheiten nordhessischer Familien. Zu diesem Zweck findet in den kommenden Wochen eine Online-Umfrage statt. Zeitgleich werden daneben weitere Regionen in Deutschland, Dänemark, Polen, Italien und Marokko befragt. Ziel des Vorhabens ist es, Strategien für die Umstellung zu einer nachhaltigeren Ernährung, die Optimierung der ökologischen Land- und Lebensmittelwirtschaft sowie die Verringerung der Abfallmenge zu entwickeln.

Ansprechpartner: Sebastian Kretschmer
Tel: 0151 - 26 31 93 44 | sk@uni-kassel.de

**Textwerkstatt
Pressemeldung**
am 25.3.2022

öffentlichkeitswirksam
kommunizieren
SEMINARE WORKSHOPS TRAININGS
klausschaake.de



Gemüse-Persönlichkeiten

Foto-Ausstellung von Esther Niederhammer im Hann. Mündener Stadtcafé.

Bei den Fotos dreht sich alles um Obst und Gemüse, genauer gesagt, um besonders krumm gewachsene oder „mit der Fotografin sprechende“ Exemplare. Die kleineren Bilder sind 45 x 45 Zentimeter groß, die größeren Bilder 70 x 45 cm. Es gibt reine Fotos, verfremdete Bilder und Foto-Collagen, die besondere Wurzeln oder Gemüse in ein neues Licht setzen und einfach durch ihre Skurrilität und farbigen Hintergründe eine neue Perspektive eröffnen. Auftakt für dieses Fotoprojekt war eine persönliche und wiederkehrende Freude an krumm gewachsenen Kartoffeln und Wurzelgemüsen. Schließlich sammelte und fotografierte Esther Niederhammer alles, was normalerweise nicht im Supermarkt und auch nur selten auf dem Markt landet.

Ausstellungsdauer: noch bis Ende April 2022
 Ausstellungsort: Stadtcafé Hann. Münden, Lange Straße 61
 Öffnungszeiten: Mo-Sa: 9:30-18:00 Uhr, So 13:00-18:00 Uhr



Naturerlebnisse 2022

Der Naturpark Reinhardswald e.V. plant ein abwechslungsreiches Programm für 2022.

Gemeinsam mit den Netzwerk-Partnern, bestehend aus ehrenamtlichen Wanderführer:innen, Vereinen, freizeittouristischen Akteur:innen und vielen engagierten weiteren Partnern, entsteht ein buntes Programm aus rund 100 Führungen, Programmen und Angeboten in und über die Natur im Naturpark Reinhardswald. Die Broschüre „Naturerlebnisse 2022“ bündelt diese Vielfalt. Wer Teil des Naturpark-Netzwerkes werden möchte und Führungen, Programme oder Angebote vor Ort im Naturpark Reinhardswald mit einem Bezug zur Natur anbietet, ist herzlich willkommen sich bei der Naturpark-Geschäftsstelle zu melden.

Info: www.naturpark-reinhardswald.de



Tiere der Ederseeregion

Ulrich Müller präsentiert im NationalparkZentrum Kellerwald großformatige Fotos und kleine Videoclips.

Du kannst sie sehen und rufen hören – Tiere der Ederseeregion – unter diesem Titel steht die aktuelle Sonderausstellung, bei der Schwarz- und Grünspecht im Fokus stehen. Zudem werden Bilder von Buntspecht und Schwarzstorch sowie Fuchs, Reh und Hase dabei sein. Auf seinen Bildern zeigt der Fotograf aus der Nationalparkgemeinde Vöhl die Tiere ganz nah, Auge in Auge und möchte die großen und kleinen Betrachter mit seinem besonderen Blickwinkel überraschen und zum Staunen bringen.

Noch bis bis Donnerstag, 31.3. im NationalparkZentrum Kellerwald
 Info: www.nationalparkzentrum-kellerwald.de

Alle Veranstaltungsankündigungen unter Vorbehalt



FILMLADEN

Der Alpinist

USA 2021
 Ein Film von Peter Mortimer / 93 Min.
 Original mit Untert.

