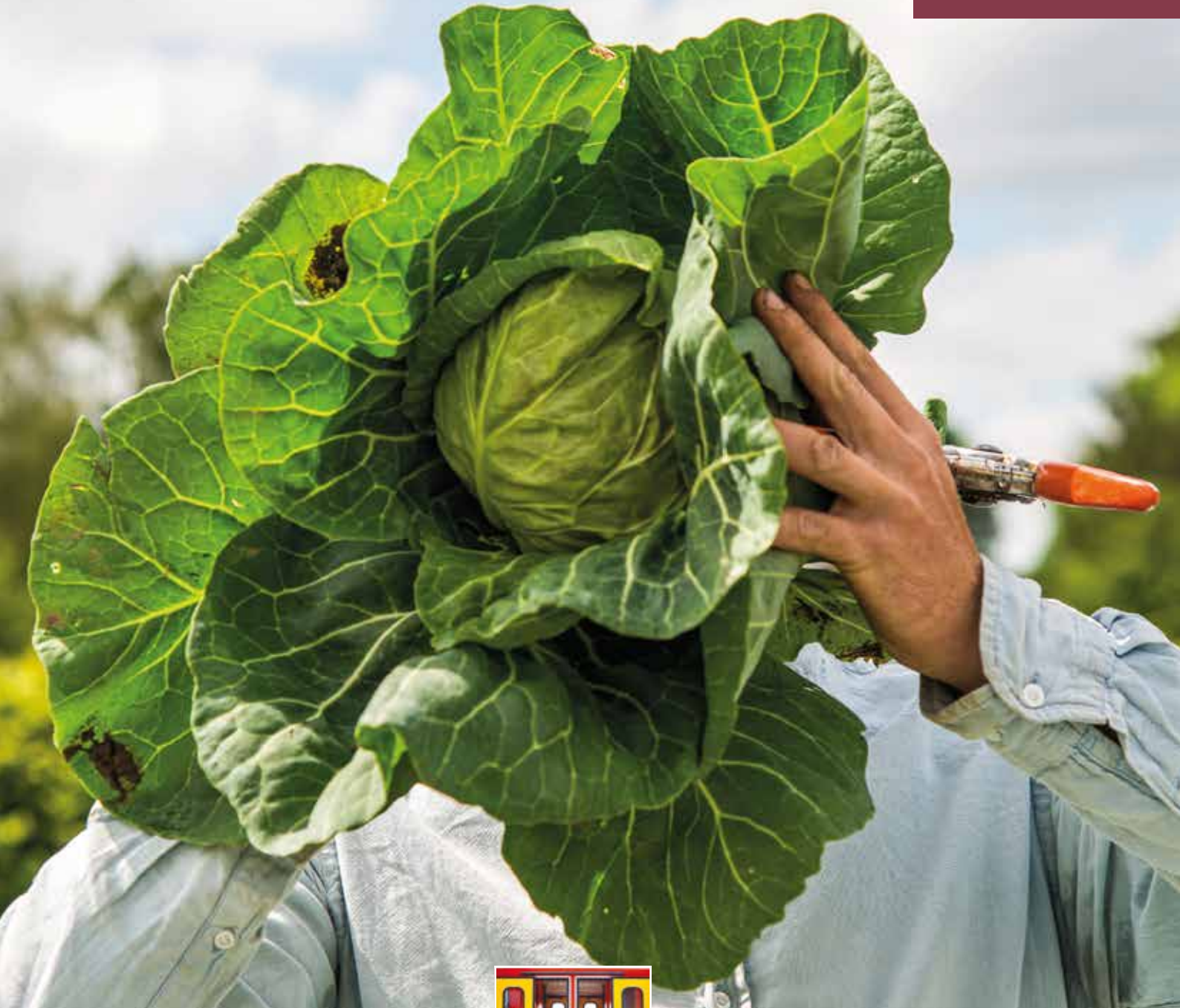


123

StadtZeit

KASSEL
MAGAZIN

... für die Fuldastadt
und die Region.
No. 123 • Jahrgang 22
März/April/Mai 2025



ABSCHIED NEHMEN
ÜBER STERBEN, TOD UND TRAUER



REGENERATIVE LÖSUNGEN
DIE GÄRTEN DER ZUKUNFT

STADTVIERTEL NEU DENKEN
DER NHW AWARD 2024



GESUND LEBEN
HEILUNG AUS DEM WALD

Wir wollen eine nachhaltige Zukunft. Und wissen, dass es Lösungen gibt.



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



#unikassel360grad

www.uni-kassel.de

U N I K A S S E L
V E R S I T Ä T

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Heute ist es an der Zeit, ein Thema zu bewegen, das den Schreiber dieser Zeilen immer wieder bewegt und von dem er dachte, es würde sich irgendwann dann doch mal legen. Aber auch nach 123 StadtZeit-Ausgaben: Pustekuchen! Da macht jemand also seit mehr als 20 Jahren ein Magazin. Ausgabe für Ausgabe, Seite für Seite mit vielfältigsten Routinen und dem Wissen, welche Aufgaben wann anstehen und welche Deadlines einzuhalten sind, damit sich das Werk irgendwann in die Druckerei tragen lässt. Müsste eigentlich alles wie am Schnürchen laufen, oder? Doch jedes Mal gibt es diese Momente, in denen die Lampe heftigst fiebert und der Gedanke den Zeilenschreiber beschleicht, dass es diesmal niemals fertig werden kann. „Wenn ihr mich sucht, ich bin im Zwiespalt“, könnte der Blattmacher in solchen Momenten seinem motivierten Team zurufen, um sich flugs und am liebsten ganz allein in seiner Schreibstube einzuschließen.

Und dann kommt der Wendepunkt. Irgendwann. Das Team ist eingetaktet, alles greift ineinander, die Seiten füllen sich und nach und nach nehmen die Inhalte Form an. Was eben noch unmöglich erschien, läuft plötzlich wie geschmiert.

Eine eigenartige Sache ist das mit diesem Gefiebere, das der Duden auch sehr schön mit „Situationsphobie“ umschreibt. Unverhofft kommt es und abschütteln lässt sich wohl nur ganz selten. Und dabei ist es ganz und gar nicht exklusiv für schauspielende oder musizierende Vertreterinnen und Vertreter unserer Spezies reserviert, sondern es erwischt uns irgendwann alle – bei Präsentationen, in Bewerbungsgesprächen oder wenn wir beim Familienessen oder beim runden Geburtstag plötzlich eine kleine oder große Rede halten wollen. Lampenfieber ist also schlicht und ergreifend ein Indikator. Dafür, dass wir uns jenseits unserer Komfortzone bewegen. Und dafür, dass etwas, was wir gerade tun, für uns eine Bedeutung hat. „Und das ist auch gut so!“, könnte man an dieser Stelle den ehemaligen Bürgermeister der Party-Hauptstadt zitieren. Denn die aufregendsten und erkenntnisreichsten Momente entstehen oft genau dann, wenn wir uns kleinen und manchmal auch größeren Herausforderungen stellen.

Was jetzt zweifellos keine bahnbrechende neue Erkenntnis ist. Der Autor dieser Zeilen nimmt sich vor dem Hintergrund dieser kleinen Geschichte jedenfalls vor, sich beim nächsten Samba-Tanz des Herzens daran zu erinnern, dass es immer eine Lösung gibt, dass wir an solchen Herausforderungen wachsen und uns gerade dieser Moment eine ganz neue Perspektive eröffnet.

In diesem Sinne der Tipp aus der Textwerkstatt: Lassen auch Sie Ihre Lampe ruhig ordentlich fiebern – und nutzen Sie die daraus entstehenden Energien!

Für das gesamte StadtZeit-Team wünscht Ihnen der Redaktionspoet jetzt erst einmal viel Freude beim Vertiefen der leserweise gewonnenen Einsichten.

Ihr
Klaus Schaake

PS: Wer Rechtschreibfehler findet, möge sie mit seiner Fieberlampe ausleuchten.

ABSCHIED NEHMEN 4
ZU STERBEN, TOD UND TRAUER

GESUND LEBEN 8
HEILUNG AUS DEM WALD

ESSEN & GENIEßEN 13
REGIONALE KREISLÄUFE STÄRKEN

UNTERWEGS 20
HEILENDE KRÄUTERKRÄFTE

WIRTSCHAFT & UMWELT 26
BAUTEIL- UND MATERIALBÖRSE KASSEL



26

ARCHITEKTUR | STADT ENTWICKELN 34
DER NHW-AWARD 2024

WOHNEN & LEBEN 44
DIE GÄRTEN DER ZUKUNFT

KULTUR 51
IMPULSE AUS KASSEL UND REGION

KURZMELDUNGEN 71
INFOS UND AUSGEWÄHLTE VERANSTALTUNGEN

VERANSTALTUNGEN 73
TERMINE & PROGRAMMHINWEISE

IMPRESSUM 79

Titelbild: Gärtnerei Fulaaue

Wer kann schon sagen, ob es gut ist oder schlecht?

Abschied nehmen von Vertrautem hat viele Gesichter. Schmerzliche Widerstände beinhalten auch das Potenzial für eine freundschaftliche Beziehung zu Veränderungsprozessen und Übergängen.



Es ist ein Kommen und Gehen

In meiner Arbeit berichten Menschen davon, dass es bei Veränderungen zunächst oft unklar bleibt, ob das Neue auf längere Sicht nun gute oder schlechte Wirkungen hervorbringen würde. Klar scheint nur, etwas geht, etwas anderes kommt. Und Erfahrungen zeigen, dass es in diesen Phasen mehr noch als sonst wesentlich ist, achtsam, freundlich, mitfühlend und nachsichtig mit sich selbst und anderen zu sein. Darüber hinaus gilt es, Abschiede nicht zu verdrängen, sondern angemessen einfühlsam zu gestalten. Die bewusste Wahrnehmung von Vergänglichkeit ist eine Auseinandersetzung mit eigenen Gefühlen. Das ist gelegentlich anstrengend. Allerdings können so ganz unterschiedliche Formen des Abschiednehmens erfahren und geübt werden. Was denke und fühle ich bei der Beobachtung

einer Rosenknospe, die sich öffnet? Welche Empfindungen begleiten meinen Weg, wenn ich die inzwischen vertrocknete Blüte schließlich entferne? Welche Gedanken kann ich beim Anblick eines aus dem Nest gefallenen Vogeljungens fühlend beobachten? Mit einer stetigen, aufmerksamen Erkundung von Phänomenen des Vergehens entwickelt sich eine Resilienz, die in Alltagsleben ebenso wesentlich ist wie in überwältigenden Krisen. Der innere Wahrnehmungsraum weitet sich. Hier können wir Veränderungen atmend ausgleichen, Gut und Schlecht stehen einfach nebeneinander und Gleichmut hat eine Chance, gemeinsam mit Trauer, Angst oder Wut zu erscheinen.

Intuition und Inspiration begleiten täglich fließende Abschiedsprozesse aller Art. Sogar Sehnsüchte und Bilder von einer gesunden Welt werden sichtbar und ein zyklisches Empfinden von Werden und Vergehen bildet sich. Übergänge, Abschiede, Sterben und Tod sind dann keine traumatischen, sondern natürliche Bewegungen, ebenso willkommen wie Geburt, Werden und Sein. Nach und nach reift eine erwachsene Geborgenheit, in welcher Trauer und Freude gleichermaßen zuhause sind. Wenn wir uns sicher fühlen in uns selbst und im einfachen Sein, gelingt es leichter Potenziale zu entfalten und im Menschsein aufzublühen.

Vergangenheit in Zukunft wandeln

In individuellen Prozessen wirken auch die großen kulturellen Umbrüche. Beispielsweise verlangt die Klimakrise eine Verabschiedung von Handlungsweisen, die einst entstanden sind und die nun vergehen. Wirtschaftswachstum wird hinterfragt, Mobilität will neu erfunden werden, die unbegrenzte Verfügbarkeit von Waren und Dienstleistungen aller Art konfrontiert ethische Werte aufs Schärfste. Die Geschichte der Moderne stirbt und mit ihr auch ein kollektives Narrativ, welches alle Bereiche des Lebens in Einzelteile zerlegt und diese Fragmente dann bewertet als gut oder schlecht, als stark oder schwach, als schwarz oder weiß, als nützlich oder wertlos. Die damit vorwiegend verbundene Denkweise, unabhängig vom Rest der Welt, alle erreichbaren Vorzüge selbstverständlich in Anspruch nehmen zu können, neigt sich allmählich ihrem Ende zu. Das betrifft Nationalstaaten, Wirtschaftsorganisationen, Bildungssysteme und soziale Gemeinschaften. Auch Partnerschaften verabschieden sich zunehmend von traditionellen Rollenbildern und wünschen sich eine Gleichwürdigkeit, welche authentische Beziehungen auf Augenhöhe möglich werden lässt. Wir befinden uns in einer Übergangsepoche. Das Bewusstsein für existenzielle Zusammenhänge rumort. Es reifen Einsichten, die bereit sind, Privilegien und Gewohnheiten aufzulösen und entschieden zu beenden. Ob das nun der Verzicht auf Flugreisen ist oder die Entscheidung, weniger von allem zu verbrauchen und gleichzeitig mehr von vielem zu teilen, Partizipation aktiv zu gestalten, statt abzugrenzen oder einfach mit echtem, empathischem Interesse auf andere Menschen zuzugehen. Die Vergangenheit ist unsere Herkunft. Ohne sie wären wir nicht hier. Vieles spricht dafür, sie jetzt dankbar zu verabschieden, denn die vergehende Epoche bildet die Grundlage dessen, was werden will. Übergänge und Abschiede können wie eine Kompostierung der Vergangenheit verstanden werden. Gewissermaßen ein Vorgang, der den Dünger für unsere Zukunft bereitet.

Transzendenz gehört dazu

Klare Haltungen sind hierfür erforderlich. Eine davon ist Mut, sich der Ungewissheit zu öffnen. Eine andere ist Hingabe, die begleitet wird von emotionaler Besonnenheit, Beziehungsreife, Einsicht und transgenerationaler Verantwortung. Und dann gibt es noch eine weitere Haltung, die hilft, Vergänglichkeit als

Teil des Lebens wahrzunehmen und in das eigene Selbstverständnis zu integrieren – das Fühlen und die Akzeptanz von Trauer. Sie gehört unverzichtbar dazu. Bei allen Übergängen. Bei jedem Sterben. Bei kleinen und großen Abschieden von Gefährt:innen, Ideen, Dingen und Komfortzonen. Individuell und kollektiv. Wir können Vertrauensräume öffnen, in denen wir Erfahrungen und Visionen teilen. Wenn Ängste, Trauer und Hoffnungen sich in behutsamen Gesprächen berühren dürfen, kommen wir näher und inniger mit dem Wunder des Lebens und mit dem Gesang der Gleichmut in Verbindung.

Text: Eva Keller

Sich über das, was bleibt, austauschen

Die Ausstellung „Was bleibt.“ widmet sich dem Lebensende und bietet Blickwinkel auf die verschiedenen Fragen, die dazu aufkommen.

Viele Menschen machen sich früher oder später Gedanken zu ihrem eigenen Tod: Was bleibt von mir, wenn ich nicht mehr bin? Wie möchte ich in Erinnerung bleiben? Was kann und sollte ich regeln? Die Ausstellung „Was bleibt.“ und ihre Begleitveranstaltungen im Haus der Kirche in Kassel bieten Gelegenheiten, um dazu ins Gespräch zu kommen: Bewegt werden Fragen über Sterben und Zuversicht, Versöhnung und Vererben und über das, was bleibt und bleiben soll. Die Ausstellung ermutigt so dazu, sich mit der eigenen Endlichkeit auseinanderzusetzen.



Ausstellung: 14. Mai bis 11. Juni 2025
Haus der Kirche | Wilhelmshöher Allee 330 | 34131 Kassel
www.ekkw.de/was-bleibt | Öffnungszeiten: Mo. – Fr.: 10 bis 15 Uhr



Begleitveranstaltungen zur Ausstellung:

21. Mai | 15.00 – 19.00 Uhr: **Letzte-Hilfe-Kurs**
Basiswissen und Orientierung, fachliche Hilfen im Umgang mit und der Begleitung von Sterbenden. Referentinnen: Silvia Frei u. Lisa Wegener, Diakonisches Werk Region Kassel
Anmeldung erforderlich: lisa.wegener@dw-region-kassel.de

28. Mai | 19.00 Uhr: **Kleine Menschen – große Fragen**
Warum die Hospiz- und Palliativversorgung auch für Kinder und Jugendliche so wichtig ist.
Dr. med. Thomas Voelker, Facharzt für Kinderheilkunde, Palliativmediziner, Leiter KinderPalliativTeam Nordhessen, Geschäftsführender Gesellschafter Kleine Riesen Nordhessen gGmbH

4. Juni | 19.00 Uhr: **Gut vorbereitet auf die letzte Reise**
Was ist eine Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht? Referent: Heiko Butterweck, Betreuungsbehörde der Stadt Kassel

11. Juni | 19.00 Uhr: **Doppelvortrag:** Den Tagen mehr Leben geben
Palliative Versorgung zu Hause und Seelsorge auf einer Palliativstation
Referentinnen: Dr. Magdalene Kar, Palliative-Care-Team Kassel und Klinikpfarrerin Kathrin Jahns

FÜR EINE LEBENDIGE STERBEKULTUR
www.trauerrednerin.jetzt

Manchmal überraschen Ereignisse. Plötzlich ist vieles oder gar alles anders als zuvor. Der Übergang von einer vermeintlich sicheren Lebensgrundlage in eine unbekannte neue Situation fordert jeden von uns heraus. Manchen fällt es leicht, mit Veränderungen klar zu kommen. Andere verlieren ihre Resilienz.

Das Wunder des Lebens erkunden

Bei den Recherchen für diesen Text behauptete sich ein erstes Fazit: Jede Entwicklung, jede Handlung, jedes Ereignis bildet einen Übergang. Eben ist es fünf vor Zwölf, jetzt ist es fünf nach Zwölf. Da ist der Teig, er kommt in den Ofen, jetzt ist hier ein Kuchen. Eben noch ein Fluss, jetzt schon ein Meer. Ich nehme Abschied vom Vormittag, einem köstlichen Naschen und dem glitzernden Mäandern einer gefassten Bewegung. Auch ohne Philosophiestudium lässt sich das Wunder des Lebens erkennen und fühlen. Es ist offensichtlich. Nichts bleibt, wie es ist, egal, wie wir das finden und bewerten wollen. Kurt Schwitters, ein deutscher Künstler des Dadaismus, sagte es einst ganz nett auf einer Postkarte: „Die Vergänglichkeit ist nicht jedermanns Sache.“ Die Postkarte hängt in meinem Flur, dem Übergang von einem Zimmer in ein anderes. Sie bringt mich auch nach fast zwanzig Jahren jeden Tag zum Lächeln.

Doris Weißenfels



Gestalttherapie

Selbstfindung und persönliches Wachstum



Trauerbegleitung

Unterstützung bei der Verarbeitung von Verlusten

Parkstraße 50
34119 Kassel
Tel. 05 61 / 5 60 37 27
info@doris-weissenfels.de
www.doris-weissenfels.de

Advertorial



Kleine Riesen Nordhessen / Tyler Larkin



Wir bauen das Kleine Riesen Haus!

Mit neuer ambulanter Versorgung die Lebensqualität der Kinder und ihrer Familien verbessern.

Die Kleinen Riesen Nordhessen sind Träger des ambulanten KinderPalliativTeams Nordhessen. Wir setzen uns dafür ein, dass unheilbar schwerstkranke Kinder und Jugendliche medizinisch-pflegerisch und psychosozial versorgt sind. Jenseits der stationären und ambulanten Versorgung wollen wir neue, den sich verändernden Bedürfnissen der betroffenen Familien angepasste Strukturen aufbauen und für die Zukunft sicherstellen. Dafür bauen wir ab Frühjahr diesen Jahres das Kleine Riesen Haus.

Dort lernen Eltern, was bei der Pflege ihres schwerstkranken Kindes zuhause zu beachten ist und welche Hilfsmittel sich am besten einsetzen lassen. Damit stärken wir die Eltern und tragen dazu bei, dass sich die Lebensqualität der Kinder und ihrer Familien verbessert.

Kontakt:
0561-98 01 75 58
info@kleine-riesen-nordhessen.de
www.kleine-riesen-nordhessen.de

Advertorial

Geführter Spaziergang

Entdecken Sie den FriedWald Reinhardswald bei einer Waldführung.

Bei dem kostenlosen Spaziergang im FriedWald Reinhardswald zeigen die FriedWald-Försterinnen und -Förster, wie ein Baumgrab im FriedWald aussieht, woran Interessierte freie Grabstätten erkennen und was diese kosten. Wer bereits zu Lebzeiten vorsorgen möchte, findet bei der Waldführung vielleicht schon den Baum, der einmal Familie und Freunden als letzte Ruhestelle dienen kann. Die Führung dauert etwa eine Stunde. Treffpunkt ist die Infotafel am FriedWald-Parkplatz, Navigationspunkt: Bushaltestelle „Reinhardswald Friedwald“.

Die Waldführungen finden regelmäßig statt und sind in der Teilnehmerzahl für eine angenehme Gruppengröße begrenzt.



Die nächsten Termine, jeweils um 14 Uhr:
1., 15. & 29. März
12. & 26. April
10. & 24. Mai
Weitere Termine und Anmeldung: www.friedwald.de/reinhardswald



Advertorial

BUCHTIPP ZENTGRAFEN-BUCHHANDLUNG KIRCHDITMOLD



Dani Shapiro:
Leuchtfeuer
verlag hanserblau, 23.-€
empfohlen von: Karin Fuchs-Hillejan

Wie kann man leben, wenn man als betrunkener Teenager einen Menschen auf dem Gewissen hat? Was macht dieses Geheimnis mit den Beziehungen und wie verändern Schuld, Verantwortung, Trauer und Traurigkeit die ganze Familie? Dieses schön erzählte Buch hat lange in mir nachgehallt!



Petra Pellini:
Der Bademeister ohne Himmel
Kindler Verlag, 23.-€
empfohlen von: Sibylle Walz

Zwei Jugendliche, ein dementer alter Mann, eine polnische Betreuerin: ungewöhnliche Konstellation, besondere Freundschaft - neben Suizid und Sterben und allem, was da traurig macht, ein großartig humorvoll erzähltes Buch mit viel viel Einfühlungsvermögen in seine Protagonisten.



Jacqueline O'Mahony:
Sing, wilder Vogel, sing
Diogenes Verlag, 24.-€
empfohlen von: Sibylle Walz

Von Irland im Jahr 1849 zur Zeit der großen Hungersnot in den Westen Amerikas: Honora verfügt über eine unfassbar unbeugsame Widerstandskraft, die sie durch bitterste Armut, Hunger, Verlust und Gewalt bringt. Ein innerer Leuchtturm scheint ihr den Weg zu weisen. Eine unglaublich kraftvolle soghafte Geschichte. Toll!



Susann Brückner/Caroline Kraft:
Endlich. Über Trauer reden.
Goldmann Verlag, 12.-€
empfohlen von: Karin Fuchs-Hillejan

Für Menschen, die trauern oder jemanden kennen, der trauert oder sich einfach auf das Unvermeidliche vorbereiten möchten - ein richtig gutes, facettenreiches Buch zum Thema.

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

Liefer-service

Ansehen!

Am 5. April, 17.30 Uhr, gibt es in der Karlskirche eine Gedenkveranstaltung für einsam Verstorbene.



Die Kerzen erinnern an Menschen, die einsam verstorben sind.

Auf dem Boden, in der Mitte der Kirche, brennen 72 Kerzen. Sie sind zu einer Spirale gelegt. Namen werden vorgelesen. Namen von Menschen, die gestorben sind. Und literarische Texte. Über den Tod, das Leben und die Hoffnung. Leise spielt Musik. Alles ist andächtig und sehr würdig. Viele sind gekommen, um dabei zu sein. Weil niemand vergessen sein soll. Später gibt es noch Snacks und Getränke.

Niemanden vergessen

Was die Menschen, deren Namen verlesen wird, eint: Sie sind einsam verstorben. Nicht alle ohne Vertraute, Freunde. Aber doch so, dass sich niemand gefunden hat, der für ein Begräbnis aufgekommen ist. Die Zahl der Ordnungsamtsbeisetzungen hat in den letzten Jahren stetig zugenommen. Das mag in einer Gesellschaft, die immer stärker auseinanderdriftet, nicht verwundern. Die Zahl der Haushalte, in denen eine Person allein lebt, wächst seit Jahren an. Und die derer, die auf der Straße leben, auch. Es steht einer Stadtgesellschaft gut an, diese nicht zu vergessen.

Menschen in die Gesellschaft zurückholen

Ziel der Gedenkfeier für einsam Verstorbene ist es, durch ein gemeinsames Gedenken diejenigen wieder in den Kreis der Gesellschaft zu holen, die zu Lebzeiten und in ihrem Tod aus diesem herausgefallen sind. Die Gedenkfeier ist eine gemeinsame Initiative der beiden großen christlichen Kirchen in Kassel, des Heilhauses und des Museums für Sepulkralkultur. In diesem Jahr findet die Gedenkfeier am 5. April um 17.30 Uhr in der Karlskirche statt.

Info: www.ekik.de

Advertorial

Grabpflege sorgenfrei!

Grabpflege kostet Zeit und Mühe.

Die KF Krematorium und Friedhofsgärtnerei GmbH übernimmt diese Arbeit gerne für Sie - seriös und zuverlässig.

Langjährige Erfahrung in der Betreuung von Gräbern spricht für uns.

Unsere Mitarbeiter*innen stehen Ihnen für Information und Beratung gerne zur Verfügung.



Tel. 0561-983508

KF Krematorium und Friedhofsgärtnerei GmbH
www.friedhofsgaertnerei-kassel.de
Mo. bis Fr. 9.00 - 15.30 Uhr



das Zeitliche segnen
Jürgen Dahlfeld
Bestattungen

Tel. 0561 / 93 00 78 90 (jederzeit) | Brandaustraße 10, 34127 Kassel
info@daszeitlichesegnen.de | www.daszeitlichesegnen.de

Heilung aus dem Wald!

Bereits ein kurzer Aufenthalt im Wald kann enorme Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Die beste Medizin befindet sich direkt vor der eigenen Haustür.



Eine Auszeit im Wald hat viele positive Effekte auf die eigene Gesundheit.

Der Wecker klingelt, es ist Montag, 6:00 Uhr. Eine neue Woche beginnt. Die Woche ist durchgetaktet, ein Termin folgt dem nächsten, endlich ist es Freitag, doch auch das Wochenende bringt keine Zeit, um durchzuatmen. Familie, Haushalt und andere Verpflichtungen stehen an. Schneller, als einem lieb ist, ist wieder Montag und das Spiel beginnt erneut. So geht es Woche für Woche, Monat für Monat, Jahr für Jahr. Bis eines Morgens der Akku leer ist und der Arzt einen Burnout oder eine andere Erkrankung diagnostiziert – im allerschlimmsten Fall auch Krebs.

Ruhe und Entspannung finden mit „Dr. Wald“

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Stress die Hauptursache für die meisten Krankheiten in unserer Gesellschaft. Stress entsteht vor allem dann, wenn Menschen alles immer zuerst den Anderen recht machen wollen und sich selbst keine Auszeiten nehmen. Das hat viele negative Auswirkungen auf den Körper und seinen Organismus: Gewichtsschwankungen, Infektanfälligkeit, Müdigkeit, chronische Entzündungen, körperliche Schmerzen bis hin zu Krebs können die Folge sein und auch die mentale Stimmung leidet darunter.

Das Gegenteil von Stress ist die Entspannung. Nur in der Entspannung kann der Körper regenerieren und heilen. Der Wald bietet enorm viel Potenzial, um aus dem Stress in die Entspannung zu kommen. „Wenn ich Erholung brauche, suche ich den dunkelsten Wald, den undurchdringlichsten, ausgedehntesten Sumpf. Ich betrete ihn wie einen heiligen Ort. Dort ist die Kraft, das Mark der Natur.“ (Henry David Thoreau). Die evolutionäre Entwicklung des Menschen zeigt, dass der Mensch aus der Natur stammt und sich mit ihr gemeinsam weiterentwickelt. Auch im digitalen Zeitalter ist jeder einzelne tief in sich drin mit der Natur verbunden.

Erich Fromm, deutscher Psychotherapeut und Philosoph, nannte die Sehnsucht des Menschen nach der Natur „Biophilia“. Der Begriff Biophilia stammt aus dem Griechischen und bedeutet wörtlich übersetzt „Liebe zum Leben“. Von „Bio“ „das Leben“ und „Philia“ „die Liebe“.

Im Wald das eigene Immunsystem stärken

Studien belegen, dass Waldluft bereits nach kurzer Zeit viele positive Auswirkungen auf das Immunsystem hat: Ein zu hoher Blutdruck sinkt und Blutanalysen haben gezeigt, dass die sogenannten natürlichen Killerzellen des Immunsystems ihre Aktivität deutlich erhöhten und ihre Anzahl um eine Vielzahl angestiegen ist. Darüber hinaus ist das Niveau der Anti-Krebs-Proteine, mit denen der Körper Krebs vorbeugt und im Falle einer Erkrankung den Tumor bekämpft, nach einem Waldbesuch deutlich gestiegen.

Alle Pflanzen, vom Pilz bis zum Baum, bilden Terpene und geben diese an die Waldluft ab. Terpene sind, chemische Stoffe, die von den Pflanzen gebildet und beispielsweise in Formen von ätherischen Ölen oder Vitaminen in Arzneistoffen oder Kosmetikprodukten eingesetzt werden. Nach einem Regentag ist die Konzentration von Terpenen in der Waldluft am höchsten und der Effekt auf die Gesundheit am größten.

Den Wald mit allen Sinnen erleben

Bereits ein kurzer Aufenthalt im Wald entfaltet eine positive Wirkung im menschlichen Organismus. Wer unter einem hohen Stresslevel leidet, sollte sich regelmäßig eine Auszeit im Wald gönnen. Bei den Waldbesuchen ist es wichtig, den Wald bewusst mit allen Sinnen wahrzunehmen. Also öfter stehenbleiben, sich auf einen Baumstumpf setzen, den Geräuschen im Wald lauschen, die Luft tief einatmen und die kleinen Dinge wie mit der Neugierde eines Kindes bestaunen. Auch barfuß über den weichen Waldboden laufen und Bäume umarmen sind echte Geheimwaffen gegen Stress und innere Unruhe.

Text: Christina Dann

Buchempfehlung:
„Der Biophilia-Effekt“ von Clemens G. Arvay

Ein Waldbesuch hat viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit, ersetzt aber keinen Arztbesuch. Bei anhaltenden Beschwerden sollte der Rat eines Arztes eingeholt werden.

Die Autorin Christina Dann ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und Personal Fitness Trainerin in Kassel. Seit 2013 begleitet sie ihre Kunden ganzheitlich auf dem Weg in ein gesundes Leben. Christina Dann ist 42 Jahre jung und lebt mit ihrer Familie im Landkreis Kassel.



#7WochenAlkoholFasten – Mach mit!

Die seit Aschermittwoch laufende Fastenzeit, die am Ostersonntag endet, ist alljährlich ein guter Anlass, um bewusst Verzicht zu üben.



Gutes tun und es nach außen Tragen: Armbänder mit der Aufschrift #7WochenAlkoholFasten.

Waren früher vor allem religiöse Motive dafür ausschlaggebend, kann der bewusste Verzicht heute die Selbstreflexion über meist unbewusste Konsumverhaltensmuster anregen. Die Fastenzeit wird dann zu einer Zeit der Kontemplation und Meditation, der Selbstbeobachtung und nachdenklichen Betrachtung. Der bewusste Verzicht auf Alkohol in dieser Zeit ist nicht neu und die persönlichen Motive können dabei sehr unterschiedlich sein. Das Diakonische Werk Region Kassel hat im letzten Jahr die Fastenaktion ins Leben und möchte auch in diesem Jahr dazu anregen, diese Entscheidung sichtbar in die Welt zu tragen. Dazu können Armbänder mit der Aufschrift #7WochenAlkoholFasten erworben werden. Sie kosten sieben Euro pro Stück, symbolisch ein Euro für jede Fastenwoche.

