

unbezahlbar

die **Waldemar's**

Das Mehrgenerationen-Magazin für die Region



Ausgabe 05-2019

WEIHNACHTS-MARKT FULDA

25.11.-23.12.2019
11-20 Uhr

FULDA
DIE BAROCKSTADT



NEU

FULDAER

EISZEIT

Buttermarkt

..........
MITTELALTERLICHES
WEIHNACHTSDORF
WINTERWALD
KINDER-
WEIHNACHTSLAND
NIKOLAUSBESUCH
.....

In dieser Ausgabe:

- Internationaler Grippenweg Großenlöder | Seite 7
- Wintervarieté „Spirit Dreams“ in Fulda | Seite 9
- Neues zur Behandlung von Rhizarthrose | Seite 20
- Angst vor Weihnachten? | Seite 44

Besuchen Sie uns auch
auf Facebook!

 /dieWaldemars



Ein unruhiges Jahr?



Michael Brand *MdB persönlich*
Wahlkreisabgeordneter für Fulda, Rhön und Vogelsberg

» Das Jahr 2019 gilt vielen als unruhiges Jahr. Nicht nur die internationale Entwicklung trägt dazu bei, dass sich mehr Menschen mehr Gedanken über die Zukunft machen. Auch hier bei uns bereiten politische Gewalt und offener Extremismus

Grund zur Sorge über die Zukunft unseres wunderschönen Landes.

Dennoch darf nicht übersehen, sondern muss auch festgehalten werden: Deutschland geht es im internationalen

Vergleich so gut wie kaum einem anderen Land auf der Erde. Das bedeutet überhaupt nicht, dass es nicht eine Menge „Baustellen“ gäbe, an denen zu arbeiten wäre – und an denen im Übrigen auch, jenseits der Schlagzeilen, intensiv gearbeitet wird.

Diese Arbeit wird auf der nationalen, regionalen und vor allem der kommunalen Ebene von tausenden zumeist ehrenamtlich engagierten Menschen für uns alle getan. Dazu zählen gute Information, offene Diskussion und am Ende ein sachgerechter Kompromiss. Nicht alle sind mit den Kompromissen zufrieden. Das liegt in der Natur der Sache. Aber unsere Gesellschaft bleibt auf diese Fähigkeit zum Ausgleich, die Bereitschaft zum fairen Kompromiss angewiesen.

Die Welt wird unübersichtlicher, komplexer, und sie fordert uns mehr – gedanklich und in punkto Einsatz. Digitalisierung im Alltag und Beruf, Globalisierung mit auch regionalen Auswirkungen sind die wichtigsten Kräfte, die der Exportnation Deutschland große Chancen bieten, auch in Zukunft ganz vorne mit dabei zu bleiben. Nicht jeder muss die ganze Digitalisierung mitma-

chen, nicht jeder Arbeitsplatz hängt am Export. Aber insgesamt kommt es darauf an, dass wir Deutschen nicht ängstlich, sondern mit kräftigem Zupacken die Chancen nutzen, die sich auftun. Jede verpasste Chance wäre eine vertane Chance. Deutschland hat immer wieder bewiesen, Aufstieg und Wiederaufstieg besser zu meistern als gedacht.

Auf diese typisch deutsche Haltung können wir uns in aller Ruhe auch für die Zukunft verlassen. Gejammert wird zwar oft, angepackt aber immer. Nicht wenige glauben, dass die Deutschen auch deshalb so gut sind, weil sie nie ganz zufrieden sind mit dem, was sie haben – können wir aber durchaus, und ein bisschen stolz können wir auch sein. Und in der ruhigeren Adventszeit des Jahres 2019 darf man umso mehr mit Optimismus nach vorne schauen.

Allen Lesern wünsche ich ein frohes Weihnachtsfest und ein erfolgreiches Jahr 2020! ■

Ihr
Michael Brand



Michael Brand

Mitglied des Deutschen Bundestages

Wahlkreisabgeordneter für Fulda, Rhön und Vogelsberg

Not sehen und handeln.

CARITAS IM BISTUM FULDA

UNSERE DIENSTE UND EINRICHTUNGEN:

- Sozial- und Lebensberatung
- Sucht- und Drogenberatung
- Schuldner- und Insolvenzberatung
- Betreuung wohnungsloser Menschen
- Kleidermarkt
- Altenpflegeheime, Taubblindenheim
- Seniorenwohnanlagen
- Seniorenfreizeiten und -reisen
- Häusliche Pflege/Sozialstationen
- Lehranstalt für Altenpflege
- Beratung, Wohnheime/Betreutes Wohnen für Menschen mit Behinderung oder psychischer Erkrankung und deren Angehörige
- Caritas Berufswege Fulda
 - Zertifizierter Bildungsträger
 - Fachstelle für berufliche Integration
 - Werkstätten für behinderte und psychisch kranke Menschen
- Kinder- und Jugendhilfeeinrichtungen: Beratung, Stationäre und ambulante Hilfen, Jugendsozialarbeit

VON
MENSCH
ZU
MENSCH



Kontakt und Infos:

Telefon (06 61) 24 28-0
info@caritas-fulda.de
www.caritas-fulda.de



Foto: sixeyesmedia gmbh

dieWaldemar's

Das Mehrgenerationen-Magazin für die Region



Inhalt

Vorwort	3
Weihnachtliches	4
Leitartikel	12
Gesundheit	23
Allgemeines	28
Kultur	33
Grüne Seite	35
Schöner Wohnen	36
Ihr gutes Recht	38
Rund ums Tier	39
Familienzeit	40
Rätselcke	42
Die letzten Seiten	43

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 17.01.2020.

Titelbild:

© Foto: Christian Tech

Hallo, liebe Leserinnen
und Leser!

Die besinnliche Advents- und
Weihnachtszeit steht vor der
Tür und ich hoffe und wün-
sche uns, dass wir dieselbe
auch wie gewünscht begehen
können und werden.

Ansonsten werde ich mich heute
nicht verplaudern, denn unsere,
wie ich finde, sehr gelungene,
Weihnachtsausgabe, ist wie der
berühmte Sack des Nikolaus,
wahrhaftig voll gepackt. Re-
daktionelle Weihnachtsüberra-
schungen aus allen informellen
Richtungen warten auf Sie.

Das weihnachtliche Schlitz,
diverse Weihnachtsmärkte die
sich vorstellen, Sauna-Tipps
und, und, und... einfach eine
phantastische Auswahl an Be-
richten aus vielen Sparten des
täglichen Lebens. Und da wir so
randvoll mit Information sind,
habe ich zwei unserer Werbe-
partner eingeladen, sich auf
dieser Seite zu präsentieren.

Ihnen meine Freunde wünsche
ich eine besinnliche Advents-
und Weihnachtszeit, einen
Jahresabschluss 2019 sowie
einen Jahresbeginn 2020 wie
er besser nicht sein kann.

Wir lesen uns wieder im Feb-
ruar 2020 – bis dahin, bleiben
Sie gesund und aktiv.

*Tschüss und bis bald
Ihr Georg Alt*

die brille ist ...

... kompetent

... innovativ

... in Fulda zu Hause

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

Varilux X series
Gleitsichtgläser revoluti-
onieren Ihr Sehen!

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

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**

25.11.-23.12.2019
11-20 Uhr



NEU

FULDAER

EISZEIT

Buttermarkt

Fulda - Ein Weihnachtstraum...

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

Weihnachtlicher Genuss mit regionalem Schwerpunkt

Fuldaer Weihnachtsmarkt vom 25. November bis 23. Dezember 2019



Fotos: Christian Tech – TKM Fulda

» **FULDA (mkf).** Am 25. November eröffnet in diesem Jahr der traditionelle Weihnachtsmarkt in Fulda, der zu den schönsten in Hessen zählt. Im Herzen der Barockstadt, rund um den Universitätsplatz, finden sich bunte Stände, regionale Spezialitäten und kulinarische Köstlichkeiten, dazu ein Kinderweihnachtsland, ein mittelalterliches Weihnachtsdorf, der Winterwald und als neues Highlight die Fuldaer Eiszeit. Bis zum 23. Dezember ist der Weihnachtsmarkt täglich von 11.00 bis 20.00 Uhr geöffnet, der Winterwald öffnet auch nach den Weihnachtsfeiertagen noch einmal vom 27. bis 30. Dezember.

Ein vielfältiges weihnachtliches Angebot mit regionalem Schwerpunkt erwartet die Besucher, ergänzt durch ein umfangreiches Programm mit über 60 Veranstaltungen für Groß und Klein, Jung und Alt. Vielfalt und Individualität werden auf dem Fuldaer Weihnachtsmarkt großgeschrieben: Von der spektakulären zwei-stöckigen Pyramide mitten auf dem Universitätsplatz bis zur rustikalen kleinen Après-Ski-Hütte ist für jeden Geschmack etwas dabei. Genießen kann man mit gutem Gewissen,

denn der Weihnachtsmarkt in Fulda ist bisher der einzige in Hessen, bei dem die Verwendung von Plastik bei den kulinarischen Angeboten verboten ist.

Für Kinder und Familien gibt es auf dem Borgiasplatz das Kinderweihnachtsland mit eigenem Programm an den Adventswochenenden und Attraktionen wie dem Kinder-Riesenrad, der Kinder-Eisenbahn oder der Fotobox. Die Touristeninformation Fulda bietet an den Adventswochenenden mit „Frau Hoys und das Weihnachtsfest“ oder „Hofleben im Wandel der Zeit“ spezielle Kinderführungen an.

Nur ein paar Schritte sind es durch den Torbogen in den Museumshof, und man lässt den Trubel hinter sich: Im mittelalterlichen Weihnachtsdorf bieten Gaukler, Handwerker, Musiker und Händler einen Eindruck vom Leben im Mittelalter. Der Winterwald auf dem Platz Unterm Heilig Kreuz zeigt sich ganz natürlich, mit großen Tannenbäumen, Holzschnitzen auf dem Boden, kleinen Holzbuden und einem besonderen kulinarischen Angebot, das zum Verweilen und Genießen einlädt. Der Winterwald wird auch in diesem Jahr

nach den Weihnachtfeiertagen noch geöffnet sein: vom 27. bis 30. Dezember, 11.00 bis 20.00 Uhr.

Neu: Winterrodelspaß auf dem Buttermarkt



Eine neue Attraktion für kleine und große Besucher ist die „Fuldaer Eiszeit“ auf dem Buttermarkt. Die 15 Meter hohe Eisrutsche bietet Rodelspaß für die ganze Familie – mitten in der Stadt. Für eine urgemütliche Atmosphäre sorgen die Waldhütte und die Bruzzelstube mit allerlei Köstlichkeiten und die einzigartige Eisbar mit Lounge.

Weihnachtsmarktpauschale
Den Weihnachtsmarkt in Fulda in aller Ruhe genießen

kann man am besten mit unserer Weihnachtsmarktpauschale, die in der Zeit vom 25. November bis 23. Dezember 2019 buchbar ist. Sie hält viele Überraschungen für Sie bereit. Mehr Informationen erhalten Sie unter der Telefonnummer 06 61/102-18 12 oder online unter www.tourismus-fulda.de ■

Weitere Informationen

Tourismus und
Kongressmanagement Fulda
Bonifatiusplatz 1
Palais Buttlar
36037 Fulda
Telefon: 06 61/102-18 12
E-Mail: tourismus@fulda.de
www.tourismus-fulda.de

Veranstalter:

Magistrat der Stadt Fulda
Schloßstraße 1
36037 Fulda
www.fulda.de

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



KISSINGER WINTERZAUBER 2019/2020

Zauberhafte Momente in Bad Kissingen erleben

» Der diesjährige Kissinger Winterzauber erfüllt vom 20. Dezember 2019 bis 4. Januar 2020 die historischen Räumlichkeiten Bad Kissingens mit unterschiedlichen Klängen. „Gäste des Kissinger Winterzaubers können bei den abwechslungsreichen Veranstaltungen in die Welt der Musik und Kunst eintauchen“, sagt Sylvie Thormann, Kurdirektorin und Geschäftsführerin der Bayer. Staatsbad Bad Kissingen GmbH.

Alle Veranstaltungen im Überblick

Den Auftakt des Festivals am **Freitag, 20. Dezember**, zeigt das Orchester unter der Leitung von Bernd Hammer um 19.30 Uhr die breite Palette moderner Blasmusik im Max-Littmann-Saal.

Das Hamburger Klassikquartett Salut Salon beschäftigt sich am **Samstag, 21. Dezember**, mit dem Thema Liebe. Ab 19.30 Uhr präsentieren die vier Musikerinnen Werke von Carl Phillip Emanuel Bach über Rachmaninow bis hin zu Vivaldi.



Foto: Christina Koerte

Am **Sonntag, 22. Dezember**, tritt das Duo Zungenwind im Rahmen der Reihe Matinée classique um 10.30 Uhr im Rossini-Saal auf. Im Mittelpunkt des Konzerts stehen die Jazz- und Volksmusikinstrumente Saxophon und Akkordeon.



Foto: Katharina Trutzi

Am **Sonntag, 22. Dezember**, findet um 19.30 Uhr die Europäische Weihnacht in der Herz-Jesu-Kirche statt. Die Chöre der Pfarrgemeinde Herz-Jesu stimmen unter der Leitung von Brigitte und Burkhard Ascherl auf die bevorstehenden Festtage ein.

Die Daneperados of Ireland präsentieren am **Montag, 23. Dezember**, die irischen Weihnachtsbräuche. Ab 19.30 Uhr bestimmen Tanzen, Singen und Spielen den Max-Littmann-Saal.



Foto: Gregor Eisenhuth

Am **Mittwoch, 25. Dezember**, findet das Konzert „Festliches für Trompete und Orgel“ in der Herz-Jesu-Kirche statt. Michael Lindner und Burkhard Ascherl spielen ab 19.30 Uhr Werke von Telemann und Händel.



Foto: Brigitte Ascherl

Am **Freitag, 27. Dezember**, erfüllt weihnachtliche Barockmusik aus Lateinamerika und Europa den Rossini-Saal. Auf dem Programm von Los Temperamentos stehen eine Vielzahl von Werken von barocken Komponisten wie Domenico Zipoli oder Cristofaro Caresana.



Foto: Dominika Maria Alkhodari

Die Drum-Stars präsentieren am **Samstag, 28. Dezember**, ab 19.30 Uhr eine Percussionshow der Extraklasse im Max-Littmann-Saal.



Foto: Daniel Sommer

Sandro Ortloff gibt im Rahmen der Reihe Matinée classique eine Harfenmatinée. Am **Sonntag, 29. Dezember**, um 10.30 Uhr spannt der junge Musiker im Rossini-Saal den weiten Bogen der klassischen Harfenliteratur.



Foto: Hartwig Keetz

Am **Sonntag, 29. Dezember**, erfüllt die Star-Pianistin Younnee ab 19.30 Uhr den Rossini-Saal: Sie präsentiert ihr neues Album „My Piano“ mit ihrer musikalischen Vielfalt von Klassik über Blues und Pop bis hin zu Jazz.

Anlässlich des 200. Geburtstags von Theodor Fontane geht der Club der toten Dichter mit seinem Programm „So und nicht anders“ – Theodor Fontane neu vertont auf Tour. Am **Montag, 30. Dezember**, werden die berühmten Frauenfiguren wie Briest, Jenny Treibel oder Grete Minde um 19.30 Uhr im Kurtheater lebendig.



Foto: Oliver Betke

Karten sind in der Tourist-Information Arkadenbau, telefonisch unter 0971/8048-444 oder unter der E-Mail-Adresse kissingen-ticket@badkissingen.de erhältlich.

Das neue Jahr beginnt mit dem Neujahrskonzert mit dem Prager Rundfunkorchester unter dem Dirigat von Christian Schulz am **Mittwoch, 1. Januar**, um 17.00 Uhr im Max-Littmann-Saal.

Am **Donnerstag, 2. Januar**, präsentiert die Jazz- und Opernsängerin Jocelyn B. Smith ihr neues Programm „Shine A Light“ um 19.30 Uhr im Max-Littmann-Saal.

Die Schattenshow „Moving Shadows“ unter der Regie von Harald Fuß entführt Zuschauer am **Freitag, 3. Januar**, um 19.30 Uhr im Kurtheater in eine fantastische Welt: Die Mobilés kreieren mit Präzision und Leichtigkeit charmante und einfallsreiche Geschichten aus Licht und Schatten.



Foto: Manni Linke

Den Abschluss des Kissinger Winterzaubers bildet am **Samstag, 4. Januar**, das Konzert mit der Philharmonie Festiva unter der Leitung von Gerd Schaller. Ab 19.30 Uhr können Gäste sich auf „Gipfelstürmer“ der Musikgeschichte freuen. ■



Foto: Holger Talinski

12. Internationaler Krippenweg Großenlüder

30. November 2019 – 12. Januar 2020

Folget dem Stern

» Pünktlich zum 1. Advent öffnet der Krippenweg zum 12. Mal seine Pforten und lädt Interessierte aus Nah und Fern ein, die Faszination der Krippen vom 30. November 2019 bis zum 14. Januar 2020 zu erleben. Die Eröffnung ist am Freitag, 29. November 2019, um 19.30 Uhr im Stiftskapitularischen Amtshaus.

Auf einem eineinhalbstündigen Rundweg durch den historischen Ortskern präsentiert der Kultur-, Heimat- und Geschichtsverein der Gemeinde Großenlüder e.V. in liebevoll dekorierten Fenstern 33 Exponate. Darunter Krippen aus den Ländern entlang der „Via Regia“ und weiteren Kulturkreisen. Holzbildhauer und Künstler aus Hessen, Bayern und Thüringen beteiligen sich ebenso wie private Leihgeber.

Die Schnitzschule Empfertshausen aus Thüringen präsentiert im Rahmen des Krippenwegs die prämierten Arbeiten des Wettbewerbs „Die Krippe

in der heutigen Zeit“, der in Kooperation mit dem Veranstalter des Krippenwegs ausgetragen wird. Im Garten des Stiftskapitularischen Amtshauses erwartet die Besucher eine Keramikwand mit 18 Darstellungen aus dem Leben Jesu, die von Lehrenden und Lernenden der Schnitzschule Empfertshausen gestaltet wurde.

Mit ihrem weihnachtlichen Lichterglanz verleihen die vom Gewerbeverein Großenlüder aufgestellten Tannensäule dem gesamten Ort eine einzigartige Atmosphäre. Der festlich geschmückte „Engelweg“, der von den Anwohnern gestaltet wird, lädt zum Staunen und Verweilen ein. Besonders reizvoll ist der Besuch des bis 22.00 Uhr beleuchteten Krippenwegs nach Einbruch der Dunkelheit. ■

Eine Wegbeschreibung erhalten Besucher am Info-Punkt, Stiftskapitularischen Amtshauses, Marktplatz 1.

Führungen auf dem Krippenweg:

Für Gruppen ab 10 Personen
Preis pro Person 2,50 €
Kontakt: info@heimatverein-grossenlueder.de

Informationen und Flyer:

www.krippenausstellung.info
www.internationaler-krippenweg.de
Kontakt: info@heimatverein-grossenlueder.de

Internationalen Krippensammlung

In der Internationalen Krippensammlung im Stiftskapitularischen Amtshaus, Am Marktplatz 1, erwarten die Besucher Krippendarstellungen aus aller Welt. Die von Ida und Walter Odenwald gestiftete Krippenausstellung im zweiten Stock des Stiftskapitularischen Amtshauses in Großenlüder umfasst über 80 Krippen. Sie zeigt in musealer Form, wie viele ganz unterschiedliche Möglichkeiten es gibt, die biblische Szene von Christi Geburt zu präsentieren. Die Vielfalt er-

streckt sich in der Darstellung selbst, beeinflusst durch die verschiedenen Kulturkreise, und der Auswahl der unterschiedlichsten Materialien.

Öffnungszeiten:

1., 8., 15., 22., 26., 29. Dezember 2019, 5. und 12. Januar 2020 jeweils 14.00–17.00 Uhr.

Führungen außerhalb der Öffnungszeiten nach telefonischer Vereinbarung ab 10 Personen: Tel. 066 48/95 00-0

Eintritt:

Erwachsene: 2,50 €
Gruppen ab 15 Personen: 2,00 €
Kinder- und Jugendliche: frei



www.der-waldemar.de
[f/dieWaldemars](https://www.facebook.com/dieWaldemars)

Krippe aus der Provence



Foto: Verein

Märchenhafte Weihnachten in Hanau

Stimmungsvolles Ambiente mit bis zu fünf Meter hohen Leuchtfiguren in der Brüder-Grimm-Stadt

» Der märchenhafte Weihnachtsmarkt in Hanau, findet in diesem Jahr vom 29. November bis zum 22. Dezember 2019 im Herzen der Brüder-Grimm-Stadt statt. Zu Füßen des Nationaldenkmals der weltberühmten Brüder Jacob und Wilhelm Grimm, die in Hanau geboren wurden, laden mehr als 75 Verkaufs- und Gastronomiestände zum Schlendern, Schlemmen und Genießen ein. Das nostalgische „kleine“ Riesenrad, die Märchenbahn und das historische Holzkarussell bringen Kinderaugen zum Leuchten. In diesem Jahr erwartet die Besucher zudem ein weiteres Highlight: Sechs bis zu fünf Meter hohe Leuchtfiguren erhellen die Hanauer Innenstadt und schaffen so eine zauberhaft weihnachtliche Atmosphäre, die zum Shoppen, Erleben und Bummeln in der Brüder-Grimm-Stadt einlädt.

Für Unterhaltung und Festtagslaune sorgt auch das bekannt abwechslungsreiche Bühnenprogramm auf der

Weihnachtsbühne. Sänger, Musiker und Chöre verbreiten weihnachtliche Stimmung. Um 18 Uhr eröffnet Oberbürgermeister Claus Kaminsky den Weihnachtsmarkt und ab 19 Uhr spielt die Hanauer Stadtkapelle.