„Der Alpinist“ ist ein intimer Dokumentarfilm über einen visionären Bergsteiger, der trotz der möglicherweise dramatischen Folgen konsequent seinen eigenen Weg geht.

Während sich das Klettern von einem eher seltenen Hobby zu einem Trendsport entwickelt, über den die Mainstream-Medien berichten, klettert Marc-André Leclerc allein, weit weg vom Rampenlicht. Die Besteigungen abgelegener Steilwände, die der 23-Jährige unternimmt, gehören zu den gewagtesten Solo-Touren der Geschichte. Dennoch zieht er kaum Aufmerksamkeit auf sich. Ohne Kameras, ohne Seil und ohne Spielraum für Fehler sind Leclercs Bergbesteigungen der Inbegriff des Solo-Abenteuers.



BALI KINO

Parallele Mütter

Spanien 2020
 Regie: Pedro Almodóvar
 Mit: Penélope Cruz, Milena Smit, Rossy de Palma, Israel Elejalde u.a. /120 Min

Zwei Frauen, zwei Schwangerschaften, zwei Leben. Janis und Ana erwarten beide ihr erstes Kind und lernen sich zufällig im Krankenhaus kurz vor der Geburt kennen. Beide sind Single und wurden ungewollt schwanger. Janis, mittleren Alters, bereut nichts und ist in den Stunden vor der Geburt überglücklich. Ana, das genaue Gegenteil, ist ein Teenager, verängstigt und traumatisiert, die auch in ihrer Mutter Teresa (Aitana Sánchez Gijón) kaum Unterstützung findet. Janis aber versucht, Ana aufzumuntern. Die wenigen Worte, die sie in diesen Stunden im Krankenhausflur austauschen, schaffen ein enges Band zwischen den beiden. Doch ein Zufall wirft alles durcheinander und verändert ihr Leben auf dramatische Weise.



GLORIA

Belfast

Großbritannien 2021
 Regie und Buch: Kenneth Branagh
 Mit: Jude Hill, Caitriona Balfe, Judi Dench, Jamie Dornan, Ciarán Hinds u.a. / 98 Min.

Vermutlich, weil er mit Verfilmungen von Shakespeare-Stücken berühmt wurde ist kaum bekannt, dass Kenneth Branagh kein Engländer ist, sondern aus Nordirland stammt. Ende der 60er Jahre kehrten seine Eltern ihrer Heimat den Rücken, was für den jungen Branagh wohl nicht einfach war, dem älteren nun aber den Stoff zu seinem autobiographischen Film „Belfast“ liefert, er mit viel Humor und mancher Sentimentalität eine Ode an die irische Seele ist.

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

Tanz-Workshops, Seminare, Ausbildung

biodanza
mitte

aus Freude am Leben
komm tanzen!

www.biodanza-mitte.de | 05606-5633368

ANTHROPOSOPHISCHES ZENTRUM KASSEL

Samstag, 26.02.2022, 20.00 Uhr
Eurythmie-Aufführung Verwandlungen
Eurythmiebühne-Nürnberg
Rainer Maria Rilke, szenisch dramatische Dichtung „Die Blinde“ sowie Texte von Rilke, Novalis und Steiner sowie Werke von César Franck, Claude Debussy u.a.

Mittwoch, 2.3.2022, 20.00 Uhr
Vortrag: Die TAO-Mysterien
Eva Folle-Schneider, Herrnburg

Freitag, 25.3.2022, 20.00 Uhr: Vortrag,
Samstag, 26.3.22, 09.30 – 13.00 Uhr:
Vortrag und Seminar: Auf der Suche nach der Wahrheit - Esoterisches Christentum und esoterischer Islam
Günther Dellbrügger, Wesselburen
Erster Vortrag (Freitag): Esoterisches und exoterisches Christentum - Unterscheidung im Evangelium
Zweiter Vortrag (Samstag): Entstehung des Koran; fundamentaler Unterschied zwischen Sunniten und Schiiten
Seminar (Samstag): Divergenzen und Konvergenzen von Christentum und Islam

