Kunstgriff

MAGAZIN WINTER 21/22

KULTUR
KULINARIK
LIFESTYLE

SANITÄTSHAUS ANK
Herr Reiner Schwager (links)
Herr Christopher Busch (rechts)

15% Rabatt auf alle Veranstaltungen für IKEA FAMILY Mitglieder!

Kunstgriff
KULTUR MIT PERSPEKTIVE
ART | MUSIK | KABARETT | COMEDY

HOTDOG-PARTY-PAKET

32 Brötchen, 32 Würstchen, 1 Flasche Ketchup, 1 Flasche Senf, 4 Packungen Röstzwiebeln und 2 Gläser Gurken in einem Paket.

Zusammen

19.95

Du sparst 7.30 gegenüber dem Einzelkauf.

Einzelpreise:
Brötchen **9.95**/32 St. **0.31**/St.,
Ketchup/Senf **1.50**/500 g **3.-**/kg
Gurken **1.95**/330 g **5.91**/kg
Würstchen **6.40**/32 St. **0.20**/St.,
Röstzwiebeln **1.-**/100 g **10.-**/kg

IKEA - Niederlassung Kaiserslautern, Opelkreisel 3, 67663 Kaiserslautern. Dein Vertragspartner ist die IKEA Deutschland GmbH & Co. KG, Am Wandersmann 2-4, 65719 Hofheim-Wallau

© Inter IKEA Systems B.V. 2019

LIEBE FREUNDE, KUNDEN UND PARTNER,

schon wieder neigt sich das Jahr dem Ende zu - 2022 steht vor der Tür und löst dieses ereignisreiche Jahr ab. Corona ist immer noch Thema und wird es wahrscheinlich auch noch eine Weile bleiben. Hoffen wir, dass wir bald wieder zurück ins normale Leben finden.

Widmen wir uns lieber den schönen Dingen im Leben. Vielleicht haben Sie bemerkt, dass wir unser Magazin nicht zum Quartal online zur Verfügung gestellt haben - ab sofort erscheinen wir zu den Jahreszeiten Frühjahr, Sommer, Herbst und Winter.

Was gibt es nun Neues zu berichten? Bedingt durch Corona haben wir seit Anfang 2020 bis heute kaum Kunstgriff Veranstaltungen durchführen können und werden diese auch in Zukunft nur in reduziertem Maße anbieten. In der Zwischenzeit waren wir allerdings nicht untätig und haben zu Beginn der Pandemie die Plattform Pfalz Digital ins Leben gerufen. Zukünftig werden wir unsere **Kunstgriff Seite auf Pfalz Digital integrieren**, um unserer Community nicht nur Veranstaltungstermine von Kunstgriff, sondern eine Vielzahl von Veranstaltungen aus der Region zu präsentieren.

Pfalz Digital ist ein Portal zum Austausch von Informationen und Themen, die uns alle interessieren: Von Rezepten über Unternehmerportraits, Bands, Künstler, Kreative, Buchtipps, Webinare, Blogbeiträge, Gewinnspiele bis hin zu KI – alles, was die Leute in unserer Region interessiert, kann hier vertreten sein.
Wir haben bereits viele großartige Partner gewinnen können und stellen diese auch gerne über unser Magazin vor. In unserer Winterausgabe 21/22 haben wir das **Sanitätshaus Ank im Prepark KL** besucht und zeigen Ihnen auf dem Cover zwei der engagierten Mitarbeiter, Herrn Schwager und Herrn Busch. Im Innenteil des Magazins gibt es ausführliche Informationen zum neuen Standort vom Sanitätshaus Ank! Auch hat sich in der **Pfalzgalerie** viel getan: Frau Dr. Buhlmann, die dort fast 30 Jahre Direktorin war, verlässt die Pfalzgalerie Anfang des nächsten Jahres mit einer letzten Ausstellung, dem Directors Cut, den Ihre Mitarbeiter ihr zu Ehren zusammengestellt haben. Dazu mehr im Innenteil!

Sollten Sie noch nicht alle Weihnachtsgeschenke zusammen haben, dann schauen Sie auf www.pfalzdgital.de einfach mal in den Adventskalender, hier gibt es noch bis zum 24. Tipps und Anregungen, um Lastminute Aktionen zu erhaschen. Auch unsere Veranstaltungstipps für April 2022 könnten als Anregung für ein tolles Weihnachtsgeschenk attraktiv sein. **Ann Vriend**, die regelmäßig bei Kunstgriff zu Gast ist, kommt **zum Auftakt ihrer Deutschland/Schweiz Tour im April erstmals in die Fruchthalle**. Eine weitere Veranstaltung, ebenfalls **in der Fruchthalle, gibt es mit den Magier 3.0. – gefolgt von Maria Vollmer in der Feiermaus in Siegelbach**.

Freuen Sie sich auf die **Partner Aktionen und Empfehlungen auf Pfalz Digital**. Vielleicht mögen Sie magische Momente, oder lieben Monatsspecials und leckere Weihnachtsaktionen unserer Partnergastronomen - über unser Magazin und unsere Plattform finden Sie viele tolle Angebote.

Genießen Sie die Vorweihnachtszeit. Wir von Engelmann Promotion mit unserer Kulturreihe Kunstgriff und unserer Plattform Pfalz Digital wünschen Ihnen eine schöne und besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins Neue Jahr. Bleiben Sie gesund, munter, zuversichtlich und interessiert und freuen Sie sich mit uns auf das kommende Jahr 2022!

Ursula Engelmann und Team

Ihre Ursula Engelmann

Inhaltsverzeichnis

Kultur - Musik - Events

06 Partner Locations
08 Pfalz Digital - Gastro Guide
12 mpk - Finale - Director´s Cut
34 Events
41 Kunstgriff Events
48 Weihnachtsmärkte in der Pfalz
66 Für Bands, Musik & Künstler
67 Die Vorteile von Crowdfunding
70 Lichtblick e.V.
74 Team und Partner

Wohnen - Garten - Bauen - Auto

42 Immobilienrente
44 Hochdruckreiniger
46 Hydroxil
52 Ökologische Wandfarben und Lacke
54 Autofahren im Winter

Lifestyle - Essen - Gesundheit

10 Healy TV
16 Winterliches Roastbeef
18 Besser abschneiden in der Küche
20 Unsere schöne Pfalz!
30 Hinstorische Pfalz - Limburg
32 Wie Weißdorn die Gefäße stärkt
47 Das Immunsystem stark machen
60 Boudoir Shooting
62 Backöfen im Großformat
64 Wohn(t)raum Wintergarten
72 Dreifach gut: Ginkgo-Extrakt
74 Herrlich zarter Genuss
76 Quelle der Natürlichkeit
78 Perfekte (Winter) Ausflüge in der Pfalz
80 Buchtipps
82 Kürbis Waffeln mit Pulled-Turkey