Auf dem Hanauer Weihnachtsmarkt sind neben vielen regionalen und überregionalen Leckereien wie Christstollen, Baumkuchen, gebrannten Mandeln, Handkäs-Tapas, Grillwürstchen, geräucherter Lachs, Kartoffelpuffer, Suppe im Brotteig und Omas Klößen, auch Weihnachtsschmuck, Kinderspielzeug, Winterkleidung, Geschenkartikel und Deko-Objekte sowie viele andere nützliche und dekorative Dinge käuflich zu erwerben. Natürlich lieben die Kinder das traditionelle Karussell mit seinen bemalten Holzpferden und Kutschen sowie das kleine „Riesenrad“ im Zentrum des Weihnachtsmarkts. Auch die große Krippe mit den eindrucksvollen Holzfiguren der Heiligen Familie

zieht junge Besucher des Weihnachtsmarkts in ihren Bann. Die weihnachtlich geschmückte Märchenbahn lädt zudem Groß und Klein dazu ein, das märchenhafte Hanau bei einer Tour zu erleben. Einstieg ist gegenüber von der Sparkasse am Markt. Zur Adventszeit erstrahlt auch die Hanauer Innenstadt in ihrer vollen Pracht: In der City funkelt und glitzert die festliche Weihnachtsbeleuchtung. Erstmals ziehen zudem vom 29.11.2019 bis zum 06.01.2020 bis zu fünf Meter hohe zauberhafte

Leuchtfiguren die Blicke auf sich: Eichhörnchen, Hirsch, Geschenk, Weihnachtsmann, Fuchs und Einhorn bereichern – mit freundlicher Unterstützung von MK Illumination sowie den Stadtwerken Hanau – die Innenstadt. Auch die Hanauer Altstadt erstrahlt mit ihrer neuen Weihnachtsbeleuchtung. ■

Mehr Informationen zur „märchenhaften Weihnacht in Hanau“ gibt es auf der Homepage www.weihnachten.hanau.de



Foto: Stadt Hanau

Gersfelder Weihnachtsmarkt am 2. Adventswochenende

» Am Samstag, 7. Dezember 2019 und Sonntag, 8. Dezember 2019 (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 weihnachtliches Gospelkonzert mit dem Chor „Inspiration“ in der Barockkirche am Marktplatz an.

Beginn ist um 18.00 Uhr. Gemütliches Bummeln und/oder ein Pläuschchen bei einem heißen Getränk sind am Weihnachtsmarkt bereits von 17.00 bis 21.00 Uhr möglich. 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.

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

Der Markt ist Samstag von 17.00 bis 21.00 Uhr; Sonntag von 11.00 bis 18.00 Uhr geöffnet.

Ebenso angeboten werden Rhöner Produkte von Direktvermarktern, weihnachtliche



Foto: Stadt Gersfeld

Wintervarieté Fulda – Dirk Denzers „Spirit Dreams“

Das Wintervarieté Fulda bietet mit Dirk Denzers neuer Bühnenshow „Spirit Dreams“ eine faszinierende Varietégalä voller spektakulärer und bezaubernder Bilderwelten.



Foto: privat

» Zu erleben sind die Sterne des Varietés unserer Zeit vereint in einem fantastischen Varietéspektakel. Freuen Sie sich auf ein Kaleidoskop klassischer, zeitgenössischer und moderner Varietékünste mit den Spitzenkönnern der internationalen Varietéwelt.

Zauberhafte Augenblicke der Seifenblasenkunst, traumhafter Jonglage Performance, magischer Momente und einzigartiger Balancekunst, werden abgelöst von hinreißender Comedy und atemberaubender Top-Artistik.

Ein einzigartiges Konzept, das erstmals moderne, expressive Varietékunst mit inspirierenden und lebensbereichernden Texten verbindet. Eine unvergessliche Show, die nicht nur auf der Bühne stimmungsvolle Bilder erzeugt, sondern auch tief im Inneren. Und eine anspruchsvolle Idee, eindrucksvoll in Szene gesetzt durch internationale Performance-, Show- und Musikkünstler der Weltklasse.

„Spirit Dream“ ist modernes Entertainment auf höchstem Niveau, das weit mehr bietet als

Nervenkitzel und ein Feuerwerk brillanter Varieté- 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! ■

26., 27., 28., 29. und 30. Dezember 2019, 19.30 Uhr; 29. Dezember 2019 auch 15.00 Uhr

Informationen:

www.wintervariete-fulda.de



Foto: Roger Richter

Künstlerin: Helena Lehmann, Vertical Dance

26.–30. DEZEMBER 2019
ORANGERIE FULDA

Lassen Sie sich verzaubern!

WINTER
VARIÉTÉ
FULDA

Das ideale Geschenk!

Tickets ab 49,00 € bei allen bekannten Vorverkaufsstellen | Pauschalen ab 90,00 € (p.P./DZ):

Tourismus und Kongressmanagement Fulda · Bonifatiusplatz 1 · Palais Buttlar · 36037 Fulda · Tel.: 0661-1021812
E-Mail: tourismus@fulda.de · www.wintervariete-fulda.de · www.tourismus-fulda.de

Neue Ausstellung „Winterstille“: im Groenhoff-Haus auf der Wasserkuppe

vom 1. November bis 15. Januar 2020



Foto: Lothar Reichardt

» Die Hessische Verwaltungsstelle des UNESCO-Biosphärenreservats Rhön und das Künstlerpaar Karin und Lothar Reichardt aus Hilders-Dörmbach, laden zu einer Ausstellung mit Fotografien und Malereien ein.

Die beiden Künstler zeigen die Naturgegebenheiten und die Ursprünglichkeit ihrer Rhöner Heimat – inklusive der rauen und strengen Witterung in den Wintermonaten.

Zu sehen ist die Ausstellung vom 1. November 2019 bis 15. Januar 2020 im Groenhoff-Haus auf der Wasserkuppe. ■

Öffnungszeiten der Ausstellung:

Montag – Freitag

8.00 – 16.00 Uhr

Samstag – Sonntag

11.00 – 16.00 Uhr.

Der Eintritt ist kostenfrei.



Foto: Lothar Reichardt



Foto: Karin Reichardt

Hochstift-Weihnachtsbier jetzt als Sixpack im Handel



Foto: Hochstiftliches Brauhaus

» Wenn es kalt wird zwischen Rhön und Vogelbergs, dann wird es Zeit für das bernsteinfarbene Weihnachtsbier aus Fulda. Im Spätsommer wird das Weihnachtsbier nach speziellem Rezept eingebraut und reift anschließend in aller Ruhe in den Brauereikellern, bis es seinen besonderen vollmundigen und würzigen Geschmack bekommt. Genießen Sie diese winterliche Bierspezialität. ■

KUBESCH

Schleiferei & Messerschmiede Kubesch
Rangstr. 71 – 36043 Fulda

Telefon: 0661-402599
Fax: 0661-402598

info@messerschmiede-kubesch.de
www.messerschmiede-kubesch.de

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

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

dieWaldemar's
Das Mehrgenerationen-Magazin für die Region



Foto: Georg Alt

» Guten Tag,werte Leser und Leserinnen. In dieser Ausgabe möchten wir Sie mitnehmen, oder sozusagen entführen, in unser Advent- und Weihnachts-Kaufhaus am Severiberg.

Vieles was man zu Zwecken der weihnachtlichen Dekoration benötigt, findet man jetzt bei uns in unseren Räumen neben dem Antonius LadenCafé. Aus der Vielzahl dieser wunderschönen Dinge, die von unseren Bewohnern in Handarbeit hergestellt werden, wartet so manches auf Sie.

All diese „Schmuckstücke“ sind mit Geduld und filligraner Feinarbeit, also mit Liebe, in Handarbeit hergestellt worden. Wir machen hier und heute nicht viele Worte, sondern lasse, die Bilder sprechen.

Ein Besuch bei uns zwecks der Suche nach Advent- und Weihnachtsdekoration, oder nach

einem außergewöhnlichen Weihnachtsgeschenk, ist absolut lohnenswert.

Seien Sie uns also herzlich willkommen. Und nach dem Einkauf noch einen Tee oder Kaffee, gepaart mit unseren selbstgebackenen Kuchen oder Weihnachtsplätzchen in unserem Café genießen. Herz, was willst du mehr. ■

Wir, die Mitarbeiter des Antonius LadenCafé, wünschen, Ihnen allen eine besinnliche Advents- und Weihnachtszeit und ein gesundes Jahr 2020!



Wo das Christkind persönlich erscheint

» Vom 12. bis 15. Dezember bietet der Gelnhäuser Weihnachtsmarkt die perfekte Einstimmung aufs nahende Fest

es in Gelnhausen finden. In der historischen Altstadt erscheint das Christkind persönlich zur Eröffnung des Weihnachtsmarktes.

Mehr als Hüttenzauber, Glühwein und gebrannte Mandeln: Wer in der Vorweihnachtszeit das Besondere sucht, der wird

Vor der einzigartigen historischen Kulisse der Gelnhäuser Altstadt öffnet der Weihnachtsmarkt vom 12. bis 15. Dezember 2019 seine Pforten. Neben Hüttenzauber, Leckereien, einem Potpourri an Waren und erlesenem Kunsthandwerk erwartet die Gäste ein buntes Programm, das wieder viele Glanzlichter für die ganze Familie bietet. ■



Fotos: Roland Adrian

antonius 
LadenCafé

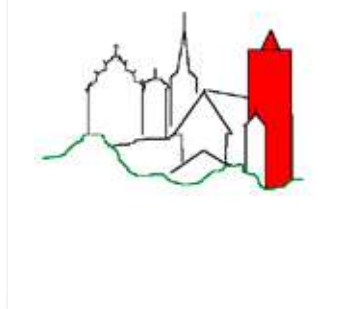
Öffnungszeiten in der Winterzeit

Montag bis Freitag: 9.00 bis 17.00 Uhr
Samstag: 10.00 bis 17.00 Uhr

Öffnungszeiten im Sommer

Montag bis Freitag: 9.00 bis 18.00 Uhr
Samstag: 10.00 bis 17.00 Uhr

Severiberg 1 | 36037 Fulda
www.antonius.de/einkaufen/antonius-ladencafe.html



Weihnachtliches Schlitz

Romantik trifft Lebensfreude!

» Die Burgenstadt Schlitz besitzt mit ihren 4 Burgen eine der malerischsten Silhouetten in Deutschland. Das Zentrum des Ortes bildet der Marktplatz mit St. Georgsbrunnen. Der komplett erhaltene historische Altstadtbereich/Burgenring ist nur durch zwei Tore (Obertor/Untertor) erreichbar und wird geprägt von liebevoll restaurierten Fachwerkhäusern und Ensembles aus mehreren Jahrhunderten. Aber Schlitz hat noch viel mehr zu bieten, als nur die sehenswerte Silhouette. Kultur und Natur ergänzen sich perfekt. Ein sehr gut ausgebaut Radwegenetz durchquert das Schlitzerland. Der sehr gut ausgeschilderte BahnRadweg führt durch das gesamte Schlitzerland und verbindet den Vulkanradweg mit dem Fulda-Radweg R1. Ein ausgedehntes Wanderwegenetz führt durch saftige Flussauen über sonnendurchglühte Feldwege mit bunter Wildblumenpracht oder durch schattige, würzig duftende Wälder, vorbei an alten Hünengräbern, mystischen Opferstätten oder merkwürdigen, verwitterten Grenzsteinen. Immer wieder gibt es neue, bezaubernde Ausblicke auf die Mittelgebirgslandschaft – ein echter Genuss! Kanufahren,

Reiten, oder der Besuch des Hochseilgartens, Surfen am Pfordter See, Angeln an Fulda und Schlitz, Inlinerfahren oder das Schlitzerland mit dem Mountainbike erkunden, für den sportlich ambitionierten Besucher wird einiges geboten. Campingplatz, Wohnmobilstellplätze und ein beheiztes Freibad stehen den Besuchern am Damenweg zur Verfügung.

Für kulturellen Genuss sorgen die vielfältigen Konzerte der Hessischen Landesmusikakademie, mit Sitz in Schloss Hallenburg, inmitten des Schlossparks. Ob Matineekonzerte, Jazzensembles oder ein ganzes Orchesterkonzert – ein Genuss für die Ohren. **Informationen sowie das Programm sind über die Geschäftsstelle der Landesmusikakademie, Tel. 06642/91130 oder unter www.landemusikakademie-hessen.de erhältlich.**

Gerne kann man die verwinkelten Gassen und zahlreichen Sehenswürdigkeiten auf eigene Faust erkunden. Nicht verpassen sollte man den einmaligen Ausblick vom Plateau des mit einem Aufzug erreichbaren Hinterturms. Nicht nur Schlitz und das Schlitzerland sind zu sehen, bei guter Wetterlage reicht der Blick bis zum Hoherodskopf oder Rhön. In der Weihnachtszeit verwandelt sich der Turm in die „Größte Weihnachtskerze der Welt“ und lockt an den Adventswochen-

enden zahlreiche Besucher zum romantischen Weihnachtsmarkt am Marktplatz.

Zu einem geführten Stadtrundgang lädt die Stadt an jedem Samstag um 16.00 Uhr ein (April–Oktober). Treffpunkt ist der Hof der Vorderburg. Ebenfalls in der Vorderburg untergebracht ist das Burgmuseum. Zu sehen gibt es im Museum eine umfangreiche Waffensammlungen, Trachten, eine komplett eingerichtete Bauernstube und noch funktionstüchtige Webstühle, Informationen zum Schlitzer Grafengeschlecht und vieles mehr.

Auch für Gruppen stehen zahlreiche Angebote zur Verfügung. Stadtführungen mit dem Schlitzer Barden oder dem Nachtwächter mit Schlitzer Spezialitäten, Führungen durchs Museum oder kulinarische Führungen werden angeboten. Auch die Schlitzer Destillerie lädt zu einem geführten Rundgang mit anschließender Verkostung ein. Eine Auffahrt auf den Schlitzer Hinterturm sollte nicht fehlen. Auch im Ortsteil Frauombach verbergen sich heimliche Schätze: in der Kirche kann man freigelegte Seccomalereien bewundern. Die Entstehung der Wandmalereien kann aus stilistischen Gründen um 1330 datiert werden. Bei der verwendeten Technik werden Formen der Secco- mit solchen der moderneren und beständigeren, damals aber in Mitteleuropa noch nicht voll etablierten Freskomalerei kombiniert. Auch das liebevoll restaurierte Bauernhausmuseum „Buisch ahl Huss“ ist eine Reise wert. Führungen vereinbart man bei Hans Feick (06642/5110).

In Schlitz wird gerne gefeiert – das zeigt sich im umfangreichen Veranstaltungskalender. Backhaus- und Dorffeste in fast jedem Ortsteil mit leckeren



Spezialitäten aus der Region oder auch das Runkelrübenfest im Herbst ziehen Besucher aus Nah und Fern ins Schlitzerland.

Alle zwei Jahre am zweiten Juli-Wochenende (wieder 2021) kommen Trachtengruppen aus der ganzen Welt nach Schlitz und feiern mit den zahlreichen Besuchern ein heiteres und kunterbuntes Fest. Musik, Tanz, Party, internationale Folklore, Festzug, Feuerwerk und am Ende eine gigantische Polonäse durch die Altstadt sind nur einige der Attraktionen. Unbedingt einplanen!

Schlitz und das Schlitzerland – immer einen Besuch wert! ■

Veranstaltungen 2020

09./10. Mai 2020

Schlitzer Burgenfrühling
(Messe, Pflanzenbörse,
Verkaufsoffener Sonntag)

2 Juli-Wochenende
„Schlitz feiert“

31. Oktober
Runkelrübenfest

Adventswochenenden:

Weihnachtsmarkt unter der
größten Kerze der Welt
Sa./So. ab 12.00 Uhr

Weitere Infos unter:

Tourist-Info Schlitz
An der Kirche 4
36110 Schlitz
Tel.: 06642/97062
Fax: 06642/97056
info@schlitz.de
www.schlitz.de



Fotos: Stadt Schlitz

Schlitzer Theaternächte 2019: „Der Geist der Weihnacht“

» Dieses Jahr steht der Klassiker „Eine Weihnachtsgeschichte“ von Charles Dickens auf dem Programm der Schlitzer Theaternächte. Mit Geistern verbindet man gemeinhin Grusel und Gefahr. Doch in Dickens' Weihnachtsgeschichte sind es engelsgleiche Boten einer anderen Welt, die den Menschen vor dem Untergang bewahren und auf den Weg der Mitmenschlichkeit führen wollen. Angesichts von Klimawandel, Artensterben, vermüllten Meeren, ungerechtem Handel, ausbeuterischen Produktionsverhältnissen – was hat die Welt nötiger als diese Geister,

die Dickens beschwor? Ist der Sinn des Weihnachtsfestes, an dem sich Gott in einen Menschen verwandelte, nicht die Verwandlung des Menschen?

„Der Geist der Weihnacht“ ist ein Schauspiel für die ganze Familie, das zu Herzen geht, aber auch genau dort etwas verändern will. Es spielt die Theatergruppe der evangelischen Kirchengemeinde Schlitz. Der Eintritt ist frei, um eine Spende wird gebeten.

Die Aufführungen finden ab Donnerstag, 12.12., 20.00 Uhr, Freitag, 13.12., 20.00



Foto: Stadt Schlitz

Uhr und Samstag, 14.12. um 14.00 Uhr und 20.00 Uhr sowie am Sonntag, 15.12., 18.00

Uhr in der Stadtkirche Schlitz, An der Kirche 1, 36110 Schlitz statt. ■

Der Hofladen von Familie Schmidt in Schlitz-Rimbach stellt sich vor



Fotos: privat

» Ein Geheimtipp für all die Genussmenschen, die gerne Regionales auf ihrem Teller bzw. in ihrem Vorratsraum liegen haben, ist der Hofladen Schmidt im Schlitzer Ortsteil Rimbach.

Auf ca. 100 ha Ackerland werden verschiedene Getreidesorten als Futtergetreide angebaut sowie Kartoffeln, die natürlich zum Verkauf stehen. Auf den Obstwiesen reifen Äpfel für den schmackhaften Apfelgelee. Und im Garten wachsen u. a. Gurken, Zucchini und Feuerbohnen. Daraus wird leckeres Zucchini-Chutney, Zucchini süß-sauer und (lassen Sie sich überraschen) der bekannte „Schmidtsche“ Hexentopf. Die Viehzucht, sprich die Schweine- zucht, steht im landwirtschaftlichen Mittelpunkt der Familie Schmidt. Neben den uns bekannten Hausschweinen haben sich die Schmidt's auf die Zucht

und Verwertung des sogenannten Turopolje-Schweines konzentriert und das mit großem Erfolg. Der Name Turopolje bezeichnet eine Region in der Nähe der kroatischen Hauptstadt Zagreb, aus der diese Wiesenschweinrasse ursprünglich stammt. Dieses Schwein ist durch seine weiß bis graue Farbe mit schwarzen Punkten gut zu erkennen. Es ist ganzjährig im Freien zu halten, da es auch Kälte mit Minusgraden gut abkann und sich daher hervorragend für die extensive Weidehaltung eignet. In einem neu angelegten 1a großen am Waldrand gelegenen Gehege fühlen sich die Turopolje-Schweine im Sinn des Wortes sawohl.

Das Fleisch und auch die Wurst dieser Rasse hat einen absolut tollen Geschmack, einfach vorbeikommen und kosten, es lohnt sich. Das umfangreiche



Wurstangebot, das im Hofladen angeboten wird, lässt keinen Wunsch offen. Das Griebenschmalz aus der Turopolje-Sau ist in seiner Qualität unschlagbar. Und auch bei den Grillspezialitäten, allen voran die Grillwürstchen, ist der Geschmack einfach „Spitze“.

Es geht natürlich auch ohne Wurst, denn die große Auswahl an selbstgemachten Marmeladen und Gelees stimmt. Ob nun Birne-Karamel-Marmelade oder Quittengelee um nur zwei von über 10 Sorten zu nennen. Auch hauseigene Liköre stehen im Regal. Zudem gibt es, zum Wohle des Kunden, ein umfangreiches Sortiment an leckeren Dingen von befreundeten Unternehmen, die sich auch um die Eigenproduktion verdient machen.

So bekommt man frische Eier und hausgemachte Nudeln vom Eierhof Dechert aus Rimbach, kaltgepresstes Rapsöl vom Hause Lips oder Honig aus Frauombach. Käseerzeugnisse liefert Katja Richter aus Gersfeld/Rhön. Abgerundet wird dieses Angebot mit Roggen- und Roggenvollkornbrot aus dem Holzofen der Familie Rüffert aus Grebenau-Schwarz.

Das Brot allerdings sollte man am Vortag vorbestellen. Es wird mittwochs und donnerstags angeliefert. Abschließend sei erwähnt, das Frau Schmidt sich hervorragend darauf versteht, Geschenke oder Präsentkörbe zu gestalten. Eine Weihnachtsgeschenk-Idee der besonderen Art!

Hinfahren und sich umschaue- n, kaufen und genießen. ■

Die Schmidt's freuen sich auf Sie.

Hofladen



Leckeres vom Lande
aus der Region

- Schweine- und Mastfleisch
- Hausmacher Wurst und Grillspezialitäten
- Kartoffeln, Honig, Nudeln, Eier sowie Präsentkörbe und flüssige Leckereien

Familie Schmidt
An der Buchmühle 2
36110 Schlitz-Rimbach
(06642) 91 92 25
www.hofladen-schmidt.de

Schlitzer Burgenweihnacht mit der größten Weihnachtskerze der Welt

Eröffnung mit Glühweinabend am Freitag, dem 29. November 2019



» Die romantische Burgenstadt hat in der Vorweihnachtszeit ein ganz besonderes Erkennungszeichen – die größte Kerze der Welt! Wer das rote Ding nicht kennt wird staunen – schon von weitem sieht man sie leuchten. Doch es handelt sich nicht um eine Wachskerze, sondern tatsächlich um den Schlitzer Hinterturm, einen alten Wehrturm, warm eingepackt in rotes Tuch! Er ist 42 m hoch und kann bequem mit dem Fahrstuhl erklommen werden. Auf der Spitze des Turmes thront eine mit elektrischen Glühbirnen versehene Nachbildung der Kerzenflamme.