1.-2.4.2022
Freitag, 1.4.2022, 20.00 Uhr: Vortrag,
Samstag, 2.4.2022, 09.30 – 13.00 Uhr:
Vortrag mit Gespräch Das Abendmahl des Leonardo da Vinci
Das einzigartige Filmevent für alle, die das Meer lieben.
Weitere Infos unter
www.oceanfilmtour.com
Kostenbeitrag: ab 15,90 € | VVK bei Kletterkogel, Garde-du-Corps-Str.1, 34117 Kassel 0561 776192 oder
www.oceanfilmtour.com
Veranstalter: E.O.F.T. Thalkircher Str. 58, 80337 München

Donnerstag, 7.4.2022, 19.30 Uhr:
Filmvorführung European OCEAN Film Tour
Das einzigartige Filmevent für alle, die das Meer lieben.
Weitere Infos unter
www.oceanfilmtour.com
Kostenbeitrag: ab 15,90 € | VVK bei Kletterkogel, Garde-du-Corps-Str.1, 34117 Kassel 0561 776192 oder
www.oceanfilmtour.com
Veranstalter: E.O.F.T. Thalkircher Str. 58, 80337 München

Soweit nicht anders vermerkt ist der Veranstalter: Anthroposophische Gesellschaft, Zweig Kassel Anmeldung für die **Veranstaltungen unter 0561 / 6 81 80 oder udo-heinkel@online.de**

BRASS BAND NORD

Frühjahrskonzert

Samstag, 19. März um 19:00, Erlöserkirche Harleshausen, Eintritt frei

In einem unterhaltsamen Frühjahrskonzert präsentiert die Brass Band Nord packende symphonische Musik aus verschiedenen Jahrhunderten. Die Brass Band Nord e. V. setzt sich zusammen aus jungen Profimusikern, Musikstudenten und ambitionierte Laien aus ganz Deutschland. Ihre Konzerte bestechen durch ein sehr hohes musikalisches Niveau, unter anderem bestätigt bei den deutschen Meisterschaften.

Akademie Burg Herstelle

Carolus-Magnus-Str. 10
37688 Beverungen-Herstelle
www.burgherstelle.de

12.03.2022
"Champagner für alle!" mit und von Mark Scheibe

19.03.2022 bis 20.03.2022
(Hyper-) Realistisches Zeichnen - Grundlagenkurs mit Flavio Apel

26.03.2022 bis 27.03.2022
Unsere schönen Zeitgenossen: Tiere im Skizzenbuch mit Aljoscha Blau

09.04.2022 bis 10.04.2022
Landschaften in Pastell - Meeresrauschen mit Elena Romanzin

19.04.2022 bis 23.04.2022
Werkstattwoche Malerei - Intensiv und individuell mit Christine Reinckens

25.04.2022 bis 26.04.2022
Wetter, Wasser, wilde Wolken mit Jens Hübner

07.05.2022 bis 08.05.2022
Portraitfotografie: «Vom natürlichen bis zum inszenierten Portrait» mit Mandy "hady" Schulte

"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 Online-Workshop das notwendige Handwerkszeug. Anhand praktischer Beispiele geht es um den Aufbau von Beziehungen zu Redaktionen, das Verfassen von Pressmeldungen, das Erstellen von Pressefotos und gut formulieren 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:
Freitag, 18.3.2022, 14 bis 16 Uhr

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



Das Magazin für die innovativen Seiten der Fuldastadt und der Region.

Alle zwei Monate in gedruckter Form und mit den letzten sechs Ausgaben im Netz.

stadtzeit-kassel.de

LebensSpielRaum

Petra Kimm
Yin & Beauty Celebration

Christian-Reul-Str. 23
34121 Kassel
fon 0561 . 430 212 95
mobil 0179 . 533 66 66
www.lebensspielraum-kassel.de

Deine Insel im Alltag ... wöchentlich mit Yin Yoga

montags, 19.30 h – 21.00 h
mittwochs, 19.30 h – 21.00 h
donnerstags, 10.30 h – 12.00 h

Einstieg jederzeit möglich
alle Termine als Livestreaming via Zoom

SALZMANN'S FACTORY
DIE KULTURFABRIK

Kulturfabrik Salzmänn e.V.
0561-57 25 42
info@kulturfabrik-kassel.de
www.kulturfabrik-kassel.de
Live-Stream: YouTube-Kanal: kulturfabrik.salzmannkassel