ASZ GALAPPMÜHLE

An der Galappmühle 3
67 659 Kaiserslautern
0631 3163633
galappmuehle.de

HARDROCK CAFÉ

Rittersberg 2
67 657 Kaiserslautern
0631 61805

BREMERHOF

Bremerhof 1
67 663 Kaiserslautern
0631 31 63 20
bremerhof-kl.de

LAUTRER WIRTSHAUS

Bahnheim 17c
67663 Kaiserslautern
0631 74400
bahnheim.de

DONNERSBERGHALLE

Obermühle 1
67 806 Rockenhausen
06361 993 2 15
rockenhausen.de

MÜHLE AM SCHLOSSBERG

Schlossberg 16
67 681 Wartenberg
06302 9 23 40
muehle-schlossberg.de

EDITH-STEIN-HAUS

Engelsgasse 1
67 657 Kaiserslautern
0631 3 63 80
kunstgriff-event.de

FRUCHTHALLE KAISERSLAUTERN

Fruchthallstraße 10
67655 Kaiserslautern
0631 365 34 50
kaiserslautern.de

IRISH HOUSE KL

Eselsfürth 11
67 657 Kaiserslautern
0631 4 06 80
irishhouse.de

ZUR FEIERMAUS

Auf der Brücke 6
67 661 Kaiserslautern
06301 7 98 82 77
zur-feiermaus.de

Heizung - Sanitär - Technik
FRIEDRICH
GMBH & CO.KG

PLANUNG UND AUSFÜHRUNG VON:

- Öl-/Gas- Zentralheizungen
- Solar- Energie- Technik
- Wärmepumpen- Technik
- Pellet/ Holz Energie- Technik
- Photovoltaik- Anlagen
- Gas- Wasserinstallation
- Wartungsdienst
- Bädermodernisierung
- Kanal TV- Inspektion
- Inliner- Kanalsanierung

67734 Katzweiler
Ziegelhütterstraße 9 • Tel. 06301 - 9654 • Fax 06301 - 30844
E-Mail: friedrich-gmbh@t-online.de

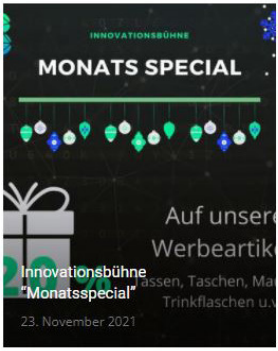
IHR PARTNER FÜR DRUCKPRODUKTE

und vieles mehr ...

KERKERDRUCK.DE

Telefon 06301/7987-0 • daten@kerkerdruck.de

Pfalz Digital / Partneraktionen und Empfehlungen!



Wir werben für Sie, empfehlen Sie weiter!

Machen Sie Ihr Unternehmen, Produkte, Dienstleistungen Online sichtbarer!

- ✔ Aktionen
- ✔ Angebote
- ✔ Termine
- ✔ Link zu Ihrem Online Shop
- ✔ Buchtipps
- ✔ Rezepte
- ✔ Webinare
- ✔ Seminare

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

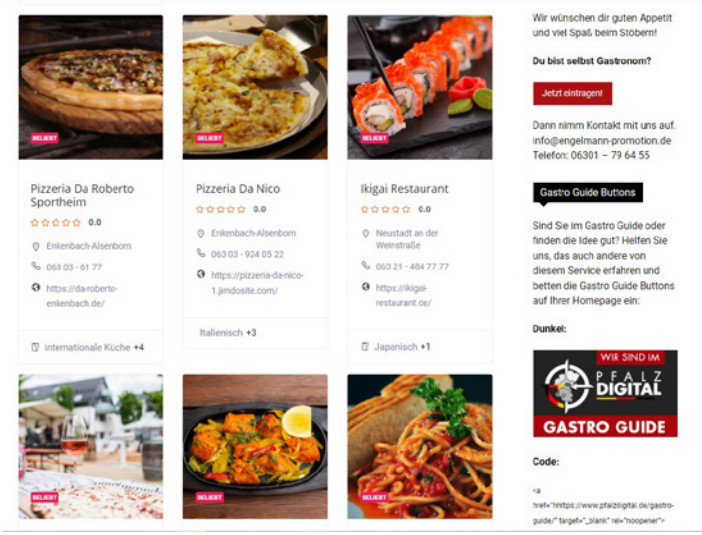
Tel.: 06301 -796455

E-mail: info@engelmann-promotion.de

GASTROGUIDE - Pfalz

Finde dein Lieblingsessen auf PfalzDigital.de

Nutze den gastronomischer Abhol- und Hauslieferservice in der Pfalz



Völlig kostenlos für alle Seiten - die gesamten Einnahmen bleiben bei der Gastronomie. Einfach finden und bestellen: Reinklicken, passendes Essen oder Gastronom finden, anrufen oder per Mail bestellen. Das ist unser Beitrag zur Unterstützung der regionalen "Wirt"schaft.

Wenn du deinen Liebligsgastronom hier nicht findest, informiere ihn direkt, uns bitte auf info@pfalzdigital.de , wir nehmen ihn dann gerne mit auf.

An Gastronomen:

Laden Sie den Communitiy Button über unsere Homepage runter und zeigen Sie dass ihre Kunden hierüber ihre Angebote finden und direkt bei Ihnen bestellen können.

pfalzdigital.de/partner-werden/community-buttons/

WIR SIND IM
PFALZ DIGITAL
GASTRO GUIDE

Gesundheit Fitness Lifestyle...

...neu definiert, mit dem einzigartigen, patentierten **HEALY**, einem der kleinsten Gesundheitsysteme der Welt.

DAS EINZIGARTIGE MEDIZINPRODUKT

WEARABLE – für Gesundheit, Wohlbefinden und Balance

Dein Healy ist nur wenige Klicks entfernt!

Der Healy ist das erste Wearable für Mikrostrom und Frequenztherapie. Er analysiert in Echtzeit die notwendigen Frequenzen, die du gerade brauchst und überträgt diese auf deinen Körper. Genau dahin, wo Disbalancen ausgeglichen werden sollen.

Du hast Fragen zum Healy? Gerne beantworten wir dir alle Fragen per E-mail oder telefonisch.

Informationen unter:
info@engelmann-promotion.de
Telefon: 06301 - 79 64 55

Wenn Du mehr wissen möchtest, erfahre jeden Mittwoch das Wichtigste in Kürze rund um die Firma, das Produkt und die Businessperspektive.

NEUES FORMAT: HEALY TV

20:30 - 21:07 Uhr
Das Wichtigste in Kürze
über Firma & Produkt

21:10 - 21:35 Uhr
Healy aus der Business Perspektive -
mit vielen live Impulsen!