So prägt die Kerze in der Weihnachtszeit das historische Stadtbild der alten Burgenstadt. Der Duft von Glühwein, gebrannten Mandeln und Bratwurst lockt die Besucher auf den romantischen Marktplatz. Hier findet der Weihnachtsmarkt an den Adventswochenenden Samstag/Sonntag von 12.00–20.00 Uhr statt. Die feierliche Eröffnung und das erstmalige Leuchten der Kerze ist schon am Freitag, dem 29. November 2019, um 17.00 Uhr. Der Weihnachtsmarkt ist an diesem Tag bis 22.00 Uhr geöffnet. Für Firmen und Gruppen bieten wir an diesem Freitag etwas ganz besonderes an. Melden Sie sich bis spätestens

25. November 2019 bei uns an (Info@schlitz.de), teilen uns die Namen bzw. Teilnehmerzahl mit und Sie erhalten von uns einen Gutschein für ein Warmgetränk und eine Turmfahrt gratis für die angemeldeten Besucher! Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches stimmungsvolles Musikprogramm auf der großen Bühne vorm Rathaus, Verkaufsaustellungen, Kinderaktionen, Führungen und natürlich leckeren Speisen und Getränken.

Offene Nachtwächterführungen, herkömmliche Stadtführungen sowie Bardengesang werden angeboten oder können für Gruppen gebucht werden. Führungen in der Schlitzer Destillerie mit Verkostung der breiten Produktpalette und Einkaufsmöglichkeiten im Hofladen, runden das Angebot ab.

Das Burgmuseum in der Vorderburg hat an den Weihnachtsmarkttagen von 14.00 – 18.00 Uhr geöffnet.

Am zweiten und dritten Wochenende sind die Kreativen Frauen Schlitz im Festsaal der Vorderburg zu finden, hier gibt es Kaffee und Kuchen und liebevoll hergestellte Geschenkkideen. Auch der Adventsmarkt der Lebensgemeinschaft Sassen e.V am 2. Adventswochenende wird wieder viele Besucher aus Nah und Fern anziehen.

Kinderkarussell, Märchenerzählerin oder auch der Besuch von

Weitere Infos sowie das komplette Programm finden Sie hier: www.schlitz.de

Öffnungszeiten:

Freitag, 29. November 2019
von 17.00–22.00 Uhr

Samstag und Sonntag,
30.11./1. Dezember 2019
von 12.00–20.00 Uhr

Samstag und Sonntag,
7./8. Dezember 2019
von 12.00–20.00 Uhr

Samstag und Sonntag,
14./15. Dezember 2019
von 12.00–20.00 Uhr

Samstag, 21. Dezember 2019
von 12.00–20.00 Uhr

Sonntag, 22. Dezember 2019
von 12.00–22.00 Uhr

Nikolaus und Rentieren erfreuen besonders die kleinen Besucher. Natürlich „muss“ man auf die Kerze auffahren und einen Blick über die Stadt und den Weihnachtsmarkt genießen. ■



Fotos: B. Diehl, Schlitz

Weihnachtliche Veranstaltungen in Schlitz

» Stadtführungen

Samstag, 30. November
14.00 Uhr

Samstag, 7. Dezember
14.00 Uhr

Sonntag, 8. Dezember
14.00 Uhr

Samstag, 14. Dezember
14.00 Uhr

Samstag, 21. Dezember
14.00 Uhr

Sonntag, 22. Dezember
14.00 Uhr

Treffpunkt:

Hof der Vorderburg

Führung ist kostenpflichtig.

» Stadtwächterführungen

Freitag, 29. November
17.30 Uhr

Samstag, 30. November
13.30 Uhr

Treffpunkt:

Bühne am Marktplatz

Führung ist kostenpflichtig.

» Rahmenprogramm/ Ausstellungen

Kreative Frauen Schlitz

Verkaufsausstellung, Kaffee
und Kuchen im Festsaal der
Vorderburg

2. und 3. Adventswochenende

Adventsmarkt auf Hofgut Sassen

2. Adventswochenende

Burgmuseum in der Vorderburg

Jedes Adventswochenende,

14.00 – 18.00 Uhr

Lichterkerche

Stadtpfarrkirche

Jeden Adventssamstag und
-sonntag, 16.00 Uhr

Meditative Andacht

Adventssamstage, 18.00 Uhr

» Weihnachtsmarkt

Freitag, 29. November 2019

17.00 Uhr

Offizielle Eröffnung

Marktplatz

18.00 Uhr

Posaunenchor Queck

Marktplatz

20.00 – 22.00 Uhr

Glühweinabend

mit DJ MÄH

Marktplatz

Samstag, 30. November 2019

17.00 Uhr

Musikverein Rhönklang,
Thalau

Marktplatz

Sonntag, 1. Dezember 2019

15.00 – 18.00 Uhr

Kinderprogramm im Rathaus

17.00 Uhr

Fuldatal-Musikanten
aus Kämmerzell

Marktplatz

Samstag, 7. Dezember 2019

17.00 Uhr

Bläserbande – Musikgruppe der
Musikkulturschule Lauterbach

Marktplatz

18.00 Uhr

Original Schwarzbachtaler
aus Schwarzbach in der Rhön

Marktplatz

Sonntag, 8. Dezember 2019

15.00 Uhr

Musikverein Cäcilia Weyhers

Marktplatz

15.30 – 16.30 Uhr

Märchenstunde

Trausaal/Rathaus

17.00 Uhr

Der Nikolaus kommt

Marktplatz

18.00 Uhr

Adventskonzert

in der ev. Stadtkirche

Marktplatz

Samstag, 14. Dezember 2019

14.00 Uhr und 20.00 Uhr

„Der Geist der Weihnacht“ von
Charles Dickens, Aufführung

der Theatergruppe Schlitz in
der ev. Stadtkirche

Rathaus

16.00 Uhr

Musikverein Istergiesel

Marktplatz

18.00 Uhr

Musikverein Birstein

Marktplatz

Sonntag, 15. Dezember 2019

18.00 Uhr

„Der Geist der Weihnacht“ von
Charles Dickens, Aufführung

der Theatergruppe Schlitz in

der ev. Stadtkirche

Rathaus

15.00 – 18.00 Uhr

Kinderprogramm Rathaus

16.00 Uhr

Musikverein Großenlöder

Marktplatz

17.00 Uhr

Der Nikolaus kommt

Marktplatz

Samstag, 21. Dezember 2019

16.00 Uhr

Concert Band Fulda

Marktplatz

18.00 Uhr

„Weihnachtsklänge“

mit Julius Meder

Marktplatz

Sonntag, 22. Dezember 2019

15.30 – 16.30 Uhr

Märchenstunde

Trausaal/Rathaus

15.00 Uhr

Musikverein

Fulda-Neuenberg

Marktplatz

17.00 Uhr

Der Nikolaus kommt

Marktplatz

17.00 Uhr

Original Schwarzbachtaler

aus Schwarzbach in der Rhön

Marktplatz

20.00 Uhr

Weihnachtskonzert

mit Mario Steffen

Marktplatz



Schlitz
BURGEN
WEIHNACHT

Mit der größten
Kerze der Welt!



Landesmusikakademie Hessen Konzerte/ Veranstaltungen 2020

» **Neujahrskonzert Landesjugendsinfonieorchester Hessen**
Samstag, 11. Januar 2020
19.00 Uhr
Konzertsaal

» **Pianale Preisträgerkonzert mit Gareth Szakos**
Sonntag, 1. März 2020
17.00 Uhr
Gartensaal

» **Vogelsberger Gipfelkaba-
rett – Tina Teubner „Wenn du
mich verlässt komm ich mit“**
Donnerstag, 12. März 2020
20.00 Uhr
Konzertsaal

» **Irish Spring 2020
„Festival Of Irish Folk Music“**
Freitag, 27. März 2020
20.00 Uhr
Konzertsaal

» **Landes Jugend Jazz
Orchester Hessen**
Freitag, 17. April 2020
19.00 Uhr
Konzertsaal



Foto: Viola Riesner
**Landes Jugend Jazz Orchester
Hessen**



Foto: Bernhard Diehl

Landesjugendsinfonieorchester Hessen

» **Akkordeonale 2020 „Inter-
nationales Akkordeon Festival“**
Donnerstag, 14. Mai 2020
20.00 Uhr
Konzertsaal

» **hr-Sinfonieorchester –
Atlantic String Duo**
Samstag, 23. Mai 2020
19.00 Uhr
Konzertsaal

» **Junger Kultursommer
Mittelhessen „In der Wolken-
fabrik“ – Kinderliederkonzert
für Kindergartengruppen und
Grundschulklassen**
Donnerstag, 4. Juni 2020
10.00 Uhr
Konzertsaal

» **Landesjugendsinfonie-
orchester Hessen**
Samstag, 15. August 2020
19.00 Uhr
Konzertsaal



Foto: Venice Peach

**Irish Spring
Festival 2020**

» **Trio Idamente**
Sonntag, 6. September 2020
11.15 Uhr
Konzertsaal

» **Landes Jugend Jazz
Orchester Hessen**
Freitag, 9. Oktober 2020
19.00 Uhr
Konzertsaal

» **JugendPercussionEnsemble
Hessen**
Freitag, 16. Oktober 2020
19.00 Uhr
Konzertsaal

» **Vogelsberger Gipfelkaba-
rett – Stephan Bauer „Weih-
nachten fällt aus! Josef ge-
steht alles!“**
Donnerstag, 10. Dezember 2020
20.00 Uhr
Konzertsaal



Foto: Ben Knabe

**Atlantic
String Duo**

**Neujahrskonzert,
11. Januar 2020,
19.00 Uhr**

Johann Sebastian Bach
Fuga (2. Ricercata) a sei
voci aus „Das Musikalische
Opfer“ (BWV 1079) für Or-
chester gesetzt von Anton
Webern

Johannes Brahms
Doppelkonzert für Violine,
Violoncello und Orchester
a-moll op. 102

Dmitri Schostakowitsch
Sinfonie Nr. 10 e-moll op. 93



Foto: Studio BOB

Byol Kang, Violine
Isang Enders, Violoncello
Nicolás Pasquet, Dirigent

**Landesjugendsinfonie-
orchester Hessen**



Der DEMETER Hof der Familie Lorenzen in Schlitz-Üllershausen



Hof Lorenzen

» Hof Lorenzen ist ein vielfältiger, familiengeführter Bauernhof und wird nach den biologisch-dynamischen Richtlinien (=Demeter) bewirtschaftet. Dem Motto getreu „Vielfalt ist unsere Spezialisierung“ halten wir Rinder der vom Aussterben bedrohten Rasse „Rotes Höhenvieh“, eine Herde Burenziegen, eine Schar Gänse sowie Legehennen der Zweinutzungsrasse „Coffee & Cream“ (nähere Infos unter www.oekotierzucht.de). Diese halten wir in einem



Foto: Georg Alt

sog. Hühnermobil. Auf unseren Feldern bauen wir Kartoffeln an sowie Getreide, welches einerseits als Futter für unsere Tiere dient als auch als Speisegetreide vermarktet wird: Hafer, Weizen, Roggen. In allen Bereichen ist es unser Ziel, nachhaltig zu wirtschaften und Tiere und Natur mit Respekt zu behandeln, mit der Natur zu arbeiten und nicht gegen sie. Unsere Produkte (Eier, Kartoffeln, Ziegen- und Rindfleisch, Wurstprodukte, Gänse, Suppenhühner, Getreide, Mehl) verkaufen wir in unserem Selbstbedienungshofladen.

Übrigens: das nebenstehende Rezept eignet sich wunderbar für einen leckeren, mal etwas anderen Weihnachtsbraten. ■

Informationen:

Familie Lorenzen
Seeburgstr. 35
36110 Schlitz
demeter@hoflorenzen.de
www.hoflorenzen.de

Öffnungszeiten:

Montag – Samstag:
7.30 Uhr – 20.00 Uhr

sonn- und feiertags:
9.00 Uhr – 20.00 Uhr

Zicklein mit Honig und Lavendel

Zutaten:

- 1 Ziegenkeule oder -schulter 1 – 1,5 kg
- 100 g Honig
- 20 g Butter
- 1 EL Lavendelblüten, nach Belieben auch mehr
- 1,5 kg (Früh-)Kartoffeln
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 400 g Sahne
- Salz, Pfeffer, Rosmarin, Thymian und Salbei

Kartoffeln mit Schale (gebürstet) je nach Größe entweder in dicke Scheiben schneiden oder ganz lassen. Die Zwiebeln schälen und in dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln und Zwiebeln dachziegelartig auf dem Boden eines mit Butter gefetteten großen Bräters verteilen. Pfeffern und salzen. Darauf die gewaschene Keule geben. Diese leicht salzen und pfeffern, großzügig mit Honig einreiben, einige Flocken Honig auch über die Kartoffeln geben. Die Keule mit Lavendelblüten bestreuen. Kräuter daneben legen und das Ganze mit Sahne übergießen. Evtl. noch einen Schluck Rotwein dazugeben. Bei 100°C im Backofen ca. 4–5 Stunden braten. Dazu passt ein leichter Rotwein und entweder Baguette und Salat oder grüne Bohnen.

LANDESMUSIKAKADEMIE HESSEN



BESUCHEN SIE UNS
zum Proben und Musizieren
zum Tagen und Fortbilden
zu Veranstaltungen und Konzerten

Wir organisieren Ihren Aufenthalt und bieten Ihnen die angenehme und ruhige Atmosphäre von Schloss Hallenberg und Schlosspark.

Die Werte musikalischer Kultur und Bildung zu bewahren, weiterzugeben und fortzuentwickeln ist das Ziel der LMAH. Dazu übernimmt die Landeseinrichtung unterschiedliche Aufgaben:

Fortbildungen:

Als Fort- und Weiterbildungsstätte für Musik- und Kulturschaffende des Laien- und professionellen Bereichs, für Erzieher*innen, Musikschullehrer*innen und Schulleiter*innen, gehört die LMAH zu einer unterrichtbaren Einrichtung in der Bildungslandschaft des Landes Hessen.

Belegungen:

Die LMAH ist Proben-, Tagungs- und Seminarstätte für Verbände und Vereine, allgemeinbildende Schulen, Musikschulen, Musikhochschulen und andere externe Fortbildungsinstitute.

Konzerte:

Die LMAH mit ihrem barocken Ambiente ist in der Region ein kultureller Anziehungspunkt. Das breite Programm reicht von Abschlusskonzerten von Probenphasen der Landesjugendensembles bis hin zu Gastspielen von Künstler*innen der internationalen Spitzenklasse.

Netzwerke:

Die LMAH versteht sich als Haus der Musik und Kultur in Hessen. Als etablierte Institution im hessischen Bildungssystem ist sie Bindeglied und Impulsgeber zwischen unterschiedlichen musisch-kulturellen Akteuren.



Gräfin-Anna-Str. 4 · 36110 Schlitz · Tel 06642-9113-0 · Fax 06642-9113-29
info@lmah.de · www.lmah.de

Der Landgasthof PORTA – gelebte Schlitzerländer Gastlichkeit



Foto: Georg Alt

» Elke und Heinz Riepl betreiben seit 20 Jahren den Landgasthof Porta in Schlitz-Pfort und haben es geschafft, dem Thema Nachhaltigkeit in ihrer Arbeit einen besonderen Platz einzuräumen. Das hat sich gelohnt, denn das Haus hat schon zwei Auszeichnungen bekommen. Die Goldmedaille beim DE-HOGA-Umweltcheck bedeutet in den Kriterien Energie- und Wasserverbrauch, Abfallaufkommen und im Bereich Lebensmittel. Der Gasthof ist der erste Betrieb in Hessen der diese Auszeichnung erhalten hat. Und darauf beruht noch heute der Erfolg der Familie Riepl.

Heinz Riepl sieht das so: Die Verwendung regionaler Produkte versteht sich eigentlich

für die gute Gastronomie von selbst. Daher werden viele Produkte direkt von den Landwirten bezogen.

Auch die Getränke wie Wasser und Bier stammen aus der Region. Lange Transportwege müssen nicht sein, findet Riepl. Auch bei Obst und Gemüse geht man diesen regionalen Weg. So orientiert sich das Angebot an den Jahreszeiten und dem, was saisonal verfügbar ist. Deswegen wird bei Riepls mit regionalen Gerichten kreativ umgegangen. Einen Betrieb am Gedanken der Nachhaltigkeit auszurichten geht nicht mal eben so. In jahrelanger Arbeit hat das die Familie Riepl geschafft. Solaranlage für Warmwasser. Hackschnit-

zelheizung, Wärmerückgewinnung – all das können sie vorzeigen.

Ach ja, uns fehlt noch die zweite Auszeichnung? Es gab und gibt eine Auszeichnung von Viabono. Das ist der Umweltdachverband für nachhaltigen Tourismus.

Noch Fragen? Nein, alles gut in Pfort. Essen, Unterkunft, E-Bikes-Ladestation und, und, und...

Die Landhausküche verwöhnt mit eigenen Kreationen und regionalen Spezialitäten.

Monatlich wechselnde Aktionskarten sorgen zusätzlich für ansprechende Abwechslung.

Für Familienfeiern, Vereinsfeste, Ausflüge und Tagungen stehen Plätze für bis zu 400 Personen zur Verfügung. Bei der Organisation Ihrer Feier oder Veranstaltung werden Sie rundum beraten und versorgt. Man vermittelt auf Wunsch auch Musiker, Künstler, Kinderbetreuung und Dekoration.

Der Schützenkeller sorgt zudem für Abwechslung und Spaß. Im Haus gibt es ein Kinderspielzimmer, sodass auch in dieser Richtung an alles gedacht wurde.

In der warmen Jahreszeit bietet der großzügige Biergarten das richtige Flair. ■

Herzlich willkommen Ihnen allen, wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihre Familie Riepl



Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Im Ort 5
36110 Schlitz-Pfort
Telefon: (066 42) 400 80
Telefax: (066 42) 91 82 65
E-Mail: heinz.rieppl@gmx.de
www.landgasthof-porta.de

Öffnungszeiten:

täglich 11.30–14.00 Uhr und ab 17.00 Uhr
Freitag–Sonntag durchgehend
November–März: montags Ruhetag
Bei Anfragen öffnen wir gerne für Sie.



Fotos: Georg Alt

» Wir sind ihr kompetender Partner für alle Marken, egal welches Auto sie fahren, wir haben immer eine Lösung. Bei uns ist Ihr Auto in guten Händen, welche Marke oder welches Baujahr es auch ist. Auch die weiteste Anfahrt lohnt sich für Sie, denn bei uns stimmen Leistung und Preis.

Unser Haus macht nicht viel Wort, sondern lässt Taten sprechen. Daher folgt nun, für Sie zur Übersicht, eine Auflistung unseres vielfältigen Angebotes:

- Abschleppdienst, Achsvermessung, Anhängerrparatur und Anhänger-verleih, Airbag, Auto-HIFI
- Autotelefon, Autoglas- Glasreparaturen, Auspuff, Abschlussgarantie, Batterie, Service-Bremsen
- Elektronik, Ersatzwagen, Gebrauchtwagen, Hol- und Bring-Service, tägliche HU- Prüfung der DEKRA
- Karosserie- und Lackarbeiten, Karosserierichtstand,

Klimaanlage, Kupplung, Landmaschinentechnik

- Mobilitätsgarantie, Motorelektronik, Navigationssysteme, Rad und Reifen, Reifen-Einlagerung
- Motorelektronik, Navigationssysteme, Stoßdämpfer, Transporter-Service, Tuning-Turbolader-Service
- Unfallinstandsetzung, Wohnmobil-Service, Wohnwagen- Service

Sie sehen also unser Rund-ums-Auto-Service lässt nichts aus. Einfach bei uns melden! Wir kümmern uns! ■

Mario und Ute Stadler

KFZ-Service Stadler GmbH
36110 Schlitz
Lindenstraße 18
Telefon: 0 66 42/40 56 82
Fax: 0 66 42/40 56 84
E-Mail: kfz-service-stadler.de

Näheres auch unter
www.kfz-service-stadler.de

AUTO CHECK

AC

Wir sind auf dem Teppich geblieben.

Ihr kompetenter Partner – ehrlich, fair, freundlich.

In unserer meistergeführten Werkstatt haben wir den Anspruch, Ihnen und Ihrem Auto das Beste zu bieten!

KFZ-Service Stadler GmbH
Lindenstraße 18
36110 Schlitz

Telefon: 066 42/40 56 82
Telefax: 066 42/40 56 84
Mail: kfz-service-stadler.de

Sanitätshaus Jokisch Schlitz

Maßanfertigungen zur Behandlung von Rhizarthrose



Fotos: R. Jokisch

» Als einziger zertifizierter Fachbetrieb in Osthessen ist das Sanitätshaus Jokisch in Schlitz berechtigt und in der Lage bei der Rhizarthrose, also der Arthrose des Daumensattelgelenkes zu helfen und schmerz lindern einzugreifen. Was verbirgt sich hinter dem Ausdruck Rhizarthrose? Die Rhizarthrose gehört zum rheumatischen Formenkreis und macht sich mit einer schmerzhaften zunehmenden Zerstörung des Daumensattelgelenkes bemerkbar. Sie tritt häufig zusammen mit anderen Formen der Arthrosen auf.

Wodurch macht sich eine Rhizarthrose bemerkbar?

