

Ausgabe | FRÜHLING 2017

3,50 EUR

TaunusZEIT



**MENSCHEN IM TAUNUS
FRIEDEL GERATSCH:
DIE PURE LUST AM LEBEN**

**ERSTE REIHE
LET'S FETZ BEIM
ÄPPELWOI**

**TaunusZEITreise
ALS HÄTTEN WIR UNS
NIE GOODBYE GESAGT**

DORFKIND / STADTMENSCH



Ihr Restaurant mit Blick auf Frankfurt

**MERLIN**

a m Z a u b e r b e r g

MERLIN Gastro GmbH
Robert-Koch-Str.120
65779 Kelkheim-Ruppertshain

Tel.: 06174 - 964 673
Mail: merlin.arora@yahoo.com
www.merlin-zauberberg.de

Öffnungszeiten:
Dienstag bis Samstag:
11:30 - 14:30, 17:30 - 23:00
Sonn- & Feiertage: 11:30 - 23:30
Montag: Ruhetag



Liebe Leserinnen und Leser,

EinSICHT, AusSICHT, Nah- und FernSICHT – es gibt viel zu sehen im Taunus. Viel dahinter zu blicken und hervorzukramen. Und wenn es dann noch gelingen soll, die ÜBERSICHT zu bewahren, braucht es ein Team, das mit Verstand, aber vor allem Herzblut an die Sache herangeht.

Beim Magazin TaunusZEIT des Sicht-Weite Verlags gibt es das. Im ersten Anlauf vierköpfig und vier Mal im Taunus geboren oder – in einem Fall – zumindest seit langem eingelackt.

Wir glauben: Auf der trendigen Suche nach Globalität sind die meisten von uns im Herzen längst wieder vor der eigenen Haustür angekommen. Genug vom Twiterrausch im Universum, von Posts aus aller Welt und massenweise virtuellen Neuigkeiten.

Zumindest dort, wo jeder von uns zu Hause ist, ist Entschleunigung angesagt. Nicht zuletzt deshalb erlebt all das, was auch ohne Rechnerkapazität lokal oder regional daherkommt, eine ungeahnte Renaissance. Diese EinSICHT und die Neugierde auf das Naheliegende hat uns angetrieben, dem Taunus, besser, der Destination Taunus, also der Region zwischen Heidenrod im Westen, Limeshain im Osten, Hüttenberg im Norden und Hattersheim im Süden, endlich ein eigenes Magazin zu gönnen.

Zunächst vier Mal im Jahr wollen wir Geschichten über Land und Leute erzählen, über das, was war, das, was ist, und das, was an Highlights im Taunus bevorsteht. Locker, leicht, wo es sein muss augenzwinkernd und auch stolz auf das, was den Taunus ausmacht. Ohne alte, abgenudelte Klischees, dafür mit spannenden Reportagen, interessanten Geschichten, tollen Fotos und einem ausführlichen Veranstaltungskalender.

Und das alles mit hoffentlich zahlreichen Rückmeldungen unserer Leser. Denn auf Sie kommt es letztendlich an. **Ich freue mich darauf.**

Herzlichst
Ihr



Ulrich Müller-Braun



Ulrich Müller-Braun
Chefredakteur



Die ersten wackligen Gehversuche, das stolze Grinsen bei der Einschulung, die Aufregung am „schönsten Tag in deinem Leben“...
... es gibt so viele Momente, die es lohnt festhalten zu lassen.

FOTOGRAFIE ANNE • Anne Katharina Simon
Königsteiner Str. 55 b • Leopoldpassage • 65812 Bad Soden/TS
www.fotografie-anne.de • info@fotografie-anne.de • phone: 06196/ 999 87 37



AUF EINEN BLICK

Menschen im Taunus:
Wie Musiker Friedel Geratsch von Laubuseschbach aus weiter das Bruttosozialprodukt steigert.

Seite 12-16 **Laubuseschbach**

Millionenfaches Glück
aus dem 348-Seelen-Dorf

Seite 11 **Grebenroth**

Mit Kneipp auf Touren kommen

Seite 26-27 **Bad Schwalbach**

TaunusZEITreise zum
Rhein-Main-Theater nach
Niedernhausen:

Als hätten wir uns nie
goodbye gesagt.

Seite 56-57 **Niedernhausen**

Der Hessenpark: von harten
Schulbänken und engen Stuben

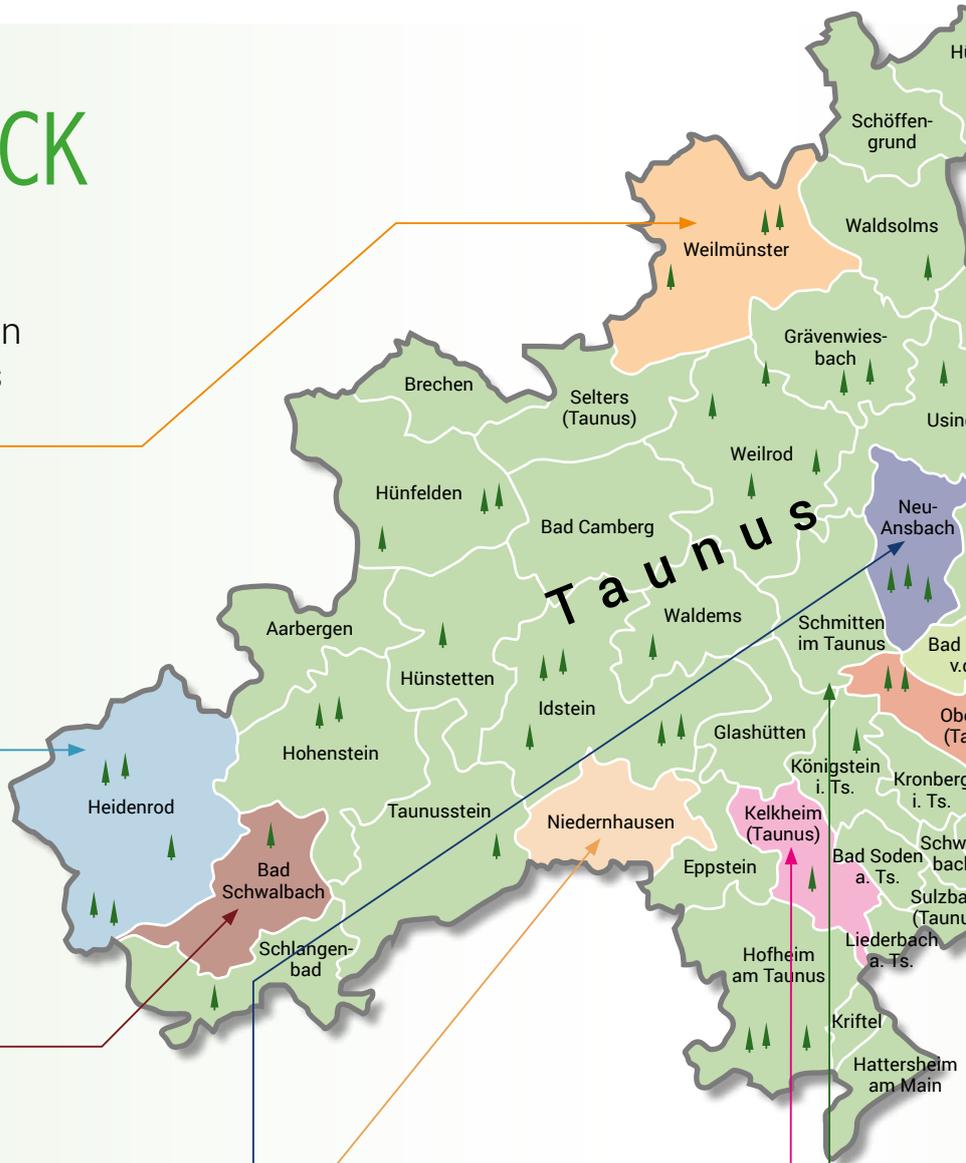
Seite 38-41 **Neu-Ansbach**

Kochende Freundschaft:
Was **Nele Neuhaus** und
Merlin-Chef **Bandi** verbindet.

Seite 30-31 **Ruppertshain**

Stoppomat für Rennfahrer,
Mountainbiker und Wanderer

Seite 55 **Großer Feldberg**





Nobel speisen –
genießen mit allen Sinnen

Seite 10 Bad Nauheim

Dorfkind/Stadtmensch:
geschnitzt statt gesprüht

Seite 22-23 Saalburg / Bad Homburg

Folgt die schöne **Bad Homburgerin Greta** der schönen **Bad Homburgerin Kim** auf den **GNTM-Thron?**

Seite 7 Bad Homburg

Frühling pur – Wandern und
Radfahren im Taunus

Seite 48-49 Oberursel

Zahlen bitte!

Mehr als
30 Millionen
Tagestouristen besuchten
im vergangenen Jahr den
Taunus. Tendenz steigend.

Warum sagt man
eigentlich ...

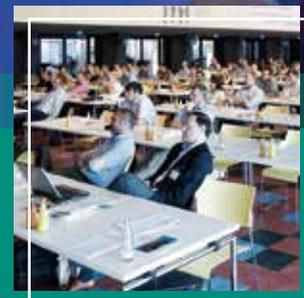
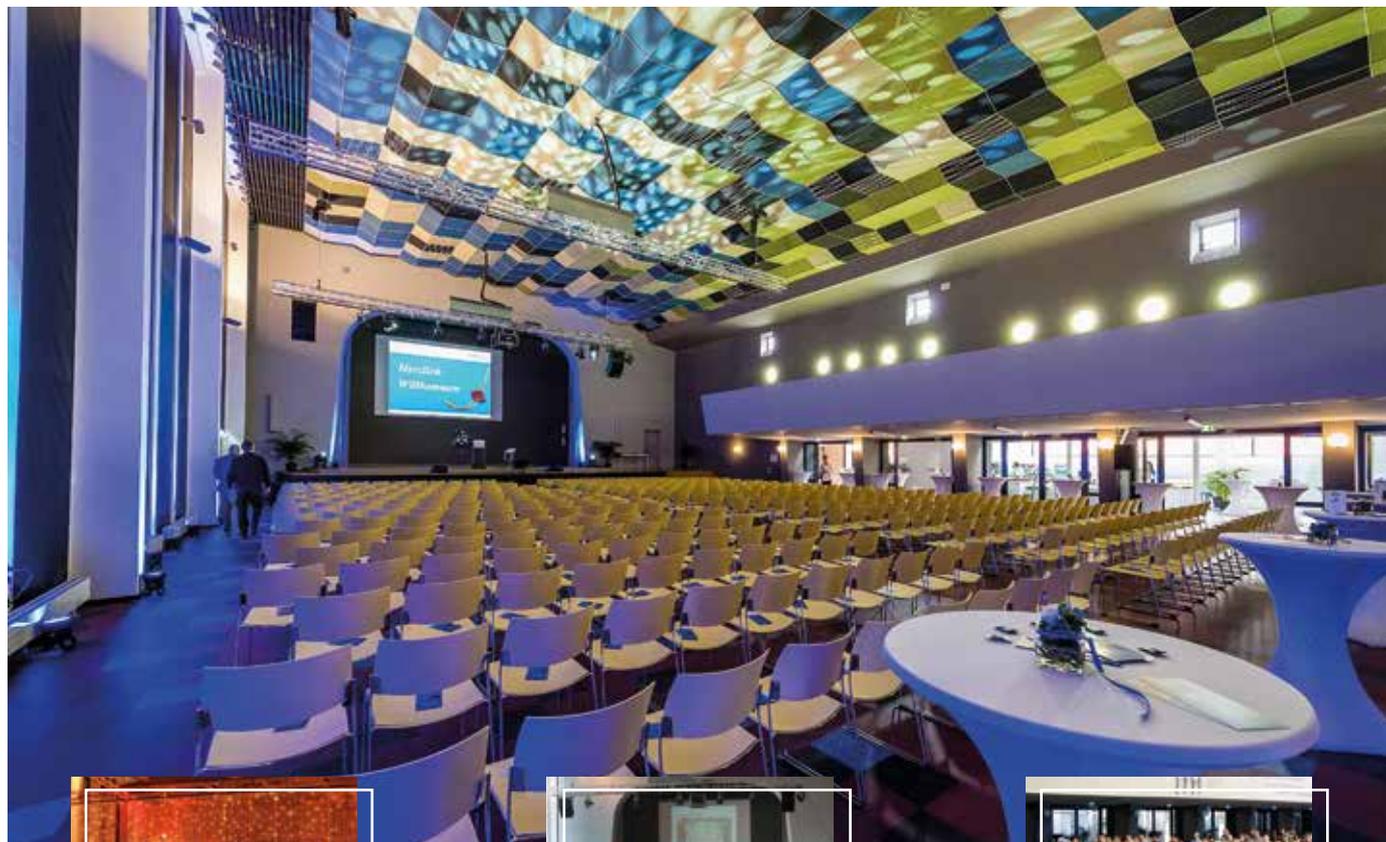
Alles in Butter



Gesagt hat es schon jeder. Alles in Butter! Immer dann, wenn alles in bester Ordnung ist und keine Probleme in Sicht sind. Und dabei freut sich eigentlich niemand, wenn alles – Hemd, Hose, Kleid oder der Fußboden – voller Butter ist. Woher also stammt der Satz „Alles in Butter“?

Wie viele andere kommt auch diese Redewendung aus dem Mittelalter. Damals wurden teure Gläser aus Italien über die Alpen nach Deutschland transportiert. Dank fehlender Straßen gingen dabei dummerweise die meisten zu Bruch.

Bis ein gewitzter Händler den rettenden Einfall hatte: Er legte die Gläser in Fässer und begoss sie mit heißer, flüssiger Butter. Als die Butter abgekühlt und fest geworden war, waren damit auch die Gläser fixiert. Jetzt konnte ihnen auf dem Transport nichts mehr anhaben. Alles in Butter eben!



Das Haus der Begegnung in Königstein – „die Location im Taunus“

Im Zentrum Königsteins, vor den Toren der Main-Metropole Frankfurt gelegen, erwarten Sie im Haus der Begegnung Königstein (HdB) einzigartige Veranstaltungsräume in der außergewöhnlichen Architektur der 1950er Jahre. Das Haus wurde im Zeitraum 2010 bis 2012 aufwändig saniert und im März 2012 wieder eröffnet, für das Sanierungskonzept wurde der Stadt Königstein 2011 zudem der GreenBuilding Award verliehen. Die vielbesagte und beschriebene „Präferenz der kurzen Wege“ findet eine ideale Umsetzung in der Raumkonzeption des Hauses. Dies macht das HdB Königstein so attraktiv für außergewöhnliche

Veranstaltungsideen und so reizvoll für diejenigen, die einen besonderen Rahmen für ihre Veranstaltung suchen und dabei nicht auf Professionalität und Funktionalität eines modernen Veranstaltungshauses verzichten möchten. Der große lichtdurchflutete Saal mit seiner Bühne und einer einzigartigen Akustik bilden das Herzstück des HdB. Darüber hinaus stehen drei weitere große Veranstaltungsräume, ein geräumiges Foyer sowie weitere Besprechungsräume zur Verfügung. Königstein bietet Ihnen zudem eine hervorragende Verkehrsanbindung. Sie sind uns herzlich willkommen!

Haus der Begegnung (HdB Königstein)

Bischof-Kaller-Straße 3
D - 61462 Königstein Taunus
Telefon: +49 (0)6174 - 3061

Fax: +49 (0)6174 - 2936776
info@hdb-koenigstein.de
www.hdb-koenigstein.de



? Warum ist die regionale Landwirtschaft so wichtig, Frau Ministerin?



Saskia Hinz (Bündnis 90/Die Grünen) ist seit dem 18. Januar 2014 hessische Ministerin für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz.



Großer Bahnhof bei der Eröffnung der Messe Land & Genuss Ende Februar in Frankfurt: Die Frankfurter Umweltdezernentin Rosemarie Heilig und die hessische Landwirtschaftsministerin Priska Hinz stießen gerne mit Alexandra Feldmann (Projektleiterin Land & Genuss), DLG-Vizepräsident Philipp Schulze-Esking, Martin Heil (Vorsitzender des Verbandes der Hessischen Apfelwein- und Fruchtsaft-Kellereien) und Apfelweinkönigin Bianca I. auf drei erlebnisreiche Tage an.

1. Neben ihrer Hauptaufgabe, die Menschen mit gesunden und hochwertigen Nahrungsmitteln zu versorgen, stärkt die Erzeugung, Verarbeitung und Vermarktung ländlicher Produkte die Wertschätzung im ländlichen Raum. Das meint auch, die Arbeitsplätze im ländlichen Raum zu erhalten und zusätzliche zu schaffen.

2. Die hessische Landwirtschaft trägt ganz wesentlich zum Erhalt unserer jahrhundertealten Kulturlandschaft bei.

3. Regionale Lebensmittel sind nicht nur frisch, sondern sie haben kurze Transportwege und schützen damit auch unser Klima.

4. Die Kombination aus regional und bio ist besonders unschlagbar. Gerade die ökologisch wirtschaftenden Landwirte schonen die Ressourcen ganz besonders und fühlen sich dem Tierwohl entsprechend verpflichtet. Wobei wir es längst geschafft haben, die Diskussion zwischen den ökologisch wirtschaftenden und den konventionellen Landwirten auf eine ganz besondere Basis zu stellen. Die Diskrepanz, die dieses Verhältnis einst ausgezeichnet hat, ist längst nicht mehr so groß.

In Hessen hat die ökologische Landwirtschaft mit 12,5 Prozent den höchsten Anteil aller Flächenländer. Und ich gehe davon aus, dass wir auch in den nächsten Jahren die Erfolgsbilanz weiterschreiben.

TRATTORIA



Hauptstraße 27
61462 Königstein im Taunus
Tel: 06174/9102834
www.datoni-koenigstein.de

da Toni

Öffnungszeiten:
Di. - So. von 12.00 bis 14.30 Uhr
und von 17.30 bis 23.00 Uhr
Montag Ruhetag

Restaurant Schützenhof

Inhaber: Lothar Mohr Langstraße 13
61479 Glashütten-Schloßborn (Ts.)
Telefon 061 74/6 10 74
www.schuetzenhof-mohr.de



Unsere RESTAURANT-Empfehlung für das Frühjahr 2017



Hauptdarstellerin Désirée Nosbusch, Regisseur Christian Schwochow, Hauptdarstellerin Paula Beer und Hans Joachim Mendig (Geschäftsführer HessenFilm und Medien) in der Jahrhunderthalle am Set von „Credo“; Foto: Letterbox Filmproduktion/Vaz Palma

„Credo“ in Kelkheim

Ob 20th Century Fox-Kinofilm „Doktorspiele“ in Bad Homburg, der Tatort in Usingen, „Die Zwei“ im Vordertaunus, „Der Staatsanwalt“ in Wiesbaden oder diverse Nele Neuhaus-Krimis in Königstein – Rhein-Main und der Taunus gewinnen als Filmorte immer mehr an Bedeutung. 18 Tage haben jetzt die Dreharbeiten für die europäische Thril-

ler-Serie „Credo“ unter der Regie von Christian Schwochow (Grimme-Preis für „Der Turm“) auch in Kelkheim gedauert. An insgesamt 23 hessischen Locations wurde gedreht, unter anderem am Frankfurter Hauptbahnhof, in der Jahrhunderthalle, auf dem Dach des FBC-Hochhauses an der Mainzer Landstraße und auf dem Uni-Cam-

pus Westend. Weitere Dreharbeiten finden außerdem in Luxemburg statt. Zum Inhalt: Die junge Bankerin Jana (Paula Beer, Deutscher Filmpreis für „Das finstere Tal“) wird von ihrer Chefin (Désirée Nosbusch) in eine Intrige verstrickt, die eine Bankenkrise auszulösen droht. Doch Jana bewegt sich in der Welt des Investmentbankings wie ein Fisch im Wasser – und wird dabei selbst immer mehr zum Hai mit Killerinstinkt.

Weitere Rollen sind mit Tobias Moretti („Das finstere Tal“, „Kommissar Rex“), dem niederländischen Schauspieler Barry Atsma („Hectors Reise oder die Suche nach dem Glück“) und dem französisch-amerikanischen Schauspieler Jean Marc Barr (Luc Bessons „Im Rausch der Tiefe“) international besetzt.

Let's fetz beim Äppelwoi

Über zehn Jahre existiert das Äppelwoi-Theater in Bad Homburg bereits. Chapeau! Und auch wenn die großen Shows natürlich weitergehen, muss Zeit bleiben, ein wenig zurückzuschauen auf den zehnjährigen Erfolg: Mit den Shows der 60er, 70er und 80er startete das neue Ensemble am 11. Januar 2007 in der Kurstadt. Und später kamen dann die 90er und die 00er-Jahre dazu. Und alle sangen begeistert mit bei den großen deutschen Schlager-Hits. Die Schönsten gibt's jetzt noch einmal in einer gigantischen Super-Revue. „Ein bisschen Spaß muss sein“ heißt's bei der „Schönen Maid“, das „Bett im Kornfeld“ wird wieder

mal vom Schlager-Detektiv untersucht und „Memories of Heidelberg“ enden letztendlich in Tillys Palmolive-Handbad. Und die Pril-Blumen erinnern uns nochmals an die Zeit, in der Musik Trumpf war und das Kinderfernsehen der letzte Schrei: Mit der Biene Maja, Heidi und dem starken Wickie feierten wir einträchtig die neue Frauenbewegung! Aber nicht zu schnell, denn „Hello again“ gilt selbstverständlich immer noch. Und wenn „der Junge mit der Mundharmonika“ im Spider-Murphy-Gang über den Tanzboden rockt, dann merken auch die größten Stimmungskiller. In dieser Show geht die Post ab! Also: Let's fetz!



Michael von Loefen und Susanne Fey

Greta bei GNTM

In einem Punkt sind die Bad Homburger sicher. Die schönsten Frauen kommen aus der Kurstadt. Für den Beweis hat Heidi Klum gesorgt. Besser: „Germany's next Topmodel“ (GNTM). Unter die Top 50 der TV-Show hat es nach 2014 und 2016 erneut eine Bad Homburgerin geschafft. Nach Ivana, die 2014 den dritten Platz belegte, und Vorjahres-Siegerin Kim setzt diesmal die 20 Jahre alte Greta, die es meist in die Ferne zieht, zum Höhenflug an. Drei Jahre lebte die Hübsche in den New Yorker Hamptons, legte ein Auslandssemester in der Schweiz ein und macht eine Ausbildung zur Flugbegleiterin. Vor zwei Monaten ist sie zu ihrem Freund nach Hamburg gezogen. Die gute Nachricht: Foolproofed, die Agentur, die GNTM betreut, beschreibt Greta als „aufgeschlossen“ und eine, die „genau weiß, was sie will“. Greta selbst freut sich auf das, was da auf sie zukommt: „Bei GNTM werde ich Leute treffen, an die ich normalerweise nie herankommen würde, und die mir hoffentlich auch Türen öffnen können, damit ich meinem Traum, dem Modeln, näher kommen kann.“ Einziges Manko: Greta leidet offensichtlich heftig unter Liebeskummer. Die Trennung von Freund Lukas fällt schwer.



inside travel
Reisen für dich. Zu dir.

**Alleine reisen.
 Gemeinschaft erleben.**

Yoga- & Qigongreisen
 Ayurvedareisen
 Wal- & Delfinreisen
 Meditations- &
 Kreativreisen
 Wüstenreisen

Inside Travel GmbH
 Klaus-Honauer-Straße 1 • 83512 Wasserburg / Inn
 Tel.: +49 (0)80 71 / 27 81 • www.inside-travel.com

Wachstum
 beginnt
 im Kopf

1950-2010
60
 JAHRE
 Ganzheitliche
 Gesundheit

Gesundheitsberater/in (IHK)
Ernährungscoach (IHK)
Entspannungspädagoge/in

 **AKADEMIE
 GESUNDES LEBEN**
 STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE
 Gotische Str. 15 | 61440 Oberursel

www.akademie-gesundes-leben.de

Text: Johanna M. Braun / Foto: Jens Maiworm

Die Botschafterin

Nele Neuhaus ist das Phänomen auf dem deutschen Buchmarkt. Legendär ihre Anfänge als Autorin: In der Fleischfabrik ihres Mannes in Schwalbach, wo sie den im eigenen Verlag gedruckten Krimi „Eine ungeliebte Frau“ neben Fleischwurst und Schnitzeln anpries.

Mit Erfolg: Allein in Deutschland erreichten ihre Taunuskrimis bisher eine Gesamtauflage von über fünf Millionen Exemplaren, stehen stets vom Start weg auf den Bestsellerlisten.

Das ZDF hat die Reihe verfilmt, kann sich bei jeder Ausstrahlung über 8 Millionen Zuschauer freuen. In 23 Ländern sind die Bücher erschienen – unter anderem in Korea, den USA, Thailand, Brasilien und Polen. In Japan erhielt „Schneewittchen muss sterben“ den Preis für den besten ausländischen Kriminalroman. Wen wundert es da, dass heute Menschen aus aller Welt in den Taunus kommen, um die Orte der Taunuskrimis zu suchen und – wer weiß – Kommissar von Bodenstein über den Weg zu laufen.

Der Taunus – hier ist Nele Neuhaus nach dem Umzug aus Münster – damals war sie elf und ihr Vater, Dr. Bernward Löwenberg, wurde Landrat des Main-Taunus-Kreises – aufgewachsen. Hier fühlt sie sich zu Hause und hier kann sie entspannen. „Es gibt keine Region in Deutschland, die mehr unterschätzt wird, als der Taunus“, gerät sie ins Schwärmen.

Und so natürlich, wie ihre Heimat, ist auch die Erfolgsautorin, deren Bücher mittlerweile in mehr als 30 Sprachen übersetzt wurden, geblieben. „Hier habe ich bei stundenlangen Spaziergängen durch unsere Wälder die besten Ideen für meine Romane“, erzählt sie und ihre Augen leuchten dabei. So auch, als sie ihr Weg am Naturfreundehaus Billtalhöhe zwischen Königstein und Glashütten vorbei führte: „Als ich den Campingplatz mit den alten, halb verrotteten Wohnwagen gesehen habe, war ich sofort begeistert von diesem Schauplatz“, erinnert sie sich. Die Begegnung blieb nicht ohne Folgen: In ihrem aktuellen Roman „Im Wald“ ist das „Waldfreundehaus“ prompt einer der zentralen Punkte in einem Kriminalfall rund um alte Sünden, Fremdenhass, Unterdrückung und Ignoranz in dörflichen Gemeinschaften.