ENGELMANNPROMOTION
360° AGENTUR

Finale – Director´s Cut

Einblicke in das Wachsen einer Sammlung

Am 27. November 2021 war die Eröffnung einer ganz speziellen Sonderausstellung mit einem einzigartigen Rundgang durch die Kunst der Gegenwart.

Finale – im Fußball wäre es ein Endspiel, für das Museum des Bezirksverbands Pfalz, das sich vornehmlich der Kunst vom 19. Jahrhundert bis zur Gegenwart widmet, ist es die am Freitag eröffnete Ausstellung, die zahlreiche Ankäufe und Schenkungen der zurückliegenden drei Jahrzehnte zu einem abwechslungsreichen Parcours zusammenstellt. **Die Schau würdigt damit die Leistung von Britta E. Buhlmann, die als Direktorin zwischen 1994 und 2021 die Kunstsammlung des Museums ausgebaut und entscheidend geprägt hat.** Im Frühjahr 2022 steht an der Spitze des mpk ein Wechsel an. **Die Direktorin hat noch einmal einen letzten Blick auf Ankäufe und Schenkungen geworfen und aus ihnen eine sehr persönliche Auswahl getroffen – zum Abschied eben ein Director's Cut.** Der Besuch zahlreicher Messen und Ausstellungen, die Begegnung und Beschäftigung mit Künstlerinnen und Künstlern boten für Britta Buhlmann und ihr Team in den zurückliegenden Jahrzehnten willkommene Anlässe, neue Werke für das Museum zu erwerben. Umfangreich sind auch die Schenkungen, mit denen Künstler, Sammler und Galerien das Haus bedacht haben. Manche der Arbeiten wurden als Ergänzung bestehender Sammlungsbestände erworben, andere sind singuläre Positionen, die sich jedoch im Laufe der Jahre zu einer Übersicht über zeitgenössische künstlerische Denkansätze verbunden haben. Es kristallisieren sich einerseits zahlreiche Stilrichtungen und andererseits Themenkomplexe heraus, die in unregelmäßigen Abständen durch Wechselausstellungen ins Bewusstsein unserer Besucherinnen und Besucher gebracht wurden und werden.

Die Klassische Moderne erhielt Zuwachs durch bedeutende Werke von Otto Dix, Hermann Scherer und Carl Buchheister, die Skulpturenabteilung durch wichtige Positionen von François Morellet, Karin Sander, Kiki Smith, Werner Pokorny und anderen.

Ein neuer Sammlungsbereich mit Arbeiten amerikanischer Künstlerinnen und Künstler wie Carmen Herrera, Charles Pollock und Richard Pousette-Dart wurde etabliert. Nicht wenige Positionen konnten im mpk erstmals einem deutschen oder sogar europäischen Publikum vorgestellt werden.

Als besonderes Abschiedsgeschenk für ihre Direktorin bereitete das Team des mpk seit mehr als einem Jahr die umfangreiche Ausstellung Finale vor. Die ausgewählten Arbeiten zeigen eindrucksvoll, wie qualitätvoll die Kunstsammlung des Hauses seit den 1990er Jahren angewachsen ist, gerade auch im Bereich der Konkreten Kunst, die einen wichtigen Schwerpunkt bildet. Malerei und Plastik, aber auch stärker konzeptuelle Verfahren wie die Lichtkunst, lassen sich in der Sonderausstellung anhand von herausragenden Objekten eingehend studieren und werden spannungsvolle Dialoge anregen, vielleicht gar kontroverse Fragen aufwerfen. Man darf gespannt sein, wie die Kuratorinnen und Kuratoren die 1,3 Millionen Sandkörner von Jochem Hendricks, die leuchtende Neonröhren von François Morellet und die stimmungsvollen, teils abstrahierten Landschaften von Walter Leistikow, Daniel Sigloch und Michael Growe miteinander ins Spiel bringen. Eines ist sicher: Für das mpk bedeutet die Ausstellung keinesfalls einen Schlusspfiff, sondern den Auftakt zu neuen Perspektiven. **Zur Ausstellung erscheint ein von Sören Fischer, Svenja Kriebel, Andrea Löschnig und Annette Reich herausgegebener Katalog, der einen reich bebilderten Überblick über die Höhepunkte der Gemälde- und Skulpturensammlung des mpk bietet.** Grundlegend bereichert wird das Buch durch Essays, die anhand von Begriffen wie „Verborgenes", „Wahrheit oder Illusion", „Landschaft – Natur – Gefühl", „Sehnsucht" oder „Monochromie" die Werke erzählerisch in Beziehungen setzen, sie befragen und so facettenreiche Blickwinkel auf die Schenkungen und Ankäufe eröffnen.

Das Museum Pfalzgalerie Kaiserslautern, Museumsplatz 1, ist mittwochs bis sonntags von 10 bis 17 Uhr und dienstags von 11 bis 20 Uhr geöffnet. Weitere Informationen unter www.mpk.de.

Eintritt: Sammlung: 3 Euro, Sonderausstellungen: 5 Euro, Kombikarte. (Sammlung und Sonderausstellung) 6 Euro, Familienkarte 10 Euro, Jahreskarte 20 Euro, freier Eintritt für Kinder, Schüler und Studenten

mpk
MUSEUM PFALZGALERIE KAISERSLAUTERN

Finale – Director´s Cut
Einblicke in das Wachsen einer Sammlung

Axel Anklam
Orange, 2o19, Edelstahl, Epoxyd,
114 × 166 × 46 cm, Foto: D. Bach/
A. Kusch, mpk, © VG Bild-Kunst,
Bonn 2o21

Karin Sander, Figur Rudolf Bernert, 1998
Acrylnitril Butadien Styrol, Airbrush,
18 × 6,5 × 3,5 cm, Foto: mpk,
© VG Bild-Kunst, Bonn 2o21

Nobuyuki Tanaka, Flowing Water,
Feeling Water No. 7, Foto: Tadasu Yamamoto
© Nobuyuki Tanaka

Fran ois Morellet, Lunatique neonly 4 quarts n°5, 2002 (Detail),
Foto: mpk, © VG Bild-Kunst, Bonn 2021

Tanja Fender,
Gier und Hunger, 2009,
Installation, Foto: Andreas
Johann, © VG Bild-Kunst,
Bonn 2021

Fritz Winter,
In der Mitte, 1951,
Foto: mpk,
© VG Bild-Kunst,
Bonn 2021

Jochem Hendricks
1.246.804 Sandkörner,
2013/14
Sandkörner in
mundgeblasenem
Glas, 8,5 × 11,5 × 9 cm,
Foto: Jochem Hendricks,
© VG Bild-Kunst,
Bonn 2o21

Winterliches Roastbeef

(akz-o) In den Wintermonaten ist eine vitamin- und nährstoffreiche Ernährung besonders wichtig, aber leider auch nicht immer so einfach. Wie gut, dass Kakis von Oktober bis Januar Saison haben! Sie versorgen uns mit den wertvollen Vitaminen A und C sowie Magnesium, Eisen und Kalium, die unser Immunsystem und Wohlbefinden stärken.

