



Ausgabe 05-2018

WEIHNACHTS-MARKT FULDA

23.11.-23.12.2018*
11-20 Uhr

FULDA
DIE BAROCKSTADT



MITTELALTERLICHES
WEIHNACHTSDORF

WINTERWALD

KINDER-
WEIHNACHTSLAND

NIKOLAUSBESUCH

*25.11. geschlossen

In dieser Ausgabe:

- Waldemar's weihnachtliche Seiten | Seite 4 – 14
- So gelingt ein entspanntes Weihnachten und Silvester mit Hund und Katze | Seite 13
- Spessart Therme Bad Soden | Seite 18 – 19

Besuchen Sie uns auch auf Facebook!

[f/dieWaldemars](https://www.facebook.com/dieWaldemars)





Samstag, 24.11.2018

Advents- markt

9-17 Uhr



An St. Kathrin 4 | 36041 Fulda
www.antonius-fulda.de



Foto: sixeyesmedia gmbh

dieWaldemar's

Das Mehrgenerationen-Magazin für die Region



Inhalt

Vorwort	3
Weihnachtliches	4
Rezept	14
Allgemeines	15
Unser Freizeittipp	18
Gesundheit	21
Kultur	25
Ihr gutes Recht	30
Rund ums Tier	32
Grüne Seite	33
Schöner Wohnen	34
Familienzeit	38
Rätselcke	40
Die letzten Seiten	41

Impressum

Herausgeber:

Waldemar UG
Lübkestraße 6
36043 Fulda
Tel. 0151/17501489
redaktion@der-waldemar.de
www.der-waldemar.de

USt.-ID. DE293696363

Redaktion & Anzeigen:

Georg Alt
Lübkestraße 6
36043 Fulda

Layout & Design:

sixeyesmedia gmbh
Gartenstraße 37
36381 Schlüchtern
www.sixeyesmedia.de

Redaktionsschluss
für die nächste Ausgabe
ist der 25.1.2019

Titelbild:

© Stadt Fulda

Mit Riesenschritten biegen wir in die Zielgerade des Jahres 2018 ein, liebe Freunde und damit herzlich willkommen zu unserer Weihnachtsausgabe.

Ein Jahr neigt sich dem Ende zu und es ist im Rückblick immer wieder erstaunlich, wie schnell so ein Jahr vergeht. Vieles ist geschehen, vieles hat man erlebt. Negatives und Positives ist einem begegnet. Veränderungen im familiären Umfeld haben sicher stattgefunden, die es zu verarbeiten galt, das ist von Mensch zu Mensch verschieden und das ist gut so.

Auch in meiner „Familie“ den WALDEMAR'S, hat es Veränderungen gegeben. Mit Freude und ein wenig Stolz darf ich ihnen mitteilen, dass diese Veränderungen durchweg positiver Natur sind.

Das soll heißen, dass unsere Leser und User, also Sie werte Damen und Herren, uns immer mehr lesender Weise konsultiert haben und uns in den sozialen Medien immer mehr Aufmerksamkeit schenken. Das freut mich sehr und auch die Menschen, die mir zur Seite stehen um Ihnen das Magazin zu präsentieren, sind stolz auf diese Entwicklung.

Danken dürfen wir – und das von Herzen – unseren Partnern, die mit Ihren fachlichen und informativen Beiträgen zum Erfolg unseres/Ihres Magazines „dieWaldemar's“ beitragen. Daher Danke und nochmals Danke – ohne Euch, liebe Partner, wäre bzw. ist solch ein interessantes und informatives Presseorgan zu erstellen nicht durchführbar.

Und zum guten Schluss gilt mein Dank Ihnen, werte Freunde, denn ohne Sie und Ihre Anteilnahme an unserem Magazin wäre die Veröffentlichung desselben unnötig.

Dass es auch im kommenden Jahr 2019 so erfolgreich weiter geht, bei Ihnen und ebenfalls bei uns, Ihrem Mehrgenerationen Magazin „dieWaldemar's“, das wünscht und hofft, mit den herzlichsten Grüßen zur Weihnacht und zu einem guten Abschluss,

bis bald
Ihr Georg Alt

IN CURA
KURPARK-RESIDENZ
BAD SALZSCHLIRF

Senioren- und Pflegeeinrichtung

Wohnen – Leben – Sicherheit

Vollstationäre Pflege · Kurzzeitpflege
Seniorenrechtliches Wohnen · Betreuung nach § 43b



Im Kurpark 2, 36364 Bad Salzschlirf
Telefon (06648) 9111-0, Telefax (06648) 9111-11

www.incura.de

Jeden 4. Mittwoch im Monat um 14.30 Uhr Hausführung



Waldemar's weihnachtliche Seiten



**WEIHNACHTS-
MARKT
FULDA**

.....
23.11.-23.12.2018*
11-20 Uhr



.....
**Geschenk-Tipp
zu Weihnachten:
der Lilientaler-
City-Gutschein**
...



Fulda - Ein Weihnachtstraum...

Infos zum Programm unter
www.tourismus-fulda.de/weihnachtsmarkt

Weihnachten in Fulda mit allen Sinnen erleben und genießen

Fuldaer Weihnachtsmarkt vom 23. November bis 23. Dezember 2018



Fotos: Stadt Fulda

» FULDA (dh). Weihnachten mit allen Sinnen erleben und genießen: Das bietet der Fuldaer Weihnachtsmarkt mit seinem traditionellen Angebot, dem Gourmet- und Regionalmarkt, mittelalterlichem Weihnachtsdorf, Budenzauber, Kinderweihnachtsland sowie dem Winterwald. Der traditionelle Fuldaer Weihnachtsmarkt ist geprägt durch seine Individualität, Einzigartigkeit und Vielfältigkeit. Vom 23. November bis 23. Dezember (Sonntag, 25. November geschlossen) verwandelt sich das barocke Fulda tägl. von 11.00 – 20.00 Uhr in einen Weihnachtstraum.

Erleben und genießen Sie den typischen Weihnachtsduft von Glühwein, Maronen und Lebkuchen. Lauschen Sie besinnlichen Weihnachtskonzerten beim täglich wechselnden Bühnenprogramm in den Abendstunden, treffen Sie unsere Weihnachtsengel oder singen Sie mit dem Nikolaus. Zauberhaft illuminierte Straßen, liebevoll geschmückte Stände und Schaufenster laden zum Einkaufen, Entspannen und Verweilen ein.

Alle Jahre wieder erstrahlt Fulda in der kalten Jahreszeit im festlichen Glanz. Neben den klassischen Köstlichkeiten und Weihnachtsangeboten an den Ständen auf dem Universitätsplatz erwartet die

Besucher ein umfangreiches Programm mit über 60 Veranstaltungen. Im Herzen des Weihnachtsmarktes steht die über 18 Meter hohe und spektakuläre Pyramide mit lebensgroßen Nussknackern sowie einer traumhaften Dekoration und Beleuchtung. Die Gaststube in der zweiten Etage bietet einen einzigartigen Überblick über den Weihnachtsmarkt. Zünftiger und rustikaler dagegen wird es in der kleinen Après-Ski-Hütte.

Mit dem Kinderweihnachtsland auf dem Borgiasplatz wurde ein neuer Bereich explizit für Kinder und Familien mit eigenem Programm an den Adventswochenenden sowie vielen Attraktionen, wie das Kinder-Riesenrad, Kinder-Eisenbahn oder die Fotobox geschaffen. Die Touristeninformation Fulda bietet an den Adventswochenenden mit „Frau Hoys und das Weihnachtsfest“ oder „Hofleben im Wandel der Zeit“ spezielle Kinderführungen an.

Eine Zeitreise ins Mittelalter mit Gauklern, Handwerkern, Bauern, Rittern und Edelleuten ist bei einem Besuch im mittelalterlichen Weihnachtsdorf im Museumshof möglich. Der Streifzug durch die Jahrhunderte bietet mit Backen, Tanzen, Musizieren, Färben, Handeln, Kochen, Malen, Nähen, Schmieden und Schnit-

zen einen perfekten Eindruck vom Leben im Mittelalter.

Inmitten der verträumten, barocken und historischen Kulisse begeistert der Winterwald mit seiner einzigartigen sowie besinnlichen Atmosphäre. Große duftende Tannenbäume, Holzschnitzel, kleine Holzbuden sowie ein reichhaltiges kulinarisches Angebot laden auf dem Platz Unterm Heilig Kreuz zum Verweilen und Genießen ein. Das harmonische Gesamtbild verzaubert Jung und Alt gleichermaßen und ist ein angenehmer Rückzugsort nach einem langen und anstrengenden Tag. Der Winterwald wird auch in diesem Jahr nach den Weihnachtfeiertagen noch geöffnet sein: 27. bis 30. Dezember, 11.00 bis 20.00 Uhr.

Weihnachtsmarktpauschale

Überzeugen Sie sich einfach selbst vom Fuldaer Weihnachtstraum. Ideal dafür ist unsere Weihnachtsmarktpauschale, die in der Zeit vom 23. November bis 23. Dezember 2018 buchbar ist. Sie hält viele Überraschungen für Sie bereit. Mehr Informationen erhalten Sie unter Tel. 06 61/102-1812 oder online unter www.tourismus-fulda.de

Weitere Informationen:

Tourismus und Kongressmanagement Fulda

Bonifatiusplatz 1, Palais Buttlar, 36037 Fulda

Telefon: 06 61/102-1812

Das komplette Rahmenprogramm finden Sie online unter www.tourismus-fulda.de/weihnachtsmarkt. ■



Gersfelder Weihnachtsmarkt am 2. Adventswochenende in Gersfeld



ein Kinderkarussell das umfangreiche Angebot ab; um 16:30 Uhr hat dann der Nikolaus seinen Besuch am Marktplatz angekündigt!

» Am Samstag, 8. Dezember 2018 und Sonntag, 9. Dezember 2018 (2. Advent) wird Gersfeld das Ziel von vielen Besuchern sein, die den traditionellen Gersfelder Weihnachtsmarkt erleben wollen. Weihnachtliches Flair erwartet die Besucher auf dem von schönen Fachwerkhäusern umsäumten Marktplatz zwischen Rathaus und Barockkirche.

Bereits am Samstagabend bietet die Tourist-Information ein buntes Programm am Marktplatz an und der Weihnachtsmarkt ist bereits von 17:00 bis 21:00 Uhr geöffnet. Auch die „Rhöner Säuwänz“ werden die Besucher mit handfester Musik unterhalten.

Geschmückte Holzhütten mit kulinarischen Köstlichkeiten und Kunsthandwerk stehen am historischen Marktplatz; an Ständen mit Geschenk- und Kunstartikeln, Weihnachtsdekoration, Kalender, Holzspielwaren, Kerzen und Bastelartikeln findet man sicher ein passendes Weihnachtsgeschenk für jeden Geschmack und Geldbeutel.

Ebenso angeboten werden Rhöner Produkte von Direktvermarktern, weihnachtliche Plätzchen, Süßigkeiten und Leckereien. Die einheimische Gastronomie und Gersfelder Vereine sorgen in bewährter Weise für das leibliche Wohl.

Zur stimmungsvollen Atmosphäre trägt wieder ein abwechslungsreiches Programm für die ganze Familie bei. Für die kleinen Besucher rundet



Foto: Tourist Info Gersfeld

Gersfelder Weihnachtsmarkt



8.+9. Dezember 2018

auf dem Marktplatz Gersfeld

Samstag 17.00 - 21.00 Uhr

Sonntag 11.00 - 18.00 Uhr

WINTERVARIETE Fulda 2019

Dirk Denzers „Spirit Dreams“



Foto: Dirk Denzer

» Erleben Sie erstklassige Artistik, fantastische Balance- und Performancekunst, unglaubliche Magie und einzigartige Live-Musik mit Gänsehaut-Garantie.

Ein einzigartiges Konzept, das erstmals moderne, expressive Varietékunst, inspirierende Live-Musik, mit seelisch bereichernden Texten verbindet. Eine unvergessliche Show, die nicht nur auf der Bühne stimmungsvolle

Bilder erzeugt, sondern auch tief im Inneren.

„Spirit Dreams“ ist modernes Varieté auf höchstem Niveau, das weit mehr bietet als Nervenkitzel und ein Feuerwerk brillanter Artistik und Performancekunst. „Spirit Dreams“ ist eine traumhafte Show, die nicht nur unterhalten, sondern auch spirituell erheben will. Eine transzendente Erfahrung, die Bilder, Worte und Livemusik zu einem einzigartigen, geistreichen Erlebnis verbindet.

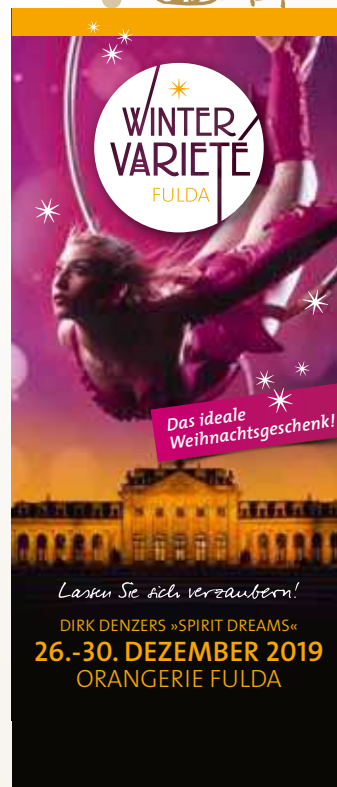
Dirk Denzers neue Show „Spirit Dreams“ – Entertainment das unter die Gänsehaut geht! ■



Platzgenaue Karten gibt es:

In allen bekannten Vorverkaufsstellen. Online unter www.wintervariete-fulda.de und www.adtticket.de. Tickets rund um die Uhr bestellen, Tickethotline: 0180/6050400 (0,20 €/Anruf inkl. MwSt. aus den Festnetzen, max. 0,60 €/Anruf inkl. MwSt. aus den Mobilfunknetzen).

Wir freuen uns in der nächsten Ausgabe Ihnen Herrn Dirk Denzer in einem Porträt und Interview vorzustellen.



Weihnachtliches

„The Great Christmas Circus“ in Frankfurt

» Vom 14. Dezember 2018 bis 6. Januar 2019 heißt es auf dem Festplatz am Ratsweg bereits zum 6. Mal: Manege frei zum „Great Christmas Circus Frankfurt“. Auch in diesem Jahr dürfen sich die Besucher auf Artisten, Clowns und Tierlehrer von Weltformat freuen!

Nachdem das fulminante Jubiläumsprogramm im vergangenen Jahr für wahre Begeisterungstürme bei Publikum und Presse gesorgt hat, ist es das erklärte Ziel des Circus, in diesem Jahr noch eine Schippe drauf zu legen. Dafür wurden zum Beispiel mit den „La Bouche Showgirls“ erstmals

vier Tänzerinnen engagiert, die für glamouröse Zwischenspiele sorgen werden.

Besonders stolz ist man aber auch darauf, dass mit dem Duo Stauberti zwei aktuelle Preisträger des Circus-Festivals von Monte Carlo in Frankfurt auftreten werden. Als Perche bezeichnet man eine bis zu fünf Meter lange Metallstange, die Untermann Dimitr auf seinem Kopf balanciert, während seine Partnerin an ihrem Ende zum Beispiel Handstände drückt. Das muss man gesehen haben! Selbiges gilt auch für das chinesische Duo Changzhi und seine aus dem Supertalent

bekannte Darbietung „Ballett on Shoulders“.

Für einen weiteren Höhepunkt sorgt die Reitertruppe Khadikov aus Kasachstan. Auf dem Rücken von edlen Rassepferden zeigen die zwei Frauen und drei Männer waghalsige Kunststücke. Weitere Pferdestärken bringt Natasha Wille-Busch in die Manege, die extra für Frankfurt eine neue Darbietung mit vier Araber und vier Friesenhengsten einstudiert hat. ■



Frankfurt Ticket
RheinMain
www.frankfurt-ticket.de

Tickets (ab 11 €) gibt es auf der Circus-Homepage www.frankfurt-ticket.de oder unter der Ticket-Hotline 069/1340400.

FRANKFURT –

Festplatz am Ratsweg

Fr., 14. Dezember 2018, bis So., 6. Januar 2019

Premiere

Fr., 14. Dezember, um 20.00 Uhr

Weitere Vorstellungen täglich um 15.30 und 20.00 Uhr. Sonntags und an Feiertagen um 15.00 und 18.30 Uhr.

Zusätzliche Informationen

17. und 18. Dezember: keine Vorstellung
19. und 20. Dezember: nur 15.30 Uhr
24. Dezember: nur um 14.00 Uhr
31. Dezember: 15.30 und 20.00 Uhr

Weitere Infos:

www.circus-carl-busch.de



14.12.2018 bis 6.1.2019 - Völlig neues Programm!
FRANKFURT - Festplatz am Ratsweg

„NES on ICE“ ein MUSS in Bad Neustadt a. d. Saale

Schlittschuhlaufen auf „Frankens größter Natureisbahn“

» NES on ICE, die beliebte Eislauf- und Eventlocation, startete in diesem Jahr am Donnerstag, 15.11.2018, und bietet bis Sonntag, 06.01.2019, Eislaufvergnügen für Jung und Alt.

In dieser Zeit wird „Frankens größte Natureisbahn“ auf dem Marktplatz von Bad Neustadt a. d. Saale stehen und wieder als riesiger Publikumsmagnet die Innenstadt mit Leben füllen.

Zahlreiche Menschen zieht es jedes Jahr zum Schlittschuhfahren, zum Einkaufen und zur Einkehr in die Alm nach Bad Neustadt.

Auch 2018 wird sich das bewährte Erscheinungsbild der vergangenen Jahre, das von

der Überdachung der Eisbahn Hütten“ reicht, wieder präsentieren. ■

Telefon: 097 71 / 6310310 oder www.tourismus-nes.de



Fotos: Martin Flehsig

Strahlendes Kirchenfenster auf der Weihnachtsmarke 2018



» Fulda (cif). Die diesjährige Weihnachtsmarke mit einem Portowert von 70 Cent für Standardbriefe zielt ein Kunstwerk von Marc Chagall: Das weihnachtliche Motiv ist ein Ausschnitt aus Kirchenfenstern von St. Stephan in Mainz. Der in Russland geborene, im Krieg vor den Deutschen geflohene und schließlich in Frankreich lebende jüdische Künstler Marc Chagall gestaltete dort von 1976 bis 1985 neun in ruhigem Blau gehaltene Fenster, die thematisch Szenen aus dem Alten wie Neuen Testament aufnehmen und den gemeinsamen Glauben der Juden und Christen an den Einen Gott thematisieren.

Das gezeigte Motiv der Maria mit dem Jesuskind findet sich im rechten, südöstlichen Chorfenster. Der Engel hinter Maria erinnert an die Ankündigung der Geburt Jesu. Der Verkaufspreis dieser weihnachtlichen Sonderbriefmarke insgesamt beträgt einen runden Euro: Neben dem Briefporto wird ein Zuschlag von 30 Cent erhoben. Empfänger dieses Zusatzbeitrags ist die Bundesarbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege, zu der auch die Caritas gehört. Insofern kommt mit jedem Kauf einer Weihnachtsmarke den Sozialverbänden ein kleiner Spendenbeitrag für ihre Arbeit zu.

Fuldaer Briefmarkenliebhaber und fleißige Briefeschreiber können die Weihnachtsmarke ab sofort im Caritas-Laden am Dom in der Kanalstraße 7 erhalten. – Der Zuschlag je Marke von 30 Cent der dort erworbenen Weihnachtsmarken kommt im vollen Umfang der vielfältigen Arbeit des katholischen Wohlfahrtsverbandes

zum Wohle aller Bedürftigen in der Region zu. Der Caritas-Laden, der übrigens auch die neuen Caritas-Kalender für 2019 und viele schöne Waren wie Holz- und andere Kunstartikel sowie Produkte des

Rhöner Fruchtgenusses bereit hält, ist dienstags bis freitags von zehn bis 17 Uhr geöffnet, samstags von zehn bis 14 Uhr. Die Weihnachtsmarke ist darüber hinaus in allen Postagenturen erhältlich. ■

**Können Sie trotz Lesebrille keine Zeitung mehr lesen?
Hören Sie den Fernseher besser als Sie ihn sehen?**

Wir sind der richtige Ansprechpartner
Osthessens einziger Fachberater für Sehbehinderte.
Kommen Sie zu uns oder rufen Sie uns an.
Wir beraten Sie gerne.