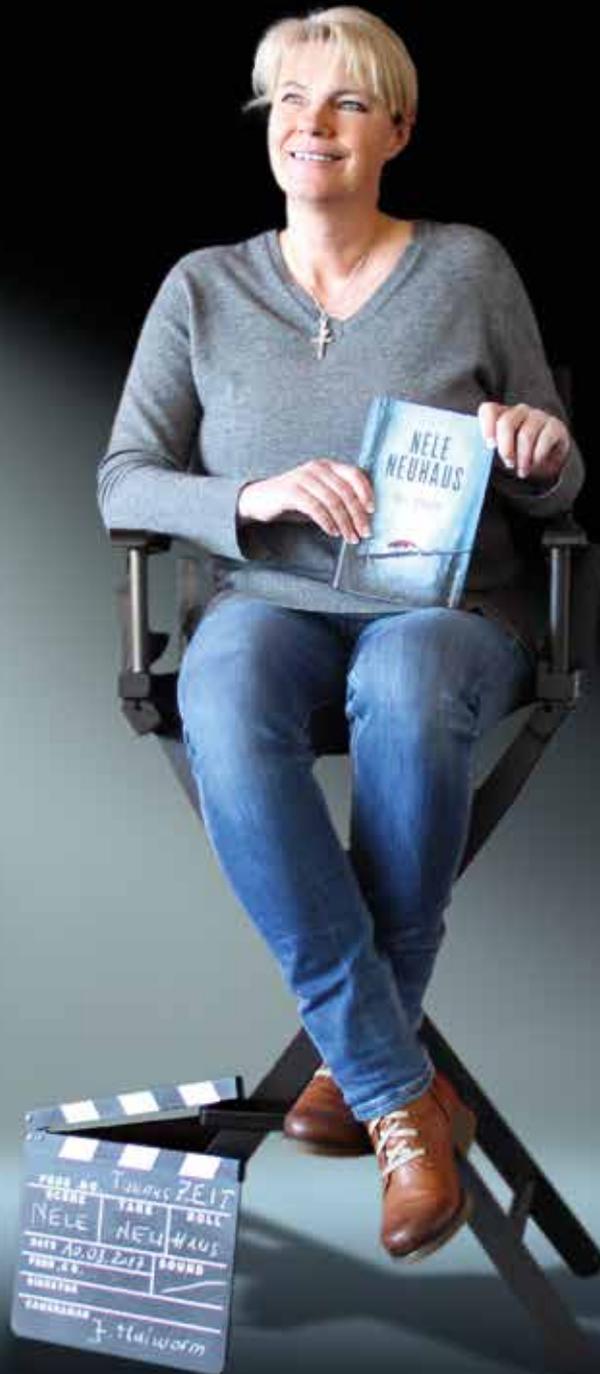
„Das ist es ja, was mich hier so fasziniert“, erzählt die Autorin: „Diese Durchmischung der Bevölkerung. Einerseits die alteingesessenen Dörfler, die jedem Neuen und jeder Neuerung mit Misstrauen begegnen, und andererseits die Zugezogenen, die frischen Wind in die Orte bringen, es aber auch oft sehr schwer haben“, lächelt Neuhaus wissend.

Nach einem Dreivierteljahr in Hamburg ist Nele Neuhaus wieder in ihren geliebten Taunus zurückgekehrt und genießt das sehr: „Wir haben hier alles, was wir brauchen“, wird sie zur glühenden Taunus-Botschafterin: „Auf der einen Seite das urbane Leben, in zwanzig Minuten ist man in Frankfurt und kann alle Vorzüge der Großstadt genießen. Und rundherum haben wir eines der schönsten Mittelgebirge Deutschlands.“

Wann immer es ihre Verpflichtungen zulassen, demnächst steht eine Lesereise nach Dänemark an, genießt sie die Natur in vollen Zügen. „Mein Lieblingsort, um den Kopf frei zu bekommen und den Ideen freien Lauf zu lassen, ist das Schniehbachtal“, erzählt sie. „Das ist einer der wunderschönsten Orte hier.“ Doch auch die zahlreichen Streuobstwiesen, die Mischwälder, die Wiesentäler und die Berge ... für Nele Neuhaus ist ihre Heimat eines der vielseitigsten Gebiete Deutschlands.

Und sie hat durch ihre Bücher darauf neugierig gemacht. „Seitdem ich durch die Übersetzung meiner Bücher in viele Länder komme, werde ich immer wieder gefragt, was der Taunus ist“, sagt sie lächelnd. Es gibt wahrscheinlich kaum eine glühendere Vertreterin des Taunus als Nele Neuhaus, die auf ihren zahlreichen Spaziergängen mit dem Hund oder ihren Ausritten, denn sie ist auch eine passionierte Reiterin, schon die schönsten Orte erkundet hat. „Es gibt aber noch so vieles, was auch ich nicht kenne. Immer wieder fasziniert mich auch einfach der Blick auf das, was wir so selbstverständlich um uns herum haben“, freut sich die Erfolgsautorin, die mit ihrem Lebensgefährten in Bad Soden, ganz in der Nähe ihrer Eltern, lebt.





Nele Neuhaus

Aushängeschild für Weilrod

Gleich dreifach konnte die **Landsteiner Mühle** aus **Weilrod** jetzt punkten. Das weltweit einzige ApfelWeinBistorant, in dem Apfelwein-Sommelier Michael Stöckl die besten Apfelweine aus Hessen, Deutschland und der Welt vereint, wurde wiederholt in den „Slow Food Genussführer“ aufgenommen, erhielt die Zertifizierung von Hessen à la Carte in der Kategorie „Feinschmecker“ und wird in der aktuellen Ausgabe des Magazins „Rhein-Main geht aus! 2017“ vom Journal-Frankfurt auf Platz 1 der Top 5-Liste „Essen beim Erzeuger“ geführt. Grund genug für den Weilroder Bürgermeister Axel Bangert und TTS-Geschäftsführerin Daniela Krebs, dem Inhaber der Landsteiner Mühle, Michael Stöckl, einen Besuch abzustatten, um ganz persönlich die Glückwünsche an den Mann und die Frau zu bringen. „Familie Stöckl hat die Landsteiner Mühle mit viel Herz zu dem gemacht, was sie jetzt ist: ein Aushängeschild für Weilrod, das Usinger Land und den Taunus“, lobte der Rathauschef. „Eine Freizeitregion kann nur mit Hilfe ihrer touristischen Infrastruktur punkten. Für Einheimische wie für Gäste, die hierher kommen und verweilen sollen, ist die regional qualitative Gastronomie enorm wichtig. Ist doch die Erinnerung an ein Erlebnis oder Ausflugsziel meist eng verbunden mit den Gaumenfreuden, die man erfahren hat“, ergänzte TTS-Geschäftsführerin Daniela Krebs

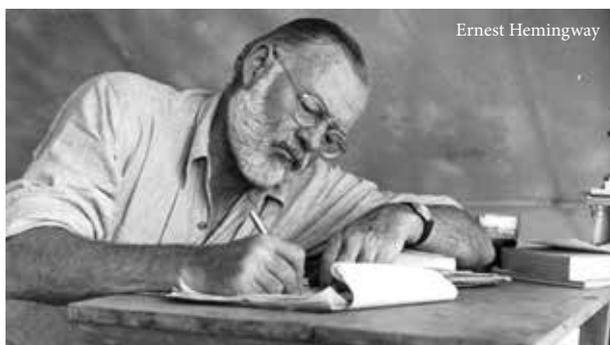
Bürgermeister Axel Bangert, TTS-Geschäftsführerin Daniela Krebs, Michael Stöckl (Landsteiner Mühle), Küchenchef Mathias Reiter sowie Gertrud und Johann Stöckl (Landsteiner Mühle) freuen sich gemeinsam.



Ursels herber Charme

Der Taunus hat wirklich in jeder Beziehung eine Menge zu bieten. Aus Oberursel zum Beispiel kommt ein deutscher Premium Gin mit zwölf erlesenen Botanicals, die der wilden und ursprünglichen Natur entstammen. Ursel verführt mit herbem Charme und überrascht auch Gin-Kenner mit seiner Geradlinigkeit. Ein ausdrucksstarkes Geschmackserlebnis, das seinesgleichen sucht. Neben dem leicht bitteren ätherischen Aroma junger Fichtentriebe spielen auch Rosmarin und Holunder mit rein.

Selbstverständlich ist schon die Grundlage ein Bio Premium Alkohol. Denn nur so kann sich der volle Geschmack unseres Ursel Premium Gins entfalten.



Mit allen Sinnen genießen

Liebhaber exquisiter Küche und gehobener Literatur können im Jahr 2017 auf dem **Johannisberg** in Bad Nauheim wieder mit allen Sinnen genießen. Wie in den vergangenen Jahren wird auch in diesem Jahr in der Veranstaltungsreihe „Nobel speisen“ eine raffinierte Kombination aus kulinarischen und literarischen Höhepunkten serviert. Ins Leben gerufen wurde die Reihe „Nobel speisen – Genießen mit allen Sinnen“ von Schauspielerin und Autorin Carmen Renate Köper in Zusammenarbeit mit Dr. Johannes M. Peil, leitender Arzt der Sportklinik Bad Nauheim, und Günter Wagner, Ernährungswissenschaftler am Deutschen Institut für Sporternährung. Begonnen hatte alles im September

2006 mit einem Thomas-Mann-Abend, dem viele weitere Abende folgten. Der nächste am Samstag, 22. April, um 19 Uhr (Einlass 18.30 Uhr) ist dem Literaturnobelpreisträger des Jahres 2005, Sir Harold Pinter, der – so die offizielle Begründung – „in seinen Dramen den Abgrund unter dem alltäglichen Geschwätz freilegt und in den geschlossenen Raum der Unterdrückung einbricht“ – gewidmet. Eine von Carmen Renate Köper mit viel Liebe zum Detail zusammengestellte Ausstellung im Café Restaurant Hotel Johannisberg informiert zu jeder Veranstaltung über das Leben und das Werk der Nobelpreisträger. Der Eintritt zu dieser Ausstellung ist frei. Das Nobelpreis-Menü inklusive Lesung kostet 54 Euro.

Millionenfaches Glück

Stimmt: Glückskekse sorgen am Ende beinahe jeden China-Restaurantbesuchs dafür, dass die gute Laune selbst nach einem unvermutet süßsauren Angriff auf die Geschmacksknospen zurückkehrt. Sprüche wie „Was in der Jugend ein Abenteuer war, wird in den späteren Jahren nur noch ein teurer Abend“ sind nahezu legendäre Geschmacksaufheiterer.

Was allerdings eventuell nur die Menschen im westlichsten Taunuszipfelchen wissen: 23 bis 24 Millionen Glückskekse werden jährlich im 348-Seelen-Dorf **Grebenroth**, einem Ortsteil von Heidenrod, hergestellt und in ganz Europa verteilt.

Das wiederum ist dem im Sommer 2013 überraschend verstorbenen Emil Janik zu verdanken. Er entdeckte 1984 in San Francisco nicht nur seine Liebe zu den Glückskekse, sondern fand auch einen amerikanischen Glückskekse-Hersteller in Chicago, von dem er seine erste Maschine und die Rezeptur zur Glückskekseproduktion kaufte. 1988 waren alle Entwicklungen auf Produkt- und Produktionsebene soweit fortgeschritten, dass die ersten deutschen Original Glückskekse unter dem Namen der

Firma **JANECO International GmbH** produziert und vertrieben werden konnten. Freilich musste dazu an der ursprünglich amerikanischen Rezeptur der Kekse nach strengen deutschen Qualitätsstandards einiges korrigiert werden. Alle Zutaten wurden neu ausgewählt und vom Institut Fresenius in Taunusstein und dem chemischen Untersuchungsamt in Mainz zum Verzehr zertifiziert. Da sich der „deutsche Geschmack“ von den Vorlieben der Amerikaner deutlich unterscheidet, wurde auch in der Süße der JANECO Glückskekse feinjustiert.



Gedankensprünge

Heiter, nachdenklich, provozierend, in jedem Falle aber immer überraschend sind diese kleinen sprachlichen Juwelen, die Johannes Galli als höchst interessierter Beobachter menschlicher Verhaltensweisen aufnotiert hat.

- Gedankensprünge auf sich selbst zu (Band 1)
- Gedankensprünge über sich selbst hinaus (Band 2)
- Gedankensprünge durch sich selbst hindurch (Band 3)
- Gedankensprünge an sich selbst vorbei (Band 4)
- Gedankensprünge auf sich selbst drauf (Band 5)
- Gedankensprünge um sich selbst herum (Band 6)
- Gedankensprünge über die anderen hinaus (Band 7)

Preis je: €11,90

Angebot für TaunusZEIT Leser:
Alle sieben Bücher für nur 59,90 Euro

Erhältlich im Galli Verlag:



Adelheidstr. 21
65185 Wiesbaden
Tel 0 611- 341 8999
e-Mail verlag@galli.de

DIE PURE LUST AM LEBEN

Text: Ulrich Müller-Braun

Warum Musiker Friedel Geratsch von Laubuseschbach
aus weiter das Bruttosozialprodukt steigert



MENSCHEN
im Taunus

Soviel steht fest: Ein bisschen verrückt ist er schon, dieser Friedel Geratsch. Seit 1979 im Sturzflug nach oben und trotzdem immer mit der nötigen Bodenhaftung. Nie wirklich abgehoben. Einer, der irgendwie immer cremig geblieben ist, wie es die Kids heute formulieren. Die pure Lust am Leben.

Wir treffen ihn, den Macher von Ohrwürmern wie „Bruttosozialprodukt“ (1983), „Besuchen Sie Europa“ (1983), „Pure Lust am Leben“ (1984) oder Songs von Juliane Werding und den Strandjungs – man staune – nicht in Bochum, sondern mitten in der hessischen Provinz. Im beschaulichen Örtchen Laubuseschbach. In den Taunus hat es den Mann von der Essener Margarethenhöhe mit dem noch immer spürbaren Ruhrpott-Charme der Liebe wegen verschlagen. Nach zwei Jahren Fernbeziehung 1985 zunächst in das Haus an der Schule in Grävenwiesbach, vor 20 Jahren dann in den 1.555-Seelen-Ortsteil von Weilmünster.

Dort lebt er mit Ehefrau Conny und den Hunden Käpt'n und Bimba, genießt die Ruhe und „den Freiraum, den die Seele hier findet“. Und wenn er Abstand braucht, kann er vom 369 Meter hohen Hühnerküppel aus die Welt betrachten.

Hier im östlichen Taunus hat er gerade auch in den Jahren, in denen er noch mit seiner Band Geier Sturzflug als Duo ständig unterwegs war, unter der Woche aufgetankt. Bis zum nächsten Gig. Auf dem Ballermann und, wenn es sein musste, einen Tag später schon in Görlitz. Selten im Flieger, immer auf der Überholspur. Bis der Sekundenschlaf im Minutentakt über ihn herfiel und Ehefrau Conny nur noch froh war, wenn ihr Friedel doch wieder heil zu Hause ankam. Als „irgendwie alles nur noch per Autopilot abgespult wurde“, hat der heute 65-Jährige 2007 kurzerhand die Reißleine gezogen. Wie schon Ende der 1980er, als „die ganze Trinkerei überhandnahm und nicht nur die Leberwerte Amok liefen“, erinnert er sich gut. Das Resultat: „Ich habe probiert, ob ich das, was ich kann, auch nüchtern hinkriege, und siehe da: Es hat funktioniert. Seitdem bin ich trocken!“ Ein weiteres Ergebnis

des rechtzeitig veränderten Lebenswandels: Nicht nur seine hellwachen Augen lassen den 51er-Jahrgang mächtig jung aussehen. Da hat sich in andere Musiker-Gesichter die Vergangenheit deutlich tiefer eingegraben.

Friedel Geratsch kommt eben ein wenig zeitlos daher. Was sich auch darin manifestiert, dass er nicht so ganz genau sagen kann, ab wann er denn nun Rente von der Künstlersozialkasse beziehen wird. „Die haben sich noch nicht gemeldet“, stellt er lapidar fest. Wie gesagt: Der Mann ist eben ein bisschen verrückt. Seine Lebensgeschichte auch. So eine wie die der Tellerwäscher, die es ganz nach oben schaffen. Nur eben nach Bochumer Art, nicht nach amerikanischer. Schon mit dreizehneinhalb wollte Friedrich



Taunus- statt Ruhrpottidyll
in Laubuseschbach

„Mit 13 ½ wollte ich Popstar werden – mit 31 ½ war ich es!“

Ernst Geratsch Popstar werden. Also so was wie die Beatles. Der Vater eher nicht. Also folgte statt Gitarre spielen und Songs schreiben der am Ende unrühmliche Versuch einer Lehre. Erwartungsgemäß mit wenig Erfolg. „Ich hatte einfach kein handwerkliches Interesse und nach zwei Jahren hat das auch der Meister so gesehen“, erinnert sich der Mann, den Wikipedia als deutschen Musiker aufgenommen hat. Das war Mitte der 60er Jahre. Der 16-jährige Friedel hatte Hazy Osterwalds Konjunktur Cha Cha im Kopf und war noch immer von der dreistimmigen Hausmusik der Mutter und ihrer vielen Schwestern beim Heimaturlaub in Oberfranken angetan. Musik war sein Leben und ist es bis heute.

Satt gemacht haben ihn die Träume in den 70ern jedoch nicht. Besser: nur selten. Im Gegenteil: Wenn der Name der Band, die Geratsch 1979 gründete, auch ein Stück seiner eigenen Lebensgeschichte erzählt, dann Episoden genau aus dieser Zeit. Im Sturzflug ging es bergab. Nach der Trennung von Ehefrau eins ohne Dach überm Kopf, ohne Krankenversicherung, dafür 'ne Menge Existenzangst in den beiden



Mit seiner Band Geier Sturzflug eroberte Friedel Geratsch in den 1980ern die Charts.

„Wir machen Ruhrpott-Rock. Wir sind ja auf Kohle groß geworden. Die ist schwarz ...!“



Wahre Schönheiten entstehen in Geratschs kombiniertem Werkstatt-Studio – alle hand-made..



Reisetaschen zog Friedel Geratsch als Duo „Dicke Lippe“ mit seinem Kollegen Reinhard Baierle durch die Straßen. Popstar wollte er trotzdem noch werden. Bruttosozialprodukt, der Song, der ihn schließlich nur wenige Jahre später für 4 Wochen vom 9. Mai bis zum 5. Juni als eine von elf Nummer-1-Hits der deutschen Charts im Jahr 1983 von fast ganz unten nach ganz oben hievte, war da schon entstanden. Wer weiß, vielleicht hatte der 25-jährige Geratsch beim Texten wirklich die Zeilen, die Hazy Osterwald fast 20 Jahre zuvor besingen ließ, irgendwo im Hinterkopf. „Geh’n Sie mit der Konjunktur, geh’n Sie mit auf diese Tour. Holen Sie sich ihre Kohlen wie der Krupp von Bohlen aus dem großen Weltgeschäft“, hatte Kurt Feltz 1960 gesellschaftskritisch getextet. „Wenn früh am Morgen die Werksirene dröhnt, und die Stechuhur beim Stechen lustvoll stöhnt. In der Montagehalle die Neonsonne strahlt, und der Gabelstaplerführer mit der Stapelgabel prahlt. Ja dann wird wieder in die Hände gespuckt – Wir steigern das Bruttosozialprodukt“ Geratsch und Baierle nicht weniger kritisch in den späten 70ern. So kritisch und gleichzeitig so missverstanden übrigens, dass Hitparaden-Moderator Dieter Thomas Heck es ablehnte, den Song anzusagen. Geholfen hat’s nichts: Der Song knackte alle Rekorde, Geier Sturzflug bekam eine Goldene Schallplatte und die Single wurde bis heute über 600.000 Mal verkauft.

Bis Geratsch allerdings mit den Geiern den Pop-Olymp erreichte, gab es noch ein bisschen lebensnahen Wellengang zu überstehen. Gerade erst von ihm gegründet, stieg Geratsch 1979 und 1980 aus der eigenen Band aus. Die Rückkehr nach einer langen Silvesternacht 1980 wurde schließlich zum Glücksgriff. Auch wenn der drei Jahre auf sich warten lassen sollte. Immerhin: Gerade mal 20 Jahre hatte es gedauert, bis aus dem Wunsch, Popstar zu werden, Realität wurde.



Herbst im Taunus – hier lässt Friedel Geratsch die Seele baumeln.

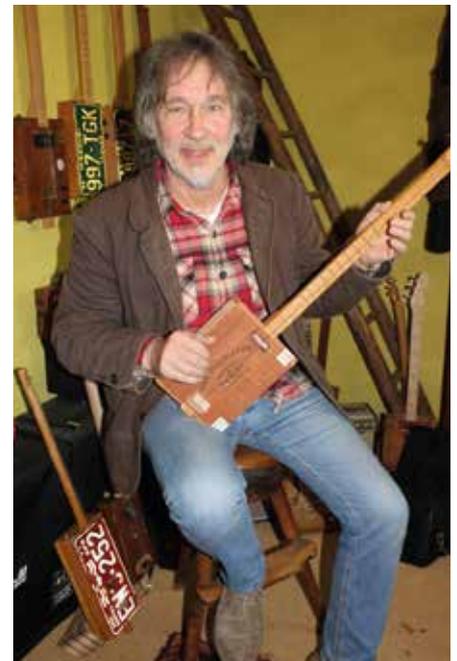
Zeitsprung: „Erfolg hält sich nun mal nur begrenzte Zeit“, erinnert sich Geratsch und lässt seinen Blick über die Felder schweifen. Wobei: Traurigkeit klingt anders. Der Mann, der schon seit 40 Jahren seine eigenen Lieder schreibt, die Abgrenzung der Musikstile eher langweilig findet und die Debatte darüber, ob das, was Geier gemacht hat, nur Pop oder Schlager oder doch irgendetwas anderes war – „das ist nicht mein Ding. Ich mache Volksmusik im Sinne von Folk!“ – hat sich auch die Freiheit erhalten, sich weiterzuentwickeln. Sein Credo: „Ich mache auch musikalisch das, was mir Spaß macht, und ich will improvisieren, nicht reproduzieren. Deshalb habe ich noch nie Lieder von anderen gecover.“ Das macht ihn aus und genau aus diesem so menschlichen Eigensinn heraus ist er manchmal ein bisschen gekränkt, wenn sein Publikum nur die alten Gasenhauer hören will und „bei den neuen Liedern Bier holen geht!“ Dann kann der Komponist, der keine Noten kann, sondern einfach „auf der Gitarre ein wenig klimpert“ und jede Melodie im Kopf und im Herzen trägt, auch schon mal herumnörgeln: „Schade, wenn Musiker in eine Schublade gesteckt und dort nie wieder herausgelassen werden. Das wird ihnen nicht gerecht.“

Und dann sprudeln auch Sätze aus ihm heraus wie „der Erfolg von Brutto-sozialprodukt ist das größte Missverständnis der Popgeschichte, schließlich bin ich von Haus aus ein fauler Hund“. Nun ja: Wer einen Blick in Geratschs kombiniertes Werkstatt-Studio werfen darf, lernt schnell: Mit der Faulheit kann es nicht so weit her sein. Der Mann ist auf eine geradezu unnachahmliche Art produktiv. 42 Singles und zwölf Alben wurden in den vergangenen 34 Jahren veröffentlicht. Darunter auch „Wir müssen lernen faul zu sein“ (2006) oder „Käpt'n Blue Eye“ (2011) oder eben 2015 „Könige der Welt“. Immer ein bisschen anders. Manchmal merkwürdig konfus, manchmal mit einem breiten Grinsen. Immer zum Innehalten. Immer 100 Prozent Friedel Geratsch.

Auch heute, wo ihn eine neue musikalische Leidenschaft gepackt hat. Eine Leidenschaft, von der er selbst sagt: „Wenn man anfängt, aus Zigarrenkisten und schmalen Holzbrettern Gitarren zu bauen, darf man sich nicht wundern, wenn die Leute sagen, der hat ja nicht mehr alle Latten am Zaun!“ Was natürlich gelogen ist. Weil das niemand über ihn sagen würde und weil Geratsch auch in diesem Metier die-

ses in seiner Lebensgeschichte weiter oben schon mal erwähnte Tellerwäscher-Gen besitzt. Die Cigar-Box-Gitarren, kurz CBG, mögen von ihrem Ursprung her, als vor allem bettelarme Farbige am Ende des Amerikanischen Bürgerkrieges damit begannen, Instrumente zu bauen, um musizieren zu können, von einfachster Machart gewesen sein. Die ausgefallene Schönheit und das damit verbundene Leben, das Baumeister Geratsch seinen kleinen Kunstwerken in zehn bis 20 Stunden Handarbeit – zur Erinnerung: seine Lehre hat der junge Mann noch wegen fehlendem handwerklichen Interesse abgebrochen – einhaucht, ist gewaltig. Und so warten, weil sich Geratsch von seinen CBGs auch ungern und wenn, dann nur gegen eine Spende für das Tierrefugium Hanau, trennt, inzwischen mehr als 50 dieser größtenteils mit vier Saiten bespannten Eigenbauten darauf, bespielt zu werden.

Wie er darauf gekommen ist? „Durch die Wirtschaftskrise in den Staaten 2008 haben viele Amerikaner diese Form des Instrumentenbaus wiederentdeckt. Ich habe davon gelesen, mir eine Cigar-Box-Gitarre schicken lassen



Erstaunlich, welchen Sound der Vollblut-Musiker seiner Cigar-Box-Gitarre entlockt.

„Der Mann aus dem Revier hat ständig das Bruttosozialprodukt gesteigert. Macht er immer noch. Jetzt nur mit anderen Instrumenten!“

und angefangen selbst zu bauen“, deutet Geratsch auf seine Sammlung. Das Besondere: Außer einer Bohrmaschine nutzt er keine andere Maschine für den Bau. „Alles handgemacht!“, kommt es durchaus stolz. Und das zu Recht, wenn man bedenkt, dass die meisten Bauten heute aus der Fabrik kommen. 120 bis 180 Euro kosten allein die Teile, die verarbeitet werden, um der Gitarre am Ende auch einen guten Klang entlocken zu können.

Und das kann er mal wieder wie kaum einer der anderen vielleicht 500 CBG-Spieler, die es deutschlandweit gibt. Wer den neuen Sound, den Geratsch, Bassist Tom Baer und Schlagzeuger Stephan Schott in dessen Dortmunder Tonstudio eingespielt haben, hört, weiß, das klingt eher nach altem Blues. „Sehr erdig, sehr dreckig, direkt, nicht so schön geistig ausgewogen, brutal eigenständig“, sagt Geratsch und seine Augen schimmern ein Stück heller, wenn er von der „Faszination

spricht, ein Instrument selbst zu bauen und damit Musik zu machen. Immerhin: Im Sommer will der Nimmermüde mit dem Garagen Rock wieder auf Tour gehen. Apropos Garage drei? Selbst hinter diesem Namen verbirgt sich eine Geschichte. Was heute passend zur Musik deutsch Garage heißt, ist eigentlich die englische Aussprache seines Namen: Geratsch.

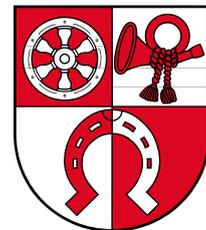
Zurück auf Anfang: Mit 14 hat Friedel Geratsch Gitarre gespielt, bis die Finger geblutet haben. Der Spruch klingt immer so brutal heroisch. Ist er aber gar nicht. Das weiß jeder Gitarrist. Er ist einfach wahr. Anfang 30 war er oben angekommen. Hat die Goldene Europa bekommen, Goldene Schallplatten, die Goldene eins auch. Aber das Klo seiner Zwei-Zimmer-Wohnung war immer noch auf dem Zwischenstock.

Und heute bekommt er Anfragen, ob er eine seiner CBGs samt Autogramm abgeben würde. Der Kreis hat sich

geschlossen. Oder tut es auf andere Weise, wenn Friedel Geratsch im Oktober beim 40-jährigen Bühnenjubiläum der Spider Murphy Gang noch mal vor 20.000 sein Bruttosozialprodukt zum Besten gibt.