Roastbeef mit Gewürz-Kruste und Kaki-Schalotten

Zutaten (4 – 6 Personen):
» 1 kg Roastbeef
» je 1 TL Koriandersamen und Pfefferkörner
» ½ TL Pimentkörner
» je 2 Stiele Thymian und Petersilie
» 2 Zweige Rosmarin
» 1 Eigelb (Größe M)
» 100 g Paniermehl
» 80 g weiche Butter
» 1 EL mittelscharfer Senf
» 2 Kaki Ribera del Xúquer g.U.
» 6 Schalotten
» 2 EL flüssiger Honig
» 2 Sternanis
» 200 ml Portwein

Zubereitung:

1. Roastbeef mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Roastbeef darin rundherum kräftig anbraten. Herausnehmen und auf eine Fettpfanne geben.

Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 150 °C/ Umluft: 125 °C) 1 Std. braten. 2. Koriandersamen, Pfefferkörner und Piment in einem Mörser zerstoßen. Kräuter waschen.

Blättchen abzupfen und hacken. Eigelb verquirlen. Mit Paniermehl, Butter, zerstoßenen Gewürzen und gehackten Kräutern verkneten. Roastbeef 10 Min. vor Ende der Bratzeit aus dem Ofen nehmen und mit Senf bestreichen.

Die Kräuter-Mischung darauf verteilen, etwas andrücken und das Fleisch zu Ende braten. 3. Kaki halbieren und in dünne Spalten schneiden. Schalotten schälen. 3 EL Öl erhitzen. Schalotten darin andünsten. Honig zufügen und karamellisieren. Sternanis zufügen. Mit Portwein ablöschen, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Kakispalten zufügen und erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 4. Roastbeef aus dem Ofen nehmen und aufschneiden. Mit Kaki-Schalotten auf Tellern anrichten.

■ *Besuchen Sie unseren neuen ONLINE-SHOP*
www.metzgerei-peter-braun.de

■ *Krisenfester Arbeitsplatz*
in unserer Region

Metzgerei BRAUN

Erlenhöhe 2 • 66871 Konken • Telefon: 06384-9215-0 • Telefax: 06384-921588
info@metzgerei-peter-braun.de • www.metzgerei-peter-braun.de
0160 99566262

mit einem Hauch Exotik

Foto: Kaki Ribera del Xúquer g.U. by House of Food/akz-o

Foto: Foto: Cressbar/akz-o

Foto: Kyocera/spp-o

Total scharf:

Besser abschneiden in der Küche

(spp-o) Für jemanden, der ein Hobby hat, ist es gar nicht so schwer, ein passendes Geschenk zu finden. Für leidenschaftliche Hobbyköche und -köchinnen zum Beispiel ist ein edles, scharfes Küchenmesser ein Geschenk, das immer Freude bereitet.

Wirklich gut arbeiten lässt sich mit diesen Messern aber meist nicht. Ein hochwertiges Kochmesser aus Keramik zeigt schnell den Unterschied und was „scharf" tatsächlich bedeutet. Mit ihren handgeschliffenen Klingen aus hochwertiger Zirkoniakeramik sind beispielsweise die Küchenmesser des japanischen Herstellers Kyocera so scharf, dass sie mühelos selbst durch empfindliches Schnittgut gleiten. Ihre erstklassigen, ergonomisch geformten Klingen zerteilen Fleisch, Fisch, Obst und Gemüse und sogar Tomaten mit Leichtigkeit. Der Pionier der Keramikmesser--Technologie hat ein hochwertiges Messerset aufgelegt, bestehend aus den innovativen Shin Black Keramikmessern, welche ihre Schärfe zweimal länger als herkömmliche Kyocera Keramikklingen halten. Das Set umfasst ein Schäl-, Universal- und Santokumesser sowie ein Obst- und Gemüsemesser. Im Preis von 249 Euro ist der Soft-Touch Messerblock gratis enthalten, in dem bis zu acht Messer sicher aufbewahrt werden können. (www.kyocera.de)

GASTRO

VON HAND MIT HERZ GLOBUS

K-Town Burger

mit 180g Rindfleisch-Patty, Salat, Tomaten, Gurken und hausgemachter Specialsauce C,G,J,1,2,4,10,12

11:00 Uhr bis 15:00 Uhr

Mit Burger-Brötchen aus unserer Meisterbäckerei und Burger-Patties aus unserer Fachmetzgerei.
Täglich frisch

Merkurstraße 57,
67663 Kaiserslautern
Telefon: 0631 5358-0
Telefax: 0631 5358-290

Öffnungszeiten:
Montag bis Samstag:
8.00–22.00 Uhr

Globus Kaiserslautern

Gutschein
K-Town Burger

Einfach Gutschein ausschneiden und in Ihrem Globus Kaiserslautern einlösen*.

*Pro Person nur 1 Coupon und nur in Ihrem Globus Kaiserslautern einlösbar.
Gutschein gültig bis 31.12.2021

4,50
~~6,50~~

Unsere scho

Bilder vom Rothenfels bei Bad Münster am Stein-Ebernburg

öne Pfalz!

und Aufnahmen an der Nahe in Bad Kreuznach.

Foto: Ursula Engelmann

Unsere schöne Pfalz!

Foto: Ursula Engelmann

Unsere schöne Pfalz!

Foto: Ursula Engelmann

Unsere schöne Pfalz!

Foto: Ursula Engelmann

Unsere schöne Pfalz!

Foto: Ursula Engelmann

DIE GESCHICHTE DER LIMBURG UND WAS SIE MIT DER ADVENTSZEIT ZU TUN HAT

Die Geschichte der Limburg

Die Limburg war – wie bereits erwähnt – ursprünglich eine Burg, die unter der Herrschaft von Wormser Grafen im 9. Jahrhundert errichtet wurde. Wie sie damals ausgesehen hat weiß man nicht, weil sie später zu einem Hauskloster und anschließend im Jahre 1025 zu einer Abtei des Benediktinerordens umgebaut wurde. Das Kloster wurde zwar zum Namen „Kloster zum Heiligen Kreuz" getauft, behielt aber umgangssprachlich weiter den Namen Limburg. Im 13. Jahrhundert wurde unter der Herrschaft der Grafen von Leiningen die Hardenburg auf einem Gelände, welches Eigentum des Klosters war, errichtet. Das Kloster wurde aber später dafür entschädigt. Die Hardenburg übernahm die Aufgabe eines militärischen Stützpunktes.