Beratungsarbeit sinnvoll unterstützen

Dieser Beitrag unterstützt auf gute Weise die Beratungsarbeit der Fachambulanz Sucht. Getreu der Devise: „Tue Gutes und sprich darüber!“ Das Armband dient als sichtbares Sinnbild für die gute Tat: Der Verzicht auf Alkohol fördert die körperliche und psychische Gesundheit auf positive Weise und ganz nebenbei wird die regionale Beratungsarbeit gefördert für Menschen, die von einer Sucht betroffen oder bedroht sind.

Warum es sich lohnt dabei zu sein: besser Schlafen, Gewicht verlieren, Blutdruck senken, Hautbild verbessern, der Leber Erholung gönnen, bessere Laune und mehr Energie ohne Alkohol haben. Während der Fastenzeit wird auf der Homepage des Diakonischen Werkes in jeder Woche ein Arbeitsbereich der Fachambulanz Sucht vorgestellt. Eine gute Möglichkeit, die einzelnen Aufgaben einer Suchtberatung und Rehabilitationseinrichtung mit ihren Mitarbeitenden kennenzulernen.

Info: www.dw-region-kassel.de

Petra Kimm
BeYOUty Celebration

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

... mit dem
Leben tanzen ...

Die wöchentliche Biodanza-Gruppe
- eine Einladung Lebensfreude, Genuss
und Entspannung zu tanzen

immer dienstags, 19:45 Uhr
in der Fabrik Chasalla, KS

Infos bei Christiane Rogl, Biodanza-Leiterin
01577- 2473141, www.leben-tanzen.de

Seien Sie mittendrin statt nur dabei, mit unseren optimal eingestellten, intelligenten und dezenten Hör-Lösungen. Ihr persönliches Statement für mehr Lebensqualität und gegen frühzeitige kognitive Beeinträchtigung. Denn gutes Hören ist Einstellungssache!

HÖRMEISTEREI
am Bebelplatz

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

Hörsysteme nach Maß | Persönliche Beratung | Innovative Messtechnik

ZUM FASTEN
UND MEHR...

Große Auswahl an
gesunden und leckeren
Tees in Bioqualität

**NATURA
MEDICA**

NEUE ÖFFNUNGSZEITEN
Di: 10-13 + 15-17 Uhr
Mi, Do, Fr: 10-13 + 15-18 Uhr

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

Potenzial entfalten durch systemische Weiterbildungen

Die vermittelten praxisnahen Methoden bieten Unterstützung für alle, die mit Menschen arbeiten.

Das Kasseler Institut für Systemische Therapie und Beratung e.V. bietet praxisorientierte Weiterbildungen, mit denen sich die persönlichen und beruflichen Fähigkeiten erweitern lassen. Ob in der Therapie, Beratung oder Führung – systemisches Denken eröffnet neue Perspektiven und Lösungsansätze. In den Weiterbildungen vermitteln erfahrenen Lehrtherapeut*innen fundiertes Fachwissen und praxisnahe Werkzeuge, um Veränderungen professionell zu begleiten und zu fördern.



Dietrich Kühne



Mehr Infos zum Weiterbildungsprogramm:
www.kasselerinstitut.de
Tel: 0561 / 816 56 00
Mail: info@kasselerinstitut.de



Tanzen, regenerieren, wohlfühlen

Bewegungs- und Ausdrucksformen, die die Lebensfreude fördern, bietet Biodanza.

Emotionale Entfaltung, Stressabbau, soziale Verbindung, Körperbewusstsein: All das sind Aspekte, die Biodanza (übersetzt: Tanz des Lebens) beinhaltet und integriert. Der Begründer der Methode, Rolando Toro aus Chile, schob in den 1960er-Jahren mit großem Forschergeist die Entwicklung eines ganzheitlich und am Leben orientierten Systems an. Er entwickelte Tänze, die Menschen stärken und nähren, verbinden und ein Ja zum Leben und der Liebe in den Mittelpunkt stellen. In dieser freien Ausdrucksform, wie Biodanza sie bietet, wird es für den Tanzenden möglich, mit viel Freude und Genuss den ganzen Körper – von der Nasenspitze bis zum großen Zeh – in Bewegung zu bringen. „Da feste Schrittfolgen wegfallen, wird unser so oft überfüllter Kopf nicht weiter strapaziert und wir können uns zu Musiken aus aller Welt und entsprechenden Anregungen durch die Anleitenden entspannen“, sagt Christiane Rogl, zertifizierte Biodanzaleiterin. Schon ein Biodanza-Abend verändert das Körpergefühl für viele Stunden und die Stimmung und das Lebensgefühl am nächsten Tag kann bereits ein ganz anderes sein.



Christiane Rogl

Info und Termine: www.leben-tanzen.de

Kennen Sie schon Ihre Schlafmaße?

Guter und gesunder Schlaf benötigt ein individuell angepasstes Bettssystem.



Eckhard Hillebrand ermittelt die Körpermaße eines Kunden.

Matratze, Unterfederung und Nackenkissen: Da jeder Mensch anders ist, benötigt auch jeder ein individuell angepasstes Bettssystem. Um sich für das richtige Bettssystem zu entscheiden, sollten Sie Ihre Körpermaße kennen.



Schlafkampagne

Für jeden Körpertyp die geeignete Matratze finden.

Wir von Hillebrand Liegen + Sitzen ermitteln während unserer Beratung mit unserem Computer-Messsystem Ihre exakten Körpermaße. Zuerst ermitteln wir damit für Sie den richtigen Matratzentyp und stellen anschließend die Unterfederung oder den Lattenrost optimal auf Sie ein. Danach geht es zum Probeliegen. Gemeinsam prüfen wir dabei, ob Sie auf der gewählten Kombination aus Matratze und Unterfederung auch wirklich gut liegen.

100-Tage-Hillebrand-Zufriedenheitsgarantie

Entscheiden Sie sich für eines unserer Bettssysteme, erhalten Sie bei allen Betten in Standardgröße zusätzlich unsere 100-tägige Hillebrand-Zufriedenheitsgarantie. Denn bei eventuellen Problemen tauschen wir auch mal eine Matratze um. Dank unserer guten Vorab-Beratung machen nur sehr wenige Kunden davon Gebrauch und Sie können sicher sein, dass Sie bei uns das optimal für Sie angepasste Bettssystem bekommen. Vereinbaren Sie am besten gleich telefonisch einen Beratungstermin; gern auch online auf unserer Webseite.

Hillebrand Liegen + Sitzen
Wilhelmshöher Allee 274
34131 Kassel-Bad Wilhelmshöhe
Tel. 0561 32073 | www.liegen-sitzen.de



Fachberatung: Mo.–Fr. 09.30–18 Uhr | Sa. 09.30–14 Uhr

Stark werden, gesund bleiben!

Nimmt die Muskelkraft ab oder wollen Sie aktiv vorbeugen, wird es Zeit mit Krafttraining zu starten. KIESER Training bietet die idealen Konzepte.



Trainieren nach dem persönlichen Trainingsplan inklusive medizinischer Trainingsberatung: mit KIESER Training.



Vielleicht wussten Sie es noch nicht: Ab dem 25. Lebensjahr baut unser Körper langsam Kraft und danach auch Muskelmasse ab, wenn wir nicht aktiv gegensteuern. Früher oder später kommt bei jedem von uns die Zeit, wo wir merken, dass die Kraft nachlässt, spätestens dann, wenn wir einen spürbaren Abfall der körperlichen Leistungsfähigkeit bemerken oder uns Schmerzen plagen. Oft sind es Beschwerden in Rücken, Nacken oder Gelenken, die uns zeigen, dass die Muskulatur nachlässt. Mit den Jahren kann dies auch unsere Beweglichkeit und unsere Lebensqualität einschränken. Nimmt die Muskelkraft ab oder wollen Sie aktiv vorbeugen, wird es Zeit, mit Krafttraining zu starten.

Muskeln: die Quelle unserer Energie

Wer seine Muskulatur gut in Schuss hält, schafft sich eine starke Basis für seine Gesundheit. Über Ihren Rücken hinaus, profitiert Ihr ganzer Körper. Fakt ist: Unsere Muskeln sind die Quelle unserer Energie und der Motor jeder Bewegung, die wir machen. Im Zusammenspiel mit Bändern und Sehnen stabilisieren sie Rücken und Gelenke. Für den Zucker- und Fettstoffwechsel sowie für die Knochengesundheit spielen sie eine wichtige Rolle.

Außerdem regen aktive Muskeln die Produktion von hormonähnlichen Botenstoffen an – was Psyche, Gedächtnis und Immunsystem in Schwung bringt. Allerdings gibt es ein Problem: Bereits ab dem 25. Lebensjahr beginnt ein allmählicher Muskelschwund. Jenseits der 50 verlieren wir bei Passivität jährlich zwischen 0,6 und 2 Prozent Muskelmasse. Zu den häufigen Folgen gehören u. a. Übergewicht, Leistungsdefizite, Rückenbeschwerden und negative Auswirkungen auf den Stoffwechsel. Das optimale Mittel dagegen: Muskelmasse aufbauen – mit gesundheitsorientiertem Krafttraining. Kieser eignet sich für Menschen, die eigenverantwortlich etwas unternehmen möchten und motiviert sind, sich aktiv für ihre Gesundheit einzubringen. Weder das Alter noch vorhandene Beschwerden sind entscheidend für das erfolgreiche Ausüben des Krafttrainings.

Was Kieser bietet

In einem umfassenden Beratungsgespräch klären wir mit Ihnen, welche Trainingsziele Sie haben und ob es gesundheitliche Einschränkungen gibt. Aufgrund dieser Informationen erstellen wir Ihren persönlichen Trainingsplan. Mit der medizinischen Trainingsberatung sorgen wir dafür, dass Sie mit hoher Sicherheit trainieren können. In drei

persönlich begleiteten Trainingseinheiten werden Sie in das Kieser Trainingskonzept und Ihr Programm eingeführt. Eine Kraftmessung zu Beginn gibt Aufschluss über Ihren persönlichen Kraftstatus. Zum Aufbau und Erhalt der tief liegenden Lendenwirbelmuskulatur respektive Nackenmuskulatur trainieren Sie regelmäßig an unseren computergestützten Rückenmaschinen. Hier führen wir zu Beginn eine Rückenanalyse zur Messung der Kraft Ihrer Rückenmuskulatur durch. Dabei begleitet Sie ein Instruktor persönlich. So auch bei jedem 20. Training; dann kontrollieren wir Ihre Übungsausführung und passen gegebenenfalls Ihren Trainingsplan an. Bei uns trainieren Sie zweimal 30 Minuten pro Woche in ruhiger Atmosphäre.

Darum Kieser:

- weil unsere wissenschaftsbasierte Methode wirkt
- weil eine medizinische Trainingsberatung und eine Rückenanalyse die Basis Ihres Trainingsplans bilden
- weil der Fokus auf Ihren Trainingszielen liegt
- weil Ihr Zeitaufwand gering ist
- weil Sie bei uns in einer ruhigen und sicheren Trainingsatmosphäre trainieren

Sichern Sie sich attraktive Konditionen!

Reservieren Sie sich jetzt telefonisch einen Termin für Ihr kostenloses Probetraining oder buchen Sie einen Rückruftermin direkt auf der Webseite. Bei Aboabschluss bis Ostern 2025 profitieren Sie von 100 Euro Startrabatt.

Kontakt
Tel: 0561 7669799 | www.kieser.de

achtsamkeit



WAS MICH MIT MIR UND DEM LEBEN VERBINDET

Eva Metz' Kolumne zum achtsamen Sein

Achtsam spazieren gehen

Von der Spaziergangswissenschaft und den neuen Blickwinkeln auf die eigene Umgebung.

Zu Fuß gehen ist eine wunderbare Art, um sich fortzubewegen. Es entspannt und sortiert den Kopf. Viele Menschen bevorzugen es, in der Natur, im Wald oder in Parks unterwegs zu sein. Mit dem achtsamen Spazieren durch die eigene Umgebung lässt sich diese mit neuen und unbekanntem Blickwinkeln entdecken. Vertrautes bekommt neue Gesichter und regt zum bewussten Wahrnehmen an.

In den 1980er Jahren hat Prof. Lucius Burckhardt, Schweizer Professor für Sozioökonomie urbaner Systeme, die Spaziergangswissenschaft entwickelt, zu der reflexive Spaziergänge durch Stadt- und Landschaftsgebiete gehörten. Den sogenannten Urspariergang seines Ansatzes machte er zusammen mit seinen Kasseler Studierenden im Schlosspark Riede. Der Park liegt in Bad Emstal im Kasseler Landkreis und bot mit seiner abwechslungsreichen Gestaltung einen passenden Ort, um die eigene Umweltwahrnehmung zu beobachten und zu erweitern. Seine späteren Forschungen beschäftigten sich davon ausgehend mit den Auswirkungen unserer Wahrnehmung und der Mobilität auf das Planen und Bauen.

Sich von Lucius Burckhardt anregen lassen

„Mit der Spaziergangswissenschaft verbindet sich die Vorstellung, dass es eine fächerübergreifende Schnittmenge geben muss von Stadtplanung, Architektur, Kunstgeschichte, Design und Soziologie, die jede Wahrnehmung von Landschaft oder Stadtraum bestimmt und sich kritisch mit Urbanismus und Mobilität auseinandersetzt.“, erklärt Martin Schmitz, der an der Kunsthochschule Kassel seit 2016 die die „Annemarie & Lucius Burckhardt Professur“ innehat. Die Anregungen Burckhardts sind aktueller denn je, denn sie spielen in der Auseinandersetzung mit der technokratischen Planungsweise, die in den Fünfziger- und Sechzigerjahren maßgeblich zu autogerechten Städten beigetragen hat, eine wichtige Rolle. Denn „diese Verkehrssysteme sind nun an ihre Grenzen gestoßen.“, weiß Martin Schmitz und erklärt, wie die Spaziergangswissenschaft neue Blickwinkel bietet: „Gehen ist dabei die langsamste, einfachste und daher genaueste Methode, sich eine Umgebung, einen Raum zu erschließen. Und egal, wie oft ich durch ein Viertel schon gelaufen bin: Immer wieder entdecke ich neue Dinge. Ein Spaziergang ist in seiner Idealform völlig absichtslos. Wer spazieren geht, verfolgt kein konkretes Ziel. Bei Google Maps ist das anders.“

Achtsamer Forschergeist

Beim absichtslosen, zeitlosen, wahrnehmenden Spazierengehen, werden die Aspekte von Achtsamkeit integriert. Wir sind ganz da und entdecken die Welt staunend mit einem unvoreingenommenen

Forschergeist, auch Anfängergeist genannt. Ich selbst erlebe es immer wieder, wie viel Freude es macht auf diese Weise unterwegs zu sein. Entschleunigung, Entdeckungsfreude, Kreativität und sogar Stressbewältigung sind die Auswirkungen davon. Achtsames Schlendern, wie ein natürlicher Fluss der mäandert und hier und da langsamer wird. Zugegeben in der Naturlandschaft fällt es mir leichter auf diese Art unterwegs zu sein.

Im Buch „Die Weisheit der Wildnis“ von Mark Coleman, einem psychotherapeutischen Natur-Meditationslehrer wird es einladend beschrieben: „Die Natur lädt uns ein, unsere Welt der festen Vorstellung und Begriffe zu verlassen und der Wirklichkeit näher zu kommen: Buddhisten nennen das ‚nichtkonzeptionelles Gewahrsein‘. Wenn wir nicht achtsam sind, kann intellektuelles Wissen leicht unsere direkten Erfahrungen überlagern. Nichtkonzeptuelles Gewahrsein ermöglicht eine frische und lebendige Begegnung mit jedem Augenblick. Diese Unmittelbarkeit kann zu großer Weisheit führen – und einem noch größeren Staunen über die Geheimnisse des Lebens: Vielleicht erkennen wir, wie wenig wir jemals wissen können.“

Würden wir der eigenen Stadt, dem eigenen Viertel oder der eigenen Straße auf diese Weise begegnen, gäbe es viel zu entdecken und zu bestaunen. Im Sinne der Spaziergangswissenschaften sind für die Zukunft Stadträume wünschenswert, die zum Verweilen und Spazierengehen einladen.

„Das Schönste, das wir erfahren können, ist das Rätselhafte. Es ist die Quelle aller wahren Kunst und Wissenschaft. Derjenige, dem dieses Gefühl fremd ist, der nicht mehr innehalten kann, um zu staunen und von Ehrfurcht ergriffen dazustehen, ist so gut wie tot. Sein Geist und seine Augen sind verschlossen.“

Albert Einstein

Im Alltag Ruhe finden

Neuer Einführungskurs in Meditation
Ab 4. Juni | 14 tägig | 5 Termine

www.buddhistische-stadtpraxis-kassel.de



MOBILE WELLNESS-MASSAGE

0171-55 929 20
fuepet@gmx.de
Sportphysiotherapeut
Peter Führer



Kochen

Spaghetti mit Brokkoli

Für 2 Personen

Traditionelles Rezept aus der italienischen Region Apulien – klassisch mit Orecchiette, hier neu interpretiert mit Spaghetti. Einfach, lecker und authentisch!

Einkaufsliste

500 g	Brokkoli
1 EBI	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
6-7	Sardellen
1/2 Teel	Chiliflocken
240 g	Spaghetti
2 Hände	Parmesan

So wird's gemacht

- Brokkoli in Röschen schneiden, Strunk schälen und kleinschneiden
- Salzwasser aufkochen, Brokkoli für 4-5 Minuten ins Kochwasser geben
- Währenddessen den Knoblauch in feine Scheiben schneiden
- Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Sardellen und Chili anbraten. Der Knoblauch sollte dabei nicht braun werden, da er sonst bitter wird
- Brokkoli mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser nehmen und mit ca. 100 ml des Kochwassers in die Pfanne geben
- Pfanne auf kleiner Hitze stehenlassen
- Spaghetti ins Kochwasser geben und drei Minuten weniger kochen als auf der Packung angegeben
- Spaghetti zum Gemüse in die Pfanne geben, Hitze wieder erhöhen und ca. zwei Kellen Kochwasser hinzufügen
- Spaghetti in der Pfanne fertig kochen
- Pfanne vom Herd nehmen und Parmesan untermengen

Rezept: Cathrin Körber



Grüner Bote

Der Vorteil von direkt gelieferten Biokisten: Die Produkte werden nicht am Marktstand oder im Supermarkt zwischengelagert. Das sorgt für besonders frisches Gemüse.

Regionale Kreisläufe bringen uns allen etwas!

Ganz einfach die regionale Landwirtschaft fördern und zugleich etwas für Umwelt und Klima tun – das geht! Lieferdienste, die auf frische und regionale Produkte direkt vom Feld achten, setzen auf Bioqualität und engagieren sich gleichzeitig in der sogenannten Gemeinwohl-Ökonomie.

Es ist vormittags in Hübenenthal, einer Siedlung nahe Witzenhausen. Der letzte Tau verflüchtigt sich auf den weiten, grünen Wiesen, die die Siedlung umgeben. In der Nähe plätschert ein Bach und ein paar Vögel singen. Es ist idyllisch ruhig in dem kleinen Ort. Einzig die schnellen Schritte und die konzentrierten Handgriffe eines Mannes, der in seine Arbeit vertieft ist, sind zusätzlich zu hören. Ein großer weißer Elektrolieferwagen mit dem Emblem des Grünen Boten steht vor einer imposanten Holzhalle. Das Auto wird mit grünen Kisten beladen. Vorne, dort wo bei anderen Autos der Beifahrersitz verbaut ist, ordnet der Fahrer fein säuberlich die Brote für seine Auslieferungstour. Er wird gleich wieder über die Dörfer der Umgebung fahren und die Lieferungen bei Bedarf bis zum Küchentisch tragen. Knapp 70 Kilometer umfasst das Liefergebiet des Grünen Boten, das ist gleichzeitig auch der Radius, aus dem die regionalen Produkte kommen, die vom Grünen Boten verkauft werden. Peter Lubberich einer der beiden Geschäftsleiter ist diese Begrenzung auf Nordhessen und Südniedersachsen wichtig: „Wir verstehen unter Regionalität, anders als

Supermärkte tatsächlich nur ein ganz kleines Gebiet. Dort kommen regionale Produkte häufig von viel weiter her, etwa aus Bayern oder Baden-Württemberg. Wir kennen jeden unserer Erzeuger persönlich. Wir sind oft vor Ort, wissen wie die Tiere gehalten werden und kennen die Wünsche und Sorgen der Menschen.“

Produkte des alltäglichen Lebens, mit einem Klick

Der Grüne Bote liefert von Uslar bis Bebra, von Eschwege bis Bad Wildungen. Damit teilt er sich einen Teil des Liefergebietes mit dem Bio-Lieferservice Lotta Karotta, die in Nordhessen ein Gebiet zwischen Kassel und Bad-Sooden-Allendorf anfahren. Das Unternehmen aus Gleichen im Landkreis Göttingen ist ein reiner Familienbetrieb. Genau so wie der Grüne Bote bietet auch Lotta Karotta ein Vollsortiment an. Das bedeutet, dass über frisches Gemüse, Milchprodukte, Eier, Essig und Likören hinaus auch Trockenprodukte, Kosmetik, Getränke und Haushaltswaren wie Klopapier und Zahnpasta angeboten werden, die

bei Bedarf mit in die Kiste kommen. Steffi Heidenreich von Lotta Karotta erklärt: „Wer sich dafür interessiert, woher die Produkte kommen, kann auf unserer Website die Steckbriefe der regionalen Erzeuger finden. Die Region hat viel zu bieten, denn auch nicht heimische Pflanzen wie Beluga- oder rote Linsen, Quinoa und Kichererbsen wachsen im direkten Umland.“ Was nicht in der Region wächst oder produziert wird, kommt von biozertifizierten Unternehmen und vom Großhändler. Lotta Karotta bezieht die zusätzlich angekauften Produkte auch aus dem europäischen Ausland: „Wir legen großen Wert darauf, dass die Lieferketten möglichst kurz und komplett nachvollziehbar sind. Bei uns gibt es keine Flugware. Wenn Produkte von weiter weg kommen, dann ist das bei uns Schiffsware. Es ist wichtig zu verstehen mit welchem Aufwand und Emissionen Flugware verbunden ist und es ist für uns ein kleiner Hebel, kenntlich zu machen, zu welchem Preis das passiert. Das hilft den Menschen dabei eigenständige Entscheidungen zu treffen.“ Lotta Karotta engagiert sich in der Gemeinwohl-Ökonomie. Das bedeutet, dass der Betrieb der Gesellschaft einen Mehrwert bieten möchte, in dem er sich in Projekten für ein klimafreundlicheres Wirtschaften beteiligt und sich ehrenamtlich in Ernährungsräten betätigt: „Das Prinzip der Gemeinwohl-Ökonomie ist nicht die Maximierung des Gewinns; es geht darum sich zu fragen, was man zurückgeben kann: Unseren Kunden zum Beispiel wollen wir Transparenz und Kundenservice bieten aber wir fragen uns auch welche Preise brauchen unsere Lieferanten, damit sich etwa der Kohl auf dem Feld lohnt, welche Absprachen können wir dafür treffen? Da geht es um Planungssicherheit für die Betriebe“, sagt Steffi Heidenreich.

„Wir kennen unsere Kunden“

Lotta Karotta, wie auch der Grüne Bote bieten weiterhin die Möglichkeit, Biokisten telefonisch zu bestellen, um älteren oder sehbehinderten Kunden die Bestellung zu erleichtern. Peter Lubberich freut sich, dass dieses Angebot den Menschen nachhaltig hilft: „Das macht uns besonders. Wir haben drei Kundenbetreuerinnen, die die Woche über von morgens bis abends erreichbar sind. Das gibt es in dieser Form kaum noch. Das schöne ist, dass sie die Kundinnen und Kunden kennen, sie wissen mit wem sie reden. Besonders für ältere Menschen auf dem Dorf, ohne Anbindung an einen Supermarkt ist das eine super Sache. Denn wir liefern selbst Getränkeboxen bis nach Hause – und das auch in den vierten Stock.“ Den Grünen Boten gibt es seit über 40 Jahren. In der Gärtnerei mit Gemüseanbau entstand sehr bald die Idee den Verkauf am Marktstand aufzugeben und stattdessen Abokisten zu vertreiben. Familien, Einzelpersonen, Kitas oder Firmen bestellen



Grüner Bote

Um regionale Kreisläufe zu fördern, achten beide Lieferdienste auf faire Löhne für Mitarbeitende und Planungssicherheit für die Betriebe.



Biolog-Gärtnerei Lotta Karotta

Beide Lieferanten sind ihrem Ursprung als Bio-Gärtnereien treu. Ihr saisonales Gemüse kommt direkt vom Feld.

täglich individuelle Biokisten oder auch vom Grünen Boten zusammengestellte Abokisten. „Die Kundinnen und Kunden haben natürlich die Möglichkeit in den Abokisten Produkte auszuschließen oder zusätzlich zu wählen. Wenn ich also keine Pastinaken mag, werden mir diese auch nicht geliefert“, erklärt Peter Lubberich. Besonders wenn es in der Nähe keine Möglichkeit gibt, Bioprodukte zu erwerben, ist die Kiste seiner Meinung nach eine klimaschonende Möglichkeit, denn: „Wir fahren zwar alles durch die Gegend aber der Individualverkehr wird viel weniger. So muss nicht jeder mit seinem Auto los, um einzukaufen. Das ist für Leute in der Provinz und für gestresste Familien gut. Zusätzlich können wir eine Frische anbieten, die kein Supermarkt erreichen kann. Wir verstehen uns als Netzwerk zwischen den Betrieben und der Kundschaft. Wir wollen damit eine Lücke schließen.“ Über die Region hinauswachsen wollen Lotta Karotta und der Grüne Bote nicht: „Die Basis sollte sein das Gleichgewicht zu halten und dabei authentisch zu bleiben“, meint Peter Lubberich.

Text: Johanna Groß

Bioqualität mit Tradition

Der **Grüne Bote** aus Hübenenthal begann 1984 als kleine Bio-Gärtnerei. Inzwischen liefert der Bio-Lieferservice über Gemüse vom eigenen Feld hinaus auch ein Vollsortiment aus knapp 3.000 Produkten wöchentlich an Haushalte in Nordhessen und Südniedersachsen. Zum Sortiment gehören Obst und Gemüse, genauso wie Milch, Tofu, Käse, Eier, Gewürze, Tee, Drogerieprodukte oder Getränke.

Lotta Karotta liefert seit 1999 von Gleichen nach Göttingen, Kassel und Südniedersachsen bis in den Harz. 2024 erhielt das Unternehmen den Innovationspreis vom Raum Göttingen und Northeim. Der Lieferservice hat auf eine komplett elektrische Fahrzeugflotte umgestellt – die Autos werden mit Strom vom Dach des eigenen Betriebs betankt. Ab Mai freut sich Lotta Karotta über Besuch in der eigenen 27 Hektar großen Gärtnerei. Interessierte können über die Website einen Termin zur Besichtigung vereinbaren.

Ihr komfortabler Zugang zu regionalen Lebensmitteln
www.regional-optimal.de
 Klick für Klick Regionales entdecken

Liefertage Kassel: Montag & Freitag

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

lotta karotta
 BIO-LIEFERSERVICE SEIT 1999
 37130 Gleichen
 Fon: 05508 979 419-0
 Online-Shop & Infos: www.lotta-karotta.de

Wehlheider Wochenmarkt

Der Markt mit Herz

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

Gutes Essen. Gute Freunde. Gute Zeit.

Bio-Metzgerei Armbröster

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

Unsere aktuellen Öffnungszeiten

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

Lammfleisch für Ostern bitte vorbestellen.

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



Die vegan-Kolumne von Mia Lynn Boehme

Herzhafte Gerichte genießen

Veganen schwäbischen Flammkuchen backen.

Lisa trifft sich oft abends mit ihren Freunden, um gemeinsam zu kochen. Heute backen sie vegane Dinettes. Das Rezept ist ein voller Erfolg und als sie am Tisch sitzen, sind alle stolz auf ihre eigene Kreation.

Die Dinette schafft Gemeinschaft

Im Schwabenland gibt es Dinettes bei fast jeder Festlichkeit. Sie bestehen aus einem Hefeteig und meistens einem deftigen Belag, wie Schinkenwürfeln, Salami oder Käse. Je nach Region und persönlichem Geschmack variieren die verwendeten Gemüsesorten oder Kräuter.

Sehr beliebt ist die Dinette in geselligen Runden und sie steht als Symbol für die Gastfreundschaft.

Dinettes ähneln geschmacklich dem Flammkuchen, sind aber oval und in etwa so groß wie ein Frühstücksteller. Die Entstehung der Dinette begann vor über 200 Jahren, als die Menschen nach dem Brotbacken den übrigen Hefeteig mit beliebigen Zutaten belegten.

Zutaten sinnvoll pflanzlich ersetzen

Der Teig ist in der Regel vegan, denn er besteht aus Mehl, Wasser, Hefe und Salz. Anstelle von Schmand oder Crème Fraîche findet in der pflanzlichen Version veganer Sauerrahm auf Soja- oder Kokosbasis Verwendung. Auch pürierter und anschließend gewürzter Seidentofu ist eine schmackhafte Option.

Gemüse ist bereits vegan. Der Ersatz von Speck oder Schinken findet durch pflanzliche Alternativen aus Soja oder Seitan, der aus Weizeneiweiß besteht, statt. Dafür werden sie in Scheiben geschnitten und mit Gewürzen wie Paprika und Curry angebraten. Die Auswahl von Käse ergibt sich zwischen verschiedenen veganen Produkten, beispielsweise Käse auf Nuss- oder Sojabasis. Dabei gilt es, darauf zu achten, dass sie erhitzt werden können, denn manche Käsealternativen erhalten sonst eine unangenehme Konsistenz. Gewürze und Kräuter sind vegan und ergänzen die Dinette um wertvolle Aromen.

Die Langversion, ein Rezept für Dinettes und weitere Kolumnen finden sich hier:



100% Bioküche! Und regional!

Advertorial

René Müller und das Biorestaurant Weissenstein im Königstor sind ausgezeichnet.



Bio-Spitzenkoch René Müller, Bio-Metzger Martin Theisinger, Biobauer Stefan Itter und Weissenstein Restaurant-Team.

Gastronomen und Köche, die sich in ihrer Arbeit an den Richtlinien des ökologischen Landbaus ausrichten, zeichnet das Bundesministerium für Landwirtschaft und Ernährung (BMEL) seit 2003 mit dem Prädikat „Biospitzenköche“ aus. Bundesweit sind es mittlerweile 23 – und Kassel hat jetzt einen davon: René Müller und das Biorestaurant Weissenstein im Königstor. Was die Jurymitglieder des BMEL an dem Kasseler Konzept besonders überzeugt: 100%

Bioküche und das Zusammenwirken mit regionalen Erzeugern. So entsteht eine sehr breite saisonale Zutatenliste, die in der regionalen Beschaffung recht aufwändig ist. Gleichzeitig bildet sie die Grundlage für gutes Handwerk in der Küche und für geschmackliche Vielfalt auf dem Teller.

Mit Frische und Vielfalt überzeugen

„Wenn du nichts Gutes reinmachst, kann auch nichts Gutes rauskommen“ resümiert René Müller kurz und knapp. Seine Rolle im Team beschreibt der Koch-Enthusiast zuweilen mit der des Dirigenten eines vielstimmigen Orchesters. Mit dem Ergebnis, dass das Weissenstein seit vielen Jahren durch Frische und Vielfalt überzeugt und das Wichtigste eben die guten Zutaten auf dem Teller sind.

Seit der Pandemie etwas reduziert in den Öffnungszeiten und im A-la-carte-Angebot hält das Weissenstein-Team auch im Catering und der Außerhaus-Verpflegung seinen Anspruch aufrecht.