Nachschlag: Bleibt die Frage, wie sich ein Popstar auf dem Land fühlt: „Das ländliche Leben und der Platz, den es uns gibt, das ist purer Luxus“, schwärmt Geratsch: „Hier baumelt die Seele wirklich, wenn man sie lässt, und ich konnte schon immer überall herumlaufen, ohne dass mich jemand erkannt hat. Außer dem Briefträger vielleicht, und der ist richtig nett! Wenn du von einem anstrengenden Gig kommst – Klammer auf: Man wird ja nicht jünger, Klammer zu, holst du das Gartenstühlchen raus und genießt die Stille. Dann kommst du wirklich heim.“





Sonntag, 11.06. 2017, 13 - 18 Uhr, Rettershof, Gutshof

TAG DES LIEDES Europa verbindet

Kelkheimer Chöre und Orchester stellen sich vor.

Schirmherrschaft: Lucia Puttrich, Hessische Europaministerin

Sonntag, 18.06. 2017, 18 Uhr, Rettershof, Gutshof

CHANSON GALA Katharine Mehrling & Band

Piaf, Aznavour und besondere Lieder



Bild: © Andrea Peller



Mittwoch, 28.06. 2017, 19 Uhr

WOODSTOCK REVUE

Im Park des Schwimmbades
Kelkheim / Lorsbacher Str.

Annette Müller

Deutschlands erfolgreichste Botschafterin
für Geistiges Heilen

- Heilerin, Lehrerin, Sprecherin, Autorin, Verlegerin, Veranstalterin
- Gründerin der ersten Klinik für Geistiges Heilen in Deutschland mit angeschlossener internationaler Heilerschule
- Hat 20 Lehrer ausgebildet und über 400 Heiler, die weltweit tätig sind
- Autorin von „Ich geh den Weg der Wunder“, „...und dann war Vibhu Feuer und Flamme!“, „Das Beste aber, das dir begegnen wird, werden die Menschen sein“
- Co-Autorin von „amazinGRACE – Die neue Dimension der Heilung“
- Associate Producer der Filmdokumentation THE CURE
- Begründerin von drei markenrechtlich geschützten Heilmethoden.
- Initiatorin des Projektes „Heiler ohne Grenzen“

www.annettemueller.de

www.san-esprit.de

www.ecole-san-esprit.de

www.san-esprit-verlag.de

Dr. Rupert Sheldrake, England, Autor und Biologe:

Als ich Sprecher auf Annette's jährlichem Festival in Bayern war, habe ich von ihr und ihrem Team Heilsitzungen wegen meiner Hüftbeschwerden bekommen. Anschließend ging es mir viel besser und diese Erfahrung veränderte meine Einstellung. Das gab mir die Hoffnung, dass Dinge sich auch bessern können, anstatt davon aus zu gehen, dass sie nur schlechter werden können.

Roman Lang, Ibiza, Absolvent der Heilerschule École-San-Esprit:

Annette hat einen perfekten Weg erschaffen, um in Ebenen des menschlichen Lebens vorzudringen, in denen viele Dinge möglich werden. Die zwei Wochen des Trainings mit ihr waren die besten zwei Wochen meines ganzen Lebens.

„Es ist meine
Passion Menschen in
ihre Kraft zu bringen,
das Bewusstsein zu
erweitern und ihr
Leben zu verändern.“



Annette Müller





Was'n los in Weilburg

Pop am Fluss

Gute Nachrichten: Nach der Pause im Jahr 2016 geht das beliebte und traditionsbehaftete Open-Air-Festival „Pop am Fluss“ in Weilburg in eine neue Runde. Zum Vormerken: Vom 30. Juni bis zum 2. Juli stehen auf dem Festplatz Hainallee an der Lahnschleife Mark Forster (1. Juli, Einlass: 17 Uhr), Albert Hammond, Manfred Mann's Earth Band und Mungo Jerry bei der Rocknacht der Legenden (30. Juni, Einlass: 18 Uhr) und – unter dem Motto „Weilburg goes Kölsch“ – (2. Juli, Einlass: 13 Uhr) die Hühner und Cat Balou auf der Bühne.

Das Festival „Pop am Fluss“ blickt auf eine lange Tradition zurück. Alles begann 1994 mit einem Gastspiel von „BAP“. Da das Open-Air-Konzert ein Riesenerfolg wurde, wurde die Reihe fortgesetzt. Es folgten große Namen, die in Weilburg auftraten: „Pur“ waren ebenso da wie Peter Maffay, Joe Cocker, Nena, Laith Al-Deen, die Toten Hosen, Xavier Naidoo, die Söhne Mannheims und nicht zu vergessen das Traditions-Varieté-Theater des „Tigerpalasts“ Frankfurt.

Tickets & Preise:

Rocknacht der Legenden, Freitag, 30.6.2017, ab 49,60 Euro
 Popnacht mit Mark Forster, Samstag, 1. Juli, ab 42,90 Euro
 Weilburg goes Kölsch, Sonntag, 2. Juli, ab 39,70 Euro.

Tickets an allen bekannten Vorverkaufsstellen, bei der Tourist-Information in Weilburg sowie im Internet unter www.adticket.de, www.eventim.de und www.ticketregional.de. Tickets für Schwerbehinderte mit dem Ausweiskennzeichen aG, B, H sind nur und ausschließlich bei der Tourist-Information in Weilburg buchbar. Personen mit Behinderung (aG, B, H) und Rollstuhlfahrer zahlen den Normalpreis und dürfen eine kostenlose Begleitperson mitbringen. Die Karten sind unter Telefon (06471)31467 erhältlich.

Mittlerweile stehen hinter dem Label „Pop am Fluss“ eine über zwei Jahrzehnte lange Erfolgsgeschichte. Dank der jahrelangen Erfahrung von Knut Rehn und seinem Team gelang es der Stadt Weilburg in Zusammenarbeit mit verschiedenen Veranstaltern immer wieder, attraktive und angesagte Acts für die Konzertreihe zu gewinnen. 2012 kamen zum Gastspiel von „Unheilig“ 13.000 Fans. Ein Jahr später, 2013, wurde gleich an zwei Abenden hintereinander gerockt: Zu Gast waren neben den Altrockern der Band „Foreigner“ auch die deutschen Erfolgsbands „Bosse“ und „Silbermond“. 2015 wurde die Reihe der großen Namen mit dem Gastspiel der finnischen Hitgaranten von „Sunrise Avenue“ fortgesetzt. In diesem Jahr nun kehrt „Pop am Fluss“ als dreitägiges Festival unter der erfahrenen Federführung von Lulu Castell zurück.



Mark Forster

Codex eines Tierarztes

Dirk Schrader, Tierarzt in Hamburg, zeigt nicht nur auf, was mit nicht konventionellen Heilmethoden in der Tierpraxis erreicht werden kann, sondern auch die Missstände, die durch Gesetze, Behörden, Lobbyisten, Pharmazeuten und nicht zuletzt auch durch Tierärzte selbst, zu ihrem eigenen Vorteil aufrechterhalten werden.

Mit seiner „Menschlichkeit“ hatte Dirk Schrader schon früh in seiner tierärztlichen Karriere erste Auseinandersetzungen mit Kollegen und Behörden. Doch statt Menschhörigkeit bevorzugte Dirk Schrader, menschliche Vernunft einzusetzen, und ging eigene Wege.

Neben den Problemen in der Tierindustrie schreibt Schrader über unglaublich effektive Lösungen und wie diese versucht werden zu unterdrücken.



224 Seiten, Hardcover
ISBN 978-90-8879-160-4
€ [D] 21,95



„Die tierärztliche Praxis muss ein Ort ehrlicher und durchsetzungsstarker Innovation sein.“

Dirk Schrader, Tierarzt Hamburg

Neuer Veranstaltungskalender des Naturpark Taunus

Ganz schön wild

„Willst du immer weiter schweifen? Sieh, das Gute liegt so nah ...“ hat Johann Wolfgang von Goethe einst gereimt. Und damit, selbst wenn der Dichturfürst es nicht so gemeint haben sollte, den Taunus bestens charakterisiert. Warum? Ganz klar. Hier gibt es immer etwas Interessantes zu entdecken.

So hat sich inzwischen die Wildkatze wieder angesiedelt, am Wegesrand gibt es jede Menge Kräuter zu entdecken und auch Gold konnte hier schon einmal gefunden werden. Wer's genauer wissen will, sollte sich einen Blick in den neuen Veranstaltungskalender des Naturpark Taunus gönnen. Über 90 Wanderungen unterschiedlicher Couleur laden darin zur Erkundung des Mittelgebirges ein.

Beispiel: Während einer ganzen Woche, die dem Thema Wildkatze gewidmet ist, erfahren die Teilnehmer nicht nur einiges über das scheue Tier, sondern können sich auch bei diversen Wanderungen intensiv mit dem Thema auseinandersetzen. Eine Ausstellung im Taunus-Informationszentrum rundet schließlich die Wildkatzenwoche vom 19. bis zum 27. August ab.

Gleich mehrere Touren im neuen Jahr beschäftigen sich mit Wildkräutern. Zudem können Interessierte erneut barfuß auf Wanderschaft gehen oder mit diversen Atem- und Entspannungsübungen wieder zur Ruhe kommen. Für besonders Ehrgeizige, die während einer Tour ihre Grenzen austesten wollen, gibt es zudem neben der beliebten 24-Stunden-Wanderung (9./10. Juni) auch einen zwölfstün-

digen Wandermarathon (26. August) sowie einen achtstündigen Marsch durch die Kulturlandschaft Bad Homburg (13. Mai). Und auch für Langstreckenläufer hält der Naturpark Taunus das Richtige bereit: Der 15. Weitalweg Landschaftsmarathon am 23. April feiert in diesem Jahr ein kleines Jubiläum.

Neu im Programm ist schließlich eine Wochenendwanderung (23. bis 24. September), die quer durch den Naturpark führt. Das zweitägige Package beinhaltet eine Übernachtung mit Verpflegung sowie Gepäcktransport.

Weitere Highlights: Die Eröffnungswanderung mit Verpflegung am 2. April, eine Tour mit Staatsminister Axel Wintermeyer und Landrat Ulrich Krebs am hessischen Wandertag (28. Mai) sowie der Familienwandertag mit Naturpark-Botschafter Karl-Heinz Körbel (2. Juli).

Einen Download des Veranstaltungskalenders 2017 gibt es unter www.naturpark-taunus.de. Den gedruckten Kalender gibt es im Taunus-Informationszentrum in Oberursel sowie an verschiedenen Info-Büros im Naturpark-Gebiet.



Geschnitzt statt gesprüht

Hauptsache weg! Wer auf dem Dorf aufwächst, träumt meist vom aufregenden Leben in der Stadt. Und was, wenn die „Ausreißer“, die keine Lust mehr auf ewige Busfahrten, die einzige Geldausgabemöglichkeit Kaugummi-automat oder das zarte Abwinken der Klassenkameraden bei der Einladung zur Geburtstagsparty in ... wie heißt das Kaff nochmal ... hatten, zurückkehren?

Ich selbst bin eine von ihnen. Mit 19 Jahren habe ich mich entschieden, zusammen mit einer Freundin nach Köln zu ziehen. Ein Jahr später dann nach Frankfurt, zwischendurch ein Jahr Potsdam und jetzt – man mag es nicht glauben – bin ich zurück im Hochtaunus. Und das in einem Alter von 27 Jahren.

Ich muss zugeben: Es gibt einige Dinge, die mir am Leben in der Stadt fehlen.

Ich muss zugeben: Es gibt einige Dinge, die mir am Leben in der Stadt fehlen. Wenn ich zum Beispiel morgens eine Stunde früher aufstehen muss und noch 40 Minuten Autofahrt auf mich warten, bis ich in meiner Uni in Frankfurt bin. Oder wenn ich abends mit Freunden unterwegs bin und nicht mal eben sagen kann – ich steige in die Bahn und bin in 5 Minuten am Treffpunkt ... Generell bin ich auf dem Land natürlich eingeschränkter. Aber zum Glück gibt es ja noch die Geschwister, die Taxi spielen dürfen, wenn ich auf einer Party war.

Trotzdem zieht es mich überhaupt nicht mehr in die Stadt. Momentan zumindest. Ich genieße die Ruhe auf dem Land und die Abgeschlossenheit – ja, also genau das, was mich eigentlich immer gestört hat. Hier kann ich einfach mit meinem Hund vor die Tür gehen und einen stundenlangen Spa-

ziergang durch den Wald machen. Wohingegen ich in der Stadt erst einmal meinen Hund in mein Auto verfrachten, 20 Minuten fahren musste, um dann ein bisschen in der „Natur“ Gassi zu gehen. Und mal bei einer Freundin in Frankfurt zu übernachten, wenn es später wird, oder einfach selbst fahren, ist wirklich kein Hindernis.

Klar. Als Jugendliche dachten wir, wir sind von der wirklichen Welt abgeschnitten. Aber wir hatten ein richtiges Jugendzentrum ein Dorf weiter und waren irgendwann eine eingeschworene Gruppe von Dorf-Teenies, die sich im Bus Sitzplätze freigehalten und am Wochenende im JUZ abgehängt hat. Als Kinder waren wir bei der Jugendfeuerwehr oder wir sind als die Heiligen Drei Könige durch die Gassen gezogen und an Halloween verkleidet um die Häuser.

„Gib mir Süßes, sonst gibt's Saures!“ Wir haben uns am Waldrand Lager gebaut, Banden gegründet und uns gegenseitig „bekriegt“. Unsere Initialen stehen noch heute auf den Bäumen – besprühte Wände werden übertüncht.

Kurz: So oft, wie ich mein Dorfleben als Jugendliche verflucht habe, so sehr vermisse ich diese Zeit und bin dankbar, dass sie genau so war. Auf dem Dorf. Und in der näheren Umgebung. Als Kind war die Lochmühle mein Freizeitpark, der Hessenpark mein Museum und der Opel-Zoo meine Reise nach Afrika und Asien. Und jetzt. Als Erwachsene?

Nun, das lässt sich ja feststellen.

Erster Schritt: Organisation – die passenden Sehenswürdigkeiten, die passenden Verkehrsmittel und die passende Begleitung.



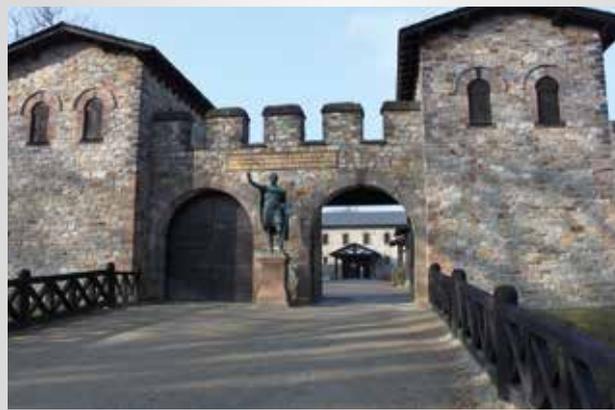
Alles kein Problem, denn zum Glück gibt es ja die Taunus-Bahn, die von Bad Homburg bis nach Grävenwiesbach fährt und einige Sehenswürdigkeiten des Taunus passiert. Zu manchen Zeiten fährt sie sogar von Frankfurt aus, was meinem Vorhaben zugutekam. Schließlich hatte ich eine Freundin, die in Frankfurt wohnt und nie auf dem Land gelebt hat, animiert, mit mir auf Tour zu gehen, und sie konnte problemlos in Frankfurt starten.

Vor nur einem halben Jahr waren wir zusammen in Berlin und haben dort eine der beliebten Hop-on Hop-off Bustouren gemacht. Das bedeutet, dass man sich ein Ticket kauft, einsteigt und aussteigt, wo man will, um sich etwas anzusehen, und einfach den nächsten Bus nimmt, um weiterzufahren.





Karte lesen kann sie.



Den Eingang haben wir schon mal gefunden.



Immer schön posen.

Wir waren beide ziemlich erstaunt, dass dieses moderne System, das sich in vielen großen Hauptstädten etabliert hat, auch im Taunus funktioniert. Am Automaten der RMV haben wir uns ein Tagesticket gekauft – für größere Gruppen empfiehlt sich die Gruppen-Tagesticket – und hatten so die Möglichkeit, auszusteigen, wo wir wollen, und später wieder einzusteigen. Die Taunus-Bahn fährt alle 30 Minuten, und so kam es auf unserer kleinen Erkundungstour nie zu langen Wartezeiten.

Während ich als echtes Taunus-Mädchen normale Schuhe und Klamotten anhatte, lediglich eine Tasche bei mir trug, in der sich eine kleine Flasche Wasser und mein Geldbeutel befanden, war meine Stadtfreundin weitaus besser ausgestattet: festes Schuhwerk, ein großer Rucksack mit Verpflegung und Wanderkarten.

Erste Station waren Neu-Anspach und der Hessenpark. Ich war schon einige Male dort zu Besuch gewesen. Aber als Rückkehrer mit 27 Jahren war es etwas völlig anderes. Das Freilichtmuseum bietet den Blick auf eine an-

dere Welt. Mitten in unserer Welt. Wir schlenderten durch das kleine Dorf aus Fachwerkhäusern, die alle irgendwo in Hessen mal standen, zur alten Mühle und kauften am Ende noch selbstgemachtes Brot und Seifen, bevor es zur Saalburg weiterging. Wobei es eigentlich heißen muss Weiterfahrt, denn wir sind mit dem Bus gefahren und nicht gelaufen. Dank des Tagestickets kein Problem.

Als Taunus-Mädchen wusste ich vieles über die Saalburg. Einiges war mir aber auch neu. Vor allem, weil man als Kind die Dinge anders wahrnimmt. Und so war es für mich ein ganz neues und spannendes Erlebnis. Nachdem wir uns auf dem wunderschönen Gelände der Saalburg ein wenig mit dem mitgebrachten Proviant gestärkt hatten – zugegeben, dem meiner Stadtfreundin, besuchten wir noch den Souvenirshop und stanzten uns ein 5-Cent-Stück zu einem echten Hingucker. Wir entschieden uns für das Römer-Kastell – und ich trage die Münze seitdem immer in meinem Geldbeutel mit mir.

Als wir uns dann kurzerhand entschlossen, einen „kurzen Abstecher“ zum Herzberg zu machen, ist uns wohl beiden klar geworden, wie lange wir keinen Sport mehr gemacht hatten und dass „kurz“ relativ ist. Es war wirklich eine lange und bergige Strecke, und wir brauchten deutlich mehr als eine Stunde für die knapp 4 Kilometer lange Tour bis hinauf auf 591,4 Meter.

Belohnt wurden wir, weil wir oben angekommen gerade noch den Sonnenuntergang

mitverfolgen konnten. Für 50 Cent durften wir den Herzbergturm besteigen und die Aussicht genießen.

Dann hieß es hurtig Hop-on und ab nach Hause. Mit einer Zwischenlandung in der Bad Homburger Altstadt, wo wir beim Italiener unseren nächsten Ausflug mit der Taunus-Bahn geplant haben, um auch die anderen Städte und Dörfer entlang der Strecke zu besuchen. **M**



*Herzberg...
...mit Sonnenuntergang.*



Den Eingang haben wir schon mal gefunden.

SOL-Hypnose®

Das Tor zur geistigen Dimension



Info:

SOL spirit-of-light
www.spirit-of-light.de
Tel: 021 66 / 974 02 62

Bücher zum Thema:

Wenn das Unterbewusstsein spricht

Wie die Energie der Seele die Realität lenkt

255 Seiten | Hardcover mit Fadenbindung | € [D] 22,80
ISBN: 978-3-944878-00-3



Heilung durch SOL-Hypnose®

Mit dem inneren Arzt zurück ins Leben

256 Seiten | Hardcover mit Fadenbindung | € [D] 19,90
ISBN: 978-3-944878-59-1



Die SOL-Hypnose beruht auf einer einzigartigen Kombination von klassischer Hypnose und psychischer Energiearbeit. Mit dieser neuen Form der Hypnose können tiefste Trancezustände erreicht werden, in denen die individuelle Wahrnehmung immens erweitert ist. In direktem Dialog mit jemandem, der sich in einem solch erweiterten Bewusstseinszustand befindet, stellt sich eines immer wieder heraus:

Alles, was wir als Realität bewusst wahrnehmen, ist nur ein kleiner Teil dessen, was die wahre Realität menschlichen Seins ausmacht. In Tieftrance ist uns diese wahre Realität zugänglich, eine immaterielle Dimension reinen Bewusstseins, voller Ressourcen für das Leben.

Jeder, der sich in einem solch erweiterten Bewusstseinszustand befindet, erfährt sich als energetisch verbunden mit allem, was existent ist. Insbesondere aber mit einer energetischen Lebenskraft, die bedingungslos liebt, regeneriert und heilt. Aus dieser Verbindung heraus können Traumata aus allen Phasen des Seins aufgelöst, Selbstheilungen initiiert und Lebensperspektiven erkannt werden. Eine besondere Erkenntnis wird in der Tieftrance jedem zuteil: Das individuelle Bewusstsein ist unendlich; es bleibt auch nach dem physischen Tod bestehen.

Die Analyse von Hunderten solcher Hypnosen im Zeitraum von 2009 bis 2016 zeigt, dass die hier geschilderten Erfahrungen systematisch von jedem gemacht werden, der in den Zustand einer Tieftrance gelangt, und zwar völlig unabhängig von Lebensalter, Geschlecht, Beruf, religiösem Bekenntnis oder sozialer Stellung.

Mit der SOL-Hypnose, die sich von allen anderen Formen der Hypnose dadurch grundlegend unterscheidet, dass jede Art von Problemen im Dialog mit dem Unterbewusstsein direkt angesprochen und behandelt werden kann, erzielen unsere Klienten zumeist gute Erfolge, selbst dann, wenn ihnen aus psychotherapeutischer Sicht oder aus Sicht der Standardmedizin keine Hoffnung mehr gemacht wird. Insofern stellt die SOL-Hypnose auch eine komplementäre Therapieform dar, die ergänzend zu einer medizinischen Behandlung angewendet werden kann.

Wir sind uns dessen bewusst, dass die Phänomene, von denen wir hier berichten, vielen Lesern unvorstellbar erscheinen müssen. Offen gestanden, erging es uns in den ersten Jahren unserer Beschäftigung mit tiefsten Trancezuständen nicht anders. Zu groß war die Diskrepanz zwischen dem real Erlebten und dem Vorstellbaren. Dennoch treten die Phänomene in tiefen Trancen immer wieder auf, systematisch, reproduzierbar und einzeln protokolliert, so dass wir diese als evident ansehen müssen. Die Ergebnisse sprechen für sich.

Auch in unseren Seminaren, in denen stets wirksame Hypnosensitzungen durchgeführt werden, gelangten während der letzten Jahre alle Teilnehmer in tiefste Trancezustände. Unabhängig von den individuellen Wirkungen und Heilungen, die jeder für sich hierbei erfahren hat, können alle unsere Seminarteilnehmer eines bestätigen:

Wir Menschen sind weit mehr als biologische Maschinen. Jeder von uns ist vielmehr eine Entität aus Körper, Geist und Seele, eine unvergängliche, beseelte Wesenheit, die in dieses Leben gekommen ist, um als aktiver Teil der Schöpfung mit eigenem, freien Willen all die Erfahrungen zu machen, die er machen möchte. Hierbei ist er zu jedem Zeitpunkt unbewusst mit einer grenzenlosen, spirituellen Dimension verbunden, deren unvergänglicher Teil er ist und immer war.

Brigitte Papenfuß & Ralf Mooren

Königsteiner Raucherentwöhnung durch Hypnose gibt es schon seit 1984



Rauchfrei in drei Stunden

Laut der Deutschen Krebsgesellschaft sterben hierzulande pro Jahr 121.000 Menschen an den Folgen des Rauchens. Verdammt viele. Zu viele. Jeder weiß inzwischen: Wenn der blaue Dunst durch den Körper zieht, bringt er über 4.000 chemische Stoffe mit. Über 200 davon sind giftig und mindestens 40 krebserregend. 80 bis 90 Prozent der Kehlkopf- oder Mundhöhlentumore werden durch das Rauchen ausgelöst. Und so geistert auch in jedem Raucher-Kopf immer mal wieder der Gedanke herum: Wie wäre es, wenn ...

Die „Königsteiner Raucherentwöhnung durch Hypnose“ kann der Einstieg in ein rauchfreies und gesundes Leben sein. Das Konzept beruht auf den Erkenntnissen des Königsteiner Diplom-Psychologen Nikolaus B. Enkelmann – gemeinsam mit ihm startete die Königsteiner Kur-GmbH 1984 das Projekt, das bis heute über 1.400 Seminare ermöglichte. Inzwischen hat Diplom-Psychologin Sonja Tolevski-Wiegand die Leitung übernommen und leitet seit rund zehn Jahren erfolgreich die Raucherentwöhnung durch Hypnose, die im nächsten Herbst wieder stattfinden wird.

Was sich dahinter verbirgt? Die medizinische Hypnose ist ein vertiefter Ruhezustand, ein Erlebnis „zwischen Wachen und Schlafen“. Der Körper entspannt, während der Geist hoch konzentriert ist. Das gesprochene Wort wird sehr intensiv wahrgenommen und bleibt noch lange nach dem Seminar in Erinnerung. Die Hypnose stärkt den vermeintlich schwachen Willen so nachhaltig, dass etwa 70 Prozent der Teilnehmer direkt mit dem Rauchen aufhören. Positive Nebeneffekte inklusive: Neun von zehn Nichtraucherern sehen in der Kraft des endlich realisierten Entschlusses einen Ansporn für weitere Veränderungen.

Hypnotisiert werden kann jeder geistig gesunde Mensch. Wichtigste Voraussetzung für den Erfolg ist jedoch der Wille des Rauchers. Nur dann, wenn er bereit ist, die Hypnosewirkung zu akzeptieren, wird er sie positiv für sich nutzen können.

Die Königsteiner Raucherentwöhnung durch Hypnose findet im Balkonzimmer der Villa Borgnis – Kurhaus im Park in Königstein in Gruppen von acht bis 15 Teilnehmern statt und dauert zweieinhalb bis drei Stunden. Die Seminargebühr beträgt 330 Euro, also etwa den Monatszigarettenumsatz eines starken Rauchers.

Einzelne Krankenkassen fördern die Teilnahme an der „Königsteiner Raucherentwöhnung“. Infos bei der Kur- und Stadtinformation unter Telefon (06174) 202251.