Die Patientinnen und Patienten berichten oft, dass ihnen bei den einschießenden Schmerzen Gegenstände aus den Händen fallen. Sie erzählen, dass sie häufig nicht mehr in der Lage sind, einfache alltägliche Tätigkeiten schmerzfrei durchzuführen. Die da wären: Das Öffnen und Schließen von Bekleidungsstücken oder von Gürteln, Flaschen, Verpackungen oder von Tür- und Zündschlössern. Auch das Kartoffelschälen oder das Auswringen von diversen Lappen geht oft

gar nicht mehr. Aber auch das Steuern von Autos oder des Fahrrades ist, je nach Stadium, mit erheblichen Schmerzen verbunden. Auch im Berufsleben ist mit erhöhter Beeinträchtigung, wie z. B.: Bei einfachem händischen Schreiben oder der Bedienung von Computertastatur und der Maus, nicht nur zu rechnen, sondern man kann diese Tätigkeiten nicht mehr ausführen. Was ist also zu tun?

Das Schlitzer Sanitätshaus Jokisch hat der Rhizarthrose den Kampf angesagt!

Bei teilweisen heftigsten Schmerzen und verminderter Kraft beim Zupacken sowie starker Bewegungseinschränkung im Daumen, macht sich Rhizarthrose bei Alltagsaktivitäten bemerkbar. Das wichtigste Behandlungsprinzip bei

diesen Verschleißerscheinungen ist die Entlastung des geschädigten Knorpels. Das Sanitätshaus Jokisch in Schlitz ermöglicht bei Rhizarthrose exklusiv Abhilfe durch die Versorgung mit einer konservativen und individuell gefertigten bio-dynamischen Daumenorthese. Im Gegensatz zu vergleichbaren Produkten bleibt bei der Daumenorthese sowohl der Daumen als auch das Handgelenk frei. Anstatt Zug am Daumen auszuüben, wird mittels einer Pelotte die Belastung von Daumensattelgelenk auf den Orthesekörper umgeleitet. Somit wird das schmerzende Gelenk druckentlastet.

Ausführliche Informationen über die neue Daumenorthese gibt Ihnen Herr Jokisch vom Sanitätshaus Jokisch. ■

Rhizarthrose?! Packen Sie den Schmerz!

Neues konservatives Therapieverfahren in der Rhizarthrose-Behandlung bei über 400 Patienten erfolgreich im Einsatz

Die am häufigsten vorkommende Verschleißerkrankung des Daumensattelgelenkes verursacht intensive Schmerzen.

Das Sanitätshaus Jokisch in Schlitz ermöglicht exklusiv Abhilfe durch die Versorgung mit einer konservativen, individuell für Sie gefertigten, bio-dynamischen Orthese.

Lassen Sie jetzt **kostenfrei** prüfen, ob Ihnen die neue „REO“-Orthese helfen kann!

Informieren Sie sich hier: Telefon: (066 42) 4 06 71 11 oder per E-Mail: info@ortho-jokisch.de



Sanitätshaus
Jokisch
Orthopädie & Rehathechnik



Die „Holzinsel“ in Schlitz-Harteshausen – ein Tipp nicht nur zur Weihnachtszeit



Fotos: Georg Alt

» Die Holzinsel in Schlitz-Harteshausen ist nicht nur zu Weihnachten einen Besuch wert. Denn in dieser kleinen aber feinen Hütte, die direkt an der Straße von Fulda nach Schlitz gelegen ist, findet man über 800 verschiedene Holzartikel.

Spielzeug, Krippenfiguren, Dinge für den Haushalt und nicht zuletzt eine reiche Auswahl an kunsthandwerklichen Artikeln gibt es zu bestaunen und nicht zuletzt auch käuflich zu erwerben. Die bekannten Wolkensteiner Krippenfiguren aus Tirol und die Krippenausführung „Leonardo“, die naturbelassen und mit Wasserfarben bemalt sind, eine Augenweide. Die überaus geschätzten Ostheimer-Krippen-

figuren sind natürlich auch im weihnachtlichen Angebot vorhanden. Erwähnenswert ist, das man in der Holzinsel das gesamte Ostheimer-Programm im Angebot hat.

Die vom 2016 verstorbenen Herrn Engelberger aus dem gleichnamigen Haus gearbeiteten Krippenfiguren sind noch in Restbeständen vorhanden und daher als wertvoll einzustufen. Der Bereich Spielzeug umfasst das ganze Spektrum des Kindseins. Babyrasseln, Schnullerketten, Mobiles und mehr, also das erste Spielzeug eines Kindes gibt's im Angebot. Hess-Holzspielzeug, Walter und Heimes sind führende Hersteller und daher auch vorhanden. Aber es geht noch früher, wer einen Geburtsteller bestellt bekommt denselben graviert, klar, dass das Ganze aus naturbelassenem Holz ist. Für Kinder im Kleinkindalter gibt es vom Bauklötzchen bis zur Kugelbahn und vom Lauferwagen über einen Radlager

bis zum Traktor immer ein altersgerechtes Beschäftigungsangebot, Hersteller wie NEMMER, PINOLINO, NIC und Ostheimer sind im Programm. Ob ein Kaufladen-Sortiment aus dem Hause ERZI, Bauernhöfe, Schaukelpferde, Puppenbett- und -wiegen, Kasperlepuppen das Sortiment ist phantastisch. Spieleklassiker wie Dame, Schach, Mühle, Halma, Hus oder Kupp, man

findet es in der Holzinsel. Das es für den Außenbereich Kindergarnituren im Angebot gibt ist selbstverständlich. Sandkästen, Schaukeln, Stelzen und, und, und...

Einfach unerschöpflich scheint das Angebot, das sich in der „HOLZINSEL“ dem Besucher bietet und sollte daher auf Ihrem Einkaufs-Wunschzettel stehen. ■





Direkt an der L3143 zwischen Fulda und Schlitz im Ortsteil Harteshausen
E-Mail: info@valentin-schmidt.de

www.valentin-schmidt.de



36110 Schlitz-Harteshausen
Telefon 06642-232

...ein Weg, der sich lohnt!

Öffnungszeiten:
montags bis freitags: 10.00 bis 18.00 Uhr
samstags: 10.00 bis 13.00 Uhr

Gasthof „Zur Linde“ in Schlitz-Queck Gastronomie aus Tradition

Seit 1890 im Familienbetrieb der Familie Sippel



Foto: Georg Alt

» Geschmackserlebnis der anderen Art, für alle die es noch nicht kennen oder aber bereits lieben. So lautet der Wahlspruch der Familie Sippel, die in der angesprochenen Familientradition noch heute ihre Gaststätte leiten. Dazu äußert sich der Inhaber Herr Boris Sippel wie folgt: „Bevorzugen Sie die gutbürgerliche Küche? Dann ist ein Besuch in unserem Landgasthof unausweichlich. Unser Leitsatz ist: Überzeugt aus gutem Grund. Denn wir sind überzeugt von der Qualität und der Güte unserer Speisen. Besuchen Sie uns und überzeugen Sie sich von den Spezialitäten aus dem „Schlitzer Land“. Fühlen Sie sich daher eingeladen und lassen Sie sich bitte auch persönlich von unserer Gastfreundlichkeit und unserem guten Essen verwöhnen.

Bekannt ist die große Schnitzelkarte, auf der der Kunde aus 17 Schnitzelkombinationen wählen kann. Auch die Rumpsteaks sind wegen ihrer Qualität bekannt und beliebt. Auf unserer Speisekarte findet man u. a. kleine sowie vegetarische, auf Wunsch auch gerne vegane, Gerichte. Stolz sind wir darauf, dass der Kunde unsere Gerichte frei kombinieren kann, also ganz nach seinen Wünschen zusammenstellt. Selbstredend gehen wir auf jeden speziellen Wunsch unserer Kunden ein.

Unser Mittagstisch, der täglich abgefragt und bestellt werden kann, wird von uns auch außer Haus geliefert. Diesen Service, der besonders von Senioren angenommen wird, würden und werden wir

ausbauen. Also einfach bei uns anrufen und nachfragen, wir freuen uns auf Ihr Telefonat.

Sie sehen unsere umfangreiche Speisekarte bietet Gericht für jeden Geschmack und jeden Geldbeutel.

Wir laden Sie zudem ein Ihre Familien- oder Firmenfeiern bei uns zu begehen, denn unser farbenfroher Saal bie-

tet Platz für bis zu 120 Personen.

Spezielle Buffet-Wünsche sind kein Problem, fragen Sie einfach nach, wir freuen uns auf Sie.“ ■

Melden Sie sich bei uns unter: 0 66 42/65 34 oder besuchen Sie uns unter www.zur-linde-queck.de.



Das gesamte Team von dieWaldemar's wünscht ein besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr 2020!

dieWaldemar's
Das Mehrgenerationen-Magazin für die Region



Andre Poloczek Elektro

- Elektroinstallation
- Elektromaterial
- Netzwerktechnik
- Maschinenverleih
- Überwachungstechnik



www.apel36.de

Was Großmutter noch wusste – Natürliche Antibiotika

» In unserer heutigen Zeit werden bei Infektionserkrankungen sehr häufig und oft, auch vorschnell, Antibiotika verschreiben. Dabei bietet die Natur und fast jede Küche schnell verfügbare und alternative Heil- und Nahrungsmittel, die nicht nur gegen verschiedenen Krankheitserreger wirksam, sondern sogar immunstimulierend und stärkend für den Menschen sind.

Da nun wieder die Erkältungszeit naht, gilt es Ihnen einige dieser Mittel etwas näher vorzustellen, mit der Hoffnung, dass Sie diese möglichst intensiv in Ihre Nahrung einbauen und Infekte vermeiden bzw. leichter bekämpfen können.

Knoblauch

Der Hauptwirkbestandteil stellt hier das Allicin dar. Dieser Stoff bewirkt den starken Geruch beim Zerschneiden, aber auch die großartige antibakterielle Wirkung, sogar gegen multiresistente Keime. Erweitert wird das keimhemmende Spektrum durch Scordinin und Garlicin. Außerdem ist Knoblauch reich an Kieselsäure, vielen Mineralien und Vitamin C, Tokokininen (ähnlich Sexualhormonen) und Phytinsäure (gut zur Hautregeneration und Haarwachstum). Es kann zudem dauerhaft eingenommen blutdruckregulierend, cholesterinsenkend und sogar antitumorös wirken. Eine wunderbare Anwendung stellt die Zitronen-Knoblauch-Kur da, die 2x im Jahr für 2x 3 Wochen angewendet, zur Blutdruck und Gefäßregulierung empfohlen wird. Außerdem wirkt sich der Knoblauch regulierend auf die Darmflora aus. Knoblauch beispielsweise als Tinktur oder günstigerweise roh mit der Nahrung verzehrt (Wirkminimum 2–3 Zehen/Tag) empfiehlt sich bei Infektionen des Magen/Darm Traktes (z. B. Helicobacter Infektion des Magens,

Reisediarrhoe) und chronischer Bronchitis sowie bakterieller Lungenentzündung. Wer verhindern möchte, dass der Geruch belästigend wirkt, empfiehlt sich die gleichzeitige Einnahme von Zitrone, Petersilie oder Milch, die in der Lage sind, den Geruch wirksam zu binden.

Thymian

Das Thymol stellt den Hauptbestandteil des Thymians dar. Dies zeigt eine starke desinfizierende Wirkung. Ergänzend finden sich in dieser Pflanze Stoffe wie Carvacrol, Borneol, Thujanöl, Linalol, Geraniol, Harze sowie Gerb- und Bitterstoffe. Der Thymian stellt ein wunderbares Heilmittel bei Hals- und Rachenentzündungen, bei Bronchitis, Keuchhusten sowie Asthma bronchiale (da Bronchienerweiternd und schleimlösend) dar. Aufgrund entblähender und verdauungsfördernder Eigenschaften wirkt es zudem positiv bei Magen- und Darmbeschwerden und kann über längeren Zeitraum eingenommen, sogar Parasiten vertreiben. Thymian kann Kopfschmerzen lindern und gilt zudem als allgemeines Stärkungsmittel.

Man bereitet sich einen Tee aus 1 TL frischen oder gekochtem Kraut mit ¼ l heißem Wasser zu und lässt ihn etwas 15 Min. ziehen. 3–5 Tassen/Tag werden dann davon getrunken.

Ein Bad mit diesem Teezusatz (dafür 100 g Kraut auf 1 l Wasser verwenden, ebenfalls 15 Min. ziehen lassen) wirkt schmerz- und entzündungshemmend bei Bronchitis, Hautunreinheiten und Rheumaerkrankungen.

Kapuzinerkresse und Meerrettich

Die Heilpflanze des Jahres 2013, die Kapuzinerkresse, und der Meerrettich galten als

das Penicillin des armen Mannes. Sie enthalten wertvolle Senföle, die gegen Bakterien, Viren und Hefepilze wirken. Deswegen werden Kapuzinerkresse und Meerrettich sowohl bei Atemwegsinfekten als auch immer wiederkehrenden Blasenentzündungen angewandt.

Senf

Senf enthält u. a. Allylsenföle, Schwefel- und Rodanidverbindungen, die als Reizstoffe, aber gleichzeitig auch als Desinfektionsmittel angesehen werden. Als Gewürz wird der Senf gegen Blähungen, Völlegefühl, Appetitlosigkeit und trägem Stuhlgang eingesetzt. Senf steigert die Darmdurchblutung und bewirkt eine gründliche Desinfektion des gesamten Verdauungstraktes. Äußerlich lässt sich Senfmehl (in der Apotheke erhältlich) als wärmende Hautauflage (da stark reizend, bitte immer mit einem Tuch und verdünnt mit z. B. Kartoffelmehl und nie direkt pur auf der Haut) bei Bronchitis, Lungenentzündung bzw. bei akuten Ischiasbeschwerden bis zur Rötung der Haut, sowie als mildere Form als Zugabe in einem ansteigenden Fußbad ebenfalls bei pulmonalen Infekten und Kopfschmerzen erfolgreich anwenden. ■

Mit den abschließenden Zeilen von Eugen Roth wünschen wir Ihnen, dass Sie gut über den Winter kommen. „Der Patient traut nur widerwillig, dem der's schmerzfrei macht und billig. Drum lass nie den Grundsatz rosten – es muss wehtun und was kosten“.

Frau Dr. med. Katrin Grund

Oberärztin der Schloßpark-Klinik und Praxis Dr. von Rosen, Gersfeld

Expertin für traditionelle chinesische Medizin TCM



www.der-waldemar.de

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



Dr. von Rosen

Essenz der Naturheilkunde

Facharztpraxis
für
Internistische Medizin und Naturheilkunde

Schlossplatz 3, 36129 Gersfeld/Rhön

Tel. 06654-960950

www.dr-von-rosen.de

- Alle Kassen -

Biologische-Bypass-Behandlung

Krampfader-Entfernung ohne OP

Behandlung mit bio-identischen Hormonen

Hilfe bei
- Infektanfälligkeit
- Allergie
- chronischen Schmerzen

Komplementäre Krebstherapie

Vom Hörgerät zum „Verstehgerät“

von Gabi Schmitka

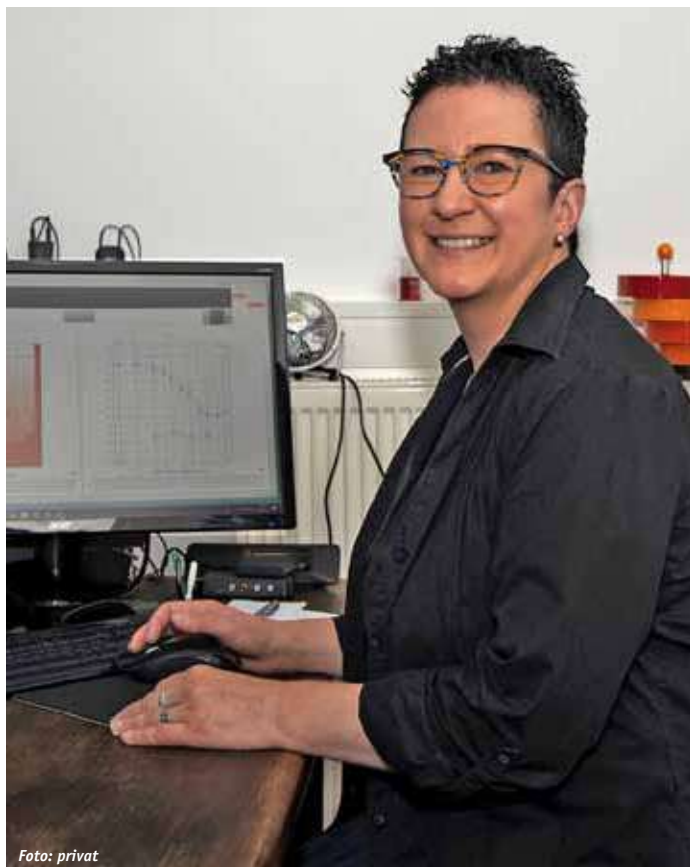


Foto: privat

Gabi Schmitka
Hörakustik-Meisterin

» Liebe Leserinnen und Leser, verzeihen Sie mir bitte das ich der deutschen Sprache ein neues Wort hinzugefügt habe, das „Verstehgerät“ kennt nicht einmal der Duden. Wenn Sie den Beitrag aber weiter lesen werden Sie sehen worauf ich hinaus will: die Gewöhnung an ein Hörsystem. Diese Gewöhnungsphase ist oft der kritische Punkt einer Versorgung mit der Konsequenz, dass Unzufriedenheit herrscht und das Hörsystem nicht oder nur selten getragen wird.

Doch lassen Sie uns erst einen Schritt zurück gehen! Der Grund für ein Hörsystem liegt in einem Hörverlust, das heißt der oder die Betroffene nimmt die Geräusche und die Sprache nicht mehr ausreichend wahr. Abgesehen von wenigen Ausnahmen tritt dieser Hörverlust schleichend ein, es wird also Tag für Tag etwas weniger vom Ohr zur Weiterverarbeitung an die zuständigen Hirnbereiche wei-

tergeleitet. Und was passiert? Diese Hirnbereiche werden vom Arbeiten entwöhnt. Der Vergleich mag ein wenig hinken aber ich denke jeder hat schon einmal an sich selbst oder bei Anderen beobachtet was passiert, wenn nach einer Verletzung ein Gips getragen werden muss: nachher ist die Muskulatur sehr schwach und muss sich erst durch entsprechendes Training aufbauen und an die „neue“ Belastung gewöhnen.

Und so ähnlich ist das auch mit der Sprachverarbeitung wenn durch ein Hörsystem plötzlich die Menge an Signalen schlagartig ansteigt. Das entwöhnte Sprachzentrum steht vor der Herausforderung plötzlich wieder die normale Menge und Intensität an Tönen zu verarbeiten, obwohl der „Muskel“ daran überhaupt nicht mehr gewöhnt ist. Und jawohl, das ist anstrengend, beim Einen etwas mehr, beim Nächsten weniger. Aber es ist

diese Anstrengung unbedingt wert – denn nur so wird aus dem Hörgerät ein „Verstehgerät“.

Und damit das Hörsystem zum besten Freund und treuen Begleiter wird gibt es einige kleine Tipps:

- Schon in der Erstanpassung ist es das Wichtigste die Hörsysteme zu tragen. Machen Sie es zur Gewohnheit die Geräte morgens anzulegen und den ganzen Tag zu tragen.
- Besprechen Sie mit Ihrem Akustiker die für Sie optimalen Übungsmöglichkeiten, denn durch ein individuelles Hörtraining kann die Erstanpassung an die Hörsysteme deutlich erleichtert werden.
- Bewegen Sie sich in möglichst vielen unterschiedlichen Hörsituationen. Ob Zuhause, vor dem Fernseher oder Radio, bei Familienfeiern oder im Café; alle Situationen geben Ihnen einen Eindruck vom Klang und der Lautstärke.
- Schildern Sie Ihrem Akustiker Ihre Eindrücke, machen Sie sich ruhig Notizen in verschiedenen Hörsituationen und nehmen diese mit zu Ihrem Akustiker. So kann dann die für Sie einzigartige Feineinstellung gefunden werden.
- Auch nach Abschluss der Anpassung gibt es nur Eines:

tragen sie die Hörsysteme jeden Tag! Nur so bleiben das Gehör und die Sprachverarbeitung in Übung!

- Häufig verändert sich das Gehör im Laufe der Zeit. Wenn Sie also feststellen, dass Ihr Gerät zu laut oder zu leise ist, nicht mehr optimal klingt, etc. suchen Sie Ihren Akustiker auf um die Feineinstellung wieder auf den optimalen Punkt zu bringen.

Und dann wird das Hörgerät auf einmal zum Verstehgerät...■



www.der-waldemar.de

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

HörAkustik Gabi Schmitka

Hörakustik-Meisterin

Keuloser Straße 3 36093 Künzell

Telefon 0661/ 20611433

Fax 0661/20611434

Email info@hoerakustik-schmitka.de

www.hoerakustik-schmitka.de



Vorsorge für den Ernstfall

Die Fuldaer Betreuungsvereine informieren

» Durch eine Krankheit, das Alter oder nach einem Unfall kann es passieren, dass wichtige Entscheidungen nicht mehr selbst getroffen werden können. Dies kann auch wegen einer demenziellen Erkrankung notwendig werden. Ist zuvor keine Regelung getroffen worden, so wird ein rechtlicher Betreuer helfend zur Seite gestellt. Dies kann sowohl ein Angehöriger, als auch ein neutraler Betreuer sein, der die Wünsche und noch vorhandenen Fähigkeiten des Betroffenen berücksichtigt.

Mit einer Vorsorgevollmacht kann eine Person des Vertrauens bevollmächtigt werden, die im Falle der eigenen Entscheidungs- und Handlungsunfähigkeit rechtswirksam agieren kann. Bei der Erteilung einer Vollmacht muss jedoch der Vollmachtgeber geschäftsfähig sein.