Die Auszeichnung als Biospitzenkoch ist eine tolle Anerkennung insbesondere für René Müller, der sich täglich mit viel Energie und Hingabe für gutes Essen engagiert. Gleichzeitig ist sie ein ebenso schöner Anlass, mal wieder am Königstor vorbeizuschauen!

Kontakt: Biorestaurant Weissenstein | Königstor 46 | 34117 Kassel
 0561-840 955 19 | www.weissenstein-kassel.de

Frühling in der Markthalle

Advertorial

Von regional bis bio: Eine frische Vielfalt an saisonalen, internationalen und handgefertigten Produkten bieten die über 60 lokalen und regionalen Beschicker:innen an ihren Marktständen.



Sonderöffnungstage in den Frühlingsmonaten
 Mittwochs 16.4. | 30.4. | 28.5. und 18.6.

Aktionen im Frühjahr

- März
- 20.3. Start Ranzen Aktion
 - 20.3. „Komische Nacht“

- April
- 5.4. Fahrradtag mit der ADFC und Cycassel (UNI Kassel)
 - 16.4. Sonderöffnungstag (für Karfreitag)
 - 17.4. Grüne Soße mit dem Kochclub Kassel e. V.
 - 19.4. Grüne Soße mit dem Kochclub Kassel e. V.
 - 30.4. Tanz in den Mai



- Mai
- 3., 10., 17. und 24.5. „Spargel schälen“ mit dem Kochclub Kassel e. V.

- Juni
- 26. bis 29.6. Altstadtfest: Markt und Bühnen auf allen Freiflächen
 - 29.6., 14 Uhr: Kaffee & Kuchen in der Markthalle

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

Advertorial

Historisches Gemüsebauland aktiviert

Neu gepachtet und zum Leben erweckt, wirtschaftet die Gärtnerei Fuldaaue nach ökologischen Richtlinien.



120 verschiedene Gemüsesorten wachsen in der Fuldaaue.

Noch in den 1980er-Jahren produzierten in der Fuldaaue mehr als zehn Gärtnereien regionales Gemüse für die Wochenmärkte in Kassel. Ein junges Team um Timo Wilmesmeier und Thomas Eickel nahm 2020 diese Tradition wieder auf und wirtschaftet seitdem nach ökologischen Richtlinien.

Vielfältig, lokal und frisch. Von Aubergine bis Zucchini baut das Gärtnereiteam über 120 verschiedene Gemüsesorten an, erntet wöchentlich frisch und verteilt die in der Unterneustadt produzierten Lebensmittel in der Stadt. Es gibt zwölf Abholstellen in der Stadt Kassel, wo die derzeit 180 Mitglieder, die den Gartenbau fördern, ihren Gemüseanteil immer donnerstags abholen können.

SOLAWI. Das Unternehmen arbeitet nach dem Prinzip der Solidarischen Landwirtschaft. Das steht für einen Zusammenschluss zwischen privat Verbrauchenden und Produzierenden, die sich damit die Risiken, die Verantwortung und die Ernte teilen.

Regenerativ. Das Gartenbauteam achtet und schützt den Boden als wichtigste Lebensgrundlage. In der Fuldaaue wird nach den Prinzipien des regenerativen Gemüsebaus angebaut. Es kommen Techniken zum Einsatz, die darauf abzielen, Bodenfruchtbarkeit zu verbessern und natürliche Ressourcen aufzubauen. Ziel ist es, die natürlichen Kreisläufe wiederherzustellen und Landwirtschaft zukunftsfähig zu gestalten.

Mitmachen! Die neue Saison beginnt im Mai. Die Beitragsrunde dazu findet statt am: **Donnerstag, 20. März um 19:00 Uhr in der Hafestraße 17, 34125 Kassel.** Es gibt dort die Möglichkeit, sich einen Anteil für die Saison zu sichern und Informationen über die Solidarische Landwirtschaft und die Gärtnerei Fuldaaue zu erhalten. Sie können nicht bei der Beitragsrunde dabei sein? Einfach die Mitgliedervereinbarung auf der Homepage downloaden und per Email zusenden.

Kontakt: Gärtnerei Fuldaaue | Arndtstr. 14
34123 Kassel | Tel. 0561 43020477
info@gaertnerei-fuldaaue.de
www.gaertnerei-fuldaaue.de



großes, überwiegend regionales Angebot
Mo-Fr: 9-18 Uhr
Sa: 8:30-13 Uhr

NATURKOST
Quer Beet

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

Optional monatlichen Beitrag zahlen und günstiger einkaufen

ANDERS
Sensibel
Mitglied
werden
WIRTSCHAFTEN

GEMEINWOHL
ÖKONOMIE

Bilanzierendes Unternehmen

nudelnudeln
frisch & hausgemacht

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

hausgemachte Nudeln mit täglich wechselndem Soßenangebot – frisch und flott!

besser als Luxus

gruener-bote.de

Annes Käsetheke
GenussReichGeniessen

Saisonstart
Grüne Soße

7 Kräuter müssen es sein!
Frisch, leicht & lecker,
so überzeugt unsere Grüne Soße
auch in diesem Jahr...

Markthalle Kassel • Tel. 400 71 88 • www.anneskaesetheke.de

HAUSHALTSWAREN · EISENWAREN

KOCH

KG SEIT 1902

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

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

WAS MICH (ER)NÄHRT!

Eva Metz' Kolumne zu gesundem Essen

Essbare Wildpflanzen

Selbstfürsorge auf allen Ebenen.

Beim Einkaufen in der modernen Welt spazieren wir mit dem Einkaufswagen durch lange Regalreihen und versorgen uns mit meist abgepackten, oft verarbeiteten Lebensmitteln. Das ganze Jahr gibt es das gleiche Angebot. Selbst im Winter gibt es Tomaten, Gurken und Erdbeeren. Die große Auswahl im Supermarkt kann den einen oder anderen auch überfordern. Welche von den 30 Nudelsorten ist denn nun die richtige? Obwohl es ein umfangreiches, frei zugängliches Ernährungswissen gibt, nehmen die ernährungsabhängigen Krankheiten wie Diabetes, Übergewicht, Unverträglichkeiten, Allergien, Magen- und Darmerkrankungen und auch manche Krebserkrankungen zu. Das Wissen über Ernährung allein scheint nicht zu helfen, dass wir gesund leben. Das Wissen über essbare Wildpflanzen ist ein Schritt hin zu gesünderer und wohltuender Ernährung.

Gut genährt auf allen Ebenen

Dr. Markus Strauß stellt in seinem Buch „Für dich ist gesorgt! - Selbstversorgung und Selbstfürsorge mit essbaren Wildpflanzen“ passend fest: „Der wilde Prozess fängt beim ersten selbst gesammelten Blatt und dem daraus ersten selbst hergestellten Pesto, Spinat oder Saft an. Dieses Erfolgserlebnis ist der Beginn einer Reise, die dein Leben verändern wird.“

Ich habe es selbst erlebt, je mehr ich in die wilde Natur mit ihren Schätzen eintauche und mich damit durch achtsames Sammeln, zubereiten und essen, nähre, desto mehr bin ich von dieser Fülle begeistert. Die Beruhigung meines Geistes beim Sammeln in der Natur und die Bewegung an der frischen Luft helfen mir bei der Stressbewältigung. Das Verspeisen der vitalen Kost, mit den gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen, wie zum Beispiel Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen, Chlorophylle, welches beispielsweise für die Blutbildung wichtig ist, und Bitterstoffen optimieren mein Immunsystem. Aus diesem Grund plädiere ich dafür, dass unsere Nahrungsversorgung wieder in regionale Hände gehört und dass wir auch die essbaren Wildpflanzen in unseren Speiseplan integrieren. Essbares aus der wilden Natur ist seit Beginn der Menschheit, seit Millionen von Jahren, Teil der Nahrungsquelle.

Die Verbindung zur Natur finden

Viele meiner Klientinnen klagen darüber, dass Zeitmangel eine Hürde für gesunde Ernährung ist. Andere berichten darüber, dass der Süßhunger und das emotionale Essen sie immer wieder zu

ungesunden Ernährungsweisen führen. Zahlreiche Studien belegen, dass auch Stress einen hohen Einflussfaktor auf unser Essverhalten hat. Wer kennt das nicht, wenn der Stress am größten ist, dann hilft nur noch Nervennahrung in Form von Schokolade? Nehmen wir Fertigprodukte mit vielen Zusatzstoffen und vor allem verstecktem Zucker zu uns, leidet darunter oft die Versorgung mit Vitalstoffen und gesundheitsfördernden Stoffen.

Seit circa 150 Jahren, seit der industriellen Revolution, werden viele unserer Nahrungsmittel immer denaturierter und haben wenig mit dem Entstehen in der Natur zu tun. Diesem Prozess entgegen zu wirken, halte ich für eine der wichtigsten Aufgaben in unserer heutigen Zeit. Dr. Markus Strauß beschreibt es treffend: „Selbst gesammelt und selbst gemacht: wilde Selbstliebe in Reinform. Essbare Wildpflanzen wachsen im Wald, auf der Wiese und in fast jedem Garten. Sie sind voller Vitalkräfte und halten uns gesund. Sie helfen außerdem, uns wieder mit der Natur zu verbinden.“

In Frühjahr die Natur erkunden

Diese tiefe Verbindung drückt sich in Staunen, Wertschätzen und Behütenwollen aus. Ist das nicht genau das, was wir gerade jetzt brauchen? Eine Beruhigung im Geist und die Verantwortung und Wertschätzung gegenüber der Natur. Auf geht's in die Natur; am besten mit den Kindern. Es wäre so wunderbar, wenn die Kinder statt ganz und gar in der digitalen Welt zu versinken, die wilde Natur wieder entdecken würden. Nach meiner Ansicht, braucht jede Schule, am besten schon jeder Kindergarten einen Garten mit wilden Ecken, eine Küche und Menschen, die sich mit dem was die Kleinen nährt, auskennen. Vielleicht bin ich auch eine Träumerin. Ich bin mir jedoch sicher, dass Große fängt im Kleinen an!

Bildungsorte in der Region

Die folgenden Initiativen und Vereine bieten Anregungen und Infos rund um natürliche Ernährung und Naturverbundenheit:

- Walduin – Verein für regenerative Naturverbundenheit und Kreativität e.V.
- Naturschule Sciurus
- Essbare Stadt Kassel
- Schloss Hirschgarten



Die heilende Kraft der Kräuter anwenden!

Der 1.500 Quadratmeter große Heilkräuter- und Schaugarten liegt direkt am Gebäudekomplex von Schloss Hirschgarten.

Die eigenen Arzneimittel im Garten anzupflanzen, ist eine gute Idee. Denn bereits unsere Vorfahren wussten über die gesundheitsfördernden Fähigkeiten der Pflanzen Bescheid und selbst vermeintliches Unkraut erweist sich auf den zweiten Blick als wertvoll.

Unweit des Borkener Sees steht ein waschechtes Märchenschloss. Zwei Hirschstatuen thronen auf der Brücke, die über die Wassergräben hinweg den großen, grünen Heilkräutergarten und die alten Gemäuer des Schloss Hirschgarten verbindet. Ein Glöckchen klingelt im Wind. Es hängt weit oben, über dem Eingang zum sprießenden Kräutergarten. Hier wachsen Nachsterwurz, Ysop und Thymian und viele weitere Kräuter in direkter Nachbarschaft zu bunten Blumen, knospenden Bäumen und wilden Sträuchern. Aus dem Inneren des Schlosses sind Stimmen zu hören. Denn sonntags hat das Schlosscafé geöffnet und im trubeligen grünen Salon gehen jede Menge Kräutertees und selbstgebackene Kuchen über die Theke. Knapp 15 Teesorten stehen zur Auswahl, die alle aus dem Kräutergarten von Heilpraktikerin und Kräuterexpertin Bettina Hauenschild stammen. Jedes einzelne Blatt ging durch die Hände der Menschen hier vor Ort, von Aufzucht, Pflege, Ernte und Trocknung auf dem Dachboden. Hinter dem Ladentisch lächelt Bettina den Besucherinnen und Besuchern zu und erzählt interessierten Gästen die Geschichte, wie sie und Otto Kukla, ihr Partner, hier hergekommen sind. Nach einem Ort wie diesem haben sie lange gesucht: „Wir empfinden es als magisch hier und sind dankbar, wie alles zusammenwirkt. Deswegen wollten wir hier heimisch werden, weil wir gemerkt haben, dass der Ort allein schon so besonders ist. Und nun wachsen hier auch noch all unsere Pflanzen. Insekten, Vögel, Igel und andere Tiere werden angelockt, die Umwelt und der Boden verbessert sich und wir stellen Produkte her, die gut auf die Gesundheit der Menschen wirken – der Ort an sich ist schon heilbar – das macht mich glücklich!“

„Das Wissen um Heilpflanzen steckt tief in uns!“

Heilpflanzen brauchen jedoch kein verwünschtes Märchenschloss, um zu wachsen, da ist sich Bettina Hauenschild sicher. Wer sich im Kräutergärtnern versuchen will, kann überall damit beginnen, und mehr noch, selbst im vermeintlichen Unkraut kann

eine gesundheitsförderliche Kraft schlummern: „Es gibt eine schöne Geschichte aus dem alten China, wo der Meister seine Schüler in Heilkunde unterrichtet. Am letzten Tag werden sie rausgeschickt, um dem Meister eine Pflanze zu bringen, die keine Heilkraft hat. Sie alle kommen mit einem Kraut in der Hand zurück und erklären, warum sie diese oder jene Pflanze gewählt haben. Nur ein Schüler entschuldigt sich schließlich verzweifelt bei seinem Meister, er habe kein Kraut gefunden – natürlich hat er Recht. Denn jede Pflanze, die wir um uns herum haben, hat irgendeinen Einfluss auf uns, unsere Gesundheit und unser Befinden, sei es Heilpflanze oder Nahrungspflanze.“ Tatsächlich nutzen wir Menschen, wie auch Tiere seit Anbeginn die medizinische Wirkung von Pflanzen instinktiv. Das beweisen anthropologische und archäologische Forschungen. Selbst der als Ötzi bekannte Mann aus der Jungsteinzeit, hatte bei seiner Wanderung in den Alpen Birkenporlinge, also Heilpilze dabei. Heute weiß die Forschung, dass der



Heilkräuter sind in fast jeden Garten zu finden.

Pilz eine desinfizierende Wirkung hat, und als Aufguss gegen Magenbeschwerden und Würmer verwendet werden kann. „Auch Schafe haben einen ganz intuitiven Zugang zu Pflanzen und wissen, welche Pflanze sie bei welchen Problemen fressen müssen. Die wissen das einfach, spüren und schmecken, was ihnen guttut und genauso scheint es beim Menschen zu sein“, erklärt Bettina Hauenschild. Sie ist der Meinung, dass altes Heilwissen, etwa von Paracelsus oder Hildegard von Bingen auch heute noch von Bedeutung ist: „Interesse steuert die Wahrnehmung, wenn du es zulässt, sprechen die Pflanzen zu dir. In meiner Heilpraktikpraxis beobachte ich immer wieder, dass wenn du ein bestimmtes Symptom mit Phytotherapie, also Pflanzenmedizin kurierst, dann nimmst du es ein, es tut seine Wirksamkeit und irgendwann merkst du – ‚Ups, jetzt habe ich schon seit Tagen vergessen, es zu nehmen.‘ Ganz häufig ist es so, dass man die Pflanzenmedizin intuitiv ausschleicht.“

In Resonanz mit den Pflanzen gehen

Seit 2018 lebt und arbeitet Bettina Hauenschild nun in Schloss Hirschgarten. Über die eigene Arbeit mit den Kräutern hinaus, bieten sie und externe Kräuterexpertinnen Seminare in der Kräuterschule von Schloss Hirschgarten an: „Mein eigener Lehrer meinte immer, Wissen schafft Intuition!“, sagt sie. Ihr ist die Tradition der oralen Weitergabe von altem Heilwissen wichtig. Die Workshops behandeln dementsprechend die Herstellung von Salben und Tinkturen aber auch Fermentation, Kreativkurse und Färbekurse, in denen die Teilnehmenden lernen, mit Hilfe von Brennnesseln, Goldrute und Rainfarn Textilien zu beizen und Wolle zu färben: „Wir versuchen alle Sinne anzusprechen und auch zu schmecken und zu fühlen. In unseren Kursen bereiten wir meistens gemeinsam ein Gericht zu, das zum Thema passt, und essen es im Anschluss.“ Anfängerinnen und Anfänger wie Fortgeschrittene können in den Kursen gemeinsam lernen, das ist Bettina Hauenschild wichtig: „Wir denken hier nicht, man braucht einen bestimmten Wissensstand um sich mit einem komplexen Thema, wie etwa Urtinkturen auseinandersetzen zu dürfen. Das Interesse sollte führen. Was spricht mich an?“ Schloss Hirschgarten ist ein kreativer Ort, der zugleich eine unglaubliche Ruhe ausstrahlt. Jetzt, im Frühling wandern viele Besucherinnen und Besucher über die grüne Anlage des verwunschenen Schlosses. Und auch Bettina freut sich jedes Jahr aufs Neue über die Magie des Frühlings im Kräuterjahr: „Wenn ich im Februar die Samenkörner in die Anzuchtplatten gegeben habe und in den kommenden Monaten im Gewächshaus die kleinen Pflanzen wachsen sehe, hat das etwas unglaublich Erhabenes. Die Verantwortung ist fast schon zu groß. Hier wächst eine Pflanze, die ich ausgewählt habe. Menschen und Pflanzen leben in Korrespondenz zueinander. Wir sind ein Teil des großen Ganzen und manchmal sind die Pflanzen das Puzzleteil, das uns fehlt. Alles greift ineinander.“

Text: Johanna Groß

Ein magischer Ort mit vielfältigem Angebot

Schloss Hirschgarten in Nassenerfurth, unweit von Borken ist ein Ort der Ruhe und der Begegnung. Seit 2018 verwalten und pflegen Bettina Hauenschild und Otto Kukla das Anwesen und bieten ein vielfältiges Angebot an Veranstaltungen und Seminaren rund um Gesundheit und Wohlergehen an.

Schloss Hirschgarten, Forsthausstraße 1 | 34582 Borken (Hessen)
www.schloss-hirschgarten.de | mail@schloss-hirschgarten.de

Eine Reise in die Vergangenheit

Mittelalterliche Burgen, romantische Schlösser, verfallene Burgruinen und alte Klostermauern lassen sich beim Tag der Burgen & Schlösser am 27. April 2025 entdecken.



Auch die an den Nordausläufern des Soodener Berglandes gelegene Burg Ludwigstein ist am Tag der Burgen & Schlösser zu besichtigen.

Am letzten Sonntag im April öffnet die GrimmHeimat NordHessen traditionell ihre Tore zum Tag der Burgen & Schlösser. An diesem Tag können Besucherinnen und Besucher die Region aus einer ganz besonderen Perspektive entdecken – eingebettet in die faszinierende Landschaft aus sanften Mittelgebirgen, verwunschenen Wäldern und malerischen Flusstälern, die von beeindruckenden mittelalterlichen Burgen, romantischen Schlössern, verfallenen Burgruinen und alten Klostermauern geprägt ist.

Faszinierende historische Zeitzeugen

Seit 2014 vereint das Netzwerk „Burgen & Schlösser“ rund 30 historische Partner aus der Region. Diese reichen von majestätischen Schlossanlagen über ehemalige Klöster bis hin zu Burgruinen, die heute als beliebte Aussichtspunkte und historische Zeitzeugen faszinieren. Bei Führungen und Festen können Geschichts- und Kulturinteressierte in längst vergangene Zeiten eintauchen und sich von der Geschichte der Region verzaubern lassen.



Tag der Burgen & Schlösser 27. April 2025

Der Tag der Burgen & Schlösser dient seit 2016 als jährlicher Saisonauftakt und bietet zahlreiche Aktivitäten und Erlebnisse an den historischen Stätten.

Weitere Informationen zum Netzwerk und zum Tag der Burgen & Schlösser finden sich auf der Webseite der GrimmHeimat Nordhessen.

www.grimmheimat.de/burgenundschloesser

Advertorial

Der Sonne entgegen

LAST-MINUTE-URLAUB ab Kassel Airport nach Portugal.

Entdecken Sie den sonnigen Süden Portugals! Die Algarve lockt mit ihrer einzigartigen Mischung aus traumhaften Stränden und authentischem Lebensgefühl. Zwischen rauen Buchten und tiefblauem Meer an der Küste erstreckt sich eine bezaubernde Landschaft mit charmanten Dörfern und einladenden Bergen. Ihr Algarve Urlaub mit Flug ab Kassel-Calden bringt Sie direkt in diese faszinierende Region am süd-westlichsten Ende Europas. Lauschen Sie den melancholischen Klängen des Fado, während eine sanfte Meeresbrise Sie umspielt. In ausgewählten Hotels und mit maßgeschneiderten Ausflügen gestalten Sie Ihre Pauschalreise an die Algarve ganz nach Ihren Wünschen. Frölich-Reisen macht es mit spannenden Direktflügen ab Kassel möglich. Kostenfreies Parken und kurze Wege an unserem Heimatflughafen Kassel-Calden inklusive.



Jetzt Last-Minute Angebote entdecken!

Frölich-Reisen GmbH | „im Haus der Reise“
Leipziger Str. 73 - 75 | 34123 Kassel
0561 - 102 993 | www.froelich-reisen.de



Fliegen ab Kassel

Portugal - Algarve

06.05. - 13.05.2025

8 Tage pro Person
ab € 1.199,-

IHR 4★★★★ TOP-HOTEL

Aqua Pedra dos Bicos

adults only

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Direktflüge Kassel - Faro - Kassel
- Transfer Airport - Hotel - Airport
- 7 Übernachtungen inkl. Frühstück
- Deutschsprachige Reiseleitung & Reisebegleitung

Das gönnt ich mir:

- Ausflugspaket (laut Programm)
- Fakultative Ausflüge (laut Programm)
- Flughafentransfer nach Kassel

Veranstalter: Frölich-Reisen GmbH, Leipziger Str. 73 - 75, 34123 Kassel, 0561 - 102 993

www.froelich-reisen.de/fliegen-ab-kassel

Mit Schwung in den Frühling radeln!

Bei warmem Wetter mit dem E-Bike durch grünende Landschaften fahren, ist eine gute Idee, um die Natur zu genießen.

Der gut sortierte Fachhandel führt alles, was es für die nächste Radtour im Grünen braucht: Die Expertinnen und Experten vom Fahrradhof beraten gerne dazu, wie sich das richtige Fahrrad für die individuellen Bedürfnisse finden lässt. Egal ob E-Bike, City-Bike oder Trekkingrad – das passende Modell ist immer mit dabei und kann bei Probefahrten ausgiebig getestet werden! Darüber hinaus gibt es weitere Beratungsangebote, die die Freude am Radeln fördern: Wer mag, wird beispielsweise speziell über die optimale Sitzposition auf dem Rad informiert. Dazu, wie auch zu anderen Themen, bildet sich das Team regelmäßig fort. Mit dem passenden Rad und Zubehör ausgerüstet, lässt sich der Frühling wunderbar genießen!



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

GartenLiebe

Offene Gärten im Naturpark Habichtswald.

Von Mai bis November öffnen begeisterte Gartenbesitzer wieder ihre Gärten, um Besuchern Einblicke in ihre privaten Reiche zu gewähren. In liebevoll gestalteten und sorgsam gepflegten Gärten und Parkanlagen präsentieren sich blühende Rosen, farbenfrohe Stauden und sorgsam angelegte Gemüsebeete. Die Gartenbesitzer freuen sich darauf, mit ihren Besuchern ins Gespräch zu kommen und Fachwissen auszutauschen. Konzerte, Lesungen und Workshops runden das Angebot ab und bieten tolle Erlebnisse in einzigartiger Atmosphäre.



GartenLiebe im Habichtswald

Alle Termine und die Broschüre (ab April 2025) gibt es unter www.naturpark-habichtswald.de/gartenliebe



Advertorial

Abseits der Pfade

Spannende Outdoor-Abenteuer, kulturelle Erlebnisse oder kulinarische Genüsse inmitten der Natur: all das bietet die GrimmHeimat NordHessen im Frühling.



Kulturelles, Kulinarisches, Outdoor-Vergnügen: Die GrimmHeimat NordHessen bietet im Frühjahr viele Ausflugs- und Erlebnismöglichkeiten für Groß und Klein.

Wenn die Tage wieder länger werden und die ersten Sonnenstrahlen die Natur wecken, zeigt sich die GrimmHeimat NordHessen mit vielen versteckten Highlights, die es zu entdecken gilt. Abseits der bekannten Ausflugsziele gibt es zahlreiche Geheimtipps, die man sich im Frühling nicht entgehen lassen sollte – von spannenden Outdoor-Abenteuern über kulturelle Erlebnisse bis hin zu kulinarischen Genüssen inmitten der Natur. Die Region bietet eine Fülle an verborgenen Schätzen, die nur darauf warten, entdeckt zu werden.

KulturKirche Oberaula – Ein kultureller Treffpunkt im Knüll

Die KulturKirche Oberaula ist seit 2023 ein kultureller Anlaufpunkt im Knüllgebirge. In der ehemaligen Kirche finden regelmäßig Konzerte, Lesungen, Theateraufführungen und Kunstausstellungen statt. Mit einer Kapazität von 90 Personen bietet die KulturKirche Oberaula eine intime Atmosphäre für kulturelle Höhepunkte. www.KulturKirche-Oberaula.de

„Uffgetischt“ – Kulinarischer Rastplatz im Naturpark Habichtswald

„Uffgetischt“ ist ein kulinarischer Rastplatz für Wandergruppen im Naturpark Habichtswald. Hier können Gruppen von vier bis zwölf Personen nach vorheriger Bestellung regionale Köstlichkeiten aus frischen, saisonalen Produkten genießen. Die Speisen werden umweltfreundlich verpackt und direkt an den Rastplatz geliefert, der mit einem Tisch und Sitzgelegenheiten ausgestattet ist. www.naturpark-habichtswald.de/uffgetischt

Rotkäppchenland – Eintauchen in die Welt der Brüder Grimm

Das Rotkäppchenland bietet unberührte Natur, malerische Dörfer und Städte mit wunderschönen Fachwerkbauten sowie zahlreiche interessante Kulturschätze. Die Region eignet sich hervorragend für Wanderungen und Ausflüge und lockt mit

zahlreichen Sehenswürdigkeiten, die mit der Legende des Rotkäppchens verbunden sind. Insgesamt 20 Fabelwege im Naturpark Knüll führen durch märchenhafte Wälder und stille Wiesentäler, vorbei an idyllischen Gewässern und imposanten Burgruinen. www.rotkaeppchenland.de

Renthof Kassel – Regionaler und nachhaltiger Genuss

Der historische Renthof in Kassel beherbergt ein modernes Stadthotel mit exklusiver Gastronomie, Bar und mehreren individuellen Eventlocations. Hier setzt man auf nachhaltige Gastronomie mit regionalen Produkten und bietet auch vegetarische sowie vegane Optionen an. Ausgezeichnet mit den drei Löwenköpfen von Hessen à la Carte und dem Green Sign Level 4, steht der Renthof für höchste Standards in Gastronomie und Hotellerie. www.renthof-kassel.de

AuszeitCardPlus sichern!

Ein Tipp für alle Nordhessen-Fans: Wer noch weitere Ausflüge plant, sollte sich die AuszeitCardPlus sichern. Mit dieser Karte gibt es kostenfreien Zutritt zu über 100 Freizeiteinrichtungen – und das für ein ganzes Jahr! Weitere Infos: www.auszeitcardplus.de



TAG DER BURGEN UND SCHLÖSSER

27|04|25



SEIEN SIE
MIT DABEI



Wappnen Sie sich für ein
buntes Programm an vielen
Orten mit Burgen und
Schlössern in der Region!

Advertorial

Endlich Frühling!

Mit dem Miet-E-Bike von Heinrich Müller die blauen Bänder Nordhessens erkunden.

Ob Fulda, Weser, Werra, Eder, Diemel, Schwalm, Efze, Losse – Nordhessen bietet zahlreiche ausgewiesene Radwege entlang seiner großen und kleinen Flüsse. Mit seinen Miet-E-Bikes bietet Heinrich Müller eine komfortable und entspannte Möglichkeit, in die schönste Zeit des Jahres zu starten und dabei Nordhessen entlang seiner blauen Bänder zu erkunden.

Wer wegen eines fehlenden eigenen Rades sonst auf diese herrlichen Entdeckungstouren verzichten müsste, für den hält Müllers E-Bike-Vermietung ein passendes Elektrorad bereit. Mit dem Erwerb eines übertragbaren Flex-Miet-Passes für sechs Tagesmieten wird dies auch noch extra preiswert. So kostet der Tagesausflug nur 20 €.

Kontakt: Heinrich Müller
E-Bike-Vermietung, Gruppentouren
Baumgartenstraße 8a | 34130 Kassel
0151-18 21 08 26 | info@hm-ebike.de
www.hm-ebike.de



WildtierPark Edersee

Flugschau Greifenwarte

01.04. - 31.10. Di - So (sowie Feiertage) 11 & 15 Uhr

01.03. - 31.03. Di - So Flugtraining um 11.30 Uhr

Am Bericher Holz 1, 34549 Edertal-Hemfurth
www.nationalpark-kellerwald-edersee.de



UNTERWEGS

Fußläufig unterwegs Streifzüge durch kulturelle Welten

Eine Kolumne von Doris Gutermuth



Von der Skulptur „Out Of The Dark“ lernen

Öffentlich ausgestellt – zur berührenden Begegnung und Befragung freigestellt.

Das documenta-Kunstwerk „Out Of The Dark“ (Aus Dem Dunkeln) des britischen Künstlers Antony Gormley erfüllt – dauerhaft vor dem Westportal der Martinskirche installiert – vollumfänglich eine radikale Forderung von Joseph Beuys, Kunst solle das Museum verlassen und jederzeit frei zugänglich ausgestellt werden. Vom Volksmund treffend der „Eisenmann“ genannt, steht die 193 cm große Skulptur aus Eisen und Nickel – ohne Sockel, tief verankert – auf dem mit historischen Pflastersteinen ausgelegten Landgraf-Philipp-Platz, frei zur Berührung und Betrachtung auf Augenhöhe.

Freiheit im Präsentieren von Kunst

Joseph Beuys erteilte musealen Hürden wie hohen Eintrittspreisen, festen Uhrzeiten, disziplinierenden Sicherheitsabständen und ständiger Beaufsichtigung beim Bestaunen von kostbaren Exponaten eine klare Absage. Der Zugang zur Kunst solle schrankenlos, barrierefrei und unentgeltlich möglich sein. Die Begegnung mit dem Kunstwerk werde damit zu jeder Tages- und Nachtzeit, zu jeder Jahreszeit, ausnahmslos an jedem Tag und in allen nachfolgenden Jahren erlebbar. Die Freiheit zum Erschaffen von Kunst gehe mit der Freiheit einher, Kunst zu erleben, wann immer es einen danach verlange. Joseph Beuys weilte 1987 zur documenta 8 schon nicht mehr unter den Lebenden, sein materielles und immaterielles Erbe an die documenta-Stadt Kassel aber war allgegenwärtig. Die Skulptur „Out Of The Dark“ hatte im Einvernehmen mit allen Beteiligten und Zuständigen ihren permanenten Ausstellungsort mitten im historischen Zentrum der Stadt Kassel erhalten.