Und so reagiert der Körper:

- nach 20 Minuten sinken Blutdruck und Puls auf Normalwert
- nach 24 Stunden geht das Herzinfarkt-Risiko zurück
- nach 2 Wochen wird das Gehen leichter, Lungenfunktion und Blutkreislauf stabilisieren sich
- nach 1 bis 9 Monaten gehen Hustenanfälle, Abgespanntheit und Kurzatmigkeit zurück, die Infektionsgefahr verringert sich, die gesamten körperlichen Energiereserven erhöhen sich
- in den nächsten Jahren verringert sich das Krebsrisiko für Lunge, Luft- und Speiseröhre kontinuierlich

(Quelle: Hörzu)

Barfuß durch den Taunus

Text: Mareike Draibach

Der Frühling ist da. Zeit, Wollstrümpfe und Winterstiefel einzumotten und den Füßen ein wenig Freiheit zu gönnen. Und vielleicht zu testen, ob es den beiden Körperteilen, die uns im Laufe unseres Lebens gleich mehrmals um die Erde tragen müssen, nach der langen Winterzeit gut geht. Wie wäre es mit Kissen stapeln? Oder – ebenfalls nur mit den Füßen – einen Knoten in einen langen Schal binden. Schwer? Zu schwer? Dann wird es allerhöchste Zeit für einen Abstecher nach Bad Schwalbach zu Christine Ott und Hannelore Schmiechen. Die beiden sind die zuständigen Ansprechpartnerinnen des Kneipp-Barfuß-Erlebnispfades.

„Regelmäßiges Barfußlaufen auf Naturboden im Freien hat eine vielseitige positive Wirkung auf die Gesundheit“, hat schon Pfarrer Kneipp gesagt, der nicht nur geistlicher Pionier der Heilwirkung von Wasseranwendungen war, sondern auch einer der bekanntesten Vertreter eines ganzheitlichen Gesundheitskonzeptes.

Lange warten muss man nicht mehr, um auf seinen Pfaden zu wandeln.

„Alles, was wir brauchen, um gesund zu bleiben, hat uns die Natur reichlich geschenkt.“ (Sebastian Kneipp)

Am 30. April wird die Barfuß-Saison, sprich: der 750 Meter lange Kneipp-Barfußpfad am Schwalbenbrunnen in der Verlängerung des Badwegs, eröffnet. Dann können Jung und Alt jederzeit zum Nulltarif auf nackten Füßen an insgesamt 15 Stationen ihre Füße trainieren. Wer eine geführte Tour möchte, meldet sich am besten direkt beim Kneipp-Verein an. (Termine unter www.kneipp-verein-bad-schwalbach.de)

Zum Hintergrund: Wir müssen früh lernen auf den eigenen zu stehen und doch vernachlässigen wir im Alltag allzu oft ausgerechnet unsere Füße. Meist sind wir uns gar nicht bewusst, wie wichtig sie für unseren gesamten Organismus und Bewegungsapparat sind. Dabei sind sie der Teil von uns, der uns auf weiten Strecken durch unser ganzes Leben trägt. Unsere Füße müssen uns im Laufe unseres Lebens über eine Strecke tragen, die

mehrmals um die Erde reicht. Jeder Fuß besteht aus 28 Knochen, 27 Gelenken, 32 Muskeln und Sehnen, sowie

107 Bändern. In den Fußsohlen laufen über 70.000 Nervenenden zusammen. Deshalb ist es wesentlich, sie agil und beweglich zu halten, um Fuß-, Knie- und Rückenschäden zu vermeiden.

Barfußgehen: Ein unterschätztes Gesundheitsprogramm

Es ist erstaunlich: Barfußgehen ist ein nachhaltiges und effektives Gesundheitsprogramm, kostet nicht viel Geld und braucht keine spezielle Trainingsausrüstung. Regelmäßig mit nackten Füßen auf einem abwechslungsreichen Naturboden zu laufen regt das Herz-Kreislauf-System an, fördert die Durchblutung und wirkt sich positiv auf den Blutdruck aus. Da beim Barfußlaufen über verschiedene natürliche Beläge die Fußreflexzonen aktiviert werden, entsteht eine positive Wirkung auf die inneren Organe im Körper. Und: Ganz nebenbei wird das Austrocknen der Haut an den Füßen



Pfarrer Sebastian Kneipp

Am 17. Mai 1821 erblickte Sebastian Anton Kneipp in Stephansried das Licht der Welt und wuchs in armen Verhältnissen auf. Ein entfernter Verwandter nahm sich seiner an, unterrichtete ihn in Latein und bereite ihn auf das Gymnasium vor, das er 1844 besuchte und vier Jahre später ein Studium der Theologie begann. Doch dann erkrankte er an einem Lungenleiden, nachweislich an Tuberkulose und war von den Ärzten bereits aufgegeben. Da fiel dem jungen Sebastian, der schon in frühen Jahren mit der Pflanzenheilkunde in Berührung kam, ein Buch in die Hände: „Unterricht von Krafft und Wirkung des frischen Wassers in die Leiber

der Menschen ...“ von Johann Siegemund Hahn in einer Neubearbeitung von Eucharius Ferdinand Christian Oertel. Von nun an badete er regelmäßig für kurze Augenblicke in der eisig kalten Donau und machte regelmäßig verschiedene Wasseranwendungen, so dass er wider allen Wissens der damaligen Ärzte gesundete. Er nahm sein Studium wieder auf, wurde Pfarrer und trug bis zum Ende seines Lebens 1897 seine Erfahrungen und Lehren in die Welt. Immerhin galt Kneipp im 19. Jahrhundert hinter Bismarck und dem Kaiser als der bekannteste Deutsche! Seit Dezember 2015 ist die Lehre Sebastian Kneipps Immaterielles Kulturerbe!

verhindert. Sprich: Barfußlaufen wirkt Schweißfüßen und Fußpilz entgegen. Nicht zuletzt sind im Naturboden Gerbstoffe enthalten, die ebenso pilzhemmend wirken. Wichtig allerdings: Nur wer regelmäßig barfuß läuft, kann eine Wirkung erzielen.

Kneipp-Barfußpfad Bad Schwalbach

2006 entstand der im Kurpark gelegene Barfußpfad als gemeinsames

Projekt des Staatsbades und des Kneipp-Vereins. Auf 750 Metern Länge warten 15 Stationen auf die Barfußläufer wie eine Tautretwiese, Holzstämmen zum Balancieren und ein Fußwaschplatz mit Sitzgruppen für eine kleine Pause. Am Schwalbenbrunnen gibt es zur Erfrischung eisenreiches und kohlesäurehaltiges Heilwasser. Ein besonderes Highlight ist das etwa 25 cm tiefe Moorbecken, durch das die Barfußläufer waten können. Am Ende

des Parcours warten ein Wasserbecken und das Bachbett, um den Pfad mit dem klassischen Wassertreten nach Kneipp zu beenden.

Jede Station ist mit anderen Materialien und Belägen ausgestattet, die unterschiedlich stark auf die Reflexzonen an den Fußsohlen wirken. Dazwischen gibt es immer wieder weiches Gras, das erholend auf die nackten Füße wirkt und Kindheitserinnerungen hervorruft.

Einschränkungen beim Barfußlaufen

Diabetiker sollten den Barfußpfad nur nach Absprache mit ihrem Arzt begehen.

Bei akuten Blasen- und Nierenerkrankungen ist vom Barfußlaufen abzuraten. Allergiker sollten immer ihr Notfallpäckchen dabei haben. Vorgeschädigte Füße können eher vom Barfußlaufen profitieren, allerdings ist hier Vorsicht angesagt.



Abkühlung nach der Barfußwanderung im Menzebach – anl. 10 Jahre Kneipp-Barfußpfad



Barfuß auf dem Rheinsteig



© Stefan Gaerth
Barfußpfad Bad Schwalbach

Tipps für zu Hause

Tipps

Barfußlaufen können Sie fast überall. Wichtig ist, dass der Boden nicht zu kalt oder heiß ist und dass es sich um einen natürlichen Boden mit unterschiedlicher Beschaffenheit handelt, um die Stimulation der Fußreflexzonen zu aktivieren. Die besten Voraussetzungen finden wir hier bei uns im Taunus. Probieren Sie doch mal, barfuß über die Wiesen, Felder und den Wald zu spazieren. Schon zwei bis drei Mal pro Woche eine halbe Stunde können Ihr Wohlbefinden steigern.

Spezial-Tipp von Kneipp-Expertin Christine Ott: „Bauen Sie sich zu Hause Ihren eigenen Barfußparcours, zum Beispiel aus verschiedenen Teppichmaterialien, Kastanien, Tennisbälle halbiert etc. für den Winter. Gerne können Sie auch raus in den Schnee, aber nur kurz und dann durch Bewegung für eine rasche Wiedererwärmung sorgen.“

Termine des Kneipp-Vereins

4. April 2017:

Kneipp – 120 Jahre nach seinem Tod – aktueller denn je – ganzheitlicher Gesundheitsvortrag

13. April 2017:

Führung im Heilpflanzengarten

30. April 2017:

Eröffnung der Barfußsaison. Naturarznei, die viel zu wenig genutzt wird

ab dann jeden 2. Mittwoch, 18.30 Uhr geführte Barfuß-Tour

weitere Termine entnehmen Sie der Homepage des Kneipp Verein Bad Schwalbach e.V.:

www.kneipp-verein-bad-schwalbach.de



Romantik Hotel
Schloss
Rettershof

Romantik Hotel Schloss Rettershof Ihr Ort für eine Auszeit vom Alltag

Heutzutage ist, im Vergleich mit materiellen Gütern, Zeit der größte Luxus. Die Welt ist schnelllebig und hektisch. Im Romantik Hotel Schloss Rettershof bekommen Sie Zeit – Zeit für gute Gedanken und um den Lärm der Welt zu vergessen.

Mit seiner zentralen, aber dennoch ruhigen Lage bietet das Romantik Hotel Schloss Rettershof umfangreiche Möglichkeiten für Touren mit dem Motorrad oder Auto sowie Wanderausflüge.

Im nur 20 Minuten entfernten Frankfurt oder Wiesbaden gibt es außerdem ausgiebige Möglichkeiten für Museums- und Shopping-Touren. Im Taunus finden Sie eine Auswahl an renommierten Golfplätzen in der Umgebung, für jeden Geschmack wird was geboten und Langeweile kommt nie auf.

Abgerundet wird das Angebot durch die besondere, historische Atmosphäre der im 19. Jahrhundert erbauten Tudor-Villa welche zu einem Hotel mit familiärer Gastlichkeit erweitert wurde. Dieser perfekte Rahmen bietet Ihnen die Möglichkeit für stilvolle Hochzeiten und Events sowie romantische Kurztrips, Tagungen und Seminare. Hier wird jede Veranstaltung zum Erfolg.

Kulinarisch werden Sie von unserem Küchenchef Philip Raubach verwöhnt, der eine jahrelange Erfahrung als Sous-

chef aus dem Michelin-Sternerestaurant der Villa Rothschild mitbringt. Genießen Sie genussvolle Momente, mit einem vorherigen Aperitif im Kaminzimmer oder im Sommer auf unserer Sonnenterrasse, die zum Träumen und Genießen einlädt.

Während Ihres gesamten Aufenthaltes werden Sie den Zauber einer einzigartigen Atmosphäre und privater Gastlichkeit erleben. Wir und unser Team möchten, dass Sie bei uns unvergessliche Stunden verbringen.

Und das Beste: Wir SCHENKEN Ihnen einen ganz Tag. Eines unserer speziellen Arrangements für Sie – Kurzurlaub im Taunus 3 für 2

3x Übernachtung im Standard Doppelzimmer – 2 zahlen
3x Frühstück – 2 zahlen
3x Halbpension mit 3-Gänge-Menü im Restaurant RETTER's
1x Lunchpaket

Taunusinformationen

inkl. Sauna

inkl. Parkplatz

inkl. WLAN

Preis pro Person: 275,50 Euro bei Doppelbelegung

Einzelzimmerzuschlag: 60,00 Euro

Verlängerungsnacht inkl. Frühstück: 65,00 Euro

3 für 2



Text: Johanna M. Braun / Fotos: Jens Maiworm

Kochende Freundschaft

Warum Gastwirt Bandi als einziger unter seinem echten Namen in Nele Neuhaus' Taunuskrimis vorkommt

Mittagessenszeit im Kelkheimer Stadtteil Rupperts-hain: Lachen und munteres Töpfeklappern, begleitet von einem wundervollen Duft dringt aus der Küche des Restaurants Merlin im altherwürdigen Zauberberg. Wer nun in der Erwartung, die Küchenmannschaft des Restaurants bei der Arbeit zu sehen, einen Blick durchs Fenster wagt, staunt nicht schlecht: Da stehen Erfolgsautorin Nele Neuhaus und Besitzer und Küchenchef Bandi am Herd. Gemeinsam zaubern sie ihr Lieblingsgericht: Tortellini a la Nonna.

Gegessen wird an diesem Freitag dann gemeinsam. Aber nicht an einem Stück. Immer wieder kommen Gäste und begrüßen Nele Neuhaus herzlich. Man kennt sich. Kein Wunder. Seit über zwanzig Jahren ist die Bestsellerautorin Stammgast im Merlin. Daraus hat sich eine tiefe Freundschaft zwischen dem indischen Wirt und der Autorin entwickelt. „Wenn ich entspannen und die Seele baumeln lassen will, gibt es nichts Besseres, als hier bei einem guten Glas Wein auf der Terrasse und den Blick einfach schweifen zu lassen“, deutet Nele Neuhaus in Richtung Süden. Hier ge-

nißt sie zwischen Lesereisen und vielfältigen anderen Terminen den Ausblick über die Wälder des Taunus bis hin zu der Skyline Frankfurts und – bei gutem Wetter – bis zum Odenwald. Früher machte die passionierte Reiterin regelmäßig nach ihren Ausritten Halt auf dem Zauberberg. Auf ein Glas und ein paar Nudeln.

Seit ihr Erfolg die Schriftstellerin durch die Welt reisen lässt, sind die Besuche zwar seltener, aber umso intensiver geworden. Das Merlin ist wie der Taunus ein Stück Heimat für sie. „Hier treffe ich Freunde, kann erzählen und lachen und nebenbei erfahre ich bei einem wundervollen Essen alles Neue über die Leute in der Umgebung. Denn als Gastwirt hat Bandi immer ein offenes Ohr für die Sorgen und Nöte seiner Gäste und er kennt natürlich die brandheißen Neuigkeiten aus den Taunusdörfern ringsum.“

„Es ist immer wieder interessant, wie viel Einblick Bandi in das Geschehen und die Schicksale hier in der Gegend hat“, lächelt die Autorin verschmitzt. „Er ist mittlerweile eine Institution und deshalb kommt er auch als einziger unter seinem

wirklichen Namen und nicht als fiktive Person in meinen Romanen vor“, unterstreicht sie. Und die Neuigkeiten von Bandi geben auch ihren Romanhelden von Bodenstein und Kirchhof oftmals wertvolle Denkanstöße.

„Als sie mich gefragt hat, ob ich als ‚ich selbst in ihren Romanen vorkommen darf‘, habe ich mich natürlich sehr gefreut“, erinnert sich Bandi. Und das hatte auch Folgen: „So viele Leute kommen jetzt her und fragen mich nach Nele, wollen ihr Lieblingsgericht essen und den sagenhaften Ausblick auf den Taunus und Frankfurt genießen.“ Allerdings: Der Whistleblower beantwortet gerne Fragen zu den Gerichten, den Schauplätzen und auch zu Nele Neuhaus gerne ... aber wenn die Fragen zu privat werden, dann lächelt er geheimnisvoll und schweigt wie das indische Grabmal.

Für die Fans von Nele Neuhaus gehört das Merlin mittlerweile genauso zu den Taunuskrimis wie der Opel-Zoo und die anderen wunderschönen Schauplätze im Taunus. Nicht selten treibt der Hunger die Ermittler in den Zauberberg, um die berühmten Tortellini a la Nonna, eine leckere Pizza oder wie Chefermittler Oliver von Bodenstein, der auf Diät ist, einen Salt zu essen. Wenn die gestresste Pia Kirchhoff spätabends auf dem Weg nach Hause bei Bandi Halt macht, braucht sie nicht mehr viel zu sagen: „Eine Pizza mit Thunfisch, Sardellen, Spinat und doppelt Knoblauch und dazu eine Cola Light“, zählt Bandi ihre Mischung augenzwinkernd auf. „Natürlich wollen viele Leute auch die Lieblingsgerichte der Hauptfiguren essen, und da werden sie mit Sicherheit nicht enttäuscht.“

Und auch heute hat Nele Neuhaus wieder den Weg ins Merlin gefunden, um ihre Liebesspeise zu genießen und sich mit Bandi ein paar fröhliche Minuten in der Küche zu gönnen. Und es ist schön, in jeder Sekunde zu spüren, dass der ganze Rummel um ihre Person irgendwie spurlos an Nele Neuhaus vorbeigegangen zu sein scheint. Die Frau, die schon bald zu einer Lesereise nach Dänemark aufbrechen wird, deren Bücher millionenfach verkauft und in über 30 Sprachen übersetzt wurden, und die mit ihren Taunuskrimis via ZDF ein



Millionenpublikum vor die Glotze lockt, ist sich selbst treu geblieben. Ihrer Liebe zum Taunus, in dem sie groß geworden ist und ihre Ideen zu ihren Bestellern bei langen Spaziergängen sammelt, zeichnet sie ebenso aus wie ihre erfrischende Natürlichkeit und ihre Offenheit. Und nicht zuletzt ihre Dankbarkeit und sichtliche Freude über ihren Erfolg, an dem sie lange gearbeitet hat.



REZEPT

Tortellini a la Nonna

Zutaten

Für 4 Personen

500 g Tortellini
 2 Schalotten
 1 Zehe Knoblauch
 250 g Champignons oder Steinpilze
 15 Safranfäden
 4 EL Schmand
 125 ml Gemüsebrühe
 2 EL Öl
 1 Bund glatte Petersilie
 Salz, Pfeffer, Zucker, Cayennepfeffer

Zubereitung der Soße

Schalotten und Knoblauch pellen und fein hacken. Pilze je nach Größe vierteln, halbieren oder ganz lassen. Safranfäden in der Gemüsebrühe einweichen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Champignons andünsten, zum Schluss den Knoblauch kurz mitdünsten, mit der Safran-Brühe löschen und bei mittlerer Hitze einköcheln lassen. ½ halben Bund Petersilie untermischen, Schmand hinzugeben und kurz durchkochen lassen. Schließlich mit Salz, Pfeffer und Cayenne, eventuell etwas Zucker, abschmecken.

Die Tortelloni – al dente gekocht – mit den Pilzen anrichten und mit grob gemahlten Pfeffer und der restlichen Petersilie bestreut servieren.

Lieber Frühling schön, dass du endlich da bist

Wintermütze, dicke Stiefel und Handschuhe ade. In der Natur sind die Frühlingsboten nicht mehr zu übersehen: Die ersten Krokusse wagen sich aus dem Boden, es sprießt und blüht, wohin man sieht. Zudem werden die Tage länger. Vor allem ab April macht sich das besonders bemerkbar: Das Tageslicht nimmt rapide zu, am Ende des Monats geht die Sonne eine gute Stunde früher auf und abends fast eine Stunde später unter als zu Beginn.

Genau die richtige Zeit also, um aktiv zu werden und nach dem langen Winter das Leben zu genießen.

Frühjahrsmüdigkeit

Viele Menschen erleben im Frühjahr das Gefühl einer allgemeinen Mattigkeit, die sogenannte Frühjahrsmüdigkeit. Das Gefühl kann mit erhöhtem Schlafbedarf einhergehen. Dagegen lässt sich etwas tun: Gebraucht werden dazu Vitamine, Vital- und Nährstoffe. Zusammen mit viel Bewegung im Freien, einer ausgewogenen vitaminreichen Ernährung sowie viel Flüssigkeit wie Kräutertee, Mineralwasser oder Fruchtsaft lassen sich die Lebensgeister aus dem Winterschlaf wachrütteln.

Wobei die Ursachen für die Frühjahrsmüdigkeit bis heute nicht ganz geklärt sind. Die einen sehen darin die letzten Ausläufer der sogenannten Winterdepression, da jetzt auch die letzten Reserven des Glückshormons Serotonin im Gehirn aufgebraucht sind. Dabei handelt es sich um einen sogenannten Botenstoff, der beim Menschen für Stimmungsveränderungen verantwortlich ist. Bei zu wenig Tageslicht nimmt die Serotoninkonzentration im Gehirn ab und die gute Laune schwindet. Zudem fehlen den Zellen und dem Blut auch Vitamin C, Vitamin D, Magnesium und Zink.

Frühlingsgefühle

Wenn im Frühjahr die Tage länger werden, stellt der Körper den Hormonhaushalt um. Es werden verstärkt Endorphin, Testosteron und Östrogen ausgeschüttet. Die Sonne scheint, die Temperaturen werden wärmer, die Kleidung luftiger. Es wird geflirtet auf „Teufel komm raus“ und schuld daran sind die Frühlingsgefühle. Doch was passiert da eigentlich?

Evolutionsbiologen sind der Meinung, dass dies ein Überbleibsel des geschlechtlichen Jahreszyklusses darstellt, wie wir ihn bei vielen Tierarten finden. Im Frühjahr werden die Umweltbedingungen nach Ende der Frostperiode für Fortpflanzung und Jungenaufzucht günstig.

Schon die alten Minnesänger sahen im Frühling eine gefühlsfördernde Jahreszeit und besangen ihn ausgiebig. Und alle großen Dichter haben ihre „Frühlingsgefühle“ in Gedichten oder Liebesbriefen mit voller Leidenschaft und Inbrunst zum Ausdruck gebracht.

Frühjahrsputz

Den Frühjahrsputz gibt es schon sehr lange. Schon im alten Rom verfielen die Menschen der jährlichen Reinigungswut. Allerdings etwas früher im Jahr, als das in unseren Breitengraden üblich ist, nämlich im Februar. Nicht umsonst bedeutet „februare“ im Lateinischen „reinigen“.

Das Ganze hatte noch dazu einen guten Grund: Früher wurden Häuser und Wohnungen entweder mit offenen Feuern oder später mit Kohle- und Holzöfen beheizt. Der dadurch abgelagerte Staub musste gründlich entfernt werden, wenn die Heizperiode zu Ende war.

Und auch wenn längst die Zentralheizung fast überall Einzug gehalten hat, ist die Sitte geblieben. Nicht nur in Deutschland. In vielen Ländern. Die meisten Menschen legen den Termin ihres Frühjahrsputzes in die Monate März bis Mai – je nach Wetterlage. Biologen vermuten, dass der Tatendrang vieler Menschen im Frühjahr erwacht, verknüpft mit einer Art Nestbautrieb. Man hat das Bedürfnis, wieder Ordnung und Sauberkeit in sein Heim zu bringen.

Frühlingsrezepte

Im Frühling gibt es endlich wieder das erste frische Obst und Gemüse von deutschen Bauern. Den Anfang machen im März die Möhrchen, ab Ende April kommt dann der erste Spargel und vielleicht sogar schon die ersten Erdbeeren. Und mit so frischen Zutaten schmeckt das Essen ja nochmal so gut.

Frühjahrgarten

Im März geht die Gartenarbeit wieder richtig los. Denn wenn die ersten Frühblüher ihre Triebe aus der Erde stecken, juckt es wohl jeden Hobbygärtner in den Fingern. Blumen für Beet und Balkon kann man auf der Fensterbank vorziehen und die Gemüseernte im Frühbeet vorbereiten. Auch die Gartenschere sollte griffbereit liegen. Denn Obstbäume, Winterblüher, Rosen, Clematis und Hortensien benötigen eine Schnittpflege.

Rosen sollten jetzt auch sorgfältig auf Pilzbefall wie Mehltau, Rosenrost und Sternrußtau überprüft werden. Die Infektionsgefahr ist im Frühjahr besonders hoch, weil der Pilz im lebenden Holz überwintert. Zeigen sich erste Anzeichen von Pilzbefall, müssen die befallenen Pflanzenteile sofort abgeschnitten werden. Das Schnittgut befallener Pflanzen sollte übrigens nicht auf dem Kompost entsorgt, sondern verbrannt oder als Restmüll entsorgt werden.

Frühlingsfit

... durch Sport	Kcal/30 Min.
Laufen	470
Squash	420
Basketball	280
Federball	200
Fußball	300
Bodybuilding	200
Golf	160
Gymnastik	130
Reiten	120
Klettern	350
Seilspringen	370
Radfahren 15 km/h	200
Schwimmen	310
Tennis	250
Volleyball	120
Walken	220

... durch Hausarbeit

Staub saugen	105
Fenster putzen	60
Betten machen	75
Geschirr spülen	75
Kochen	60
Tisch decken	75
Lebensmitteleinkauf	69
Bügeln	69
Möbel umstellen	180
Tragen von Kisten	180
Badewanne scheuern	114
Pflanzen gießen	75
kleine Kinder tragen	90
Altenpflege	120

... oder Gartenarbeit

Gehsteig kehren	120
Baum pflanzen	150
Beet umgraben	175
Hochdruckreinigen	275
Holz hacken	200
Holz stapeln	175
Obst pflücken	105
Rasen mähen (Elektromäher)	120
Rasen mähen (Handmäher)	160
Rasen säen oder düngen	80
Unkraut jäten	160



Die neuen Philosophen

Was der Kelkheimer Andreas Fornefett und das KTC mit komplexem Denken zu tun haben

Ob Klimawandel, Wirtschaftskrise oder Schulreform, die Herausforderungen unserer Zeit zeichnen sich durch sogenannte „dynamische Komplexität“ aus. Egal, ob der Taunus-Landwirt seinen Weizen an der MATIF Paris, der wichtigsten Terminbörse für Getreide, anbieten möchte, oder die Absatzchancen des Wehrheimer Unternehmens Ohropax in China zu bestimmen sind – die Welt heute funktioniert anders als noch vor 100 Jahren, als ein tiefer Blick ins Auge und ein Händedruck reichten, um sich einig zu werden. Vernetztes Denken ist gefragt, sprich: „die Erfassung von Mustern, Beziehungen, Zusammenhängen und (Wechsel-)Wirkungen zwischen Systemelementen“,

Wer komplexe Wirklichkeit leugnet, gibt sich gern objektiv und bezichtigt die Problembewussten der Wirklichkeitsflucht und der Träumerei.

Peter Sloterdijk

sagt Andreas Fornefett vom Vorstand der Gesellschaft für vernetztes Denken und Komplexitätsmanagement (GVDK e.V.): „Ziel ist es ‚unsichtbare Fäden‘ zu erkennen und zu adressieren. Es stellt daher auch einen Gegenpol zum isolierten ‚Silodenken‘ dar“, nennt der Kelkheimer Beispiele: „Es gibt in unserem Gehirn Milliarden von Nervenzellen. Die Gedankenleistung hängt aber nicht so sehr von den einzelnen Zellen, sondern vielmehr von den Verbindungen ab. Entscheidend ist die Qualität der Beziehungen. Gleiches gilt für ein Kuchenrezept. Obwohl man es hat und auch alle Zutaten, bedeutet das noch lange nicht, dass der Kuchen auch gut wird. Halten wir es doch einfach mit Aristoteles: ‚Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile.‘“

Zum Hintergrund: Bei einer systemischen Betrachtung wird im Gegensatz zu einer Analyse ein System nicht in seine Einzelteile zerlegt und dann analysiert und wieder zusammengesetzt, sondern versucht, die Zusammenhänge zu beschreiben. Es erfolgt nicht die „Konzentration auf das Wesentliche“, sondern das ganze Muster wird erfasst. Andreas Fornefett: „Sowohl-als-auch statt entweder-oder, damit wir die Grauschattierungen nicht übersehen.“ Er weiß: „Bisher hat sich das monokausale logische Denken durchaus bewährt, etwa bei Fragestellungen wie „gut – böse“, „essbar – nicht essbar“, „gefährlich – nicht gefährlich“, „sicher – nicht sicher“, „Beute – nicht Beute“, „Angreifer – kein Angreifer“ etc. Das hilft grundsätzlich beim Überleben.