In einer Vorsorgevollmacht ermächtigt der Verfasser eine Person, im Fall der eigenen Handlungsunfähigkeit rechtswirksam, aber ohne gerichtliche Begleitung zu agieren.

Die Vorsorgevollmacht kann sich auf alle Bereiche des Lebens, z. B. medizinische Fragen, auf die Bestimmung des Aufenthaltsortes, Vertretung gegenüber Versicherungen und Behörden oder auf die Bankgeschäfte usw. beziehen.

Ist keine Vertrauensperson zur Stelle oder nicht verfügbar, sollte man sich für den Fall der Betreuung mit einer Betreuungsverfügung absichern.

Mit einer Patientenverfügung kann bestimmt werden, welche medizinische Maßnahmen ergriffen oder unterlassen werden soll, wenn eine Handlungs- oder Entscheidungsunfähigkeit vorliegt.

Ist keine Patientenverfügung verfasst worden, so muss der Be-

vollmächtigte oder der Betreuer den mutmaßlichen Willen erkunden und ausführen.

Zu obigen Verfügungen können Ihnen die drei in Fulda tätigen Betreuungsvereine der AWO, des SkF's und des VdK behilflich sein.

Ein weiterer Teil der Arbeit der Betreuungsvereine ist das Führen von gerichtlich bestellter Betreuung und die Schulung und Begleitung von ehrenamtlichen Betreuern. Die jährlich stattfindenden Einführungsschulungen für ehrenamtliche Betreuer nach dem hessischen Curriculum werden gemeinschaftlich geplant und durchgeführt. Ebenfalls finden Beratungszeiten in den Geschäftsstellen und auch außer Haus statt.

Ein gemeinsamer Veranstaltungskalender ist halbjährlich verfügbar. Hier finden Sie themenspezifische Weiterbildungen, Schulungsangebote und Informationen für die Außensprechstunden. ■

Ingrid Michel
Betreuungsverein VdK



Foto: VDK-Betreuungsverein

von rechts: Herr Wolfram Latsch – Geschäftsführer AWO, Frau Ingrid Michel – Geschäftsführerin VdK-Betreuungsverein, Herr Krieg SkF – staatl. geprüfter Heilerziehungspfleger

demenzforum
Fulda

Bild: © Shutterstock / P8 studio

1949–2019

70 Jahre KEIL in Fulda.

Ihr traditionsreiches Sanitätshaus, das sich über Jahrzehnte zu einem modernen Gesundheitszentrum weiterentwickelt hat, mit umfangreichen Leistungs- und Produktangeboten rund um Ihre Gesundheit.

70
Jahre – Das Jubiläum.

Sanitätshaus KEIL GmbH
Saarstraße 8, 36043 Fulda
Telefon: 0661 25063-0
www.keil-san.de

www.facebook.com/keil-san

3 x
in Fulda,
Tann und
Neuhof

SANITÄTSHAUS
KEIL
MEHR GESUNDHEIT, MEHR FITNESS

Schulterschmerzen

von Dr. Wolfgang Zeckey



Fotos: privat

» Schulterbeschwerden? Eine Volkskrankheit? Beinahe jeder dritte Patient in der orthopädischen Praxis stellt sich wegen Schulterbeschwerden in unterschiedlicher Ausprägung vor. Dabei dauert es oft lange von den ersten Beschwerden bis zur Vorstellung beim Arzt.

Der folgende Artikel soll helfen, Beschwerden und Symptome besser einzuordnen und die Behandlungsmöglichkeiten kennenzulernen. Der große Bewegungsspielraum der oberen Extremitäten erlaubt dem Menschen eine umfassende Nutzung seiner Hände beim Werfen, Greifen und bei sportlichen Betätigungen. Das Schultergelenk ist bei Alltagsaktivitäten praktisch immer mit im Einsatz. Umso erstaunlicher ist es, dass die Patienten, je nach Ausprägung der Beschwerden, oft lange eine schleichende Einschränkung der Schultergelenksbeweglichkeit tolerieren, bevor sozusagen nichts mehr geht. Angefangen beim Greifen nach dem Gurt im Auto, beim Anziehen der Jacke oder der Kleidung, stellt sich oft eine schmerzhafte Bewegungseinschränkung ein. Nicht selten werden solche Beschwerden über Monate toleriert, bevor ein Spezialist aufgesucht wird. Andauernde Schulterbeschwerden sind bei Patienten überwiegend ab dem 40. Lebensjahr, ohne direktes Unfallereignis, typisch. Ursächlich sind chronische Überlastung oder Bagateltraumen. Berichtet wird über ein schmerzhafte Anheben des Armes zwischen 70° und 120° („painful arc“), sowie Schmerzen beim Liegen auf der betroffenen Seite. Gele-

gentlich kommt es auch zu einer „akuten Schulter“, die äußerst schmerzhaft die Beweglichkeit vollkommen einschränkt und anfangs nur mit hochdosierter Schmerzmedikation in den Griff zu bekommen ist.

Zahlreiche Diagnostik und Behandlungsverfahren stehen in der orthopädischen Praxis zur Verfügung, um Schulterbeschwerden einzuordnen und nach Lösungen, abgestuft nach den entsprechenden Erfolgsaussichten, anzubieten. Da in der Praxis das subakromiale Impingementsyndrom führend ist, wird hier auf die anderen, selteneren Formen nicht eingegangen. Beim subakromialen Impingementsyndrom kommt es, bei bestimmten Bewegungen, zu einem schmerzhaften/krankhaften Kontakt zwischen Rotatorenmanschette und Schulterdach. Eine Vorbeugung dieser Beschwerden, vergleichbar mit Bewegungsübungen und Rückenschule bei Bandscheibenschäden, ist praktisch nicht möglich, da nahezu jeder Mensch betroffen sein kann. Im Alter überwiegen die Verschleißerscheinungen mit einer ähnlichen Beschwerdesymptomatik. Zum Beispiel kommt es bei ungewohnten Überkopparbeiten, gelegentlichen Malerarbeiten oder Pflücken von Obst meist verzögert zu einer Schmerzsymptomatik im Schultergelenk. Wenn in diesem Moment noch übermäßige Wärme zugeführt wird, beispielsweise durch Wärmesalben oder Wärmflaschen nimmt das Schicksal seinen Lauf, indem Schmerzen entstehen.

Die Diagnostik der Schultergelenksbeschwerden erfolgt durch spezifische Bewegungstests in Verbindung mit einer Ultraschalluntersuchung und je nach Fragestellung mit einer Röntgendiagnostik. In einigen Fällen ist auch eine Kernspintomographie (MRT) zur weiteren Unterscheidung der Symptome notwendig. Keinesfalls soll-

te ohne eine Basisdiagnostik vorschnell eine Operationsindikation erwogen werden. Die wissenschaftlichen Theorien zur Entstehung dieses Engpasssyndroms unterscheiden zwischen äußerlichen und innerlichen Faktoren, die eine entsprechende Veränderung an den Sehnen oder an der Gelenksstruktur begünstigen können. Letztlich ist für die Behandlung das oberste Ziel, die Schmerzen zu beseitigen und die Beweglichkeit wiederherzustellen. Nach einer Analyse mehrerer Studien, kann sowohl mit konservativen als auch operativen Maßnahmen in mehr als 80% der Fälle die Beschwerdesymptomatik beseitigt werden. Bis heute



gibt es keine validen (wissenschaftlich gesicherten) Messinstrumente oder prospektiven Studien, die zeigen, welche Patienten von einer konservativen oder operativen Therapie besser profitieren. Die Auswahl der geeigneten Therapie hängt natürlich von den Beschwerden und begleitenden Schäden am oder im Gelenk ab, die Erfahrung des Behandlers gerade bei nichtoperativen Behandlungsverfahren ist sehr unterschiedlich, aber für die Auswahl der Behandlungsverfahren entscheidend.

Konservative Behandlung

In der akuten Phase empfiehlt es sich, den betroffenen Arm zu schonen und Überkopfbewegungen zu vermeiden (macht man meist automatisch) – Wärmeanwendungen sind eher ungeeig-

net, ebenso wie die Anwendung von Igelbällen oder Ähnlichem.

Daneben spielt die regelmäßige Gabe von Schmerzmitteln (wenn möglich) mit antientzündlicher Wirkung (sogenannte Antiphlogistika) für die Dauer von 1–2 Wochen zur Schmerzreduktion eine bedeutende Rolle. Weitere Behandlungsoptionen können Low level Laser Anwendungen, Intraartikuläre Injektionen, Physikalische Therapien inklusive Physiotherapie und manuelle Therapien sein. Aus unserer Erfahrung kann auch ein sogenanntes Kinesiotape oder eine Akupunktur helfen. Stoßwellenbehandlungen haben ihr Haupteinsatzgebiet bei schmerzhaften Verkalkungen im Schultergelenk. In jedem Fall ist Geduld gefragt, da der Verlauf von Schultererkrankungen mitunter Wochen bis Monate, mit deutlich wechselnden Phasen, dauern kann. Die Bewegungseinschränkung geht oft nur langsam zurück und erfordert neben regelmäßiger Kontrolle auch immer wieder eine aktuelle Einschätzung der Situation.

Wann operieren?

Sollte man mit der konservativen Therapie keinen Behandlungserfolg erzielen, so sollten rechtzeitig auch operative Verfahren besprochen werden. Eine Operation wird bei circa 10–20 % der Patienten durchgeführt. Sie kann angezeigt sein, wenn sich die Beschwerden nach konservativer Therapie über mehr als 3 Monate nicht bessern. Zurückhaltung ist laut einer Studie von 2017 von Garving,C ; Jakob,S et.al angezeigt bei unklarer Diagnose, höhergradiger glenohumeraler Bewegungseinschränkung, Muskelatrophien, psychischen



oder relevanten neurologischen Grunderkrankungen.

Ausblick und Zusammenfassung

Neue Diagnostikverfahren, wie zum Beispiel die Elastographie

(spezielle Form von Ultraschall) können eingesetzt werden, um Veränderungen an den Sehnen zu erkennen und die Behandlung gezielter einzusetzen. Geduld bei der Behandlung von Schultererkrankungen ist ge-

fragt. Die konservative Therapie erzielt oft, durch die Kombination mehrerer Anwendungen, gute bis sehr gute Erfolge. Jeder Verlauf ist anders und erfordert daher eine individuelle Analyse und Behandlung.

Konservative und operative Maßnahmen werden ständig weiterentwickelt, um die schon guten Behandlungserfolge von Spezialisten noch weiter zu verbessern. ■



Einfache Terminvergabe:
www.ortho-fulda.de

Schulterzentrum Fulda

Flemingstraße 5 | 36041 Fulda
Tel.: (06 61) 90 15 35 50 | Fax: (06 61) 90 15 35 20
E-Mail: info@ortho-fulda.de

Wir machen das

Waldbaden



Foto: privat

da wohl näheres zu erfahren gibt.

Dabei bin ich auf das Waldbaden gestoßen und habe feststellen dürfen, dass ein Bad im Wald unendlich gut tut und so viel helfen kann. Helfen in dem Sinne, dass es dazu beiträgt, vor allem Stress abzubauen und Entspannung zu finden. Waldbaden ist ein wahrer Kick für Körper, Geist und Seele.

» Guten Tag, liebe Leserinnen und Leser, in der heutigen Ausgabe möchte ich, a) erzählen wie ich zum Waldbaden gekommen bin. Vor allen Dingen möchte ich ihnen aber b) vermitteln, was beim Waldbaden genau passiert.

Wie bin ich nun zum Waldbaden gekommen bzw. hab mich dafür begeistern können?

Zum Abschluss einer anderen Ausbildung nahm ich an einem Selbsterfahrungswochenende im Wald teil und danach wurde mir eines klar, mit diesen Eindrücken des Wochenendes will ich mehr anfangen. Darauf hin habe mich kundig gemacht, was es

Es ist weder ein Spaziergang noch eine Wanderung, wie man vermuten könnte.

Man schlendert eher absichtslos durch den Wald, hält hier und da inne und nimmt bewusst die Natur mit all ihren Schätzen und Schönheiten wahr und in sich auf.

Beim Waldbaden fließen ausgewählte Sinneswahrnehmungsübungen, kleinere Meditationseinheiten, sanfte Körper- und Atemübungen aus der eigenen Achtsamkeit mit ein, um die Entspannung und das Naturerleben zu intensivieren. Selbstverständlich finden alle Übungen in der freien Natur statt. Gesund-

heitsprogramme wie z. B.: Muskelentspannung, autogenes Training und Yoga finden allerdings in geschlossenen Räumen statt. Das Waldbaden allerdings profitiert davon, nicht an feste Orte oder Gruppentermine gebunden zu sein. Denn der Wald hat keine Öffnungszeiten, soll heißen, man kann individuell seine Termine aussuchen bzw. festlegen und das zu allen Jahreszeiten.

Der Wald tut einfach nur gut – Die Terpene (chem. Bodensstoffe) sind wahre Immun-Booster. Die Anzahl der (nicht

erschrecken) Killerzellen im Körper steigt an.

Das Antiaging-Hormon DHEA wird erhöht – Der Ruhenerv Parasympathikus wird aktiviert. D.h. Blutdruck, Herzfrequenz und das Stresshormon Cortisol werden signifikant gesenkt.

Ich lade sie herzlich ein, mit mir den Wald zu erfahren und sein Gesundheitsangebot zu nutzen, denn wie sagte einst Hildegard von Bingen: „Im Grün des Waldes wirst du Heilung erfahren“. ■

Ihre Stephanie Mahr

Stephanie Mahr
geist und seele

Ihr Draht zu mir:

Stephanie Mahr
Wanderpfad zu Geist und Seele
Einhardstr. 33 – 36039 Fulda
Tel.: 0175/2074944
info@wanderpfad-zu-geist-und-seele.de
www.wanderpfad-zu-geist-und-seele.de

Ich biete Hilfe bei:

- ☉ Konflikte, Lebenskrisen und plötzlichen Umbrüchen
- ☉ Zweifeln, Sorgen und Inneren Nöten
- ☉ Stress, Erschöpfung
- ☉ Unsicherheit und Bewegungsstillstand
- ☉ Verstrickungen in Familie oder Beruf
- ☉ Der Suche nach sich selbst

Die kleine Stadt auf dem Berge

– im Naturpark Hoher Vogelsberg



Fotos: VulkanTherme Herbstein



» Seit dem Jahr 2000 ist Herbstein staatlich anerkannter Kurort. Mittelpunkt des Kurbetriebs ist das Thermal-Bewegungsbad, die VulkanTherme. Sie wird vom 32,6 Grad warmen magnesiumreichen Heilwasser der Calcium-Natrium-Sulfat-Quelle aus 1000 Meter Tiefe gespeist.

In der VulkanTherme gibt es zusätzlich die moderne VulkanSauna mit verschiedenen Themensaunen und das Kurmittelhaus mit medizinischer Abteilung.

Wohnmobilstellfreunde genießen den Aufenthalt in Herbstein, denn der Stellplatz liegt wunderbar im Grünen und unmittelbar an der VulkanTherme. So kann man erstmal ins Wasser hüpfen oder eine Radtour auf dem nahe gelegenen Vulkanradweg unternehmen.

Auch für Wanderer ist die VulkanTherme Herbstein ein idealer Ausgangspunkt. Rund-Wanderwege starten hier (Felsentour, VulkanRing Vogelberg). Auch auf Pilgerwegen, wie der Bonifatiusroute und dem Jakobusweg kann man Herbstein durchqueren.

Ein besonderes Angebot für Menschen, die langsam gehen oder auf Gehhilfen angewiesen sind, ist unsere „barrierefreie Stadtführung im Sitzen“ ausgezeichnet mit dem Hessischen Tourismuspreis 2011.

Verpassen Sie auf keinen Fall am Rosenmontag die Herbsteiner „Foaselt“ mit Bajazz und Springerzug live zu erleben. Die Tradition stammt vermutlich aus der Tiroler

Fastnacht und ist ein Erlebnis für die ganze Familie. Bunte und fantasievoll geschmückte Figuren geben dem Springerzug eine einzigartige Note – zumal die erforderliche Fitness der Aktiven wahrlich staunen lässt. ■



hessens höchste heilquelle
vulkantherme
im heilbad herbstein

VulkanTherme Herbstein
Zum Thermalbad 1 | 36358 Herbstein
Telefon: 0 66 43/96 00-19 oder -16 66
Telefax: 0 66 43/96 00-20
kurverwaltung@herbstein.de | www.herbstein.de

Ruhige und genussvolle Zeiten in Hilders erleben

Hilders im Herbst und Advent genießen im Erlebnisbad „Ulsterwelle“



Fotos: Gemeinde Hilders

» Für die einen mag es eine trostlose Zeit sein, wenn sich der bunte tolle Herbst mit all seiner Farbpracht langsam verabschiedet, für andere beginnt einfach im Herbst dann die Zeit, die man durchaus genießen kann. Und mal Hand aufs Herz, auch die Zeit, in der man Kerzen anzündet ist doch gerade die Zeit des Genießens und der funkelnden Augen. Und wenn die Tage kürzer werden, sollte man erst recht aktiv in den Tag starten und den Tag bis in die letzten Stunden ausnutzen. Das kann man in Hilders sehr gut, denn es gehört zu den bedeutendsten Tourismusorten der Rhön. Jung – aktiv – erlebnisreich ist das vielseitige Erholungs-, Sport und Freizeitangebot.

Unser Tipp: Aktiv genießen und die Ulsterwelle besuchen

Auch wenn der Milseburgadweg für die Radfahrer geschlossen ist, muss das nicht heißen, dass der Aktivurlauber zu kurz kommt. Zahlreiche andere Radwege, Wanderwege, Winterwanderwege und der Herz-Kreislauf-Park in Hilders laden ein, fit und aktiv in Hilders zu sein. Wandern, Wellness und schon ein Hauch von Advent.

Wir legen Ihnen das Erlebnisbad Ulsterwelle ans Herz

Nach einem erlebnisreichen Tag, kann es dann zum Relaxen in das Freizeitbad „Ulsterwelle“ gehen. Hier lässt sich auch mal Schmuddelwetter mit Genuss ertragen. Besonders jetzt zu dieser Jahreszeit ist auch eine der Saunanächte etwas ganz besonderes. Das Freizeitbad Ulsterwelle lockt mit tollen Angeboten, denn wenn das Feuer im Kamin knistert, die Tage kürzer werden und der Schnee fällt, dann ist Wellness besonders schön, ja fast himmlisch. Wer sich immer schon einmal wie ein Engel fühlen wollte, der sollte den Wohlfühl Tipp aus Hilders nicht verachten.

Kommen und Erholen! Drei Saunen warten auf Sie! Im Innern unserer Ulsterwelle befindet sich die Kräutersauna, welche Ihre Sinne und Ihren Körper bei tropischen 75°C auf eine Reise der Kräuteraromen schickt. Auch die 55°C warme Softsauna mit harmonischen Licht- und Soundeffekten sowie die Erlebnisduschen mit Ruheräumen finden Sie im Innern der Ulsterwelle. Im herrlich angelegten Außenbereich steht Ihnen

unsere Blockhaussauna (85°C) zur Verfügung, wo ab 14.00 Uhr jeweils zur vollen Stunde Aufgüsse zelebriert werden. Donnerstags ist Damensauna.

Bis einschließlich März veranstaltet das Freizeitbad Ulsterwelle seine Saunanächte mit textilfreiem Schwimmen (ab 22.00 Uhr). Neben Spezialaufgüssen – teilweise mit Eis- oder Peeling-Salz – gibt es kleine Überraschungen. Saunanächte finden immer am letzten Freitag des Monats statt, somit also am 29. November 2019 in diesem Monat. **Folgende Termine sollten Sie sich notieren:**

- 29. November 2019
- 27. Dezember 2019
- 31. Januar 2020

Erlebnisbad „Ulsterwelle“
Öffnungszeiten:
täglich: 11.00 – 21.00 Uhr

Sauna: 14.00 – 22.00 Uhr

Donnerstag Damensauna!

montags und dienstags
Ruhetag

(in der Freibadsaison,
hessischen Ferien und an
Feiertagen auch montags
und dienstags geöffnet)

Heideweg 19
36115 Hilders
Tel.: 066 81/91 72 78
E-Mail: info@ulsterwelle.de
www.ulsterwelle.de

Für weitere Infos, Wanderplanung und Buchungen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Rufen Sie uns einfach an!

Tourist-Information Hilders
Kirchstr. 2–6
36115 Hilders (Rhön)
Telefon: 066 81/96 08-15
www.hilders.de

- 28. Februar 2020
- 27. März 2020

Auch wenn sie kein Saunafan sind, können Sie natürlich in der Ulsterwelle eine herrliche Auszeit vom Alltag genießen, schwimmen und entspannen. ■



Caritas-Kalender 2020 jetzt erhältlich

» Es gibt wieder den Tagesabreißkalender „Unser täglich Brot“. Manche Gedanken richten sich schon einmal in Richtung Winter und Jahreswechsel. Dementsprechend erschienen nun die Caritas-Kalender 2020 und sind ab sofort im Caritas-Laden in der Kanalstraße 7 nahe dem Fuldaer Dom erhältlich. Weitere Verkaufsstellen sind das Café bunt.Werk in der Edeltzeller Straße 44 und in Fulda-Maberzell der Imkereibedarfsladen bei der Werkstatt Carisma. Angeboten werden wie in den Vorjahren der Abreißkalender „Unser täglich Brot“ und auch der rund 160 Seiten starke Buchkalender.

Der Abreißkalender mit dem täglichen Kalenderblättchen

bietet spirituelle Impulse und ermutigende Worte für jeden Tag: Sprüche aus der Bibel, alte Volksweisheiten, philosophische Sprüche von Schriftstellern oder kluge Worte von Wissenschaftlern und Politikern wechseln dabei einander ab. Auch auf Namenstage und kirchliche Hinweise wird sozusagen tagesaktuell hingewiesen.