Ersatzspielstätte am Kupferhammer
Leipziger Str. 407, 34123 KS, ÖPNV: Tram 4 + 8: Haltestelle Am Kupferhammer

Urban Specials
Transkulturelles Musikprojekt – Salonmusik aus dem Sandershaus
jeden Montag:
Mo 7., 14., 21. und 28.3.22, 17.30 – 19.30 h
Kostenloses Angebot
Ort: Sandershaus, Sandershäuser Str. 79, 34123 Kassel
Interessierte Musiker*innen sind eingeladen, regelmäßig gemeinsam zu musizieren und zu experimentieren. Verschiedene Instrumente sind vorhanden, können aber auch mitgebracht werden.

Urban Specials
Factory Music Club (FMC)
Sa 19.03.22, Beginn: 21 Uhr
Eintritt: 5 €
Ort: Kulturfabrik Salzmänn - Ersatzspielstätte am Kupferhammer, Leipziger Straße 407
Ein schöner Abend in wunderbarer Umgebung beim analogen musikalischen Kaminfeuer. Ausgesuchte Musik jenseits des Mainstreams. Es geht um Synthpop, New Wave, Dark Disco, Eighties, Indiepop, New Wave, House. Kuratiert und durch die Nacht begleitet von Bernd Kuchinke, ein bekannter Name in der Kasseler Musikszene. A Journey into Sound!
Reservierung / Anmeldung unbedingt erforderlich unter www.kulturfabrik-kassel.de oder per E-Mail: info@kulturfabrik-kassel.de

On Stage. Jam Jam „Winter-Session“
Fr 11.03.22, Beginn: 20 Uhr, Eintritt frei
Ort: Kulturfabrik Salzmänn - Ersatzspielstätte am Kupferhammer, Leipziger Straße 407
Alle, die Lust auf Live-Musik haben, sind herzlich eingeladen. Bands, Solistinnen und Solisten aller Musikrichtungen können die offene Bühne für wechselnde 20 Minuten-Sets nutzen. Die Back Line steht – inkl. Schlagzeug, Git. Amps, Keyboard, einem Bass und einer Gitarre. Sonstige Instrumente bitte mitbringen. Kurze Umbaupausen.
Reservierung / Anmeldung unbedingt erforderlich.
E-Mail: info@kulturfabrik-kassel.de

Die Veranstaltungen – sofern sie durchgeführt werden – finden nach den jeweils gebotenen Corona-Regeln statt. Reservierung / Anmeldung unbedingt erforderlich.

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

evangelisches forum kassel

Stadtbäume im Klimawandel
Referent: Volker Lange, Umwelt- und Gartenamt
Online-Veranstaltung
Termin: 8.3.2022, 19.00 Uhr

„Waffen bringen Vernichtung, Frieden dagegen den Aufbau“ Für Kassel – ohne die Waffenbörse
Podium: Christopher Vogel, Mobiles Beratungsteam; Bischöfin Dr. Beate Hofmann, Florian Lutz, Intendant Staatstheater; N.N., OMAS GEGEN RECHTS
Online-Veranstaltung
Termin: 9.3.2022, 19.00 Uhr
In Kooperation mit: OMAS GEGEN RECHTS

Das Individuum und das Kollektiv. Die Darstellung des Menschen von Biedermeier bis heute
Referentinnen: Karina Chernenko, Anjelika Spöth, Kunsthistorikerinnen
Online-Veranstaltung
Termin: 12.3.2022, 16.00 Uhr

Heimat – Flucht – Hoffnung auf ein besseres Leben
Referent*innen: Frank Bolz, Pfarrer; Angelika Spöth, Kunsthistorikerin
Ort: Hessisches Landesmuseum
Termin: 13.3.2022, 12 Uhr
Eintritt: Museumseintritt

Sich geben lassen
Das Abendmahl als wirkmächtiges Ereignis
Referentin: Dr. Caroline Miesner, Pfarrerin
Online-Veranstaltung
Termin: 14.3.2021, 19.30 Uhr

Umweltgerechtigkeit in der Stadt – ein Modellprojekt
Referentinnen: Christa Böhme, Deutsches Institut für Urbanistik; Dr. Anja Starick, Leiterin Umwelt- und Gartenamt
Ort: Evangelisches Forum, Lutherplatz
Termin: 24.3.2022, 19.00 Uhr

Für alle Veranstaltungen Anmeldung an ev.forum.kassel@ekkw erforderlich.