**OPTIK
WACHTER**

www.optik-wachter.de

Marktstraße 6 • 36037 Fulda

Tel: 0661 72786 • info@optik-wachter.de

Terminvereinbarung empfohlen

Stimmungsvoller Weihnachtsmarkt macht Lust auf Würzburg im Advent



» Würzburg, 2. November 2018 – Festliches Highlight am Jahresende ist der Würzburger Weihnachtsmarkt vom 29. November bis 23. Dezember 2018 auf dem Oberen und Unteren Marktplatz und in der Eichhornstraße. Bereits um 1800 gab es in Würzburg einen Weihnachtsmarkt und diese Tradition führt die Stadt weiterhin fort. Der Duft von Glühwein und Lebkuchen, die stimmungsvolle Kulisse des Marktplatzes mit Marienkapelle und Falkenhaus, das geschmackvolle Angebot der über 100 Händler mit Kunstgewerbe, Handwerkskunst, Geschenkartikeln, süßen Leckereien und winterlichen

Genüssen – das alles macht diesen Markt zu etwas ganz Besonderem. Beim Künstler-Weihnachtsmarkt präsentieren an den Adventswochenenden im historischen Innenhof des Rathauses über 30 Künstler Arbeiten ihres handwerklichen Könnens wie Malereien, Porzellan, Schmiedekunst, Kinderspielzeug und Weihnachtliches, wie Christbaumkugeln oder Weihnachtsengel. Eine besondere Attraktion ist die Weihnachts-Pyramide in der Eichhornstraße sowie das musikalische Programm, das täglich ab 16.00 Uhr auf der Bühne am Unteren Markt stattfindet.

Das Rahmenprogramm rund um beide Weihnachtsmärkte bietet Aufführungen im Mainfränkentheater und in Würzburger Privattheatern, Konzerte in der Residenz und in Kirchen, Sonderausstellungen

in Museen sowie Weinkellerführungen und Weinproben in den Würzburger Weingütern. Gruppen können Gästeführungen zu mehr als 50 Themen buchen. Zweimal täglich um 10.30 und um 14.00 Uhr gibt es Altstadtführungen. Sie beginnen an der Tourist Information am Haus zum Falken. Zu Stadtrundfahrten lädt der City Train zwischen 11.00 und 15.00 Uhr im Stundentakt ein. Eine breite Palette attraktiver Pauschalangebote der Hotellerie macht Lust darauf, Würzburg im Winter zu erkunden. ■



Fotos: Congress-Tourismus-Würzburg, A. Bestle

Neuschter Weihnachtsmarkt lädt zu verweilen ein

Öffnungszeiten:

30.11.18
18.30 Uhr – 23.00 Uhr
1.12.18
11.00 Uhr – 19.00 Uhr
2.12.18
11.00 Uhr – 18.00 Uhr

Weitere Informationen finden Sie online unter www.tourismus-nes.de.

» Der Duft von Lebkuchen, Waffeln und allerlei Gewürzpunschen durchströmt den Platz und stimmt fröhlich auf die Advents- und Weihnachtszeit ein. Eine Vielzahl an unterschiedlichen Ständen bieten Selbstgemachtes wie Filzprodukte und weihnachtliche Holzdekoration sowie Anregungen für attraktive Geschenkideen. Hier lässt sich's gut verweilen.

Die feierliche Eröffnung des Weihnachtsmarktes findet am Freitag, den 30.11.2018 um 18.30 Uhr durch Bürgermeister Bruno Altrichter statt. Weihnachtliche Klänge von heimischen Kapellen erfüllen den Markt und sorgen für heimelige Stimmung.

Auch Samstag und Sonntag geht es musikalisch weiter. ■



Foto: Bernd Georg

Neujahreskonzert 2019

» Am 5. Januar 2019 wird in dem Congress Park in Hanau ein Neujahreskonzert stattfinden.

Das Orchester und die Solisten der „Neuen Philharmonie Frankfurt“ präsentieren „Ich tanze mit Dir in den Himmel hinein“. ■



Öffnungszeiten:

Montag – Samstag
10.00 – 20.30 Uhr
Sonntag
11.00 – 20.30 Uhr

Künstler-Weihnachtsmarkt mit über 30 Ständen im Innenhof des Würzburger Rathauses.

Geöffnet an den Adventswochenenden:

1.12./2.12., 8.12./9.12.,
15.12./16.12., 22.12./23.12.

jeweils Samstag
10.00 – 19.30 Uhr
Sonntag
11.00 – 19.30 Uhr

Busparkplätze:

Busparkplätze
Friedensbrücke/Dreikronenstraße (10 Min. Fußweg bis Marktplatz)

Weitere Informationen:

Am Congress Centrum
Turmgasse 11, 97070 Würzburg
Telefon: 09 31/37 23 35
Fax: 09 31/37 36 52
E-Mail: tourismus@wuerzburg.de
www.wuerzburg.de



dieWaldemar's
Das Mehrgenerationen-Magazin für die Region

9. Ronshäuser Bebra Krippenweg vom 2. Dezember 2018 – 6. Januar 2019

Ronshausen liegt in Waldhessen zwischen Bebra und Rotenburg a. d. Fulda

» Der 9. Ronshäuser Krippenweg unter dem diesjährigen Motto: „Alles hat seine Zeit“ wird von den beiden Initiatoren, Eugen Balduf, und Edeltraut Kötter, gestaltet und beinhaltet mehr als 40 Stationen mit über 180 Krippen aus verschiedenen Ländern und 15 Großstationen. Kerzen und Engel zeigen den Weg.

Höhepunkte sind die Einkehr in der mittelalterlichen romanisch-gotischen Wehrkirche (Hessens 12. schönste Kirche mit herrlicher bäuerlicher Barockmalerei und die Besichtigung der Großstation „Krippengeschichte unter der Linde“.

Die Initiatoren des Ronshäuser Krippenweges möchten Sie

recht herzlich einladen, in der Zeit vom 2. Dezember 2018 bis 6. Januar 2019 durch den weihnachtlich geschmückten Ort zu schlendern und sich an den ausgestellten Krippen aus aller Welt zu erfreuen.

Diese sind in der Barockkirche, im Haus des Gastes, in Geldinstituten, Gaststätten, Geschäften, Hauseingängen, Höfen und Fenstern der Anwohner des Weges zu sehen. Vergessen Sie die Hektik des Alltags und lassen Sie sich verzaubern von der Vielfalt und Schönheit der Krippen auf Ihrem Rundgang.

Der 9. Ronshäuser Krippenweg beginnt und endet beim Haus des Gastes und ist im Ortskern

zentralisiert. Es ist ein bequemer Spaziergang für Jedermann. Wer noch mehr sehen möchte, kann im gesamten Ort noch weitere Unikate betrachten. Unter der Rubrik „Krippen am Wegesrand“ wird Sie der Krippenweg-Flyer zu den Stationen führen.

Kontakt/Infos Eugen Balduf und Edeltraut Kötter, Tel. 06622 / 5802, E-Mail: koetter-balduf@web.de oder beim Verkehrsamt Ronshausen Tel. 06622 / 9231-21, E-Mail: touristik@ronshausen.de ■



Foto: Gemeindev. Ronshausen

Seniorenfahrt zum Weihnachtsmarkt nach Rothenburg ob der Tauber

» Fulda. Rothenburg ob der Tauber gehört zu einer der schönsten und romantischsten Städte Deutschlands. Vergangenes wird wieder lebendig, Zeitgeschichte spürbar und Faszination durchflutet die kleinen Gassen. Der Rothenburger Reiterlesmarkt zählt mit seiner über 500-jäh-

rigen Tradition zu einem der ältesten Weihnachtsmärkte Deutschlands. Nirgendwo sonst ergibt das Zusammenspiel der Traumkulisse des Mittelalters und die liebevoll dekorierten Weihnachtsmarktbuden eine so stimmungsvolle Atmosphäre wie hier. Die Stadt präsentiert sich während der

Vorweihnachtszeit besonders stimmungsvoll.

Die Stadt Fulda bietet am Dienstag, 4., Mittwoch, 5. und Donnerstag, 6. Dezember für ihre älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger eine Tagesfahrt zum Weihnachtsmarkt nach Rothenburg ob der Tauber an.

Die Fahrten starten jeweils um 8.30 Uhr vor dem Schlosstheater. Die Teilnehmer/innen werden gegen 18.30 Uhr wieder in Fulda eintreffen. Karten zum Preis von 15 Euro erhalten Sie ab Dienstag, 13. November, im Bürgerbüro im Stadtschloss. ■

Gersfelder Wildpark-Gaststätte Ehrengrund lädt auch im Winter ein



*Das gesamte Team
von dieWaldemar's
wünscht einen guten
Start ins neue Jahr!*



dieWaldemar's
Das Mehrgenerationen-Magazin für die Region

» Durch frisch gefallenem Schnee, dick eingemummelt, und die Kinder auf dem Schlitten ziehend den Gersfelder Wildpark erleben und es sich zum Abschluss in der Wildpark-Gaststätte Ehrengrund gemütlich machen, was kann es schöneres geben. Heiße Schokolade für die Kinder, Kaffee, Tee oder Glühwein für die Erwachsenen und dazu die selbstgemachten Kuchen und Stollen verkosten.

Wer es deftig mag kann die bekannte und schmackhafte Käse-Lauch-Suppe oder eine andere Köstlichkeit genießen. Täglich von 10.00–16.00 Uhr geöffnet lädt, in winterlich-weihnachtlichem Ambiente, Frau Manuela Henkel und ihr Team auf das Herzlichste ein. Auch Weihnachtsfeiern werden gerne, fachlich und mit Liebe ausgerichtet. Telefonische Kontaktaufnahme erwünscht. ■



Hier finden Sie uns
Am Dammel | 36129 Gersfeld
Telefon: (06654) 680

Öffnungszeiten:
Von April bis Oktober
9.00 Uhr – 18.00 Uhr

Weihnachtsmarkt auf dem Schweinfurter Marktplatz

» Vor der festlichen Kulisse des historischen Rathauses findet vom 29.11. bis 23.12.2018 der Schweinfurter Weihnachtsmarkt statt.

Das attraktive Angebot reicht von Geschenken aller Art, typischen Weihnachtsartikeln bis hin zu warmen Wollwaren. Im Aktions- und Sozialstand präsentieren verschiedene Handwerker ihr Können und soziale Einrichtungen in der Stadt Schweinfurt stellen ihre Arbeit vor. Für den kleinen und großen Hunger zwischendurch gibt es überall Buden mit leckeren Spezialitäten.

Neben dem großen, geschmückten Weihnachtsbaum erwartet die Besucher eine „Lebende Krippe“, an der sicher nicht nur die Kinder ihre Freude haben. Unsere kleinen Gäste haben bestimmt auch Spaß an originellen Fahrgeschäften und dem bunten Kindertag am 12.12.2018. Zu den ganz besonderen Momenten gehören der traditionelle Besuch des Nürnberger Christkinds am 01.12.2018 und des Nikolauses am 6.12.2018, jeweils um 15.00 Uhr, die für weihnachtliche Vorfreude sorgen.

Bei der Stollenwiegeaktion der Bäckerinnung Schweinfurt wird

am Sonntag, dem 09.12.2018 um 14.00 Uhr wieder eine prominente Person gegen Christstollen aufgewogen. In diesem Jahr dürfen wir hierzu Frau Staatsministerin Dorothee Bär begrüßen.

Das musikalische Rahmenprogramm bietet für jeden Geschmack die passenden Melodien. Es gibt traditionelle weihnachtliche Blasmusik, Rock

und Soul. An zwei Abenden legt unter dem Motto „Tanz Dich warm“ ein DJ auf.

Kunsthandwerkermarkt

Eine wunderschöne Ergänzung zum Schweinfurter Weihnachtsmarkt ist am 3. Advents-Wochenende der Kunsthandwerkermarkt. Dieser findet im Vorraum der Ausstellungshalle „Altes Rathaus“, unter dem Torbogen am

Marktplatz statt. Kunsthandwerker und Hobbykünstler aus der ganzen Region bieten liebevoll handgefertigte Einzelstücke an, die zu günstigen Preisen erworben werden können. ■

Alle weiteren Informationen rund um die Stadt Schweinfurt und den Schweinfurter Weihnachtsmarkt finden Sie unter www.schweinfurt.de

Weihnachtsmarkt
SCHWEINFURT

29.11.-23.12.2018

Donnerstag bis Samstag 10:30 bis 21 Uhr
Sonntag bis Mittwoch 10:30 bis 20 Uhr

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.weihnachtsmarkt-sw.de

SCHWEINFURT
Zukunft findet Stadt

Caritas-Laden am Dom bietet die Caritas-Kalender 2019 an

» Für das kommende Jahr gibt es wieder Tagesabreißkalender und Buchkalender im kleinen Lädchen der Caritas in der Kanalstraße 7 in Fulda zu erwerben.

Die herbstlich gefärbten Bäume zeigen es – das Jahr 2018 schreitet voran. Bis zum Jahreswechsel dauert es zwar noch, aber wer „vorbeugen“ möchte: Nun gibt es im Caritas-Laden am Dom in der Kanalstraße 7 die neuen Caritas-Kalender 2019.

Angeboten werden wieder der Abreißkalender „Unser täglich

Brot“ und auch der rund 160 Seiten starke Buchkalender. Der Abreißkalender „Unser täglich Brot“ mit täglich eigenen Kalenderblättchen bietet spirituelle Inspirationen und ermutigende Worte für jeden Tag: Alte Weisheiten, geistreiche Sprüche von Philosophen und Schriftstellern, Verse aus der Bibel, oder kluge Worte von Wissenschaftlern und Politikern wechseln dabei einander ab. Wer demgegenüber lieber mehr liest und blättert, dem bietet sich als Alternative der rund 160 Seiten starke Buchkalender mit kurzen Geschichten und Anekdoten, weiteren literarischen

Texten verschiedener Art sowie Informationen zu Themenbereichen wie Gesellschaft, Lifestyle, Gesundheit, Haushalt und Garten.

Der Abreißkalender kostet im Einzelpreis 4,95 €, den Buchkalender gibt es für 5,90 €, gegebenenfalls zzgl. Versandkosten. Bei größeren Bestellmengen ab fünf Exemplaren einer Kalender-Sorte wird ein Mengenrabatt gewährt. Bestellungen senden Interessierte bitte per E-Mail an oeffentlichkeitsarbeit@caritas-fulda.de oder postalisch an den Caritasverband für die Diözese Fulda, Ref. Öffentlichkeitsar-

beit, Wilhelmstraße 2, 36037 Fulda. Diese Adresse gilt nicht für Selbstabholer, die zum Kalenderkauf bitte in den Caritas-Laden am Dom, Kanalstraße 7 gehen: Öffnungszeiten dienstags bis samstags ab 10.00 Uhr, werktäglich bis 17.00 Uhr, samstags bis 14.00 Uhr. ■



Ski- und Rodelarena Wasserkuppe

» Die Ski- und Rodelarena Wasserkuppe bietet für Wintersportler aller Art genau das Richtige, 4 Pisten mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden, die 800 m lange Rodelpiste mit Schlittenlift Wie-Li und die Kleinen und die Anfänger lernen und üben rund um den Zauberteppich. Ski- und Snowboardkurse werden von zwei Skischulen angeboten.

Flutlicht, perfekte Pistenpflege und künstliche Beschneigung sorgen für konstanten Fahrspaß. Der Skiverleih mit Riesenauswahl befindet sich direkt an der Piste und besticht mit unschlagbar günstigen Preisen. Nach dem Wintersport kann man sich bestens in der Märchenwiesenhütte aufwärmen und zu günstigen Preisen stärken. ■



Foto: Wiegand

25 Jahre

Samstag, 24.11.2018

Advents- markt

9-17 Uhr

An St. Kathrin 4 | 36041 Fulda
www.antonius-fulda.de

antonius
Netzwerk Mensch

**Gutscheine
FÜR FREIZEITSPASS
IM SOMMER & WINTER
TOLL UNTER DEM
WEIHNACHTSBAUM**

EINFACH
BESTELLEN UNTER:
WWW.SKILIFTE-WASSERKUPPE.DE

Winterspaß auf der WASSERKUPPE

4 SKILIFTE · ZAUBERTEPPICH
WIE-LI · SKISCHULE · SKIVERLEIH

PERFEKT GEPFLEGTE PISTEN
VON DER BLAUEN BIS ZUR
SCHWARZEN PISTE!

WWW.SKILIFTE-WASSERKUPPE.DE
SKI- UND RODELARENA WASSERKUPPE
WASSERKUPPE 60 · 36129 GERSFELD

So gelingt ein entspanntes Weihnachten und Silvester mit Hund und Katze

von Daniela Föller – Tierärztin in NeuhoF/Fulda



Foto: privat

Eine Körperbandage gibt ängstlichen Hunden Sicherheit.

» Vorsicht Verschluckungsgefahr

Die Vorweihnachtszeit ist nicht nur eine ruhige und besinnliche Zeit, sie birgt auch einige Unwägbarkeiten und Gefahren für unsere vierbeinigen Freunde. Jedes Jahr, pünktlich zu Beginn der Adventszeit kommen wieder allerlei kuriose Notfälle in unsere Praxis. So werden z. B. immer wieder Katzen wegen schwerem Erbrechen vorgestellt. Häufig stellt sich heraus, dass die Ursache heruntergeschlucktes Lametta oder Engelshaar ist, das im Darm festhängt und zu lebensbedrohlichen Darmverschlüssen führt. Aber auch vermeintlich essbare Dinge können zu Problemen führen. Denn nicht

nur wir Menschen sondern auch unsere Vierbeiner lieben die ganzen Leckereien, die es zu Weihnachten gibt. Diese werden jedoch von unseren Tieren häufig nicht vertragen. Scheuen Sie sich nicht uns zu kontaktieren wenn Ihr Hund etwas giftiges, gefressen hat. In den ersten 1–2 Stunden nach der Aufnahme kann man noch ein Medikament verabreichen, das den Hund erbrechen lässt, und so die Aufnahme des Giftstoffes verhindern. Sollte die Giftaufnahme schon länger zurückliegen muss das Vergiftungsrisiko sorgfältig abgewogen werden und, wenn notwendig, therapeutische Maßnahmen eingeleitet werden.

Entspannt Silvester erleben

Für viele Tiere und ihre Besitzer stellt Silvester eine Nervenprobe dar. Die Knallerei, die immer schon einige Tage vor Silvester beginnt, löst in vielen Tieren Angst aus, die sich zu regelrechten Panikattacken steigern kann. Daher gehören ängstliche Hunde in den Tagen rund um Silvester unbedingt an die Leine, da ein einziger unerwarteter Knall ausreichen kann sie in

Panik geraten und davonstürmen zu lassen. Vielen Tieren kann man schon mit einfachsten Maßnahmen helfen, wie Fenster und Türen geschlossen zu halten und das Radio laufen zu lassen, damit die Außengeräusche nicht so stark wahrgenommen werden. Auch Hilfsmittel, wie ein eng anliegendes T-Shirt oder eine Körperbandage, können Sicherheit geben. Bei beiden Varianten wird der Körper des Hundes oder der Katze sanft „umschlossen“ und die meisten Tiere reagieren mit deutlicher Beruhigung. Die Muskeln entspannen sich, die Herzfrequenz und der Blutdruck sinken. (Anleitung s. Infokasten). Unkomplizierte und schnelle Hilfe versprechen zahlreiche Produkte aus dem Handel, von Bach-Blüten-Mischungen über milde Beruhigungsmittel, die Baldrian, Lavendel oder Passionsblume enthalten. In sehr schweren Fällen von Geräuschangst

kann der Einsatz von angstlösenden und beruhigenden Psychopharmaka sinnvoll sein. Vermeiden sollte man den Einsatz des Wirkstoffes Acepromacin. Dieses Medikament wurde früher häufig zur Beruhigung an Silvester abgegeben. Allerdings nimmt es nicht die Geräuschempfindlichkeit oder die Angst, sondern sediert das Tier nur soweit, dass es keine Reaktionen mehr zeigen kann, obwohl es weiterhin starke Angst empfindet. ■

Achtung – das ist giftig für unsere Vierbeiner:

- Schokolade (je mehr Kakaoanteil desto giftiger)
- Trauben
- Rosinen
- Muskatnüsse
- Macadamianüsse
- Weihnachtssterne
- Christrosen
- Efeu
- Nadelbäume (ätherische Öle)
- Sprühschnee
- Duftöle/Räucherstäbchen

Vorsicht – das wird häufig geschluckt:

- Christbaumschmuck
- Teelichter
- Lametta
- Engelshaar
- Knochen der Weihnachtsgans
- Geschenkverpackungen
- Hefeteig (geht auf)



www.der-waldemar.de

[f/dieWaldemars](https://www.facebook.com/dieWaldemars)

Adventskonzert mit Blockflöten

Am Sonntag, 9. Dezember 2018, findet um 18.00 Uhr ein Adventskonzert in der Christophoruskirche Künzell statt. Das Blockflöten-Consort der Christophoruskirche Künzell sowie weitere Ensembles, große und kleine Blockflötenschüler/innen musizieren unter der Leitung von Gisela Rothe – alle Mitglieder der Blockflötenfamilie

vom winzigen Garklein-Flötlein bis zum riesigen Subbass kommen dabei zum Einsatz! Neben Blockflötenmusik aus verschiedenen Epochen und in unterschiedlichen Besetzungen stehen Advents- und Weihnachtslieder zum Mitsingen auf dem Programm.