Durch die neuen Umstände kam es öfter zu Konflikten zwischen dem Kloster und den Leiningern, bis man das Kloster 1504 niederbrannte. In den folgenden Jahren sollte das Kloster wiederaufgebaut werden. Der Wiederaufbau wurde jedoch durch Bauernaufstände 1525 unterbunden, was dazu führte, dass sich nur noch wenige Mönche im Kloster aufhielten. Später baute man das Kloster nur noch teilweise auf, der Rest verblieb als Ruine. Als Folge der Reformation wurden zudem römisch-katholische Gottesdienste im Kloster untersagt. Im Jahr 1562 wurde durch Abt Johann IV von Bingenheim die Aufnahme neuer Mönche untersagt. Nachdem dieser verstarb, wurde kein Nachfolger gewählt und das Kloster von der Kurpfalz annektiert. Zwischenzeitlich gab es in der Pfalz mehrere Machtwechsel und Versuche, das Kloster zu annektieren. Nach dem dreißigjährigen Krieg wurde es dann als Steinbruch genutzt. Im Jahre 1843 kaufte die Stadt Bad Dürkheim das Kloster vom Staat und ließ Gärten um das Kloster herum anlegen. Außerdem wurden zu diesem Zeitpunkt auch schon erste Maßnahmen zur Erhaltung der Ruinen ergriffen. Seit 1900 gab es mehrere Sanierungsarbeiten und Grabungen am Kloster. Außerdem wurde auch (teilweise aus Sicherheits-Gründen) die Burg baulich erweitert und für pädagogische Zwecke wiedereingerichtet.

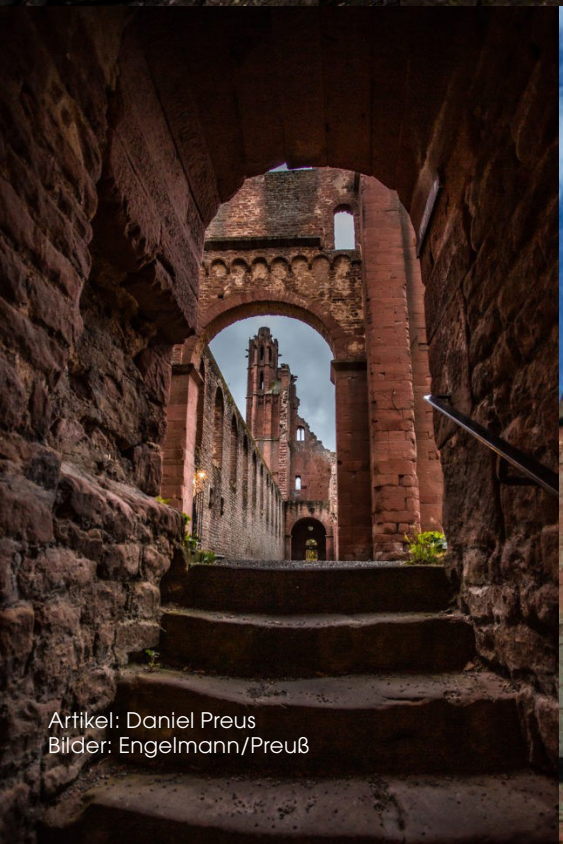
Die Adventszeit und das Kloster

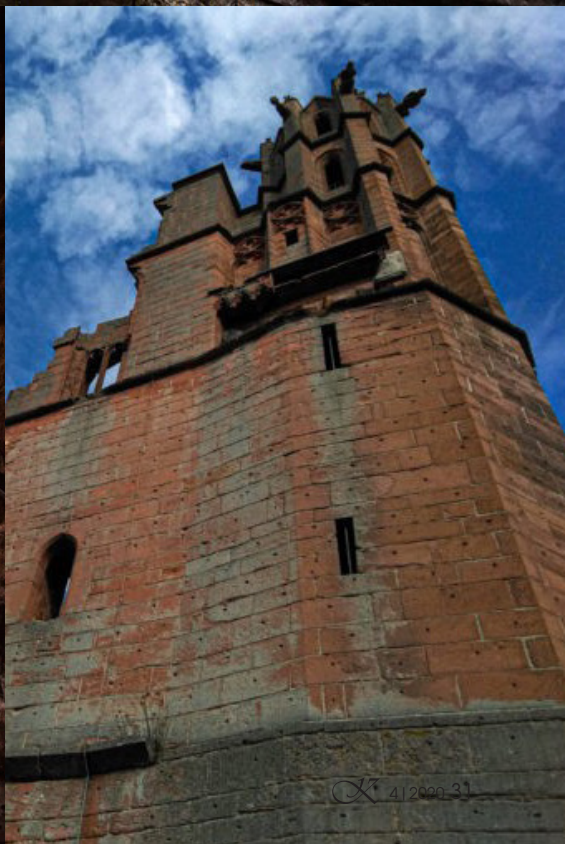
Im Jahre 1038 wurde, unter der Macht von Kaiser Konrad II, festgelegt, dass es vier Adventssonntage gibt. Die Adventszeit bestand zuvor immer entweder drei, vier oder sogar aus fünf Adventssonntagen, je nachdem, auf welchen Tag Weihnachten fiel. Dies führte immer zu Streitigkeiten und Diskussionen, da man nicht wusste, ab wann man denn die Adventszeit einleiten und feiern sollte. Auch Kaiser Konrad II, der sich zu dieser Zeit in Straßburg aufhielt, hat sich damit auseinandergesetzt, denn Bischof Wilhelm wollte die Adventszeit bereits am Sonntag, den 26 November einleiten. Das war für den Kaiser aber noch zu früh, denn er wollte mit seiner Gemahlin Gisela die Adventszeit zusammen auf dem Kloster feiern. Also weigerte er sich und wartete bis zum 03. Dezember, an dem er in der Limburg eine Synode einberief und dort gemeinsam mit den Bischöfen die Adventszeit auf vier Sonntage festlegte. Der erste Adventssonntag soll frühestens am 27. November und spätestens am 03. Dezember sein. So entstanden die Adventszeit und viele Traditionen, die wir heute so kennen, vor langer Zeit mitten im Herzen der Pfalz.