Jedoch zeigt auch gerade das Beispiel „gut – böse“, dass sich die Realität häufig nicht so einfach darstellt, wie wir das gerne hätten. Durch die steigende – von Menschen geschaffene – Vernetzung und Komplexität ergeben sich zusätzliche neue Herausforderungen, die sich nicht mehr allein mit dieser einfachen Logik bewältigen lassen. Komplexe Systeme verhalten sich nicht-linear – daher gibt es auch mehr als zwei Möglichkeiten, was wiederum ein komplexeres, vernetztes Denken erfordert. Zum anderen erleichtert das Verständnis, dass das eine ohne das andere nicht möglich ist, den Umgang damit.“

Also nicht unser Gefühl sagt uns, dass wir krank sind, sondern das Fieberthermometer? „Ja. Denn was passiert dann, wenn das Thermometer – warum auch immer – normale Temperatur anzeigt? Sind wir dann doch gesund?“, bringt Fornefett seinen Zuhörer ins Grübeln. Und lacht prompt: „Ein erster Schritt!“

Lösungen für die Herausforderungen unserer Zeit

Mit den Themen Vernetztes Denken und Komplexitätsmanagement in unserer Gesellschaft wahrgenommen zu werden und Möglichkeiten aufzuzeigen, wie im Unternehmen, Beruf oder im Privatleben mit Hilfe jeweils passender Methoden und Werkzeuge bessere und nachhaltigere Entscheidungen getroffen werden können, hat sich die GVDK e.V. zur Aufgabe gemacht. Dazu bietet der Verein sowohl seinen Mitgliedern aus allen Bereichen der Gesellschaft als auch der breiten Öffentlichkeit ein Forum, in dem sich interessierte Referenten, Teilnehmer und Gäste über die Theorien des vernetzten und systemischen Denkens austauschen und zugleich nach praktikablen Lösungen für die realen Herausforderungen unserer Zeit suchen können.

Die Jahreskonferenz 2017 findet vom 21. bis zum 23. September im CAMPUS Königstein im KTC, Hotel- und Tagungszentrum der Commerzbank AG statt. Informationen unter www.vernetztesdenken.de

GVDK
Jahreskonferenz
2017



Für Neues ist es nie zu spät

Während ich diese Zeilen schreibe, brechen die ersten intensiven Sonnenstrahlen durch. Waren es doch bisher eher winterlich-graue Tage, riecht es jetzt auf einmal nach Frühling, nach Aufbruch. Erste feine Pflänzchen und Triebe, Spaziergänge im Taunus, Cappuccino im Straßencafé, das bunte Leben nimmt wieder Fahrt auf. Nicht ohne Grund ist diese Zeit des Jahres auch das Sinnbild für das Werden, für das Entstehen, für etwas Neues.

Ich merke, wie auch mein Körper und meine Gedanken sich beleben, wie die Energie wächst. Geht's Ihnen genauso?

Die meisten Menschen nehmen eigentlich den Jahreswechsel zum Anlass, sich eine Liste mit Plänen oder guten Vorsätzen fürs neue Jahr zu machen. Bald schon sind die allerdings bereits in den ersten Tagen dann meistens im Sande verlaufen. Auch bei Ihnen? Macht nichts.

Eigentlich ist sowieso jetzt erst Aufbruchzeit. Mit der Natur dürfen auch wir aufblühen, wachsen, Veränderungen planen. Frühling ist eine gute Zeit für einen (Neu)anfang.

Das Leben bietet immer wieder große und kleine Anfänge, die nicht unbedingt vom Kalender vorgegeben sind. Gab es bei Ihnen nicht auch viele kleine und große Türöffner, die Pforten zu etwas Neuem waren?

Erste Krabbelversuche als Kleinkind, bis wir laufen können. Der erste Kuss als Meilenstein auf einer langen Suche nach der besseren Hälfte. Die Führerscheinprüfung als Teilschritt in die Unabhängigkeit. Diese verrückte, so ganz „zufällige“ Idee, die dann später zum Erfolg bringenden Unternehmensprojekt wurde.

Welche Türen gilt es jetzt für Sie zu öffnen? Was möchten Sie verändern? Worin besteht für Sie ein längst fälliger Neuanfang?

Zu spät? Zu alt? Gerade nicht genügend Zeit dafür, erst noch das Projekt beenden? Ganz ehrlich: Das sind Vorwände. Mit jedem „Wenn erst..., dann...“-Gedanken verträdeln wir Lebenszeit. Wenn wir nur erst dies und das getan haben, dann dürfen wir uns was gönnen? Ich finde: Leben ist jetzt. So wie eben jetzt Frühling ist.

Also: Bitte nichts mehr aufschieben, was Ihr Leben bereichern könnte. Verabreden Sie sich mit sich selbst, reservieren Sie im Kalender eine „Ich-Zeit“. Und dann bei einer leckeren Tasse Kaffee Papier und Bleistift nehmen, und los geht's! Stellen Sie sich die „Frühlingszauber“-Frage:

Was würde ich neu beginnen, wenn

- ich keine Bedenken und Vorbehalte hätte,
- mich um die Finanzen nicht sorgen müsste,
- mir egal wäre, was die anderen sagen,
- alle sonstigen Hindernisse wie von Zauberhand aus dem Weg geräumt wären?

Erlauben Sie sich, alle Ideen aufzuschreiben, die Ihnen in den Sinn kommen. Egal, wie verrückt, unrealistisch. Auch wenn Ihnen überhaupt (noch) nicht klar ist, ob – wie und mit wem Sie sie umsetzen können. Schreiben Sie so lange, bis Ihnen nichts mehr einfällt. Und auch wenn Sie in den nächsten Tagen die Liste beliebig fortsetzen können, schauen Sie jetzt schon über die Liste und wählen Sie ganz spontan und aus dem Bauch aus:

Welche der Ideen sind meine drei Lieblingsideen?

Welche sprechen mich am meisten an, berühren mich am meisten?

Und dann nehmen Sie sich eine der drei Ideen vor. Angenommen, das wäre eine gute Idee – wie könnte sie Wirklichkeit werden? Was müsste ich tun oder lassen?

Manche Menschen bringt die „Frühlingszauber“-Frage auf winzig-kleine oder auch richtig kühne, meistens aber auf ganz großartige Ideen. Einigen reicht das als Anfangsimpuls aus und sie legen gleich mit der Planung und Umsetzung los. Andere brauchen etwas Unterstützung von außen, von Freunden, von der Familie, von Veränderungs-„Profis“. Egal wie, ich möchte Sie ermutigen, neue Wege zu gehen.

Für Neues ist es nie zu spät. Egal, was die anderen sagen. Egal, was Ihr innerer Bedenkenträger zu kommentieren hat. Es kann jederzeit einen kleinen Frühling in uns geben. Ich wünsche Ihnen von Herzen einen wunderbaren „Frühlingszauber“.

Claudia Sieber
Leben. Karriere. Selbstbewusstsein.
Coaching und Seminare im Taunus
www.claudiasieber.de,
info@claudiasieber.de,
Tel. 06174-619122

Der Taunus auf der Internationalen Tourismusbörse (ITB) in Berlin

VERNETZEN UND VERMARKTEN

Der Taunus Touristik Service (TTS) hat den Taunus auch in diesem Jahr auf der ITB in Berlin als attraktive Mittelgebirgsregion präsentiert. Die internationale Messe ist das Highlight im Veranstaltungskalender der Tourismusbranche mit 10.000 Ausstellern aus 187 Ländern und rund 60.000 privaten Besuchern.



Uwe Kraft (Erster Kreisbeigeordneter Hochtaunuskreis/Tourismusdezernent), Gertrud Stöckl (stv. TTS-Vorsitzende), der hessische Wirtschaftsminister Tarek Al-Wazir, TTS-Geschäftsführerin Daniela Krebs und der Vorsitzende des Taunus Touristik Service, Roland Seel

Die große Endverbrauchermesse ist eine sehr wichtige Veranstaltung für den TTS, um den Taunus als interessantes Reiseziel für Tages-Trips oder Kurzurlauber darzustellen. Der TTS hat auf der ITB mit dem frischen Image des Taunus als Ort für Outdoor- und Kulturausflüge geworben und vermarktete gemeinsam mit anderen hessischen Destinationen das Bundesland als attraktives Reiseland.

„Es ist enorm wichtig, dass sich der Taunus auf dieser Messe gemeinsam

mit den anderen hessischen Destinationen gezeigt hat“, sagte der Vorsitzende des TTS, Grävenwiesbachs Bürgermeister Roland Seel. Auf der ITB habe der Taunus sein Image und seine Bekanntheit als lohnendes Kurzurlaubsziel weiter stärken können. Seel freute sich darüber, dass in diesem Jahr auch das Interesse ausländischer Besucher am Taunus gewachsen sei. „Nicht nur der Urlaub im eigenen Land wird interessanter, sondern generell ein Urlaub in Deutschland.“ „Ausländische Gäste sind immer positiv überrascht von

der günstigen Lage des Taunus direkt bei Frankfurt“, sagte Daniela Krebs, Geschäftsführerin des TTS in Berlin, „die Lage zum Flughafen und europäischen Bahnknotenpunkt ist ideal.“

Für den Tourismusdezernenten des Hochtaunuskreises, Uwe Kraft, ist es wichtig, dass sich die ganze Branche bei der ITB trifft und es einen produktiven Austausch zwischen Wirtschaft und Politik gibt. „Synergien zwischen den unterschiedlichen Destinationen in Hessen werden gestärkt und aufgebaut. Wichtige Kontakte werden auf der Berliner Messe geknüpft und wir erfahren hier von vielen neuen Ideen und Trends.“

Beim Hessenabend, dem „Get-together“ der Tourismusbranche auf Landesebene, trafen wie jedes Jahr bekannte Namen aus Tourismus, Wirtschaft und Politik für einen Austausch aufeinander. Wirtschaftsminister Tarek Al-Wazir eröffnete die Hessenhalle und freute sich über die erneute Steigerung der Ankunfts- und Übernachtungszahlen in seinem Bundesland. Der Minister sprach die Hoffnung aus, dass sich auch das Jahr 2017 im Zeichen des Reformationsjubiläums wieder zu einem touristisch vielversprechenden Jahr für Hessen entwickeln werde. „Auch im Taunus finden im Lutherjahr viele Veranstaltungen statt, die sich mit der Reformation und Luther auseinandersetzen.“



Römerkastell Saalburg



Opel-Zoo



Lochmühle

Die Frequenzbringer der Region

Institution	Besuchertzahl
Opel-Zoo, Kronberg im Taunus	563.562
Freizeitpark Lochmühle, Wehrheim	290.000
Freilichtmuseum Hessenpark, Neu-Anspach	228.660
Sprudelhof, Bad Nauheim	200.000
Römerkastell Saalburg	120.000
Seedammbad Bad Homburg	465.349
Kur-Royal, Bad Homburg	17.000
Tournesol, Idstein	185.720
Kurbad Königstein	157.540
Kletterwald Taunus	40.000
Schloss Bad Homburg	27.200
Burg Königstein	17.679
Burg Kronberg	15.100
Burg Eppstein	16.000
HalliGalli Kinderwelt	100.000
Killingerhaus Idstein	6.499
Hexenturm Idstein	5.505

Zahlen, Daten und Fakten zum Taunus

Der Taunus ist eine beliebte Freizeitregion vor allem für Tages- und Kurzreisen. Die durchschnittliche Aufenthaltsdauer liegt bei rund 2,5 Tagen. Die Mehrheit der Gäste kommt aus Deutschland, sie macht etwa 84 Prozent aus. Auch für ausländische Gäste wird der Taunus immer attraktiver, zumal er als Natur- und Erlebnisregion direkt vor den Toren Frankfurts liegt und in nur 20 Minuten von dort zu erreichen ist. Für das Jahr 2016 hat der Taunus ein Plus (2,5 Prozent) bei den Ankünften (1.133.288) und ein leichtes Plus (0,6 Prozent) bei den Übernachtungen (3.581.794) verbucht.



Wenn Fachwerkhäuser Geschichten erzählen

Von harten Schulbänken und engen Stuben

Über 100 Fachwerkgebäude aus fünf Jahrhunderten laden auf dem 65 Hektar großen Gelände des Hessenparks dazu ein, die Alltagsgeschichte unserer Vorfahren zu entdecken.

Die harten Schulbänke aus der Zeit um 1900, die kühlen Wände im Gotteshaus aus dem 15. Jahrhundert, das Klappern von Geschirr im Gasthaus der 1950er-Jahre oder die enge Stube im Rauchhaus aus dem 18. Jahrhundert – die Wohnhäuser, Kirchen, Werkstätten, Hofanlagen und Mühlengebäude erlauben als Zeitzeugen aus Holz und Stein einen direkten Blick in die Vergangenheit.

Das Schöne: Ganz egal, an welchem Tag man dem Freilichtmuseum einen Besuch abstattet, es gibt von März bis

Oktober täglich mindestens drei Handwerksvorführungen zu bestaunen. Unterwegs im Museum trifft man außerdem Vorwerkhühner beim Spaziergang, Ziegen, Schafe und Rinder auf der Weide und die Sattelschweine im Auslauf direkt an der Dorfstraße. Übers Jahr gibt es verschiedene Ausstellungen, saisonale Veranstaltungen, Auftritte des Museumstheaters sowie Vorträge und Führungen – all das sorgt in einer entschleunigten Umgebung für einen spannenden und abwechslungsreichen Tag im Hessenpark.

An jedem Samstag und Sonntag können die Besucher den Hessenpark um 15 Uhr im Rahmen einer öffentlichen Führung erkunden. Die Themen gibt's im Veranstaltungskalender unter www.hessenpark.de.

Tipp



HESSEN UNTER STROM

26. März bis 3. Dezember

Die Sonderausstellung des Hessischen Wirtschaftsarchivs in Darmstadt und des Freilichtmuseums Hessenpark zeichnet die Fortschrittsgeschichte der Elektrizitätswirtschaft in Hessen von den 1880er Jahren bis zu den heutigen Diskussionen um den Einsatz alternativer Energien nach. Begleitend erzählen Staubsauger, Kühlschrank und Elektroherd von ihrem Einzug in unseren häuslichen Alltag und wie sie ihn veränderten. 26. März bis 3. Dezember 2017

TAGE DER SCHAUSPIELFÜHRUNGEN

3. bis 8. April

In der Woche vom 3. bis zum 8. April können die Besucher mit dem Museumstheater auf Zeitreise gehen und in täglich wechselnden Schauspielführungen vergangene Lebenswelten entdecken. Die Führungen sind im Museumseintritt inklusive, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

OSTERMARKT

8. und 9. April

Vorfürungen in Uromas Küche, Bastelarbeiten für Kinder und der Ostermarkt mit Kunsthandwerk und österlichen Waren lassen am Wochenende vor Ostern die Vorfreude auf das bevorstehende Fest steigen.

BAUERNMARKT

23. April und 21. Mai

Auf dem Marktplatz des Freilichtmuseums findet in regelmäßigen Abständen der beliebte Bauernmarkt statt. Hier können sich die Besucher in einmaliger historischer Umgebung mit allerlei Köstlichkeiten von hessischen Erzeugern eindecken. Das vielseitige Angebot der zahlreichen Marktstände reicht von Wurst, Käse, Honig, Brot, Torten und Kuchen bis hin zu Wildspezialitäten, Konfitüren und Gewürzen. Dazu kommen saisonales Obst und Gemüse.

Wichtig: Besucher, die nur zum Einkaufen oder zum Einkehren in die Gaststätten auf den Marktplatz wollen, sagen einfach an der Kasse Bescheid und erhalten freien Zutritt. Wer sich die musealen Einrichtungen am Marktplatz und im Museumsgelände ansehen möchte, zahlt den regulären Eintrittspreis.

PFLANZENMARKT

6. und 7. Mai

100 regionale und internationale Pflanzenzüchter verwandeln zum Auftakt der Gartensaison das Museumsgelände in Zusammenarbeit mit dem Gartenbauverband Baden-Württemberg-Hessen e.V. in ein großes Pflanzenmeer. Dann kommt sogar der Pflanzendoktor.

Kochen wie Müttern



Wenn die historische Hausfrau Sylvia Michels im Haus aus Eisemroth im Hessenpark den Herd anheizt, freuen sich die Museumsgäste auf eine Kostprobe. Und wollen anschließend gerne das eine oder andere Traditionsgericht selbst zubereiten. Gemeinsam mit dem Hessenpark und Sylvia Michels werden wir künftig in TaunusZEIT ein süßes Geheimnis lüften und etwas Handfestes dazu „servieren“. Zum Ausprobieren. Und falls beim Nachkochen noch Fragen aufkommen sollten, steht Sylvia Michels im Hessenpark oder per E-Mail an sylvia.michels@hessenpark.de gerne mit Rat und Tat zur Seite.

Remoulade aus hartgekochten Eiern

- | | |
|--|--|
| 3 Eigelb | durch ein Sieb streichen. Mit verrühren. |
| 10 Esslöffel Crème fraîche | fein hacken. |
| Eiweiß | zerdrücken. |
| 1 Teelöffel Kapern | und würfeln. |
| 1 Gewürzgurke | |
| 1 kleine Zwiebel | |
| 1 Esslöffel Petersilie | |
| 1 Teelöffel Kerbel | |
| 1 Teelöffel Estragonblättchen | hacken. Alles vermischen. Mit abschmecken. |
| Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft | |



Zwiebelfleisch

1 Stück Fleisch,

50 Milliliter Weißweinessig,
1 Teelöffel schwarze Pfefferkörner,
1 Teelöffel Senfkörner,
1 Teelöffel Zucker
1 Lorbeerblatt

100 Gramm Zwiebeln

wahlweise Kasseler aus dem Nacken oder Dörrfleisch, wiegen, anschließend in einem Topf mit so viel Wasser (benötigte Menge abmessen) aufsetzen, dass das Fleisch bedeckt ist. Pro einem halben Liter Wasser

und dazu geben. Alles zusammen kurz aufkochen, eine Viertelstunde köcheln lassen, dann vom Herd nehmen und mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen. Pro 100 Gramm Fleisch schälen, halbieren, in feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Das Fleisch aus dem Sud nehmen und beiseite stellen. Den Sud noch einmal kurz erhitzen und durch ein Sieb über die Zwiebeln gießen. Mindestens eine Viertelstunde ziehen lassen. In der Zwischenzeit das Fleisch in ganz dünne Scheiben schneiden. Nun in einer flachen Schüssel abwechselnd Fleisch und Zwiebeln (mit einer Gabel aus dem Sud heben) schichten, bis alles aufgebraucht ist. Letzte Schicht soll Fleisch sein. Den Sud nochmals mit Salz und einer Prise Zucker abschmecken und über die Fleisch-Zwiebel-Schichten geben, so dass alles von dem Sud bedeckt ist. Mindestens über Nacht ziehen lassen. Mit Remoulade und Bratkartoffeln ein Genuss.



Fotos: Dana Müller-Braun



Osterlämmchen

Lammform (mit ca. 0,7 l Fassungsvermögen) dick einfetten, zusammenstecken und mit Mehl oder Semmelbrösel sorgfältig ausstreuen. Einen Rührteig herstellen aus

90 Gramm weicher Butter
75 Gramm Zucker
abgeriebener Schale einer halben Zitrone
1 Ei
175 Gramm Mehl
1 Teelöffel Backpulver
4 Esslöffel Milch

Teig in die vorbereitete Form füllen. Form nicht zu voll machen.

Bei 150 bis 175 Grad ungefähr 30 Minuten backen.

Garprobe mit Holzstäbchen machen!



H+ Hotel Wiesbaden Niedernhausen

Alles in einer Hand



Wer Hoteldirektor Christian Hoebbel nach den Vorzügen des H+ Hotels in Niedernhausen, des ehemaligen Ramada Hotels, fragt, sollte ein wenig Zeit mitbringen. Dem Manager, der seit 2012 nach einem Jahr in Frankfurt nach Niedernhausen zurückkehrte und seit 2014 auch das H+ Hotel in Hofheim-Diedenbergen leitet, ist bei jedem Satz anzumerken, das Haus mit seinen 254 Zimmern und 67 Apartments zu führen, ist eine Herzensangelegenheit. „Wir sind als familiengeführter Konzern völlig autark in unserem Handeln. Kreativität ist beim Versuch, dem Markt nicht hinterherzulaufen, sondern Vorreiter zu sein, ebenso gefragt wie schnelles Reaktionsvermögen und die Fähigkeit, nach vorne zu denken. Das macht für alle 65 Kolleginnen und Kollegen hier im Team die Aufgabe so spannend“, unterstreicht er, dass das Hotel sowohl für Geschäftsreisende als auch für Urlaubsgäste keine Wünsche offen lässt.

Und in der Tat: Das Hotel ist nicht nur günstig gelegen – 20 Fahrminuten vom Frankfurter Flughafen, nur 30 von der Frankfurter Innenstadt und 20 Autominuten von Wiesbaden entfernt, sondern auch barrierefrei zugänglich und bietet 14 flexible Veranstaltungsräume mit einer Kapazität für bis zu 500 Personen. Es bietet Frühstück vom Buffet, zwei Restaurants, eine Bar und zur Erholung ist ein Wellnessbereich mit Whirlpool, Sauna und türkischem Dampfbad.

Hoebbel: „Wir punkten mit nützlichen Annehmlichkeiten und Serviceleistungen wie den 4-Sterne-Wohnkomfort, Sky-TV, Allergiker-Freundlichkeit, das amerikanische Frühstücksbüfett, die kostenlose Zeitung, der kostenlose WLAN-Internetzugang, der Wäsche- und Reinigungsservice, die Möglichkeit einer Kinderbetreuung oder auch die Tatsache, dass wir ein haustierfreundliches Hotel sind.“

Catering erleben

„Ein gutes Catering muss alle Sinne ansprechen“, weiß Hoteldirektor Christian Hoebbel: „Deshalb ist die richtige Vorbereitung ausschlaggebend für das Gelingen jeder Veranstaltung. Und genau das beherrschen wir perfekt. Andere nach allen Regeln der Kunst zu verwöhnen ist schließlich unser tägliches Brot.“ Was dazu gehört? „Ein dem Anlass entsprechendes Ambiente, eine kreative Zusammenstellung des kulinarischen Angebots und ein Incentive, das dem Event das gewisse unverwechselbare Etwas verleiht. Wir stehen für diesen kompletten Service. Von der ersten bis zur letzten Minute.“

Naturpark und Nerobergbahn

Westlich von Niedernhausen erstreckt sich der Naturpark Rhein-Taunus mit etwa 600 Kilometern Wanderwegen. Der römische Limes und die „Hallgarter Zange“ locken genauso wie der Hinterlandswald mit seinem besonderen Artenreichtum.

Ebenso schnell ist man von Niedernhausen aus in Wiesbaden. Vielleicht um das laut Kaiser Wilhelm II. „schönste Kurhaus der Welt“ mit dem Kurpark und dem von Kolonnen umgebenen „Bowling Green“ mit den Kaskadenbrunnen zu bestaunen.

Ebenfalls nur eine knappe halbe Stunde entfernt lockt der Neroberg, Wiesbadens Hausberg. Der schönste Weg, ihn zu erklimmen: eine Fahrt mit der Nerobergbahn. Oben warten die Russische Kirche, ein fantastischer Blick über die Landeshauptstadt, ein Café im Turm des ehemaligen Neroberghotels oder auch ein wagemutiger Ausflug in den Hochseilgarten.



**Genuss-Messe
Sonntag, 7. Mai,
11 bis 19 Uhr**

40 handverlesene Aussteller

Bekannte Anbieter und interessante Neulinge in Kronberg

Kronberg glänzt nicht nur durch das Cello Festival oder andere kulturelle Leckerbissen. Die Stadt will am 7. Mai erneut zum Zentrum des Genusses werden. Dann lockt die 2. Kronberger Genuss-Messe mit 40 handverlesenen Anbietern in die Stadthalle.

Zunächst mal ein Kompliment an die beiden Erfinder der Kronberger Genuss-Messe: Lars Bender und Michael Radtke haben Wort gehalten. Nach der erfolgreichen Messe-Premiere im vergangenen Jahr mit 39 Ausstellern und knapp 1.000 Besuchern hatte das Duo versprochen: „Das war nicht die letzte Kronberger Genuss-Messe“, und in der Tat: Der Genuss soll am 7. Mai fortgesetzt werden. Heißt: In der Kronberger Stadthalle werden die Besucher aus nah und fern dann wieder ausreichend Gelegenheit haben, alles zum Thema Genuss kennenzulernen. Unter anderem können Spirituosen, Bierspezialitäten, Weine, Champagner, Schokolade, Käse, Wurst, Öle, Gewürze und weitere Delikatessen entdeckt, probiert und erlebt werden.

Bis jetzt liegen bereits 39 Aussteller-Zusagen für die Messe vor, darunter viele bekannte Anbieter, die schon bei der Premiere mit an Bord waren. Beispielhaft dafür stehen etwa Wieser Wachau aus Österreich, die Brauerei Meckatzer aus dem Allgäu und das Weingut Prinz von Hessen aus dem Rheingau, 2drieux Champagner aus Frankfurt, Reichs Post Bitter aus Bad Homburg, aber auch Kronberger Originale wie Zeit & Genuss, Hellriegel Feinkost und Obsthof Krieger.

„Auch in diesem Jahr war uns bei der Auswahl der Aussteller wichtig, dass wir wieder eine gute Mischung schaffen. Neben bekannten Gesichtern, die auch mit so manchem neuartigen Angebot aufwarten werden, sind aber auch zahlreiche neue Anbieter dabei. Es wird also wieder viel zu entdecken geben und es ist für jeden Geschmack etwas dabei“, rührt Michael Radtke kräftig die Werbetrommel. Neu an Bord der Kronberger Genuss-Messe sind unter anderem die „Aromakünstler“ (sie präsentieren handgemachten

Fudge), die „Landfleischerei Opfer“ aus Nordhessen, das Weingut „Sandwiese“ aus Rheinhessen, „Dinses Culinarium“ mit seinen edlen Ölen und Gewürzen, der „Salzgarten“ aus Eppstein und viele mehr ...

Was sich schon bei der Premiere bewährt hat, wird es auch bei der Neuauflage geben: ein exklusives Messe-Glas für jeden Besucher. „Das Glas mit dem offiziellen Messe-Logo ist wieder in jedem Ticketkauf inbegriffen. Es wird gegen Vorlage der Eintrittskarte an der Tageskasse ausgegeben und dient während des Messebesuchs als Probierglas an den verschiedenen Ständen“, erläutert Lars Bender. Ein Spülservice sorgt dafür, dass die Gläser getauscht werden können, um somit die einzelnen Aromen unverfälscht zur Entfaltung kommen zu lassen. „Am Ende des Messebesuchs nimmt jeder Gast sein Glas als schöne Erinnerung an den Tag in Kronberg mit nach Hause“, so Bender weiter.