Der Eintritt ist frei.
Um eine Spende wird gebeten.



**Tierarztpraxis
Föller**

**+ Allgemeinpraxis
für Kleintiere**

**+ Chiropraktik und Physiotherapie
für Pferde und Kleintiere**

Emil-Sauer-Str. 11, 36119 NeuhoF, Tel: 06655 1356
www.tierarztpraxis-foeller.de



Foto: Schlossrestaurant Die Fasanerie

Rosa gebratene Entenbrust

mit Honigmöhren und getrüffeltm Kartoffelpüree

Zutaten für 4 Personen

800 g Barbarie Entenbrust
(4 Brüste)
600 g Möhren
600 g Kartoffeln (mehlig
kochend)
250 ml Milch
Salz, Pfeffer, Muskat und Butter
Honig, Trüffelöl

Zubereitung des Gerichtes:

Zunächst das überschüssige Fett von den Entenbrüsten entfernen und an der Fleischseite die Sehnen wegschneiden. Danach die Fettseite der Brust vorsichtig mit einem scharfen Messer in Rautenform einschneiden.

Nun die Karotten schälen und in dünne Stifte schneiden, diese in siedendem Wasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken.

Die Kartoffeln ebenfalls schälen und klein schneiden, danach weich kochen. Das Wasser abgießen und die erhitzte Milch zusammen mit etwas Butter zu den Kartoffeln geben, dann durchstampfen und

mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Zum Schluss etwas Trüffelöl dazugeben und dieses unterrühren.

Die Entenbrust auf ein Stück Alufolie legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ebenfalls etwas Thymian, Rosmarin und andgedrückten Knoblauch zur Entenbrust auf die Folie geben.

Jetzt die Entenbrust mit den Gewürzen in der Folie einschlagen und bei 100 °C ca. 20 Minuten garen. Zum Schluss die Oberhitze erhöhen, damit die Haut schön knusprig wird.

Die blanchierten Möhren in der Pfanne mit etwas But-

ter anschwemmen, mit Salz und Pfeffer würzen und zum Schluss mit etwas Honig abschmecken.

Die einzelnen Komponenten nun beliebig auf einem Teller anrichten.

Ich wünsche Ihnen ein erfolgreiches Nachkochen und einen guten Appetit...



Küchenchef Heckroth



Die Fasanerie

Schlossrestaurant & Café

Die Location für Ihre besonderen Anlässe:

Separate
Veranstaltungsräume
Sonnenterrasse
am Schlosspark

Hausgebackene
Kuchenspezialitäten

Saisonale Schlossküche
Sonntagsbrunch
Kulinarische Events

**Die Fasanerie
Schlossrestaurant & Café
Schloss Fasanerie
36124 Eichenzell**

Di.-So. 11-23 Uhr, Mo. Ruhetag

Tel. 0661 / 9418348
info@die-fasanerie.de
die-fasanerie.de

Das Hotel Rhön-Garden in Poppenhausen-Kohlstößen in der Rhön, nicht nur ein Hotel



Fotos: Rhön Garden

» Familienfeiern, Jubiläen, Kommunion, Konfirmation, Geburtstage und vieles mehr..., die Möglichkeit solche Ereignisse ausgiebig zu feiern bietet das Hotel Rhön Garden (ehem. Sinai-Hotel) in Poppenhausen-Kohlstößen.

Das ist ein Angebot, das man nicht ausschlagen sollte, wenn man auf der Suche nach einer besonderen Lokalität ist. Denn eingebettet zwischen Pferdkopf und Eube in unmittelbarer Nähe des Guckaisee gelegen mit herrlichem Ausblick ins Lüttertal ist das ein Platz der besonderen Art.

Das Haus bietet erstklassische Küche, großzügige Räu-

me und ausgebildetes Servicepersonal, eben alles, was man sich wünscht, um einen besonderen Tag zu feiern.

Aber nicht nur Festlichkeiten sollte man zum Anlass nehmen dem Rhön-Garden einen Besuch abzustatten. Der kulinarische Kalender für 2019 bietet übers Jahr kulinarische Höhepunkte.

Ob Österliche-Wochen (Februar), Osterbuffet oder Schlemmergrillen auf der Terrasse im Sommer, um nur einige Termine zu nennen. Immer lohnt sich der Besuch der Gastronomie, auch ganz ohne Anlass einfach mal so.

In diesem Jahr ist das Gänsebratenessen von Mitte No-

vember bis Mitte Dezember sehr zu empfehlen. Auch das Weihnachtsschlemmerbuffet an den beiden Weihnachtsfeiertagen gilt es auf dem Plan zu haben. Zum Abschluss des Jahres lädt wieder die große

Silvesterparty (Buffet, Musik und Tanz) am 31.12. herzlich ein, gemeinsam das neue Jahr zu begrüßen.

Ein Tipp zum Schluss: In regelmäßiger Reihenfolge (jeden zweiten Sonntag) lädt das Hotel Rhön-Garden an Sonn- und Feiertagen zum Schlemmerbuffet (von 12.00 bis 14.00 Uhr), unter dem Titel: „Lecker schlemmen nach Herzenslust“ ein.

Einfach vorbei kommen, schauen, genießen oder sich beraten lassen.

Manager Uwe Rettig und sein Team freuen sich auf Sie.

Auch das erlesene Frühstück-Buffet können Sie täglich unter vorheriger Reservierung von 07.30 bis 10.30 Uhr genießen. ■



KFZ WEITZDÖRFER



Inh. Heiko Kalkofen

Ruhrstrasse 5 36043 Fulda
Tel. 0661-402402 Fax 0661-9426375
eMail: kfz_weitzdoerfer@web.de

Hotel ****

Rhön Garden

...das Wohlfühlhotel

Kohlstößen 4 | 36163 Poppenhausen
Telefon: (06658) 91 76-0 | rhoen-garden.bestwestern.de



Foto: dieWaldemar's

Physiotherapie Gordziel

in neuen Räumen

» Nach 24 Jahren in der Gothaer Straße in Künzell, ist die Physiotherapie-Praxis von Holger Gordziel in die neue Ortsmitte von Künzell gezogen.

Sie finden uns nun direkt neben Optik Penzel. ■



Foto: Creart

(v. l.): Stephan Edeling (Oldtimerf.), Karl-Gustav Müller, Dr. Markus Miller, Thomas Juchheim (Oldtimerf.), Sonja Neidhardt (Creart) und Christoph Burkard (Region Fulda GmbH)

Reha-Technik | Orthopädie-Technik | Home-Care | Sanitätshaus

5. FULDAER
KUNDENSPIEGEL

Platz 1

BRANCHENSIEGER

Untersucht: 5 SANITÄTSHÄUSER
 91,6% Durchschnittlicher Zufriedenheitsgrad
 Freundlichkeit: 95,3% (Platz 1)
 Beratungsqualität: 93,5% (Platz 1)
 Preis-Leistungs-Verhältnis: 86,0% (Platz 2)
 Kundenbefragung: 07/2017
 Befragte (Sanitätsh.) = 416 von N (Gesamt) = 906

MF Consulting Dipl.-Kfm. Dieter Grett
www.kundenspiegel.de

Gut, wenn man selbst die Wahl hat.

Entscheiden auch Sie sich für die Nummer 1 der Region!

Ein Unternehmen ist immer nur so gut wie seine Mitarbeiter. Unser Dank geht daher besonders an unser gesamtes Team das täglich mit viel Begeisterung und Leidenschaft unseren Kunden zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden verhilft.

Sanitätshaus Keil GmbH
 Saarstraße 8 • 36043 Fulda
 Telefon: 0661 25063 - 0
 E-Mail: info@keil-san.de
www.keil-san.de

Filiale Fulda • Robert-Kircher-Str. 12
Filiale Medicum Fulda • Flemingstr. 5
Filiale Tann • Brunnengasse 4
Filiale Neuhaus • Kolpingstraße 4-6

SANITÄTSHAUS

KEIL

MEHR GESUNDHEIT, MEHR FITNESS

Mit edlen Karossen für den guten Zweck gesammelt

Oldtimerfreunde Fulda spenden 950 € an Schloss Fasanerie

» Ein Tag ganz im Zeichen von alten Schätzen und Lebensfreude – das ist „Blech & Barock“. Alle zwei Jahre laden die Oldtimerfreunde Fulda und die Wirtschaftsförderung der Region Fulda rund um Schloss Fasanerie zu der beliebten Veranstaltung ein. 2018 kamen dabei 500 Oldtimerfahrer mit ihren Schmuckstücken zusammen, ein neuer Rekord.

Die Oldtimerfreunde Fulda nutzen die Veranstaltung stets auch um „Danke“ zu sagen und sammelten so auch während des diesjährigen Oldtimertreffens für Schloss Fasanerie. Mitte Oktober wurde nun der Spendencheck über 950 € an Fasanerie-Direktor Dr. Markus Miller übergeben. ■

www.der-waldemar.de

[/dieWaldemars](https://www.facebook.com/dieWaldemars)



61. Hessentag in Fulda findet vom 21. – 30. Mai 2021 statt

» Während in Bad Hersfeld und Bad Vilbel die Vorbereitungen für die Hessentage 2019 und 2020 in vollem Gange sind, steht bereits der Termin für ein weiteres Landesfest: Im Jahr 2021 wird der Hessentag vom 21. bis

30. Mai in Fulda gefeiert. Auf diesen Termin legten sich der Chef der Staatskanzlei, Staatsminister Axel Wintermeyer, und Oberbürgermeister Dr. Heiko Wingenfild auf Vorschlag der Stadt fest. „Die osthessische Barockstadt wird eine gute Gastgeberin für das bundesweit größte Landesfest sein. In Fulda hat man sich bewusst entschieden, zwischen 2019 und 2023 mehrere Großveranstaltungen auszurichten, die weit über

die Grenzen der Region hinaus Menschen anziehen und in ganz spezifischer Art und Weise nachhaltige und positive Impulse setzen sollen. Das Zusammenspiel der Großveranstaltungen, 1275 Jahre Gründung Kloster Fulda im Jahr 2019, Hessentag 2021 und der Ausrichtung der Landesgartenschau 2023 bietet daher die Möglichkeit, Investitionen und Maßnahmen der Stadtentwicklung direkt und kostenoptimiert aufeinander

abzustimmen“, so Staatsminister Axel Wintermeyer.

Fuldas Oberbürgermeister Dr. Heiko Wingenfild erinnerte an den Hessentag 1990 in der Barockstadt, der einen enormen Entwicklungsschub für Fulda und die ganze Region bedeutet habe. „Auch 2021 wollen wir den Gemeinschaftssinn stärken und uns zugleich wieder als guter Gastgeber präsentieren, sagte Wingenfild. ■

Jubiläumsfrühstück mit Krimi-Lesung

» Mit einem ausgiebigen Frühstück und anschließender Krimi-Lesung Fuldaer Autorinnen feierten die Landfrauen ihre 30 Jahre Ortsverein Fulda.

Aus dem Landfrauen-Bezirksverein Fulda, wurde im Jahre 1988 der Ortsverein Fulda gegründet. Veronika Eckart, seit 2000 erste Vorsitzende, ließ in ihrer Rede das 30-jährige Vereinsleben Revue passieren.

„Um unseren Verein so attraktiv wie möglich zu machen, sind wir immer bemüht ein vielfältiges Angebot an Aktivitäten anzubieten. Im Anschluss gab es eine Lesung der vier Autorinnen von

„Wort-Macherei-Fulda“. Aus ihrem Buch „Geh nicht durch den Schlossgarten“ lasen sie im Wechsel skurrile, humorvolle und gruselige Kurzgeschichten aus dem Familienalltag vor. ■

NEU

FULDAER STADTBRAU

Manche sagen Craft, wir nennen es Handwerk.

Im Herzen unserer Stadt, zwischen Schloss und Frauenberg, hat ehrliches Handwerk eine starke Heimat.

Hier braut man in den kupfernen Sudkesseln seit Generationen außergewöhnliche Biere für eine ganz besondere Stadt. Diese Tradition schmeckt man mit jedem Schluck Fuldaer Stadtbräu.

FULDAER STADTBRAU Original

100% FULDAER HANDWERK

AUS DEM HOCHSTIFTLICHEN BRAUHAUS FULDA

Totes-Meer-Salzgrotte

Spessart Therme Bad Soden-Salmünster



Fotos: Kur und Freizeit GmbH

» **BAD SODEN-SALMÜNSTER.** Das Salz des Toten Meeres eignet sich durch seine hohe Luftlöslichkeit besonders gut zur Inhalation. Bei einer Raumtemperatur von 22 °C und einer Luftfeuchtigkeit von maximal 50 % lösen sich die negativen Ionen aus dem

Salz und reichern die Luft an. Daher herrscht in der Totes-Meer-Salzgrotte in der Spessart Therme Bad Soden-Salmünster ein einzigartiges, wohltuendes Mikroklima, wie man es sonst nur am Meer vorfindet. Es kann positive Auswirkungen vor allem bei Atemwegsproblemen und Allergien haben und äußerst entspannend wirken.

Spielend die Abwehrkräfte stärken

Besonders in der nasskalten Jahreszeit ist das Inhalieren eine effektive Maßnahme, um die vielfältigen Beschwerden von Erkältungen zu lindern. Und das ganz ohne Nebenwirkungen. Ein Aufenthalt in der Totes-Meer-Salzgrotte kann die Nasenschleimhäute abschwellen lassen, das Durchatmen fällt leichter und

der Hustenreiz lässt nach. In der separaten Grotte für Kinder, mit denen das Inhalieren oft ein schwieriges Unterfangen ist, wirkt die salzhaltige Luft, während diese nach Herzenslust buddeln und sich mit allerlei Spielzeug die Zeit vertreiben.

Inhalation intensiv

Mehrmals täglich wird die „Inhalation intensiv“ Anwendung in der Totes-Meer-Salzgrotte durchgeführt. Durch mikrofeine Ultraschallvernebelung wird dabei die Sole aus dem Toten Meer in ein Salzaerosol umgewandelt, das hundert Mal so intensiv ist, wie die Luft am Meer. Dabei wird eine Salzaerosol-Konzentration von 100 mg Salz/m³, bei optimalen Bedingungen wird an der Nord- und Ostsee maximal 1 mg/m³ erreicht.

Öffnungszeiten

Die beiden Grotten in der Spessart Therme haben jeden Tag geöffnet und können in normaler Straßenkleidung betreten werden. Der Eintritt für Erwachsene kostet 11,00 €, die Inhalation intensiv oder Klangschaalen-Entspannung 13 €.

Kinder bis 10 Jahre inkl. einer Begleitperson zahlen 9 €, für die Inhalation intensiv 11 €.

Eine Vorab-Reservierung unter Tel. 06056 / 744-141 oder direkt in der Spessart Therme wird empfohlen.

45 Minuten im besonderen Klima der Totes-Meer-Salzgrotte tun fast so gut wie ein dreitägiger, erfrischender Aufenthalt am Meer. ■

Entspannung pur

» Wir möchten Sie, liebe Leser und Leserinnen noch ein wenig näher mit unseren besonderen Entspannungsangeboten in der Totes-Meer-Salzgrotte vertraut machen.

Mehrmals täglich erklingen während des jeweils 45 Minuten dauernden Aufenthalts unsere Tibetische Klangschaalen. Die sanften Schwingungen während

dieser Klangschaalen-Entspannung werden in der Salzgrotte besonders intensiv erlebt.

Ein- bis zweimal im Monat finden besondere Entspannungs-Workshops in der Totes-Meer-Salzgrotte statt: So zum Beispiel die „Handpan-Klangmeditation“. Die Handpan ist ein auf 432 Hertz – der Herzfrequenz – gestimmtes Instru-



ment, berührt mit ihren sphärischen Klängen die Herzen zutiefst und lässt den Alltag einen Moment einfach vergessen. Hingegen ist die „Tiefenentspannung mit Hypnose“ eine besondere Traumreise, bei der jeder in einer Art Tiefentrance Zeit und Raum um sich herum vergisst und komplett abschaltet. Der Kopf wird frei, Nerven und Muskeln entspannen, um so den Herausforderungen des Alltags mit neuer Kraft gewappnet zu sein.

Präventionskurse

Zu empfehlen ist auch das Autogene Training oder die Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobsen. Beides sind bewährte Entspannungstechniken, die auch im Alltag jederzeit angewendet werden können. Die jeweils acht Einheiten umfassenden Kurse werden von den meisten gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen ihrer Präventionsprogramme anerkannt und daher bezuschusst. ■

Gesunde Natur-Sole

natürlich, einzigartig
& bewährt



DIE FASZINIERENDE WELT DER SPESSART THERME

TAUCHEN SIE EIN IN ...

Thermalsole-Bad

Das salzige Wasser auf der Haut spüren, das sanfte Prickeln der Sprudel genießen, sich von den Wellen schaukeln lassen ...

Die Badelandschaft, das Wellen-Freibad und das Sole-Intensivbecken sorgen für Badevergnügen zu jeder Jahreszeit. – Die original Bad Sodener Thermal-Sole ist eine Wohltat für die Gesundheit.



Bad plus Sauna plus Wellness

mit unseren Tagespauschalen

Lassen Sie sich im Wellvitamed der Spessart Therme verwöhnen z. B. mit einer entspannenden Massage in der Wellness-Schwebeliege oder einem BIOMARIS-Beauty-Programm.

»Zu zweit die Seele baumeln lassen«

Pure Senses Massage im Dunkeln zu zweit (35 Min.) plus Tageskarten für die Bade- und Saunalandschaft der Spessart Therme

Preis für zwei Personen

nur € 95



Totes-See-Salzgrotte

mit einem einzigartigen, gesundheitsfördernden Mikroklima wie sonst nur am Meer; wohltuend bei Atemwegsproblemen, Allergien und Stress.

Tagestipp: »Mal locker lassen«

Totes-See-Salzgrotten-Besuch (45 Min.)

Aromaöl-Rückenmassage (25 Min.)

Bad-Sauna-Eintritt

Spessart Therme (3,5 Std.)

nur € 49



Das reinste Saunavergnügen

Freuen Sie sich auf spannende Wechsel von klassischen und exotischen Sauna- und Aufgusspezialitäten.

Drinnen: Finnische Sauna, Kräuter-Bio-Sauna, Sole-Dampfbad; draußen: Russische Banja, Erdsauna, Eventsauna.

Frühstück täglich bis 11 Uhr kostenlos im Sauna Bistro. Jeden Mittwoch Ladies-Day.

Bei minus 110° C
... Frische-Kick für neuen Schwung

Ganzkörper-Tiefkältetherapie bei chronischen Schmerzen, Rheuma, Rehabilitation nach Sportverletzungen, Schlafstörungen und zum Stressabbau. Wir beraten Sie gerne!

 icelab
-110° celsius



Über Unrecht, Vergessen und den Auftrag an jeden von uns



Michael Brand MdB persönlich
Wahlkreisabgeordneter für Fulda, Rhön und Vogelsberg

» Es stockt der Atem angesichts dessen, was in der DDR alles getrieben wurde. Das Unrechtsregime hat immer wieder Eltern, die ihre ideologische Ausrichtung nicht teilen, die Kinder entzogen und Regimeanhängern ermöglicht, diese zu adoptieren. Die Erziehung der Kinder zu „sozialistischen Persönlichkeiten“ sollte so sichergestellt und die „nicht konformen Eltern“ sanktioniert werden.

Als Anlass konnte genügen, wenn Eltern einen Ausreiseantrag gestellt, mit den Kindern zu fliehen versucht oder sie gerade während der eigenen Flucht zunächst in der Obhut von Verwandten gelassen hatten. Auch kleinere Verstöße gegen die „sozialistische Lebens-

weise“, Mitgliedschaft in einer Kirche, Kinderreichtum oder Schwangerschaft im Teenageralter konnten genügen, um das Erziehungsrecht zu verlieren.