Die Limburg heute

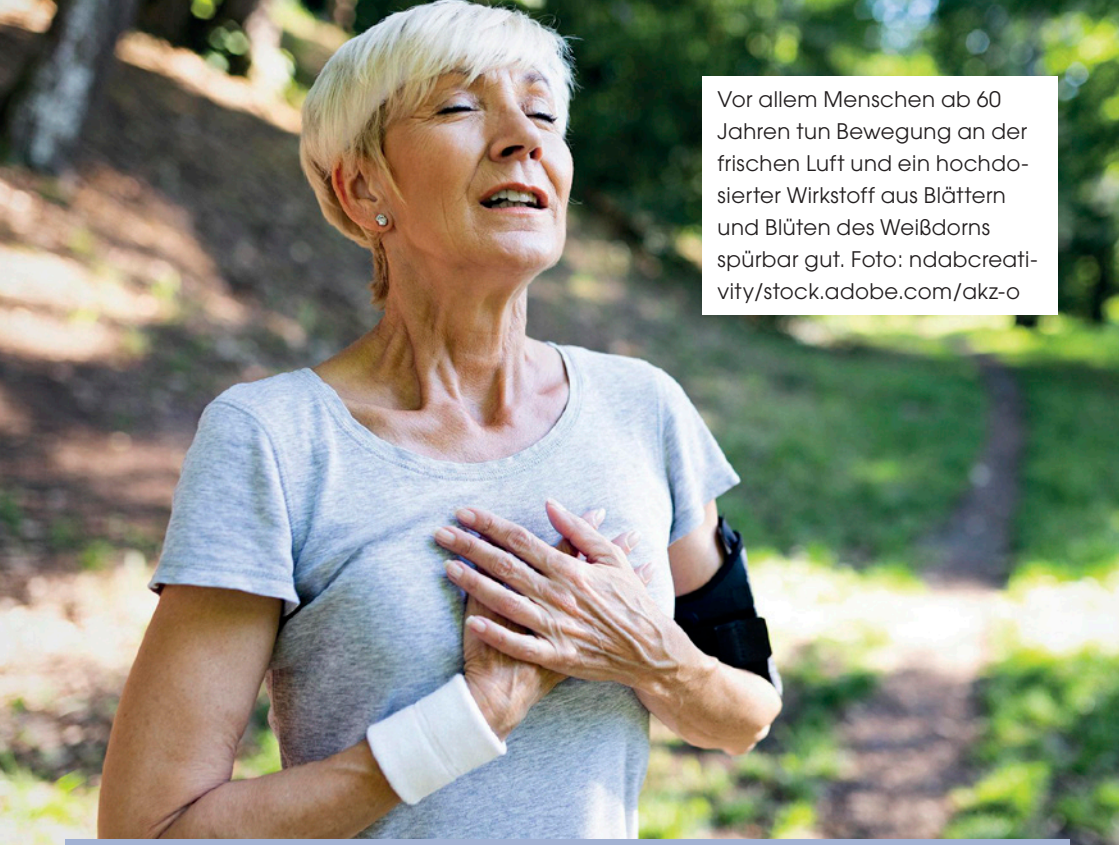
Heute befindet sich im Kloster eine Klosterschänke und es finden außerdem Veranstaltungen statt. Zudem werden in der Krypta auch Trauungen durchgeführt. Des Weiteren ist das Kloster kostenlos zugänglich für Besucher.

Die Limburg – einst eine Burg, dann ein Kloster und heute Ruine. Gelegen am östlichen Rande des Pfälzer-Waldes verziert die Kloster-Ruine Limburg Bad Dürkheim, eine geschichtsträchtige Stadt in der Südpfalz. Von hier lässt sich die Limburg über schöne Wanderrouten durch den Wald zu Fuß, aber auch mit dem Auto erreichen.





Artikel: Daniel Preus
Bilder: Engelmann/Preuß



Vor allem Menschen ab 60 Jahren tun Bewegung an der frischen Luft und ein hochdosierter Wirkstoff aus Blättern und Blüten des Weißdorns spürbar gut. Foto: ndabcreativity/stock.adobe.com/akz-o

Wie Weißdorn die Gefäße stärkt

(spp-o) Unermüdlich schlägt unser Herz, 60 bis 90 Mal in der Minute und das jeden Tag. Das macht rund 700.000 Betriebsstunden bei einem 80-Jährigen. Unser leistungsfähiger Muskel hat es verdient, dass wir ihn so gut wie möglich unterstützen. Eine gesunde Lebensweise ist deshalb das A und O. Dazu zählen – egal wie alt ein Mensch ist – regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung.

Mutter Natur hilft uns schonend, unser Herz-Kreislauf-System zu stärken. Seit Generationen ist die positive Kraft des Weißdorns bekannt. Heutzutage wird ein hochwertiger Wirkstoff aus Blättern und Blüten zur Unterstützung der Herz-Kreislauf-Funktion eingesetzt. Das sehr gut verträgliche Präparat Crataegutt enthält einen Weißdorn-Spezialextrakt aus Blüten und Blättern des sonnenliebenden Strauches oder Baumes. Diese kräftigen die Pumpfunktion des Herzmuskels und halten die Gefäße elastisch. So fließt das Blut leichter durch den gesamten Körper, bis in den Kopf und bis zum Fuß und versorgt alle Körperzellen mit lebenswichtigem Sauerstoff und Nährstoffen.

DAS E-REZEPT KOMMT...
UND WIR KÖNNEN DAS AUCH.

Ab dem nächsten Jahr werden Ärzte Verordnungen als E-Rezepte ausstellen. Diese werden in Form eines QR-Codes oder als Ausdruck erstellt. Zur Bestellung in ihrer Apotheke vor Ort können dann verschiedene E-Rezept-Apps genutzt werden.
Oder sie kommen einfach persönlich bei uns vorbei.
Wir bieten auch weiterhin individuelle Beratung, persönlich oder per Telefon und bei Bedarf Lieferung Ihrer Medikamente nach Hause.

Sehr gerne sind wir auch in Zukunft für Sie da.

Pfaffplatz-Apotheke

Vital-Apotheke

Guten Tag® Apotheke

WIR SIND FÜR SIE DA!

Apotheken vor Ort sind gerade jetzt ein unverzichtbarer Bestandteil des Gesundheitssystems.

Trotz all der Beschränkungen der vergangenen Wochen sind wir weiter für unsere Kunden da und stehen helfend zur Seite.

Wir beliefern, beraten, beruhigen und betreuen. Persönlich vor Ort oder per Telefon.

Danke für Ihr Vertrauen.