HEILHAUS
Geburt
Leben
Sterben

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

Corona – die lange Zeit der Pandemie. Das Immunsystem stärken
Infoabend über ergänzende Maßnahmen zur Impfung – Stärkung des Immunsystems und Möglichkeiten bei Long-Covid
Do 24.03.2022, 20.00 h – 21.30 h

Geburtshaus Hebammenpraxis im Heilhaus
Information über die Begleitung bei Schwangerschaft, Geburt und der ersten Zeit mit dem Neugeborenen.
Do 17.2., 17.3., 28.4., 19.5.2022, 20.00 h

Erzählcafé
„Der Geschichte Gesichter geben“ – Erzählungen von früher und heute.
Do 18.04.2022, 15.30 h

Patientenverfügung
Infoabend über die Bedeutung einer Patientenverfügung und Gespräch
Do 24.2. und 5.5.2022, 20.00 h – 21.30 h

Das Heilhaus kennen lernen
Führung durch das Heilhaus und die Siedlung am Heilhaus
Di 22.03.2022, 17.00 h

Wenn Corona die Seele belastet - Depression als Folge der Pandemie
Infoabend und Gespräch. Wie lässt sich eine niedergedrückte Stimmungslage von einer ausgeprägten Depression unterscheiden?
Do 24.04.2022, 20.00 h – 21.30 h

webdesign@
evabogner.de
freundlich und modern



CASSELER FRÜHLINGS-FREYHEIT

31.03.-03.04.2022

MITTELALTER-SPEKTAKEL

www.casseler-freyheit.de

Kassel Marketing | Kassel City | Kassel documenta Stadt

ZUR SONDER-AUSSTELLUNG
Necla Rüzgar
My Name
Was Written
On Every Page

Grimms Märchenstunde



Sonntag, 06.03.2022 | 11:30 Uhr
DIE HIRSCHKÖNIGIN DEUTSCH-TÜRKISCH

Lassen Sie sich von der Welt der anatolischen Märchen begeistern! Weitere Infos unter:
www.grimmwelt.de

Kassel documenta Stadt

FERIENKURSE OSTERN 2022

Frühlingsblumen-Filzen
11.04. 2022 von 11.00-13.00 Uhr für 7-10-Jährige

Holzwerkstatt: Kleine Holzskulpturen Schnitzen
11.-12.04. 2022 von 13.30-15.30 Uhr für 10-13-Jährige

Grüner Himmel, blaues Gras
12.04.2022 von 13.30-15.30 Uhr für 4-7-Jährige

Augen, Nase und Mund-Zeichnkurs
12.-13.04.2022 von 16.00-18.00 Uhr für 11-14-Jährige

Museum sketching- Zeichenkurs im Schloss Wilhelmshöhe
13.-14.04.2021 von 11.00-12.30 Uhr für 12-15-Jährige
13.-14.04.2021 von 13.00-14.30 Uhr ab 15 Jahren

Alle Vögel sind schon da – Hans Langner – der Birdman
22.04.2021 von 11.00-13.00 Uhr für 4-7-Jährige
22.04.2021 von 13.30-15.30 Uhr für 7-10-Jährige

Weitere Informationen zu den Kursen stehen auf unserer Internetseite

FORTLAUFENDE KURSE:

Montag:
Ästhetische Früherziehung
3,5-5 Jährige 15.00 bis 16.00 Uhr
5-8 Jährige 15.00 bis 16.00 Uhr
11-13 Jährige 16.15 bis 17.45 Uhr
8-10 Jährige 16.15 bis 17.45 Uhr
13-16 Jährige 18.00 bis 19.30 Uhr