Freiheit in der Befragung von Kunst

Wie für ein Kunstwerk üblich und wünschenswert, warf der „Eisenmann“ sogleich viele Fragen auf. Wer ist denn das? Wo kommt der her? Warum ist der hier? Bleibt der jetzt für immer hier? Warum steht der nicht weiter rechts - oder links? Warum kehrt er dem Kirchenportal den Rücken zu? Wo ist

denn die erklärende Objekttafel? Kann das auf Dauer gutgehen, so ungeschützt mitten auf dem Platz? Der „Eisenmann“ gibt in seiner ständigen Anwesenheit unablässig Rätsel auf und bleibt dabei herausfordernd unergründlich in den Augen derer, die ihn betrachten und sich von der Aura des Authentischen berühren lassen. Seine bloße Anwesenheit, die Provokation seiner Nacktheit, seiner Männlichkeit, seiner Größe und seines Gewichts, seine Einsamkeit und Standfestigkeit und vieles andere mehr, was ihn ausmacht, ziehen die Blicke an, wecken ohne Ende Fragen und befeuern die Suche nach Antworten.

Freiheit in der Begegnung mit Kunst

Aktionen der Begegnung und Berührung mit dem „Eisenmann“ sind unterschiedlichen Charakters. Ihn zu umarmen, streicheln, küssen, in die Mitte zu nehmen bei Aufstellungen zum Gruppenfoto, ihn anzukleiden mit Kopfbedeckung, Schal und Mantel oder mit Blumengirlanden zu dekorieren sind wohl die beliebtesten. Farbaktionen in markanten Körperregionen und mehr oder weniger gelungene Attacken gegen die eiserne Standfestigkeit und robuste Tiefenverankerung sind seltener Vorkommnisse. Leider hat „Der Eisenmann“ eines schönen Morgens auch schon mal auf der Nase gelegen. Kunstwerke, wo immer sie ihren Ausstellungsort finden und durch äußere Einwirkungen zu Schaden kommen können, bedürfen der beständigen Pflege und Hege, um über Jahrhunderte hinweg erhalten zu bleiben. Kunstschaffende haben die Gabe, in ihren Kunstwerken Dinge helllichtig vorwegzunehmen, bevor sie irgendwann als real existent erkannt und verstanden werden. Die Kunstfreiheit ermöglicht Kunstschaffenden die Darstellung des noch Unverfügbaren – jener Rätsel, die noch auf ihre Lösung warten. Der „Eisenmann“ ist und bleibt ein Objekt der Befragung und Entdeckungen. Wenn eine Schülerin Pfarrer Willi Temme im Religionsunterricht die Frage stellt: „Ist das Adam?“, tritt ein berührender Moment im Erfassen von Kunst zutage. Schauen wir mal, was sonst noch aus dem Dunkeln ans Licht kommt.

Gebrauchte Bauteile lassen sich weiternutzen!

Bauschaffende stehen bei der Einsparung von Treibhausgasen im Bausektor vor hohen Hürden. Die Bauteil- und Materialbörse Kassel gGmbH beginnt Strukturen aufzubauen, um die Wieder- und Weiterverwendung von Bauteilen in Kassel und Region zu stärken.



Das Team der Bauteil- und Materialbörse Kassel gGmbH vor dem Eingang zur Lagerhalle – v.l.n.r.: Fabian, Hans, Jan, Melissa, nicht auf dem Bild zu sehen ist Gerhard.

Vergangenen Sommer treten immer wieder Passant:innen an einen Bauzaun in der Fiedlerstraße. Sie beobachten, wie die Steinfassade eines Gewerbegebäudes unter Getöse in Schutt zerbricht. Oder wie danach malmende Bagger mit langen Hälsen Wände, Fenster und Heizungen herausbrechen und ungewöhnliche Einblicke in die Innenräume schaffen. Bei solchen Abrissprojekten bereitet die "Bauteil- und Materialbörse Kassel gGmbH", kurz BauMaB, zukünftig den schadensfreien Rückbau von wiederverwendbaren Bauteilen vor, um sie vor der Zerstörung zu bewahren. Die Idee dazu begann im Jahr 2021 als Maßnahmenvorschlag des Klimaschutzrates. Nach drei Jahren der Vorbereitung erhält die Maßnahme nun städtische Fördergelder und kann in Form der gGmbH die Arbeit aufnehmen!

Eine essenzielle Infrastruktur bereitstellen

Zuspruch für die BauMaB kommt vom Architekturbüro foundation 5+ architekten BDA, Kassel. Das Büro hat mit dem „Urban Mining“, also der Wiederverwendung von beispielsweise Heizkörpern oder

Fassadenteilen aus alten Bauwerken beim Bauprojekt „Suffizienzhaus U10“ im Martini-Quartier experimentiert. Architekt und Bauherr Matthias Foitzik berichtet: „Das Bauen mit wiederverwendeten oder aussortierten Bauteilen mit vernachlässigbaren Mängeln stellt den Planungsprozess auf den Kopf. Viel Aufwand und Engagement haben uns da vor allem die Beschaffung der Materialien und die Koordination der Zwischenlagerung gekostet. Wir freuen uns daher auf ein wachsendes Angebot der Bauteil- und Materialbörse in Kassel, welches uns ermöglicht, mit gebrauchten Bauteilen effizient und frühzeitig planen zu können.“

Wege zur Klimaneutralität gemeinsam ebnen

Seit Anfang März öffnet die Bauteilbörse nun regelmäßig ihre Türe zum Lagerverkauf gebrauchter Bauteile wie Fenster, Holz-, Keramik- oder Metallwaren in der Hafestraße 76, neben dem unterneustädter OBI-Baumarkt. Zusätzlich arbeitet die BauMaB an der Systematisierung von Vermittlungsdienstleistungen für wieder- und weiterverwendungsrelevante Bauprodukte und konzipiert Lern- und Austauschformate für Personen aus Planung, Handwerk und Forschung. Damit soll der städtische Auftrag erfüllt werden, die Kreislaufwirtschaft im Bausektor strukturell mit aufzubauen und quantifizierbare Treibhausgas-Einsparungen zu erzielen.

Parallel konzipiert die BauMaB einen Lernort, der besonders Kinder und Jugendliche auffordert, Charme und Geschichte gebrauchter Bauteile zu entdecken und kreatives, handwerkliches Geschick zu entwickeln. Ein wichtiger Baustein stellt die Inklusion von



An der Hafestraße 76 eröffnete die BauMaB diesen März ihren ersten Lagerstandort und lädt zum Entdecken ein.

Menschen mit Behinderungen und Lernschwierigkeiten in den eigenen Betrieb dar, sowie die langfristige Teilhabe durch neue Ausbildungsberufe.

Die Linie zum Kreis biegen

Der Blick hinter den Bauzaun in der sommerlichen Fiedlerstraße deutet auf weitere Aspekte der Linearwirtschaft: Grob sortierte Berge an zerstörten Baumaterialien wachsen, das Bauwerk schwindet. Die aufgewandte Primärenergie, die Ressourcen der Baumaterialien und Landflächen für die Deponierung gehen verloren. Barbara Stahl von der „Deponie Kirschenplantage“ des Landkreis Kassel unterstreicht: „Vor dem Hintergrund sinkender Deponiekapazitäten wird es zukünftig immer wichtiger, Akzeptanz für wiederverwendete Baumaterialien zu schaffen und den raren Deponieraum für gefährliche Baustoffe wie Asbest, oder Mineralfasern vorzuhalten, die vor allem in Bauwerken in der Zeitspanne zwischen den Nachkriegsjahren bis zur Jahrtausendwende vorkommen.“ Es gilt die Linie zum Kreis zu biegen – zirkuläre Bau- und Planungskultur braucht einiges an Umdenken, Umlernen und Umstrukturieren. Die Bauteilbörse in Kassel möchte der Dreh- und Angelpunkt für die Transformation in Stadt und Region sein und freut sich, in das erste Betriebsjahr zu starten!

Text: Melissa Schmidt



Abrissprojekte machen Ressourcenverschwendung eindrücklich erlebbar, wie hier im Sommer 2024 in der Fiedlerstraße.

Mehr Infos zur Bauteil- und Materialbörse Kassel:

Bauteil- und Materialbörse Kassel gGmbH
Hafenstraße 76 | 34125 Kassel
Eröffnet seit 8. März 2025

Öffnungszeiten:
Mi: 13:00 – 18:00
Do, Fr, Sa: 9:00 – 18:00

Telefon: 0171 - 1780059
anfrage@baumab-kassel.de | www.baumab-kassel.de

Zur Autorin: Melissa Schmidt ist ausgebildete Tischlergesellin und Studentin der Stadtplanung an der Uni Kassel. Sie begleitet die Entstehung der BauMaB seit über zwei Jahren.

Für den Denkmalschutz

Walter Fenster + Türen bietet im Fertigungs- und Firmenverbund auch hochwertige Holzfenster an.

Über die Schwesterwerke des Firmenverbundes der hilzinger-Gruppe hat Walter Fenster + Türen nun auch ein hochwertiges Holzfenster im Programm. Walter Fenster + Türen baut derzeit ein Netzwerk mit ausgesuchten Schreinereien auf, die das hochwertige Holzfenster vertreiben und montieren. Ansprechpartner dafür bei Walter ist der „Holzwurm“ Thorsten Schäfer.



Thorsten Schäfer, Ansprechpartner für hochwertige Holzfenster bei Walter Fenster + Türen.

Am Kasseler Standort fertigt Walter nach wie vor seine qualitätsgesicherten Kunststofffenster. „Das PVC-Fenster ist und bleibt natürlich das Volksfenster, das durch sein breites Einsatzspektrum für Klimaschutz in vielfältigsten Gebäudetypen sorgt“, so Geschäftsführer Dr. Frank Walter. Doch wo optisch und historisch Holzfenster zum Einsatz kommen sollen, ist der Weg zu Walter Fenster + Türen mit seinen Partnern eine gute Option. Denn Kassel ist auf Grund seiner Gebäudestruktur mit vielen geschützten Denkmälern für den Einsatz von Holzfenstern prädestiniert.

Info: walter-fenster.de | hilzinger.de

Unsere Region steckt voller Energie.

Gemeinsam mit starken Partnern arbeiten wir an einer nachhaltigen Zukunft.

www.EAM.de
Tel. 0561 9330-9330

Ralph Habenicht
Mitinhaber
Fahrradladen
Gudensberg

Unsere Mitte Vorteilswelt
Exklusiv für EAM-Kunden!

Positive Energie aus der Mitte



Tagungen und Events in zentraler Lage und modernen Räumen!

Das ECKD Event- & Tagungszentrum Kassel am ICE-Bahnhof Kassel Wilhelmshöhe hat sein Raumkonzept überarbeitet und stellt das nachhaltige Tagen in den Fokus.



Exklusiver Raum Lichtblick mit privatem Balkon mit Blick auf Kassel.

Durch die neuen räumlichen Möglichkeiten und den Fokus auf Nachhaltigkeit entsteht das perfekte Ambiente für Events und Tagungen mit einem schönen Blick auf Kassel. Die Räume vor Ort können einzeln oder als Komplettlösung mit geöffneten Wänden inklusive Catering-Service im wunderschönen Pausenraum gebucht werden. Über die klassischen Räume mit variabler Bestuhlung hinaus werden auch separate Tagungsräume mit exklusiver Ausstattung, die sich für besondere Workshops eignen, angeboten. Darüber hinaus verfügen alle Veranstaltungsräume über Tageslicht, individuell regulierbare Klimaanlage und die modernste audiovisuelle Technik inklusive kostenfreiem, schnellem WLAN. Sie bieten zusätzlich die technische Basis für Hybridveranstaltungen.

Für ein nachhaltiges Tagungsgeschäft

Um Tagungen, Kongresse und Veranstaltungen möglichst nachhaltig und umweltfreundlich gestalten zu können, setzt das Event- und Tagungszentrum auf verschiedene Maßnahmen. Über Energiesparlampen, Bewegungsmelder und Trinkwasseranschluss hinaus, kommen Magnet- und Kreidewände sowie Bildschirme zum Einsatz, um Papier zu sparen und Müll zu vermeiden. Die moderne Temperatursteuerung mit Wärmerückgewinnung und optimierter Raumluftentfeuchtung und CO₂-Messung sorgt für ein angenehmes Raum- und damit auch Arbeitsklima. Nachhaltiges Mobiliar und regionales und saisonales Catering runden das Angebot ab.

Anfragen, Buchungen oder Besichtigungen

Wilhelmshöher-Allee 256
34119 Kassel
Tel. 0561 40044-444
event@eckd.de | www.event-eckt.de



Über 100.000 EEG-Anlagen im Netz der EAM

Energiewende nimmt weiter Fahrt auf.

Der Zubau von Anlagen zur regenerativen Stromerzeugung im Netzgebiet der EAM zeigt den enormen Fortschritt der Energiewende. Über 100.000 Erzeugungsanlagen speisen jetzt grüne Energie in das Netz der EAM ein.



„Das Stromnetz ist das Rückgrat der Energiewende, deshalb tragen wir als Verteilnetzbetreiber eine besondere Verantwortung. Die große Zahl der Erzeugungsanlagen zeigt, wie groß unsere Aufgaben sind, aber auch, wie gut wir sie bewältigen können“, sagt EAM-Geschäftsführer Hans-Hinrich Schriever. Die EAM investiert kontinuierlich und bedarfsgerecht in den Ausbau ihrer Netzinfrastruktur, um die steigende Zahl von erneuerbaren Erzeugungsanlagen bei hoher Versorgungssicherheit integrieren zu können. „Unsere konsequent nachhaltige Strategie passt – sowohl als Ermöglicher beim Anschluss von EEG-Anlagen als auch als Umsetzer der Energiewende, beispielsweise mit unseren Windparkprojekten oder dem Bau von PV-Freiflächenanlagen“, ergänzt EAM-Geschäftsführer Olaf Kieser.

Gepflegte Schulranzen weitergeben!

Die Markthalle unterstützt Familien und ermöglicht einen wirksamen Beitrag zur Nachhaltigkeit.

Alle Schulranzenbesitzer haben in der Markthalle die Möglichkeit, mit ihrem Ranzen anderen Familien eine Freude zu bereiten. Jeden Donnerstag nimmt das Markthallen-Team die Schulranzen entgegen und prüft sie auf Funktionalität und Gebrauchszustand. Eignen sich die Ranzen zur Weitergabe, bekommen die Spenderinnen und Spender einen Markthallentaler im Wert von fünf bis zehn Euro.



Ab 20. März bis Oktober 2025, Abgabe jeden Donnerstag 15.00 bis 17.00 Uhr; obere Etage der Markthalle
Ab April stehen die Ranzen gegen Spende zur Verfügung
schulranzen@kasseler-markthalle.de

WENIGER IST MEHR

Suffizienz als Nachhaltigkeitsstrategie für das tägliche Leben.

Der Ruf nach „weniger“ klingt in einer Welt, die von ständig wachsendem Konsum geprägt ist, wie ein paradoxes Konzept. Doch gerade in Zeiten von Klimawandel und Ressourcenknappheit gewinnt die Idee der Suffizienz als Nachhaltigkeitsstrategie immer mehr an Bedeutung. Sie fordert uns heraus, unser Verhältnis zu Besitz, Konsum und Lebensgewohnheiten zu hinterfragen. Der Slogan „Weniger ist mehr“ bekommt eine ganz neue Dimension: Weniger konsumieren, weniger besitzen, weniger verschwenden – und dadurch mehr gewinnen. Aber was steckt hinter diesem Begriff, und wie können wir ihn in unserem täglichen Leben umsetzen?

Sich vom Überfluss abwenden

Suffizienz kommt aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie „genug haben“. Es geht nicht darum, Verzicht zu üben oder sich ständig mit einem „zu wenig“ zufriedenzugeben. Vielmehr bedeutet Suffizienz, bewusst und nachhaltig mit den eigenen Bedürfnissen und den Ressourcen der Erde umzugehen. In einer Konsumgesellschaft, die immer mehr auf Wachstum setzt, stellt Suffizienz einen Kontrapunkt dar: Die Frage, ob wir wirklich alles brauchen, was wir besitzen und ob wir uns in einem ständigen Streben nach mehr nicht selbst überfordern. Ein zentrales Prinzip der Suffizienz ist daher die Abkehr vom Überfluss. Statt immer neue Produkte zu konsumieren, geht es darum, die Dinge zu schätzen, die wir haben, und uns bewusst zu machen, dass weniger oft mehr Zufriedenheit bringt. Weniger Dinge, um die wir uns kümmern müssen, weniger Dinge die aufgeräumt werden müssen, weniger Dinge bei denen wir uns fragen, ob wir sie überhaupt noch brauchen und weniger Dinge, die letztlich Platz wegnehmen.

Weniger konsumieren – weniger Stress

Im Alltag beginnt das mit kleinen, bewussten Entscheidungen: Statt immer das neueste Smartphone zu kaufen, könnten wir uns mit einem Gerät begnügen, das noch gut funktioniert. Anstatt ständig neue Kleidung zu kaufen, können wir den Wert von Second-Hand-Mode schätzen oder Kleidungsstücke länger tragen, reparieren oder tauschen. In der Ernährung bedeutet Suffizienz, sich für regionale



Die Keller & Gruber-Nachdenk-Kolumne

und saisonale Produkte zu entscheiden und weniger Lebensmittel wegzuerwerfen. Suffizienz bedeutet aber auch, „weniger“ im Sinne von weniger Stress und weniger Belastung. Die Welt von heute fordert von vielen ein ständiges „mehr“ an Leistung, Erfolg und Zeit. Indem wir lernen, Prioritäten zu setzen, können wir uns bewusst mehr Zeit für das Wesentliche nehmen, das jede und jeder individuell für wichtig hält.

Klein anfangen und die Chance nutzen

Natürlich erfordert der Weg hin zu einer suffizienten Lebensweise ein Umdenken. Und genau darin liegt die Chance: Wer weniger besitzt, muss weniger pflegen und verwalten. Wer weniger nach außen strebt, kann innerlich mehr wachsen. Wer weniger konsumiert, hinterlässt einen kleineren ökologischen Fußabdruck. Aber genau das fällt der Menschheit offensichtlich schwer und Mensch ist auch schnell überfordert damit „alles richtig zu machen“. Trotzdem müssen und können sich Konsumgewohnheiten ändern. Am besten wir fangen heute noch mit einer Sache an, zum Beispiel ein kaputtes Kleidungsstück zur Schneiderei zu bringen oder aus übriggebliebenen Speisen und Lebensmitteln neue Mahlzeiten zu zaubern anstatt sie zu entsorgen. Dabei behalten wir stets im Hinterkopf: Suffizienz ist kein Verzicht, sondern eine bewusste Entscheidung für ein Leben im Einklang mit den begrenzten Ressourcen unseres Planeten.

Interessantes



Artikel und Hörbeitrag „Anders Leben – Freiheit durch weniger Konsum“ bei Deutschlandfunk Kultur.

Die Berlinerin Lina Jachmann gibt einen Einblick in ihr Leben als Minimalistin.



„Artikel und Hörbeitrag „Aufmerksamkeit, bitte!“ beim

Magazin „Neue Narrative“. In dem Artikel geht es um Ablenkung und Fokus und wie Organisationen Strukturen schaffen, um letzteren zu schützen und zu fördern.

Nachhaltig renovieren!

Rein mineralische Wandanstrichen und Putze haben viele Vorteile, die sich bei der Gestaltung von Wohnräumen nutzen lassen.

Lehm-, Kalk- und Silikatprodukte sind natürliche, mineralische Baustoffe und bestens geeignet für nachhaltiges, kreislauffähiges Bauen: Sie schaffen ein schadstofffreies, gesundes und ästhetisches Wohnumfeld. Darüber hinaus gewinnen natürliche Materialien auch im Hinblick auf gesundes Wohnen und nachhaltiges Bauen an Bedeutung. Denn rein mineralische Wandanstriche und Produkte aus Kalk, Silikaten oder Lehm bieten Vorteile für Gesundheit, Raumklima und Umwelt. Kalk- und Silikatprodukte sind strapazierfähiger, Lehmprodukte dagegen wirken wohnlicher. Darüber hinaus sind ihre Anwendung als Farbe oder Putz sowie die umweltfreundlichen Inhaltsstoffe ein weiterer Pluspunkt.

Aus der Natur auf die Wand

Mineralische Anstriche und Putze basieren auf natürlichen Rohstoffen: Tonerden und Sand kommen in Lehmprodukten vor, Sumpfkalk findet in Kalkprodukten und Wasserglass bei Silikatprodukten Verwendung. Alle Produkte benötigen wenige bis keine Konservierungsstoffe und keine Weichmacher. Stattdessen kommen umweltfreundliche Stoffe wie Wasser als Lösemittel und Erd- und Mineralpigmente zum Färben zum Einsatz. Durch diese natürlichen Alternativen werden Ressourcen geschont, da weniger chemische Stoffe erzeugt werden. Ein wesentlicher Vorteil mineralischer Produkte ist ihre Fähigkeit, Feuchtigkeit aus der Raumluft aufzunehmen, aber auch wieder abzugeben. Sie können so helfen, die Luftfeuchtigkeit in Innenräumen zu regulieren und beugen auch der Schimmelbildung vor. Zudem sind sie antistatisch und ziehen weniger Staub an – ein Pluspunkt für Allergiker. Darüber hinaus können mineralische Anstriche und Putze bis zu einem gewissen Grad geruchsneutralisierend wirken in dem sie Gerüche aus dem Untergrund oder der Raumluft binden. Viele Hersteller bieten Lehmprodukte in Pulverform an. Der Verbraucher mischt die benötigte Menge mit Wasser an und spart so Konservierungsstoffe und andere künstliche Zusätze. Kalk- und Silikatpro-

Mit der Baubiologie auf Du und Du

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

dukte werden meist als flüssige, verarbeitungsfertige Produkte angeboten. Sie benötigen aufgrund ihres hohen pH-Werts keine Konservierungsstoffe, da bereits auf natürliche Art und Weise das Wachstum von Mikroorganismen, die das Produkt verderben würden, gehemmt wird. Kalkprodukte enthalten oft natürliches Leinöl, um die Verarbeitung zu erleichtern und die Deckkraft zu verbessern. Auch Silikatprodukten werden in der Regel natürliche oder synthetische Stoffe zugesetzt, damit sie leichter verarbeitet werden können. Verbraucher sollten daher bei der Auswahl sorgfältig auf die Angaben der Hersteller achten, um umweltbelastende Konservierungsstoffe, Lösemittel und andere unnötige Inhaltsstoffe zu vermeiden.

Mit Anstrichen und Putzen den Wohnraum gestalten

Anstriche mit Farben eignen sich für glatte oder bereits verputzte Oberflächen, sind einfach aufzutragen und trocknen schnell. Daher sind sie vor allem für Renovierungen und Nachbehandlungen sinnvoll. Mineralische Putze hingegen werden dicker aufgetragen und erlauben vielfältige Gestaltungen durch verschiedene Techniken des Auftragens. Aufgrund ihrer höheren Schichtdicke können Putze mehr Feuchtigkeit aufnehmen, was in Küchen oder Bädern vorteilhaft ist. Darüber hinaus hemmen Kalk- und Silikatprodukte durch ihren hohen pH-Wert die Schimmelbildung. Dazu erreichen sie eine hohe Strapazierfähigkeit, da diese Produkte nicht einfach trocknen, sondern durch Aufnahme von CO₂ aushärten. Besonders Silikatfarben reagieren auf diese Weise chemisch mit dem Untergrund und bilden eine extrem widerstandsfähige Oberfläche. Lehmprodukte überzeugen durch ihre natürliche Optik, Gestaltungsmöglichkeiten und warme Ästhetik. Durch die Mischung verschiedenfarbiger Tonerden und Sande sowie die Zugabe von Erd- und Mineralpigmenten gibt es sie in einer breiten Farbpalette. So findet sich für jeden Wohnraum und Wohntyp ein passendes und umweltfreundliches Produkt.

Das Kraftwerk auf Ihrem Dach

Minimieren Sie Ihre Stromkosten!

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

www.oekotronik.de

www.oekotronik.de

ÖkoTronik
Solar GmbH

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

www.oekotronik.de

Nordhessen gut in der Weiterbildung unterstützen!

Der nordhessische Weiterbildungsverbund Future Mobility Shift wird nach drei Jahren erfolgreicher Arbeit an die Bundesanstalt für Arbeit Kassel übergeben. Diese setzt die Arbeit des Weiterbildungsverbunds fort.



Seit 2022 hat der Verbund „Future Mobility Shift“ Bildungseinrichtungen, Coachs und kleine sowie mittelständische Unternehmen in Nordhessen bei der Bewältigung zentraler Zukunftsthemen wie Digitalisierung, Fachkräftemangel und nachhaltige Transformation unterstützt und dabei wertvolle Netzwerke für den Wissenstransfer geschaffen. Mit dem Auslaufen des Projekts übernimmt die Bundesanstalt für Arbeit Kassel den Verbund und wird darüber hinaus das bestehende Netzwerk mit frischen Impulsen und zukunftsweisenden Angeboten weiter ausbauen. So bleibt der Weiterbildungsverbund eine wertvolle und zukunftsweisende Anlaufstelle für die Bildungs-, Beratungs- und Wirtschaftslandschaft in der Region Nordhessen.

Mit Weiterbildungs- und Zukunftsthemen fit für die Zukunft

Der Weiterbildungsverbund hat sich als eine wichtige Ressource für nordhessische Bildungseinrichtungen und Coaches erwiesen: Bei den monatlichen Treffen und Fortbildungen wurden Themen wie die Digitalisierung, Nachhaltigkeit oder innovative Führungstechniken diskutiert. Darüber hinaus boten Treffen auch Raum für den gemeinsamen Austausch und die Zusammenarbeit zwischen Bildungseinrichtungen, Coaches sowie Unternehmen. Dadurch ist ein besonders nachhaltiges und enges Netzwerk entstanden, das auf die Bedürfnisse der Netzwerkakteure reagiert und zur Zukunftsfähigkeit des gesamten Wirtschaftsstandortes beiträgt.

Frische Impulse für den Verbund setzen

Mit der Übernahme und Fortführung des Weiterbildungsverbunds wird das Angebot durch weitere aktuelle Themen und Methoden erweitert. Mit im Programm stehen über die bestehenden Schwerpunkte wie KI in der Weiterbildung oder Bildungszielplanung hinaus auch Ansätze, die noch gezielter auf kommende Herausforderungen vorbereiten. „Die Fortführung durch die hiesige Agentur für Arbeit ist eine große Chance, das Netzwerk noch weiter zu stärken und gleichzeitig die aktuellen Anforderungen der Bildungs- und Beratungslandschaft durch gezielte Impulse zu bereichern“, erklärt Christian Dobler-Eggers, bisheriger Projektleiter von Future Mobility Shift. Die neuen Impulse geben dabei vor allem den Bildungseinrichtungen und Coaches die Möglichkeit, die Zukunftsthemen der Arbeitswelt in ihre eigenen Bildungs- und Beratungsangebote zu integrieren und damit ihre Attraktivität für die regionale Wirtschaft und auch für die Arbeitsagentur selbst zu erhöhen. Die Regionalmanagement Nordhessen GmbH und das ItF Institut Kassel stehen künftig beratend zur Seite, um einen reibungslosen Übergang zu gewährleisten.

Mit dem Weiterbildungsverbund die Region stärken

Die bisherige Arbeit der bundesweit 53 Weiterbildungsverbünde verdeutlicht, wie wichtig es ist, diese als Motor der regionalen Bildungsentwicklung zu etablieren. Besonders in Nordhessen, wo sich kleine und mittelständische Unternehmen kontinuierlich an den digitalen Wandel und die neuen Anforderungen der Arbeitswelt anpassen müssen, hat Future Mobility Shift maßgeblich zur Stärkung der Region beitragen. Die neue Trägerschaft des Verbunds bei der Agentur für Arbeit Kassel wird diesen erfolgreichen Weg fortsetzen, indem sie weiterhin an den relevanten Zukunftsthemen arbeitet und so die Bildungslandschaft in Nordhessen nachhaltig stärkt.

Kontakt: Agentur für Arbeit Kassel, Arbeitgeberservice
Lewinskistraße 6, 34127 Kassel
<https://futuremobilityshift.itf-kassel.de/>

Das Bundesprojekt: Future Mobility Shift

Das Projekt wurde gemeinsam von der Regionalmanagement Nordhessen GmbH und dem ItF Institut Kassel umgesetzt.

Kontakt: info@itf-kassel.de
info@regionnordhessen.de



ICH WÜNSCHT ICH WÄR EIN MEHRWEG BECHER



FÜR EIN
SAUBERHAFTES
KASSEL

info@stadtreiniger.de
www.stadtreiniger.de

Die Stadtreiniger
nachhaltig | zuverlässig | nah



Advertorial

UMWELT & WIRTSCHAFT

Entscheide dich für MEHRWEG!

In Kassel werden täglich 19.000 Einwegbecher weggeworfen – eine Verschwendung wertvoller Ressourcen. Je mehr Menschen Mehrwegsysteme nutzen, desto größer ist der Beitrag zum Klimaschutz.



Die Stadtreiniger Kassel haben für die Gastronomie-Betriebe eine Übersicht über die verschiedenen Anbieter von Mehrweglösungen und weitergehende Informationen auf ihrer Website zusammengestellt.



Greife zur umweltfreundlichen Mehrweglösung!

Gelingt es uns, den jährlichen Verbrauch von 5,8 Milliarden Einweg-Getränkebechern, 4,5 Milliarden Essensboxen, 2,7 Milliarden Wegwertellern und 2,9 Milliarden Besteckteilen durch umweltfreundliche Mehrwegalternativen zu ersetzen, dann lassen sich nach Berechnungen der Deutschen Umwelthilfe jährlich über 490.000 Tonnen CO₂ einsparen. Mit Blick auf die drohende Klimakatastrophe sollten wir unnötige Einwegverpackungen also vermeiden.

Nach 15 Minuten: nur noch Müll

Allein in Kassel fallen Hochrechnungen zufolge fast 19.000 Einwegbecher pro Tag an. Die Coffee-To-Go-Becher landen nach knapp 15 Minuten im Papierkorb oder werden achtlos weggeworfen. Sie verschmutzen Straßen, öffentliche Plätze, die Natur und trüben zudem unser aller Wohlbefinden. Bei den weggeworfenen Pappbechern baut sich die Pappe zwar sehr langsam ab, der Kunststoffanteil

allerdings zerfällt in winzige Teilchen, gelangt als Mikroplastik in die Umwelt und kann sich so in Nahrungskreisläufen anreichern.

Frag nach dem Mehrwegangebot!

Mit etwas Engagement jedes Einzelnen lässt sich das Problem gut lösen: Mehrweg statt Einweg! Immer mehr Menschen sind auch dazu bereit, aktiv nachhaltige Lösungen zu unterstützen. Der Bestellwunsch nach einem Kaffee im Mehrwegbecher und dem Essen in der Mehrwegbox ist wichtig. Denn bleibt die Nachfrage nach der umweltfreundlichen Mehrweglösung aus, wird die Gesetzesvorgabe zum Papiertiger und die Verschwendung von wertvollen Ressourcen setzt sich fort.

Thermobecher und Essensbox mitbringen!

Nach wie vor ist es sinnvoll, seinen Kaffeebecher oder die Essensbox dabei zu haben. Alle Gastronomiebetriebe, auch die kleinen Betriebe, sind verpflichtet Kaffee in mitgebrachte Becher zu füllen und auch das Essen entsprechend abzufüllen. Wichtig ist beim Kaffee, dass der eigene Becher sauber ist und dieser nicht den Abfüllstutzen der Kaffeemaschine berührt. Natürlich muss auch die Essensbox sauber sein, wenn ich darin mein Essen abholen möchte.

Weitere Infos: www.stadtreiniger.de



... wohnen Sie noch oder sind Sie schon "Prosumer"?

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

Ihre Bürger-Energie-Genossenschaft begleitet Sie dabei:

Nutzung regionaler erneuerbarer Energie für Strom und Wärme
Beratung - Beschaffung - Vermietung - Betrieb

Lassen Sie sich von uns unverbindlich und kostenlos beraten!

Bürger Energie
Kassel & Söhre eG



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

Stadtviertel nachhaltig und vernetzt denken

Zukunftsweisende Entwürfe für den Kasseler Südosten zwischen den Hauptverkehrsachsen Leipziger und Dresdener Straße, der Flutmulde der Fulda und dem Wahlebach haben Studierende der Universität Kassel im Rahmen des NHW Awards 2024 entwickelt.