Anders ausgedrückt: Dem puren Genuss steht nichts im Wege

Die 2. Kronberger Genuss-Messe am Sonntag, 7. Mai, ist von 11 bis 19 Uhr geöffnet. Zutritt zur Messe haben nur Personen ab 18 Jahren, es sei denn, sie werden von einem Erziehungsberechtigten oder Erwachsenen begleitet. Der Eintritt für Kinder/Jugendliche in Begleitung eines Erziehungsberechtigten oder Erwachsenen ist frei. Karten kosten im Vorverkauf 8 Euro (bei Online-Bestellung unter www.genuss-messe-kronberg.de zzgl. Versandkosten) und 10 Euro an der Tageskasse. Der Eintritt beinhaltet auch das Messe-Glas.



Text: Daniela Prüter

Saisonale Lebensmittel voll im Trend

Im Gespräch mit Heilpraktikerin Sabine Linek

Eine bemerkenswerte Entwicklung vollzieht sich gerade in deutschen Supermärkten: Auch die Kunden, die normalerweise allein auf den günstigen Preis schielen, greifen in diesen Tagen vermehrt zu saisonalen Lebensmitteln. Weil man für den Kopf Eisbergsalat bis zu zwei Euro und für eine mittelgroße Zucchini durchaus glatte vier Euro hinlegen muss, ist Weißkohl und Lauch aus heimischem Anbau nun auch für sie wieder interessant. Wir haben mit der Heilpraktikerin Sabine Linek über „den guten Nebeneffekt der Preissteigerungen“ gesprochen.

Sollte der Genuss dessen, was gerade jetzt bei uns wächst, frisch ist und keine langen Wege hinter sich hat, nicht nur preisabhängig sein, sondern schon aus gesundheitlichen Gründen selbstverständlicher werden?

Sabine Linek: „Ich habe bei meinen Untersuchungen immer wieder festgestellt, dass sich schlechte Ernährung in jeder

Zelle des Körpers manifestiert. So schlägt sich Mangelernährung in unseren Entgiftungsorganen nieder. Zu Beginn einer Ernährungsumstellung ist es daher auch sinnvoll, Schlacken und Gifte aus dem Körper auszuleiten. Überforderte Organe machen sich sonst irgendwann bemerkbar. Man kann nicht mehr gut schlafen, ist gereizt. In Fettpölscherchen, aber auch im Bindegewebe können sich Giftstoffe anlagern.“

Während die Zusammensetzung unserer Ernährung lange Zeit nicht so direkt in einen Kontext mit Krankheiten gestellt wurde, hat es nun auch dort ein Umdenken gegeben. Von „ernährungsbedingten Krankheiten“ ist immer häufiger die Rede.

Sabine Linek: „Inzwischen ist das Wissen darum, dass ein selbst zubereitetes Mahl immer besser ist als ein industriell gefertigtes Essen mit Zusatz- und Konservierungsstoffen, bei einer breiten Masse der Bevölkerung angekommen. Das



Sabine
Linek



Sabine Linek, Heilpraktikerin aus Gifhorn, Travemünde und Bad Griesbach

Sabine Linek studierte Wirtschaftswissenschaft in Braunschweig, bevor sie mit dem Studium der Naturheilkunde in Wolfenbüttel begann. Die Heilpraktikerprüfung legte sie in Stralsund ab. Sie praktiziert heute in Gifhorn, Travemünde und Bad Griesbach, war Gast in über 30 Fernsehsendungen und gestaltet eine monatliche Sendung bei einem Lübecker Radiosender.

Naturheilpraxen Sabine Linek
in Gifhorn Tel.: 05371 18830
in Travemünde Tel.: 04502 880414
in Bad Griesbach Tel.: 08532 309704
www.naturheilpraxis-linek.de

war lange Zeit nicht der Fall. Für mich hat dieses Sich-Aus-einandersetzen mit der eigenen Nahrung auch etwas mit dem Übernehmen von Verantwortung zu tun. Immer mehr Menschen wollen wissen, was sie da eigentlich essen. Und sie wollen es selbst bestimmen. Mit dem Preis, den man bereit ist, für Fleisch oder Gemüse zu zahlen, verhält sich das ähnlich. Dahinter steckt nämlich die eigene Wertschätzung. Oder andersherum gefragt: Wie wenig bedeute ich mir denn, wenn ich bei dem spare, was mich antreibt, was mir Energie gibt und was mein Überleben sichert?“

Auf Nahrungsergänzungsmittel, die ja seit den frühen Achtzigern auf dem Markt sind, kann man nach Ihrer Ansicht weitestgehend verzichten?

Sabine Linek: „Das Wissen darum, wie unser Körper mit den einzelnen Substanzen umgeht, was er verstoffwechseln kann und wie es zubereitet werden muss, spielt dabei eine wichtige Rolle. In vieler Hinsicht kann man sich da aber auf sein eigenes Empfinden verlassen – was verträgt man gut und was bereitet einem Probleme? Ich selbst habe mal zwei Jahre lang ganz streng nur Rohkost zu mir genommen. Es mag sein, dass anderen das gut bekommt, mir hat es auf Dauer Probleme gemacht. Heute ist Rohkost deshalb zwar ein wichtiger Bestandteil meiner täglichen Ernährung, aber mit gekochten Mahlzeiten geht es mir besser.“

Auf welche Form der Ernährung setzen Sie?

Sabine Linek: „Auf ketogene Ernährung. Allerdings bin ich da nicht so streng, mittags kann es bei mir auch mal Kohlehydrate geben. In meiner Praxis hatte ich schon oft den Eindruck, dass speziell die ketogene Ernährung (kohlenhy-

dratlimitiert, protein- und energiebilanziert und fettreiche Nahrung) sich direkt auf den körperlichen Zustand meiner Patienten auswirkt. Mittlerweile gibt es zahlreiche Studien, die das auch belegen. Vor allem bei Kindern, die an Epilepsie litten, konnte man in Amerika erstaunlich positive Effekte nach dieser Art der Ernährung nachweisen. Überhaupt ist man in dieser Hinsicht in Amerika viel weiter. Pommes aus Süßkartoffeln, Zucchini als Nudel-Ersatz, da gibt es so viele tolle Alternativen. Ganz wichtig finde ich persönlich auch den Verzicht auf Industriezucker.

Mittlerweile heißt das ja nicht mehr, dass man sich mit dem etwas gewöhnungsbedürftigen Geschmack von Stevia abfinden oder seinen Kaffee mit Honig süßen soll. Kokosblütenzucker ist toll, oder auch Birkenzucker, der nebenbei sogar noch die Eigenschaft hat, die Zellen frei zu machen. Es gibt erste Hinweise, dass Alzheimer und Demenz eine Form von Diabetes 3 sein könnten. Bedenkt man, dass Zucker heute fast überall drin ist, sogar in Wurst, als Geschmacksverstärker, ist es allerhöchste Zeit, unser Essverhalten zu überdenken. Bewusstes Essen und das Wissen um die Inhaltsstoffe unserer Nahrung sind immens wichtig.“

Also: Hauptsache gesund?

Sabine Linek: „Es sollte ein Genuss sein, wenn wir essen! Und da zeigt sich, dass Menschen, die einmal von Fertiggerichten auf Vollwertkost umgestellt haben, im Laufe der Zeit auch explizit auf diese frischen Dinge Appetit haben. Da scheint unser Körper uns auf gute Weise entgegenzukommen. Nicht das lustfeindliche Weglassen von ‚schlechten‘ Dingen ist das Rezept, sondern der lustvolle Genuss von all dem, was uns wirklich gut tut.“

Mehr Harmonie und energetische Unterstützung

Wohnen heute: Lifestyle, Ästhetik und gutes Feng Shui



Nicole Zaremba ist Feng Shui Meisterin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Seit über 20 Jahren berät sie Firmen und Privatpersonen beim Bauen, Nutzen und Gestalten ihrer Wohn- und Arbeitsräume im gesamten Rhein-Main-Gebiet und bundesweit.

Feng Shui ist eine alte chinesische Harmonielehre für ein Leben im Einklang mit der Umgebung. „Aber es ist nicht, wie viele Menschen glauben, eine ganzheitliche und etwas asiatisch angehauchte Art der Einrichtung. Die Geheimnisse des Feng Shui helfen dabei, mehr Harmonie und energetische Unterstützung von unseren Lebensräumen zu bekommen“, unterstreicht Feng Shui Meisterin Nicole Zaremba. Die Heilpraktikerin für Psychotherapie berät seit über 20 Jahren Firmen und Privatpersonen beim Bauen, Nutzen und Gestalten ihrer Wohn- und Arbeitsräume im Taunus, gesamten Rhein-Main-Gebiet und bundesweit.

Bei Feng Shui spielen die Einflüsse der Himmelsrichtungen und ihre Wirkung auf das persönliche Wohlergehen eine entscheidende Rolle. „Wir wollen uns ästhetisch und modern einrichten, wollen uns wohlfühlen und möchten dabei natürlich unseren eigenen Geschmack in der Gestaltung unserer Wohnräume ausdrücken“ Nicole Zaremba und widerspricht energisch den gängigen Klischees: Feng Shui ist kein übergestülptes Einrichtungs-Konzept, sondern es sorgt auf einer energetischen Ebene dafür, dass die Konfliktpotenziale der Räume und Richtungen, der Farben und der Materialien erkannt und harmonisiert werden.“

Und das funktioniert mit jedem Geschmack, mit jedem Einrichtungsstil, also auch ganz frisch und modern? In Asien etwa gibt es einige Hotels, Bankgebäude oder Einkaufszentren, die nach Feng Shui gebaut worden waren. Allerdings

war dies optisch nicht erkennbar. Diese Gebäude waren hypermodern, waren mit viel Beton und Glas gebaut und doch stand der Springbrunnen mit Absicht genau dort, stand die Skulptur in der Hotelhalle genau am besten Platz und hatte der Eingang die optimale Ausrichtung. Hier wurde Feng Shui so angewandt, dass das Zusammenspiel der Richtungen und Elemente nach bestimmten harmoniespendenden Energieformeln aus dem klassischen, überlieferten Feng Shui geplant worden war. Diese Feng Shui Formeln könne man auf jede Wohnung anwenden, um hier die Atmosphäre zu harmonisieren und Räume zu schaffen, die die Bewohner mit Vitalkraft versorgen anstatt sie auszulaugen, ist Nicole Zaremba überzeugt.

Ganz persönlich:

„Meine Kinder sind mit Feng Shui aufgewachsen. Die Räume in der Wohnung, die Richtungen beim Schlafen und auch am Schreibtisch waren sorgfältig berechnet und sie haben sich gut entwickelt. Als meine Jüngste in die Abipphase kam, erhielt ich den klaren Auftrag: Mama, bitte mach mein Zimmer so dass ich ein gutes Abi schreiben werde. Also stellten wir das Bett mit dem Kopf in ihre Wachstums- und Erfolgsrichtung und auch der Schreibtisch stand schräg vor dem Fenster, um diese Erfolgsrichtung nutzen zu können. Auch wenn es ungewöhnlich aussah, war es dennoch sehr stimmig, und diese Stimmigkeit war sehr deutlich zu spüren. Wir änderten die Farben der Bilder und der Bettwäsche, so dass die förderlichen Elemente meiner Tochter gestärkt wurden und die Energiepotenziale des Raumes optimal ausgeglichen wurden. Das Resultat war fantastisch!“ Nicole Zaremba

Nicole Zaremba bietet kostenlose Webinare zu unterschiedlichen Themen für ein positives und erfülltes Leben ein. Nähere Information unter www.klassisches-feng-shui.de unter Seminare/ kostenlose Webinare.

Planen Sie Ihren nächsten Kurzurlaub:

„Feng Shui Urlaubs- und Wellnessstage im Bayerischen Wald“ vom 30.04. bis 05.05.2017. Nähere Info unter www.klassisches-feng-shui.de

Information Seminare und Beratung:

Nicole Zaremba
Telefon (06162)941788
info@klassisches-feng-shui.de
www.klassisches-feng-shui.de



Consciousness Networking

Die lebende Schule

Lara Weigmann

Praxis und Schule für geistiges Heilen

www.c-networking.de

Jahres-Ausbildung 2017

mit Lara Weigmann in Kooperation
mit Wolfgang Maiworm

Ganzheitliche/r Geistheiler/in und Energiecoach

(Vormittags referiert Lara Weigmann, nachmittags Wolfgang Maiworm)

- | | |
|------------------------------|------------------------------------|
| Sonntag, den 23. April 2017 | – Was ist Geisteilung? |
| | – Das Polaritätsgesetz |
| Sonntag, den 14. Mai 2017 | – Steigerung der eigenen Frequenz! |
| | – Resonanz und Anziehung |
| Samstag, den 24. Juni 2017 | – Fernenergieübertragung |
| | – Lebensprinzipien Teil 1 |
| Sonntag, den 25. Juni 2017 | – Praktische Übungen |
| | – Lebensprinzipien Teil 2 |
| Sonntag, den 13. August 2017 | – Schmerzbehandlungen |
| | – Zen Weisheiten und Übungen |



**Mittwoch, den 27. September, bis Samstag, den 7. Oktober 2017,
Intensiv-Woche auf Bali – Seminare und Experimente mit Lara Weigmann, in Begleitung
von „Lebens-t-räume Seminare“ Wolfgang Maiworm und Prof. Dr. Dr. Andrej Lee**

- | | |
|-------------------------------|--|
| Sonntag, den 5. November 2017 | – Krankheitsbilder erkennen und deuten |
| Sonntag, den 3. Dezember 2017 | – Supervision mit Behandlungen |
| | – Spirituelle Weihnachten |
| | – Diplomvergabe |

Veranstaltungsort:

Eppenheimer Str. 1a, 65779 Kelkheim - Ruppersthain

Kosten für die Ausbildung:

2.400,- Euro / Ratenzahlung möglich
Darin enthalten sind alle Kosten der Seminare in Kelkheim und auf Bali sowie Getränke und Snacks während der Seminare.

Anfahrt bzw. Flug nach Bali und Übernachtungen sind von jedem Teilnehmer selber zu tragen. (Siehe die Preise hierfür rechts)

Mehr zu den Inhalten lesen Sie auf der Internetseite:
www.c-networking.de

Anmeldung unter: lara@c-networking.de oder
telefonisch: +49 (0)172-5299113

**Der Höhepunkt im Herbst ist die „Intensiv-Woche“
auf der magischen Insel Bali.**

Der Aufenthalt

Mittwoch, 27. September, bis Samstag,
7. Oktober 2017,
im malerischen „Holiway Garden Resort und Spa“

Der Preis wird inklusive Flug ca. 1.850,- Euro im Doppelzimmer und 2.100,- Euro im Einzelzimmer betragen. (Leistungen: 10 Übernachtungen, 10 x Halbpension, SPA-Paket mit 6 Anwendungen, Flug, Transfer)

Frühling pur – wandern und Rad fahren im Taunus

Auf den Spuren von Rittern und Räufern

Die Wege im Taunus sind geprägt von historischer Vielfalt, abwechslungsreicher Natur und schönen Ausblicken bis in die Rhein-Main-Ebene. Viele Wanderungen führen vorbei an geschichtlichen Höhepunkten, wie dem Schloss Kransberg in Usingen, dem Residenzschloss Idstein, dem Romantikhôtel Schloss Rettershof in Kelkheim und der Burg Eppstein. Der „3 Burgen Weg“ verbindet drei bekannte Wehranlagen im Taunus auf einem 10 km langen Rundweg: die Burg Kronberg über den Philosophenweg mit der Burgruine Königstein und der Burgruine Falkenstein. Beim Bewandern der Wege um die Burgruinen können Sie Zeuge einer aufregenden und sagenumwobenen Zeit werden. Der „Taunus Schinderhannes Steig“ ist nach dem gleichnamigen, bekannten Räuber Schinderhannes benannt, der sein Unwesen im 18. Jahrhundert im rheinhessischen Gebiet trieb. Der zertifizierte Qualitätswanderweg schlängelt sich auf 38 Kilometern von Weilrod bis nach Kelkheim (vorbei an geschichtlichen Höhepunkten, wie dem Limes und der Burg Eppstein). Ganz verschrieben hat sich dem Räuber die



© Taunus Touristik Service e.V.

Verwunschen: der Taunus Schinderhannes Steig

urige Gaststätte „Zum Schinderhannes“ in Waldems-Steinfischbach. In der Gaststube befinden sich zahlreiche historische Schätze rund um das Leben des Schinderhannes, ein besonderes Stück ist ein Tisch, gefertigt aus der original Schinderhannes-Eiche.

Für Radbegeisterte – gemütlich oder sportlich durch den Taunus

Am Taunus-Informationszentrum in Oberursel (Taunus) starten viele tolle Touren. Auf der 26 km langen „Radrundroute rund um Oberursel“ lernen Sie die schönsten Seiten von Oberursel kennen.

Wer eine sportliche Strecke bevorzugt, der sollte sich die 47 km lange Strecke von Schmitten über Weilrod nach Weilmünster bis nach Weilburg an der Lahn vornehmen. Der Weiltalweg ist ein reizvoller Freizeitweg und für geübte Radfahrer und Wanderer gut ausgebaut und beschildert. Direkt vom Taunus-Informationszentrum startet auch die Tour zum Fuchstanz nach Königstein. Hier sind einige Höhenmeter zu bewältigen, aber der Aussichtsturm Lips-Tempel und die Burgruine in Falkenstein, an denen man vorbeikommt, belohnen mit herrlichen Ausblicken.



© Taunus Touristik Service e.V.

Radfahrer kommen im Taunus voll auf ihre Kosten.

Grenzenlose Möglichkeiten – Outdoor-Aktivitäten in den Naturparks des Taunus

Der Naturpark Taunus bietet ein gut ausgeschildertes, über 1.000 Kilometer umfassendes Wanderwegenetz. Einmal im Jahr gibt er seinen Veranstaltungskalender heraus. Hier finden sich 90 Termine, an denen mit zertifizierten Naturparkführern der Taunus erkundet werden kann. Und die Themen sind zahlreich: Flora, Fauna, Geschichte und Kultur. Die wandernden Lexika des Naturparks freuen sich immer, ihr Wissen mit interessierten Wanderern zu teilen. Oder Sie gehen mit den eingefleischten Wanderern des traditionsreichen

Taunusklub e.V. auf Tour, die auf ihrer Webseite ihr Wanderprogramm vorstellen, Gäste sind dort immer herzlich willkommen. Der Naturpark Rhein-Taunus mit dem größten geschlossenen Waldgebiet Hessens ist ebenfalls ein Paradies für Erholungssuchende. Der berühmte „Rheinsteig“ bietet fantastische Aussichten und wahrliche Herausforderungen für Wanderer. Und neben zahlreichen Rundwanderwegen gibt es auch den ein oder anderen Geheimtipp wie den „Wispertalsteig“ oder den „Gebückwanderweg“.

Wanderungen zu den Kelten und Römern

Auf archäologische Entdeckertour in die Antike führt der „Limeserlebnispfad“, rund 80 km davon verlaufen im Unter- und Hochtaunus. Er geht entlang des UNESCO-Weltkulturerbes Limes und verläuft insgesamt durch beide Naturparks (Naturpark Taunus und Naturpark Rhein-Taunus) und bildet so eine Verbindung zwischen den beiden Gebieten.

Das Teilstück durch den Taunus gilt als das attraktivste, da es vorbei an einer Vielzahl römischer Bausubstanz, vom Erdhügel über rekonstruierte Kastelle, Wachtürme und Palisaden führt. Höhepunkt des Weges ist das weltweit einzige vollständig rekonstruierte Kohortenkastell Römerkastell Saalburg mit Erlebnisausstellung.



© Taunus Touristik Service e.V.

Das Taunus-Informationszentrum, ein idyllisches Plätzchen

Taunus-Informationszentrum

Die Tourist-Info im Taunus-Informationszentrum in Oberursel (Taunus) hält zu allen hier genannten Wanderungen und Radtouren ausführliche Informationen und noch viele weitere Insidertipps für Sie bereit. Das Team berät Sie gerne, damit Sie eine schöne Zeit im Taunus verbringen können. Entweder telefonisch, per Mail oder kommen Sie doch einfach mal vorbei. Direkt vor der Tür liegt die Haltestelle der U-Bahn U3 und ein Wanderparkplatz. In der Hauptsaison können Sie sich ein E-Bike leihen, in der kostenfreien Erlebnisausstellung die Besonderheiten des Taunus entdecken, Tickets für zahlreiche Veranstaltungen kaufen oder außen an der Boulderwand klettern. Der kleine Urselbach und das Freizeitrestaurant mit großer Sonnenterrasse machen das idyllische Plätzchen perfekt.

Taunus
Die Höhe

Kontakt und Öffnungszeiten des Taunus-Informationszentrums:

1. November – 30. April: Dienstag – Freitag 10:00 – 15:00 Uhr, Samstag und Sonntag 10:00 – 16:00 Uhr
1. Mai – 31. Oktober: Dienstag – Freitag 10:00 – 16:00 Uhr, Samstag und Sonntag 10:00 – 18:00 Uhr

Tel: (06171) 50 78 0 | E-Mail: ti@taunus.info | Web: taunus.info | Hohemarkstraße 192, 61440 Oberursel (Taunus)

April



Ostermarkt in Bad Nauheim

Samstag, 1. April, und Sonntag, 2. April



Rund um das Teichhaus warten unter anderem Oster- und Frühlings-Dekorationen sowie kulinarische Köstlichkeiten auf die Besucher.



Naturpark Taunus: Eröffnungswanderung

Sonntag, 2. April, ab 10 Uhr



Die Eröffnungswanderung gilt als Auftaktveranstaltung in die neue Wandersaison des Naturpark Taunus. Hier erhalten die Teilnehmer nicht nur einen Einblick in den aktuellen Veranstaltungskalender des Naturparks, sondern können sich

auch gleich auf Schusters Rappen begeben. Die Tour dauert etwa zwei Stunden, es gibt einen kleinen Imbiss unterwegs und die Teilnehmer können sich auf eine fachkundige Führung zertifizierter Naturparkführer freuen. Siehe auch Seite 26



Kronberger Frühling

Sonntag, 2. April, 12 bis 18 Uhr

Verkaufsoffener Sonntag in der Innenstadt
Traditionell beginnt zur Eröffnung der Burgsaison mit der Oster-Ausstellung der „Kronberger Frühling“. Der Bund der Selbstständigen lädt unter diesem Motto zum verkaufsoffenen Sonntag.



10. Taunus Metal Festival in Oberursel

7. und 8. April (ab 17 Uhr)



Zweitägiges Metal-Rock Festival mit international bekannten Bands, veranstaltet durch den Verein Taunus Metal e. V. in der Burgwiesenhalle

Eintritt: Erwachsene 25 Euro



Wehrheimer Ostermarkt

Samstag, 8. April, 10 bis 17 Uhr

Die Aussteller und Marktstände für den Ostermarkt in der Wehrheimer Mitte wurden auch in diesem Jahr sorgfältig nach ihren Sortimenten ausgewählt. Sie bieten vorwiegend Eigenproduktionen an und können die Besucher teilweise auch über die traditionellen Arbeitsgänge informieren. Für das leibliche Wohl sorgt der Landfrauenverein Wehrheim mit einem besonders leckeren Kuchen- und Tortenbuffet.



13. Idsteiner Hexenmarkt

Samstag, 8. April, 10.30 bis 20 Uhr

Sonntag, 9. April, 10.30 bis 18 Uhr

Bereits zum 13. Mal hält an diesem Wochenende das Mittelalter wieder Einzug in die Schlossgasse und den Schlosshof. Gaukler, Musikanten, Handwerker und natürlich auch eine Hexe geben sich ein Stelldichein. Händler bieten vielfältige handwerkliche Erzeugnisse an und auch für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt. Am Samstag findet ein Langbogenturnier statt.

Eintritt: Erwachsene: 6 Euro, ermäßigt: 4 Euro, Kinder: frei



Irischer Abend vor der Kulturscheune am Quellenpark

Samstag, 22. April, 18 Uhr

Ein Ausflug nach Bad Soden bietet an diesem Abend alles, was zu einem zünftigen Abend in einem irischen Pub gehört: irisches Bier, Original Irish Stew und edler irischer Whiskey. Der Besuch des Konzerts ist kostenfrei.



Weitalweg-Landschaftsmarathon

Sonntag, 23. April



In jedem Jahr bildet der Weitalweg-Landschaftsmarathon einen besonderen Höhepunkt im Naturpark Taunus. Bereits zum 15. Mal starten sportbegeisterte Hobbyläufer, um in der schönen Umgebung des zweitgrößten Naturparks in Hessen

ihrer Leidenschaft zum Sport nachgehen zu können. Start: Hattsteinhalle in Schmitten.

Autos in der Allee mit verkaufsoffenem Sonntag in Oberursel

Samstag, 29. April, und Sonntag, 30. April

Seit 1997 organisieren die Autohäuser unter dem Dach des Fokus O. die erfolgreiche Veranstaltung „Autos in der Allee“ und locken damit jedes Jahr 40.000 Besucher nach Oberursel.



2. BOOM! Designmarkt im und um das Kurhaus Bad Homburg

Samstag, 29. April, und Sonntag, 30. April, 11 Uhr

BOOM! begeisterte im April 2016 über 6.000 Menschen aus Bad Homburg und Umgebung. Jetzt geht das Team um die Designerin AnneSvea und die Kur- und Kongreß-GmbH in die zweite Runde. Und es wird noch besser. An zwei Tagen werden wieder über 100 Designer, Kunsthandwerker und Foodtrucks mit leckeren Spezialitäten das Kurhaus und die nähere Umgebung bevölkern.

 **Frühjahrsmarkt mit verkaufsoffenem Sonntag in Bad Camberg**

Samstag, 29. April, und Sonntag, 30. April
Der Frühjahrsmarkt mit Autoschau, verkaufsoffenem Sonntag und vielen Aktionen der Gewerbetreibenden lockt zum Marktplatz in der Kurstadt Bad Camberg.

Mai

  **12. Fahrradsonntag**
Sonntag, 7. Mai

Nach neun erfolgreichen Fahrradsonntagen auf der Radrundtour Ems & Wörsbachtal wird es auch in diesem Jahr wieder einen gemeinsamen „Fahrradtag“ auf der Radrundtour zwischen Emsbachtal und Wörsbachtal geben. Die beteiligten Kommunen Bad Camberg, Brechen, Hünfelden, Hünstetten, Idstein und Selters veranstalten dann bereits zum 12. Mal hintereinander auf der über 40 km langen Rundstrecke einen „Familien-Fahrradsonntag“.

 **Europa-Tag des Hochtaunuskreises in Bad Homburg**

Samstag, 13. Mai, 11 bis 16.30 Uhr



Der große Europamarkt mit über 40 Länderpavillons lädt zu einer kulinarischen und spannenden Rundreise durch Europa ein. Auch das Bühnenprogramm mit viel Musik, Tanz, Show und Spaß steht unter dem Motto „Europäische Vielfalt erleben!“

„Europäische Vielfalt erleben!“

 **Eröffnung des Lutherwegs in Bad Nauheim**
Sonntag, 14. Mai



Offizielle Eröffnung des Teilstücks des neuen Lutherwegs 1521 zum Jubiläumsjahr mit einer Wanderung von Bad Nauheim nach Nieder-Mörlen. Start an der Tourist Information, In den Kolonnaden 1, in Bad Nauheim

  **Muttertag im Opel-Zoo**
Sonntag, 14. Mai, 12 bis 16 Uhr



Den Tag in toller Atmosphäre verbringen, mit Live-Musik im Zoo. Sekt- und Infostand vom Förderverein. Ohne Zuschlag auf den Eintrittspreis. Keine Anmeldung erforderlich.