Bis heute besteht bei Müttern, deren in der DDR geborene Kinder für tot erklärt wurden, der Verdacht, dass ihre Kinder tatsächlich noch leben. Ihre Sorge ist, dass die damaligen staatlichen Stellen ihr Kind zur Adoption freigegeben haben. Die toten Kinder wurden ihnen damals nicht gezeigt oder die offiziellen Darstellungen enthalten Ungereimtheiten.

Beim Kapitel Zwangsadoptionen muss endlich Licht ins Dunkel kommen. Deshalb habe ich mit Kollegen meiner Fraktion

eine parlamentarische Initiative gestartet. Den leiblichen Eltern wie auch möglicherweise zwangsadoptierten Kindern muss geholfen werden, Antworten auf ihre Fragen zu finden und die Schicksale der ihnen entzogenen Kinder aufzuklären. Dazu bedarf es rechtlicher Regelungen. Unverzüglich müssen noch vorhandene Daten bei den Sterberegistern, Krankenhäusern, Hebammen oder auch Totenscheine gesichert werden, bevor Speicherfristen zur Löschung führen. Um Ansprechpartner zu schaffen, an den sich Betroffene wenden können, bedarf es der Einrichtung einer zentralen Vermittlungsstelle. Es muss die Möglichkeit der Einsichtnahme in Adoptionsakten geben sowie der Aufnahme in eine DNA-Datenbank, psychosoziale Begleitung, die Anerkennung als politische Opfer und eine wissenschaftliche Studie zu DDR-Zwangsadoptionen. Unrecht vergeht nicht.

Für die junge Generation ist die frühere DDR oft so weit weg wie der Erste Weltkrieg. Diktatur ist nicht Vergangenheit. Diktatoren wie der Massenmörder Assad treiben auch heute ihr Unwesen. Die Abschaffung der Demokratie in der Türkei oder der massiven Einschränkung des Rechtsstaates sowie der Grundrechte wie Meinungsfreiheit selbst in europäischen Ländern wie in Ungarn oder Polen sind

heute laute Alarmsignale und fordern auf zum aktiven Tun.

Jungen Menschen den Unterschied zwischen Demokratie und Diktatur zu vermitteln, ist ein besonders wichtiges Anliegen. „Je besser wir Diktatur begreifen, umso besser können wir Demokratie gestalten“, lautet der Leitgedanke von Roland Jahn, dem Bundesbeauftragten für die Stasi-Unterlagen. Er saß selbst im Stasi-Gefängnis, nachdem er sich als Bürgerrechtler engagierte hatte, wurde zwangsausgebürgert. Der Mann aus Jena warnt, dieses dunkle Kapitel deutscher Geschichte in Vergessenheit geraten zu lassen. Das Mitgefühl für die Opfer von Mauer und Schießbefehl, das Wissen um die Auswirkungen auf den Alltag der Menschen und um die Mechanismen einer Diktatur könnten dazu beitragen, Freiheit und Demokratie zu schützen und den Wert der Menschenrechte weltweit hochzuhalten, sagt Jahn.

Geschichte als Auftrag heute, das ist es! Es geht darum, aus der Vergangenheit zu lernen. Freiheit und Demokratie sind eben nicht selbstverständlich und müssen immer wieder verteidigt werden. Dieser Auftrag richtet sich an den Staat – und jeden einzelnen von uns. ■

Michael Brand



Michael Brand

Mitglied des Deutschen Bundestages

Wahlkreisabgeordneter für Fulda, Rhön und Vogelsberg

Frohe Weihnachten



- Anzeigendesign
- Fremddatenbearbeitung
- Seitenumbruch
- Korrekturlesen
- Texterstellung
- Druck & Logistik



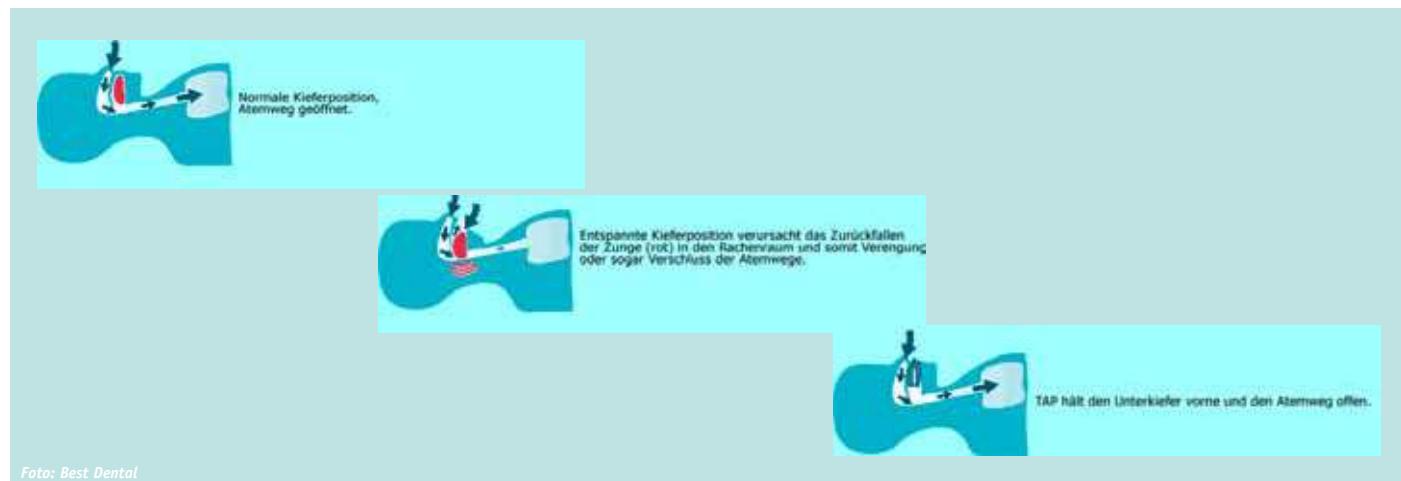
sixeyesmedia gmbh
DER VERLAGSDIENSTLEISTER

Gartenstraße 37
36381 Schlüchtern

fuereuch@sixeyesmedia.de
www.sixeyesmedia.de

Telefon +49 (66 61) 60986-0
Telefax +49 (66 61) 60986-20

Schnarchen Sie noch oder schlafen Sie schon?



» Schnarchen ist für die meisten Menschen zuerst einmal Ausdruck eines tiefen Schlafs. Allerdings bedeutet es für viele andere eine Störung der gemeinsamen Nachtruhe oder sogar eine lebensbedrohliche Schlafstörung. Schnarcher sind zwar oft einsam, aber nicht allein: 60 % aller Männer und 40 % der Frauen über 60 sowie 10 % der Männer und 5 % der Frauen bei den 30-jährigen schnarchen. Viele von ihnen ohne es zu wissen.

Durch das Entspannen von Gaumensegel und Zunge verengt sich im Schlaf der natür-

liche Atemweg. Beim Atmen entsteht so eine Vibration der im Rachen befindlichen Weichteile, die die bekannten Schnarchgeräusche erzeugt.

Durch diese Problematik, die man auch Schlafapnoe nennt, kommt es zu Blockaden der oberen Luftwege. Atemaussetzer sind die Folge und die Sauerstoffzufuhr zu Lunge und Gehirn findet nicht statt.

Durch diese massiven Schlafstörungen kommt es vermehrt zu Tagesmüdigkeit, eintretende Herz-Kreislauf-Probleme, erhöhtes Herzinfarkt- und

Schlaganfall-Risiko. Grundsätzlich kann man sagen, dass Schlafapnoe-Betroffene ohne Behandlung eine reduzierte Lebenserwartung und starke Einschränkungen in der Lebensqualität haben.

Eine einfache und schnelle Lösung ist hier, eine in einem Dentallabor angefertig-

te TAP-Schiene, die während des Schlafens den Unterkiefer vorn hält. Somit bleiben die Atemwege frei und man ist von den Schnarchproblemen befreit. Wenn Sie betroffen sind, scheuen Sie sich nicht Ihren Zahnarzt nach einer solchen Schiene zu fragen und/oder setzen Sie sich mit uns in Verbindung. ■

BEST Dental

Das Labor für den perfekten Biss...

Best Dental GmbH
Katharinenstraße 41
36103 Fliesen
Telefon: 0 66 55 / 7 33 40
Telefax: 0 66 55 / 7 32 40
www.bestdental.de
info@bestdental.de

ProLab
Prothetik
für Individualität und Präzision

Autorenlesung
Mit Thommi Walter

Die Abenteuer von Jacki und Carli
Zwei Mäuse gehen durch dick und dünn.
Thommi Walter

Highlight:
Jedes Zuhörer-Kind wird vom Nikolaus beschenkt!!!

05.12.2018
Um 17.30 Uhr

antonius LadenCafé
Severberg 1
36037 Fulda
www.antonius-fulda.de

Waldemar's, antonius LadenCafé, ROMEON VERLAG

Das Erreichen des tiefen Unterbewusstseins (der Theta-Zustand)

von Dr. Jürgen von Rosen

» Alle Menschen wünschen sich, ihre Gefühle zu beherrschen, immer ausgeglichen, heiter und zufrieden zu sein. Als Kinder reagieren wir noch unbefangen auf Freude und Leid, auf Glück und Schmerz. Wir machen uns noch keine Gedanken darüber. Aber mit zunehmendem Alter spüren wir unsere Mängel, unsere Unausgeglichenheit und unseren Wunsch nach einem perfekten Leben.

Wir glauben nie, dass dieser Wunsch wahr werden kann. Aber – wir haben es selbst in der Hand. Immer wieder gibt es Menschen, die diesem Idealtyp sehr nahe kommen. Etliche indische Yogis und vielleicht auch Menschen aus unserer Nachbarschaft können solche „schier übermenschlichen“ Eigenschaften aufweisen. Sie sind praktisch durch nichts aus der Ruhe zu bringen, lächeln fast immer und denken positiv, auch in schwierigen Situationen.

Jeder von uns kann das Gleiche erreichen. In Jedem von uns steckt ein „Heiliger“, der sich noch nicht entwickelt hat. Man wird noch viel zu sehr von seinen Gefühlen, von seinen gegenwärtigen Gedanken beherrscht. Aber wir haben alle das Ziel, irgendwann einmal ein perfekter Mensch zu sein. Die Buddhisten nennen diesen Zustand Nirwana, wir Christen sagen dazu „Seligkeit im Himmel“. Wir alle hoffen zu wissen, wie sich solch ein Zustand der Zufriedenheit und des inneren Glückes anfühlt. Aber wir glauben auch, dass wir meilenweit davon entfernt sind und es nicht schaffen können, diesen Zustand zu erreichen.

Das allerdings ist ein großer Irrtum. Denn wir haben es in der Hand den Zustand ständigen Glücks zu erlangen, sicherlich nicht alles auf einmal, aber Schritt für Schritt ein kleines bisschen mehr. Mit der Zeit

kommen wir immer weiter auf diesem Weg und werden dadurch Tag um Tag ein kleines Stück zufriedener, ausgeglichener und glücklicher – weil wir unsere Entwicklung selbst in die Hand genommen haben. Wir sind dem „Zufall“ und unserem Schicksal nicht mehr ausgeliefert. Wir sind endlich selbstständig und bestimmen selbst unseren weiteren Lebensweg. Die meisten Menschen leben mit „negativen Glaubenssätzen“. Dadurch bauen sie sich ihre eigenen Barrikaden auf und behindern ihre positive Weiterentwicklung. Das muss aber nicht sein. Schon Jesus sagte: „Bittet, so wird Euch gegeben.“ So können wir in tiefer Versenkung (Gebet) mit Gott (Universum, Ursprung aller Energie) sprechen und uns das geben lassen, was wir zutiefst wünschen. Wir dürfen bei diesem „Gespräch“ keine Zweifel haben, dass unser Wunsch in Erfüllung gehen wird. Der Zweifel ist eine unüberwindbare Blockade.

Durch die moderne Quantenphysik ist die Kraft unserer Gedanken, die Verbindung mit dem Quantenfeld (dem Universum) nach meinem Wissen unzweifelhaft bewiesen. Nun müssen wir nur in der Lage sein, den Zugang zu dem Quantenfeld/Gott/Universum zu finden. Das geschieht über das tiefe Unterbewusstsein im „Theta-Zustand“, einem tiefen Entspannungszustand unseres Gehirns. Im Thetazustand schwingt unser Gehirn mit einer Frequenz von 3,5–7 Schwingungen pro Sekunde. Im Wachzustand haben wir 14–31 Schwingungen pro Sekunde, im Schlafzustand weniger als 3,5 pro Sekunde. Wir erreichen also den „Theta-Zustand“ am besten kurz vor dem Einschlafen in einer tiefen Meditation.

Wie gehen wir am besten vor? Wir setzen uns bequem und gut zugedeckt in einen Sessel, wobei der Rücken aber möglichst gerade bleiben soll. Wir schlie-

ßen die Augen und konzentrieren uns auf Ruhe. Nun kommen ständig irgendwelche unpassenden Gedanken und zwar immer wieder. Diese Gedanken lassen wir an uns vorbeifließen. Vielleicht schlafen wir ein. Das macht nichts. Nach dem Aufwachen lassen wir die vielen Gedanken, Bilder, Töne immer wieder an uns vorbeifließen.

Dabei stellen wir uns vor, wie wir allmählich tiefer sinken. Wir spüren, dass die Zahl der Gedanken allmählich weniger wird. Wir lassen uns noch etwas tiefer sinken. Irgendwann spüren wir, dass wir auf dem Grund (des Unterbewusstseins) angekommen sind. Wir wissen es plötzlich, wir brauchen uns nicht mehr zu fragen. Am Grund des Unterbewusstseins ist es dunkel, ganz ruhig, still, wunderbar geborgen. Wir sind angekommen. Wir brauchen nicht mehr zu denken. Wir sind frei.

Nun stellen wir uns auf ein wichtiges Problem ein. Z.B. ein Problem mit den Kindern, der Ehe, dem Beruf, der Gesundheit oder irgendein anderes Problem. Dieses Problem erscheint vor unserem inneren Auge wie ein schwarzer Klotz, anfangs völlig unüberwindbar. Dann aber lassen wir helles, „göttliches“ Licht in diesen schwarzen Klotz hineinfließen. Und sobald dieses Licht beginnt, in den Klotz hinein zu fließen, „wissen“ wir, dass dieses Problem sich auflösen wird, ohne unser weiteres

Zutun, ganz von allein durch die universelle Macht/Gott, mit der wir uns verbunden haben. Uns erfasst ein wunderbares Glücksgefühl, weil wir wissen, dass wir diesen Zugang haben, dass wir auf diese Weise alle unsere Probleme lösen können, dass wir Herrscher über unser eigenes Leben sind.

Wir haben uns mit Gott (der unendlichen Liebe) verbunden und Gott schenkt uns, was wir in tiefer Ehrfurcht (im tiefen Unterbewusstsein) von ihm erbitten. Wir handeln nicht selbst. Sondern die Verbindung mit dem Universum/Gott schenkt uns alles, was wir erbitten, in seiner selbstlosen Liebe. Das tiefe Unterbewusstsein erreichen wir aber nur, wenn wir selbst selbstlos sind; und auch nur, wenn wir ohne Zweifel sind. ■

Eine Meditations-CD, die in das tiefe Unterbewusstsein führt ist zum Preis von 15 € erhältlich.

Nähere Infos zum Erhalt der CD entnehmen sie bitte der Anzeige.





Dr. von Rosen
Gesund durch den Winter mit Naturheilkunde

06654-960950 www.praxis-rosen.de

Die Prostata

von Dr. Christoph M. Greb



» Die meisten Männer interessieren sich erst für sie, wenn sie Probleme macht - die Prostata.

Sogar wenn Beschwerden auftreten und das Wasserlassen zur Qual wird, besucht nur ein Drittel der Betroffenen den Arzt. Für die meisten Männer ist die Prostata ein Tabuthema, über das nicht gesprochen wird. Es wäre aber höchste Zeit, das Schweigen zu brechen und regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung zu gehen. Denn Prostatakrebs zählt noch vor Lungenkrebs zu den häufigsten Krebserkrankungen bei Männern.

Was ist eigentlich die Prostata?

Die Prostata wird auch Vorsteherdrüse genannt.

Sie hat normalerweise ein Gewicht von etwa 20-30 Gramm. Die Prostata liegt unterhalb der Harnblase und umschließt den Beginn der Harnröhre. Sie zählt zu den Geschlechtsorganen des Mannes und ist bei der Zeugung der Kinder nicht weniger wichtig als der Penis und dennoch wird oft wenig über sie gesprochen.

Mit den Jahren wächst die Prostata.

Die unangenehme Eigenschaft der Prostata ist, dass sich ihr Gewebe und ihre Größe mit der Zeit verändert. Schon ab einem Alter von 30 Jahren kann sie an Volumen zunehmen. Bei über 90 Prozent der 80-Jährigen und der Hälfte aller 70-Jährigen hat die Pro-

stata allerdings dann schon eine Größe erreicht, die Probleme macht: Ihr Wachstum verengt die Harnröhre, die mitten durch sie hindurchführt. In der Folge wird der Harnstrahl immer schwächer oder es bleiben größere Mengen an Urin in der Blase zurück, so dass Betroffene häufig auf die Toilette gehen müssen. Teilweise stehen sie nachts mehrmals auf. Ebenso kann ein plötzlicher Harnrang entstehen: Männer müssen dann unverzüglich auf die Toilette. Im schlimmsten Fall kommt es zum kompletten Harnverhalt oder auch zu einem Verlust der Nierenfunktion.

Wer Probleme mit der Prostata hat, befindet sich in guter Gesellschaft. Prostataprobleme gehören zu den häufigsten Leiden des Mannes im Sexualbereich.

Kaum eine andere Untersuchung dürfte mit so vielen falschen Vorstellungen und so viel Schamgefühl besetzt sein, wie die Untersuchung der Prostata durch den Urologen. Und übrigens, das Abtasten der Prostata (Vorsteherdrüse) mit dem Finger über den Enddarm durch einen Urologen ist zwar unangenehm aber nicht schmerzhaft. Auf diese Weise kann die Größe des Organs bestimmt und vor allem ein Prostatakrebs ausgeschlossen werden. Die Tatsache, dass das Prostatakarzinom eine häufige Todesursache bei Männern ist, sollte allerdings zum Umdenken in den Köpfen der Männer führen.

Die gutartige Vergrößerung der Prostata (kurz BPH) ist vergleichsweise häufig (ca. 50 % der Männer über 60 Jahre sind betroffen) und streng von der bösartigen Entartung, dem Prostatakrebs, zu unterscheiden.

Im Frühstadium sind durch pflanzliche Medikamente (beispielsweise Kürbiskernextrakte, Brennesselextrakte) und Änderung der Lebensweise (z. B. Meiden von Kälte, Alkohol sowie Gewichtsabnahme) gute Erfolge zu erzielen. Es kommt zwar nicht zu einer wesentlichen Verkleinerung der Prostata, jedoch vermindern sich meist die Beschwerden und die Häufigkeit des Wasserlassens.

Neuere Medikamente (z. B. α -Blocker, 5-alpha-Reductase-Hemmer) beeinflussen auf verschiedenen „hormonellen“ Wegen die Prostata und erzielen in den Frühstadien ebenfalls gute Erfolge bei der gutartigen Prostatavergrößerung (auch BPH oder BPS). Die Behandlung sollte immer unter ärztlicher Kontrolle stattfinden und ist vor allem bei einer noch nicht zu weit fortgeschrittenen Prostatavergrößerung sinnvoll.

Eine regelmäßige Kontrolle des Harnstrahls und des Restharn sind jedoch unbedingt notwendig. Bei Restharmengen über 100 ml sowie häufigen Infekten, Harnverhalt oder einer Harnstauung mit Beteiligung der Nieren ist eine operative Therapie vorzunehmen.

Die operative Behandlung besteht in der Entfernung des überschüssigen Pros-

tatadrüsengewebes. Bei der sogenannten TUR-P wird die gutartig vergrößerte Prostata von „innen“, d. h. durch die Harnröhre abgehobelt. Es handelt sich um einen international anerkannten sogenannten „Goldstandard“. Alternative „minimal-invasiv“ Verfahren über die Harnröhre sind der Greenlight Laser oder die Holmium Laser Enukleation (HoLEP). Mit diesen Operationen wird die Entleerung der Blase wieder normalisiert und der Harnstrahl verbessert.

Gesundheit spielt für viele „harte Kerle“ eine untergeordnete Rolle. Häufig missachten Männer körperliche Warnsignale, und sie sind nur selten bzw. kaum in der Lage zu entspannen. Kümmert Euch um Körperpflege, psychische Hygiene und medizinische Vorsorge gelten bei Männern vielfach als unmännlich. Allein schon der Gang zum Arzt wird als Eingeständnis männlicher Schwäche gewertet.