Blick auf das von den Studierenden bearbeitete Planungsgebiet rund um den Platz der Deutschen Einheit, wie es sich im digitalen Zwilling der Stadt Kassel mit seiner freien 3D-Navigation erkunden lässt. Siehe auch: kassel.virtualcitymap.de

Während des Sommersemesters 2024 widmeten 160 Studierende des Fachbereichs Architektur – Stadtplanung – Landschaftsplanung (ASL) ihre Kreativität dem studentischen Wettbewerb, den Hessens größte Wohnungsbaugesellschaft, die Unternehmensgruppe Nassauische Heimstätte | Wohnstadt (NHW), für angehende Planerinnen und Planer aktiv fördert und unterstützt. „Brückenschlag Bettenhausen – Stadtteile verknüpfen – Experiment, Stadt von Morgen wagen!“ war die große Überschrift, unter der die Studierenden ihre Konzepte und Ideen in diesem Jahr entwickelten. 2022 stand das Gebiet rund um den Kasseler Hafen im Fokus des Wettbewerbs, in seiner ersten Auflage 2020 das zwischen Universität

und Innenstadt liegende Pferdemarkt-Quartier. Die Wettbewerbsaufgabe 2024 ließ viele zukunftsweisende Entwürfe entstehen, welche die Unterneustadt, Bettenhausen und das Kasseler Zentrum rund um den Platz der Deutschen Einheit näher zusammenbringen, und so eine ökologische und vernetzte Stadtentwicklung vorantreiben.

Wohnen, Arbeiten und Wohlfühlen verbinden

Hintergrund der studentischen Arbeiten sind die großen ökologischen, demografischen und gesellschaftlichen Herausforderungen, vor denen Städte stehen, denn die Nachfrage nach urbanen Wohnangeboten, die sich durch kurze Wege zwischen Wohnen und Arbeit



Die Jury diskutiert auf ihrem Rundgang die einzelnen Projekte für den „Brückenschlag Bettenhausen“.

auszeichnen, steigt. Gleichzeitig erfordern steigende Temperaturen, Trockenheit und erhöhte Niederschlagsmengen bei Starkregen die fortschreitende Entsiegelung von bisher – zum Beispiel durch Straßen oder Parkplätze – bebauten Flächen. Antworten auf diese Herausforderungen können Renaturierung, Rückbau oder die Aufstockung bereits vorhandener Gebäude geben.

In den hochverdichteten Stadtquartieren der Zukunft entstehen so mehr grüne und kühlende Außenflächen, die bei Hochwasser gleichzeitig als Retentionsgebiete für Fließgewässer wie die Fulda oder im Normalzustand als Treffpunkte der Bewohner fungieren können. Ein- bis zweistöckige Gewerbegebäude lassen sich rückbauen oder durch weitere Etagen mit Wohn-, Arbeits- und Gemeinschaftsräumen ergänzen. Ein gebündeltes und zugängliches Mobilitätskonzept sorgt zusätzlich für eine zunehmende Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel. Nachhaltige Quartiere verbinden also Wohnen, Arbeiten und Wohlfühlen.

Identitätsstiftende Bezugspunkte einbinden

Die Planungen für den Stadtumbau im Kasseler Osten berücksichtigt deshalb auch identitätsstiftende Bezugspunkte. Im Planungsgebiet sind das beispielsweise das Wohnhochhaus am Platz der Deutschen Einheit, Hallenbad Ost, die Beuys-Bäume oder der Fußballplatz des Vereins BC Sport.

Den für den Wettbewerb skizzierten Herausforderungen begegneten die Studierenden mit vielfältigen Lösungsvorschlägen: Einige legten den Schwerpunkt auf die Reduktion des Individualverkehrs, andere stellten große Grün- und Parkflächen in den Fokus oder erforschten effiziente Wege und Verbindungen mithilfe experimenteller Bio-Bautechnologien.

Der NHW Award 2024

Für Studierende am Fachbereich Architektur – Stadtplanung – Landschaftsplanung (ASL) der Universität Kassel stiftet die Unternehmensgruppe Nassauische Heimstätte | Wohnstadt (NHW) das Preisgeld für den NHW Award. Das Fachgebiet Entwerfen und Nachhaltiges Bauen (ENB) am Fachbereich ASL lobt den Wettbewerb mit seinem jeweiligen Schwerpunkt in Kooperation mit der Stadt Kassel und der NHW aus. Im Fokus der zu entwickelnden Konzepte und Ideen steht die gemeinwohlorientierte Durchmischung von Arbeiten und Wohnen in der Stadt.

Studierenden ermöglicht die Teilnahme an diesem Wettbewerb, praxisnah anhand eines Quartiers in Kassel, aktuelle Fragen der zukünftigen Architektur und des Städtebaus zu bearbeiten.

In mehreren Wertungsrunden analysierte und bewertete die externe Jury die 18 eingereichten Wettbewerbsbeiträge.

Markus Eichberger (Leiter Unternehmensbereich Stadtentwicklung, NHW), Ulrich Türk (Leiter Fachbereich Stadtentwicklung Hessen Nord, NHW), Annette Spielmeyer (Stadtplanungsamt Stadt Kassel), Tim Heide (Heide & von Beckerath Architekten, Berlin), Prof. Frank Lattke (Lattke Architekten Augsburg, TH Nürnberg), Rabea Seibert (BASE Landschaftsarchitekten PartG mbB und Prof. Dr. Cyrus Zahiri (bbz landschaften städtebau architektur, Berlin und HS Bremen) einigten sich auf die Prämierung von insgesamt sieben herausragenden Arbeiten.

Verliehen wurden im Rahmen der begleitenden Ausstellung im November zwei erste Preise an die Projekte „Klimahof“ und „OST-KAS“ und ein dritter Platz an das Projekt „mischRoom“ im Gesamtwert von 10.000 Euro. Vier Anerkennungen gingen an die Projekte „Konnektiv“, „RE:CONNECT“, „Vernetzung“ und „Wohn-Werk Stadt“.



SprechZeit-Podcast zum Brückenschlag Bettenhausen

Ulrich Türk, Unternehmensgruppe Nassauische Heimstätte | Wohnstadt und Jury-Mitglied des NHW Awards 2024, vermittelt im Gespräch mit Cecile Ruch und Elric Dubois, Studierende des Fachbereichs ASL, Ziele und Hintergründe des Studierenden-Wettbewerbs. Der Podcast wurde vor Abgabe der Arbeiten im August 2024 aufgezeichnet.

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



Die Präsentation des NHW Awards 2024 ist ein Kooperationsprojekt zwischen der Universität Kassel, Fachbereich Architektur – Stadtplanung – Landschaftsplanung - Fachgebiet Entwerfen und Nachhaltiges Bauen, der Unternehmensgruppe Nassauische Heimstätte | Wohnstadt, des Amtes für Stadtplanung, Bauaufsicht und Denkmalschutz der Stadt Kassel und dem StadtZeit Kassel Magazin.



Gemeinschaftsorientiert und klimaresilient

Für Wohnen, Arbeiten und Leben bildet der „Klimahof“ den gesellschaftlichen Treffpunkt im Quartier.

Erster Preis: Elina Klett und Tom Stehmann



Öffentlicher Hof, schattenspendende Arkaden, gesellschaftlicher Treffpunkt: der Klimahof.

Herzstück des Entwurfs ist der Klimahof als Wohn-, Gemeinschafts- und Arbeitsgebäude mit öffentlichem Innenhof und flexiblen Durchgängen. Durch schattenspendende Arkaden und eine natürliche Belüftung sorgt er für einen kühlen Aufenthaltsort an heißen Tagen. Dafür korrespondieren die drei aus der Hauptwindrichtung Südwesten kommenden Luftschneisen mit den offen gestalteten Treppenhäusern, den Laubengängen und aufgeständerten Erdgeschosszonen. Gleichzeitig ist der Klimahof gesellschaftlicher Treffpunkt: Co-Working-Spaces, Sporträume, öffentliche Einrichtungen und Wohngemein-

schaften fördern das gemeinschaftliche Leben und sind – je nach Bedürfnissen der Bewohnenden – vielfältig nutzbar. Durch die Renaturierung und Entsiegelung der Flutmulde entsteht ein lebendiger Freiraum, der den Einwohnern als erholsamer Rückzugsort dient und gleichzeitig als Rückhaltmöglichkeit im Fall von Überschwemmungen fungiert. Die Fließgeschwindigkeit des Wahlebachs wird durch gezielte Umleitungen gedrosselt, um seine kühlende Wirkung als Feuchtbiotop zu stärken. Auf diese Weise kann der Boden bei starkem Regen mehr Wasser aufnehmen und die Umgebung an heißen Tagen kühlen.

Nachhaltige Bauweise, hoher sozialer Mehrwert

Die Reduktion und Bündelung des motorisierten Individualverkehrs leisten zusätzlich einen wichtigen Beitrag zur Entlastung der Wohnbereiche: Ein zentraler Mobility Hub am ehemaligen Waschbetonbau in der Leipziger Straße bündelt den Verkehr und fördert – durch eine neu verlegte Tramstation – den barrierefreien Umstieg auf den öffentlichen Nahverkehr. Ein eigener Logistik-Hub organisiert den Lieferverkehr. Für Anfahrten im Quartier – beispielsweise für Schwertransporte zu den Produktionshallen am Wahlebach – ist eine ringförmig angelegte Straße vorgesehen, die es erlaubt, zusammenhängende Wohn- und Freiräume im Quartier zu erhalten. Diese Maßnahmen tragen zu einer weitestgehend autofreien Umgebung bei. Identitätsstiftende Gebäude wie der Waschbetonbau und Teile der Gewerbehallen bleiben erhalten.

Der Entwurf verfolgt das Ziel, eine klimafreundliche Stadtentwicklung mit einem hohen sozialen Mehrwert zu verbinden. Die Integration von öffentlichen Freiräumen, eine gebündelte Mobilitätsinfrastruktur sowie eine nachhaltige Bauweise machen das Projekt Klimahof zu einem wegweisenden Modell für Kassel.



Das Projekt verbindet klimafreundliche Stadtentwicklung mit einem hohen sozialen Mehrwert.

Natur und Gemeinschaft im Mittelpunkt

Das Projekt „OSTKAS“ entwickelt ein Quartiersmodell, das Natur, Nachhaltigkeit und städtisches Miteinander vereint.

Erster Preis: Celina Ebbert und Paul Fleckenstein

Zentrales Element der Arbeit ist das Gebäude OSTKAS-Treff, das durch seine vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten als gesellschaftliches Zentrum fungiert. Hier treffen sich Anwohnende, Berufstätige und Schüler:innen zum gemeinsamen Essen in der Quartierskantine oder arbeiten kreativ in einem der Ateliers. Das erste Obergeschoss beherbergt eine Bibliothek, die als Ort der Bildung und des Austauschs eine zentrale Rolle im sozialen Leben des Quartiers spielt. Über die Bibliothek hinaus befinden sich dort auch ein Gruppenraum, ein Atelier und ein kleiner Saal mit einer Eventküche. Die öffentlichen Bereiche des Erdgeschosses und des ersten Obergeschosses sind so gestaltet, dass sie nahtlos in den Außenraum übergehen. Über eine große Freitreppe im Innenhof bieten diese öffentlichen Räume einen Zugang

zum Gartencafé, dem Lesegarten und dem Wintergarten für den Eigenanbau von Gemüse, Obst und Kräutern. Durch das Zusammenlegen privater und öffentlicher Bereiche entsteht ein attraktiver Treffpunkt, der das soziale Miteinander stärkt. Der städtebauliche Ansatz ist offen und durchlässig: Aus den bestehenden Gebäudeblöcken wie den Lagerhallen am Wahlebach oder dem Waschbetonbau ergeben sich verschiedene Bauformen, die sich an der natürlichen Landschaft orientieren und die bestehende Geländeform berücksichtigen. Gleichzeitig gewährleisten die neuen Hochbauten innerhalb der Flutmulde und der OSTKAS-Treff durch ihre besondere Form die Erhaltung der Frischluftschneise und reduzieren das Risiko einer Überflutung.



Blick aus der Vogelperspektive auf das gesamte Quartier des Projekts OSTKAS

Natur erleben und umweltfreundlich mobil sein

Die Landschaftsplanung sieht eine durchgängige Grünschneise von Südosten nach Nordwesten vor. Ein großzügiger Park dient als Erholungsraum für die Bewohnenden des Quartiers. Entlang des Weges bietet dieser vielfältige Aufenthaltsbereiche wie eine Kletterwand, eine Kulturbühne und eine Forschungsstation für Schulklassen und interessierte Besucher:innen. Durch die Flutmulde als Rückhalteraum, die Aufweitung des Wahlebachs sowie den Erhalt und die Neuansiedlung heimischer Vegetation entstehen neue Lebensräume für Pflanzen und Tiere.

Das Quartier setzt auf eine autofreie Zukunft und fördert umweltfreundliche Mobilität, wie öffentliche Verkehrsmittel und Fahrräder.

Statt einer mehrspurigen Straße wird in der Dresdener Straße eine Tramlinie verlegt. Die Fahrbahnen werden auf jeweils eine Spur pro Richtung reduziert. Zusätzlich bietet das Verkehrskonzept Radschnellwege, die das Quartier – zusätzlich zum Grünzug – gut mit dem Rest der Stadt verbinden.

So entsteht ein Modell für eine neue Art des urbanen Zusammenlebens, das Natur, Nachhaltigkeit und Gemeinschaft harmonisch miteinander verbindet.



Durch seine Vielfältigkeit ist der OSTKAS-Treff das gesellschaftliche Zentrum.

Inspirationen für eine adaptive Stadt

Um optimale soziale und ökonomische Netzwerke zu entwickeln, orientiert sich der Entwurf „mischRoom“ am Prinzip des Myzelwachstums.

Dritter Preis: Alissa Kohlstädt, Johanna Sauerwein, Laura Hilverkus und Tom Niemeier

Der städtebauliche Ansatz von mischRoom basiert auf dem Prinzip des Myzelwachstums – also des Wurzelgeflechts von Pilzen – das auf natürliche Weise effiziente Netzwerke schafft. Dieses Verhalten wird auf die Stadtplanung übertragen. So entsteht eine flexible, ressourcenschonende und adaptive Stadtstruktur.

Das Ziel: Ein urbaner Raum, der den aktuellen Bedürfnissen gerecht wird und darüber hinaus auch dynamisch auf technologische Innovation, demografische Entwicklung oder ökologische Herausforderungen reagiert.

Praktisch bedeutet das eine enge räumliche Verzahnung von Wohnen, Arbeiten, Einkaufen und Freizeit bei gleichzeitiger Weiterentwicklung der Biodiversität. Über die Wegverbindungen im Gebiet und zu anderen Stadtteilen hinaus bildet auch der – durch die Entsiegelung von Flächen – entstandene Grünzug entlang der Karlsäue einen Anschluss zum Hafeneareal. Die Verknüpfung dieser grünen Freiräume mit den urbanen Bereichen schafft ökologische Mehrwerte, wie die Förderung von Artenvielfalt oder die Verbesserung der CO₂-Bilanz für eine gute Luftqualität, und fördert so die naturnahe Erholung der Anwohnenden.

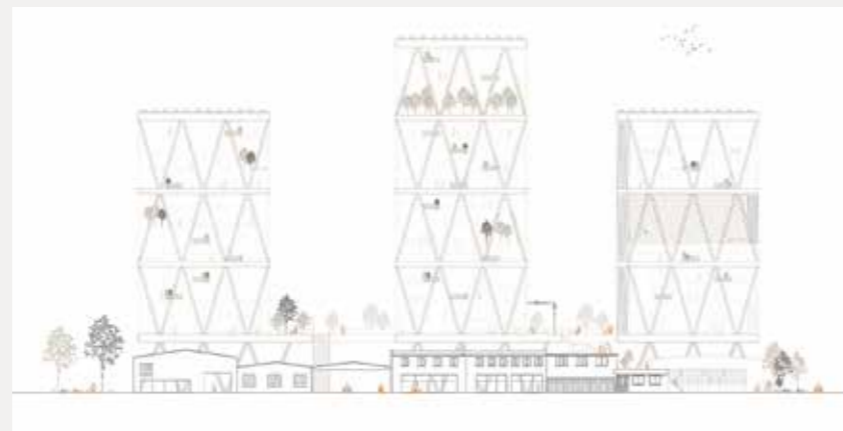
Nachhaltig und flexibel im urbanen Raum

Der Entwurf stellt den Dialog zwischen Flexibilität und Nachhaltigkeit in den Mittelpunkt. Die Erdgeschosse sind öffentlich – für Kultur, Produktion und Kantinen – und bieten durch ihre Offenheit und Durchlässigkeit horizontale und vertikale Verbindungen zum Außenraum. Ergänzend fördert das erste Obergeschoss den Austausch und die Vernetzung innerhalb der Gemeinschaft, indem dort beispielsweise Kitas, Cafés oder Co-Working-Bereiche entstehen.

Die obersten Stockwerke des Gebäudes bieten private und gemeinschaftliche Wohnräume, die sich durch eine flexible Raumaufteilung und variierende Größen auszeichnen. Durch die modulare Holz-Glas-Bauweise kann das Gebäude schnell umgebaut oder in seiner Funktion angepasst werden. Über den Wohnraum hinaus entstehen gemeinschaftliche Flächen für Urban Gardening, die das soziale Miteinander stärken und den nachhaltigen Umgang mit Ressourcen unterstützen.



Eine flexible, ressourcenschonende und adaptive Stadtstruktur schlägt das Projekt mischRoom vor.



Offenheit, Durchlässigkeit, horizontale und vertikale Verbindungen zum Außenraum schafft die modulare Holz-Glas-Bauweise.

Regenerativ und dynamisch

Anerkennung:
Mira Irmer und Antonia Lüdicke

Der Entwurf „Konnektiv“ transformiert das Wettbewerbsgebiet durch regenerative Architektur und flexible Nutzungskonzepte in ein dynamisches Stadtquartier.

Ausgehend von Bestandsgebäuden können die Bewohner:innen den Raum durch ein Baukastensystem nach ihren Bedürfnissen und Vorstellungen verändern und sich aneignen. Architektonisch erfolgt das durch die abgehängte Grundstruktur, bei der sich an einen säulenartigen Mittelträger, der den Erschließungskern aufnimmt, Bauten anhängen und miteinander kombinieren lassen. Der Entwurf bindet topografische Hoch- und Tiefpunkte ein, die visuell die Vernetzung der Stadtteile fördern.

Die Tiefpunkte werden dabei als grüne Freiräume genutzt, die zu ökologischer Vielfalt, Entwässerung und zum Hochwasserschutz beitragen. Das Zusammenspiel von bebauten Flächen und offenen Freiräumen dient auch als sozialer Raum.



Austausch und Gemeinschaftsgefühl

Anerkennung:
Zoé Schütte und Maximilian Schirmer

Das Projekt „Vernetzung“ stärkt die Verbindung zwischen Bettenhausen und Unterneustadt durch eine angepasste Gebäudestruktur und einen neu gestalteten Freiraum.

Der Quartierssteg ist das zentrale Element und dient als zukunftsweisende Lösung für den städtischen Verkehr. Der sich durch den neu gestalteten Quartierspark schlängelnde Steg ermöglicht eine barrierefreie, sichere und schnelle Überquerung für Fußgängerinnen und Radfahrer und wird so zu einem Ort der Begegnung.

Seine organische Formensprache spiegelt sich in der Architektur und den Grünflächen als ästhetisches Verbindungselement wider. Das Konzept unterstützt eine Vielfalt der Wohnformen und bietet Raum für unterschiedliche Lebensstile und Generationen.



Multifunktionaler Mix

Anerkennung:
Ilona Jarmolowitsch und Meryem Düzova

Das Projekt „RE:-CONNECT“ transformiert Bettenhausen durch multifunktionale Gebäude und die Flutmulde als grüne Oase in eine lebendige, vernetzte und nachhaltige Nachbarschaft.

Die Flutmulde wird zu einer grünen Zone, die gleichzeitig der Erholung, dem Hochwassermanagement und der Mobilität dient. Sie ermöglicht einen direkten Zugang von Bettenhausen zur Unterneustadt und bietet Raum für kulturelle Veranstaltungen, Märkte und Freizeitaktivitäten.

Multifunktionale Gebäude im Bestand und Neubauten vernetzen die Anwohnenden, der Innenhof als grünes Herzstück fördert den nachbarschaftlichen Austausch.

Selbstversorgergärten ermöglichen den Anbau eigener Lebensmittel und im Dachgeschoss entsteht ein gemeinschaftlicher Gartenbereich und eine Bar als Ort der Entspannung.



Ein neues Stadtbild

Anerkennung:
Markus Grote und Moritz Friedrich Reh

Ressourcenschonende Architektur, produktive Nutzungen und soziale Freiräume verknüpft „Wohn-Werk Stadt“.

Fünf urbane Inseln bilden durch ihre Blockstruktur eine klare Orientierung entlang der modifizierten Leipziger Straße und schaffen neue, durchgrünte Stadträume. Jedes der fünf Cluster umfasst Gebäudekomplexe mit Sockelgeschossen, die durch ihre flexible Höhenstruktur sowohl gewerbliche als auch dienstleistungsorientierte Nutzungen ermöglichen. Ein Netzwerk aus Rad- und Fußwegen stellt die Zugänglichkeit des öffentlichen Raums sicher. Die Begrünung zieht sich durch das gesamte Quartier. Als bisher ungenutzter Raum wird die Flutmulde zum grünen und verbindenden Herzstück zwischen den Stadtteilen. Sie fungiert als Erholungsraum und übernimmt auch die Funktion eines Retentionsraums im Fall von Hochwasser.



Für die Zukunft gebaut!

Nach nur vierjähriger Bauzeit ist es soweit: Die Kasseler Sparkasse hat ihren S-Finanz-Campus eröffnet.



Vereint alle Leistungen unter einem Dach: Der Neubau der Kasseler Sparkasse in zentraler Innenstadtlage.

In der neuen Hauptstelle in der Kölner Straße 8 ist bereits einiges los. Dort werden insgesamt 37.000 Kunden betreut. Durch die Zusammenlegung der beiden Hauptstellenstandorte in Kassel gibt es nun alle Leistungen unter einem Dach. Für all das bietet der Neubau ausreichend Platz, obwohl die Kasseler Sparkasse fast 50 Prozent der Fläche eingespart hat. Die Gesamtfläche von 23.400 Quadratmetern wird komplett nachhaltig bewirtschaftet. Der S-Finanz-Campus ist bereits jetzt von der Deutschen Gesellschaft für nachhaltiges Bauen (DGNB) mit dem Gold-Standard ausgezeichnet worden. Dabei setzt die Kasseler Sparkasse bei der

Wärmeversorgung auf Fernwärme, die über den Rücklauf sogar zweimal genutzt wird, und eine klimafreundliche Beheizung und Klimatisierung ermöglicht.

Beitrag zum Stadtklima und zur regionalen Wertschöpfung leisten

Die Kasseler Sparkasse will nicht nur ihre eigenen Klima- und Umweltziele erreichen, sondern auch einen Beitrag zum Stadtklima leisten. „Unser S-Finanz-Campus ist bis in den letzten Winkel nachhaltig“, erklärt Ingo Buchholz, Vorstandsvorsitzender der Kasseler Sparkasse. Das beginnt bei der Architektur und endet bei der PV-Anlage auf dem Dach. Bereits bei der Planung und der Ausführung wurde besonderes Augenmerk auf eine hohe Ausführungsqualität, ressourcenschonende Arbeitsverfahren, eine energetische Optimierung und verantwortungsbewusste Produktauswahl gelegt. Bei der Durchführung hat die Kasseler Sparkasse mehr als 80 Prozent der Aufträge an regional ansässige Unternehmen vergeben. „Wir sind besonders stolz darauf, dass der größte Teil der Wertschöpfung in unserer Region geblieben ist“, sagt Buchholz.

Agil arbeiten, Austausch fördern

Die Kasseler Sparkasse will aber nicht nur ihre Kunden begeistern, sondern auch ihre Mitarbeiter. In Sachen Arbeitgeberattraktivität hat der größte regionale Finanzdienstleister viel zu bieten. Die Mitarbeitenden haben ihre Arbeitswelten selbst mitgestaltet und an ihre Bedürfnisse angepasst. So gibt es je nach Tätigkeit sowohl viel Fläche zum gemeinsamen Arbeiten als auch entsprechende Stillarbeitsplätze. Die Flächen im Multispace-Office sind großzügig gestaltet und verfügen über ein ausgeklügeltes Akustiksystem. Der S-Finanz-Campus unterstützt auch räumlich das Konzept des agilen Arbeitens und fördert aktiv den bereichsübergreifenden Austausch. Ein regional bewirtschaftetes Betriebsrestaurant rundet das Arbeiten ab. Die Auszubildene Amalia fühlt sich in ihrer neuen Arbeitsumgebung schon sehr wohl.

Gleichzeitig investiert die Kasseler Sparkasse weiter in die Modernisierung ihrer Beratungscenter, die nach dem gleichen System suk-

zessive umgebaut werden. „Unser Ziel ist es, unseren Kunden weiterhin flächendeckend ein modernes und zukunftsorientiertes Beratungsangebot bieten zu können. Dabei entscheiden unsere Kunden, wann und wo sie uns erreichen“, erklärt Buchholz.



Blick in das regional bewirtschaftete Betriebsrestaurant (li.) und in die lichtdurchflutete Kundenhalle.



Zeitreise durch die fünfziger Jahre

Wie die 1950er-Jahre Kassels Architektur und Stadtplanung bis heute prägen, macht der neue Audioguide der cdw Stiftung erfahrbar.



Typisch für die Nachkriegsmoderne der 1950er-Jahre: das von Paul Bode entworfene Hotel Hessenland am Anfang der Wilhelmshöher Allee.

Besonders im Zentrum entstand in der Nachkriegszeit eine fast neue Stadt. Sie war vor allem funktional, autogerecht und – nach den zu dieser Zeit geltenden Vorstellungen – zukunftsorientiert. In vielerlei Hinsicht prägt diese Zeit Kassels Erscheinungsbild bis heute.

Auf einer etwa 1,5-stündigen Tour führt der neue kostenlose Audioguide zu Orten und Gebäuden in der Innenstadt, die typisch sind für die sogenannte Nachkriegsmoderne der 1950er-Jahre und ihre architektonischen Besonderheiten.

„Mit unserem Guide möchten wir herausragende Gebäude und architektonische wie stadtplanerische Besonderheiten dieser Ära in den Fokus rücken“, erklärt Moritz Micallef, Kulturreferent der cdw Stiftung. „Unser Wunsch ist es, einen veränderten Blick auf die Architektur der Stadt zu eröffnen und grundlegende architektonische, ästhetische sowie soziale Prinzipien im Kontext der 1950er-Jahre anschaulich und begeisternd zu vermitteln.“

Insgesamt sind es elf Stationen, zu denen der bekannte Schauspieler Moritz Führmann die Informationen liefert. Der Audio-Guide entstand in Kooperation mit der Gruppe Kassel des Bundes deutscher Architektinnen und Architekten, die die Auswahl der besprochenen Objekte sowie die Erstellung der Texte übernommen hat.

1950er-Jahre Architektur erfahren

Den neuen Audioguide und alle weiteren Audioguides der cdw Stiftung zu Kassels Street Art, den 7000 Eichen sowie zur Künstler-Nekropole finden sich auf der Webseite der Stiftung.

www.cdw-stiftung.de/projekte/audioguides/

Wesertor feiert!

Der neue Pferdemarkt wird zum bundesweiten Tag der Städtebauförderung am 10. Mai 2025 eingeweiht. Die Stadt Kassel lädt herzlich zum Quartiersfest ein.



Der Quartiersplatz Pferdemarkt im Jahr 2022 – eine Luftaufnahme zeigt den Platz vor seiner Neugestaltung.

Die feierliche Einweihung des neugestalteten Quartiersplatzes „Pferdemarkt“ im Stadtteil Wesertor steht in Kassel beim diesjährigen Tag der Städtebauförderung im Mittelpunkt. Von 14 bis 17 Uhr erwartet die Besucherinnen und Besucher ein abwechslungsreiches Programm, das die Bedeutung der Städtebauförderung sichtbar macht und zum Mitfeiern einlädt.

Erleben, informieren, mitgestalten

Der mit Mitteln der Städtebauförderung umgebaute Pferdemarkt bietet nun mehr Aufenthalts- und Erholungsflächen für die Nachbarschaft. Der umgebene Straßenraum ist im Sinne einer Verkehrsberuhigung gestaltet. Über das Wesertor hinaus stehen auch andere Kasseler Fördergebiete im Fokus. Sie stellen sich vor und zeigen, wie Städtebauförderung das Kasseler Stadtbild positiv verändert. Wer sich über Fördermöglichkeiten für private Gebäudesanierung oder Begrünung informieren möchte, findet vor Ort kompetente Ansprechpersonen.

Ein Fest für die ganze Familie

Über spannende Einblicke in Stadtentwicklungsprojekte hinaus, gibt es ein buntes Rahmenprogramm: Musik, Spielangebote für Kinder und eine leckere Auswahl an Speisen und Getränken sorgen für beste Unterhaltung. Alle sind an diesem Tag herzlich eingeladen, mitzufeiern und mehr über Stadtentwicklung in Kassel zu erfahren.

Tag der Städtebauförderung Samstag, 10. Mai 2025

Die Stadt Kassel lädt herzlich zum bundesweiten Tag der Städtebauförderung ein. Nähere Informationen sind im Mai der Tagespresse zu entnehmen und werden auf der Webseite der Stadt Kassel veröffentlicht.

Weitere Informationen zum Umbau des Quartiersplatzes „Pferdemarkt“ finden Sie hier:



Ökologisches Bauen erforschen

Die Universität Kassel hat eine Forschungsstelle Geschichte Ökologisches Bauen (FGÖB) gegründet. Sie widmet sich der wissenschaftlichen Erforschung der Geschichte und Theorie des ökologischen Bauens im deutschsprachigen Raum.



Fotos: Gernot Minke

Eins von rund 50 Forschungs- und Entwicklungsprojekten zu denen Gernot Minke seit den 1970er-Jahren mit seinem Team forschte.

Zur Dokumentation werden Vor- und Nachlässe zentraler Akteure des umweltbewussten, klimagerechten und sozialen Bauens und Planens sowie historische Erinnerungen von Zeitzeugen gesichert.

Den Anfang macht der Vorlass des Pioniers des Ökologischen Bauens, Gernot Minke. Ab den 1970er-Jahren führte er in seinem Forschungslabor für Experimentelles Bauen rund 50 Forschungs und Entwicklungsprojekte zu den Themen Low CostBauen,

Bauen mit Lehm, Bauen mit Strohballen, Bauen mit Bambus sowie Dachbegrünung und vertikale Gärten durch.

Mit der Übernahme weiterer Vor- und Nachlässe wird das UniArchiv in den kommenden Jahren kontinuierlich erweitert und sich als internationale Anlaufstelle für die Geschichte des Ökologischen Bauens positionieren. Die Forschungsergebnisse werden in der neuen Schriftenreihe Fundamente Ökologisches Bauen im Jovis Verlag publiziert, wobei ein besonderer Fokus auf der

Geschichte der Gesamthochschule Kassel (heute Universität Kassel) liegt.

Die Bauwende unterstützen

Die bundesweit erste Forschungsstelle zur Geschichte des ökologischen Bauens (FGÖB) will eine Lücke in der jüngeren Architekturgeschichte schließen und zugleich einen wichtigen Beitrag zu aktuellen Fragestellungen der Bauwende liefern. Die FGÖB ist ein Projekt der Fachgebiete Architekturtheorie und Entwerfen sowie Landschaftsarchitektur | Entwurf in Kooperation mit dem UniArchiv, dem doku:lab – Dokumentations- und Medienwerkstatt des Fachbereichs ASL und der Stiftung Archiv der deutschen Frauenbewegung (AddF) In Vorbereitung befinden sich Veröffentlichungen zur Abrissfrage, zu Gernot Minkes Experimentellen Architektur 1962-86, zur Arbeit von Mike Wilkens 1973-95 und zu Lucius Burckhardts Lehrforschungsprojekten 1973-93.