Dienstag:
Ästhetische Früherziehung
3,5-5 Jährige 15.00 bis 16.00 Uhr
5-8 Jährige 15.00 bis 16.00 Uhr
7-10 Jährige 16.15 bis 17.45 Uhr
9-13 Jährige 16.15 bis 17.45 Uhr
16-20 Jährige 18.00 bis 19.30 Uhr

Mittwoch:
4-7 Jährige 15.30 bis 17.00 Uhr
Ästhetische Früherziehung
3,5-5 Jährige 16.00 bis 17.00 Uhr
8-11 Jährige 17.15 bis 18.45 Uhr

Donnerstag:
Ästhetische Früherziehung
3,5-5 Jährige 15.00 bis 16.00 Uhr
11-15 Jährige 17.15 bis 18.45 Uhr

Freitag:
4-7 Jährige 15.00 bis 16.30 Uhr
7-10 Jährige 16.45 bis 18.15 Uhr

KUNST-GEBURTSTAGE:
Wir veranstalten zu vielen Themen und Techniken einen Kindergeburtstag der in Erinnerung bleibt!



die Verbindung zu sich selbst und dem Leben.
Für Menschen mit und ohne Biodanza-Erfahrung.

„Biodanza Urlaubs-Retreat“
Tanzurlaub im Ammergau, 1. - 6.5.2022
Unterstützt durch Musik, Tanz und Begegnung lassen die Teilnehmenden den Alltag hinter und kreieren in dieser Woche eine Oase der Freude und der Lebendigkeit.
Über den Tanz drinnen und draußen gibt es viel Zeit zum Wandern, die Gegend zu erkunden, Rad zu fahren und auch die Seele baumeln zu lassen.

TERMINVORSCHAU

„Frühjahrs-Retreat“
im Kloster Benediktushof bei Würzburg, 13. - 18.3.2022
Ein paar Tage Abstand vom Alltag an einem wunderschönen Ort der Stille. Sich ganz hinwenden zu sich selbst und die Zugänge zu den eigenen Kraftquellen freitanzen. Kraft schöpfen in und durch die Gemeinschaft.

„Tanzen, was mich bewegt.“
Wochengruppe, dienstags, ab 22.3.2022
In den regelmäßigen Gruppen lässt sich der Alltag abgeschütteln, die Lebensfreude und der Genuss wecken. In der Begegnung mit der Gruppe stärkt

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

Textwerkstatt für Newsletter, Webseite, soziale Medien & Co.



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.

Die "Textwerkstatt für Newsletter, Webseite, soziale Medien & Co." beschäftigt sich 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 die handwerklichen Grundlagen für das Verfassen guter und zielgruppengerechter Texte.

Online-Workshop:
Freitag, 25.3.2022, 14 bis 17 Uhr

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

IMPRESSUM

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

StadtZeit Kassel erscheint sechs Mal jährlich
Auflage: 10.000
Druck: Druck- und Verlagshaus Thiele und Schwarz GmbH
Erscheinungstermin: Mitte der geraden Monate
Anzeigenpreisliste: 2022

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

Grafik/Layout: Maria Rufe

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



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



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



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



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



Iryna Sauerwald begleitet als studierte Wirtschaftswissenschaftlerin Projekte und organisiert die Kundenkommunikation. Die persönliche Beratung von Werkbunden 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.



Evangelische Altenhilfe
Gesundbrunnen

Mit Herz und Hand für Menschen



Menschlichkeit pflegen

Wir begreifen unseren Namen als Programm: In evangelischer Tradition bieten wir seit 128 Jahren zeitgemäße Altenhilfe an mittlerweile 21 Standorten in Nordhessen und Thüringen. Unsere Dienstleistungen entwickeln sich mit den Bedürfnissen der uns anvertrauten Menschen stetig weiter. Grundlegend bleibt dabei immer die menschliche Begegnung.

Vom ambulanten Dienst über stationäre Pflege bis zu unserem geriatrischen Krankenhaus und unserem Hospiz unterstützen wir mehr als 2.000 Menschen. Das geht nur, weil über 2.300 Mitarbeitende uns überall mit Herz und Hand zur Seite stehen – mit Teamgeist und Verantwortungsbewusstsein.



www.gesundbrunnen.org