Männer sollten sich ab ihrem 45. Lebensjahr einmal jährlich durch einen Urologen untersuchen lassen, damit Veränderungen der Prostata möglichst frühzeitig entdeckt werden können. Neben der rektalen Tastuntersuchung kann die Bestimmung der PSA-Konzentration im Blut als Teil der Prostata-Untersuchung erfolgen. ■

Mann – kümmer' dich um dich

BRILLENSTUDIO

Michael Hofmann
Eiterfeld
Sehstärkenmessung mittels modernster 3D-Technik

06672 / 91 91 85

Hochwertige Kompressionsstrümpfe in modischen Trendfarben

Festliches Beinkleid mit Gesundheitseffekt



Foto: Juzzo

» Die Tage werden kürzer, die Temperaturen niedriger und der Wind stärker. Der Herbst und die winterlichen Festtage stehen vor der Tür. Und das heißt, es wird Zeit für Röcke und Kleider mit passender Strumpfhose in modischen Farben und Mustern.

Doch was ist, wenn Sie aufgrund eines Venenleidens keine herkömmlichen Strumpfhosen

tragen können? Die Antwort lautet: Kompressionsstrümpfe in aktuellen Trendfarben. Ja, sie haben richtig gelesen. Denn Kompressionsstrümpfe, die durch die feinmaschige Webung durchblutungsfördernd sein können, können Ihr Lieblingsoutfit für die Weihnachtsfeiertage, den Silvesterabend oder einen romantischen Spaziergang durch die winterliche Natur perfekt komplettieren. Denn die namhaften Hersteller der Branche setzen bei der Verarbeitung nicht nur auf eine exakte Passform und eine umfassende Wirkungsweise – auch der Look der Hilfsmittel wird nicht außer Acht gelassen. So können die Strümpfe in den Trendfarben der Saison, in auffälligen Mustern oder so feinmaschig wie eine elegante Strumpfhose gestaltet werden.

Ein toller modischer Aspekt, den wir gerne an unsere Kunden weitergeben.

Die Kombination aus Wirkung und Optik ist entscheidend: bei uns sind diese Aspekte perfekt verbunden.

Eine sorgfältige Beratung mit anschließender Vermessung bildet die Basis für eine Versorgung mit modischen Kompressionsstrümpfen. Wir, das Team von Auth Orthopädie aus Neuhoof, versorgen seit über 30 Jahren unsere Kunden mit Kompressionsstrümpfen und weiteren Produkten für eine gesunde Bewegung im Alltag. Hierbei setzen wir auf Perfek-

tion: Denn damit die Kompressionsstrümpfe richtig wirken können, müssen sie genau sitzen. In unseren Fachgeschäften nimmt unser Fachpersonal daher Maß an verschiedenen Stellen Ihres Beines. Wenn Ihre Größen einer Konfektionsgröße entsprechen, können Sie die Strümpfe gleich mitnehmen oder bestellen. Falls die Größe von den Standardabmessungen abweicht, fertigen wir gerne individuelle Kompressionsstrümpfe nach Ihren Größen. So wird Ihr nächstes Weihnachtsfest nicht nur zum modischen, sondern auch zum gesunden Fest für Ihre Beine. ■



Venengesundheit
in ihrer schönsten
Form.

Kompressionsstrümpfe.
Die neuen Kollektionen bestehen neben ihren angenehmen Eigenschaften vor allem auch durch modisches Design.

Entdecken Sie angenehmen Tragekomfort und ansprechende Optik. Wir beraten Sie gerne!



Auth Orthopädie GmbH
Zollweg 1 • 36119 Neuhoof
Tel. 0 66 55 / 53 77
Wiesenmühlenstr. 1 • 36037 Fulda
Tel. 06 61 / 3 80 92 50
info@auth-ortho.de
www.auth-ortho.de



OPTIK
OGH

Wolfgang Och
Hauptstraße 2 • 36088 Hünfeld
☎ (0 66 52) 74 82 22 • www.optik-och.de

Partner von  **brillen.de**
Die lokalen Optiker

Deutsche Rentenversicherung Hessen bietet kostenlose Vorträge in Künzell

» Wann kann ich in Rente gehen? Wo stelle ich einen Rentenantrag? Wie wirken sich Zeiten der Kindererziehung, Arbeitslosigkeit oder Alterszeit auf meine Rente aus?

Die Teilnahme ist kostenlos, eine vorherige Anmeldung jedoch erforderlich (Telefon: 06 61/48 03 97 93 07, E-Mail: kundenservice-in-fulda@drv-hessen.de).

Die kostenlosen Vorträge der Deutschen Rentenversicherung Hessen geben Antworten. ■

Termine:
Rente und Steuern – was muss ich wissen?
Am 3. Dezember 2018

Alle Vorträge beginnen um 16.30 Uhr. Veranstaltungsort ist die Beratungsstelle der Deutschen Rentenversicherung Hessen in der Danziger Straße 2 in Künzell.

Leistungen zur medizinischen Rehabilitation und zur Teilhabe am Arbeitsleben.
Am 17. Dezember 2018

Zwei große Ausstellungen

in den Hallen der



» 16. Dezember 2018 –
3. März 2019

Werner Gnegel: „Off Broadway“
– Keramik

„Off Broadway“ nennt Werner Gnegel (geboren 1950, ehemals Leiter der Studiowerkstatt Keramik der Kunsthochschule Kassel) seine Ausstellung und insgesamt sein Schaffen abseits der digitalisierten, von unablässiger Mitteilungswut erfüllten Welt. Intensiv und experimentell beschäftigt er sich mit der schwierigen Technik der Kristallglasuren, bei denen das Gemisch der unterschiedlichen Rohstoffe harmonisch aufeinander abgestimmt sein muss. Den Künstler faszinieren das Zusammenspiel unterschiedlicher Kristallformen, die wechselnden Farben in Glasphase und Kristall und das Nebeneinander von Spannung und Harmonie. Zudem erschafft Werner Gnegel einzigartige Tafeln aus Quarzsand, in denen er Texte verbirgt. Dem Betrachter bietet er sehr bewusst nur das ästhetische Äußere eines abstrakten Bildes und des Materials selbst dar. So arbeitet er beharrlich gegen die mediale Informationsflut – mit einer ungewöhnlichen Keramik-kunst „Off Broadway“.

Quilt-Kunst:
Wandlungen – Retrospektive
und Perspektive

Wandlungen in der Quilt-Kunst verfolgt zurückblickend und vorausschauend eine Ausstellung, die Gisela Hafer anlässlich des zwanzigjährigen Bestehens des Vereins Quiltkunst e.V. (1997–2017) initiierte und die in Heidelberg (Textilsammlung Max Berk) erstmals gezeigt wurde. Dabei entfaltet sich, wie Textilkünstlerinnen Genregrenzen überschritten und wie das Gewebe jenseits der Funktio-



Fotos: Kunststation Kleinsassen

nalität zu einem Medium der Gegenwartskunst wurde. Für die „Retrospektive“ wurden 23 Künstlerinnen eingeladen, die erfolgreich an früheren Wettbewerben teilgenommen hatten. Sie sind – mit einer Ausnahme – mit Werken aus der Zeit vor 2010 vertreten. Neben Arbeiten, die die Bildfläche geometrisch strukturierten, entwickelten sich freie Gestaltungsweisen, in die biomorphe und erzählerische Elemente Eingang fanden. Selbst Nicht-Textilien wie Folien wurde schon früh benutzt. Was hat sich seither getan und welche „Perspektiven“ eröffnen sich dem Kunstquilt? Antworten geben zukunftsweisende, zumeist 2016/17 entstandene Arbeiten von 22 Quilt-Künstlerinnen, die eine Jury aus neuen Wettbewerbsbeiträgen aussuchte. Manche bewahren traditionelle Elemente, doch in der Formsprache und in der Wahl textildremder Materialien brechen sie immer mehr die Konventionen auf. Zudem haben neue Inhalte und das Drängen in die installative Kunstszene die Erscheinung des Quilts verändert. Inwiefern sie ihm neue Aktualität und Bedeutung verleihen, diese Diskussion will die Ausstellung über die

interessanten „Wandlungen“ anstoßen.

Studioausstellung

» 16.12.2018 – 25.1.2019

Anne Catherine Frey –
Creation Anne-Catherine



Anne Catherine Frey, die in Kleinsassen zu Hause ist, webt ihre Stoffe aus wertvollen Materialien wie Seide, Merinowolle, Mohair und anderen natürlichen Fasern selbst und fertigt daraus Unikate für anspruchsvolle Kunden/innen: Jacken, Röcke, Kostüme, feine Stolen und kuschelige Decken. Ausgewählte Teile ihrer Kollektion präsentiert sie in der Kunststation, überdies kann man der Textilkünstlerin an bestimmten Tagen beim Weben zusehen und mit ihr ins Gespräch kommen. Die Zeiten werden über einen Aushang in der Kunststation sowie über die Website und Facebook bekannt gegeben. ■



www.der-waldemar.de

[f/dieWaldemars](https://www.facebook.com/dieWaldemars)

KUNSTSTATION KLEINSASSEN e.V.
An der Milseburg 2
36145 Hofbieber-Kleinsassen

Telefon 0 66 57 / 80 02

kk@kleinsassen.de

www.kleinsassen.de

Vorsitzender:

Bernd Woide, Landrat

Geschäftsführerin:

Monika Ebertowski

Öffnungszeiten:

Donnerstag – Sonntag

13.00 – 17.00 Uhr

(Winterzeit)

Betriebsferien:

27. 11. – 14. 12. 2018

In der Weihnachtszeit

gelten erweiterte

Öffnungszeiten:

26. 12. – 30. 12. 2018 und

1. 1. – 6. 1. 2019 jeweils

von 13.00 – 17.00 Uhr



16.12.2018 - 3.3.2019

Werner Gnegel

Off Broadway

Quilt-Kunst

Wandlungen –

Retrospektive und Perspektive

Studioausstellungen:

16.12.2018 - 25.1.2019

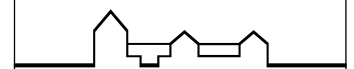
Anne Catherine Frey

Creation Anne-Catherine

27.1. - 3.3.2019

Fadenlauf

Textil trifft Rennsport



KUNSTSTATION KLEINSASSEN

Kunst und Kulinarik:
Besuchen Sie auch unser Café.

Öffnungszeiten Winterzeit:

Do. bis So. 13 bis 17 Uhr

An der Milseburg 2 • Hofbieber-Kleinsassen
kk@kleinsassen.de • www.kleinsassen.de

69. Bad Hersfelder Festspiele

5. Juli bis 1. September 2019

DER PROZESS

von Franz Kafka

Fassung für die Stiftsruine und Inszenierung:

Joern Hinkel

Premiere: 5. Juli 2019

Stiftsruine Bad Hersfeld

FUNNY GIRL

Musical von Jule Styne (Musik), Isobel Lennart (Buch) und Bob Merrill (Texte) in der Übersetzung von Heidi Zerning

Inszenierung:

Stefan Huber

Musikalische Leitung:

Christoph Wohlleben

Premiere: 12. Juli 2019

Stiftsruine Bad Hersfeld

SHAKESPEARE IN LOVE

nach dem Drehbuch von Marc Norman & Tom Stoppard in einer Bühnenfassung von Lee

Hall, mit Musik von Paddy Cunneen

Inszenierung:

Antoine Uitdehaag

Premiere: 6. Juli 2019

Stiftsruine Bad Hersfeld

HAIR

The American Tribal Love Rock Musical

Buch und Liedtexte

von Gerome Ragni und James Rado

Musik von Galt MacDermot/Arrangements von Jeff Frohner

Deutsche Fassung

von Frank Thannhäuser und Nico Rabenald

Inszenierung: Gil Mehmert

Musikalische Leitung:

Christoph Wohlleben

Choreographie: Melissa King

Premiere: 16. August 2019

Stiftsruine Bad Hersfeld

ANNETT LOUISAN

LIVE 2019

29. Juli 2019 um 20.00 Uhr

Stiftsruine, Bad Hersfeld

Der Vorverkauf für die 69. Bad Hersfelder Festspiele beginnt am 15. November 2018 in der Ticket-Zentrale in Bad Hersfeld, in allen EVENTIM-Vorverkaufsstellen und online. ■

Tickets und Informationen:

Telefon: 066 21 / 64 02 00

E-Mail: ticket-service@bad-hersfelder-festspiele.de
www.bad-hersfelder-festspiele.de

Kontakt Pressestelle:

Monika Liegmann/Ina Rumpf

E-Mail: presse@bad-hersfelder-festspiele.de
www.bad-hersfelder-festspiele.de

die brille ist ...

**MEIN TAG
BRAUCHT MEHR
ALS EINE BRILLE!**

Varilux X series
Gleitsichtgläser revolutionieren Ihr Sehen!

die brille // bahnhofstraße 4 // fulda // (0661) 22230 // www.diebrille-fulda.de

„Carmina Burana in Motion“ im Fuldaer Schlosstheater

Eine Triangelage der Kunst aus Chor, Orchester und Ballett wusste zu begeistern

» Mit einem stimmungsgewaltigen Spektakel hat der Städtische Konzertchor Winfridia Fulda vergangenen Samstag und Sonntag zusammen mit dem großen Chor der Winfriedschule und der Schule für Ballett, Bewegung und Tanz „La Danse“ Carl Orffs 1936 uraufgeführtes Werk im Schlosstheater Fulda eindrucksvoll dargeboten.

Die Idee des Projekts entstand vor gut eineinhalb Jahren. Chordirektor Carsten Rupp fand mit

Jan-Andreas Hönscher, dem Leiter von „La Danse“, und seinen Tanzschülern den passenden Partner, um Chorgesang mit tänzerischer Begleitung zu inszenieren. Als weiteres Ensemble konnte man erneut den großen Chor der Winfriedschule unter Leitung von Johannes Haubs gewinnen.

Neben den beiden Pianisten Eva Gerlach und David Andruss sowie den fünf Schlagwerk-Musikern des Carmina Burana Ensembles

Mannheim unter Leitung von Thorsten Gellings, brillierten die Gesangssolisten Britta Glaser (Sopran), Florian Bauer (Tenor) und Christoph Bier (Bariton) in ihren ebenfalls szenisch ausgedeuteten Solopartien. Unter der Regie-Supervision des aus Petersburg stammenden Uli Kirsch wurden den begeisterten Zuhörern eindrucksvolle Bilder geboten.

Zwar ist die „Carmina Burana“ als „Szenische Kantate“ untertitelt. – vertanzte Aufführungen von Orffs Werk sind jedoch eher selten. Umso erfreulicher ist es, dass die drei Ensembles die Herausforderung gemeinsam angenommen und mit Bravour bewältigt haben. Die mittellateinischen und mittelhochdeutschen Texte, die Orff einer Sammlung von Liedern und Dramen aus dem 11. und 12. Jahrhundert entnommen hat und die eine weite Spanne weltlicher Themen umfassen (die Wechselhaftigkeit von Glück und Wohlstand, die Flüchtigkeit

des Lebens, die Freude über die Rückkehr des Frühlings sowie die Gefahren von Trinken, Völlerei, Glücksspiel und Wollust) wurden allesamt sowohl vom Städtischen Konzertchor Winfridia als auch vom großen Chor der Winfriedschule auswendig dargeboten. Umrahmt wurde die musikalische und choreographische Interpretation der Carmina Burana durch ein dezentes aber sehr wirkungsvolles Bühnenbild. Neben stimmungsvoller Lichttechnik stand ein großes Schicksalrad im Zentrum der Bühne, welches von Schülerinnen des Kunst-Leistungskurses der Winfriedschule gestaltet wurde.

Als verdienter Lohn für die langen und aufwendigen Probenphasen sowie die imposante Gemeinschaftsproduktion brandete im voll besetzten Schlosstheater lang anhaltender Applaus auf und man feierten die großartige Gesamtleistung der drei Ensembles mit Standing Ovationen. ■

Rhön-Panorama

Hostel

barrierefrei Unterkunft für Familien, Gruppen, Aktive und Naturliebhaber jeden Alters • Poppenhausen/Wasserkuppe

ab 25,- Euro pro Person/Nacht

Rabennest 4 • 36165 Poppenhausen/Wasserkuppe
Tel. 06658 9626-88 | Fax 06658 9626-26
www.rhoenpanorama-hostel.de

Zusatzkonzert auf dem Uniplatz: HAINDLING, im Juni 2019 im Schlosspark Bad Brückenau

Mark Forster wegen der gewaltigen Ticketnachfrage zusätzlich am 2. Juni in Fulda
Vorverkaufsstart ist am 26. Oktober!



Foto: Provinztour

» Nachdem für das Mark Forster-Konzert am 1. Juni bereits fast 90 % der Tickets verkauft sind, konnte mit dem Star ein Zusatztermin vereinbart werden, nämlich Sonntag, 2. Juni, um 19 Uhr. Mark Forster wird also zwei Tage hintereinander, am 1. und am 2. Juni, in Fulda auf dem Uniplatz zu erleben sein.

Ob Musikliebhaber, Fußballfan, Radiohörer oder Fernsehzuschauer – an Mark Forster kommt niemand vorbei. Und wieso sollte man das auch wollen, schließlich gehört der gebürtige Pfälzer mit polnischen Wurzeln zu den interessantesten und erfolgreichsten deutschsprachigen Sängern und Songschreibern. In den vergangenen Jahren hat er mit Songs wie „Au revoir“, „Stimme“ oder „Wir sind groß“ und seiner grundsymphathischen Art begeistert.

Am 16. November erscheint Mark Forsters viertes Studioalbum „Liebe“. Er ist fraglos ein musikalischer Abenteurer geblieben. Für jedes neue Werk reist er an neue Orte und musiziert mit anderen Menschen. Entstanden sind die erste Single „Einmal“ und die übrigen neuen Songs in London, Florenz, Uganda und Berlin. Die Songs klingen unverwechselbar nach ihm selbst, so charismatisch

ist seine Stimme und auch die Art, in der er seine wechselnden Inspirationen in massenbegeisterten, sich sofort im Ohr verhakenden Pop überführt.

Und er wird sein neues Werk auch direkt auf die ganz großen Bühnen in Deutschland, Österreich und der Schweiz bringen.

Seine Clubtour war binnen Stunden ausverkauft und für die Frühjahrskonzerte in den großen Arenen gibt es nur noch wenige Tickets. Nicht viel anders ist es bei den Konzerten der „Liebe Open Air“-Tour. Für das Konzert in Fulda wurden innerhalb von zwei Wochen über 4000 Tickets verkauft. Doch nun dürfen sich die Fans freuen, denn Mark Forster wird zusätzlich zum 1. Juni auch noch am 2. Juni auf der Bühne des Uniplatzes stehen. ■

Karten für die beiden Konzerte von Mark Forster gibt es bei den Geschäftsstellen der Tageszeitungen, online auf www.provinztour.de und bei allen weiteren bekannten Vorverkaufsstellen. Ticket Hotline 06 61 / 28 06 44.

Rollstuhlfahrerplätze und Eintrittskarten für Menschen mit 100 % Schwerbehinderung und der gleichzeitigen Notwendigkeit einer Begleitperson sind ausschließlich beim Veranstalter Provinztour unter Tel. 07139 / 547 oder ticket@provinztour.de erhältlich.

Aus Sicherheitsgründen haben Kinder unter 6 Jahren auch in Begleitung eines Erwachsenen keinen Zutritt.

» Seit mehr als 35 Jahren kultiviert Hans-Jürgen Buchner alias HAINDLING seinen Musikstil, der geprägt ist von einer wilden Mixtur aus exotischen Klängen und unterschiedlichsten Einflüssen, zu erleben am Sonntag, 30. Juni 2019 um 20 Uhr im Schlosspark Bad Brückenau.

HAINDLING – Konzerte haben eben eine mitreißende Wirkung und auch das Publikum wird unverkrampft miteinbezogen, in diese „Therapie für Geist, Seele und Ohren“. Buchners Texte sind witzig, ironisch, nachdenklich und hintergründig. ■



Foto: Barbara Zacherl

Karten für das Konzert in Bad Brückenau gibt per E-Mail unter kartenvorverkauf@badbrueckenau.com, bei der Staatlichen Kurverwaltung, bei den Geschäftsstellen der Mainpost sowie den weiteren bekannten Vorverkaufsstellen und online auf www.provinztour.de. Ticket-Hotline 09741 / 8020.