 **Maimarkt „Rund um die Erdbeere“ in Kriftel**
Samstag, 20. Mai, bis Donnerstag, 25. Mai

Die Heimat- und Festwagengesellschaft bietet bei ihrem traditionellen Maimarkt in der Alten Hofreite in der Schulstraße 2 alles „Rund um die Erdbeere“.

 **Stadtmarkt mit verkaufsoffenem Sonntag in Kelkheim**

Sonntag, 21. Mai, 11 bis 18 Uhr

Der Verein Kelkheimer Selbstständiger lädt zum Bummeln und Verweilen am verkaufsoffenen Sonntag ein.

* Klinger Fläschchen zum Wohlfühlen *



Informiertes Wasser mit Energie

Austestung per Foto

info@klinger-wellen-system.de

Tel.: 02394/ 911 250

www.klinger-wellen-system.de



Naturheilpraxis: Heidemarie Klinger, Auf dem Felde 5, 58809 Neuenrade



29. Idsteiner Weinfest

Mittwoch, 24. Mai, bis Sonntag, 28. Mai



Fünf Tage Rheingauer Lebensfreude in der Idsteiner Altstadt. Die Rheingauer Weinbaubetriebe präsentieren einen geschmackvollen Querschnitt durch die Weiß-, Rosé- und Rotweine des aktuellen Jahrgangs. Darüber hinaus wird es

Weine nach wie vor hervorragender älterer Jahrgänge im Ausschank geben.

Am Freitag findet zudem der 14. Idsteiner Stadtlauf statt. Umrahmt von einem abwechslungsreichen musikalischen Programm, ist das Rheingauer Weinfest auch in diesem Jahr wieder ein Garant der guten Laune und des Frohsinns.



Bad Homburger Weinfest

Freitag, 26. Mai, bis Sonntag, 28. Mai

An rund 70 Winzer- und Gastronomie-Ständen finden Weininteressierte die besten Rebentropfen und herrliche Leckereien. Begleitet wird das Fest von vielen Bands und Musikern, die die Gäste auf insgesamt drei Bühnen begeistern und Weinmajestäten von vielen verschiedenen Anbaubetrieben. Verkaufsoffener Sonntag von 13 bis 18 Uhr.



Bad Nauheimer Jugendkulturtage

Freitag, 26. Mai, bis Sonntag, 28. Mai

Jugendliche aus der Umgebung präsentieren ihre vielfältigen Talente im Sprudelhof von Bad Nauheim. Eine breite Plattform wird geschaffen für die Disziplinen Fotografie, Malerei, Plastik, Film, Lyrik und Poesie, Theater, Songwriting, Musik und Gesang.



Prangerfest der Eppsteiner Stadtwache

Donnerstag, 25. Mai, 10 bis 18 Uhr

Beim alljährlichen Prangerfest im Burghof können es sich die Besucher bei Livemusik, Getränken, Kuchen und der Prangerpfanne gutgehen lassen. Verhaftungen bekannter Eppsteiner Persönlichkeiten, die dann am Pranger enden, sind nicht ausgeschlossen. Gegen eine kleine Spende können diese aber wieder freigekauft werden.

Internet: <http://www.eppstein.de>



9. Königsteiner Ritterturnier

Samstag, 27. Mai, und Sonntag, 28. Mai



Die Ritter von Königstein laden auf eine Reise in die Vergangenheit ein. Beim Königsteiner Ritterturnier auf der Burgruine erlebt man das Mittelalter hautnah auf dem mittelalterlichen Markt mit Waffenschmieden, Lederern, Seifenmachern

Natürlich leben mit Regenwasser

Regenwasser ist natürlich, ursprünglich. GreenLife Komplettanlagen liefern ein Servicewasser für hohe hygienische Ansprüche.

- Pflanzen und Haustiere lieben Regenwasser
- ohne Kalk und Chlor – Regenwasser schützt Ihre Hausgeräte
- Ihrer Wäsche bekommt die Natürlichkeit des Regenwassers
- Aufbereitung zu Trinkwasserqualität – die Option für die Hausversorgung

Unsere Produkte finden Sie auf www.zisterne.net



GreenLife GmbH

Sacktannen 1a · 19057 Schwerin
info@greenlife.info · www.greenlife.de

Chuck Spezzano

Worte der Kraft

Karten-Set

366 Karten mit Anleitung
 ISBN 978-3-86616-374-4
 € 34,95



CHUCK SPEZZANO

Das Spiel des Lebens GEWINNEN

Die menschliche Existenz auf eine höhere Ebene bringen

Chuck Spezzano

Das Spiel des Lebens gewinnen

Die menschliche Existenz auf eine höhere Ebene bringen

Hardcover, 288 Seiten,
 ISBN 978-3-86616-376-8
 € 19,95

Verlag VIA NOVA

Alte Landstr. 12, D-36100 Petersberg, Telefon (06 61) 6 29 73
 E-Mail: info@verlag-vianova.de / Internet: www.verlag-vianova.de

und mehr oder als Zuschauer beim ritterlichen Kampf um Ruhm und Ehre.



Straßentheaterfestival „Da Capo!“ auf der Burg Kronberg

Samstag, 27. Mai, 18 Uhr



Buntes Treiben in engen Gassen und auf idyllischen Plätzen. Immer wieder neu lässt der Kronberger Kulturkreis die Burg zur Bühne werden: Poetisch oder verrückt, skurril oder nachdenklich, aber immer überraschend. Nationale und internationale Künstler aus verschiedenen Kontinenten verwandeln die Burg in eine Bühne.

Eintritt: Erwachsene 10 Euro, Kinder: frei



Fahr zur Aar 2017 in Aarbergen – Autofrei und Spaß dabei

Sonntag, 28. Mai, 10 bis 18 Uhr

Radeln – Rollern – Inlinern – Wandern! Autofreier Sonntag mit vielen Aktionspunkten auf der 39 km langen Strecke auf der B 54 zwischen Taunusstein und Diez.

Juni



8. Poesie- und Literatur-Festival in Bad Homburg

Mittwoch, 7. Juni, bis Samstag, 17. Juni



© Schweins

Große Namen der Literatur sind mit Bad Homburg verbunden. Zeitgemäß wird unterschiedliche literarische Kunst an Orten mit besonderer Atmosphäre von bekannten Schauspielern und anderen bedeutenden Persönlichkeiten dargeboten. Infos unter www.bad-homburger-poesie-und-literaturfestival.com.



38. Oberurseler Brunnenfest

Freitag, 9. Juni, bis Montag, 12. Juni

Das Brunnenfest in der romantischen Oberurseler Altstadt lädt ein, ein paar unbeschwerte Stunden in der Altstadt zu verbringen und zu feiern. Es wartet ein buntes Programm aus Kultur, Sport und Musik.

- NATUR
- FESTE
- KULTUR
- FAMILIE
- GASTRONOMIE
- SPORT

Magazine für ein gesünderes Leben.
Innen wie außen!



www.lebens-t-raeume.de

Unabhängigkeitstrainerin & Bewusstseinsforscherin Jenny Solaria



Lichtkünstlerin Jenny Solaria war viele Jahre Medium, Lichtarbeiterin & Heilerin. Doch die neue Zeit, neue Energien & erweitertes Bewusstsein veränderten sie in den letzten 6 Jahren & sie wurde Unabhängigkeitscoach.

Viele Jahre war sie Teil der New Age Szene. Jahrelange Heilerseminare, Lebensberatung & Einzelsitzungen brachten ihr die wahre „Erleuchtung“, dass sich jeder selbst helfen lernen muss. Keine Technik, keine Meister & keine Wissenschaft können das Bewusstsein in jedem einzelnen Menschen ersetzen. Denn in jedem existiert ewiges & unendliches Bewusstsein.

Heute gibt sie viele bewusstseins-erweiternde Seminare zur Selbstermächtigung. Ganz nach dem Motto, „wenn sich jeder selbst & unabhängig

helfen~heilen kann, ist auch allen geholfen!“

Jenny Solaria ist überzeugt davon, dass jeder Mensch erst seine Urängste & Schuldgefühle überwinden muss, um sich selbst & andere wirklich lieben zu können. Eine der größten Urängste ist es zu verhungern. Daher sind ihre mittlerweile sehr beliebten 3-Tage-Lichtnahrungsseminare ein erster Schritt zur Souveränität. Auch weitere Seminare zum Thema „Geistig Emotionales Heilen“, „Selbst~Channeling“, „Befreie Dich aus der Matrix“ und „Das Leben in der 5. Dimension“, haben schon Tausenden Hilfesuchenden geholfen, zu erkennen, wer sie wirklich sind.

Sie wirkt zwar zart & unscheinbar, doch ihre Seminare sind stets brisant, atemberaubend & wahrhaftig voller Klarheit. Ihre Einfachheit, der enorme Wissensschatz aus eigener Praxiserfahrung im energetischen Bereich, Mut zur Wahrhaftigkeit & ihre starke Authentizität lassen seit vielen Jahren enorme Bewusstseinskenntnisse in den angebotenen Seminaren zu. In ihren vielen Interviews kann man das auch sehr deutlich fühlen.

Neben ihrer stets aktuellen Seminararbeit ist sie Mutter von vier eigenen Kindern, glücklich verheiratet mit ihrem Manager & Seelenpartner Thomy Sun Solary. Alle gemeinsam befinden sich die meiste Zeit des Jahres im Wohnmo-

bil auf Seminartournee in Deutschland, Österreich, Schweiz oder in Ungarn. Hier in Ungarn haben sie das erste internationale Lichtnahrungszentrum & Unabhängigkeitscamp erbaut auf ca. 4 Hektar Land mit einer wunderschönen Parkanlage & eigenem See. Ein Ort der 5. Dimension, ganz klar „in dieser Welt, aber nicht mehr von dieser Welt“.

Weiterhin ist Jenny Solaria auch Herstellerin der mittlerweile sehr berühmten IWES-Kristallwasser-Systeme & Energiesysteme. Per Hand stellen Jenny & Thomy hochenergetische Produkte für die Energetisierung von Häusern, Menschen, Autos etc. her, die den Menschen helfen, mehr Energie für ihre eigenen Prozesse zu erhalten.

Immer wenn ein Mensch sein Leben wirklich beginnen möchte & sich die Frage stellt „Was mache ich hier eigentlich auf der Erde“, wenn jemand sein Leben verändern & in die Freiheit~Einfachheit zurückkehren möchte, dann ist er genau richtig bei den offen gestalteten Seminaren zur Selbstermächtigung der beliebten Unabhängigkeitstrainerin.

InLiNa

Internationales Lichtnahrungszentrum
und Unabhängigkeitscamp

Tel 0049 163 680 88 91

Mail: Info@InLiNa.eu

www.InLiNa.eu



Seminare für Seelen der neuen Erde

InLiNa

Internationales Lichtnahrungszentrum
und Unabhängigkeitscamp



Stoppomat für Rennradfahrer, Mountainbiker, Läufer und Wanderer

Sportliche Herausforderung

Während der Oberurseler Lokalmatador John Degenkolb beim Radklassiker Mailand-Sanremo seine Frühjahrsform unter Beweis stellen musste, wurde der Stoppomat gegenüber des Taunus-Informationszentrums an der Hohemark in Oberursel aus dem Winterschlaf geholt. Die Installation der Anlage, die bei Profis, Breitensportlern und Naturliebhabern gleichermaßen beliebt ist, geht auf eine Initiative des Vereins „Stoppomat Großer Feldberg/ Taunus“ zurück und wurde von Sponsoren und Sportbegeisterten aus der Region im Rahmen einer Crowdfunding-Aktion finanziert.

Der Stoppomat bietet die Chance, die Feldbergregion – der Große Feldberg ist nebenbei bemerkt der einzige deutsche Berg, der von einem Profi-Straßenrennen angefahren wird – im Rahmen eines sportlichen Wettkampfs kennenzulernen. Rennradfahrer, Mountainbiker, Läufer und Wanderer können

auf drei anspruchsvollen Strecken entdecken, was den Hochtaunus für all jene ausmacht, die sportliche Herausforderungen lieben: eine kurvenreiche Streckenführung, steile Anstiege und viele Höhenmeter.

Und so funktioniert der Stoppomat: Am Taunus-Informationszentrum zieht jeder Sportler eine Karte, die sodann abgestempelt wird. Für Rennradfahrer, Mountainbiker und Läufer/Wanderer gibt es jeweils eine ausgeschilderte Strecke in Richtung Großer Feldberg. Bei der Ankunft auf dem Plateau des Berges wird die Karte erneut abgestempelt. So erhält jeder Sportler seine Streckenzeit.

Die doppelt abgestempelte Karte kann in einen Kasten eingeworfen werden, der regelmäßig geleert wird. Die Streckenzeiten aller eingeworfenen Karten werden auf einer Website veröffentlicht.

Streckendaten:

Die Rennradstrecke

Distanz: 11,8 km
 Höhenmeter: ca. 577 m
 Höhenprofil: bergig
 Maximale Steigung: 8%
 Durchschnittliche Steigung: bis Sandplacken 4,6% ab dort 5,7%
 Belag: Asphalt
 Kategorie: besonders für Rennrad geeignet

Mountainbike

Distanz: 9,62 km
 Höhenmeter: ca. 600 m
 Höhenprofil: bergig
 Maximale Steigung: 18%
 Durchschnittliche Steigung: 6,64 %
 Belag: Schotterweg / Singletrail

Laufstrecke

Distanz: 10,03 km
 Höhenmeter: ca. 606 m
 Höhenprofil: bergig
 Maximale Steigung: 25%
 Durchschnittliche Steigung: 6,07%
 Belag: Schotterweg /Singletrail

Das Rhein-Main-Theater in Niedernhausen

Als hätten wir uns nie goodbye gesagt

Es gibt genügend mehr oder weniger prachtvolle Gebäude im Taunus, die Geschichte geschrieben haben. Besser in denen Geschichte geschrieben wurde. Aber keines hat so viele wunderschöne rote Plüschessel wie das Rhein-Main-Theater in Niedernhausen. Genau nachgezählt: 1.566. Und die sind derzeit mal wieder allabendlich gut besetzt.

Wer einen künstlerischen Bogen spannen will vom Rhein-Main-Theater damals Mitte der 90er Jahre und heute, muss schon in die Trickkiste greifen. Mit Sir Andrew Lloyd Webbers *Sunset Boulevard*, für dessen deutschsprachige Fassung das Theater schließlich zwischen 1993 und 1995 für rund 25 Millionen Euro erbaut wurde, und der deutschen Fassung von *Sister Act*, die noch bis Anfang April dort zu sehen ist, gibt es schließlich keinerlei künstlerische Verbindung. Auf den ersten Blick. Auf den zweiten schon: Und diese Verbindung heißt Daniela Ziegler. Die gebürtige Offenbacherin war es, die nach oder besser zwischen Helen Schneider die Titelrolle der *Norma Desmond* sang. Und sie war es eben auch, die schon bei der Deutschlandpremiere des Musicals *Sister Act* im Jahr 2010 die Rolle der Mutter Oberin übernommen hatte. Und wenn die Ziegler – aus pu-

rer Nostalgie – vielleicht dem Theater, für das 1996 sogar ein eigener 200 Meter langer Bahnsteig an der angrenzenden Ländchesbahn (Bahnstrecke Wiesbaden Hauptbahnhof – Niedernhausen) zu den Vorstellungszeiten angefahren wurde, einen Spontanbesuch abstaten sollte, würde das in Niedernhausen wahrscheinlich niemanden überraschen. Schließlich war sogar der ehrenwerte Sir Andrew Lloyd Webber schon da. Und jede Menge anderer bedeutender Lokalgrößen. Ganz abgesehen von Regisseur Peter Weck und Hauptdarsteller Uwe Kröger. Kompliment nicht nur für seinen allabendlichen Sprung in den Bühnengraben.

Allen voran natürlich Helen Schneider, der die Rolle der alternden Diva geradezu unfassbar gut auf den zarten Leib geschneidert schien und die ja jetzt erst – 25 Jahre nach der Premiere – im richtigen Alter ist, um die *Norma* zeitgerecht geben zu können. Immerhin: Die damals gerade 42 Jahre junge Amerikanerin hat es mühelos geschafft, am Anfang rund 1.500, am Ende leider nicht einmal mehr 500 begeisterte Zuschauer für sich und ihr Können einzuneh-



Seit 1995 zeitlos modern



1996: Eröffnung des eigenen Sunset-Bahnsteigs



Peter Weck, Uwe Kröger und Helen Schneider



men. Ihr „Als hätten wir uns nie goodbye gesagt“ rührte eben zu Tränen.

Doch das ist lange her. Vor dem ersten Musical weltweit mit eigenem Haltepunkt halten schon lange keine Züge mehr. Der gefeierten Premiere der deutschsprachigen Fassung des Musicals am 7. Dezember 1995 folgten weitere 992 Vorstellungen bis zum 3. Mai 1998. Drei Monate später war Schluss.

Was danach kam? Nun ja, es hatte bis auf ganz wenige künstlerische Höhepunkte – im Februar 2006 stellte Atze Schröder sein Programm „Deutschland ein Märchenland“ vor knapp 1.000 Besuchern vor; im März 2006 fanden Vorstellungen der Tournee-Produktion „Aida“ über fünf Wochen lang statt, am 16. März 2012 die Musikshow „The Dome“; und Bryan Ferry, die britische Stil-Ikone, der Gentleman des Pop, der eigentlich coolste lebende Engländer, adelte das Theater am 9. April 2013 mit einem exklusiven Deutschland-Konzert – nur noch wenig mit den glamourösen Galavorstellungen der ersten Wochen und Monate zu tun. Der Betreiber versuchte, einen neuen Dauermieter zu finden. Erfolglos. Und so finden heute wechselnde und zum Teil auch international namhafte Veranstaltungen im Theater statt.

So wie jetzt eben Sister Act, das Musical von Alan Menken, das – wenn man den Werbespezialisten traut – der Himmel schickt. Das Theater jedenfalls, das – wohl ein wenig in die Jahre gekommen – dennoch diesen ganz gewissen Hollywood-Charme versprüht, hätte jede Hilfe verdient. Von

ein wenig Farbe bis zur Wiederauferstehung. Wer weiß, vielleicht reicht es doch noch einmal für Träume aus Licht.

Übrigens: Vor dem Bau des Theaters und des Hotels gab es für das Gelände an der Autobahnauffahrt Niederrhausen zur BAB 3 jahrelang Überlegungen zur Nutzung. Geplant war unter anderem, hier ein Erlebnisbad zu errichten. Mit dem Bau wurde schließlich Ende der 1980er Jahre auch begonnen, jedoch musste der Bauherr Insolvenz anmelden, wovon die mehrere Jahre bestehende Bauruine Zeugnis gab.



7. 12. 1995: Extrablatt zur Premiere



Bis zum 2. April 2017 gastiert das himmlische Musical Sister Act in Niederrhausen

Bio-logische „Neue Medizin“

Anleitung zur Selbstheilung



Im Zuge des derzeitigen Paradigmenwechsels in der Medizin werden uns diverse Möglichkeiten der Selbstheilung zugeführt. Hierdurch haben wir die Wahl, die Steuerung unserer Gesundheit selbst in die Hand nehmen zu können, da wir alle

das erklärte Ziel haben, eine geistige Entwicklung in Richtung eines immer größer werdenden Bewusstseins anzustreben.

Fast alle Krankheiten entstehen, wenn der Mensch von anderen und vor allem von sich selbst behindert, gestört oder falsch gelenkt wird, den Weg der Selbstheilung zu gehen.

Wenn er kein Wissen über sich selbst hat und ihm auch keine neuen alternativen Gesundheitsansätze geläufig sind, wird er in unserem biochemisch ausgerichteten Gesundheitssystem gewissermaßen als ein passives Objekt einer neutralen Intervention aus der Eigenverantwortung genommen. Heutzutage weiß fast jeder, dass die organischen Veränderungen und die Erkrankungen mit seelischen, emotionalen Ereignissen im Zusammenhang stehen. Es kann exakt beschrieben werden, welche Veränderungen sich wegen welcher seelischen Ereignisse entwickeln. Ebenso kann sehr genau nachvollzogen werden, wodurch Veränderungen in Gang gesetzt werden und wie solche Veränderungen verlaufen. Wenn der Mensch die Abläufe kennt, kann er anders damit umgehen. Eine Aufforderung, seine Gesundheit selbst zu steuern, bietet eine Methode, die auf der Neuen Medizin und den fünf biologischen Naturgesetzen basiert. Eigene Erfahrungen waren die Motivation zu seinem einzigartigen Engagement.

Roberto Barnai lernte die Neue Medizin nach Dr. Hamer im Jahr 2004 kennen.

Zu der Zeit war er an Dickdarmkrebs erkrankt. Mit den Erkenntnissen der Neuen Medizin hat er den genauen Zeitablauf seiner bio-logischen Veränderungen voraussehen können und im Ablauf anschließend beobachtend begleitet. Aufgrund seiner erfolgreichen Genesung war er von dem Gedanken beseelt, die Bio-Logik als Biologika zu verbreiten.

Der Organatlas – bisher weltweit einzigartig: Im Jahr 2006 hat Roberto Barnai ein bahnbrechendes praktisches Lehrbuch zur Bio-Logik geschrieben: „Biologika Szerv Atlasz“.

Der Biologika Organatlas bietet dem Fachmann und dem Laien als fundamentales Werk in seiner übersichtlichen und logischen Zusammenstellung eine umfassende Basis

für ein Selbst- und Aufbaustudium. Mit seinem Organatlas hat Roberto Barnai die Neue Medizin um einen wichtigen Teil bereichert, nämlich dem, dass Neue Mediziner, die sich mit der Materie auskennen, eine klare Struktur erhalten. Diese Struktur bietet für Fallaufklärungen einen wichtigen Leitfaden.

Auch hat der Betroffene die Möglichkeit, sich durch klare Bilder und Aussagen selbst zu erkennen, da bei den gruppierten Organen überall die biologische Funktion des Organs erwähnt wird, was früher nicht einmal für einen traditionellen Anatomieatlas typisch war. All die im Organatlas vorkommenden Ausdrücke und Zitate, die sich auf Gefühlsinhalte beziehen, stammen aus gemeinsamen Erkenntnissen von Fallbeispielen. Die Formulierungen der Betroffenen zeigten bei den erfahrenen Veränderungen und bei den ermittelten Fällen eine Übereinstimmung mit den durch Dr. Hamer niedergeschriebenen bio-logischen Konfliktinhalten. Daher wurde dieser Gefühlsinhalt, diese „innere Kommunikation“ in den Atlas zwecks Ergänzung und Unterstützung des Verständnisses eingefügt. Er hilft, unsere Emotionen zu identifizieren und die Logik von Zusammenhängen zu verstehen. Zur Entdeckung der Neuen Medizin waren viele unglaubliche, scheinbar zufallsartige Fälle nötig. Die Kenntnisse der Neuen Medizin wurden an mehr als 30.000 Patienten bewiesen. Ohne Übertreibung kann behauptet werden, dass die Neue Medizin eine Bedienungsanleitung zum physischen Körper des menschlichen Wesens ist.

Roberto Barnai hält international ständig Fachvorträge und hat in den letzten Jahren zusammen mit Ärzten mehr als zweitausend Konsultationen mit schwerstkranken Menschen durchgeführt.

Weiterhin war er an zahlreichen wissenschaftlichen Forschungen beteiligt. Im Jahr 2010 hat Roberto Barnai die BIOLOGIKA FREIE UNIVERSITÄT gegründet sowie den online Fernsehkanal –biologika.tv- (derzeit nur in ungarischer Sprache) ins Leben gerufen. Deutsche Untertitel sind in Bearbeitung. Auf diesem Kanal stehen heute mehr als 100 Lehrvideos zur Verfügung, damit sich jeder frei informieren und weiterbilden kann.

*In voller Liebe und Dankbarkeit
beatrix und blasius fabian*

Blasius Fabian Verlag
Tel.: +49/176 45 65 02 12
E-Mail: info@organatlas.de
www.organatlas.de
www.facebook.com/organatlas



HOROSKOP Frühling 2017 für TaunusZEIT-Leserinnen und –Leser

(Sternzeichen-Bilder von Gerda Scherrieble)

WIDDER



Ihr Kampf für eine Verbesserung der Lebensqualität ist lobenswert, auch dann, wenn manche Ihre Initiativen als gegen sie gerichtet werten. Sie leben in Ihrer Welt und haben Ihren Auftrag zu erfüllen, andere jeweils einen anderen.

STIER



Ihr Besitzanspruch ist ein Weg, um Ihr Eigenwertgefühl zu steigern. Vergessen Sie aber nicht, dass es nur ein Projektionsfläche ist. Wichtig ist, dass Sie von sich selbst Besitz ergreifen und Sie gerade im Frühling Ihre Lust leben.

ZWILLING



Wunderbar, dass Sie stets bemüht sind, die Vielfalt der Wahrheiten, die es gibt, zu vermitteln. So schaffen Sie Verbindungen, von denen man glaubte, dass sie nie möglich wären. Im Frühling treffen Sie im Schmetterling einen Verwandten; der macht es prinzipiell genauso.

KREBS



Ihre Gefühle schlagen Purzelbäume. Gut so. Identifizieren Sie sich mit keinem davon. Beobachten Sie, wie schnell sich Gefühle ändern. Alle kommen aus Ihrer Grundstimmung, die Liebe ist. Sie ist eben unberechenbar.

LÖWE



Solange Sie alle Ihre Entscheidungen aus dem Herzen heraus treffen, sind Sie auf dem richtigen Weg. Sie können nichts falsch machen. Ihr Selbstbewusstsein bestimmt Ihr Selbstverständnis. Nähren Sie also Ihre Herzenskräfte.

JUNGFRAU



Manchmal ist es notwendig, „fünf gerade sein zu lassen“, was bedeutet, nicht alles bis zum Exzess zu analysieren – und dann vor lauter Wald keinen Baum mehr zu sehen. Lassen Sie nun los von dem, was seine Zeit gehabt hat.

WAAGE



Sie suchen immer den Ausgleich, sind davon überzeugt, genau zu wissen, was gerecht ist. Doch berücksichtigen Sie dabei, dass Ihre innere Harmonie wichtiger ist, als die Harmonie, die Sie im Außen um des lieben Friedens willen stiften.

SKORPION



Verbindlichkeit und Verlässlichkeit, die Sie suchen, ist eine hohe Tugend, doch denken Sie im ewigen Stirb-und-Werde-Prozess auch daran, dass es wichtig ist, weiterzugehen, wenn das Ziel erreicht ist.

SCHÜTZE



Ihre Kanzel-Position, die Sie vielfach berechtigt, von oben herab zu agieren, weil Sie Vieles besser wissen, sollten Sie nicht ausnutzen. Ihre Erkenntnisse bringen Sie im besten Fall dazu, wahr zu reden und wahr zu handeln.

STEINBOCK



Normen, Regeln, Bedingungen – sie sind die Bandagen, die Sicherheiten bieten. Doch Sie sind in diesem Frühling aufgerufen, diese als Scheinsicherheiten zu entlarven. Es muss gerade durch Sie immer neue Impulse für eine höhere Gerechtigkeit geben.