Wer demgegenüber lieber mehr blättert und schmökert, greift sicher eher auf den Caritas-Buchkalender zurück. Darin gibt es kurze Geschichten, Anekdoten und Gedichte, Sachtexte und Tipps zu verschiedensten Themen wie Gesellschaft, Lifestyle, Gesundheit, Haushalt und Garten.



Die Kalenderpreise haben sich gegenüber dem Vorjahr nicht geändert. Der Abreißkalender kostet im Einzelpreis 4,95 €, den Buchkalender gibt es für 5,90 €, gegebenenfalls zzgl. Versandkosten. Bestellungen des Kalenders zur Zusendung können an die Caritas gerich-

tet werden. Bei größeren Bestellmengen ab fünf Exemplaren einer Kalender-Sorte wird ein Mengenrabatt gewährt. ■

Verbindliche Bestellungen senden Interessierte bitte per E-Mail: oeffentlichkeitsarbeit@caritas-fulda.de.

Weihnachtsmarke 2019 zeigt Kirchenfenster „Die Geburt Christi“

80 Cent-Sonderbriefmarke bereits jetzt erschienen – Im Caritas-Laden am Dom erhältlich – 40 Cent Zusatzbeitrag je Marke für die soziale Arbeit – Aktueller Portowert für Briefe



» Fulda (cif). Die diesjährige Weihnachtsmarke 2019 ist bereits am 10. Oktober erschienen! Die Marke ziert die Lithographie eines Ausschnitts aus dem dritten Medaillon (einem Runderlement) des sogenannten Menschwerdungs-fensters an der Westfassade der Kathedrale Notre Dame in Chartres. Die zwischen 1194 und 1260 erbaute hochgotische Kathedrale beherbergt die reichhaltigste und älteste Sammlung von Farbglasfenstern in Frankreich. Das Motiv der Geburt Jesu stammt aus einem der ältesten Fenster.

Der Portowert dieser weihnachtlichen Sonderbriefmar-

ke beträgt 80 Cent und entspricht damit dem aktuellen Porto von Standardbriefen innerhalb Deutschlands. Ergänzungsmarken zur Weihnachtsmarke werden also nicht benötigt, was für deren sofortige Nutzung spricht, auch wenn es bis zur Verschickung der eigentlichen Weihnachtspost womöglich noch etwas dauert. Was auch für die Verwendung der Weihnachtsmarke spricht: Neben dem Briefporto wird zugunsten der Bundesarbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege, zu der auch die Caritas gehört, ein Zuschlag von 40 Cent erhoben. Mit dem Kauf jeder Weihnachtsmarke kommt also den Sozialverbänden ein kleiner Spendenbeitrag für ihre Arbeit zu.

Fuldaer Briefmarkenliebhaber und fleißige Briefeschreiber können die neue Weihnachts-

marke sowie die noch gültigen Wohlfahrtsmarken 2019 des Märchen-Satzes „Das tapfere Schneiderlein“ jederzeit im Caritas-Laden am Dom in der Kanalstraße 7 erhalten. Die Zuschläge dort gekaufter Wohlfahrtsmarken kommen im vollen Umfang der vielfältigen Arbeit des katholischen Wohlfahrtsverbandes zum Wohle aller Bedürftigen im Bistum Fulda zu Gute. Der

Caritas-Laden, der übrigens auch die neuen Caritas-Kalender für 2020 und viele schöne Waren wie Holz- und andere Kunstartikel sowie Produkte des Rhöner Fruchtgenusses bereit hält, ist dienstags bis freitags von 10.00 bis 17.00 Uhr geöffnet, samstags von 10.00 bis 14.00 Uhr. Die Weihnachtsmarke ist darüber hinaus in allen Postagenturen erhältlich. ■



Wolfgang Och
Hauptstraße 2 • 36088 Hünfeld
☎ (06652) 74 82 22 • www.optik-och.de

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

Die Partner von

die **Waldemar's** 

Das Mehrgenerationen-Magazin für die Region

wünschen Ihnen auf diesem Weg ein frohes Weihnachtsfest!

HörAkustik
Gabi Schmitka

Hörakustik-Meisterin

Keuloser Straße 3 36093 Künzell

Telefon 0661/ 20611433

Fax 0661/20611434

Email info@hoerakustik-schmitka.de

www.hoerakustik-schmitka.de



Hauptagentur Jörg Herbert



Adalbertstraße 52, 36039 Fulda
Telefon 0661 86976956, Mobil 0177 3562897
joerg.herbert@signal-iduna.net
www.signal-iduna.de/joerg-herbert

SIGNAL IDUNA 
gut zu wissen



Tierarztpraxis
Föller

+ Allgemeinpraxis
für Kleintiere

+ Chiropraktik und Physiotherapie
für Pferde und Kleintiere

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

Küchenstudio
Winfried
KREMER
Küchen • Schlafzimmer • Esszimmer

Küchen
ganz persönlich

musterhaus
küchen
FACHGESCHAFT

KÜCHEN

Dauerhaft großes Sortiment mit vielfältiger Auswahl!

- „Unabhängiges“ Familienunternehmen und 100 % inhabergeführt
- Engagierte Fachberater mit langjährigem Expertenwissen und tollen Ideen

 Am Kreisberg 2 | **36148 Niederkalbach** | Tel. 0 66 55/96 34-0
kremer@kuechen.de | www.kuechenstudio-kremer.de



JORDAN
BEDACHUNGEN

Bornhecke 11 | 36124 Eichenzell

T: 06659/ 4464

F: 06659/ 618 244

M: 0172/ 702 355 4

I: www.jordan-dachundholz.de

E: info@jordan-dachundholz.de

Ihr Anspruch -
Unsere Leistung

Dacheindeckungen
Flachdächer
Spenglerarbeiten
Kaminverkleidungen
Dachfenster
Trapezblechverlegung
Schieferarbeiten
Fassadenverkleidung
Balkonsanierung
Holzbau


sarah
WOHNIDEEN

SARAH-WOHNIDEEN.DE



Verinnerlicht



Exklusiv in einer der größten Grabmal-Ausstellungen Deutschlands:

Industriestraße 4
36137 Großenlütder

max böse
GRABMAL-ZENTRUM



FRANK HARTMANN
Rechtsanwalt

Am Sand 6 · 36100 Petersberg · Tel. (06 61) 6 98 19
Fax (06 61) 6 10 89 · www.fulda-fachanwalt.de



» Der Chef der Hessischen Staatskanzlei, Staatsminister Axel Wintermeyer, hat gemeinsam mit dem Oberbürgermeister Dr. Heiko Wingenfeld, das Logo und Motto für den 61. Hessentag 2021 in Fulda vorgestellt: „FD – Foll hessisch“.

„Fulda hat einiges zu bieten – von Kultur und Bildung bis zur Natur. Das Logo mit seinen vielen Icon-Elementen deckt alle Facetten des Hessentags und der Stadt Fulda ab. Und beim Motto ist den Kreativen keineswegs ein Schreibfehler unterlaufen. Der Begriff ‚Foll‘ steht im Osthessischen für die Stadt Fulda. Motto und Logo kommunizieren die Einmaligkeit von Fulda. Sie sind einzigartig, so wie die Stadt selbst“, erklärte der Chef der Staatskanzlei und betonte: „So vielfältig wie die Stadt wird garantiert auch der Hessentag im übernächsten Jahr. Deshalb passt beides gut zusammen. Ich bin überzeugt, dass Fulda ein großartiges Landesfest organisieren wird.“

Die Stadt wird, nach dem Jahr 1990, den Hessentag zum zweiten Mal ausrichten. Die Stadt hat das Ziel, das Wir-Gefühl zu stärken, die Infrastruktur nachhaltig zu verbessern und einen Imagegewinn zu erzielen. Die Hessische Landesregierung unterstützt sie dabei in ihren Vorhaben mit bis zu achteinhalb Millionen Euro“, erklärte Wintermeyer.

Fuldas Oberbürgermeister Dr. Heiko Wingenfeld zeigte sich ebenfalls begeistert vom Hessentag-Logo und hob die Bedeutung des Landesfestes für die Entwicklung der Stadt hervor. „Jetzt wächst die Spannung

Foll hessisch

Hessentag 2021 in Fulda

und die Vorfreude auf den Mai 2021. Wir sind mit Blick auf den Hessentag 2021 gut aufgestellt und freuen uns, wieder Gastgeber für ganz Hessen sein zu dürfen. Dabei sind Feste wie der Hessentag für uns kein Selbstzweck, sondern wir erhoffen uns – insbesondere von Projekten wie etwa der neuen

Radverkehrsbrücke über die Fulda, der Entwicklung des Kulturhofs an der Weimarer Straße, der Sanierung des Stadions oder der Erweiterung der Touristen-Information im Palais Buttlar – nachhaltige Impulse für die Stadtentwicklung.“ Im Jahr 2021 wird der Hessentag vom 21. bis 30. Mai gefeiert.

Mit dem Logo und dem Motto wird von nun an in den kommenden zwei Jahren in Fulda auf das Landesfest aufmerksam gemacht. „Fulda wird mit seinen historischen Bauten selbst zur Bühne für ein Landesfest, das auf einzigartige Weise zeigen wird, was Hessen, Fulda und die Region ausmacht. ■



Bei der Präsentation des Logos (von links): Bürgermeister Dag Wehner, Oberbürgermeister Dr. Heiko Wingenfeld, Julia Kovarna (Ideenagentur „Schöne Aussicht“, Fulda) und Staatsminister Axel Wintermeyer. Foto: Stadt Fulda

NEU

FULDAER STADTBÄU

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 STADTBÄU Original

100% FULDAER HANDWERK

AUS DEM HOCHSTIFTLICHEN BRAUHAUS FULDA

Masters of Chant – Gregorian in der Esperantohalle Fulda

» Im Winter gehen Gregorian auf große Jubiläumstournee und kommen am Samstag, 11. Januar, um 20.00 Uhr auch nach Fulda in die Esperantohalle.

In dem mehr als zweistündigen Programm präsentiert der erfolgreichste Chor der Welt die musikalischen Meilensteine seiner beispiellosen Karriere wie etwa „Moments Of Peace“, „Nothing Else Matters“, „With Or Without You“ sowie die Highlights seiner aufwendigen Live-Produktionen der letzten Jahre. Produzent Frank Peterson: „Am treffendsten beschreibt den Erfolg von GREGORIAN die Kombination aus einer perfekten Songauswahl

und einer großen Show-Produktion, die mit ihren aufwendigen Licht- und Bühnenszenierungen

ein GREGORIAN-Konzert zu einer visuellen und spektakulären Show werden lässt. ■



Foto: Provinztour

Karten für das GREGORIAN-Konzert und This is the greatest Show gibt es bei den Geschäftsstellen Tageszeitungen, bei allen 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. 071 39/547 oder ticket@provinztour.de erhältlich.

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

Die größten MUSICAL-HITS aller Zeiten 2020 – This is the Greatest Show in Fulda in der Esperantohalle

» THIS IS THE GREATEST SHOW! zelebriert mit viel Leidenschaft und Liebe fürs Detail die unvergesslichen Songs aus den schönsten Musikfilmen aller Zeiten und präsentiert nicht nur im großen Fi-

nale sämtliche Hits aus dem Filmwelterfolg „The Greatest Showman“, sondern bietet zudem einige der Song-Highlights aus „La La Land“ und „A Star Is Born“. Am Samstag, 18. April 2020, ist diese Show um

20.00 Uhr auch in Fulda in der Esperantohalle zu erleben.

Präsentiert wird THIS IS THE GREATEST SHOW! von Jan Ammann, Mark Seibert, Roberta Valentini, drei der ganz

großen Musicalstars Deutschlands und Österreichs, und Michaela Schober, die in der Beliebtheitskala der weiblichen Musicalstars in Deutschland ebenfalls ganz weit oben steht. ■



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



HERZ-JESU-KRANKENHAUS FULDA
gemeinnützige GmbH



Kompetenz und Fürsorge

Unser Leistungsspektrum:

- Allgemeine Innere Medizin, Gastroenterologie, Hepatologie, Diabetologie und Kardiologie
- Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin
- Allgemein- und Viszeralchirurgie, minimal-invasive Chirurgie
- Wirbelsäulenchirurgie
- Gynäkologie und Geburtshilfe
- Geriatrische Innere Medizin und Rheumatologie
- Anästhesie, postoperative Intensiv- und Schmerztherapie
- Diagnostische und interventionelle Radiologie
- Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie



Herz-Jesu-Krankenhaus Fulda

Buttlarstraße 74 · 36039 Fulda
Telefon (06 61) 15 0 · Fax (06 61) 15 53 83
info@herz-jesu-krankenhaus.de
www.herz-jesu-krankenhaus.de

The world of musicals

Im Wartenberg Oval, am 8. März 2020, um 19.00 Uhr



Foto: Gregor Eisenhuth

» Faszination Musical: Seit vielen Jahrzehnten begeistern DER KÖNIG DER LÖWEN, MAMMA MIA, CATS, DAS PHANTOM DER OPER, HAIR, WE WILL ROCK YOU u. v. a. Welt-

erfolge Millionen von Zuschauern – auf der Bühne oder gerade aktuell auch im Kino.

Die einzigartige Gala THE WORLD OF MUSICALS bietet

eine überwältigende Zusammenstellung all der großen Hits aus Dutzenden von Musicals in nur einer Live-show!

Ein außergewöhnliches Musik-erlebnis, das mit hochkarätigen Sängerinnen und Sängern sowie sechsköpfigem Tanzensemble begeistert – einer nationalen und internationalen, bühnenerfahrenen Truppe, die unbändige Energie, musikalische Leidenschaft und professionelles Können gleichermaßen auf die Bretter bringt, die die Welt bedeuten. Moderne LED-Bühnentechnik und authentische Kostüme sorgen für ein stimmungsvolles Ambiente, in dem sich die unsterblichen Melodien großer Komponisten und Songwriter bestens entfalten können. Wetten, auch Sie haben noch den einen oder anderen Hit im Ohr?

THE WORLD OF MUSICALS bietet neben einem ausführlichen Disney-Showblock zudem einen absoluten Rekord: Ein Medley mit 25 Evergreens aus 100 Jahren Musicalgeschichte in nur 15 Minuten! Nie war es einfacher, mit nur einem Ticket die Erinnerung an all die großartigen Musical-Momente aufzufrischen

– oder auch erstmals in die überwältigende Vielfalt dieses Genres einzutauchen.

Lassen Sie sich für mehr als zwei Stunden in die emotionale Welt der Musicals entführen! Aufgrund des riesigen Erfolges nun schon zum 6. Mal auf Deutschland-Tournee – jetzt mit neuem, aktualisiertem und erweitertem Programm!

Romantik und Drama, Gänsehaut und große Gefühle – das ist THE WORLD OF MUSICALS! ■

Tickets an allen bekannten Vorverkaufsstellen, unter 03 65/5 48 18 30 oder www.worldofmusicals.de



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



dieWaldemar's Das Mehrgenerationen-Magazin für die Region



DAS PHANTOM DER OPER
CENTRAL MUSICAL COMPANY
Roman: Gaston Leroux
Die große Originalproduktion von Arndt Gerber (Musik) und Paul Wilhelm (Text)
26.1. BAD KISSINGEN Regentenbau

THE SPIRIT OF FREDDIE MERCURY
DIE STIMME - DAS GEFÜHL - DIE LEIDENSCHAFT
LIVE EXPERIENCE
FEATURING: **QUEEN REALTRIBUTE**
31.1. FULDA Esperantohalle

Die NACHT der MUSICALS
Das Original! Die erfolgreichste Musicalgala!
über 2 Millionen Besucher!
TANZ DER VAMPIRE • KÖNIG DER LÖWEN
GREATEST SHOWMAN • MAMMA MIA • CATS • UVM.
28.2. BAD KISSINGEN Regentenbau | 22.3. FULDA Esperantohalle

NIGHT OF THE DANCE
DIE SCHÖNSTEN TANZ- UND AKROBATISCHEN IM STILE VON:
RIVERDANCE • DIRTY DANCING STOMP • LORD OF THE DANCE • UVM.
18.2. BAD KISSINGEN Regentenbau

DIE STIMME - DAS GEFÜHL - DIE LEIDENSCHAFT
THE KING OF QUEEN
FEATURING: **MERCURY REALTRIBUTE**
LIVE EXPERIENCE
29.3. BAD KISSINGEN Regentenbau

VVK: ASA-Hotline 01806-570 066* + an allen bekannten Vorverkaufsstellen + www.asa-event.de (*dt. Festnetz 0,20€/Anruf, Mobilfunk max. 0,60€/Anruf)



FULDA 2.023
LANDESGARTENSCHAU

Offizieller Startschuss für Landesgartenschau Fulda 2.023

Verträge unterschrieben/LGS-Logo offiziell präsentiert

» **FULDA (jo)** Die Verträge sind unterschrieben, das Logo ist fertig: Die Landesgartenschau Fulda 2.023 gGmbH ist aus der Taufe gehoben! Bei einer Pressekonferenz heute Mittag im Fuldaer Stadtschloss gaben Oberbürgermeister Dr. Heiko Wingenfeld, Stadtbaurat Daniel Schreiner und die beiden Geschäftsführer der Gesellschaft, Marcus Schlag und Jürgen Werner, im Beisein von Vertretern der Fördergesellschaft Landesgarten-

schaun Hessen und Thüringen sowie der sogenannten grünen Verbände den offiziellen Startschuss für die zweite Auflage einer Gartenschau in Fulda. Der OB präsentierte bei dieser Gelegenheit nicht nur offiziell das neue Logo, sondern stellte auch das Geschäftsführer-Team vor. Zudem wies er darauf hin, dass das LGS-Büro sich seit Kurzem in Räumen in der Schloßstraße 12 befindet. Zu den für 2023 als Gartenschauengelände vorgesehenen Flächen gehört der Bereich um die Auweiher, die Fläche vom ehemaligen Licht- und Luftbad bis zum Badegarten. Ebenso dazu

gehören wird der neue Park „Überm Engelshaus“ und die Verbindung, am künftig erweiterten Tierpark vorbei, zum Stadtteil „Galerie“. Hier

werden neue Parks entstehen und die Grenzen zwischen Landwirtschaft und Stadt und zwischen Industriekante und Natur neu definiert. ■



Foto: Stadt Fulda



10 Jahre

Friedhofswald
GEHILFERSBERG

zum Imagefilm



Julia Reisinger

Vor 10 Jahren öffnete der Friedhofswald Gehilfersberg bei Rasdorf seine Pforten für alle Menschen dieser Erde. Egal, ob jemand christlich ist, eine andere Religion hat oder religionsfrei ist: jeder Mensch kann sich in dem Waldfriedhof bestatten lassen.

Der Gehilfersberg bietet imposante Bäume, reiche Baumvielfalt, idyllische Waldwege und schöne Ruheplätze zum Innehalten. Überzeugen Sie sich selbst von diesem Ort der Kraft und Stille und kommen zu den monatlichen Führungen. Die Termine für das kommende Jahr werden im Februar 2020 auf unserer Homepage bekanntgegeben.

Auf unserer Internetseite finden Sie einen Film, in dem wir nicht nur die Schönheit des Waldes beleuchten. Wir zeigen Ihnen auch, wie im Friedhofswald würdevoll und einfühlsam Abschied genommen wird. Frau Fittje beantwortet Ihnen alle Fragen und steht Ihnen für unverbindliche Beratungsgespräche gern zur Verfügung.

Friedhofswald Gehilfersberg GmbH * 36169 Rasdorf * Telefon 06651-980900 * www.friedhofswald-gehilfersberg.de

Ein Traum in Rot, Grün und Gold



» Ob Weihnachtskugeln, Kerzenleuchter oder besondere Geschenkideen: Im Winter verwandelt sich „Sarah Wohnideen“ in ein wahres Weihnachtsparadies. In diesem Jahr dominieren den Hilderser Dekoladen vor allem klassische Farben und Motive. Lassen Sie sich von diesem Traum aus Rot, Grün und Gold verzaubern.

Ein Bummel durch Sarah Wohnideen ist rund ums Jahr ein Genuss. Im Winter jedoch, wenn das Ladengeschäft vor weihnachtlichen Dekoartikeln fast überzulaufen scheint, lohnt sich ein Abstecher in die Bahnhofstraße von Hilders ganz besonders.

Mehrere Male im Jahr tauscht Inhaberin Sarah Weber ihr Sortiment passend zur Saison

komplett aus. Dabei liegt ihr der Winter mit der festlichen Adventszeit am meisten am Herzen: „Wenn es draußen



ungemütlich und immer dunkler wird, machen es sich viele meiner Kunden zuhause extra schön“, berichtet die junge Besitzerin. „Und genauso liebevoll gestalte ich zu dieser

Zeit meinen Laden: Ich biete die aktuellsten Weihnachtskollektionen, stelle einen prächtig geschmückten Christbaum auf, zünde dutzende Kerzen an und lasse es nach Zimt und Tanne duften – da freue ich mich jeden Morgen selbst wie eine Schneekönigin, wenn ich die Räume betrete!“

In diesem Jahr erstrahlt Sarah Wohnideen entsprechend den Weihnachtstrends 2019 eher traditionell. Klassische Weihnachtstöne wie Rot, Grün, Silber und Gold sowie typisch weihnachtliche Muster, Dekore und Grafiken dominieren das Sortiment. Karierte Kissenhüllen oder Tischläufer mit Mistelzweig-, Engel- und Hirschsymbolen finden sich ebenso wie rot-weiße Zuckerstangen aus Holz oder Fensterkränze mit Rost und vergoldeten Beerenmotiven.