Rollstuhlfahrerplätze und Eintrittskarten für Menschen mit 100 % Schwerbehinderung und der gleichzeitigen Notwendigkeit einer Begleitperson sind ausschließlich bei Provinztour unter Tel. 07139 / 547 oder ticket@provinztour.de erhältlich.

Kinder unter drei Jahren haben auch in Begleitung eines Erwachsenen keinen Zutritt.

Eigene Fertigung und Montage

OSS GmbH

Bauelemente aus Kunststoff

Fenster für Menschen

- Kunststoff-Fenster und -Haustüren
- Alu-Haustüren • Wintergärten
- Vordächer • Rollläden

Tel.: 066 72 / 91 91 60

Fax: 066 72 / 91 91 62

www.oss-bauelemente.de

info@oss-bauelemente.de

Sachsenweg 9
36132 Eiterfeld

Karten für das Nussknacker-Ballett gibt es bei den Geschäftsstellen der Tageszeitungen, bei allen weiteren bekannten Vorverkaufsstellen und online auf www.provinztour.de. Ticket Hotline 06 61 / 28 06 44.

Rollstuhlfahrerplätze und Eintrittskarten für Menschen mit 100 % Schwerbehinderung und der gleichzeitigen Notwendigkeit einer Begleitperson sind ausschließlich beim Veranstalter Provinztour unter Tel. 07139 / 547 oder ticket@provinztour.de erhältlich.

Kinder unter drei Jahren haben grundsätzlich auch in Begleitung eines Erwachsenen keinen Zutritt.

„Der Nussknacker“ zum Jahresanfang 2019 in der Esperantohalle in Fulda

» Zum Jahresanfang 2019 kommt das Bolschoi Ballett Belarus wieder nach Fulda, um die Freunde traditioneller Ballettkunst zu verwöhnen. Am Dienstag, 8. Januar, präsentiert das Ensemble um 19.30 Uhr in Fulda in der Esperantohalle Tschaikowskys Klassiker „Der Nussknacker“.

Die Welt der Ballette von Tschaikowsky – sie ist ein Reich des Zaubers und des Märchens, das in verwunschenen Schlössern oder dunkel umschatteten Wäldern spielt. Im „Nussknacker“, der 1892, also im Jahr vor Tschaikowskys Tod, in Petersburg uraufgeführt wurde, zeigt sich das

Märchenhafte mehr von seiner kauzigen und schnurrigen Seite.

Die kleine Klara erhält von ihrem Paten, dem zauberkundigen Herrn Drosselmeier, als Weihnachtsgeschenk einen Nussknacker, der das Kind, nachdem alle anderen zu Bett gegangen sind, im Traum in eine Märchenwelt führt.

Seit über 120 Jahren ist der Ballettklassiker „Der Nussknacker“ ein unabdingbarer Bestandteil eines gelungenen Weihnachtsfestes. Das Märchenballett, dessen Handlung auf der Erzählung „Nußknacker und Mäusekönig“ von E.T.A.

Hofmann basiert, begeistert alle Liebhaber des klassischen Balletts sowohl durch seine herrliche Musik als auch durch die mitreißenden Tänze. ■



Foto: Provinztour

Die EAV zum Stadtjubiläums 1275 Jahre Fulda auf dem Uniplatz

Der Vorverkauf hat begonnen!



Foto: Dominik Beckmann

» Zum 40-jährigen Bühnenjubiläum wird die Erste Allgemeine Verunsicherung (EAV) 2019 unter dem Motto „Alles ist erlaubt – 1000 Jahre EAV“ ihre (erste?!) Abschiedstournee begehen. Am Donnerstag, 30. Mai, kommen die Austro-Rocker um 20 Uhr nach Fulda auf den Uniplatz.

Mit ihren Single-Hits wie „Küss die Hand, schöne Frau“, „Ba-Ba-Banküberfall“, „Samurai“ und „An der Copacabana“ mischte die EAV in den 80er und 90er Jahren die deutschsprachige Musikszene nachhaltig auf. 2019 nimmt die Verunsicherung nun Abschied von ihrem Bühnenleben.

Was gut begann soll würdig enden – dazu gehört auch, mehr als nur die schönsten Hits und Klassiker der Verunsicherung zu präsentieren. Die Zuschauer erwartet ein kurzweiliges Programm mit allem, was die Satiriker zu bieten haben. ■

Karten gibt es bei den Geschäftsstellen der Tageszeitungen, online auf www.provinztour.de und bei allen bekannten Vorverkaufsstellen. Ticket Hotline 06 61 / 28 06 44.

Rollstuhlfahrerplätze und Eintrittskarten für Menschen mit 100 % Schwerbehinderung und der gleichzeitigen Notwendigkeit einer Begleitperson sind ausschließlich beim Veranstalter Provinztour unter Tel. 07139 / 547 oder ticket@provinztour.de erhältlich.

Aus Sicherheitsgründen haben Kinder unter 6 Jahren auch in Begleitung eines Erwachsenen keinen Zutritt.



UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

Montag – Freitag: 9.00 – 18.00 Uhr
Samstag: 9.00 – 15.00 Uhr · Sonntag: Ruhetag

Brauhausstraße 3a · 36037 Fulda · Telefon: (06 61) 95 27 54 55
info@kaffeeklatsch-fulda.de · kaffeeklatsch-fulda.de

Schlosstheater Fulda

Programm Dezember '18 – Februar '19

DEZEMBER 2018

So/02/12/18 – 15:00 Uhr
DIE BREMER STADTMUSIKANTEN
von den Gebrüdern Grimm

Di/04/12/18 – 20:00 Uhr*
NOËLS POUR LES INSTRUMENTS:
WEIHNACHTSKONZERT
Dorothee Oberlinger und das
Mendelssohn Kammerorchester Leipzig

Mo/10/12/18 – 20:00 Uhr
BRUNO GANZ & das delian::quartett
Musikalische Lesung

Sa/15/12/18 – 20:00 Uhr
TRÜFFEL TRÜFFEL TRÜFFEL
Lustspiel über Standesdünkel

So/16/12/18 – 17:00 Uhr*
NOGA QUARTET – Streichquartett

Fr/21/12/18 – 15:00 Uhr / 17:00 Uhr
DAS SAMS FEIERT WEIHNACHTEN
Theaterstück für Kinder von Paul Maar

JANUAR 2019

Do/17/01/19 – 20:00 Uhr
WILLKOMMEN
Komödie über Integration

Di/22/01/19 – 20:00 Uhr*
PHILHARMONIA QUARTETT BERLIN
Solo-Streicher der Berliner Philharmoniker

Fr/25/01/19 – 20:00 Uhr
BEST OF POETRY SLAM
Wettkampf der Bühnenpoesie mit Jean Rico

Di/29/01/19 – 20:00 Uhr
BJM – LES BALLETS JAZZ DE MONTRÉAL
Tanztheater aus Kanada

Do/31/01/19 – 20:00 Uhr
HEILIG ABEND
Schauspiel über ein Terror-Verhör

FEBRUAR 2019

So/03/02/19 – 15:00 Uhr
DAS DSCHUNGELBUCH
Tanztheater für die ganze Familie

Di/05/02/19 – 20:00 Uhr
ORPHEUS IN DER UNTERWELT
Operette von Jacques Offenbach

Do/07/02/19 – 20:00 Uhr
SHAKESPEARES SÄMTLICHE WERKE
Komödie: Alle Shakespeares an einem Abend

Sa/09/02/19 – 20:00 Uhr
FEHLER IM SYSTEM
Eine zukunftsweisende Komödie von Folke Braband

Di/12/02/19 – 20:00 Uhr*
ENSEMBLE MODERN
Zu Gast: Komponist Michael Quell

Mi/13/02/19 – 20:00 Uhr
SCHWARZWALDMÄDEL
Operette von Leon Jessel und August Neidhart

So/17/02/19 – 18:00 Uhr
BALLET DE L'OPÉRA NATIONAL DU RHIN
Tanztheater aus Frankreich

KONTAKT

Theater / Ticketshop
Schlossstraße 5
36037 Fulda

☎ 0661 102-1483
✉ theater@fulda.de

Ihr Versicherungsberater klärt auf

Altersvorsorge trotz Niedrigzins, Anlage mit Geld-zurück-Garantie

» Niedrigzinsphase und nicht zuletzt die bestehenden Rentenbedingungen für Geringverdiener halten nicht wenige Menschen vom so wichtigen Alterssparen ab.

Aufgrund der aktuellen Zins-situation entscheiden sich sehr viele Sparer für althergebrachte Sparformen. So liegen von den geschätzten 5,2 Billionen Euro Privatvermögen rund 40 Prozent zum Beispiel auf Giro- und Tagesgeldkonten oder Sparbüchern. „Diese Anlageformen schaffen kaum den Kapitalerhalt. Berücksichtigt man die Inflation, droht sogar ein schleichender Verlust des Ersparnis“, warnt die SIGNAL IDUNA. Angesichts dieser Perspektiven sparen viele allenfalls für bereits geplante Anschaffungen: Nur noch knapp ein Viertel der 30- bis 39-Jährigen wollen überhaupt etwas fürs Alter zurücklegen.

Für Geldbeträge, die nicht unmittelbar benötigt werden, gibt es aber eine lukrative Anlagemöglichkeit. Wer bereit ist, sein Geld für mindestens acht Jahre festzulegen, kann dies in Form eines Einmalbeitrags in die fondsgebundene Rente SI Global Garant Invest (SIGGI) tun. Dies ist auch für hohe Einlagen möglich. Dabei kann der

Anleger von den Renditechancen am Aktienmarkt profitieren. Gleichzeitig ist er geschützt vor dem Verlust des eingezahlten Anlagebetrags. Zum Rentenbeginn hat der Kunde überdies die Wahl, sich sein Vermögen entweder in einer Summe oder als lebenslange Rente auszahlen zu lassen. Die Einmalanlage erfolgt ohne Gesundheitsprüfung. Sollte der Kunde während der Laufzeit Kapital benötigen, so hat er flexibel Zugriff auf sein Vertragsguthaben.

SIGGI rechnet sich dazu auch steuerlich: Entscheidet sich der Anleger für eine Vertragslaufzeit von mindestens zwölf Jahren und erfolgt die Auszah-

lung erst nach Ablauf des 62. Lebensjahres, ist die Hälfte der Erträge steuerfrei. Die andere Hälfte ist im Rahmen der Einkommensteuer individuell zu versteuern.

Beträgt die Vertragslaufzeit weniger als zwölf Jahre oder erfolgt die Auszahlung vor dem 62. Lebensjahr, unterliegen die Erträge der Abgeltungssteuer. Wer dabei Zinserträge über der Freistellungsgrenze erzielt, profitiert von einem weiteren Steuervorteil gegenüber Tages- und Festgeldkonten: Die Abgeltungssteuer auf die Erträge fällt erst an, wenn der Kapitalbetrag tatsächlich ausgezahlt wird. ■

SEIKO
GRÜNE TECHNOLOGIEN



Solar Alarm Chronograph

Ehrlich
Uhren und Schmuck
Bahnhofstraße 24, 36037 Fulda
Tel.: 06 61/74120
Gegründet 1917



SIGNAL IDUNA 
gut zu wissen

Jörg Herbert

Kaufmann für Versicherungen
und Finanzen

Adalbertstraße 52 | 36039 Fulda

Telefon: (06 61) 86 97 69 56

joerg.herbert@signal-iduna.net

www.signal-iduna.de



www.der-waldemar.de

 /dieWaldemars

Malteser-Stammtisch für trauernde Männer

» Fulda. Der Tod der eigenen Frau oder Lebenspartnerin ist ein schwerer Schicksalsschlag. Nichts ist mehr, wie es vorher war. Oft wird von Männern erwartet, dass sie schnell wieder funktionieren, als Vater, im Beruf, im Freundeskreis. Gleichzeitig steht der Trauernde vor großen Herausforderungen: er muss den Verlust verarbeiten, den Kindern Halt geben, den Familienalltag allein verantworten. Die Malteser bieten

trauernden Männern die Möglichkeit zum Innehalten im Trubel des Alltags und zum „Auftanken“ in der Gemeinschaft mit anderen Männern beim „Stammtisch für trauernde Männer“.

Der nächste Stammtisch findet am Montag, dem 3. Dezember 2018, von 19.30 Uhr bis 21.30 Uhr in der Gaststätte „Goldenes Rad“, Karlstr. 25, 36037 Fulda, statt. ■

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Weitere Informationen gibt es beim Hospizzentrum der Malteser, Telefon: 06 61 / 86 97 72 50.



Foto: privat

Frank Hartmann Rechtsanwalt

» Nach dem wunderschönen Sommer müssen wir uns jetzt wieder mit dem Winterwetter beschäftigen. Frost, Eis und Schnee führen zu einer erhöhten Unfall- bzw. Sturzgefahr. Hier stellt sich die Frage nach der rechtlichen Haftung, wenn

etwas passiert. Wer muss eigentlich den Schnee räumen und die Wege streuen?

Grundsätzlich ist die zuständige Gemeinde verpflichtet, die Wege von Eis und Schnee freizuhalten. Diese Räum- und Streupflicht wird jedoch durch entsprechende kommunale Satzungen auf die Grundstückseigentümer übertragen. Im Rahmen der Verkehrssicherungspflicht gilt die Räum- und Streupflicht nicht nur für öf-

fentliche Bürgersteige, sondern auch für Flächen auf einem Privatgrundstück. Wenn der Eigentümer Haus oder Wohnungen auf dem Grundstück vermietet hat, kann er diese Verpflichtungen durch Mietverträge auf die Mieter übertragen.

Zumeist müssen Fußwege zwischen 7.00 Uhr und 20.00 Uhr geräumt sein und bleiben, sofern dies zumutbar ist.

Entsprechende Risiken, wenn tatsächlich etwas passiert, können durch eine Grundstückshaftpflichtversicherung für den Grundstückseigentümer oder durch eine private Haftpflichtversicherung für die Mieter abgesichert werden. Eine solche Versicherung ist wichtig, weil sich die Haftung nicht nur auf Schmerzensgeld und Heilbehandlungskosten bezieht, sondern auch auf sonstige Schäden des Verunglückten. Hierzu gehören auch Aufwendungen wie Verdienstausschlag und Haushaltshilfe oder aber für eine lebenslange Rente bei schweren Verletzungen.

Allerdings muss sich jeder Verkehrsteilnehmer auf die Gefahren der winterlichen Witterung einstellen und vorsichtig sein. Tut er dies nicht, führt dies in der Regel zu einer Mithaftung bei einem Schadensfall. Die Eigenverantwortung gilt insbesondere auch für Zeiten außerhalb der Räum- und Streuzeit. ■



FRANK HARTMANN

Rechtsanwalt

Fachanwalt für Arbeitsrecht

Fachanwalt für Miet- u. Wohnungseigentumsrecht

JULIA HEIEIS

Rechtsanwältin

Fachanwältin für Strafrecht

Fachanwältin für Verkehrsrecht

Mediatorin

Am Sand 6 · 36100 Petersberg · Tel. (06 61) 6 98 19

Fax (06 61) 6 10 89 · www.fulda-fachanwalt.de

KUBESCH

Schleiferei & Messerschmiede Kubesch

Rangstr. 71 – 36043 Fulda

Telefon: 06 61-40 25 99

Fax: 06 61-40 25 98

info@messerschmiede-kubesch.de

www.messerschmiede-kubesch.de

Was heißt „BARFen“?



Die Geschichte vom Barfen

» Entwickelt wurde das Barf wohl in den USA. Die Abkürzung BARF oder auch B.A.R.F. geschrieben heißt „Bones And Raw Foods“ (Knochen und rohes Futter). Im Deutschen wird Barf überwiegend mit „Biologisch Artgerechtes Rohes Futter“ übersetzt. So unterschiedlich, wie die Bezeichnungen der Rohfleischfütterung auch sind, so differenziert sind die Auslegung und das Ausleben vom Barfen. Eines haben dennoch alle Bezeichnungen gemeinsam: Die Ernährung über das Barfen für den Hund besteht niemals ausschließlich aus Rohfleisch, sondern beinhaltet viele weitere Inhaltsstoffe, wie Obst, Gemüse, Knochen und Öle. Anders sieht es bei der Katze aus, sie ernährt sich ausschließlich von Fleisch. Nachdem in den 1960er-Jahren die industrielle Herstellung der Tiernahrung ihren Siegeszug antrat und die Folge von diesem Wechsel sich innerhalb von wenigen Jahrzehnten zeigte, nahmen immer mehr Tierhalter Abstand von der industriellen Fütterung ihrer Vierbeiner. Die Tiere litten an immer mehr verschiedenen chronischen Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht usw.

Weshalb also BARFen?

Diese Ernährungsform der natürlichen Rohfütterung erfreute sich, ab ca. 2008, zunehmend einer großen Nachfrage

durch die Katzenbesitzer. Im Gegensatz zum Hund ist die Katze ein reiner Karnivor geblieben, ernährt sich also natürlicherweise ausschließlich von Fleisch mit sehr wenig vorfermentierten pflanzlichen Bestandteilen aus dem Verdauungstrakt der Beutetiere. Hunde und Katzen sind Fleischfresser und sollten artgerecht ernährt werden. Artgerechte Ernährung bedeutet unserer Überzeugung nach dasselbe Futterangebot, das auch hundartige Wildtiere oder auch Wildkatzen in ihrem natürlichen Milieu bevorzugen: rohes Fleisch, Knochen, Innereien und Gemüse. Für dieses Konzept hat sich die Bezeichnung „Biologically Appropriate Raw Food“, kurz BARF durchgesetzt. Bei Katzen fallen dann die pflanzlichen Bestandteile wie Gemüse usw. weg, da sie wie oben schon erwähnt reine Fleischfresser sind.

Schon der Körperbau eines Hundes belegt, dass er ein Fleischfresser ist: Seine Zähne, der Kiefer und das Verdauungsorgan sind auf feine fleischbasierte Ernährung optimiert, ähnlich ist es bei der Katze. So sind z. B. Zähne und Biss ideal zum schneiden und kauen von Fleisch geeignet. Im Gegensatz zu Pflanzenfressern, die ihre Nahrung malmen und zerreiben, können Hunde ihre Kiefer nicht seitwärts bewegen und benutzen die Kiefer nur um das Fleisch zu reißen. Deswegen ist es auch ein Trugschluss Trockenfutter

zu füttern, weil es gut sein soll für die Zähne bzw. um den Zahnstein zu entfernen, Hunde können eben nicht kauen, wie oben beschrieben, somit kommt das Trockenfutter mit dem Kiefer gar nicht in Berührung, da es höchstens mit den hinteren Backenzähnen geknackt und dann verschlungen wird. Hunde haben auch eine für Fleischfresser typisch großen Magen, der sie in die Lage versetzt über längere Zeit mit wenig Nahrung zurecht zu kommen. Auch der kurze Darmtrakt des Hundes zeugt vom Fleischfressen, da die langsame Verdauung pflanzlicher Fasern einen langen Darmtrakt verlangt.

Warum also ROH?

Rohes Fleisch ist wesentlicher Bestandteil von BARF, da dies der Diät von Hunden und Katzen in der Natur entspricht. Damit wird auch der Erhalt des Nährwerts gesichert, da das Garen Enzyme und wertvolle Bakterien zerstört. Gegarte Knochen können sogar gefährlich sein, weil das Knochenmaterial durch die Erhitzung spröde wird und leicht splittert. Rohe Knochen sind weicher und können daher ohne Bedenken gefüttert werden.

DIE VORTEILE von Rohfutter

- BARF ist 100 % natürlich
- Alle Nährstoffe sind in ihrer natürlichen Form enthalten
- Enzyme und wertvolle Bakterien werden nicht durch Garen zerstört

- Es ist frei von künstlichen Bestandteilen, wie chemischen Zusatzstoffen oder Konservierungsmitteln.

Probleme behoben:

Erfahrene und langjährige BARFER berichten, dass sich folgende Beschwerden ihrer Tiere eingestellt oder deutlich verbessert haben nach der Umstellung:

- Gewichtsregulierung, Allergien, atopische Haut, Gelenkentzündungen
- Entzündung der Bauchspeicheldrüse, Parasitenbefall, Verdauungsstörungen
- und Atemgeruch und sonstige Geruchsprobleme

Außerdem wurde festgestellt, dass die Vierbeiner auf Grund der BARF Ernährung

- einen besseren allgemeinen Gesundheitszustand, mehr Energie, mehr Appetit
- ein leistungsfähigeres Immunsystem, weniger und festeren Stuhlgang
- eine gesündere Haut und glänzendes Fell sowie gesündere Zähne haben.
- Die Vorteile und die positiven Veränderungen sprechen eigentlich für sich selber.