Low Cost Bauen: hier eine Bambusgitterschale von 1982.

Starke Zukunft für ländliche Regionen

In der Schwalm-Aue setzen sechs Kommunen auf interkommunale Zusammenarbeit.



Historisches Fachwerkhaus am Gänsemarkt.

Die Gemeinden Schrecksbach, Willingshausen, Schwalmstadt, Neuental, Borken und Wabern haben sich zusammengeschlossen, um den Fokus auf die sogenannte Innenentwicklung zu lenken. Ein interkommunales Siedlungsmanagement organisiert dafür Sanierungen, Neubauten und Flächennutzungen, die Baugebiete an den Siedlungsändern vermeidet und sich auf bereits bebaute oder versiegelte Flächen in den Stadt- oder Dorfkernen konzentriert. Das schont die wertvolle Ressource Fläche und belebt die vernachlässigten Ortskerne mit ihrem historischen Baubestand, die vom sogenannten Donut-Effekt der letzten Jahrzehnte betroffen sind, bei dem die Ränder florieren, während sich die Stadtkerne leerten. Passend zu diesem Bild sagt Alexander Inden, Bauamtsleiter in Schwalmstadt, mit einem Augenzwinkern: „Wir wollen zurück zum echten Kreppel – gefüllt mit Marmelade.“

Leerstände aktivieren, Bürger motivieren

Etwa 700 Baulücken und 300 Leerstände konnten die Verantwortlichen in der Schwalm-Aue erfassen, wobei nicht alle dieser Objekte und Grundstücke dem Markt zur Verfügung stehen. Manche werden zum Beispiel als Lagerfläche genutzt oder für mögliche spätere Nutzungen bewahrt. Im Rahmen einer Umfrage gaben andere Besitzer an, sie seien unsicher, wie sie ihre Grundstücke oder teils heruntergekommen

Gebäude sinnvoll nutzen können. Eine besondere Herausforderung stellen große, denkmalgeschützte Gehöfte oder Fachwerkhäuser dar. Die finanziellen Mittel der Eigentümer für eine Sanierung sind mitunter begrenzt, ebenso ihr Wissen über die Chancen, die eine solche bietet. „Engagierte Besitzer zu finden, die gerne in einem Fachwerkhaus leben würden, sich aber auch mit den Richtlinien des Baurechts und der Denkmalpflege beschäftigen möchten, ist für uns ist es deshalb wichtig“, betont Alexander Inden.

Bauherren unterstützen, Baukultur pflegen

Mit der Initiative „Möglich Machen“ unterstützt die Schwalm-Aue Bauherren bei den komplexen Vorgängen, beispielsweise mit einer Erstberatung durch ein Architekturbüro. Dabei möchte die Initiative Menschen keineswegs vorschreiben, wie sie mit ihren Immobilien umgehen sollen. „Wir versuchen, gute Möglichkeiten aufzuzeigen“, betont Sonja Pauly, Regionalmanagerin in der Schwalm-Aue. Um dazu beizutragen, wertvolle Bausubstanz in den Gemeinden zu erhalten und die historischen Stadtgrundrisse behutsam zu erneuern, ist mit dem „Zentrum für Baukultur und Sanierung“ eine zentrale Anlaufstelle für interessierte Bürgerinnen und Bürger geplant. Für die Möglichmacherinnen und Möglichmacher in der Schwalm-Aue wird die Arbeit noch lange weitergehen, sind sich alle Beteiligten bewusst.

Text: Marlena Mulhaupt

STADTLABOR-PODAST ZUR SCHWALM-AUE

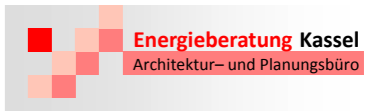
Sonja Pauly, Regionalmanagerin, und Alexander Inden, Bauamtsleiter Schwalmstadt im Gespräch.

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



Dankeschön!

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



janus architekten



Zeitreise durch Kassel

50er JAHRE ARCHITEKTUR ERLEBEN!

Entdecke mit unserem **kostenlosen Audioguide** die Highlights der 50er-Jahre-Architektur in Kassel. Spannende Einblicke zu Gebäuden wie dem Hotel Hessenland und der Treppenstraße warten auf dich.



Einfach QR-Code scannen und los geht's!



cdw stiftung



Die Gärten der Zukunft anlegen!

Neue Anbauformen für Gemüse und Obst gewinnen mit dem Klimawandel an Bedeutung. Eine davon ist der Schlüssellochgarten.

Mein Zuhause ist ein winziges Dorf auf dem Land. Hier gibt es viele Familiengärten, in denen der Gemüsebedarf selbst angebaut wird. Die Herausforderungen unserer Zeit sind natürlich auch in dieser scheinbaren Idylle präsent. In der dörflichen Yogagruppe tauschen sich alle vor Beginn gerne aus, die Themenvielfalt ist so bunt und blühend wie die Beete in den Gärten des Dorfes. Seit einer Weile drehen sich viele Gespräche um die Wasserknappheit. Regionale Lösungen werden gesucht, denn die zunehmende Hitze und fehlende Feuchtigkeit erfordern dringend eine neue Gartenkunst. Die Gedanken ranken sich auch um ein anderes Verständnis von Pflanzen und um ein besseres Wissen über den Erfindungsreichtum der Natur. Als der Respekt vor der Weisheit der pflanzlichen und tierischen Welt zur Sprache kommt, wird es kurz leise. Es scheint wohl notwendig, der klimatischen Veränderung auf mehreren Ebenen zu begegnen und die eigene innere Einstellung zur Natur zu prüfen. Es schwebt ein klein wenig Ratlosigkeit im Raum herum. Wir beschließen, in der Yogasession diesem Thema eine längere Meditation zu widmen. Dann wird es wieder lebhafter, denn wir erinnern uns an ein vergangenes Gartengespräch, in dem bereits schon einmal eine neue, alte Idee aufgetaucht war. Die Schlüssellochgärten!

Die Natur ist klug und zeigt uns, wie es geht.

Je deutlicher die Wirkungen des Klimawandels sind, je erfindungsreicher wird der Gemüseanbau angepasst. Gleichzeitig entwickelt sich eine intensive Aufmerksamkeit für Zusammenhänge. Zum Beispiel mit der Permakultur, die seit den 1970er Jahren ein Konzept für Landwirtschaft und Gartenbau etabliert. Ökosysteme und natürliche Kreisläufe werden beobachtet und die Erkenntnisse auch für die Gewinnung von pflanzlicher Nahrung genutzt. Die nachhaltige Lebensweise und Landnutzung bildet in der Permakultur den Mittelpunkt und bringt fortlaufend aktuelle Ergebnisse ins Spiel. Seit einer Weile treten in diesem Kontext Schlüssellochgärten als Alternative zu den hier bekannten, klassischen Hausgärten in Erscheinung. Der „Keyhole Garden“ ist global weit verbreitet: Regionen, denen wenig Wasser zur Verfügung steht, schätzen diese kostengünstige und ertragreiche Selbstversorgerlösung.

Die besten Ideen verwirklichen.

Die Beete werden als Hochbeete meistens rund angelegt, mit einem Durchmesser von etwa drei Metern und einer Höhe von etwa 80 Zentimetern. Es gibt in der Mitte ein Element, das wie ein Trichter bis zum Grund des Beetes reicht und dessen Befüllung mit pflanzlichen Abfällen die Versorgung des umliegenden Erdreiches mit der notwendigen Düngung gewährleistet. Diese Mitte kann über ihre Funktion hinaus optisch ganz wunderschön gestaltet werden. Jedes Beet hat einen Einschnitt, der den Weg zum Zentrum bildet, ähnlich einer Torte, der schon ein Stück fehlt. Oder eben wie ein stilisiertes Schlüsselloch. Die Wände der Konstruktion können aus Holz, Metall, Steinen, Ziegeln und ähnlichem sein, je nachdem, was zur Verfügung steht oder als schön empfunden wird. Die Befüllung erfolgt in Schichten. Zunächst eine Drainage aus Schutt, Gestein oder groben Ästen. Es folgt eine Schicht aus Häckselgut um die Drainage nach oben hin abzuschließen. Dann eine Lage Grünabfälle und darauf Kompost oder Dung. Und nun die Muttererde, angereichert mit Feinkompost oder Holzasche. Der Komposttrichter in der Mitte braucht zuerst ein paar Steine und etwas Holz. Nun können die Abfälle nach und nach eingefüllt werden, wobei von tierischen Fetten, Fleisch oder Knochen unbedingt abgeraten wird, da sich sonst unangenehme Gerüche entfalten, die vermehrt Aasfresser anlocken.

Regenerative Lösungen sind einfach.

Das Wunder zum Schluss: Die Bewässerung erfolgt ausschließlich über die Trichtermittle. Dafür wird sehr wenig Wasser benötigt. Das Brauchwasser aus dem Haushalt genügt. So kann beispielsweise Wasser, das zum Putzen von Gemüse benutzt wird, gesammelt und zur Gartenbewässerung verwendet werden. Im Beet verteilt es sich kontinuierlich mit den kompostierten Nährstoffen aus dem Trichter in die Erde und gelangt direkt an die Wurzeln. Günstig ist auch eine ganzjährige Bodendeckung, wie zum Beispiel Rindenmulch. Das beugt übermäßiger Verdunstung vor und fördert die biologische Vielfalt im Mikrokosmos des Beetes. Mit einem Schlüssellochgarten gelingt fruchtbarer Anbau unabhängig von der Bodenbeschaffenheit des Standortes. Ganzjährig gedeiht allerfeinste Nahrung auf kleinster Fläche ohne künstliche Düngung oder Pestizide und ohne intensive Bewässerung.

In der Yogagruppe ist es beschlossene Sache. In diesem Jahr wird es ausprobiert. Und schon beginnen die Gespräche darüber, welche Gemüsesorten sich mögen und welche nicht und wer, wann, wo und mit wem.... Vorfreude!

Text: Eva Keller



Advertorial



Residenzwohnen ganz nach Wunsch

Lebensqualität und Komfort im Ruhestand bietet die ars vivendi Seniorenresidenz in Bad Arolsen.

„Ars vivendi“ – „Die Kunst zu leben“ ist in Bad Arolsen das gelebte Credo des Hauses.

Wer wünscht sich für den wohlverdienten Ruhestand nicht ein Zuhause, welches in idealer Weise Sicherheit und Geborgenheit bietet und gleichzeitig ein individuell den eigenen Ansprüchen und Vorstellungen entsprechendes Leben ermöglicht? Viele Ruheständler möchten sich frühzeitig der lästigen Kleinigkeiten des Alltags entledigen und ihre Zeit mit den schönen Dingen des Lebens verbringen. Im Herzen der malerischen Barockstadt Bad Arolsen, nur wenige Kilometer von Kassel entfernt, befindet sich die ars vivendi Seniorenresidenz zentral und doch unmittelbar im Grünen gelegen. In jeder Lebensphase des Alterwerdens bietet sie ein stilvolles Zuhause mit hotelähnlichem Ambiente und Service, einem hauseigenen Restaurant mit täglich frisch zubereiteten und auf die Wünsche der Bewohner abgestimmten Gerichten sowie einem ausgewogenen, abwechslungsreichen und niveaureichen Kultur- und Freizeitangebot.



Frühlingsangebot zum Tag der offenen Tür am 18.05.2025, 11.00 - 17.00 Uhr

Bei Kaffee, Kuchen, frischen Waffeln und buntem Unterhaltungsprogramm mit vielen Informationsständen und Hausführungen können Sie das ars vivendi Team und das Haus kennen lernen. Ein besonderes Frühlingsangebot mit Top-Konditionen zum Einzug in ein Appartement des betreuten Wohnens, stellen wir Ihnen gerne vor. Lassen Sie sich überraschen! Nähere Informationen zu den individuell arrangierbaren, vielfältigen Wohn- und Pflegeangeboten sowie z.B. zur Möglichkeit, die Seniorenresidenz im Rahmen eines Probewohnens oder Hotelarrangements kennenzulernen, erhalten Sie gerne unter:

ars vivendi Seniorenresidenz Bad Arolsen
Rathausstraße 6 | 34454 Bad Arolsen
Tel. 05691/898-0 | willkommen@ars-vivendi.org
www.ars-vivendi.org



Barrieren sichtbar machen

Fachtagung fördert Dialog zwischen Betroffenen, Interessierten und Entscheidungsträgern.



Vier praxisorientierte Workshops thematisieren die Herausforderungen, mit denen Menschen mit Behinderungen im Alltag konfrontiert sind – insbesondere solche, die durch Vorurteile entstehen. Ziel der Veranstaltung ist es, das Bewusstsein für diese Barrieren zu schärfen und einen Dialog zu fördern. Umrahmt wird das Programm mit dem Auftritt des aus dem Fernsehen bekannten gehörlosen Comedians Okan Seese.

Europäischer Protesttag... ...zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung

Fachtag am 9. Mai 2025, 14 bis 18 Uhr
Ort: UK 14, Untere Karlstraße 14
Veranstalter: Kasseler Bündnis Barrierefrei
www.buendnis-barrierefrei.com



Wohnen und Leben im Haus am Stiftsheim

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

Haben Sie Interesse an mehr Informationen?



Evangelisches Altenhilfezentrum
Stiftsheim Kassel
Evangelische Altenhilfe
Gesundbrunnen
info@kassel-gesundbrunnen.org

Ahrensbergstraße 23
Firnsbachstraße 6
34131 Kassel
Tel. 0561 9329-240

Hausbäume für Kassel

Interessierten Eigentümerinnen und Eigentümern eines Grundstücks innerhalb Kassels schenkt die Stadt je nach Größe des Grundstücks ein bis maximal drei klimaangepasste Bäume.



Feldahorn, eine seltene heimische Baumart.

Das Projekt ‚Hausbäume für Kassel‘ ist ein wunderbares Beispiel dafür, wie wir gemeinsam mehr Bäume in der Stadt pflanzen können. Jeder Baum, ob

groß oder klein, spielt eine Rolle und ist wichtig für Kassel,“ so Stadtklimarätin Simone Fedderke. Das Projekt ist Bestandteil des Stadtverordnetenbeschlusses „Kassel auf den Weg zur Stadt der 100.000 Bäume“, da sich die erforderlichen zusätzlichen 10.000 Bäume auf öffentlichen Grünflächen allein nicht unterbringen lassen. Insbesondere auf privaten Grundstücken sieht die Stadt große Potentiale für neue Baumstandorte, die auch in den öffentlichen Stadtraum hineinwirken und zur Biodiversität beitragen. Die ausgewählten 36 Baumarten überzeugen über ihre Klimaresilienz hinaus auch durch ihre gestalterischen Qualitäten. Seltene, heimische Baumarten wie die Elsbeere, der Speierling, oder der Feldahorn gehören ebenso dazu, wie auch Baumarten die ihre Eigenschaften in wärmeren

Regionen der Welt bewiesen haben: die Atlas-Zeder, der Französische Ahorn, oder die Orient-Buche.

Hausbäume: Ab März bewerben!

Bewerbungen sind ab März 2025 möglich. Das Umwelt- und Gartenamt wird die Steckbriefe der insgesamt 36 verschiedenen, klimaangepassten Baumarten auf seiner Webseite veröffentlichen und unterstützt Interessierte beratend bei der Auswahl der Baumart, der Pflanzung der Bäume sowie der weiteren Pflege. Die Pflanzung selbst erfolgt durch die antragstellenden Personen.

Kontakt: hausbaeume@kassel.de



Frank Rohdes Gartenkolumne

Das Frühlings-erwachen im Garten begleiten!

Die ersten Frühlingsboten läuten mit bunten Blüten den Frühling ein. Die Tage werden länger und wärmer: Zeit für ein paar Handgriffe im Garten.

Um gut vorbereitet in den Frühling und damit die kommende Gartensaison zu starten, sind Planung und ein paar grundlegende Tätigkeiten das richtige Mittel zur Wahl. Wer lieber plant, kann sich Gedanken über die kommende Saison machen: Dazu gehören Fragen darüber, was angebaut werden soll, wie viel Platz dafür nötig ist, ob genügend und passendes Saatgut zur Verfügung steht und ob es noch keimfähig ist. Ein prüfender Blick auf den Düngenvorrat und die Bodenqualität helfen dabei, die Erde optimal für die Pflanzen vorzubereiten. Im Fachhandel gibt es dafür auch Bodenberatungen: Wer einen Liter Erde mitbringt und vor Ort untersuchen lässt, bekommt einen Düngepflan, der perfekt an die Bedürfnisse der Setzlinge abgestimmt ist.

Die ersten Handgriffe im Garten tätigen

Wer direkt anpacken will, kann sich stattdessen seinem Gartenwerkzeug zuwenden: Ein guter Schnitt braucht scharfe Klingen! Damit der gelingt, ist die passende Zeit, um Gartenscheren zu reinigen und schärfen, defekte Teile auszutauschen und Spaten, Rechen und Grabegabeln zu säubern. Darüber hinaus können auch Holzstile geölt werden. Wer Hilfe beim Reparieren seiner Geräte benötigt, kann sich im Fachhandel unterstützen lassen, um mit top gepflegten Geräten in die Saison zu starten. Und auch die ersten Pflanzen kommen ins Spiel: Jetzt ist die Zeit, um Tomaten, Paprika und Chili vorzuziehen. Im Garten stehende Stauden sollten erst nach den ersten warmen Tagen geschnitten werden, damit die überwinterten Insekten in Ruhe aktiv werden und das Winterquartier verlassen können. Auch Mäuse und Wühlmäuse überwintern im Garten: Daher die Staudenbeete auch auf Schäden durch die kleinen Nagetiere untersuchen. Damit die Singvögel Platz zum Nisten haben, ist es wichtig, kaputte Nistkästen zu reparieren und alte Nester zu entfernen. Die Tiere freuen sich besonders in der Brutzeit über nahrhaftes Futter – vor allem, wenn es trotz des Frühlings noch mal kalt wird.

EXKLUSIVES EINRICHTEN



Betreutes Wohnen Plus in Bad Wilhelmshöhe



Das Augustinum Kassel verkörpert eine besondere Art des Lebens im Alter: Selbstbestimmt mit größtmöglicher persönlicher Freiheit und dabei abgesichert durch umfangreiche Serviceleistungen. Dieses Betreute Wohnen Plus ermöglicht Unabhängigkeit bis ins hohe Alter.

Kommen Sie gerne zu unseren regelmäßigen Hausführungen. Immer Mittwochs um 14 Uhr. Anmeldung unter 0561 9364-803. Augustinum – Sie entscheiden.



Eine Übersicht unserer aktuell verfügbaren Apartments finden Sie unter www.augustinum.de/seniorenresidenzen/wohnungsboerse

Augustinum

Seniorenresidenzen

DEUTSCHES INSTITUT FÜR SERVICE-QUALITÄT GmbH & Co. KG
1. PLATZ Testieger Seniorenresidenzen
Ausstattung und Service
TEST Aug. 2023
9 Anbieter
www.disq.de
Privatwirtschaftliches Institut

Augustinum Kassel
Im Druseltal 12 · 34131 Kassel – Bad Wilhelmshöhe
Tel. 0561 9364-803 · www.augustinum.de

Mein Ort – schreib' Zukunft!

Bürgerinnen und Bürger schreiben Zukunftsgeschichten.



Schreibwerkstätten verfassen Interessierte Geschichten zu Orten in Kassel und der Region Nordhessen und setzen sich mit ihrer eigenen Beziehung sowie der Zukunft des jeweiligen Ortes auseinander. Das Erzählen von Geschichten über Zukunft fördert, über die persönliche Ebene hinaus, die Entwicklung gemeinsamer positiver Narrative. Diese können Motivation und Kraft zum Handeln entfalten und sind damit eine der Voraussetzungen für eine aktive Gestaltung der Zukunft durch die Gesellschaft. Das Schreiben und Erzählen über Zukünfte eröffnet Räume für Möglichkeiten sowohl für die Schaffenden, als auch für die Lesenden oder Hörenden. Ausgewählte Geschichten fließen in die Ausstellung des SDG+ Lab im UNI:Lokal (Wilhelmsstr.21) ab dem 2. Juli 2025 ein.

„Mein Ort – schreib' Zukunft!“

Über die Teilnahme an einer Schreibwerkstatt hinaus, besteht auch die Möglichkeit im eigenen Unternehmen, Verein oder Netzwerk eine Schreibwerkstatt zu realisieren. Interessierte organisieren die Gruppe sowie den Raum und das SDG+ Lab stellt das Format inklusive einer Leitung zur Verfügung.

Info: www.sdgpluslab.de/schreibwerkstaetten
 Kontakt: schreibwerkstaetten@uni-kassel.de

Wir alle haben einen persönlichen Ort an dem wir uns geborgen, wohl, zufrieden fühlen. Wie wird sich dieser Ort über die Zeit verändern und wie wir? Diesen Fragen widmen sich die Schreibwerkstätten „Mein Ort – schreib' Zukunft!“ im Rahmen des SDG+ Lab von UniKasselTransfer. In den Erzähl- und

Advertorial

Engagement fördern, Gesellschaft gestalten

Schule, Kitas, Feuerwehr: Unternehmensgruppe Nassauische Heimstätte | Wohnstadt unterstützt soziale Projekte in Kassel und der Region.



Regionalcenterleiter Sascha Holstein und Jennifer Linke (Mi., beide NHW) überzeugen sich von der guten Arbeit der Hausaufgabenbetreuung.

viele Mieterkinder profitieren von der Hausaufgabenbetreuung. Diese richtet sich an Kinder, die keinen Hortplatz haben und Unterstützung brauchen. Das können mangelnde Deutschkenntnisse der Kinder und/oder Eltern sein, Lernschwierigkeiten oder Probleme bei der Selbstorganisation. Die Kinder werden von den Lehrkräften ausgewählt und bekommen so die Chance, Lerninhalte besser zu verstehen. Betreut werden sie von drei Studentinnen. Im vergangenen Schuljahr haben 45 Kinder aus den Jahrgangsstufen eins bis drei von dem Angebot profitiert.

Mehr Bewegung mit SPORT VERNETZT

Die NHW setzt ihre Unterstützung für die bundesweite Initiative SPORT VERNETZT – „Gemeinsam für Bewegung“ fort. Zusammen mit dem Sportverein ACT wird die NHW auch 2025 in vier Kindertagesstätten in Kassel Bewegung, soziale Kompetenz und Gesundheit fördern: in der Städtischen Kita Waldau II, im Kinderhaus Waldau in der Breslauer Straße, in der Kita Oberzwehren in der Schenkelsbergstraße und in der evangelischen Kita Mattenzwerge. Alle Kitas liegen in Quartieren mit großem NHW-Wohnungsbestand. Das Quartier Waldau ist mit rund 600 Wohnungen das größte NHW-Quartier in Nordhessen. SPORT VERNETZT wird in Kooperation mit Deutschlands größtem Basketballclub Alba Berlin durchgeführt und will die Zusammenarbeit zwischen Bildungseinrichtungen und Sportorganisationen stärken. Seit Dezember 2023 unterstützt die NHW dieses Angebot, das Kindern und Jugendlichen aus sozial herausfordernden Verhältnissen den Zugang zu sportlichen Aktivitäten erleichtern soll.

Die Unterstützung sozialer Projekte mit Geld- und Sachspenden gehört zum sozialen Auftrag der Unternehmensgruppe Nassauische Heimstätte | Wohnstadt (NHW). Zuletzt profitierten drei Institutionen, die sich vorbildlich für die Allgemeinheit engagieren: die Freiwillige Feuerwehr Bad Wildungen, die Grundschule Wolfsanger-Hasenhecke und die Initiative SPORT VERNETZT. „Unser primäres Ziel ist es, bezahlbaren Wohnraum zu schaffen“, sagt Sascha Holstein, NHW-Regionalcenterleiter in Kassel. „Ein gesundes und sozial förderliches Umfeld ist uns aber ebenso wichtig. Daher wollen wir die Gesellschaft mitgestalten – auch und vor allem im sozialen Bereich. Die aktuellen Beispiele zeigen, dass unser Engagement genau dort ankommt, wo es benötigt wird.“

informierten sich Sascha Holstein und Alexander Hauschild, Projektleiter Soziale Quartiersentwicklung, über die Ausstattung der Löschfahrzeuge und ließen sich einige Abläufe der Feuerwehr zeigen.

Hausaufgabenbetreuung gesichert

Gute Nachricht für die Grundschule Kassel-Wolfsanger-Hasenhecke: Die Finanzierung der Hausaufgabenbetreuung nach dem Unterricht ist gesichert. Die NHW unterstützt das Angebot mit 9.000 Euro. Damit kann der Förderverein seine erfolgreiche Arbeit auch in diesem Schuljahr fortsetzen. Hessens größtes Wohnungsunternehmen vermietet im Bereich der Grundschule mehr als 800 Wohnungen,



Mit Helm und Schutzanzug: NHW-Regionalcenterleiter Sascha Holstein (re.) lässt sich in Bad Wildungen Details der Feuerwehrarbeit erläutern.

Weihnachtsspende für die Feuerwehr

Die traditionelle Weihnachtsspende der NHW über 2.500 Euro ging an die Freiwillige Feuerwehr Bad Wildungen. Die Feuerwehr wird das Geld für die Anschaffung neuer Helme sowie eines sogenannten Stab-Fast-Systems nutzen. Dieses wird bei Verkehrsunfällen zur Abstützung des Unfallfahrzeuges verwendet. Nach der Scheckübergabe

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

Wolfsanger	Bad Wilhelmshöhe	Brasselsberg	Wehlheiden	Baunatal	Bad Wilhelmshöhe
Vorderer Westen	Martini Quartier	Unterneustadt	Vorderer Westen	Bad Wilhelmshöhe	Vorderer Westen

Verkauft 2025

Vermietet 2025

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

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

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



BESSER ENDLICH

Eine Kolumne von Dr. Dirk Pörschmann

Ich werde geboren – Ich sterbe.

Unser Leben schwingt im Zwischenraum von Geburt und Tod. Wir sind ins Leben Geworfene, und am Ende wird das Leben in uns mit einem letzten Atemzug und einem letzten Herzschlag erlöschen. Wir kennen den Zeitpunkt nicht. Vielfach enden Leben bereits im Mutterleib, und auch jede Geburt ist voller Risiken. Stets schwingt in den Wehen, diesem Bangen zwischen Schmerz und Erlösung zumindest die Vorahnung eines möglichen Endes mit. Der Vorgang der Geburt trägt den Tod bereits in sich.

Der renommierte Psychiater und Psychotherapeut Martin Teising stellt zurecht immer wieder die Frage, wieso in unserer Sprache das Geboren-Werden passiv und das Sterben aktiv beschrieben wird. Ist es nicht vielmehr ein: „Ich werde gestorben?“ Oder sind nicht gar beide Vorgänge durch ein aktives Moment des Hinein- und Heraustretens geprägt? „Ich gebäre mich?“ In jedem Fall ist die Geburt ein Zusammenspiel von Mutter und Kind. Dieses ist wahrlich nicht unbeteiligt. Sind wir dann ein ‚Erdenbürger‘, befinden wir uns lebenslang in einem Prozess der Ich-Werdung – des Gebärens eines Selbst. Wer mag schon behaupten, dass diese Entwicklung irgendwann abgeschlossen sei und er sich wirklich und abschließend kennen würde. Und auch die Endlichkeit begleitet uns ein Leben lang wie ein treuer Gefährte. Bleiben wir wach, erkennen wir sie in allem und gerade dadurch wird sie zu einem bewussten Teil des Lebens.

An meine Geburt habe ich keine Erinnerung, und von meinem Sterben werde ich nichts mehr erzählen können. Heute sehe ich das Aktive und das Passive in beidem. Als Mensch gebäre ich mich selbst und bin dabei doch immer abhängig von Vielem. Als Mensch sterbe ich meinen eigenen Tod, und zugleich ohne ich, dass es mich auch wegreißen wird, so wie ich ins Leben geworfen wurde.

Leben Sie wohl!
Ihr Dirk Pörschmann

Den Menschen vor Ort Gutes tun!

Der Reiseveranstalter Frölich-Reisen setzt sich gemeinsam mit der Stiftung FLY & HELP für den Bau von Schulen in Afrika ein. So haben die Menschen in Reiseländern die Chance auf eine selbstbestimmte Zukunft.



Die Kinder in Omuhoro, Namibia, freuen sich über die neu gebaute „Frölich“-Schule.

Dort zu helfen, wo die Not am größten ist, ist ein großes Anliegen für Bernd Frölich, Inhaber des Reiseveranstalters aus Hessisch Lichtenau. Seit September 2024 bietet die erste Frölich-Schule in Namibia Platz für rund 60 Kinder. „Wir sind sehr stolz darauf, dieses Herzensprojekt mit unseren Kunden erreicht zu haben. Und wir machen weiter, denn es lohnt sich!“ so Familie Frölich. „Auf unseren Reisen nach Afrika, die wir jedes Jahr persönlich mit unseren Gästen begleiten, konnten wir uns selbst ein Bild über die Bedingungen vor Ort machen. Der Bedarf ist enorm.“ Daher soll eine weitere Schule in Uganda folgen. Unterstützung für die Schule kommt auch von Reiner Meutsch, Gründer der FLY & HELP Stiftung, der die Bildungshürden ebenfalls aus erster Hand kennt. Zusammen mit Bernd Frölich veranstaltet er daher die jährliche Charity-Veranstaltung „Abenteuer Weltumrundung“: Am 20. November verzaubern Geschichten über die Weltumrundung und eine emotionale Bühnenshow mit internationalen Künstlern, wie der Sängerin aus „Der König der Löwen“ die Gäste und machen Lust zum Spenden. www.froelich-reisen.de/abenteuer-weltumrundung.

Spenden-Konto: Reiner Meutsch Stiftung FLY & HELP
IBAN: DE94 5739 1800 0000 0055 50, Westerwald Bank eG
Verwendungszweck 1: Frölich-Schule, 2: Ihre Adresse

IHR PARTNER FÜR GEBÄUDEREINIGUNG & MEHR

- Gebäudereinigung
- Spezialreinigung
- Fensterreinigung
- Hausmeisterservice
- Grünflächenpflege
- Schädlingsbekämpfung
- Entrümpelungen
- Haushaltsauflösungen

0561 492 695 81
0151 722 867 56

HEROS
www.heros-facilityservice.de

Ein Unternehmen der **hizinger** Gruppe
Deutschlands große Fenstermarke

Walter Fenster + Türen
www.walter-fenster.de
Telefon 0561 940990

Weitererzählen!

Doppel-Jubiläum: 10 Jahre GRIMMWELT und 20 Jahre UNESCO Weltdokumentenerbe.



GRIMMWELT Kassel, Illu. Katrin Nicklas

erweitert um einen interaktiven Medientisch und ein digitales Märchenquiz. Zum UNESCO Welterbetag bietet das Haus viele Aktionen rund um das Thema Handexemplare an.

Die Relevanz von Märchen und Sprache feiern

Zum Grimm'schen Jubelfest eröffnet im August die neue Sonderausstellung „ICH, DAS TIER“, in der vom bösen Wolf bis Donald Duck, ob in den Grimm'schen Märchen oder in zeitgenössischen Comics, Tiere die zentralen Rollen übernehmen. Mit der von Alexander Braun kuratierten Sonderausstellung begibt sich das Ausstellungshaus auf die Spuren anthropomorpher Tierfiguren in der Comic-Kultur und im Märchen.

Am 4. September folgt die große Geburtstagsfeier des Hauses, um anlässlich des ersten Jahrzehnts gemeinsam mit den Besucher:innen die Relevanz von Sprache und Märchen heute zu feiern. „Es war einmal...“ ist erst der Anfang – in der GRIMMWELT werden die Märchenstoffe auch in diesem besonderen Jahr weitererzählt!