PFAFFPLATZ APOTHEKE
Monika Behrend e.Kfr.
Aktiv für Ihre Gesundheit

Pfaffplatz 10 | 67655 Kaiserslautern
Tel. 0631-14311 | Fax 0631-17086
www.pfaffplatz-apotheke.de
direkt@pfaffplatz-apotheke.de

VITAL APOTHEKE
Monika Behrend e.Kfr.
Aktiv für Ihre Gesundheit

Bismarckstraße 74 | 67655 Kaiserslautern
Tel. 0631-97988 | Fax 0631-37100157
www.vitalapotheke-kl.de
info@vitalapotheke-kl.de

ALSENZ APOTHEKE
Monika Behrend e.Kfr.
Aktiv für Ihre Gesundheit

Schlossstraße 47 | 67722 Winnweiler
Tel. 06302-92220 | Fax 06302-922299
www.alsenz-apotheke.de
contact@alsenz-apotheke.de

EVENTS

ANN FRIEND

Foto: Ursula Engelmann

Vivaldi im Advent

WO?
Fruchthalle Kaiserslautern,
Fruchthallstr. 10, 67659 Kaiserslautern

WANN? DO, 09.12.2021, 20:00 Uhr

TICKETS? https://www.kaiserslautern.de/miadi/view.php?event=271961

Virtuoser Vivaldi zwei Wochen vor Weihnachten: Die gefeierte spanische Barockgeigerin Lina Tur Bonet brilliert im Violinkonzert „Grosso mogul". Junge Virtuos*Innen der Villa Musica tun es ihr nach. Auf Flöte, Fagott, Violine und Cello trumpfen sie in den schönsten Konzerten des großen Venezianers auf. Alle sind vielfache Preisträger internationaler Wettbewerbe und Stipendiat*Innen der Landesstiftung Villa Musica Rheinland-Pfalz, von der auch ihre Dozentin einst gefördert wurde. Seit 2013 läuft die erfolgreiche Serie „Vivaldi im Advent", nun auch live in Kaiserslautern. Festlicher kann man sich auf Weihnachten nicht einstimmen.

Bild und Text von: https://www.kaiserslautern.de/miadi/view.php?event=271961

Kulturmarkt

WO?
Fruchthalle Kaiserslautern, Fruchthallstr. 10, 67659 Kaiserslautern
WANN? DO, 26.11.-19.12.2021, 20:00 Uhr

TICKETS? https://www.kaiserslautern.de/miadi/view.php?event=271961

Zum 39. Mal öffnet der Kulturmarkt in der Fruchthalle seine Tore! Erleben Sie mit uns Kunsthandwerk, gemütliche Stunden bei Kaffee und Kuchen sowie ein großartiges musikalisches Rahmenprogramm.

MADELEINE SAUVEUR

WO?
Musik-Kabarett SCHATZKISTL,
Augustaanlage 4-8, 68165 Mannheim

WANN? DO, 09.12.2021, 19:00 Uhr
TICKETS? https://www.schatzkistl.de/tickets-kaufen/894

Weihnachten ist reine Nervensache, und nach dem Fest ist der Mensch die Krone der Erschöpfung. Mütter und Väter kochend am Krisenherd, tiefe Rührung angesichts windschiefer gebastelter Kindergeschenke, Ohrensausen ob all des Klingelings, Verwandtschaftsverhältnisse, die man am liebsten aufkündigen würde, Pfarrer, die auf einen Haufen ungläubiger Christen einreden, um sie auf die Bescherung einzustimmen, und beim Anblick der mit LED-Sternen gespickten Straßen würde mancher am liebsten ein Lichterkettensägenmassaker anrichten. Hin- und hergeworfen zwischen freudiger Erwartung und Magendrücken hasten wir durch den Advent und trinken Tee mit Zimtgeschmack. Da müssen wir durch, und Liebe ist Pflicht. Manche machen sich schön, manche machen schöne Geschenke. Ob Sie nun feiern oder nicht, Gans oder Würstchen essen: Hauptsache fröhlich!

Ehe im Lockdown

WO? Musik-Kabarett SCHATZKISTL,
Augustaanlage 4-8, 68165 Mannheim

WANN? DO, 10.12.2021, 19:00 Uhr

TICKETS? https://www.schatzkistl.de/tickets-kaufen/877

Mal ehrlich: Wollen Sie in dieser Zeit ein Stück über Corona sehen? Wohl kaum, oder? Aber wie wär's mit Folgendem: Ein Ehepaar streitet sich in Loriot-Manier über vegane Bouletten und laute Essgeräusche. Und warum? Weil sich beide aufgrund des Lockdowns seit Wochen auf der Pelle hocken und sich tierisch auf die Nerven gehen. Das Thema Corona schwingt kaum wahrnehmbar im Hintergrund mit und liefert den Boden für höchst amüsante anderthalb Stunden Ehezwist und Eheglück.

Fruchthalle

So., 19.12.2021, 15.00 Uhr
Hänsel und Gretel| Konzert

Do., 30.12.2021
Deutsche Radio Philharmonie Saarbrücken Kaiserslautern Wagner

Fr. 31.12.2021
Russische Kammerphilharmonie St. Petersburg. Rossini – Donizetti – Tschaikowski – Bizet – Offenbach – Strauß – Lehár – Lloyd-Webber

Fr., 14.01.2022
La Grande Dame Deutsche Radio Philharmonie Saarbrücken Kaiserslautern Dirigent: Pietari Inkinen Solistin: Elisabeth Leonskaja, Klavier

So., 23.01.2022
SWR Junge Opernstars
Deutsche Radio Philharmonie Saarbrücken Kaiserslautern Dirigent: Enrico Delamboye Moderation: Markus Brock

Do., 27.01.2022
Böhmisch-tschechisches Idiom - Bennewitz Quartett . Erwin Schulhoff Fünf Stücke für Streichquartett Hans Krasa Thema und Variationen für Streichquartett Viktor Ullmann Streichquartett Nr. III Felix Mendelssohn Streichquartett Nr. 2 a-moll op. 13

So., 30.01.2022
Konzert am Kamin. Kammermusik und Gesang. Sabine Heinlein, Sopran; Esther Mertel, Sopran; Rebecca Gerstel, Klarinette; Caroline Busser, Cello; Younggeun Yoon, Klavier u.a.

Fr., 04.02.2022
Jazzbühne meets NATO-Jazz - A journey through jazz history
Martin Preiser, Klavier; Stefan Engelmann, Bass; Michael Lakatos, Schlagwerk Gäste: Mitglieder des NATO Jazz Orchesters der SHAPE International Band (Casteau, Belgien)

Pfalztheater

Fr. 17.Dez/ Mi 22.Dez/Do. 23.Dez./ Sa. 25. Dez. / Di 28. Dez./ Fr. 14. Jan.22
Schöne Bescherungen
von Alan Ayckbourn, Deutsch von Max Faber, Großes Haus, 19:30 - 22:15 Uhr

Sa. 18.Dez / So. 08. Jan/ So. 16. Jan.22
Großes Haus, 19:30 - 22:30 Uhr
Einführung 19:00 Uhr
Die Italienerin in Algier
Komische Oper von Gioacchino Rossini

Sa. 18. Dez / Mo. 20. Dez./ Di. 21. Dez./Mi. 22.Dez./Do 23.Dez./ Mo-27. Dez./Di. 28. Dez./
Mi.29. Dez, Werkstattbühne, 14:00 - 14:45 Uhr
Ox & Esel, Kinderstück von Norbert Ebel

So. 19. Dez
Großes Haus, 15:00 - 17:00 Uhr
3. Kammerkonzert | Adventskonzert|
20 Jahre „Alle Jahre wieder"

So. 26.Dez/ Mi. 29. Dez./ So. 23. Jan.
Großes Haus, 16:00 - 17:20 Uhr
Die kleine Hexe von Otfried Preußler | Kinderstück

Fr. 31.Dez / Sa. 01. Jan. 22
2. Pfalztheaterkonzert
Großes Haus, 19:00 Uhr"Éljen a Magyar - Es lebe der Ungar!"