Richtig weihnachtlich wird es auch mit den neuen Serien von Green Gate, der Lieblings-Geschirr-Marke von Sarah Weber. Auch hier wurden ganz typische Weihnachtssymbole gekonnt in liebevolle Muster für Geschirr und Textilien verwandelt. Zur Auswahl stehen etwa Tassen, Milchkrüge, Geschirrhandtücher oder Servietten, die dem Zuhause eine weihnachtliche Note verleihen oder sich schön kombiniert als Geschenk eignen. Winterliche

Trinkschokoladen, Tees und Gewürze von der Marke Tafelgut ergänzen das Angebot.

Natürlich berät Sarah Weber ihre Kunden gerne bei der Auswahl und verpackt Präsente individuell für jeden Anlass. Denn neben all der weihnachtlichen Pracht stehen auch ganzjährige Geschenkideen wie Backbücher, Küchenaccessoires oder Dekoware in den Regalen. „Das richtige Geschenk für den individuellen Menschen zu finden, ist mein persönliches Steckenpferd“, sagt Sarah Weber. „Wichtig ist mir, dass meine Kunden abseits von dem Trubel und Stress der Adventszeit hier bei mir im Laden zur Ruhe kommen und in aller Ruhe stöbern können – ein wahres Weihnachtsparadies eben!“ ■



Fotos: Sarah Wohnideen

Öffnungszeiten

Mo bis Mi. 9.30 – 15.30 Uhr
Do. und Fr. 12.00 – 18.30 Uhr
Sa. 10.00 – 13.00 Uhr

Sarah Weber

Bahnhofstraße 11
36115 Hilders
T 06681 9671818


sarah
WOHNIDEEN

SARAH-WOHNIDEEN.DE





» Guten Tag, liebe Leserinnen und Leser, in der heutigen Ausgabe der „Waldemars“ stelle ich Ihnen unseren Partner Niehoff Sitzmöbel näher vor, dieser Betrieb mit dem wir seit Jahren partnerschaftlich zusammenarbeiten ist mehr als eine Bemerkung wert.

Niehoff Sitzmöbel wurde am 1. Januar 1978 von Theo und Gerda Niehoff im westfälischen Warendorf gegründet. Seitdem blickt das Unternehmen auf eine erfolgreiche über 40-jährige Unternehmensgeschichte zurück. Familiäre Werte und Tradition sind der Ursprung für den Erfolg von Niehoff Sitzmöbel. An diesen Werten orientiert sich das Haus Niehoff nach wie vor, denn Sorgfalt und Erfahrung sind unerlässlich bei der Entwicklung und Produktion von Möbeln und natürlich in den gewachsenen, guten Bezie-

hungen zu ihren Kunden. Heute leitet Herr Bernd – Theo Niehoff in zweiter Generation die Geschichte des Unternehmens.

Das umfangreiche Speisezimmerprogramm besteht aus einer breiten Auswahl an Stüh-

len, Tischen, Bänken und Solitärmöbel mit unzähligen Kombinationsmöglichkeiten. Neben zeitlosen und modernen Esszimmermöbeln bietet Niehoff ergänzend seit 2013 hochwertige Gartenmöbel an.

Speisen mit Niveau – das meint das Haus Niehoff wörtlich. Lassen Sie sich von Speisezimmer-einrichtungen für jeden Geschmack inspirieren. Ob modern, zeitlos oder klassisch, bei Niehoff finden Sie eine umfangreiche Auswahl an Tischen, Stühlen und Bänken. Diverse Solitärmöbel ergänzen das Programm und komplettieren ihr Wunschesszimmer. Kulissen-

tische für Ihre Familienfeiern, Bistrotische für die Singleküche, Maßtische aus Massivholz oder Designtische mit Baumkante oder patentierte Auszugsfunktion – es ist für jeden etwas dabei. Neu gibt's von Niehoff auch Tischplatten aus HPL und unverwundlicher Keramik. Daher lohnt ein Besuch in unserem Möbelhaus immer, wir freuen uns auf Ihren Besuch und darauf, sie fachlich und kompetent beraten zu dürfen. ■

Ich wünsche Ihnen allen auf diesem Wege eine besinnliche Adventszeit und frohe Weihnacht!

Ihr Thomas Kremer



Fotos: Niehoff

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



Geschenke und Gutscheine gefallen nicht – was tun?



Foto: privat

Frank Hartmann Rechtsanwalt

» Bald ist es wieder soweit. Weihnachten ist die Zeit der Geschenke. An Freunde und Familienangehörige werden zu Geburtstagen oder zu Weihnachten Geschenke übergeben und immer öfter Gutscheine verschenkt.

Doch was macht man, wenn das Geschenk doch nicht erwünscht ist und der Beschenkte es umtauschen will, weil es sich zum Beispiel um ein Kleidungsstück handelt, das nicht passt oder es nicht gefällt?

Wie lange und wie ist eine Rückgabe möglich?

Umtausch von Geschenken

Grundsätzlich muss verkaufte, vorher durch den Käufer besichtigte, Ware vom Verkäufer, ohne dass ein Mangel vorliegt, nicht zurückgenommen werden. Viele Händler gewähren jedoch aus Kulanz eine Umtauschfrist von 14 Tagen. Die Ware sollte dabei möglichst ohne Gebrauchsspuren und in der Originalverpackung zurückgegeben werden. Bei der Rückgabe muss auch der Kassenbon vorgezeigt werden, zum Nachweis, dass diese Ware auch in diesem Geschäft erworben wurde.

Bei Online-Käufen besteht ein gesetzliches Widerrufsrecht von 14 Tagen. Danach ist die Ware innerhalb von 14 Tagen zurück

zu schicken. Häufig sehen Online-Händler wie Amazon u. a. für die Weihnachtszeit Sonderregeln für den Umtausch von Weihnachtsgeschenken vor. Dies geschieht beispielsweise durch eine Verlängerung der Rückgabefrist bis nach Silvester.

Umtausch von Gutscheinen

Eine beliebte Geschenkoption stellen heutzutage Gutscheine dar. Der Vorteil von Gutscheinen ist, dass der Beschenkte sich so selbst etwas aussuchen kann, was ihm gefällt. Doch was kann der Beschenkte tun, wenn er mit dem Gutschein nichts anfangen kann, weil ihm z. B. das Sortiment des ausstellenden Händlers nicht gefällt? Können Gutscheine umgetauscht oder zurückgegeben werden, gegen Auszahlung des Gutscheinwertes?

Grundsätzlich wird der Wert des Gutscheins nicht in bar ausbezahlt. Ein Gutschein kann jedoch weiterverkauft oder verschenkt werden, es sei denn, der Gutschein ist personalisiert und die Weiterveräußerung des Gutscheins ist untersagt. Dann ist die Zustimmung desjenigen notwendig, der den Gutschein ausgestellt hat.

Wie lange ist ein Gutschein gültig? Ein Gutschein kann innerhalb von drei Jahren beginnend zu Beginn des Folgejahres, an dem er ausgestellt wurde, eingelöst werden, es sei denn, es ist eine kürzere Frist für die Einlösung auf dem Gutschein angegeben. Nach Ablauf von drei Jahren besteht kein Anspruch darauf, dass der Aussteller den Gutschein noch einlöst. ■

Auch als Auszubildender richtig versichert

» Schule geschafft; Ausbildungsvertrag in der Tasche. Der Start ins Berufsleben gelungen und damit auch der erste Schritt zum selbstverdienten Geld. Da hat man erst einmal wenig Lust, sich um die nötige Absicherung zu kümmern: Später ist immer noch Zeit genug. Doch um einen Fehlstart zu vermeiden, ist es wichtig, mit Beginn der Ausbildung seinen Versicherungsschutz zu überprüfen und anzupassen.

Nicht nur für Berufseinsteiger steht die private Absicherung der Arbeitskraft an erster Stelle. Wer gerade seine berufliche Laufbahn begonnen hat, denkt zwar noch nicht unbedingt an ein Ausscheiden aus dem Berufsleben, doch sollte niemand vergessen, dass statistisch jeder vierte Arbeitnehmer aus gesundheitlichen Gründen vorzeitig den Hut nehmen muss. Hier bietet die SIGNAL IDUNA mit FlexiJob beispielsweise eine kombinierte Berufs- und Erwerbsunfähigkeitsversicherung an, die an die unterschiedlichen Lebensphasen angepasst werden kann.

Wichtig: auf jeden Fall den Haftpflichtversicherungsschutz überprüfen. Wer nicht unter Umständen ein Leben lang für verschuldete Schäden finanziell gerade stehen möchte, für den ist eine Haftpflichtversicherung obligatorisch. Bis zum Ende der ersten Berufsausbildung sind unverheiratete Kinder zwar über den Vertrag der Eltern abgesichert, Voraussetzung ist allerdings, dass diese überhaupt eine private Haftpflichtversicherung abgeschlossen haben.

Sehr sinnvoll ist eine private Unfallversicherung, denn die Gesetzliche zahlt nicht bei Freizeitunfällen. Mit der Versicherungsleistung lassen sich die finanziellen Folgen eines schweren Unfalls abmildern und beispielsweise eventuell notwendig werdende behindertengerechte Umbauten der Wohnung finanzieren.

Auch das Thema Altersvorsorge sollte man als Berufseinsteiger nicht ganz aus dem Auge verlieren – trotz des noch schmalen

Geldbeutels. Denn die gesetzliche Altersrente wird später nicht ausreichen. Wer früh beginnt privat vorzusorgen, kann schon mit geringen Sparbeträgen viel erreichen, zumal auch Auszubildende schon in den Genuss der Riesterförderung kommen. Wer unter 25 ist, erhält bei Abschluss einer Riesen-Rente zur jährlichen Förderung auch den sogenannten Berufseinsteigerzuschuss in Höhe von 200 €. Zudem gibt es vom Arbeitgeber zumeist noch vermögenswirksame Leistungen und bei niedrigen Einkommen von Vater Staat die Arbeitnehmersparzulage.

In Sachen private Pflegeabsicherung sollten bereits junge Leute den ersten Grundstock legen. Der Gesetzgeber hat mit der staatlich „Geförderten ergänzenden Pflegeversicherung“ auch für den schmalen Geldbeutel die Möglichkeit geschaffen, für den Pflegefall vorzusorgen. Insbesondere bei einem frühen Beginn der geförderten Pflegezusatzversicherung lässt sich schon mit einem minimalen Eigenbeitrag eine umfassende Absicherung erreichen. Die SIGNAL IDUNA bietet mit dem PflegeBAHR ein entsprechendes Förderprodukt an. ■

Hauptagentur Jörg Herbert



Adalbertstraße 52, 36039 Fulda
Telefon 0661 86976956, Mobil 0177 3562897
joerg.herbert@signal-iduna.net
www.signal-iduna.de/joerg-herbert

SIGNAL IDUNA
gut zu wissen



Foto: Fotolia

Empfindliche Pfoten

» Viele Hunde reagieren mit ihren Pfoten empfindlich auf Streusalz. Das Salz greift die empfindliche Haut an, es brennt und schmerzt wenn es in feine Risse der Ballen kommt. Als Hundehalter kann man einiges tun um die Hundepfoten zu schützen. Das fängt damit an, dass man die Hundepfoten vor dem Spaziergang mit einer fettigen Salbe (Vaseline, Melkfett oder spezieller Pfotenbalsam) eincremt. Diese Schutzschicht hält Feuchtigkeit und Salz von der Haut ab. Außerdem sollte man nach Möglichkeit stark gestreute Wege meiden. Nach dem Spaziergang ist es sinnvoll die Pfoten mit lauwarmen Wasser abzuspuhlen und evtl. nochmal leicht nachzucremen.

Als Hausbesitzer kann man Hundefreunden einen großen Gefallen tun, indem man kein normales Salz streut, sondern auf pfotenfreundliche Alternativen zurückgreift. Diese sind im ersten Moment zwar etwas teurer, aber häufig auch ergiebiger als klassisches Streusalz.

Besonders bei langhaarigen Hunden kommt es oft zu Schneeverklumpungen zwischen den Zehen, der Schnee

bleibt in den Haaren hängen und ballt sich dort zusammen, das kann so weit gehen, dass die Hunde überhaupt nicht mehr laufen können, oder humpeln. Andere Hunde reagieren sehr empfindlich auf Eis, sie bekommen sofort risige Pfoten wenn sie durch frisch überfrorenen Schnee rennen. Wenn sie dann an den entstandenen Mikroverletzungen lecken, können sich die Pfoten schlimm entzünden. Abhilfe schaffen in solchen Fällen Pfotenschuhe.

Schneefressen

Vorsicht beim Schneeballwerfen! Hunde lieben es, allerdings drohen Magenschleimhautreizungen und Durchfall wenn der Vierbeiner zu viel Schnee und Eis frisst!

Friert mein Tier im Winter?

Grundsätzlich sind unsere Haustiere sehr viel weniger kälteempfindlich als wir Menschen.

Kaninchen und Meerschweinchen können im Winter problemlos draußen bleiben, wenn die Voraussetzungen stimmen. Sie sollten in ihrem trockenen, matschfreien Gehege eine isolierte Schutzhütte haben, die sie mit ihrer eigenen

Körperwärme erwärmen können. Das heißt, sie darf nicht zu groß sein, sollte mit reichlich Heu oder Stroh versehen sein und an die Zahl der Tiere angepasst sein. (Am besten mindestens 5 Meerschweinchen pro Gruppe, damit genug Wärme erzeugt wird.) Ähnliche Schutzhütten oder Kuschelhöhlen sind auch für Katzen sinnvoll, damit sie sich nach ihren Streifzügen ausruhen und aufwärmen können.

In den letzten Jahren sieht man beim Spaziergang immer mehr Hunde mit Mänteln. Dies ist besonders für alte oder kranke Hunde ein sinnvolles Hilfsmittel. Durch den Mantel verbraucht der Hund weniger Energie um sich warmzuhalten, die Muskulatur ist besser durchblutet und bleibt

lockerer. Dies hilft besonders Hunden mit chronischen Problemen im Bewegungsapparat sehr. Normale, gesunde Hunde brauchen jedoch in der Regel keinen Mantel, der sie vor Kälte schützt. Der Körper verfügt nämlich über ein wunderbar funktionierendes Temperaturregulationssystem.

Rinder und Pferde bei Minusgraden im Freien – Ist das ein Fall für den Tierschutz?

Nein! Ist es nicht.

Pferde und Rinder besitzen ein anderes Verdauungssystem als Menschen. Sie fressen riesige Mengen schwerverdaulicher Pflanzen, die (beim Rind im Pansen, beim Pferd im Blinddarm) von Mikroorganismen zersetzt werden. Dabei entsteht sehr viel Wärme. Pferde, Rinder und Schafe haben also eine „eingebaute Heizung“. Das führt dazu, dass ihre Wohlfühltemperatur sehr viel niedriger als unsere liegt. Beim Rind bei -7 bis +16°C und beim Pferd bei +5 bis +15°C. Bei dieser Temperatur benötigen sie keine extra Energie um sich warm zu halten. Auch deutlich niedrigere Temperaturen halten sie problemlos aus, nur muss dann die Fütterung angepasst werden, damit genug Energie zum Aufwärmen bereitsteht.

Es ist also kein Problem wenn Pferde und Rinder im Schneegestöber stehen. Wichtig ist dabei nur, dass sie Zugang zu ausreichend Futter, Wasser und matschfreien Flächen zum Liegen haben. ■

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

Die Abenteuer von Jacki und Carli

Geheimnisvoller Winterwald

» Jacki und Carli haben in ihrer gemütlichen Mäusewohnung mitbekommen, dass Bauer Rübenstahl mit Meike, Tim und dem Pferdeschlitten in den Wald fahren wollte, um einen Weihnachtsbaum zu holen. Als Meike an der Scheune vorbeikam rief Carli „Oh, dürfen wir mit“.

„Dann müsst ihr euch aber beeilen. Ich kann euch in Emils Satteltasche stecken, bevor Vater kommt.“ Meike hatte es kaum ausgesprochen, da waren die beiden auch schon losgesaust.

Mit Mütze und Schal kamen sie schnell zurück. „Na ihr seht ja lustig aus“. „Die Sachen haben wir doch von dir“, schmolte Jacki. „Ja, ja, schon gut“ lachte Meike, trug die beiden zum Schlittengespann und steckte sie vorsichtig in die große Tasche am Sattel. Da kam schon Bauer Rübenstahl mit Säge, Axt und Seilen, machte alles am Schlitten fest und rief, „haltet euch gut fest, auf geht's, los Emil!“ Bis zum Wald konnte Emil den Schlitten gut ziehen; dort abseits der Wege, wurde der Schnee aber immer höher und Meike musste Emil ausspannen. Schnell hatten sie einen schönen Baum gefunden, den der Bauer gekonnt fällte. Gemeinsam legten sie ihn auf den Schlitten, der vom Gewicht des großen Baumes tief in den Schnee gedrückt wurde. „Den kriegen wir hier nicht so einfach raus“, sagte er zu Tim.

„Wir werden wohl morgen mit Emil und einem 2. Pferd zurückkommen und binden ihn erst einmal auf dem Schlitten fest.“ In der Zwischenzeit führte Meike Emil aus dem tiefen Schnee. Jacki und Carli genossen ihren Ausblick aus der Satteltasche auf den verschneiten Winterwald. „Da Jacki, hast du das Eichhörnchen gesehen?“ „Ja, es ist wohl auf Futtersuche. Warum hält es noch keinen Winterschlaf?“ „Na, weil es nicht so faul ist und sich

durch die Gegend tragen lässt“ lachte Meike. „Oh, schaut nur, dort drüben“, Carli zeigte zu einer kleinen Lichtung. „Was ist das?“

„Was siehst du? Ich kann nichts erkennen.“ „Na dort, Meike, dort wo das Licht scheint.“ Jetzt sahen es auch Jacki und Meike. „Los Emil, da rüber“ und Meike führte Emil zu der Lichtung. Dort hinter zwei dick verschneiten Fichten stand ein Schlitten. Meike staunte mit offenem Mund – sogar Jacki und Carli waren sprachlos. Es schien, als sei der Schlitten in ein helles Licht getaucht. Nicht nur der Schlitten strahlte, auch die vielen bunt eingepackten Päckchen auf dem Schlitten. „Hallo, schön, dass ich euch hier treffe.“ Carli, wäre vor Schreck fast aus der Tasche gefallen. „Hallo, hast du denn gar keine Angst, so allein im Wald?“, staunte Meike und sah ein Mädchen, etwa so alt wie sie, in schöner heller, glitzernder Kleidung, „nein, ich muss es nur da vorne auf den Weg schaffen, aber hier liegt ein dicker Ast im Weg, so komme ich nicht weiter.“

„Das haben wir gleich!“ Meike nahm das Seil, mit dem Emil den Holzschlitten gezogen hatte und band es um den dicken Ast. „Los Emil, zieh“, „ja los zieh“, riefen nun auch Jacki und Carli, die Emil aus der Satteltasche heraus anfeuerten. „Was sind denn das für lustige Burschen?“ „Das sind unsere Freunde, die wohnen bei uns auf dem Hof.“ erklärte Meike. „Sie haben deinen Schlitten entdeckt. Wir waren dort vorne im Wald und haben einen Baum für das Fest gesucht“.

Schnell hatte Emil das Hindernis beseitigt. Das Mädchen bedankte sich bei allen, zog seinen schönen Schlitten auf den Weg und war nicht mehr zu sehen. „Meike, Meike“ rief Bauer Rübenstahl. „Hier – hier drüben sind wir.“

Er stapfte mit Tim rasch näher. „Ich habe mir schon Sorgen gemacht, dachte ihr seid schon längst zurück zum Hof, was hat euch denn aufgehalten?“

Wir waren auch schon ganz nahe am Waldweg, als uns dort drüben ein leuchtender Schlitten aufgefallen ist.“ „Wem gehörte denn der Schlitten und wo ist er?“ – wollte Bauer Rübenstahl von seiner Tochter wissen.

„Ein Mädchen in glitzernder Kleidung bat uns um Hilfe. Ein dicker Ast versperrte ihr den Weg. Mit Emil konnte ich ihn wegräumen. Dann war sie plötzlich verschwunden.“

Bauer Rübenstahl wunderte sich über die Geschichte, sagte aber, „es wird bald dunkel, wir gehen zum Hof zurück und holen morgen den Baum.“

Als sie den Hof erreichten, war dort alles hell erleuchtet. Auch Jacki und Carli blickten neugierig aus ihrem Versteck. Meike machte Emil vor dem Haus fest, so hatten unsere Freunde einen guten Blick durchs Küchen-

fenster. Frau Rübenstahl tanzte mit Frieda durchs Wohnzimmer. Dort stand ein wundervoll geschmückter Weihnachtsbaum.

„Wann hast du denn den Baum gebracht? Wir haben gar nichts mitbekommen. So einen schönen Baum hatten wir noch nie...“. Frau Rübenstahl hörte gar nicht mehr auf und ihrem Mann war das Lob ziemlich peinlich. Der geschmückte Baum sah auch noch aus, wie der, den er im Wald auf den Schlitten gelegt hatte. Aber – wie kam der in sein Wohnzimmer? Er konnte sich das nicht erklären.

Meike schaute zu Jacki und Carli, die sich auch verwundert die Augen rieben.

„Wen haben wir da wohl im Wald getroffen? Ich habe da eine Idee – ihr auch?“ Meike dachte: „Es kann nicht schaden einem Fremden zu helfen, vielleicht ist das unsere Belohnung?“, dabei dachte sie an Jacki und Carli, ging in die Küche und bereitete ein großes Käsebrot vor. ■



geschrieben von Tommy Walter
Illustration: Anna-Maria Butin



Fotos: Erlebnispark Tripsdrill

Weiter Informationen:

Erlebnispark Tripsdrill
Erlebnispark-Tripsdrill-
Straße 1
74389 Cleebronn
Tel.: 071 35/99 93 33
Fax: 071 35/99 96 66
E-Mail: service@tripsdrill.de
www.tripsdrill.de

Saison 2020:

Der Erlebnispark hat vom 4. April bis 1. November täglich ab 9.00 Uhr geöffnet. Das zugehörige Wildparadies kann 365 Tage im Jahr besucht werden.