Fazit: Man sieht, auch bei unseren vierbeinigen Freunden ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung das Spiegelbild ihres gesundheitlichen Zustandes. ■

NUR DAS BESTE FÜR IHREN VIERBEINER HOCHWERTIGE & ARTGERECHTE TIERNÄHRUNG IN TOP QUALITÄT

- 🐾 Über 100 BARF-Frostfleisch Artikel
- 🐾 Nahrungsergänzungsartikel
- 🐾 Große Auswahl an Fertigmenüs in verschiedenen Größen
- 🐾 u.v.m

Ab sofort wieder
Weihnachtskekse
erhältlich.

Lieferservice
nach Absprache!



Inh. Frank Wirthmann
36043 Fulda · Kohlhäuser Str. 105
T +49 (0) 661-29 26 61 22
M +49 (0) 160-91 12 20 77
www.rhoener-barfshop.de

Mo-Fr: 10:00 Uhr - 12.30 Uhr und 15.30 - 18.00 Uhr · Sa: 10:00 Uhr - 14:00 Uhr

Blätter und Blüten weg: Im Winter wirken farbenfrohe Rinden



Fotos: F. Euler

Euonymus alatus

» Ist das Laub im farbenfrohen Herbst von den Ästen verschwunden, ist die Farbe im Garten rar. Auch die Stauden beginnen abzutrocknen – und so bleibt das Grün des Rasens und von immergrünen Hecken, zusammen mit den Braun- und Grautönen bestimmend im Garten.

Aber: Ein Hauch von rot, etwas orange oder zumindest mal ein bisschen Glanz, der von Lebendigkeit zeugt, sind möglich – durch Gehölze mit attraktiven Rinden. Rote, gelbgrüne und orangefarbene Rinden findet man beispielsweise bei vielen Hartriegel. Der Klassiker ist der sibirische Purpur-Hartriegel (*Cornus Alba „Sibirica“*) mit lackroten Zweigen. Es ist wichtig, dass Hartriegel regelmäßig geschnitten werden, denn die Farbe der Rinde ist bei den jungen Trieben besonders intensiv.

Auch Weiden bieten schönen Rindenschmuck. Bei vielen Arten verfärbt sich die Rinde, wenn die Außentemperaturen im Herbst und Winter sinken.

Hier sorgt auch ein regelmäßiger Rückschnitt für intensivere Farben.

Neben der Farbe kann die Struktur der Rinden und Borke ein Hingucker sein: so geht die Attraktivität der rotbraunen Rinde der Mahagoni-Kirsche (*Prunus serrula*) von einem Glanz aus. Und längliche Poren verleihen der Oberfläche eine ungewöhnliche Struktur. Ein ähnliches Streifenmuster bildet die Scheinbuche/Pfennigbuche (*Nothofagus*).



Zimt-Ahorn

Bekannt für ihre besondere Haut ist auch die Platane. Sie blättert ab, was ein unregelmäßiges Farbmuster am Stamm erzeugt. Ebenfalls in Schuppen häutet sich die braune Rinde des Zimtahorns. Bei den Birken schuppt sich die Borke in papierartigen Fahnen – und das in auffälligem Weiß.

Hobbygärtner müssen bei einigen Gattungen wählen, auf

welche der Aspekte sie sich konzentrieren wollen. Zum Beispiel bei den Birken: Die Himalaya-Birke ‚Doorenbos‘ (*Betula utilis*) hat eine sehr weiße Rinde, während die Papier-Birke (*Betula papyrifera*) – wie der Name schon andeutet – stärker abblättert. Alternativ zur abblätternden Birke ist die Kastanien-Rose (*Rosa roxburghii*), die sich ebenfalls stark in länglichen Stücken häutet.

Wer etwas mehr Platz im Garten hat, könnte auch einen Amberbaum (*Liquidambar styracifera*) einpflanzen. Er bildet im mittleren Alter Korkleisten aus, die neben der schönen Herbstfärbung auch einen schönen Fruchtschmuck besitzt.

Etwas besonderes sind auch die Pfaffenhütchen (*Euonymus*). „Diese Sträucher bilden Korkleisten“. Diese länglichen, braunen Flügel sitzen auf den Zweigen, was besonders zur Geltung kommt, wenn sich im Winter darauf Frostkristalle bilden.

Die Sorte *Euonymus alatus* ‚Fireball‘ ist eine kleine, kom-

pakte Sorte für den kleinen Garten. Sie bekommt eine leuchtend rote Herbstfarbe und auffallende Korkleisten.

Damit all diese Rinden gut zur Geltung kommen, muss man den Pflanzen einen passenden Standort auf dem Grundstück zuweisen. Gehölze mit Rindenschmuck möglichst immer als Solitär verwenden. Pflanzte man Pfaffenhütchen oder Hartriegelsträucher in Gruppen mit anderen Sträuchern, geht die Wirkung unter.

Auch der Hintergrund ist wichtig: „Ein weißer Birkenstamm wirkt vor einer dunkelgrünen Eiben- oder Kirschlorberhecke besser als vor einer weißen Hauswand. Eine Mahagoni-Kirsche mit glänzend brauner Rinde fällt hingegen vor einem hellen Hintergrund mehr ins Auge.“

Noch ein Tipp: Auf den Hartriegel sollte die flach stehende Wintersonne scheinen. Das einfallende Licht verleiht den Trieben dann einen angenehm warmen Glanz. ■



Betula utilis

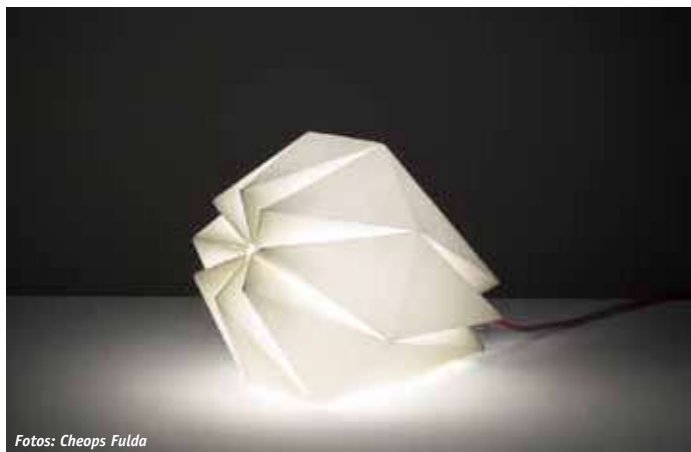


Baumschule & Gartenpflege Euler

Am Güntershof 34 · 36391 Sinnthal-Schwarzenfels
Tel. (06664) 919255 · Fax (06664) 919257

info@baumschule-euler.de · www.baumschule-euler.de

Mit schönem Licht durch die dunkle Jahreszeit



Fotos: Cheops Fulda

Echte Handarbeit und schönes Licht – Lampe Diamant von Nachtfalter – www.wohnnatur.de

» Jetzt ist sie da, die dunkle Jahreszeit, in der es wieder früh dunkel und morgens erst spät wieder hell wird. Und an so manchem grauen Wintertag ist das „Hell“ dann sogar auch noch recht relativ zu sehen. Damit es in der dunklen Zeit nicht allzu finster wird, holen wir uns das Licht in verschiedenen Formen ins

Haus. Jetzt ist es schön, am brennenden Kamin zu sitzen. Am Martinstag leuchten die bunten Laternen. Wir zünden im Advent die eine oder andere Kerze an, um es gemütlich zu haben, und der leuchtende Weihnachtsbaum ist zur Zeit der längsten Nächte ein Symbol für Licht und Hoffnung in unserem Leben. Bis es im Februar um Lichtmess herum dann wieder spürbar heller wird, werden wir also die nächsten, dunklen Wochen auf zusätzliche Lichtquellen angewiesen sein, um das Dunkel um uns herum etwas aufzuhellen. Warmes, weiches Licht und ein sanftes

Spiel von Licht und Schatten gibt unseren Wohnräumen eine gemütliche, heimelige Wohlfühl-Atmosphäre. Kaltes, grelles oder zu helles Licht hingegen empfinden wir schnell als unangenehm. Als Wohnraumplaner empfehle ich grundsätzlich zwischen funktionellem Licht mit einer guten Ausleuchtung und stimmungsvollem Licht mit einer angenehmen Ausstrahlung zu unterscheiden. Schnell wird dann klar, in welchem Wohnbereich welches Licht schön und sinnvoll ist. Mit den inzwischen weit entwickelten, vielfältigen und energiesparenden LED-Leuchtmitteln ist die gute, alte Glühbirne fast vergessen. Eine schöne Lichtstimmung ist aber nicht nur eine Frage des richtigen Leuchtmittels. Auch die Wahl der Lampe trägt ihren Teil zur Ausstrahlung und Lichtstimmung bei. Lampen aus Metall erzeugen eine kühlere Lichtstimmung. Gläserne Lampenschirme wirken je nach Beschichtung und Lichtbrechung klar oder

diffus. Natürliche Materialien wie Textil oder Holz sorgen für einen weichen und natürlichen Lichtschein und haben auch wenn sie nicht leuchten, eine natürliche Ausstrahlung, wie die gezeigten Beispiele zeigen. ■



Filigrane Skulptur aus finnischem Birkenholz, Lampe Octo von Secto Design – www.wohnnatur.de



Martin Hoogen
CHEOPS wohnnatur
www.wohnnatur.de

Gute Möbel aus Fulda

CHEOPS wohnnatur | Marken, Manufaktur, Wohnraumplanung
Kohlhäuser Str. 126 | 36043 Fulda | T. 0661-48 00 850 | www.wohnnatur.de

Andre Poloczek Elektro

- Elektroinstallation
- Elektromaterial
- Netzwerktechnik
- Maschinenverleih
- Überwachungstechnik



www.apel36.de

Perfekten Sound bei MEDIMAX Fulda erleben

» Der Ton macht die Musik – im wahrsten Sinne des Wortes! Welche Technik die besten Klangerlebnisse für zuhause und unterwegs liefert und worauf es im individuellen Fall besonders ankommt, zeigt das Team von MEDIMAX Fulda.

Eine Musikanlage plus zwei Boxen oder ein Fernseher – diese Zeiten sind vorbei.

Natürlich finden sich nach wie vor qualitativ hochwertige Geräte in dieser Form doch: „Es gibt so viel mehr!“, schwärmt Filialgeschäftsführer Roy Ziuber. Wer sich gegenwärtig auf die Suche nach dem richtigen Sound für die eigenen vier Wände begibt, stößt auf Begriffe wie „Dolby Atmos“ oder „5.2-Kanal-Heimkinoverstärker“ und „Multiroom“ sowie das allgegenwärtige „Bluetooth“ oder „NFC“. „Dahinter verbergen sich Techniken, die professionelle und kinderleichte Tonwiedergabe ermöglichen. Vor den technischen Begriffen braucht niemand zurückzuschrecken, wir erklären gerne die einzelnen Funktionsweisen und beraten umfassend“, erklärt er weiter.

Dabei steht für das Team der Abteilung der individuelle Nutzen jedes einzelnen Kunden im Fokus: Worauf legt er oder sie besonders viel Wert? Welche Ausstattung ist

bereits vorhanden? Geht es vordergründig um die Wiedergabe von Musik, Film-Sound oder um eine ganzheitliche Ausstattung der Wohnung? Wer sich zum Beispiel gerade einen neuen Ultra-HD TV angeschafft hat und Filme in Kinoqualität genießen möchte, benötigt ein Soundsystem, das jedes einzelne Geräusch aus der richtigen Richtung kommen lässt. „Um solche Effekte wirkungsvoll wiederzugeben, braucht es mindestens eine Soundbar oder Soundplatte, die unter dem TV platziert werden kann. Besser ist sogar noch ein 5.1-System. Das heißt: „Einen Receiver oder Verstärker plus fünf Boxen, die entsprechend im Raum verteilt sind“, so der Elektrofachmann. Noch bessere Klangqualität lässt sich mit dem neuen „Dolby Atmos“ erzielen. Dabei sorgen spezielle Reflexionen an der Zimmerdecke für ein erstaunlich realistisches Sounderlebnis.

Wem es darum geht, schnell und flexibel Musik in verschiedenen Räumen abzuspielen, dem empfehlen die MEDIMAX Mitarbeiter ein smartes Sound- oder Multiroom-System. Die im Haus verteilten Boxen können zentral gesteuert werden und unterschiedliche Audiodaten wiedergeben. Besonders gut gelingt das mit Internet-Musikdiensten wie Spotify und Deezer oder



Foto: Roy Ziuber

einem „NAS“-Server. Dieser dient als zentraler Speicherort und ist mit verschiedenen Endgeräten wie Tablet, PC oder Smartphone vernetzt. Musikdateien werden einfach auf dem Server abgelegt und beliebig über vernetzte Boxen abgerufen. „Besonders spannend sind portable Lautsprecher, die nicht nur mit Bluetooth, sondern auch „NFC“ – Near Field Communication – ausgestattet und nahezu überall einsetzbar sind. Ist beispielsweise das eigene Smartphone NFC-kompatibel, kann es direkt neben den Lautsprecher gelegt und innerhalb von Sekunden eine Verbindung hergestellt werden“, so Florian Günther.

Auch mit NFC ausgestattete Kopfhörer sind im Kommen. Einmal an das entsprechende

Smartphone gehalten, sind die Geräte sofort verbunden und die Musikübertragung oder das Gespräch via Bluetooth kann beginnen. „Die Kopfhörer sind dabei immer öfter mit Smart-Touch-Bedienelementen ausgestattet, durch die sich die Wiedergabe mit bestimmten Berührungen der Ohrmuschel kontrollieren lässt“, erklärt der Fachmann weiter. Diese vergleichsweise großen Over-Ear-Kopfhörer werden von vielen Musikgenießern bevorzugt und lassen sich häufig für einen bequemen Transport zusammenklappen.

„Die Möglichkeiten im Bereich Sound sind enorm. Für jeden Geschmack, Zweck und Anlass lässt sich eine spezielle Lösung finden“, so der MEDIMAX Filialgeschäftsführer. ■

MEDIMAX

Einfach gut beraten.

MEDIMAX Electronic Objekt Fulda GmbH

Keltenstraße 20 · 36043 Fulda

Tel. (06 61) 48 05 66-0

Montag – Samstag von 10 – 19.30 Uhr geöffnet.



Küchenstudio Kremer in Niederkalbach

Ein Familienunternehmen mit Begeisterung fürs Einrichten

» In der heutigen Ausgabe möchten wir Ihnen das Familienunternehmen Küchenstudio-Kremer aus Niederkalbach und seine Historie ein wenig näher bringen.

Angefangen hat alles im Jahre 1934, als Karl Kremer seine Meisterprüfung im Schreinerhandwerk ablegte. Die kleine Schreinerei befand sich damals im Wohnhaus.

Das Familienunternehmen Kremer ist bereits seit 1937 im Raum Fulda für die fachmännische und zuverlässige Ausführung von Schreinerarbeiten jeglicher Art bekannt. Stets haben die Wünsche und Bedürfnisse der Kunden im Mittelpunkt aller Aktivitäten gestanden.

In den Jahren 1989 und 1990 wurde der Neubau für das Küchenstudio erbaut und eröffnet.

gen sind komplette Schlafzimmereinrichtungen, Eckbank- und Tischgruppen sowie mehr als 20 Einbauküchen namhafter Hersteller ausgestellt.

In angenehmer, familiärer Atmosphäre erstellen die Küchenspezialisten im Küchenstudio Kremer Planungslösungen für jeden Raum. Als Musterhaus Küchen-Fachgeschäft bieten wir Ihnen die gesamte Bandbreite an Modellen und Stilrichtungen. Landhausküchen, moderne Küchen, klassische Küchen oder Trend-Küchen – jede Küche hat ihren persönlichen Charakter und Charme, der Ihr Heim bereichert.

Hier steht die persönliche Beratung im Vordergrund!

Denn nur wer die Bedürfnisse des Kunden kennt, kann auch die perfekte Küche mit ihm planen.

Ein Highlight für jeden Kunden ist die Präsentation der eigenen Traumküche mittels eines Beamers.

Da bleiben keine Wünsche offen. Das Aufmaß vor Ort und das Erstellen von exakten Installations- und Fliesenplänen gehören selbstverständlich zum Komplettservice.

Mit einem der stärksten Einkaufsverbände Deutschlands im Rücken, dem MHK-Verband (Musterhaus-Küchen), zählt bei Kremer kein Kunde mehr als beim Wettbewerb.

Individuelle Sonder- und Maßanfertigungen sind aufgrund der angeschlossenen Schreinerei kein Problem.

Mittlerweile liefert das Küchenstudio Winfried Kremer weit über die Grenzen Fuldas hinaus und macht sich nicht zuletzt durch die Qualität der Montage durch die hauseigenen Schreiner auch dort einen guten Namen. In der nächsten Ausgabe des Magazines wird Herr Kremer näher auf Möglichkeiten und Detail eingehen, die es bei der Planung und dem Kauf einer Küche zu beachten gilt. ■



Fotos: privat

Gesägt und gehobelt wurde zu dieser Zeit alles per Hand, bis etwas später das Holz mit einem Fuhrgespann von Winfried Kremer's Eltern zum hobeln in den Nachbarort gefahren wurde.

Im Jahre 1938 wurde ein kleines Gebäude errichtet, in dem die neu gekaufte 5-fach kombinierte Maschine ihren Platz fand. Die Schreinerei wurde nach dem Krieg von Karl Kremer und seiner Ehefrau Franziska mehrfach erweitert.

Unter anderem spezialisierte sich Karl Kremer auf die Herstellung von Näh- und Schmuckkästchen, Schemelchen, Ski, Puppenstuben und Kindermöbel.

Im Jahre 1950 wurde das erste selbst erbaute Küchenbuffet in Fliesen ausgestellt.

Als Karl Kremer im Jahr 1965 verstarb, übernahm und erweiterte Winfried Kremer die Schreinerei.

In 1997 wurde die Ausstellungsfläche von 600 m² auf 1200 m² vergrößert und es entstand mehr Ausstellungsfläche für Küchen sowie eine Schlaf- und Esszimmerabteilung.

Im Januar 2015 haben Winfried und Ursula Kremer das Unternehmen an ihren jüngsten Sohn Thomas Kremer übergeben.

Besuchen Sie einmal das Haus Küchenstudio-Kremer und lassen Sie sich von der großen Ausstellung inspirieren! Auf drei Eta-



Küchenstudio
Winfried
KREMER
Küchen + Schlafzimmer + Esszimmer



www.kuechenstudio-kremer.de



Bei uns steht die persönliche Beratung im Vordergrund. Denn nur wer Ihre Bedürfnisse kennt, kann auch die perfekte Küche mit Ihnen zusammen planen. Kommen Sie zu uns, damit Ihre neue Küche auch etwas ganz Besonderes wird.

Am Kreisberg 2 | 36148 Niederkalbach | Tel. (06655) 96 340 | Fax (06655) 96 34 34



Willkommen im Winterwunderland



Foto: Hagar Lotte Geyer

» Es duftet nach Kerzen und Zimt und unter dem prächtigen Weihnachtsbaum liegen schon Geschenke bereit. Inhaberin Sarah Weber hat ihr Geschäft für Dekorationsartikel in ein ganz besonderes Winterwunderland verzaubert und die Magie von Weihnachten ist zum Greifen nah.

zur Ruhe und fühlt sich wie ein Kind an Heiligabend. „Mir ist es wichtig, dass sich die Kunden bei mir wohlfühlen“, sagt die 27-jährige Inhaberin. Überhaupt stehen die Gäste bei ihr stets im Fokus. „Ich wünsche mir für meine Kunden, dass sie nicht nur ein besinnliches Fest haben, sondern dass sie sich bereits beim Geschenkekauf bei mir heimelig fühlen.“

Sarah Weber bietet in ihrem eigenen Winterwunderland ein umfangreiches sowie persönliches und individuelles Weihnachtssortiment. Es finden sich zahlreiche Geschenkideen und Kleinigkeiten für Freunde und Familie in ihrem Geschäft und das in einer Atmosphäre wie in der Weihnachtsbäckerei. Neben einem echten, prächtigen und üppig geschmückten Weihnachtsbaum – unter dem



Fotos: privat

„Bereits zum dritten Mal habe ich meinen Laden in eine Weihnachtswerkstatt verwandelt“, erzählt Sarah Weber, Inhaberin der Garten Galerie – Schönes für drinnen und draußen. Vor drei Jahren hat sie ihren Laden für Wohn- und Dekorationsideen in Hilders eröffnet und freut sich seitdem immer wieder auf die einmaligen Produkte zur Weihnachtszeit. Es ist, als ob die Zeit stehen bleibt, betritt man dieser Tage die Garten Galerie: Während Kälte, Stress und Alltag vor der Tür bleiben, kommt man drinnen

das Christkind schon reichlich Geschenke platziert hat – sprechen riesige Zimtstangen, Weihnachtskerzen und diverse



Schokoladen und Tee-Sorten sämtliche Sinne ansprechen. Bei gemütlicher und besinnlicher Stimmung gibt es viel zu entdecken und zu bestaunen. Saisonal bedruckte Tischdecken und Servietten ergänzen etwa das spezielle Tee-Geschenkset, bestehend aus vier Dosen, in denen für jede Adventswoche ein ganz besonderer Tee steckt. Zudem gibt es Teekannen, die mit goldenen Sternen verziert sind, weihnachtliche Deko-Figuren wie Nikoläuse, Elche oder Engel sowie Seifen in diversen Düften.