10 Jahre GRIMMWELT und 20 Jahre UNESCO Weltdokumentenerbe

- 1. Juni
Zum UNESCO Welterbetag am werden viele Aktionen rund um das Thema Handexemplare angeboten.
 - 22. August
Eröffnung der neuen Sonderausstellung „ICH DAS TIER“
 - 4. September
Große Geburtstagsfeier anlässlich des ersten Jahrzehnts
- www.grimmwelt.de

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

Traumrasen?!? ... ganz einfach!
Kostenloser Bodentest am 1.4. & 3.4.2025
Wir beraten Sie gerne!

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@samens-rohde.de · www.samens-rohde.de



BEIEINANDER- STEHEN

Wir müssen uns umarmen. Das sagte Kai mit Nachdruck. Zu viert standen wir an der Straßenecke, an der sich unsere Wege trennten. Wir blieben stehen, umarmten uns nicht und rührten uns auch nicht vom Fleck. Wir hatten einen schönen Abend gehabt, auch wenn wir vier alle paar Minuten auf die Meldungen auf unseren Bildschirmen schauten und uns träge verhielten. Dennoch waren wir beieinander gewesen und das war schön. Gemeinsam hatten wir beschlossen, aufzubrechen und uns schlafen zu legen.

Wir müssen uns organisieren. Das sagte Lovis und versuchte uns andere mit ihren Blicken einzufangen und zu überzeugen von der Möglichkeit, dass wir kämpfen würden. Ich drückte ihre Schulter. Matté schüttelte den Kopf. Ich fühle mich klein. Das sagte sie und dann fügte sie hinzu: Entschuldigung.

Wir müssen gar nichts. Das sagte ich entschieden. Entschiedener als alle anderen und Kai, Lovis und Matté reagierten mit Zweifel. Sie nickten nicht, blieben in ihren Gedanken. Zuallererst müssen wir uns nicht voneinander verabschieden. Das schob ich hinterher und wir lachten. Kai nickte: Wie können wir uns dann auch umarmen?

Wir hakten uns beieinander ein und liefen in meine Richtung und wechselten vom Bürgersteig auf die Straße, da wir zu viert in einer Reihe breiter als ein Auto waren. Ganz egal wo ihr seid. Ich denke an Euch. Lovis und Kai schauten sich an. Das ist besser als eine Umarmung. Da beginnt unser gemeinsamer Kampf. Matté zog nach ihren Worten geräuschvoll die Nachtluft ein. Die Nacht roch nach Frühling.

Text: Nuria Rojas Castaneda

MUSEUM
MUSEUMVEREIN
BAD AROLSEN

Magdalena Hohlweg
[UN]scheinbare
Welten

08
03
2025
18
05

Ausstellungen im Schloss

MI – SA 14:30 bis 17:00 Uhr
SO 11:00 bis 17:00 Uhr
Sonntagsführungen 11:15 Uhr

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

mv:h
museumsverband
hessen

HESSEN
Hessisches
Ministerium für
Wissenschaft
und Kunst

Foto: Maurice Hohlweg

HETTLING'S
LeseZirkel Meins

Tel.: 0561/82 08 68-0 • Web: www.lesezirkel.com
Fax: 0561/82 08 68-20 • Mail: info@lesezirkel.com

Stadtwerke
Celle

Zeitschriften
mieten statt
kaufen!

www.lesezirkel.com

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

EinWurf

von Harald Kimpel

Blauer Dunst für die Kunst

Ein Beitrag zu „70 Jahre documenta“

Viel Rauch um die documenta verspricht das Jubiläumsjahr 2025. Da liegt es nahe, die Metapher beim Wort zu nehmen und ein Thema wenigstens ansatzweise „aufzublenden“ – wie Arnold Bode gesagt hätte –, das von den Forschungsbemühungen zur Geschichte der Weltkunstausstellungsserie bislang übersehen wurde.

Wenn heutzutage das Rauchen in geschlossenen öffentlichen Räumen untersagt ist und in offenen öffentlichen Räumen allmählich verpönt zu werden beginnt, ist der Tabakgenuss in Anwesenheit von Kunstgegenständen ganz und gar geächtet. Irritierend wirkt es daher, wenn ausgerechnet ein global renommiertes Kunstunternehmen diesbezüglich aus dem Rahmen fällt. Arnold Bode selbst ging als rauchendes Beispiel voran. Ob beim Malen im Atelier, ob in Gesprächen mit Künstlern, Beratern oder Studenten, aber auch bei seinen Führungen durchs Fridericianum diente die Zigarette als typisches Accessoire. Fotografien belegen, wie er für die Kunst brannte und energische Zeigegesten bei augenscheinlich aufgehobenem Rauchverbot vor Exponaten mit der Raucherhand bekräftigte.

Mit solch konservatorisch höchst bedenkllichen Gebärden stand der documenta-Vater im Museum keineswegs allein. Als beispielsweise im September 1955 der Bundespräsident das Fridericianum besuchte, konnte die „Kasseler Post“ vermelden: „Mit der Morgenzigarette im Munde besichtigte Professor Heuss gestern die ‚documenta‘“. Genaueres wussten die „Hessischen Nachrichten“ von der Ankunft des wegen schlechten Wetters beschirmten Schirmherrn zu berichten: „Die nachgerade symbolische Zigarette bugsierte er vom Mercedes 300 in die Vorhalle, ohne sie von dem strömenden Regen erlöschen zu lassen.“ Und auch während des Rundgangs durch die Hallen ließ sich der Schirmherr sein Markenzeichen nicht nehmen. Deutlich disziplinierter zeigte sich die Politik eine documenta später. Als Ministerpräsident Georg-August Zinn 1959 seinem Tabakgenuss im Freien frönte und sich am Eröffnungstag auf der Gartenparty vor der Orangerie „unauffällig in das Auf- und Abgewoge der Promenierenden“ einreichte, bot er der Presse zu fast poetischen Betrachtungen Anlass: „Seine aromatisch duftende Zigarette ließ blaue Wölkchen in der seidenweichen Abendluft zurück.“

Zur documenta 3 gehörte dann das glimmende Mundstück so sehr zum guten Politikerton, dass sein Ausbleiben bemängelt wurde. Beim Besuch von Bundeskanzler Ludwig Erhard protokollierte die

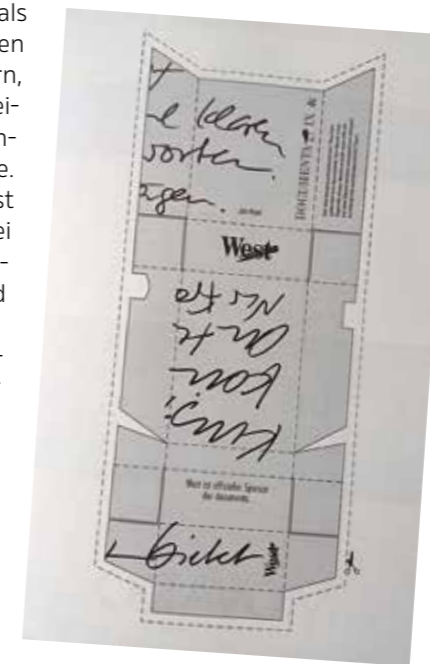
Zeitung: „Enttäuschung bei den wenigen Bürgern, die zuschauten: ‚Schade, ohne Zigarre.‘“ Schließlich kam das Publikum aber doch noch auf seine Kosten: „Im Museum Fridericianum, in der Cafeteria, kam endlich die Zigarre (mit Pappspitze) zum Vorschein und schmückte den Kanzler mit dem Symbol seiner Popularität.“

Die nachfolgenden Ausstellungen waren hinsichtlich der Möglichkeiten, dem Publikum blauen Dunst vorzumachen, durch Zurückhaltung gekennzeichnet. Erst wieder 1992 outete sich der künstlerische Leiter der documenta 9 mit souveräner Pose als cooler Typ und Tabakkonsument. Sein Image als starker Raucher pflegend, inszenierte sich Jan Hoet auf seinem offiziellen Porträtfoto in der Halbtunde des Fridericianums, das Popularitätssymbol in der Rechten, locker auf hohem Barhocker, während der Rauch sich ins Obergeschoss verkringelte. Unverhohlene Hommagen an das Suchtmittel griffen aber auch unmittelbar in das Ausstellungsgeschehen ein: Der Tabakkonzern Reemtsma, einer der Hauptsponsoren, verteilte als Sonderedition eine „offizielle documenta-Packung“ der Marke „West“, vom künstlerischen Leiter kalligraphisch veredelt durch das Statement „Kunst bietet keine klaren Antworten. Nur Fragen.“ Und auf den Sponsoreseiten des Katalogs gab es eine Packung zum Ausschneiden: „für alle, die auf der documenta keine documenta-Packung mehr kriegen“.

Da war es nur konsequent, dass sich unter Jan Hoets Leitung das Rauchen auch auf die Ebene der Exponate verlagerte, um zum Thema künstlerischer Interpretationen zu werden. So zeigte Ingeborg Lüscher im Ottoneum ein Exponat aus ungewöhnlichem Material. Ihr Objekt „Verstummlung 71/6“ bestand aus einem Ledermantel und Stiefeln, besetzt mit Zigarettenstummeln. Harald Szeemann schrieb dazu: „Das Individuum, das raucht, verschafft sich Lust über das Inhalieren von etwas Brennendem. Was es hinterlässt, ist ein je nach Sucht und Temperament ausgedrückter Stummel. Diese nie gleichen Elemente benutzt Ingeborg Lüscher in der Serie der Stummelobjekte und Stummelbilder. Fensterrahmen, Stühle, Mäntel, Stiefel, Spiegel, Bücher, ihr eigenes Foto werden mit Stummeln bedeckt, beklebt, verfremdet, bis sie geometrischen Ordnungen gehorchen oder fotografisch vergrößert zu dekonstruktiven Skulpturen, zu Stummelhüllen und -türmen werden.“ Und das „Museo d'arte della Svizzera italiana“ in Lugano, in dem sich das Werk heute befindet, ergänzt: „Die Stummel, die sich entsprechend dem Temperament der verschiedenen Raucher voneinander unterscheiden, fangen einen Moment in deren Existenz ein und werden zur Spur eines Lebenszyklus, der durch den Atem in die Zigarette einfließt. Der Akt des Rauchens wird so zum

bildlichen Synonym für die Einzigartigkeit der individuellen Erfahrung.“ Noch vordergründiger zeigte sich dieser Erfahrungsraum im Verkaufsstand „Paan Beedi Shop“, den ein indischer Künstler in den Temporären Bauten der 9. documenta aufschlug: „Früher hat Bhupen Khakhar Kioske gemalt“, kommentierte Jan Hoet. „Und jetzt hat er Wirklichkeit und Bilder kombiniert: den Kiosk seiner Bilder nachgebaut und nun kann man da richtig Zigaretten kaufen – natürlich von West. Viele Leute finden das nicht gut. Ich halte es für eine Möglichkeit, eine andere Welt zu erfahren, die eigene Welt so zu reflektieren.“

Mit diesen Beispielen sind die tabakinspirierten Welterfahrungsangebote der documenta keineswegs abgeschlossen. Die weitere Verfolgung der Nikotin-Spur durch die Weltkunstausstellungen sei dem 70-jährigen Jubiläum überlassen.



Weiter-erzählen:
20 Jahre GRIMMWELT Kassel & 20 Jahre UNESCO-Weltdokumentenerbe

Die persönlichen Handexemplare der Brüder Grimm mit ihren gesammelten Kinder- und Hausmärchen zählen seit 2005 zum UNESCO-Weltdokumentenerbe und sind das Herzstück der GRIMMWELT. www.grimmwelt.de

unesco
Kinder- und Hausmärchen der Brüder Grimm eingetragen in das Register Memory of the World, 2005

Kassel documenta Stadt

mv* h
museumsverband hessen

ALG
Arbeitsgemeinschaft Literarischer Gesellschaften und Gedenkstätten

Nachhaltigkeit künstlerisch erforschen!

Ausstellung [UN]scheinbare Welten von Magdalena Hohlweg im Schloss Bad Arolsen.

Zivilisationsmüll und Pflanzenteile dienen Magdalena Hohlweg als Inspiration. Von Museum und Museumsverein Bad Arolsen in den Ausstellungsräumen präsentiert, beschäftigt sich die Ausstellung „[UN]scheinbare Welten“ mit dem Bereich der Nachhaltigkeit. Für ihre Miniaturcollagen sammelt die Künstlerin das, was sie auf ihren täglichen Wegen findet: Pflanzfasern und -früchte, Insektenkokons, Chipkarten, Schokoladenpapiere, Schnipsel und Weggeworfenes. Kombiniert mit feinen Strichzeichnungen, entsteht daraus ein Mikrokosmos aus filigranen Insekten und winzigen Vögeln – eigenständige kleine Persönlichkeiten, hinter welchen sich jeweils eine besondere Geschichte verbirgt.



Ausstellungen im Schloss | Schlossstraße 27 | 34454 Bad Arolsen
www.museum-bad-arolsen.de | Info 05691 625734

Ausstellung: 8. März bis 18. Mai 2025
Öffnungszeiten: Mi – Sa 14.30 – 17 Uhr | So 11 – 17 Uhr
Sonntagsführung um 11.15 Uhr

Alles beim Alten – und doch alles neu!

Juliane Wetzel und Fabian Joel Walter führen das Theater im Centrum (tic) mit neuen Impulsen, ihrer Kreativität und Tatkraft in die Zukunft.



Juliane Wetzel und Fabian Joel Walter, das neue tic-Leitungsteam.

Eine bedeutende Veränderung gab es zum neuen Jahr im Theater im Centrum: Tanja Krauth und Michael Fajgel verabschiedeten sich aus der Theaterleitung. Mit Herzblut und Engagement haben

sie das Theater über viele Jahre hinweg geprägt und zu einem Ort lebendiger Kunst, berührender Geschichten und ebenso viel Freude, Wärme und Humor gemacht.

Juliane Wetzel (Geschäftsführung) und Fabian Joel Walter (künstlerische Leitung) sind nun als neues Leitungsteam angetreten. Das tic werden sie in bewährter Tradition und zugleich mit neuen Impulsen, ihrer Kreativität und Tatkraft in die Zukunft führen.

Am 21. Februar stand mit „Dogs – Hunde, die singen, beißen nicht“ eine wichtige tic-Premiere im Spielplan. Das Stück, in dem sich ein bunt zusammengewürfeltes Rudel ein gemeinsames Hunde-WG-Zimmer teilt, ist noch bis Ende April Programm.

Übersicht tic-Programm

12. März 2025
„Lieder, die ich lieb“
Chanson-Abend mit Dominik Müller

Bis Ende April 2025
Dogs – Hunde, die singen, beißen nicht

26. April 2025
Wenn Heinz mit Erhardt lacht“
Eine Revue mit Schauspielern und Sängern Michael Ophelders

Ab 2. Mai 2025
„Im Kreis der Exen“, ein spritziges Musical über Liebe, Verlust und das endlose Rätsel zwischenmenschlicher Beziehungen

Info: www.theaterimcentrum.de

StadtZeit Kassel Magazin stärken – unabhängigen Lokaljournalismus fördern!



Ob auf dem Küchentisch, im Rucksack oder auf dem Café-Tresen – das StadtZeit Kassel Magazin ist für viele ein treuer Begleiter geworden. Mit jeder Ausgabe erzählen wir Geschichten aus Kassel und der Region, entdecken verborgene Orte und porträtieren Menschen, die unsere Stadt prägen. Damit das nach über 20 Jahren auch in Zukunft so bleibt, brauchen wir euch: Werdet jetzt selbst Teil der StadtZeit-Geschichte und helft uns damit, dass dieses Magazin weiterbesteht und wachsen kann.

Mit einem Förder-Abonnement helft ihr, das StadtZeit Kassel Magazin weiterhin zu ermöglichen – trotz steigender Produktionskosten und sich verändernder Werbemärkte. Förder-Abos gibt es sowohl für Einzelpersonen als auch für Institutionen, die auf Wunsch eine festgelegte Anzahl an Magazinen direkt frei Haus erhalten.

Wie ihr uns unterstützen könnt:

- Print-Abo Standard – die neue Ausgabe immer direkt nach Erscheinen bequem in den Briefkasten bekommen.
- Förder-Abo – unterstützt die redaktionelle Arbeit für ein Mehr an unabhängigen Inhalten, sichert unsere digitalen Formate sowie die Förderung unserer Nachwuchstalente.

Mit eurem Förder-Abo helft ihr, die gedruckte Ausgabe des StadtZeit Kassel Magazins zu realisieren und stärkt zugleich unsere journalistische Arbeit für Kassel und die Region.

Jetzt Förder-Abo abschließen und StadtZeit Kassel Magazin stärken!

Schreibt mir eine E-Mail oder ruft mich direkt an – ich freue mich auf eure Nachricht und den gemeinsamen Austausch!

Kontakt: Klaus Schaake
Tel. 0561-475 10 11 | schaake@stadtzeit-kassel.de



Illustration: Leonie Heidel

Mit Kunst und Kultur durch den Frühling!

387

Das Kuratorenteam von 387 startet im März mit der Ausstellung "Vibration" ins neue Jahr.

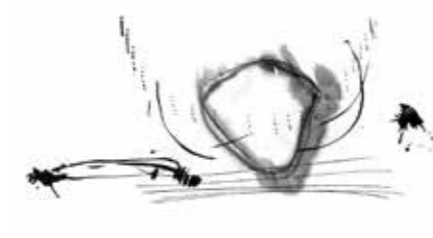


Workshop zur Ausstellung „metamorph“

Vibrationen sind hör-, fühl- und sichtbare Schwingungen. Sie können akustisch wahrgenommen werden und körperliche Empfindungen hervorrufen. Geräusche, Klänge und Musik emotionalisieren, wecken Erinnerungen und Assoziationen oder erzeugen eine spezifische Stimmung. Die Installationen der eingeladenen Künstler:innen der Ausstellung „Vibration“ lassen eine eigene Klanglandschaft im Ausstellungsraum entstehen. Sie widmen sich den Einflüssen, die technische Neuerungen und sich stetig verändernde Umweltklänge auf Psyche und physische Gesundheit der Menschen haben. Darüber hinaus gibt es Workshops, die sich der Ausstellung aus klanglicher und tänzerischer Perspektive widmen.

Mit verschiedenen Medien arbeiten

An der Ausstellung beteiligen sich fünf Kunstschaffende. Maja Oschmann präsentiert bisher unveröffentlichte Zeichnungen, die bei ihrem Projekt „Virtuos Virtuell“ mit Thomas Stellmach entstanden sind. Im Kontext mit Spohrs Musik lassen sie dem Betrachtenden Raum, eigene Assoziationen



Zeichnung von Maja Oschmann

elektronischen Quellen in Schwingung zu versetzen und so mit der Projektion des Mondes zu spielen. Darüber hinaus bezieht Joshua Weitzel sich in der Ausstellung unter dem Titel „wie tickt eigentlich Joshua Weitzel“ auf seine künstliche Herzklappe und generiert durch das Klappgeräusch, das beim Schließen der Herzklappe auftritt, mittels Mikrofonen und Lautsprecher unterschiedliche Klangperspektiven.

Bildende Kunst, Tonkunst und Tanz erleben

Die Eröffnung der neuen Ausstellung bildet der Beitrag „HÖRperformance“ des Tonkünstlers, Schlagwerkers, Komponisten und Musikpädagogen Olaf Pyras. In seiner aktuellen Arbeit „Piano Pelicaniform - Beobachten und Variieren. Einfangen“ widmet er sich dem Abwarten, dem zugewandten Hören und dem Spiel mit Variationen. Integrierte Motoren und Federn werden von Trägheit und Schwerkraft beeinflusst und hinterlassen eine rhythmisch-melodische Spur, die sich im Hören zum Klang zusammenfügt. Darüber hinaus bietet der Künstler unter demselben Titel zwei Workshops an. Eine weitere Möglichkeit, die zum Mitmachen einlädt, bieten Mareike Steffens und Franziska Ullrich mit ihrer offenen Werkstatt. Sie laden dazu ein, eine Verbindung zwischen Kunstwerken im Außen und den inneren Erfahrungswelten zu erforschen. Gemeinsam soll der Spannungsbogen zwischen Sinneseindrücken, unserer Stimme und den Zuhören*innen erforscht werden.

Termine der Workshops

- So., 30.3. 16-18 Uhr
Piano Pelicaniform (Pyras)
- Sa., 5.4. 10-12 Uhr
Piano Pelicaniform (Pyras)
- Sa., 12.4. 10-13:30 Uhr
Verkörpernde Vibrationen (Steffens/Ullrich)

www.387qm-kunst.de

Voll auf's Ohr!

Unter „StadtGespräch Kassel“ finden sich gleich zwei Podcast-Formate des StadtZeit-Teams zusammengefasst, in denen spannende Gäste aus Kultur, Wissenschaft und Gesellschaft zu Wort kommen.



publik Deutschland: die documenta. Prof. Dr. Andreas Hoffmann, Geschäftsführer der documenta und Museum Fridericianum gGmbH, gibt im Gespräch mit Lisa Marie Fink und Klaus Schaake Einblicke in die zukünftige Ausrichtung der Weltkunstschau. Welche Herausforderungen stehen bevor? Wie ist die neue künstlerische Leitung einzuschätzen? Und wie geht es mit dem documenta-Institut weiter? Antworten darauf gibt es im „StadtLabor“ des Freien Radios Kassel und jetzt auch jederzeit als Podcast.

Lokale und regionale Themen im Fokus

Ob es um die Zukunft der documenta, ungelöste Rätsel der Stadtgeschichte oder den Einfluss von Sprache auf unser Denken geht – die Vielfalt der Themen und der Gäste lässt jede Podcast-Episode zu einem akustischen Stadtmagazin für alle werden, die mehr über Kassel und seine Menschen erfahren möchten. In einer aktuellen Folge geht es um den kulturellen Exportschlager der Bundesre-

gion. Vergangene Zeiten lebendig werden lassen: Das gelingt in der StadtLabor-Ausgabe mit Sebastian Mense, Autor des Romans „Keilsberg“, der in ein mysteriöses Stück Stadtgeschichte führt: Ein englischer Soldat, ein über 100 Jahre altes Rätsel und eine Spurensuche in Kassel. Wie der Autor die Stadt als literarische Kulisse nutzt und was ihn an historischen Stoffen fasziniert, erzählt Sebastian Mense im Gespräch mit Klaus Schaake.

Mit Mark Fehr kommt im SprechZeit-Podcast ein weiterer Autor zu Wort. Der aus Kassel stammende FAZ-Wirtschaftsredakteur beleuchtet in seinem Buch „Geniestreiche aus Kassel“ die Besonderheiten und Innovationen, die von Kassel aus ihren Siegeszug um die Welt antraten. Diese und viele weitere Podcasts, die Themen aus Kassel und Region bewegen, sind unter dem Titel „StadtGespräch Kassel“ bei allen gängigen Podcastern verfügbar.



Scannen und reinhören:

Zu Gast im StadtGespräch sein!

Wer spannende Themen bewegt und die Stadtgesellschaft daran teilhaben lassen möchte, kann sich gern bei der StadtZeit-Redaktion melden.

Kontakt: Klaus Schaake
Tel. 0561-475 10 11
schaake@stadtzeit-kassel.de

Zeitlos!
Museumsfest
Sonntag · 30.3. · 12 bis 17 Uhr
Hessisches Landesmuseum

HESSEN
KASSEL
HERITAGE



Entfalte mit uns dein Potenzial!

Das StadtZeit-Team sucht

**eine Macherin /
einen Macher**

(m/w/d)

in der
digitalen Transformation

Erfinde die Zukunft unserer Medien mit!

Digitale Konzepte zu entwickeln, technische Lösungen aktiv mitzugestalten und umzusetzen und dabei die wirtschaftlichen Rahmenbedingungen im Auge zu behalten, ist genau dein Ding!

Deine Arbeit unterstützt uns, die Zukunft unserer Medien neu zu erfinden. Mit deinem engagierten Einsatz bist du eine wunderbare Bereicherung für das motivierte StadtZeit-Team.

Entwickle dich mit uns!

Du arbeitest bei freier Zeiteinteilung im Homeoffice oder in unserer Bürogemeinschaft in zentraler Lage. Auf deine Aufgaben bereiten wir dich vor, damit du deine Potenziale voll entfalten kannst!

In freier Mitarbeiterschaft oder perspektivisch auch in Geschäftspartner- oder Teilhaberschaft sehen wir dich.

Dein Ansprechpartner ist: Klaus Schaake
Tel.: 0561 - 475 10 11 | schaaake@stadtzeit-kassel.de

Hier kannst du dich zu unseren Medien schlau machen:
www.stadtzeit-kassel.de | www.mittendrin-kassel.de



Von Medienprofis lernen!

In ihrer kompakten Workshop-Reihe zeigen Paula Behrendts und Klaus Schaake von der StadtZeit-Redaktion wie Öffentlichkeitsarbeit gelingt und wie die Medien ticken.

Wie sich Projekte, Unternehmen, Vereine, Netzwerke oder die eigenen Leidenschaften über eine durchdachte Medienarbeit in die Öffentlichkeit bringen lassen, erfahren Interessierte bei dieser kompakten Workshop-Reihe. Am letzten März-Wochenende dreht sich alles um gelingende Medienarbeit, gute Texte, die Rolle von Social Media, die Unterstützung durch KI, Storytelling als wirksames Stilmittel, die Gewinnung von Mitarbeitenden sowie der Einstieg ins Podcasten. An zwei Tagen und mit modular buchbaren 60-Minuten-Inputs vermitteln Paula Behrendts und Klaus Schaake in kompakten Sessions, praxisnah und lebendig die Grundlagen für eine gute und gelingende Medienarbeit. Die Medienprofis geben vielfältige Anregungen, machen Lust auf Öffentlichkeitsarbeit und beantworten Fragen zu allen Facetten der erfolgreichen Medienkommunikation. Jetzt anmelden und Ihre Medienarbeit auf Erfolgskurs bringen!

Termine:
Freitag, 28. März 2025, ab 14.00 Uhr
Samstag, 29. März 2025, ab 10.00 Uhr

Mehr Infos zu Workshops, Team und Buchung:
www.oeffentlichkeitswirksam.de



Die Proberaumnutzer der ersten Stunde: Horst, Guido und Frederik (v.l.).

Proberaum auf Abruf

Im Kulturbunker Kassel gibt es jetzt einen voll ausgestatteten Proberaum, der stundenweise buchbar ist. Perfekt für alle, die flexibel proben wollen – ob spontan, projektbezogen oder ohne eigenen Raum. Bassist Horst, Drummer Guido und Pianist Frederik nutzen ihn bereits regelmäßig. Die Buchung? Ganz einfach online. Türcode kommt per Mail – und schon kann's losgehen. Auch schwere Instrumente sind kein Problem – Schlagzeug und Piano stehen vor Ort bereit.

Infos: kulturbunker-kassel.de

DA ZWISCHEN 2.0

Zwischen Leben und Endlichkeit

Mit tiefgehenden Fragen zu Sterblichkeit, Erinnerung und dem Leben nach dem Tod lädt das Museum für Sepulkralkultur zur Sonderausstellung „dazwischen. Du, das Leben und die Endlichkeit – Update 2.0“ ein. Bevor das Museum 2026 für eine Neugestaltung schließt, gibt es Raum für Reflexion, Kreativität und Austausch. Besucher:innen können Perspektiven teilen, Wünsche äußern und sich von Kunstwerken inspirieren lassen. Begleitend finden Vorträge, Lesungen und künstlerische Interventionen statt.

Eröffnung: 6. März 2025, 19 Uhr
Laufzeit: 7. März bis 10. August 2025

www.sepulkralmuseum.de



Die Hunde sind los!

Im Tierheim „Happy Pets“ sind fünf Hunde untergebracht: Ein Dalmatiner, ein Kurzhaardackelwelpen, eine Polizeischäferhündin, ein Riesenschnauzer und eine Pudeldame. Die Heimleitung ist streng und bevorzugt die Kampfhunde, die draußen im Zwinger leben. Als das Gerücht auftaucht, dass die Hunde das Zimmer verlassen müssen, weil Katzen dort untergebracht werden sollen, kann nur noch eine zündende Idee weiterhelfen...

Info/Tickets: www.theaterimcentrum.de



Großer Pflanzenmarkt in Hübenthal

Mit Beginn der Gartensaison startet auch der Pflanzenmarkt des Grünen Boten in Hübenthal. Beim Pflanzerverkauf erwartet die Besucher:innen eine große Auswahl: Über 120 Kräuter- und Gemüsesorten stehen bereit. Zudem bietet das Gärtnererteam vor Ort fachkundige Beratung für Hobbygärtner:innen. Pflanzerverkauf ab 4. Mai, an allen Sonntagen im Mai, jeweils von 11 bis 17 Uhr in Witzenhausen-Hübenthal.

www.gruener-bote.de



1. Wolfhager Lachnacht

Kabarett, Comedy und jede Menge Spaß – die 1. Wolfhager Lachnacht bringt mit Lutz von Rosenberg Lipinsky, HG Butzko, Sascha Korf, Dagmar Schönleber und Roger Stein einen hochkarätigen Mix auf die Bühne. Lipinsky, „Deutschlands lustigster Seelsorger“, moderiert den Abend und stellt die Frage: Wie steht es um unsere Demokratie? Alternativlos oder doch ersetzbar? Sicher ist nur: Es wird klug, unterhaltsam und garantiert nicht ruhig! Und eines ist gewiss – das Publikum wird Tränen lachen.

11. April 2025, Stadthalle Wolfhagen



Barock neu entdeckt

Unter dem Motto „Les Femmes“ stehen tonangebende Frauen in Geschichte, Mythologie und Musik im Mittelpunkt der Arolser Barock-Festspiele 2025 unter der künstlerischen Leitung von Dorothee Oberlinger. Höhepunkte sind das Abschlusskonzert „Seduction – Verführung“ mit dem Kammerorchester Basel und Marie Lys sowie die „Kantaten zu Christi Himmelfahrt“ der Akademie Köln. Musik-Comedy mit Bidla Buh, Führungen und ein Künstler-Open-Air am Barocksonntag runden das Festival ab.

28. Mai bis 1. Juni 2025

Info & Tickets
Tel. 05691 801-233
www.arolser-barockfestspiele.de

Kunst und Geschichte reflektieren

Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft der Ausstellung: 70 Jahre documenta

Ausstellungen, Talks, Performances und Buchpräsentationen begleiten das 70-jährige Jubiläum der documenta. Höhepunkt ist der Festakt am 7. Juni, der an die Gründung erinnert und eine stadtweite Intervention der documenta-12-Künstlerin Cosima von Bonin eröffnet. Das Jubiläum feiert die bewegte Geschichte der documenta und widmet sich zugleich der Frage, wie Kunst und Kuratieren sich weiterentwickeln.

Im Mittelpunkt stehen dabei zentrale Themen vergangener documenta-Ausgaben sowie neue Impulse für die Zukunft. Auch die Rolle der Kunst in einer sich wandelnden Gesellschaft wird kritisch hinterfragt.

www.documenta.de

Hier geht's direkt zum Programm →





Tocotronic im Kulturzelt

Die Hamburger Band Tocotronic bringt ihr neues Album Golden Years live auf die Bühne des Kulturzelts Kassel. Das Konzert ist Teil des offiziellen Rahmenprogramms zum 70-jährigen Jubiläum der documenta – eine Kooperation zwischen dem Kulturzelt und dem Fridericianum. Künstlerin Cosima von Bonin, langjährige Weggefährtin von Sänger Dirk von Lowtzow, wird mit ihrer Intervention 7000 Palmen das Stadtbild prägen. Dabei werden 70 Kilometer Girlanden mit Palmenmotiven die Stadt schmücken – auch das Kulturzelt erstrahlt in diesem besonderen Look. Ein Abend, der Musik und Kunst einzigartig verbindet.