» Vor den Toren Stuttgarts, inmitten von Weinbergen, Obstwiesen und Mischwäldern, liegt Tripsdrill, Deutschlands erster Erlebnispark. 1929 startete der Familienbetrieb mit einer Gartenwirtschaft und der ersten Altweibermühle. Heute begeistern über 100 originelle Attraktionen, das Wildparadies und das Natur-Resort die Besucher. Das Angebot in Tripsdrill ist abwechslungsreich – für alle Generationen: Von rasanten Achter-

bahnen über spritzige Wasserschussfahrten bis hin zu spannenden Abenteuern für die Kleinsten. Hier findet jeder das Passende für sein Temperament! Schon mehrfach wurde Tripsdrill als bester Erlebnispark Europa (< 1 Mio. Besucher) ausgezeichnet.

Den bereits von weitem gut sichtbaren Höhepunkt bildet die Katapult-Achterbahn „Karacho“. In nur 1,6 Sekunden beschleunigt

man wie bei einem Raketenstart von 0 auf 100 km/h. Bei der Holzachterbahn „Mammut“ geht es in den als Sägen gestalteten Zügen mit rund 80 km/h auf die Fahrt. Passend dazu gibt es die

sowie die Flugvorführungen in der Falknerei verfolgen (jeweils täglich außer freitags).

Wer seinen Ausflug nach Tripsdrill mit einer Übernachtung



neue, teilweise überdachte Spielwelt „Sägewerk“, einen der größten Abenteuerspielplätze in Süddeutschland. Hoch hinaus geht es mit dem Höhenflug, einem turbulenten Flug-Duell.

Im Eintritt für den Erlebnispark ist auch das Wildparadies enthalten. Hier kann man in teils begehbaren Freigehegen über 50 verschiedene Tierarten erleben, die moderierten Fütterungen bei den Fischottern und bei Wolf, Luchs, Bär & Wildkatze

verbinden möchte, sollte das Natur-Resort nutzen. 20 komfortable Schäferwagen und 28 Baumhäuser stehen hier für unvergessliche Übernachtungen bereit.

Vor dem Erlebnispark und dem Wildparadies stehen über 4.000 Parkplätze kostenfrei zur Verfügung. ■

P. S.: Wir verlosen 2x Familienkarten (4 Personen)! Weitere Informationen finden Sie auf der Rätselseite.

Theaterstück	▼	Tatendrang	peinlich genau	Stadt in Bolivien: La ...	▼	löchrig	hält der Nikolaus	▼	Schlagersänger	Frisiergerät	▼	Speisefolge	Weihnachtsbaum	Bodenschatz	gegenständiglich	Abk.: not a number						
E-Mail-Antwort	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Früchte auspressen	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼						
Tisch in der Kirche	▶	5	▼	▼	▼	Hartmetall	▶	▼	▼	▼	▼	engl.: Gebiet	▼	▼	▼	▼						
"Brot"-Füllung	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Kleingeld	▶	▼	▼	▼	▼	6	▼						
trop. Kuckuck	▶	▼	▼	Zitronenfrucht	▼	Wollkugeln an Mützen	▶	▼	▼	9	▼	▼	▼	Buchcode	▼	Luft holen						
südamerik. Nagetier	gibt es an Weihnachten	Abk.: Klasse	▶	▼	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.  WACHTER www.optik-wachter.de Marktstraße 6 • 36037 Fulda Tel: 0661 72786 • info@optik-wachter.de Terminvereinbarung empfohlen							Glättwerkzeug	Pralinenfüllung	unbestimmter Artikel								
Fragestellung	benötigt e. Bergsteiger	nicht wirklich	▼	▼								▼	▼	▼	▼	flach	▼	1	▼	▼	▼	▼
▼	▼	▼	▼	▼								▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Münzeinheit	▼	▼	▼	▼								▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Schäfer (kurz)	4	▼	▼	▼								▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
▼	▼	▼	▼	▼								▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
süßer Brotaufstrich	Währung	▼	▼	Großfamilie	▼	scharfe Paprika	unpräzise	Abzählreim: ... menemuh	pur	Stadt in der Toskana	stechen	▼	▼	▼	▼	▼						
Weinglas	▼	▼	▼	▼	7	Präsent einhüllen	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	2	▼	Universum						
üblich	in Ordnung	▼	Gebet	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Braunton	▼	▼	▼	▼	▼						
▼	▼	▼	engl.: mich	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Abk.: Sankt	▼	▼	▼	▼	▼						
▼	▼	▼	▼	▼	▼	Ziege	▶	▼	▼	▼	▼	Krippentier	▶	▼	▼	▼						
Die heiligen drei ...	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Charakter	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼						

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

Die Lösung finden Sie in der nächsten Ausgabe.

Senden Sie das Lösungswort des obigen Rätsels mit Angabe Ihres Namens, Adresse und Telefonnummer bis zum **16.12.2019** an gewinnspiel@der-waldemar.de.

Die Gewinner werden persönlich benachrichtigt.

Gewinne:

je **2 Familienkarten**

(4 Personen) für den



www.der-waldemar.de

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



Friedhofswald Gehlfersberg feiert 10-jähriges Jubiläum

Bestattungen in der Natur immer beliebter

» In diesem Jahr feiert der Friedhofswald Gehlfersberg seinen 10. Geburtstag. Seit 2009 kann man sich in der idyllischen Natur des Gehlfersberges im Wurzelbereich seines ausgewählten Wunschbaumes beisetzen lassen. Der Gehlfersberg liegt eingebettet in den Hügeln des Hessischen Kegelspiels und ist mit seiner herausragenden Kapelle von allen Seiten gut zu sehen.

Am 12.10.2019 um 14.00 Uhr wurde zu einer Führung eingeladen, um mehr über diese alternative Bestattungsform zu erfahren. Im Anschluss daran wurde der Baum des Jahrtausends eingeweiht. „Wir haben uns für einen Ginkgo entschieden und diesen zum Jubiläumsbaum erkoren, da er ein Symbol für Stärke und Hoffnung ist. Das sind doch beste Voraussetzungen für die nächsten Jahrzehnte“, freut sich Pamela Groll, Geschäftsführerin des Friedhofswaldes Gehlfersberg. Die Gäste dürfen sich auf Interaktionen sowie ein kleines Präsent freuen.

„Wir können uns noch gut an die Anfänge erinnern. Für viele Menschen aus unserer Region war diese neue Bestattungsform ungewohnt und befremdlich“, sagt Frau Groll. „Es gab aber auch andere, die ganz bewusst auf die Eröffnung gewartet haben, um die geliebten Angehörigen auf dem idyllisch gelegenen Gehlfersberg beisetzen zu lassen“, so Frau Groll.

Heute ist die Waldbestattung in der Gesellschaft längst etabliert und für Viele zur ersten Wahl geworden. Besonders vorteilhaft ist die Waldbestattung für Menschen, die bereits zu Lebzeiten und vorallem selbstbestimmt ihre letzten Dinge regeln möchten. Zu wissen, dass man niemanden mit der Grabbpflege beauftragen

muss und das Finanzielle im Vorfeld erledigen kann, vermittelt ein positives Gefühl.

Im Todesfall findet man einen würdevollen Trauerort in einzigartiger Natur vor. Die Beisetzungen werden durch Mitarbeiter der Friedhofswald Gehlfersberg GmbH einfühlsam begleitet und können in einem würdevollen Rahmen durch die Angehörigen mitgestaltet werden.

In den letzten 10 Jahren ist viel geschehen. Der Bestattungsbereich wurde aufgrund der großen Nachfrage stetig erweitert und neue, barrierearme Wege angelegt, damit die Besucher möglichst ohne große Anstrengung an die Bestattungsbäume gelangen können.

Zurzeit wird der nordwestliche Bereich parallel zum Rundweg erschlossen, sodass in Kürze

insgesamt 35 Bestattungsbäume mehr zur Auswahl stehen. „Ganz besonders froh sind wir, dass seit 2016 auch Eltern stillgeborener Kinder die Möglichkeit haben, ihre Kinder würdevoll an einer Trauerweide beisetzen zu lassen“, sagt Frau Groll.

Die Pflanzung des Baumes des Jahres ist eine weitere Besonderheit im Friedhofswald Gehlfersberg.

Die Besucher kommen nicht nur zum Trauern hierher, sondern auch, um anderen zu begegnen und sich auszutauschen. „Besonders schön ist das Wechselspiel der Jahreszeiten, wodurch sich der Wald immer wieder aufs Neue verwandelt und dem Besucher außergewöhnliche Anblicke schenkt“, freut sich Frau Groll und lädt alle Interessierten ein, diesen besonderen Ort der „ewigen Ruhe“ selbst in Augenschein zu nehmen. ■

Pamela Groll
Friedhofswald Gehlfersberg GmbH
Landstraße 12
36169 Rasdorf

Tel.: 0 66 51/98 09 00
Fax: 0 66 51/98 09 09

info@friedhofswald-gehlfersberg.de

www.friedhofswald-gehlfersberg.de

Lösung Rätsel letzte Ausgabe: FAMILIE

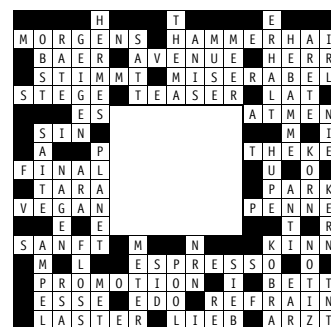


Foto: privat

In der sonnigen Trösterecke

Angst vor Weihnachten?



Foto: privat

» Seit August sind Spekulatius und Lebkuchen in den Supermärkten im Regal. Seit Oktober flattern per Internet oder Katalog für Kinder Geschenkideen zu Weihnachten ins Haus, um frühzeitige Kunden zu rekrutieren. Der November mit seinen vielen Totengedenktagen spricht eine andere Sprache und erinnert viele Menschen daran, dass sie alleine sind. Sie bekommen Angst vor dem gefühlvollen Weihnachtsfest. Gefühle sind an Weihnachten stärker als sonst im Jahr. Sie machen den Verlust deutlicher und führen dazu, Weihnachten aus dem Kalender streichen zu wollen.

Was brauchen diese Menschen?

Sie brauchen andere Menschen,

die das verstehen. Die nicht sagen: Da musst Du jetzt durch! Sondern sie brauchen Begleitende und Helfende, indem sie mal mit selbstgebackenem Gebäck oder Kuchen auf einen Tee oder Kaffee auf die Trauernden zugehen.

Was können Trauernde selbst machen?

Sie können die Tage vor Weihnachten planen und überlegen, was sie in diesen Tagen für sich selbst tun können. Auch sie können sich mit anderen zusammen tun und backen und das Gebackene miteinander teilen. Zwei oder drei tun sich zusammen, jeder macht den Teig seiner Lieblingsplätzchen und man trifft sich zum gemeinsamen Backen bei einem Heißge-

tränk und backt die Plätzchen. Am Ende werden – wie Kinder das machen – das Gebackene aufgeteilt und jeder hat dann zwei oder drei verschiedene Sorten Selbstgebackenes.

Was ist aber an Weihnachten wichtig?

Menschen brauchen Orte, wo sie an Weihnachten sind. So können Einladungen ausgesprochen werden von jenen, die einen Trauernden, alleinlebenden Menschen ohne Familie und Anhang, kennen. Weihnachten wird das Fest der Familie genannt, aber es geht nicht allein um Eltern mit Kindern, es geht um familiäre Bindungen, die unabhängig von Blutsverwandtschaften entstehen können. So können einzelne Trauernde zur Familie der Trauernden werden und Weihnachten miteinander verbringen. In

Amerika soll es so üblich sein, dass man in Freundeskreisen Christmas „feiert“.

Selbst die Kirchen laden in Gottesdiensten zur gemeinsamen Feier von Weihnachten ein.

Wer frühzeitig Advent und Weihnachten plant, überwindet die Angst vor Weihnachten. Wichtig ist, dass man Wochen zuvor anfängt zu planen, sonst kommt Weihnachten überraschend, aber jeder weiß doch lange vorher, wann Weihnachten ist: Am 24. Dezember. ■

Werner Gutheil, Diözesanseelsorger für Trauernde im Bistum Fulda



Offener Treff für trauernde Männer bei den Maltesern

» 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 „Offenen Treff für trauernde Männer“. ■

Das nächste Treffen findet am **2. Dezember 2019, von 19.30 bis 21.30 Uhr im Malteser Zentrum, An Vierzehnheiligen 9, 36039 Fulda** statt.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Weitere Informationen:

Hospizzentrum der Malteser, Telefon 06 61/8 697 72 50

Eigene Fertigung und Montage

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

OSS GmbH
Bauelemente aus Kunststoff
Fenster für Menschen

Tel.: 0 66 72 / 91 91 60
Fax: 0 66 72 / 91 91 62
www.oss-bauelemente.de
info@oss-bauelemente.de

Sachsenweg 9
36132 Eiterfeld

„Trauer ist eine Form der Liebe, sie verlangt Respekt, Achtsamkeit und Bewunderung.“

Matthias Horx

Heilsame Abschiede

» Weihnachten – Fest der Freude, die Christen feiern das Geburtsfest des Erlösers. Die Kinder und die meisten Erwachsenen freuen sich auf das Familienfest. Doch diese Freude ist nicht allen vergönnt. Diejenigen, die im Jahr einen lieben Menschen verloren haben, sind in Trauer.

Wohin mit der Trauer? Fachleute aus ganz Deutschland haben sich im Oktober in Köln zu einem Trauerkongress zusammengefunden mit dem Titel: „Heilsame Abschiede – vom Wandel der Trauerkultur im Zeitalter der Individualität“. Der Zukunftsforscher Matthias Horx präsentierte eine wissenschaftlich fundierte Trendstudie „Trauerkultur der Zukunft“. Dazu berichteten namhafte Soziologen, Psychologen und Psychotherapeuten sowie Garten- und Landschaftsarchitekten von den Ergebnissen Ihrer Untersuchungen über den gesellschaftlichen Umgang mit Trauer und Verlust.

„Nicht der Tod ist in der modernen Gesellschaft tabuisiert, sondern die Trauer als eine Störung ökonomischer und sozialer Routinen.“ lautet eine der acht Thesen von Matthias Horx. Menschen in Trauer fühlen sich

fassungslos, sie stecken in einer Krise. Das eigentlich Schlimme für diese Menschen ist, dass diese Trauer nicht gesellschaftsfähig ist, sie wird verdrängt und soll so früh wie möglich beendet werden. Das ist fatal. Denn gerade die Begegnung mit dem, was verloren gegangen ist und die aktive Auseinandersetzung mit dem Schmerz werden zum heilsamen Prozess: „In einer Gesellschaft, in der Trauer gelebt werden kann, stehen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft in Verbindung“ Matthias Horx.

Für die Psychologie des Trauerns ist es ganz wichtig, dass ein Abschied, eine Trennung vom Verstorbenen auch wirklich stattfinden kann. Verschiedene Untersuchungen haben ergeben, dass es ungünstig ist, die Urne daheim im Regal stehen zu haben. Es kann kein „Abschiednehmen“ stattfinden, die Trauernden können sich wegen der immerwährenden Präsenz nicht lösen. Ein „Neuanfangen“ ist nicht möglich.

Ein konkreter Ort, an dem der Verstorbene besucht werden kann ist ebenso bedeutsam wie die Tatsache, dass niemand ohne Namen bestattet werden sollte. Ein Grabmal mit dem

Namen entspricht der urchristlichen Vorstellung, an der Stelle des Toten den Namen zu sehen.

Dagegen entspringt der Trend zu anonymen Bestattungsformen oft einem negativen Verständnis der eigenen Bedeutung für andere. Die Entscheidung aus Motiven der Selbstentwürdigung hat zur Folge, dass die Angehörigen oft unglücklich am Rand der anonymen Grabfelder stehen. Heilsame Trauerhandlungen können nicht durchgeführt werden, es dürfen keine Erinnerungsgegenstände abgelegt werden.

Renaissance der Erdbestattungen

Momentan erleben Erdbestattungen eine Renaissance. Dabei spielt unter anderem auch die Überlegung eine Rolle, dass der Umweltschutz nicht mit dem Tod endet. Bei der Erdbestattung müssen keine Unmengen an Energie aufgewendet werden, wie bei einer Verbrennung. Die Natur übernimmt diesen Prozess nachhaltig.

Heilsame Trauerhandlungen, wie das Anstecken einer Kerze oder Ablegen von Blumenschmuck sind erlaubt. Dazu ist es wichtig, einen konkreten Ort zu haben, an dem man den Ver-

storbenen besuchen kann. Hier sind die Wurzeln, auch wenn man irgendwo anders lebt.

Im Gegensatz zu einer Verbrennung findet bei der Erdbestattung nicht zusätzlich noch ein schmerzhafter Abstraktionsprozess statt. Denn wie soll man einem Kind erklären, dass aus dem Opa der eine stattliche Größe von 1,90 hatte jetzt 2–3 kg Asche übrig geblieben sind?

Auf die Frage „Wie möchten Sie bestattet werden?“ erklärte einer der Wissenschaftler in der abschließenden Podiumsdiskussion: „Ich möchte so bestattet werden, wie es meinen Hinterbliebenen gut tut.“

Warum nicht einmal im Kreis der Familie darüber reden, wie man bestattet werden möchte? Bei einem guten Bestatter können Vorsorgeverträge abgeschlossen werden. Im max böse Grabmalzentrum erhalten Sie eine Vorsorge für ein Grabmal, das Ihren Vorstellungen und den Bedürfnissen Ihrer Angehörigen entspricht.

Susanne und Heinz Böse und das Team vom max böse Grabmalzentrum bedanken sich bei allen Kunden und wünschen ein besinnliches Weihnachtsfest. ■

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 Großenlütder,
Tel. 0 66 48. 95 01-0



Ausdruck des Lebens und der Erinnerung...



einfach gestalten lassen



Design bestellen
Gestalten lassen
Glücklich sein

Überzeugen Sie sich selbst!

- 1 Ihr Wunschprodukt aus unseren grafischen Leistungen für Online oder Print auswählen
- 2 Details für Format, Texte, Bilder und Inhalt weitergeben, persönliche Beratung
- 3 Pünktliche Lieferung innerhalb von ca. 46 Stunden – nach Ihrem Wunsch gestaltet



Scan mich!

Einfach auf einen Blick unsere kreativen Dienstleistungen entdecken...

Von Flyer über Broschüre, Magazin, Visitenkarte – bei uns finden Sie alles, was das Herz ein Stück höher schlagen lässt!



- Angebotsmappen
- Anzeigendesign
- Baumwolltaschen
- Bierdeckel
- Blöcke
- Briefpapier
- Coachings & Seminare
- Einladungskarten
- Etiketten
- Flyer & Falzflyer
- Geschäftsdrucksachen
- Gutscheine
- Kundenstopper
- Logodesign
- Plakate & Poster
- Roll-Up-Banner
- Schreibtischunterlagen
- Visitenkarten
- Weihnachtskarten
- u. v. m.



„Wie, so einfach geht das?“

Unser Onlineshop soll nicht frustrieren, sondern Spaß machen!
Nicht nur jetzt – auch in Zukunft!



Schlosstheater Fulda

Programm Dezember 2019 bis Februar 2020 (Auswahl)

DEZEMBER 2019

So/01/12/19 – 17:00 Uhr*
ALEXANDRA MAZURKEVICH
PIANALE-Preisträgerin 2018

So/08/12/19 – 15:00 Uhr
RUMPELSTILZCHEN – Theatermärchen

Di/10/12/19 – 20:00 Uhr*
RINGMASTERS
Konzertante a-cappella-Musik aus Schweden und der Welt

Do/12/12/19 – 20:00 Uhr
POETRY SLAM PLUS X
mit Lars Ruppel

Mi/18/12/19 – 20:00 Uhr
BAMBERGER SYMPHONIKER & RAY CHEN
Orchesterkonzert mit Werken von Wagner, Bruch & Brahms

JANUAR 2020

So/19/01/20 – 18:00 Uhr
GIFT
Zwei-Personen-Stück von Lot Vekemans
Mit Dagmar Manzel und Ulrich Matthes

Mo/20/01/20 – 20:00 Uhr
DER RECHTE AUERWÄHLTE
Schauspiel von Eric Assous

So/26/01/20 – 18:00 Uhr
3 MUSKETIERE
Musical von Rob und Ferdi Bolland

Di/28/01/20 – 20:00 Uhr*
SESTETTO STRADIVARI
Konzert mit Werken von Strauss, Tschaikowski u. a.

FEBRUAR 2020

Di/04/02/20 – 20:00 Uhr
BALLET DU GRAND THÉÂTRE DE GENÈVE
Tanztheater aus der Schweiz

Do/06/02/20 – 20:00 Uhr
4000 TAGE
Ernste Komödie von Peter Quilter

So/09/02/20 – 17:00 Uhr*
MARMEN QUARTET
Preisträger des BANFF-Wettbewerbs 2019

Di/11/02/20 – 20:00 Uhr
JUDAS
Monolog von Lot Vekemans
Mit Samuel Koch

Mi/19/02/20 – 20:00 Uhr
NORTH WEST DANCE PROJECT
Tanztheater aus den USA

Fr/21/02/20 – 10:00 Uhr
TOM SAWYER
Von Mark Twain
In englischer Sprache

Do/27/02/20 – 20:00 Uhr
ON THE EDGE / PERFORMANCE
Tanz, Musik und Sprache

KONTAKT

Theater / Ticketshop
Schlossstraße 5
36037 Fulda

☎ 0661 102-1483
✉ theater@fulda.de



Wintergrüße aus dem Biosphärenreservat

und alles Gute für das neue Jahr



Der Genuss reiner Natur:

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