Doch nicht nur visuell ist Weber auf die weihnachtliche

Stimmung vorbereitet, auch auf die Qualität ihrer Ware legt sie größten Wert. „Ich stehe voll und ganz hinter meinen Produkten“, betont die Garten Galerie-Chefin. Sie bietet nichts an, was sie nicht selbst schön finde und kaufen würde. Daher gibt es in ihrem Geschäft Hersteller und Marken, die auf Nachhaltigkeit und auf handgefertigte Produkte spezialisiert sind. Dass Sarah Weber damit richtig liegt, zeigen die durchweg positiven Rückmeldungen der Kunden. Das ist ganz im Sinne der jungen Ladenbesitzerin, „damit wir alle ein schönes Weihnachtsfest feiern können“.

Garten Galerie

Schönes für drinnen und draußen

Sarah Weber Bahnhofstraße 11 · 36115 Hilders Tel.: 06681-96 71 818 Mobil: 0151-27 59 04 36	Öffnungszeiten: Mo Mi 09:30 – 15:30 Uhr Do - Fr 12:00 – 18:30 Uhr Samstag 10:00 – 13:00 Uhr
---	--

Ausstellung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in der Kinderakademie Fulda

Die sprechenden Bilder Aiga Rasch und „Die drei ???“, noch bis zum
10. Februar 2019

» 2018 feiert die beliebte und millionenfach verkaufte Kinder- und Jugendbuchserie „Die drei ???“ gleich zwei Jubiläen: ihr 50-jähriges Bestehen in Deutschland und den 200. Fall. Das nimmt die Kinder-Akademie Fulda zum Anlass, eine Ausstellung zum Thema zu präsentieren. Kern der Ausstellung sind die schaurig-schönen Illustrationen der Aiga Rasch. Sie entwarf das prägnante und unverwechselbare Layout und gestaltete von 1970 bis 1999 insgesamt 89 Cover für die Reihe des KOSMOS-Verlags.

„Wenn euch mein Entwurf nicht gefällt, verzichte ich auf mein Honorar“, mit diesen Worten überzeugte die Künstlerin Aiga Rasch die damaligen KOSMOS-Lektoren. Aiga Raschs Kunst machte die Reihe unverwechselbar und trug damit maßgeblich zum Erfolg der Bücher bei.

Die Ausstellung legt den Schwerpunkt auf die Layoutvorschläge und Reinzeichnungen für „Die drei ???“-Cover, zeigt aber auch zahlreiche weitere Illustrationen von Aiga Rasch. Gut nachvollziehbar ist der Weg von der Illustration zum fertigen Buchcover. Ein umfangreiches interdisziplinäres Begleitprogramm ist auch am Start. ■

Öffnungszeiten

Mo. – Fr.: 10.00 – 17.30 Uhr

So. & Feiertage:

13.00 – 17.30 Uhr

Sa.: 13.00 – 17.30 Uhr

(Oktober bis April)



Foto: Kinderakademie Fulda



Kinder-Akademie Fulda

Eintrittspreise

Gruppen und Schulklassen
(zwei Begleitpersonen frei)

Ausstellung mit Führung

- ohne Museum: 5,00 €/Person
- inkl. Begleitprogramm: 8,00 €/Person
- inkl. Museum: 8,00 Euro/Person
- inkl. Begleitprogramm & Museum: 11,00 Euro/Person

SEVEN DAYS®

**DER CATERER FÜR
IHRE FEIERLICHKEIT**

www.sevendays.de • 06659-6113131
Bürgermeister-Ebert-Str. 1
36124 Eichenzell

Autorenlesung

Mit Thommi Walter



www.romeon-verlag.de



www.antonius-fulda.de



www.der-waldemar.de

Die Abenteuer von Jacki und Carli

Zwei Mäuse gehen durch dick und dünn.



Thommi Walter

Highlight:

**Jedes
Zuhörer-Kind
wird vom
Nikolaus
beschenkt !!!**



05.12.2018

Um 17.30 Uhr

antonius
LadenCafé

Severiberg 1
36037 Fulda

www.antonius-fulda.de



die Waldemar's
Das Mehrgenerationen-Magazin für die Region

antonius
LadenCafé

ROMEON
VERLAG

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

			U			S				S						
V	E	R	A	N	G	D	A	T	E	N	E	R	I	F	F	A
	B	A	L	G		B	E	I	T	E	L		L	I	E	D
	E	T	U	E	D	E		R	A	U	B		O	L	I	E
I	N	E	R	T		R	E	N	T	N	E			T	E	E
			A	U									K	E	R	N
	M	O	D	E										R	A	M
	A				M								B	A	U	M
F	R	A	U										S	N	O	B
	I	N	F	O									I	G	L	U
T	A	B	A	K										E		U
		A		A									K	N	U	D
	J	U	R	Y												
	O	U				L	A	S		A		J		N	N	U
I	S	C	H	I	A	S		P	R	O	S	A		E	G	N
E	H	E		K	E	N	I	A		U	N	E		A	H	R
	F	I	N	D	E	N		K	L	O	S				T	A

 /dieWaldemars

Von weit vom Norden komm ich her...

» Was haben Rudolph, das Rentier mit der roten Nase, das den Schlitten vom Nikolaus zieht und ein grün glitzernder Naturstein gemeinsam?

Beide stammen aus einem Gebiet in Norwegen, das ca. 70 km entfernt vom Nordkap, dem nördlichsten Punkt in Europa liegt: Der Masi Quarzit, ist auch unter dem Handelsnamen Atlantis bekannt. Der ungewöhnliche Naturstein wird in der Finnmark, der Gegend um Kautokaino in Norwegen abgebaut.

Dieses Gebiet ist gleichzeitig die Heimat der Rentiere. Schon im September ziehen ca. 90.000 Rentiere von den Weiden an den nördlichen Küsten in die Finnmark. Wo im Sommer die Touristen in dieser wunderbaren Landschaft die Ferien genießen, ist es jetzt sehr ruhig. Kautokaino ist das Kulturzentrum der Samen, eines ca. 10.000 Jahre alten Volksstammes, der Rentierzucht betreibt. Kautokaino ist bekannt für seine Weltmeisterschaft im Rentierrennen.

Auch Heinz Böse vom Grabmalzentrum hat sich Ende September in das Gebiet aufgemacht. Gerade noch rechtzeitig, bevor die Steinbrüche, in denen dieser besondere Naturstein abgebaut wird, wegen des Wintereinbruchs

und auch zum Schutz der umherziehenden Rentiere nicht mehr zugänglich sind. Hier sucht er persönlich die schönsten Rohblöcke aus, um daraus Grabmale und Findlinge mit ungewöhnlichem Ausdruck zu fertigen.

Der Naturstein mit weißen und grauen Schichten ist mit Wolken aus tief-grün glitzerndem Glimmer durchzogen und zeichnet sich durch ein beeindruckendes, natürliches Farbspiel und eine relativ große Haltbarkeit gegenüber Umwelteinflüssen aus.

Im Grabmalzentrum werden aus diesem Material Grab-

male in natürlicher Anmutung geschaffen. Ob als Urnengrabmal oder Einzelgrab oder Familiengrab, ein Grabmal aus Atlantis Naturstein ist auch in Kombination mit einem ruhigen Material ein außergewöhnlicher Gedenkstein.

Die neu eingekauften Natursteine sind kurz darauf in Großnieder angekommen, denn schon im Oktober bereitet das Team aus Mitarbeitern und Designern neue Grabmalmodelle für die Hausmesse vor, die jedes Jahr am ersten Adventswochenende im Grabmalzentrum stattfindet. Hier präsentiert das Team von max böse Natursteine dem Fachpublikum von Steinmetzen aus ganz Deutschland

die neuen Grabmalmodelle für 2019 sowie moderne Grableuchten aus Edelstahl und Grabschmuck in neuem Design. Natürliche Materialien in unterschiedlichen Farbkombinationen und schlichten geraden sowie organischen Formen liegen im Trend. Besonders Kombinationen zwischen warmen und kalten Natursteinfarben sorgen für ausdrucksstarke Effekte. In der Innenausstellung sind alle interessierten Besucher ab Dezember herzlich dazu eingeladen, die Naturstein-Neuheiten kennenzulernen.

Das Team vom Grabmalzentrum bedankt sich bei allen Kunden und Besuchern für das entgegengebrachte Vertrauen und wünscht gesegnete Weihnachten und ein gutes neues Jahr. ■



max böse
GRABMAL-ZENTRUM

Bei uns finden Sie den passenden Grabstein, der genau das zum Ausdruck bringt, was Sie mit Ihrem Verstorbenen verbindet.

Geöffnet:
Mo. – Fr.: 8:00 – 18:00 Uhr
Samstag: 9:30 – 16:00 Uhr
Sonntag: nur Besichtigung

Industriestraße 2-4,
36137 Großnieder,
Tel. 0 66 48. 95 01-0



Ausdruck des Lebens und der Erinnerung...



www.grabmal-zentrum.de

Gutes für Leib und Seele – Die Herzenswärmer

der Citypastoral auf dem Fuldaer Weihnachtsmarkt

» Seit 2016 gibt es sie – die Herzenswärmer der katholischen Citypastoral und dem evangelischen Kirchenkreis. Es handelt sich dabei um ökumenische Impulse auf dem Weihnachtsmarkt, die an den vier Adventssonntagen stattfinden. Die Idee dahinter ist es, dass auf dem Weihnachtsmarkt neben der wärmenden Nahrung für den

Leib auch etwas für die Seele angeboten wird. Dies geschieht durch Gebete, biblische und außerbiblische Texte, religiöse Lieder und kleine Aktionen. Je ein Chor aus der Region gestaltet die Impulse musikalisch und gibt anschließend noch ein kleines Konzert. Zudem gibt es mit den Impulsen verbundene Aktionen wie das Verteilen von

Schokonikoläusen oder des Friedenslichtes aus Betlehem.

Die Herzenswärmer erfreuen sich großer Beliebtheit. Neben einer Stammgemeinde von etwa 100 Personen, kommen auch viele Passanten hinzu und lauschen den Worten und der Musik. Dies entspricht dem citypastoralen Grundsatz, Kirche nicht nur in

den eigenen Kirchengebäuden zu sein, sondern raus auf die Straße zu gehen und mitten unter den Menschen zu sein.

Die aktuellen Termine für die Herzenswärmer sind der 2., 9., 16. und 23. Dezember, jeweils um 17 Uhr auf der Bühne am Uniplatz, gegenüber der Pyramide. ■

Erleichterung durch Unterstützung

von Werner Gutheil, Diözesanseelsorger für Trauernde im Bistum Fulda



Foto: C. Bodenstein

» Es kommt die Weihnachtszeit. Zunächst der Advent mit vielen Gefühlen, unter denen die Trauernden leiden. War es doch die gemeinsame Zeit mit dem geliebten Menschen, bei schönen, lichtreichen Abenden, einem Glas Glühwein, war es die Zeit der Familie, mit Besuch auf dem Advents- oder Weihnachtsmarkt, bei dem die Kinder verklärte Augen bekamen. Nun fehlt der geliebte Mensch an der Seite, ist vielleicht sogar

ein Kind verstorben, es kommen Gefühle, die schmerzen, angesichts der kommenden Zeit. Zudem wird an Weihnachten das Fest der Familie gefeiert, was die Wunde eines Verlustes um ein Kind noch mehr betont.

Trauernde wollen sich in diesen Zeiten verstecken vor der Realität. Freunde und Bekannte bieten Kontakt an, aber mit dem Hinweis, „Ruf an, wenn ich dir helfen kann“ ist es nicht getan. Konkret auf die Trauernden zugehen, einladen und das durchaus mehrfach. Einfach vor der Tür stehen mit einem Stück Stollen oder Plätzchen abgeben, das sind konkrete Hilfen, die bei einem Gespräch und geteilter Zeit hilfreich sein können.

Umlenkung durch gemeinsames Tun, einem Besuch auf dem Adventsmarkt, einem Ausflug ins Leben, ist keine Form von oberflächlicher Ablenkung.

Und Trauernden in diesen Tagen eine Karte schreiben, die nicht ausblendet, dass es einen Verlust gibt, sondern diesen bewusst anspricht, kann sogar über weite Entfernung hilfreich sein. Regelmäßige Anrufe können in der dunklen Jahreszeit etwas Licht bringen.

Schließlich wäre am Fest der Familie eine Einladung hilfreich für jene, die sonst alleine zu Hause sind.

Für Trauernde heißt es: am Anfang des Advents schon an

Weihnachten denken, planen, wie die Tage gestaltet werden und nach Kontakten suchen. Vielleicht gibt es Menschen in vergleichbarer oder gleicher Situation in der Nähe oder auch weiter weg, mit denen man diese Tage verbringen kann. ■

Weihnachten steht so plötzlich vor der Tür, aber eigentlich weiß man es das ganze Jahr. Angst darf hier nicht der Ratgeber sein, weder für jene, die auf Trauernde zugehen, noch für Trauernde selbst. Und „Fröhliche Weihnachten wünschen“, sollte man vermeiden, dann lieber: Kraft für Weihnachten.

Das wünsche ich Ihnen
Werner Gutheil

Goldener Oktober im Friedhofswald mit Maronenverkostung

» Am Samstag, dem 20. Oktober fand bei sonnigem Wetter eine außergewöhnliche Führung durch den lichtdurchfluteten Friedhofswald Gehlfersberg statt. Dreißig Teilnehmer kamen auf den Gehlfersberg, um sich über die naturnahe Waldbestattung zu informieren. Kombiniert wurde diese Führung mit dem Pflanzen einer jungen Esskastanie, dem Baum des Jahres 2018. „Die Esskastanie ist ein Baum der Zukunft, denn

sie kann viele hundert Jahre alt werden und sehr gut auf trockenem Boden gedeihen“, erklärte der Waldbeauftragte beim Pflanzen des neuen Gemeinschaftsbaumes.

Nach der Führung erwartete die Teilnehmer als besonderes „Highlight“ die Verkostung der wunderbar duftenden Maronen, (siehe Foto) die von der Jugendfeuerwehr Rasdorf geröstet wurden. „Die Esskastanie war früher schon

ein wichtiges Lebensmittel. In der heutigen Zeit finden wir sie nicht nur auf Weihnachtsmärkten, sondern auch immer häufiger in unseren heimischen Küchen wieder“, erklärte Frau Groll, Geschäftsführerin der Friedhofswald Gehlfersberg GmbH. Desweiteren, so Frau Groll im Gespräch mit unserer Redaktion, sind wir für jedes Gespräch und jede Frage rund um unseren Friedhofswald offen, einfach anrufen. ■



Foto: Friedhofswald Gehlfersberg GmbH

Nach der Pflanzung der Esskastanie mit Frau Groll, GF der Friedhofswald Gehlfersberg GmbH (5.v.l.) und Hendrik Wiegand, GF der Friedhofswald Gehlfersberg GmbH (8.v.l.)

Neue Vorsorgemappe der Deutschen PalliativStiftung erhältlich

Die Deutsche PalliativStiftung hat eine neue Auflage ihrer Vorsorgemappe herausgebracht.

» In diesem Schritt wurden die Formulare überarbeitet und unter anderem um das digitale Erbe erweitert. Die Mappe ist kostenlos bei der Deutschen PalliativStiftung erhältlich.

Menschen haben Absicherungen für alle Lebenslagen: Sie haben Zahnversicherungen, Handyversicherungen oder Reisegepäckversicherung. Doch viele von Ihnen haben für den einen Ernstfall nicht vorgesorgt: für das Lebensende. Wer darf in meinem Namen entscheiden, wenn ich es nicht mehr kann? Welche Behandlungen sollen noch durchgeführt werden, wenn ich mich unweigerlich im Sterbeprozess befinde? Was ist mir eigentlich wichtig?

Auf all diese Fragen geht die neue Vorsorgemappe der Deutschen PalliativStiftung ein. Sie enthält sechs Dokumente sowie allgemeine Informationen über die Mappe. Vorsorgevollmacht: Für den Fall, dass man seine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann, gibt es die Vorsorgevollmacht. Mit einer solchen Vollmacht er-

mächtigt der Aussteller eine oder mehrere Personen seines Vertrauens stellvertretend für ihn zu handeln, zu entscheiden und Verträge abzuschließen. Der Bevollmächtigte ist verpflichtet, den Willen des Ausstellers als Vollmachtgeber zu vertreten. In diesem Zusammenhang ist wichtig zu erwähnen, dass nach aktuellem deutschen Recht auch engste Verwandte wie Ehepartner oder Kinder nur dann gesetzlich vertreten dürfen, wenn sie als Bevollmächtigte eingesetzt wurden. Ansonsten wird die Bestellung eines Betreuers durch das Betreuungsgericht erforderlich. Zudem wurde die Vorsorgevollmacht um das digitale Erbe erweitert, sodass der Bevollmächtigte über Benutzerkonten im Internet verfügen darf.

a) Die Patientenverfügung: Mit einer Patientenverfügung kann ein einwilligungsfähiger und volljähriger Mensch seinen Willen für nicht unmittelbar bevorstehende medizinische Maßnahmen im Voraus schriftlich verfügen. Nach dem Gesetz zur Patientenverfügung können alle Si-

tuationen, unabhängig von der Art und dem Stadium der Erkrankung, verbindlich geregelt werden.

b) Die Betreuungsverfügung: In diesem Formular wird festgelegt, wer im Falle einer vom Gericht angeordneten Betreuung Betreuer werden oder wer es eben nicht werden soll. Eine Betreuungsverfügung empfiehlt sich, wenn man keiner Person seines Vertrauens eine Vollmacht erteilen kann oder will.

c) Die Vertreterverfügung: Um für Patienten die notwendige Sicherheit zu bieten, die ihren Willen in Zeiten, in denen sie entscheidungsunfähig waren, nicht verfasst haben, gibt es die Vertreterverfügung. Hiermit können Angehörige insbesondere für die Versorgung in Pflegeeinrichtungen ganz wesentlich Hilfen geben, damit ihr Angehöriger so begleitet wird, wie er es sich gewünscht hätte.

d) Die Untervollmacht: Hiermit kann der Bevollmächtigte der Vorsorgevoll-

macht weiteren Personen eine Untervollmacht erteilen.

e) Meine Wertvorstellungen: Dieses Formular ist eine sinnvolle Ergänzung zur Patientenverfügung. Darin können eigene Wünsche, Anliegen und Werte festgehalten werden. Sollte er beispielsweise in eine Pflegeeinrichtung kommen, nicht mehr ansprechbar sein und pflegebedürftig werden, wissen auch Pflegenden, was dieser Mensch gerne mag.

Die Vorsorgemappe der Deutschen PalliativStiftung ist kostenlos. Eine Spende für weitere Drucke ist wünschenswert.

Bei Bestellungen, die per Post versendet werden, fallen Portokosten an.

Bestellungen sind telefonisch unter **06 61 / 48 04 97 97** und per E-Mail an buero@palliativstiftung.de möglich. Außerdem gibt es die Möglichkeit, die Mappen im Büro der Stiftung **Am Bahnhof 2, Fulda** abzuholen. ■



**AB
SOFORT
AUCH IN
FULDA!**

☎ **0661 / 90 19 70 60**

Pietät Traud

Haus des Abschieds

Fulda, Florengasse 14

Kalbach, Forsthaus 3
& Flieden, Hauptstraße 20

v.l.n.r.: E. Götz, W. Hübner, M. Traud-Kreß, David Traud (Inhaber), K. Traud-Höpfner

Eigene Abschiedsräume | große bestuhlte Trauerhalle | umfangreiche Ausstellung | Klima- & Hygieneraum | und vieles mehr...



Wintergrüße aus dem Biosphärenreservat

und alles Gute für das neue Jahr



Der Genuss reiner Natur:

- ✓ Natriumarm
- ✓ Ausgewogen mineralisiert
- ✓ Für Babynahrung geeignet