WASSERMANN



Jetzt reicht's: Sie haben lange genug gute Miene zum bösen Spiel gemacht. Wagen Sie den Ausbruch! Nehmen Sie allen Mut zusammen und fügen Sie dem Guten Besseres hinzu. Sie werden bald nicht mehr allein sein. Viele folgen.

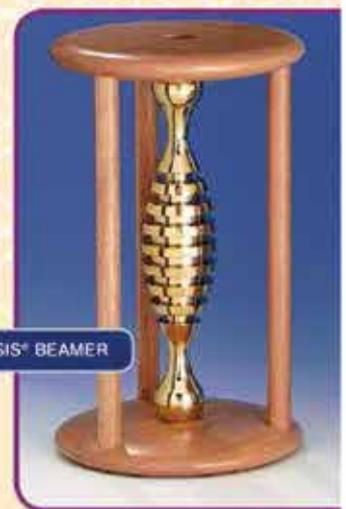
FISCHE



Alles zu verstehen, heißt, alles zu verzeihen. Doch jene, die für alles offen sind, können nicht ganz dicht sein. Deshalb achten Sie darauf, was einer liebevolleren Welt dient und was in ein Chaos einzumünden droht, weil die Zeit noch nicht für Ihre Maßnahmen reif ist.



Harmonisierung
möglich bei aller Art
von Strahleneinflüssen



Weitere Produkte: Isis-Organstrahler, Isis-Wasser-Aktivatoren, Isis-Enhandtrute und viele mehr.

Bei meinen Versuchen hat sich gezeigt, dass ein Isis-Beamer einen Raum harmonisieren kann was sich auf alle Menschen, Tiere und Pflanzen darin auswirken kann. Sobald eine Belastung durch Strahlen nahe liegt, ganz gleich ob elektrischer oder geopathogener Herkunft, können die Isis-Beamer sinnvoll sein. Ich biete sie in Größen für jeden Bedarf an: zum Umhängen, für kleinere und größere Wohnungen, ganze Häuser oder sogar großflächige Gebäude (Schulen, Firmen). Die Harmonisierung kann durch die Beamer-Form gelingen, die der Heiligen Geometrie folgt. In über 15 Jahren habe ich davon rund 40.000 Stück verkauft. Mehr erfahren Sie in meinem Katalog.

Eckhard Weber

Bestellen Sie am besten gleich unseren Katalog
Weber Bio-Energie Systeme & Umwelt-Technologien

Kasseler Straße 55 • 34289 Zierenberg
Tel.: +49 (0) 5606 530 560
Fax: +49 (0) 5606 530 56-10
Mail: info@weberbio.de
Web: www.weberbio.de

Das Original Schenke
Weber
Umwelt-Technologien

Bei einer alternativen Methode ist die Wirksamkeit nach wissenschaftlichen Kriterien bis heute noch nicht nachweisbar. Entsprechendes gilt auch für die in diesem Katalog beschriebenen Produkte.

Sonderausstellung im Kirdorfer Heimatmuseum

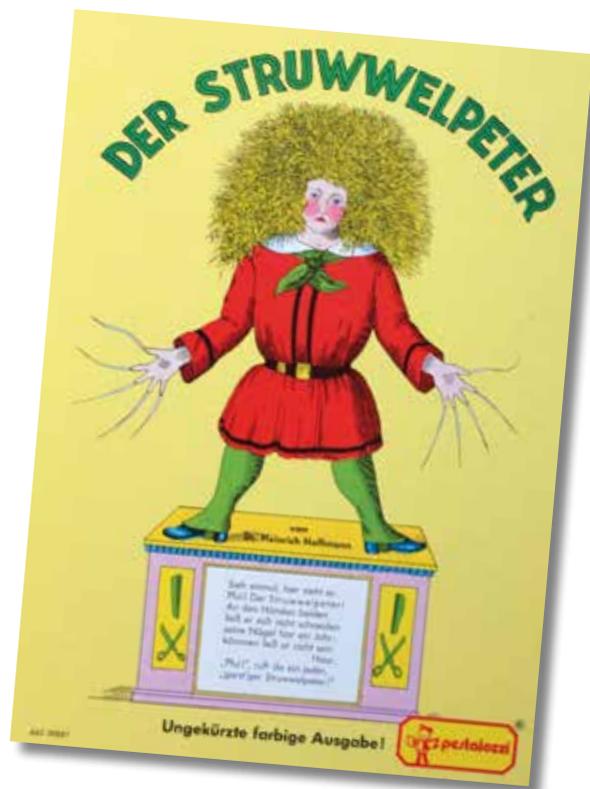
Von Zappel-Philipp und Hans Guck-in-die-Luft

„Struwwelpeter – schon vergessen? – Zur Geschichte des Kinderbuchklassikers“ lautet der Titel einer kleinen, aber feinen Sonderausstellung im Kirdorfer Heimatmuseum, Am Kirchberg 41, in Bad Homburg. Die Exponate bezeugen die pädagogischen, gesellschaftlichen und politischen Entwicklungen von 1844 bis heute. Und auch, wenn das Heimatmuseum dem Struwwelpeter-Museum in Frankfurt keinesfalls die Schau stehen will oder kann, findet der Besucher bis zum 2. Juli 2017 im Obergeschoss des Museums auch seltene Teile wie der satirische „Jahrhundert-Struwwelpeter“, die kleinste Zündholzschachtel der Welt sowie Karikatur- und Parodie-Ausgaben mit historischem und gesellschaftskritischem Hintergrund. Die Mädchen-Pendants „Struwelliese“ und „Struwwelpetra“ fehlen ebenso wenig wie Gesellschaftsspiele und uralte Quartettkarten mit Struwwelpeter-Motiven. Auch die 1895 anonym erschienene Parodie „Der Ägyptische Struwwelpeter“, um die es seinerzeit einige Aufregung gab, ist zu sehen.

Nachgeschlagen

Heinrich Hoffmann wurde am 13. Juni 1809 in Frankfurt am Main geboren. Der Psychiater, Lyriker und Kinderbuchautor starb am 20. September 1894. Nach dem Medizinstudium in Heidelberg (1829 bis 1832) und Halle (bis 1833) sowie einem Aufenthalt in Paris kehrte er 1834 in seine Heimatstadt zurück und praktizierte fortan als Arzt. Ab 1842 veröffentlichte er Gedichte und Theaterstücke unter verschiedenen Pseudonymen. Er bezeichnete sich selbst als Gelegenheitsversemacher. Weltweit bekannt wurde er durch sein von ihm selbst mit Bildern ausgestattetes Kinderbuch „Der Struwwelpeter“, das er zu Weihnachten 1844 für seinen ältesten Sohn Carl Philipp schrieb. Vermutlich 1858 erstellte Hoffmann eine neue Fassung mit veränderten Bildern; auf dieser basieren alle folgenden Ausgaben des Struwwelpeter.

Seit 1977 gibt es in Frankfurt am Main das Heinrich-Hoffmann- & Struwwelpeter-Museum.



Entstanden ist die Ausstellung auf Anregung der Kirdorfer Sammlerin Ursula Kress, die seit vielen Jahren zu diesem Thema sammelt und dies mit nicht endender Begeisterung, Kenntnis und vor allem Freude. Sie stellt nun für einige Monate dem Kirdorfer Heimatmuseum eine Auswahl aus ihrer Sammlung zur Verfügung, die durchaus auch für Kinder gedacht ist.

Ursprung und Wandel des über Generationen beliebten, aber oft auch umstrittenen Kinderbuches sind Themenfacetten der Ausstellung. Erstausgaben werden ausgestellt, aber auch andere besondere Bücher. Der Bogen reicht vom politischen Struwwelpeter bis zu Karikaturen, vom klassischen Kinderbuch bis zum „Jahrhundert-Struwwelpeter“.

Die Ausstellung ist sonntags und mittwochs von 15 bis 17 Uhr zu sehen, der Eintritt ist frei. Während der hessischen Schulferien ist das Museum geschlossen.

Neben den gewohnten Öffnungszeiten wird das Museum gerne auch auf Anfrage zu individuellen Zeiten geöffnet; Termine können mit Hans Leimeister unter Telefon 0160-5225047 vereinbart werden.

Infos auch unter www.museum-kirdorf.de



Weil die Kuh eben doch nicht lila ist:

„Bauernhof als Klassenzimmer“

Hinter der Überschrift „Bauernhof als Klassenzimmer“ verbirgt sich eine Initiative des Hessischen Ministeriums für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz, des Hessischen Kultusministeriums und des Hessischen Bauernverbandes. Sie wurde im Jahr 2000 durch die drei Träger ins Leben gerufen. Die Initiative stellt für Schulen ein Angebot im Handlungsfeld „Landwirtschaft, Ernährungs- und Verbraucherbildung“ dar, das durch umfassende Hilfen und Materialien eine praxisnahe Unterrichtsgestaltung ermöglicht.

Der Hintergrund: Jedes Kind auch im Taunus sollte wissen, wo das Essen herkommt und welche Anstrengungen zur Erzeugung hochwertiger Lebensmittel notwendig sind. Aber: Immer mehr Kinder kennen die Bedeutung der Landwirtschaft für die Ernährung nicht. Für viele ist die Kuh lila und die Lebensmittel kommen aus dem Supermarkt. Eine Verbindung zwischen den Produkten und dem Acker oder dem Stall wird gar nicht mehr hergestellt.

Und auch die Einladung „Wir machen Ihnen den Hof“ ist eine Einladung der Landwirte „aus der Nachbarschaft“ zum Hof-Besuch. Die Angebote für den Einkaufsgenuss direkt bei Bauern und Winzern sind besonders: Sie sind regional, saisonal, frisch, einzigartig, nachhaltig und – natürlich – lecker und gesund.

Alles, was wächst, reift oder in Flaschen gefüllt wird, kann probiert und mitgenommen werden. Nicht „nur“ Obst und Gemüse oder Fleisch und Wurst füllen den Einkaufskorb, auch fruchtige Säfte, das hessische Nationalgetränk oder Edles aus den Weinbergen.

Die Hofläden im Taunus sind gut erreichbar und viele haben an den meisten Tagen in der Woche geöffnet. Wobei der Besuch eines Hofladens mehr mit sich bringt. Es gibt schließlich jede Menge zu entdecken und erleben. Ideale Ausflugsziele also für Familien und Gruppen, für Hungrige, Wissbegierige und Sportbegeisterte.

Das Angebot reicht von „Golfen“ bis zur Weinbergwanderung, vom Rücken der Pferde bis zum Sattel des Traktors, vom Irrgarten bis zum Bauernhofeis und vom selbst Ernten, ein Maislabyrinth besuchen oder einen Garten auf Zeit anlegen bis zum Mitmachen beim Misten oder zum Lernen im Klassenzimmer Bauernhof. Auf jeden Fall lässt sich ein ausgiebiger Blick hinter die Kulissen werfen. Besser: ein Blick hinter die Stalltore. Und da gibt es viel zu sehen, vielleicht das eine oder andere Fell zum Streicheln und manches kann selbst angebaut, gepflückt oder geerntet werden.

1

Als Deine Oma und Dein Opa noch Kinder waren so wie Du, sahen sie überall in der Landschaft im Taunus Kühe, Pferde und auch Schweine. Heute ist das anders. Hast Du überhaupt schon mal ein Schwein auf einer Weide gesehen? Nein? Kein Problem: Wie Du kennen die allermeisten Kinder Schweine nur noch aus dem Fernsehen oder aus den Bilderbüchern, denn aus den Weideschweinen von früher sind echte Stubenhocker geworden.

Warum stehen Schweine fast nur noch im Stall?

2

Schafe gehören einfach zur Landschaft ... auch im Taunus. Sie fressen für ihr Leben gerne frisches Grünzeug. Deshalb kann man sie überall futtern lassen, wo am Ende nur noch kurze Halme und niedriges Gras stehen sollen. Diese sanften Tiere in ihren vielen, vielen verschiedenen Rassen eignen sich hervorragend als „Rasen-Mä-ä-ä-her“.

Was meinst Du: Warum müssen in der Landschaft Wiesen kurz gehalten werden? Kreuz an, wovon Du denkst, dass es richtig ist

- Magere Wiesen sind besonders wertvolle Lebensräume, hier leben viele seltene Tier- und Pflanzenarten. Wenn diese Landschaft aber nicht gepflegt wird, dann wachsen Büsche und Bäume dort ... und bald ist von den Wiesen nichts mehr übrig. Genau das verhindern die hungrigen Rasen-Mäher. Dort, wo sie kräftig Grünes futtern, können Tiere und Pflanzen überleben.
- Die Wiesen müssen kurz gehalten werden, damit die Kinder dort spielen und die Hunde herumtollen können.
- Die Wiesen müssen kurz gehalten werden, damit sich keine Tiere darin verstecken können ... wie zum Beispiel Rehkitze oder Kaninchen.

**VIEL SPASS
BEIM
RATEN!**



3

In Deutschland gibt es über 40 verschiedene Rinderrassen, von einigen nur noch ganz wenige. Sie sind – wie exotische Tiere, zum Beispiel der Orang Utan – vom Aussterben bedroht. Das liegt daran, dass Rinder heute vor allem entweder viel Milch geben oder viel Fleisch bringen sollen. Die Hälfte aller Rinder in Deutschland und im Taunus gehören deshalb zur Rasse „Deutsches Holstein“ – deren Kühe geben besonders viel Milch. Früher waren die Rinder nicht ganz so große Spezialisten und eher Alleskönner. Sie lieferten Milch und Fleisch und zogen den Pflug oder den Heuwagen.

Schätz mal: Gibt es im Hochtaunuskreis mehr Milchkühe oder Pferde? Rund 1.800 stehen rund 1.000 gegenüber – aber was sind Pferde und was Milchkühe?

Tier:

4

Bienen liefern Nektar für den leckeren Honig. Aber nicht nur das. Albert Einstein (frag Deine Eltern ruhig mal, wer das war) sagte einmal: „Wenn die Biene von der Erde verschwindet, dann hat der Mensch nur noch vier Jahre zu leben.“ Schaurige Vorstellung, nicht wahr.

Aber: Warum sind die Bienen so wichtig? Kreuz an, wovon Du denkst, dass es richtig ist

Sie bestäuben knapp 80 Prozent der heimischen Nutz- und Wildpflanzen und sorgen so dafür, dass Pflanzen sich vermehren können und Früchte tragen. Ohne Bestäubung durch Bienen würden keine neuen Pflanzen wachsen, die die Menschen ernähren.

Ohne Honig kann man nicht leben.



mit freundlichen Unterstützung



Bauernhof als
Klassenzimmer

www.bak.hessen.de

Antworten

1. Warum stehen Schweine fast nur noch im Stall?

Schweine werden gemästet, denn wenn sie erwachsen sind und geschlachtet werden, sollen sie schön dick und rund sein. Am besten geht das im Stall, denn dort hat der Landwirt die Kontrolle darüber, was und wie viel ein Schwein frisst. Sie leben in Gruppenställen, auf die Weide kommen sie nicht mehr. Das liegt auch daran, dass die Schweine zum Beispiel kein dickes Fell haben und schnell einen Sonnenbrand bekommen können. Und wenn es zu kalt ist, bekommen sie auch schnell mal eine Erkältung. Beim Bioauern im ökologischen Landbau haben die Schweine noch Auslauf und können nach draußen gehen. Das heißt aber nicht, dass sie auf Weiden wie früher gehalten werden, oft ist der Auslauf direkt am Stall auf dem Hof. Wieso werden nicht alle Schweine wie beim Bioauern gehalten? Das liegt daran, dass die Haltung mit Auslauf den Landwirt teurer kommt, damit muss er dann auch mehr Geld für das Fleisch nehmen. Und das wollen (oder können) viele Menschen nicht bezahlen ...

2. Landschaft: Wiesen kurz?

Magere Wiesen sind besonders wertvolle Lebensräume, hier leben viele seltene Tier- und Pflanzenarten. Wenn diese Landschaft aber nicht gepflegt wird, dann wachsen Büsche und Bäume dort ... und bald ist von den Wiesen nichts mehr übrig. Genau das verhindern die hungrigen Rasen-Mäher. Dort, wo sie kräftig Grünes füttern, können Tiere und Pflanzen überleben ...

3. Mehr Rinder oder mehr Pferde?

Es gibt tatsächlich mehr Pferde als Milchkühe. Woran liegt das? Vielen ist die Milch nicht mehr wert, sie wollen möglichst wenig Geld dafür bezahlen. Das macht es für die Landwirte schwer, ihre Tiere so zu halten, dass beide (Landwirt und Tiere) von dem Milchgeld leben können. Deshalb werden viele Ställe umgebaut, so dass Pferde darin gehalten werden können und bei den Landwirten Stall und Futter haben. Das geht ja zu Hause nicht immer. Dafür bekommen die Landwirte monatlich Pensionsgeld ... und das ist oft mehr, als sich mit der Milch verdienen lässt. Dabei ist die Milch doch so wichtig ...

4. Warum sind die Bienen so wichtig?

Sie bestäuben knapp 80 Prozent der heimischen Nutz- und Wildpflanzen und sorgen so dafür, dass Pflanzen sich vermehren können und Früchte tragen. Ohne Bienen würden die Pflanzen immer weniger werden und irgendwann einmal nicht mehr ausreichen, um die Menschen zu ernähren.

Vorschau Ausgabe Juni 2017

OBEN OHNE

Die schönsten Locations, Biergärten und Ausflugslokale im Taunus

DORFKIND/STADTMENSCH

tierische Begegnungen

PROBIEREN GEHT ÜBER STUDIEREN

Besuch auf dem Versuchsfeld des Frankfurter Landwirtschaftlichen Vereins

AUF SCHRITT UND TRITT

Die TaunusZEIT-Kombi: Wandern und Radfahren



DER SOMMER IM TAUNUS

10 Geheimtipps für Sonnenanbeter



Impressum:

„TaunusZEIT“

TaunusZEIT das Magazin für die Destination Taunus wird herausgegeben von der Sicht-Weite Verlags OHG
Telefon (06174)2599460 oder 0173-2192806
Geschäftsführender Gesellschafter: Wolfgang Maiworm
E-Mail: wolfgang.maiworm@sichtweite.de

Anschrift von Verlag und Redaktion:

Eppenhainer Straße 1, 65779 Kelkheim-Ruppertshain
zugleich auch ladungsfähige Anschrift für alle im
Impressum genannten Verantwortlichen und
Vertretungsberechtigten

Redaktion Chefredakteur:

Ulrich Müller-Braun
Autoren: Iris M. Braun, Mareike Draibach,
Dana Müller-Braun, Daniela Brüter

Art-Direktion:

Jens Maiworm
Gestaltung und Produktion: Jenny Gebhardt, Obsentic

Leser-Service:

TaunusZEIT Abo
Preis für 4 Ausgaben: 12 Euro + Porto
Abo-Bestellung: (06174) 2599460
oder www.sichtweite.de

Leserbriefe und Zuschriften:

Sicht-Weite Verlags OHG / TaunusZEIT
Eppenhainer Straße 1, 65779 Kelkheim
Telefon (06174) 2599460
E-Mail: Service@sichtweite.de, www.sichtweite.de

Anzeigen Team Lebens-t-räume Theo Gensler

Eppenhainer Straße 1, 65779 Kelkheim
Telefon (06174) 2599460

Druck Strube Druck & Medien OHG, Stimmerswiesen 3, 34587 Felsberg

Hinweise Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.
Nachdruck nur mit Genehmigung des Verlags. Printed in Germany

Copyright und alle Rechte Sicht-Weite Verlags OHG, vertreten durch Wolfgang Maiworm

Bildnachweise:

Titelbild: © Andrey Danilovich - istockphoto.com,
S. 3: © Mara Zemgaliete - Fotolia.com, S. 11: © rdnzl - Fotolia.com,
S. 19 oben: © Countrypixel - Fotolia.com, S. 21 unten: © Smileus -
Fotolia.com, S. 25: © andriano - Fotolia.com, S. 26 - 27: © monropic
- Fotolia.com, S. 32 - 33: © S.H.exclusiv - Fotolia.com, S. 34: Luft:
© detshana - Fotolia.com, Feuer: © Thaut Images - Fotolia.com,
Wasser: © plprod - Fotolia.com, Erde: © fotofabrika - Fotolia.com
S. 44: © jamenperc - Fotolia.com, S. 45: © Lilli - Fotolia.com, S. 50
Ostermarkt: © Teichhaus, S. 50 oben: naturpark Taunus, S. 50 mitte:
© Spotpoint - Fotolia.com, S. 51: © Andrey Kuzmin - Fotolia.com, S.
52 oben: © Klaus Eppelle - Fotolia.com, S. 55: © Igor Strukov - Fotolia.
com, S. 56 - 57 oben: © destina - Fotolia.com, S. 61: © magdal3na
- Fotolia.com, S. 64: © eyetronic - Fotolia.com, S. 64: © Vision-AD -
Fotolia.com

5. Fachtagung Achtsamkeit am Arbeitsplatz

27. April 2017
10-17 Uhr in Frankfurt

mit
Dr. Britta Hölzel,
Angelika von der Assen
Andreas Mohr
Chris Tamjidi

Info & Anmeldung:
Bildungsakademie des
Landessportbundes Hessen
Telefon: 069-6789-220

www.achtsamkeit-am-arbeitsplatz.de

6. Trainerausbildung Achtsamkeit am Arbeitsplatz

Beginn: August 2017
Ort: Frankfurt am Main
Leitung: Rüdiger Standhardt
und Dozententeam

Info & Anmeldung:
Bildungsakademie des
Landessportbundes Hessen
Telefon: 069-6789-220

www.achtsamkeit-am-arbeitsplatz.de

Brigitte Rosina Wagner

Bewusstseins-Entfaltungs-Institut,
Zentrum und Schule für Bewusstseinsentwicklung



- „Emotionen wahrnehmen lernen“
für Privatpersonen
- „Self-Discovery“ Bildung
= Eigenfindung
- „Contacts Yourself“ Ausbildung
= „werde wer du bist“

+49 (0)93 21 - 388 54 -10

www.brigitte-wagner.eu



Peter Mandel: Schlaf dich fit

Buch + WildkräuterÖlrelax → 24,00 €

**Fordern Sie die 16 Ratschläge für
den gesunden Schlaf kostenlos an!**

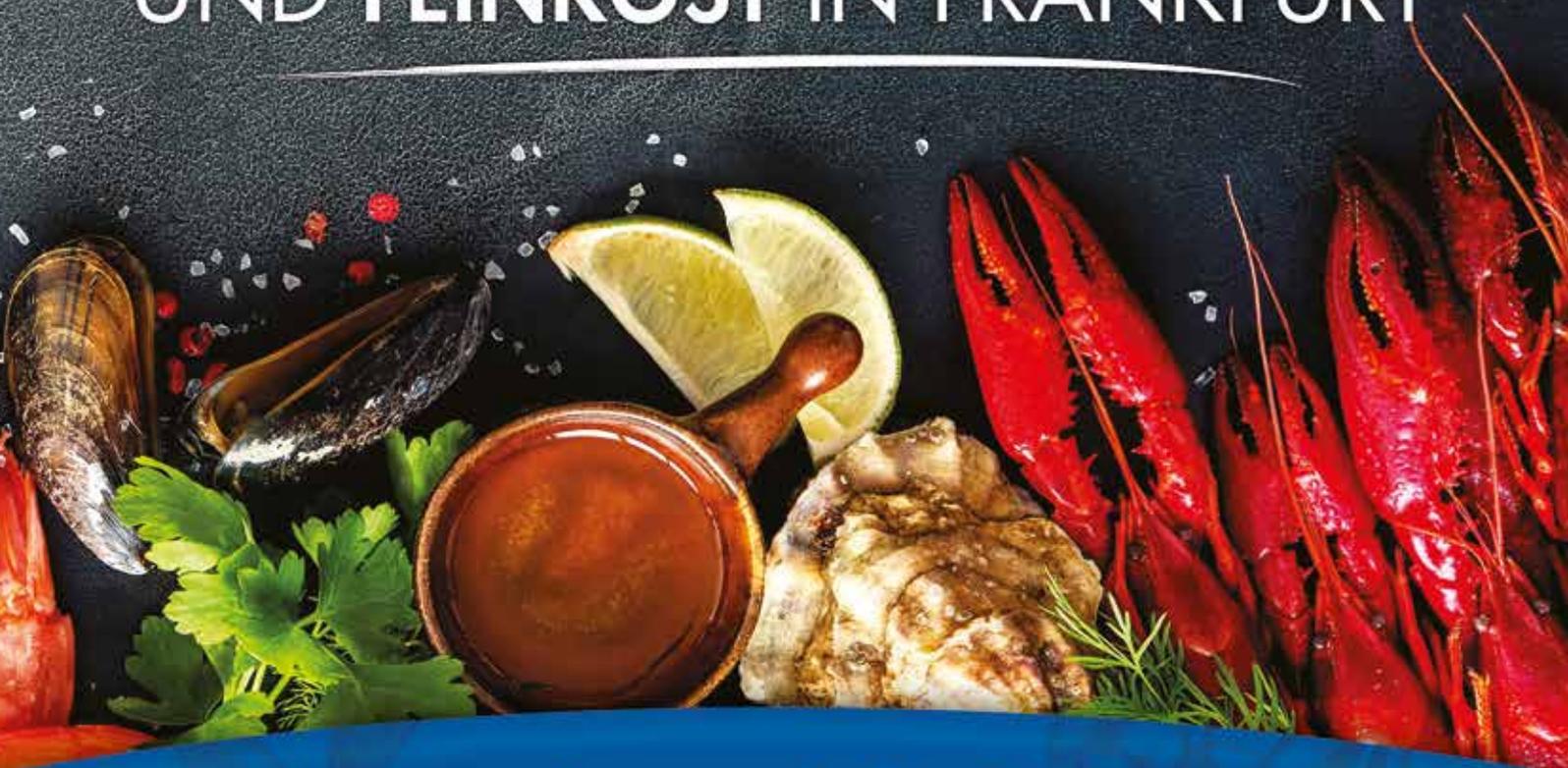
esogetics GmbH
Tel. 07251 8001-0
info-de@esogetics.com
www.esogetics.com



KOSMIDIS

FISCH & FEINKOST

DIE BESTE ADRESSE FÜR FISCH
UND FEINKOST IN FRANKFURT



Morsestraße 36-42
60486 Frankfurt

Tel: 069/9726596-0

www.kosmidis-feinkost.de



Entdecken Sie neue Catering-Standards

Ein gutes Catering muss alle Sinne ansprechen. Da ist die richtige Vorbereitung ausschlaggebend für das Gelingen Ihrer Veranstaltung. Wir, das Gaumenfreund-Team des H+ Hotels Wiesbaden Niederhausen, stehen für diesen kompletten Service – von der ersten Vorplanung über das eigentliche Catering bis zur Verabschiedung Ihrer Gäste.

Vertrauen Sie uns Ihre Wünsche und Träume an und lassen Sie sich von uns verzaubern.

Information und Reservierung:

Tel.: +49 (0)6127 901-0 | E-Mail: info@h-gaumenfreund.com
www.h-hotels.com/catering-events

Ihr teilnehmendes Hotel:



Gaumenfreund

CATERING & EVENTS