11. Juli 2025, Kulturzelt Kassel

Karten: tickets.kulturzelt-kassel.de



„Der Tod und das Mädchen“ von Andonis Foniadakis - James Potter, Terra Hunter Kell

Tanz trifft Existenz

Zwei Welten, ein Thema: Der neue Doppelaabend von TANZ_KASSEL zeigt faszinierende Perspektiven auf den Tod – live begleitet vom Staatsorchester Kassel. Andonis Foniadakis' Choreografie „Der Tod und das Mädchen“ ist wild, hochdramatisch und voller Energie. Eyal Dadons „Shuv“ dagegen hypnotisiert mit komplexen Mustern und kontemplativer Tiefe. Der Tod ist hier kein Ende, sondern Teil des Tanzes, der das Leben immer wieder neu entstehen lässt.

Info/Tickets: www.staatstheater-kassel.de



Frank Sinatra Show

Roger Pabst & Band bringen die legendären Songs von Frank Sinatra auf die Bühne und versetzen das Publikum in das Amerika der 40er bis 60er Jahre. Mit authentischem Sound und großem Charme lässt Pabst die Musiklegende auf beeindruckende Weise lebendig werden. Ein Abend voller Swing, Eleganz und unvergesslicher Klassiker wie „My Way“ und „New York, New York“ erwartet die Gäste.

Freitag, 20. Juni 2025, 19:30 Uhr
Werratal Kultur- und Kongress-Zentrum,
Bad Sooden-Allendorf

Tickets: Tel. 05652-95870 und
www.bad-sooden-allendorf.de



Lucius Burckhardt-Convention

Zum 100. Geburtstag des Schweizer Soziologen Lucius Burckhardt findet in der Kunsthochschule Kassel die vierte Lucius Burckhardt-Convention statt. Prof. Martin Schmitz und Studierende aus dem Fachbereich Produktdesign laden zu Vorträgen und Gesprächen über Lucius und Annemarie Burckhardt, die Erfinder der Spaziergangswissenschaft, ein. Den Abschluss bildet ein Geburtstagsfest. Der Eintritt ist frei!

Freitag, 27. Juni 2025, 18 Uhr, Begrüßung
Samstag, 28. Juni 2025, ab 9:30 Uhr, Vorträge & Fest

Termine & Programm:
www.lucius-burckhardt.org



PLURALE – Festival der jungen Talente

Die PLURALE bringt kreative Köpfe zusammen und vernetzt junge Künstler:innen über Städte und Disziplinen hinweg. Interdisziplinäre, experimentelle und performative Projekte stehen im Mittelpunkt und fördern neue Formen der Zusammenarbeit. 2025 ist erstmals die Kunsthochschule Kassel Teil des Festivals. Kooperation und Improvisation treiben die Dynamik an – eine Einladung, Kunst neu zu denken. In diesem Jahr bietet das Festival zudem ein erweitertes Programm mit Diskussionen, Workshops und partizipativen Formaten, die den kreativen Austausch vertiefen.

16.–25. Mai 2025, documenta Halle & Staatstheater Kassel
Eröffnung: 16. Mai 2025

www.plurale-festival.de



Tag der Erde 2025

Die Wiener Straße in Rothenditmold und Nordholland verwandelt sich in eine lebendige Feststrecke für Umwelt und Nachhaltigkeit. Zahlreiche Initiativen, gewerbliche Ausstellende und ein buntes Kulturprogramm laden zum Entdecken und Mitmachen ein. Auch für kulinarische Vielfalt ist gesorgt. Die Anreise gelingt umweltfreundlich mit dem ÖPNV oder dem Fahrrad – mobile Fahrradständer stehen bereit.

27. April 2025, 11 bis 18 Uhr
Wiener Straße, Kassel

Infos: www.tag-der-erde.net

Alle Veranstaltungsankündigungen unter Vorbehalt



Niki de Saint Phalle

Frankreich 2024. Regie: Céline Sallette
Mit: Charlotte Le Bon, Damien Bonnard, John Robinson, Quentin Dolmaire, Judith Chemla / 98 Min.

Plastikblumen und Schießübungen: Niki de Saint Phalle ist bekannt als Künstlerin, die mit Messern und Gewehren Gemälde beschoss. Ihre Lebensgeschichte steckt voller Abgründe. Während eines Psychriaufenthalts kämpft sie um die Wahrheit ihres Lebens. Mit starkem Willen und kreativer Urgewalt bricht sie aus und erfindet eine neue Sprache der Kunst, die von Gewalt, Hoffnung und Weiblichkeit erzählt. Sie erschuf Nanas in allen Formen und Farben, die „Huren“ der Gegenwart. Ihre Kunst wird zu ihrer Waffe; poetisch, schöpferisch und zielsicher. Als „Terroristin der Kunst“ schreibt sie Kunstgeschichte. Der Film ist die Geschichte ihrer Geburt als subversive Künstlerin, ein bewegendes, kraftvolles und Kraft gebendes filmisches Porträt.

Geplant zum Bundesstart am 20.3.



Beating Hearts

Frankreich, Belgien 2024,
Regie: Gilles Lellouche
Mit: Adèle Exarchopoulos, François Civil, Mallory Wanecque, Malik Frikah / 166 Min.

Clotaire ist in Jackie verliebt. Doch er stammt aus schwierigen Verhältnissen und sie aus gehobener Klasse. Ihre Gefühle sind daher in den 1980er Jahren in Nordfrankreich nicht gewünscht. Als Clotaire sich einer kriminellen Straßenbande anschließt, ändern sich die Gefühle der beiden. Es zerbricht schließlich als Clotaire für eine Tat inhaftiert wird, die er nie begangen hat. Der Kontakt reißt endgültig ab. Erst Jahre später sehen sie sich wieder – und Clotaire muss entscheiden, ob er die Liebe oder Rache wählt... Die französischen Stars Adèle Exarchopoulos („Blau ist eine warme Farbe“) und François Civil („Die drei Muskettiere“) verzaubern in einer wildromantischen und knallharten Amour Fou.

Geplant zum Bundesstart am 27.3.



Das Licht

Deutschland 2024, Regie: Tom Tykwer
Mit: Lars Eidinger, Nicolette Krebitz, Tala Al Deen, Julius Gause, Elke Biesendorfer / 162 Min.

Die syrische Immigrantin Farrah findet Anstellung als Haushälterin bei der zerrütteten Familie Engels in Berlin. Mit der Zeit nimmt Farrah eine immer größere Rolle im Leben von Tim und Milena und deren Kindern Frieda, Jon und Dio ein. Irgendwann ist ihr Einfluss so stark, dass die dysfunktionale Familie unweigerlich dazu gebracht wird, wieder zueinanderzufinden. Doch als Farrah der Familie ihr eigenes bewegtes wie dunkles Schicksal offenbart, steht alles Kopf. Die Familie wird mit den Konsequenzen ihrer Handlungen konfrontiert und muss sich mit eigenen, lange vergrabenen Geheimnissen auseinandersetzen. Inmitten dieser Krise erkennen sie, dass sie reinen Tisch machen müssen und nur gemeinsam stark sind.

Geplant zum Bundesstart am 20.3.

NO PAYWALL

Niemand muss taz lesen. Aber wer will, kann – auf **taz.de immer ohne Paywall.**

NO BORDERS

taz.de

taz lies selbst

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

STAATSTHEATER KASSEL

Premieren Mrz bis Jun 2025

Simon Boccanegra
Oper konzertant von Giuseppe Verdi | ML: Francesco Angelico
Premiere: 15. Mrz 2025 → Opernhaus

Echos aus Eritrea (UA)
Rechercheprojekt zu alter und neuer Heimat | R: Nina Mattenklotz
Premiere: 28. Mrz 2024 → TIF - Theater im Fridericianum

Don Karlos
Ein dramatisches Gedicht von Friedrich Schiller
Regie: Julia Hölscher
Premiere: 5. Apr 2025 → Schauspielhaus

School of Rock
Musical
nach dem gleichnamigen Paramount-Film (Drehbuch Mike White)
Musik von Andrew Lloyd Webber | Buch von Julian Fellowes
Gesangstexte von Glenn Slater | Deutsch von Timothy Roller
ML: Peter Schedding | R: Marlene Pawlak
Premiere: 25. Apr 2025 → Opernhaus, ANTIPOLIS

CELEBRATION
Tanz-Uraufführung von Noa Zuk und Ohad Fishof
Premiere: 26. Apr 2025 → Schauspielhaus

Adresse Unbekannt (UA)
Uraufführung von Susin Nielsen
für alle ab 11 Jahren | R: Franziska Stuhr
Premiere: 2. Mai 2025 → TIF - Theater im Fridericianum

Festival der jungen Talente
15. bis 25. Mai 2025

The Tempest
Oper von Thomas Adès | ML: Marco Comin | R: Julia Lwowski
Premiere: 17. Mai 2025 → Opernhaus, ANTIPOLIS

Sechzehn Wörter (UA)
nach dem Roman von Nava Ebrahimi | R: Dariusch Yazdkhasti
Premiere: 23. Mai 2025 → TIF - Theater im Fridericianum

Tango
ein inklusiver Spaß rund um die Freiheit von Stawomir Mrozek
Mit dem Theater RambaZamba | R: Tom Kühnel
Premiere: 31. Mai 2025 → Schauspielhaus

Festival im Ballhaus
Werke von Felix Mendelssohn Bartholdy
1. / 8. / 15. Jun 2025 → Ballhaus, Bergpark Wilhelmshöhe

SEASON 4: Let's Talk About Trance
Tanz-Uraufführung von Andrea Peña
Premiere: 13. Jun 2025 → TIF - Theater im Fridericianum

Mapping SPACE
Ein PLUS-Projekt | für alle ab 8 Jahren
Premiere: 20. Jun 2025 → TIF - Theater im Fridericianum



Tickets und Termine:
www.staatstheater-kassel.de

AROLSER
BAROCK-FESTSPIELE
28. Mai - 1. Juni 2025
Künstl. Ltg.: Dorothee Oberlinger





Les Femmes!

Im barocken Ambiente der Residenzstadt entführen die Festspiele
in die faszinierende Welt musikalisch bedeutender Frauen.

Ensemble 1700, Dorothee Oberlinger & Núria Rial
Ensemble Feuervogel & Carine Tinney
Fiorenza de Donatis & Luca Pianca
Kölner Akademie mit Anna Herbst u.a.
Nihan Devcioglu, Friederike Heumann & Xavier Díaz-Latorre
Kammerorchester Basel & Marie Lys

sowie ein vielfältiges Rahmenprogramm mit
Musik-Comedy von Bidla Buh, Führungen, Künstler-Open-Air,
Barocksonntag u.v.m

Infos, Gutscheine & Kartenvorverkauf:
Touristik-Service Bad Arolsen • Tel.: 05691 801-233
www.arolser-barockfestspiele.de







Kaufunger Stiftssommer 2025




Die Gemeinde Kaufungen lädt zu kulturellen Genüssen in das malerische Ritterschaftliche Stift Kaufungen ein.
KulturGenuss im Kaufunger Stift auch auf youtube.com

13.5. Wildes Holz
25.5. Orchestra Mondo
1.6. Duo „Walther & Treyz“
10.8. Theater LakuPaka
17.8. Jazz-Trio VoGiBa
24.8. Musikschule SKW

www.kaufungen.eu




CASSELER FRÜHLINGS- FREYHEIT

27.03.-30.03.2025

MITTELALTER-SPEKTAKEL

**Verkaufsoffener Sonntag
am 30.03. | 13-18 Uhr**

www.casseler-freyheit.de








DAS MUSICALTHEATER



DOGGS
HUNDE
DIE SINGEN,
BEISSEN NICHT.

Eine
MUSIKALISCHE KOMÖDIE
von MICHAEL FAJGEL
und TANJA KRAUTH

Ticketshop: 0561-7018722
www.theaterimcentrum.de



**IM
KREIS
DER
EXEN**

DAS
HERZ-ÜBER-KOPF
MUSICAL

BUCH & REGIE
FABIAN JOEL WALTER

PREMIERE
2. MAI 2025



a.k.demie
Mediation und Training
Anja Kenzler/Karin Freudenstein

Mediationsausbildung
"Mediation in der Arbeitswelt
und im sozialem Umfeld"
Sept. 2025 bis Sept. 2026

- Nach dem Mediationsgesetz und nach den Standards des Bundesverbandes Mediation e.V.
- 7 Wochenenden & 2 Blockwochen
- Die Blockwochen sind als Bildungsurlaub anerkannt
- Leitung: Anja Kenzler (Ausbilderin BM), Karin Freudenstein (Ausbilderin) und Gastdozent_innen

Ausbildung zum wingwave®-Coach:
4-tägiger Block von Montag bis Donnerstag: 25.8. – 28.8.2025

- Mit einem zusätzlichen Supervisionstag am 29.8.2025 auch als Bildungsurlaub möglich
- Leitung: Anja Kenzler, wingwave®-Lehrtrainerin und Coach

Weitere Ausbildungen/Seminare und Angebote in Bremen, Essen und Kassel finden Sie auf unsere Homepage: www.a-k-demie.de




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

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

Dr. rer. nat. Claudia Schaubitzer-Nowak

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





www.futurespace.org

- 27.03.2025 Jens Wellhöner „Warum zahle ich eigentlich Gebühren? Ein Blick hinter die Kulissen des öffentlich-rechtlichen Rundfunks“
- 10.04.2025 Claus Peter Müller von der Grün Vom Wort zur Wirkung! Was gehört in einen Werkzeugkasten für gute Texte?
- 24.04.2025 Christian Nuber Design-Tricks für Einsteiger: Kreativität trifft klare Linien
- 08.05.2025 Dr. Jörg Weidenfeller Dekarbonisierung der Industrie – Auf dem Weg zur Energiewende
- 22.05.2025 Özlem Polat Was kann ich sicher wissen? Erkenntnisphilosophie



| KULTUR | KONZERTE | KUNST |

IM ANTHROPOSOPHISCHEN ZENTRUM

„Ein Leben zwischen Licht und Schatten“

Der künstlerische Nachlass von Irén Dénes (1912-2000)
Eröffnung: Sonntag, 23.03. | 12:00 Uhr



Irén ist ein Geheimtipp für Kunstkenner. Die ungarisch-jüdische Künstlerin malte immer wieder unter politisch bedingten, verborgenen und einengenden Bedingungen abseits der offiziellen Kunstszene.

Die Erlöse der Eröffnungsauktion werden gespendet.

Unser vollständiges Programm finden Sie hier →

Wilhelmshöher Allee 261 | 34131 Kassel | www.az-kassel.de



Alle Veranstaltungsankündigungen unter Vorbehalt



evangelisches FORUM kassel

Evangelisches Forum
Goethestraße 85
Tel. 0151 11 282 331
www.ev-forum.de
ev.forum.kassel@ekkw.de

6.3.25, 19.30 Uhr
Freundschaft!
Eine Performance mit Sprechkünstlerin Franziska Trischler und Erzählkünstlerin Mareike Tiede
Hotel Hessenland, Obere Königsstr. 2
Anmeldung über Webseite: ev-forum.de

11.3.25, 19.00 Uhr
Menschen ohne Geschichte sind Staub
Queeres Verlangen im Holocaust
Dr. Anna Hájková, Historikerin,
University of Warwick, UK
VHS Region Kassel, Saal

29.3.25, 17.00 Uhr
„We gon’ be alright“
Hip-Hop als politische Ausdrucksform
Theologie und Tanz im Gespräch
Max Tretter, Erlangen; Verena Schwab
Hall of Dance Verena Schwab,
Friedrich-Ebert-Str. 5
Anmeldung über Webseite: ev-forum.de

14.25, 17.00 Uhr
Angekommen. Die Nachrichtenmeisterei im Netzwerk des Schillerviertels - Neue Perspektiven für Stadtteil und Kreativwirtschaft
Rundgang mit Sebastian Fleiter und Anne Walther, Nachrichtenmeisterei
Podiumsdiskussion mit Sebastian Fleiter und Anne Walther; Dipl.-Ing. Heiko Büsscher, kommissarischer Leiter des

Amtes für Stadtplanung, Bauaufsicht und Denkmalschutz; M.A. Anja Göbel, Kulturamt - Stellvertretende Abteilungsleiterin Kulturförderung und -beratung
Schillerstrasse 73

29.4.25, 19.00 Uhr
Klimaresilienz - Die besten Strategien gegen Hitzestress, Extremwetter, neue Krankheiten und seelische Belastungen
Autorinnenlesung: Christina Berndt
Stadtbibliothek, Obere Königsstraße 3
In Kooperation: Stadtbibliothek Kassel

22.5.2025, 17-20 Uhr
Heilige Räume - Neue Konzepte
Gemeinschaftliches Wohnen, Ginkirche, Dojo und weitere Beispiele für die Transformation nicht mehr genutzter Kirchen.
Ein World-Café
Referierende: Birgit Kasper, Netzwerk Frankfurt für gemeinschaftliches Wohnen e.V.; Dirk Kropp, Aikido- und Dojo-Leiter, Köln; Eike Irene Seidenhoffer, St. Albert's Distillery, Liebenau; NN.
Adventskirche, Lassallestr. 2
Anmeldung über: ev-forum.de

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

Jetzt zu unserem neuen Newsletter anmelden:



Sommer im Park 2025
vom 22.8.-14.9.
in Vellmar

- 22.8. Horst Evers
- 23.8. Götz Alsmann & Band
- 24.8. Schlagzeugmafia
- 25.8. Bernd Stelter
- 26.6. Night Wash
- 27.8. Frieda Braun
- 28.8. Best of Varieté
- 1.9. Chroma Musikschule - Beginn: 19 Uhr
- 2.9. Arnd Zeigler
- 3.9. Dietmar Wischmeyer die feisten
- 4.9. Anna Mateur & Band
- 6.9. Olaf Schubert
- 7.9. Ukulele Orchestra of Great Britain
- 8.9. Mirja Boes & Band
- 9.9. Bodo Wartke
- 10.9. MayBeBop, Kinderkonzert - Beginn 16 Uhr
- 10.9. MayBeBop
- 11.9. Nikita Miller
- 12.9. Orange Blue
- 13.9. Stoppok Band & Special Guest „Cäthe“
- 14.9. Hagen Rether - Beginn 18 Uhr



Beginn jeweils 20 Uhr!
Außer Hagen Rether, Chroma, Kinderkonzert.

Tickethotline: 06990283986
Tickets buchen unter www.Piazza-Vellmar.de

Ausstellung und Veranstaltungen

Was bleibt.

Weitergeben. Schenken. Stiften. Vererben.

14. Mai – 11. Juni 2025
Haus der Kirche, Wilhelmshöher Allee 330, 34131 Kassel
Infos unter ekkw.de/was-bleibt

Mo - Fr 10-15 Uhr

Veranstalter: **EVANGELISCHE KIRCHE VON KURHESSEN-WALDECK**, **evangelisches FORUM kassel**, **Diakonie Diakonisches Werk Region Kassel**

Kooperationspartner: **Evangelische Bank** Gefördert durch die **Stiftung Diadieu**

- 21. Mai | 15-19 Uhr Letzte-Hilfe-Kurs (Anmeldung erforderlich per QR-Code!)
- 28. Mai | 19 Uhr Kleine Menschen – große Fragen Warum die Hospiz- und Palliativversorgung auch für Kinder und Jugendliche so wichtig ist
- 4. Juni | 19 Uhr Vortrag zu Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht
- 11. Juni | 19 Uhr Palliative Versorgung zu Hause und im Krankenhaus

Scannen und anmelden

KUNST KUCKEN

TAG DER OFFENEN ATELIERE 23. MÄRZ 2025
KASSEL MARBACHSHÖHE 14-17 Uhr
WILHELMINE-HALBERSTADT-STR. 8-16

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

stadtzeit-kassel.de

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

Deine Insel im Alltag
... wöchentlich mit Yin Yoga
montags, 19.30 h – 21.00 h
mittwochs, 19.30 h – 21.00 h
donnerstags, 10.30 h – 12.00 h
Einstieg jederzeit möglich
Alle Termine als Livestreaming via Zoom und in Präsenz vor Ort

Alle Veranstaltungsankündigungen unter Vorbehalt

Mehr Generationen Haus

Miteinander - Füreinander
HEILHAUS KASSEL

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

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

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

Erzählcafé
Menschen jeden Alters kommen zusammen, schauen, hören, sprechen. Wir teilen Geschichten des eigenen Lebens, Gedanken zu unterschiedlichsten Themen. Do., 22.05.2025, 15:30 Uhr

Musikcafé
Musikalische Begegnungen am Nachmittag mit Liedern, Instrumenten, Geschichten und Rätseln. Ein Nachmittag zum Mitmachen und/oder Zuhören.
Do., 24.04., und 12.06.2025, 15:30 Uhr

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

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

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

Offene Handy-Sprechstunde
Für alle Fragen rund ums Smartphone in vertraulicher Atmosphäre, donnerstags, 16:00 – 17:00 Uhr (nicht in den Schulferien)

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

Fortbildung: Das verletzte Kind in dir darf heilen*
Fortbildung für Menschen, die mit Kindern arbeiten, selber Kinder haben oder das Kind in sich selbst nachnähren wollen. Feinstoffliche Energiearbeit, Meditation, Arbeit mit Symbolen und Ritualen unterstützen diesen Prozess. 02.05. – 04.05.2025, Fr., 16:00 Uhr – So., 12:30 Uhr

Ausbildung zum/zur ehrenamtlichen Hospizhelfer*in
Start der umfassenden Ausbildung. 24.05. – 25.05.2025, Sa., 10:00 Uhr – So., 17:30 Uhr,
*kostenpflichtige Angebote

Passionsmusik*
Meditation, kontemplative Texte und Musik zum Karfreitag. Fr., 18.04.2025, 20:00 Uhr

Blue Notes*
künstlerische Darbietungen: jung, überraschend, kreativ. So., 25.05.2025, 20:00 Uhr

Führung durch das Heilhaus und die Siedlung am Heilhaus.
Di., 03.06.2025, 16:30 Uhr

Kulinarischer Abend – Essen à la carte*
Kulinarische Köstlichkeiten in schöner Atmosphäre gemeinsam genießen.
Di., 03.06.2025, 18:30 – 21:30 Uhr

Abenteuerzeit im Naturcamp*
Freizeit für Kinder und Jugendliche, die Lust und Freude haben, zusammen mit anderen lebendige Ferientage zu verbringen. 06.07. – 13.07.2025, Anmeldung bis 31.05.2025

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

Viva la Vida!

19. - 22. Juni 25 an den Helfensteinen/Dörnberg
Sommer Tanzen Leben Glück Flügel Freiheit Himmel Erde

9. Biodanza - Sommercamp

Infos: www.biodanza-mitte.de
Tel.: 05606 - 5633368
info@biodanza-mitte.de

biodanza® mitte

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

Sa. 10. Mai 2025, 13:30 – 19:30 Uhr
„Biodanza-Frühlings-Workshop in Paderborn
mit Erhard Söhner in der Tanzschule Millennium
Im Tanz feiern wir das Wachsen und Aufblühen um uns herum. Und lassen uns beschenken von der Lebenskraft des Frühlings

Do. 19.6. – So. 22.6.2025
„9. Biodanza-Sommercamp“ an den Helfensteinen, Zierenberg
mit Barbara Schlender & Erhard Söhner und vielen weiteren Biodanza-Facilitatoren
Kommt und lasst uns Tanzen, Feiern, Lachen, Bewegen und Zusammen sein.

So. 27.7. – Fr. 1.8.2025
„Biodanza & Meer“ Ostsee, Gutshaus Parin
Ein paar Tage Erholung für Körper, Geist und Seele bei Sonne, Wasser und Wind. Wer sich nach einer naturnahen Auszeit sehnt und zugleich Freude an Tanz und Begegnung hat, ist hier genau richtig. Die Ostsee liegt ca. 10 km / 15 Autominuten entfernt.

Start: Di, 18. März 2025
Biodanza-Wochengruppe in Kassel
dienstags, 19:45 Uhr in der Fabrik Chasalla mit Christiane Rogl
In der regelmäßigen Gruppe lässt sich der Alltag abschütteln, die Lebensfreude und der Genuss wecken. Für Menschen mit und ohne Vorerfahrung. Schnuppern möglich.

27. – 30. März 2025
„Natur & Stille“ Frühjahrs-Retreat
im Benediktushof Holzkirchen b. Würzburg mit Barbara Schlender und Erhard Söhner
Verbunden im Tanz und in der Stille findet sich ein tiefer Zugang zu dem uns innewohnenden authentischen Sein.

Di. 22. April 2025, 19:45 Uhr
„Frühlings-Seele“ – Biodanza-Abend für Frauen
mit Christiane Rogl in der Fabrik Chasalla
ein Abend mit Tanz und wertvollem, nährenden Austausch

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

KULTUR BUNKER KASSEL

kulturbunker-kassel.de

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

Neu bei uns: **Proberaum stundenweise mieten**

Ab sofort steht Musiker*innen und Bands unser neuer Proberaum inkl. Equipment (Drum, E-Piano, Gesangsanlage, Gitarren- und Bass-Amps) von Montag bis Samstag ab 6,00 € pro Stunde zur Verfügung. Die Buchung erfolgt über unsere Website →

Workshops
Sa. 3.5. Kinder mit Glockenspiel und Xylophon für Musik begeistern
Fr. 9.5. Darbuka & Framedrum (TAR) Workshop

Konzerte
Fr. 14.3. Shelter Sounds u.a.: Unterholz CD-Release
So. 11.5. Jazzkeller: Duo Powell – Jascalevich

Kulturbunker Kassel gGmbH
Friedrich-Engels-Straße 27, 34117 Kassel
Tel. 0561 92193303, info@kulturbunker-kassel.de

Alle Veranstaltungsankündigungen unter Vorbehalt



SKAN Körperarbeit bei den Helfensteinen 9.-11. Mai 2025

SKAN Körperarbeit – Ermutigung, Du selbst zu sein!

Durchatmen, zu sich und zu einander kommen, sich ausdehnen, Wachstumsschritte wagen, der Freude am vollständigen Da-Sein näher kommen.

Das wird möglich, **wenn die Angst der Klarheit weicht.** Ich freue mich auf ein bewegtes Wochenende mit atemberaubender Kulisse.

Im Tagungshaus Lebensbogen
34289 Zierenberg



Information und Anmeldung
Schulamith Weil
Tel. 0151 46797150

info@skankoerperarbeit.de
<https://skankoerperarbeit.de>



Kooperation mit dem



Buchhandlung am Bebelplatz
Friedrich-Ebert-Straße 130
34119 Kassel
0561 . 144 33
www.kassel-buch.de

Sa, 03.05.2025
Schlüsselhänger selbst gestalten
Kreative Geschenke für Mutter- und Vatertag.
11:00 Uhr - 14:00 Uhr
Die Aktion ist kostenlos.

Fr, 21.03.2025 19:00
Schreibwerkstatt mit Kirsten Alers
Sich und der Welt schreibend Ausdruck verleihen.
Vorkenntnisse zum Kreativen Schreiben sind nicht erforderlich.
Bitte Schreibutensilien mitbringen.
€22,- inkl. Getränke
Teilnehmerzahl begrenzt, nur mit Voranmeldung

Sa, 26.04.2025
Painted Edges
Buchschnitte selbst gestalten.
Bitte ein älteres Buch mitbringen und unter Anleitung unserer Kreativ-Expertin gestalten.
Kurs A 10:00-12:00 Uhr
Kurs B 13:00-15:00 Uhr
€15,- Teilnehmergebühr incl. Material
Bitte Voranmeldung

Sa, 10.05.2025
Gratis Comic Tag
Gratis Comics für alle - solange der Vorrat reicht ab 9:30 Uhr

Di, 14.25 | Di, 6.5.25 | Di, 3.6.25
jeweils ab 19:00 Uhr
Literaturkreis in der Buchhandlung mit Christiane Gebauer
Alle passionierten Leser/-innen sind herzlich eingeladen zum Mitlesen, Mitdenken und Mitreden.
Die Veranstaltung ist kostenlos und eine Teilnahme ohne Voranmeldung möglich.
Den aktuellen Buchtitel erfahren Sie in der Buchhandlung oder auf unserer Homepage.

ACHTSAMKEITSTRAININGS mit Eva Metz

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Achtsamkeit ins Leben einladen, innere Kraftquellen nutzen und den Geist zur Ruhe kommen lassen: Das Training der Achtsamkeit ist ein Übungsweg, bei dem sich das „Gedankenkarussell“ verlangsamt und der Körper entspannen darf. Nach Jon Kabat-Zinn, dem Begründer der Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR.

Kursangebot:

MBSR-8-Wochenkurse:
04.05.2025 bis 06.07.2025
07.09.2025 bis 02.11.2025

Achtsam Essen

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

Kursangebote:
achtsam essen / achtsam abnehmen
06.05.2025 - 24.06.2025

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

wild + achtsam

Vertiefte Sinneserfahrungen und natur-basierte Achtsamkeit helfen zur Ruhe zu kommen und wieder aufzutanken.

Naturbegegnungen und Naturverbundenheit erleben, Meditieren unter Bäumen, essbare Wildpflanzen kennen lernen, Wilde Kost mit allen Sinnen genießen. Termine auf Anfrage und auf der Homepage.

Kontakt: Eva Metz
Diplom Oecotrophologin,
zert. MBSR-Achtsamkeitslehrerin
Tel. 0561 - 9 37 15 290
kontakt@mbsr-kassel.de

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



IMPRESSUM

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

StadtZeit Kassel erscheint
vierteljährlich
Auflage: 10.000
Druck: Druck- und Verlagshaus Thiele
und Schwarz GmbH
Erscheinungstermine: Mitte März,
Mitte Juni, Mitte September, Mitte Nov.
Anzeigenpreisliste: 2024

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

Grafik/Layout: Maria Ruffe

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

WEITERE HINWEISE

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

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

ADVERTORIALS
Das StadtZeit Kassel Magazin ist eine zu 100 Prozent werbefinanzierte Publikation. Über klassische Inserate hinaus ermöglicht die 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.

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

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

www.stadtzeit-kassel.de

DAS STADTZEIT-TEAM DER AKTUELLEN AUSGABE



Paula Behrendts studierte Soziologie an der Universität Kassel. Als festes Redaktionsmitglied begleitet sie regelmäßig die Publikation von der Themenfindung über das Texten bis zum letzten Korrekturdurchgang. Darüber hinaus ist sie für den Social-Media-Auftritt verantwortlich.



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



Lisa Marie Fink studiert an der Universität Kassel Politikwissenschaft und Soziologie und beschäftigt sich gerne mit Themen rund um Feminismus und Klimaschutz.



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.



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



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



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



Eva Keller steht mit ihrer Initiative forum8 für regenerative Lebensformen, innere und äußere Transformation, für Sterbekultur und für die gemeinsame Entwicklung von Zukunftskompetenzen. Dafür öffnet sie Vertrauens- und Lernräume und bietet Workshops und Coachings an.



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.



Marlena Mulhaupt studierte in Weimar, bevor es sie für ihr Masterstudium in Stadtplanung nach Kassel verschlug. In ihrer Freizeit liest und schreibt sie Fiktion. Für das StadtZeit Magazin Kassel bleibt sie aber bei dem, was ihr vertraut ist: Architektur.



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



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



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



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



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



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



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

Was habt ihr da!

Weil Sammeln Freude macht

Sonderausstellung

4.4. bis 24.7.2025

Schloss Wilhelmshöhe



HESSEN
KASSEL
HERITAGE



Museum ist
gewinnorientiert
Institution im Dienst der
die materielles und immaterielles
erforscht, sammelt, bewahrt,
interpretiert und ausstellt
zugänglich, barrierefrei
Fordern Museen Digitalität und
Nachhaltigkeit. Sie arbeiten un-
terstützt durch die Staatliche
Kommunizieren Mensch, Natur,
Kultur aktiv mit Öffentlichkeit
ermöglichen
Ansprüche hinsichtlich
und

Was macht ihr da!

Warum Museum wichtig ist

Sonderausstellung

1.5. bis 27.7.2025

Neue Galerie

HESSEN
KASSEL
HERITAGE