Fr. 31. Dez./ Fr. 21. Jan.
Werkstattbühne, 20:00 Uhr
Das gibt's nur einmal. Ein Werner-Richard-Heymann-Schlagerabend von und mit Günther Fingerle

Di 04.Jan./ 05. Jan. / Sa. 08. Jan.
Werkstattbühne, 20:00 - 21:30 Uhr
Endspiel. Schauspiel von Samuel Beckett

Fr. 07.J an
Werkstattbühne, 20:00 Uhr Die Mitglieder des Opernstudios stellen sich vor
Arienabend

Di. 11.Jan / Do. 13. Jan.
Werkstattbühne, 20:00 - 21:30 Uhr
Bürckel! - Frau Gauleiter steht ihren Mann
Stück von Peter Roos

Sa. 15.Jan
Großes Haus, 18:00 - 22:00 Uhr
Einführung 17:30 Uhr, Foyer
Tyll von Daniel Kehlmann, Bühnenfassung von Jan Langenheim und Melanie Pollmann

So. 16. Jan.
Werkstattbühne, 11:00 Uhr
4. Kammerkonzert
„Ecco la musica, maestri!"

Di, 18. Jan, Foyer , 18:30 Uhr
Soirée spezial zu Kassandra
Tanzabend von James Sutherland

Sa, 22. Jan
Großes Haus, 19:30 Uhr. Kassandra
Tanzabend von James Sutherland

Kaiserslautern on Ice
Lauterstraße 51, 67659 Kaiserslautern
Laufzeiten: 09.00 – 12.00 Uhr
12.00 – 15.00 Uhr, 16.00 – 18.00 Uhr
19.00 – 21.00 Uhr

Events Rockenhausen
Donnersberghalle Rockenhausen

So, 9. Januar 2022, 19:00 - 23:00 Uhr
Neujahrskonzert: „Éljen a Magyar - Es lebe der Ungar!". Neujahrskonzert mit dem Orchester des Pfalztheaters Kaiserslautern am Sonntag, dem 9. Januar 2022 um 19 Uhr in der Donnersberghalle in Rockenhausen. Achtung: Es gilt die 2G-Regel!

29. Januar 2022 ,ab 16:00 Uhr
Immer wieder Sonntags - präsentiert von Stefan Mross

6. März 2022 ,ab 19:00 Uhr
Manfred Mann's Earth Band

20. März 2022 ab 15:00 Uhr
Amigos - 50 Jahre – Jubiläumstour

Events Mannheim
Schatzkistl Mannheim

Do, 16.12.2022/ 07.01.2022/ 12.02.2022/ 20.03.2022/12.05.2022
Beginn 20.00 Uhr, Einlass 19.00 Uhr
IWWA DIE BRICK
Eine Hommage an Mannheims berühmteste Sängerin

Sa, 18.12.2021
Beginn 20.00 Uhr, Einlass 19.00 Uhr
SILKE HAUCK & ADAX DÖRSAM
in concert

Mo,27.12.2021/Di,28.12.2021/Mi,29.12.2021/ Do,30.12.2021/Fr,14.01.2022
Einlass 19.00 Uhr, Beginn 20.00 Uhr
DINNER FOR ONE ... WIE ALLES BEGANN
Die Schatzkistl-Kult-Komödie!

BEST OF-Programm mit

Madeleine Sauveur & Clemens Maria Kitschen

WO? Musik-Kabarett SCHATZKISTL, Augustaanlage 4-8, 68165 Mannheim
WANN? DO, 31.12.2021, 18:30 Uhr
TICKETS? www.schatzkistl.de/tickets-kaufen/691

Silvestergala-Vorstellung mit einem BEST OF-Programm von Madeleine Sauveur und Clemens Maria Kitschen am Piano, abgerundet mit einem exklusiven 3-Gang-Menü, Mitternachtsbuffet & Getränken - all inclusive!

Silvester im Schatzkistl - Auch in diesem Jahr bieten wir unseren Gästen eine Silvestergala mit erstklassigem Catering und feinster Unterhaltung.

Feiern Sie mit Madeleine Sauveur und Clemens Maria Kitschen bei einem vorzüglichen 3-Gang-Menü, bestehend aus Vorspeisenvariationen, Hauptgang und Dessert. Zu späterer Stunde folgt als Krönung noch ein Mitternachtsimbiss. Den ganzen Abend über gibt es Sekt, Bier, Wein, Softdrinks, Kaffee und Digestifs so viel und solange Sie möchten!

Auch in diesem Jahr werden alle Gänge im Raum Wasserturm serviert. Sie sitzen dadurch sowohl beim Essen als auch bei den Programmteilen bequem und nicht beengt.

START DER DEUTSCHLAND/ SCHWEIZ TOUR

ANN VRIEND
14. APRIL 2022

FRUCHTHALLE KAISERSLAUTERN
FRUCHTHALLSTR. 10
67655 KAISERSLAUTERN
TICKETS AB 18,00 € // AK 23,00 €

NEUER TERMIN

MARIA VOLLMER
TANTRA, TUPPER & TEQUILA
22. APRIL 2022

ZUR FEIERMAUS,
AUF DER BRÜCKE 6
67661 KL-SIEGELBACH
TICKETS AB 16,00 € // AK 21,00 €

NEUER TERMIN

DIE MAGIER 3.0
21. APRIL 2022

FRUCHTHALLE KAISERSLAUTERN
FRUCHTHALLSTR. 10
67655 KAISERSLAUTERN
TICKETS AB 25,00 € // AK 30,00 €

MIT DER IMMOBILIENRENTE DEN

(akz-o) Senioren wollen heute so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben. Häufig ist dafür ein kostspieliger altersgerechter Umbau notwendig. Zur Finanzierung der Maßnahmen können Eigenheimbesitzer die Immobilienrente nutzen. Viele Senioren bleiben heute fit und mobil bis ins hohe Alter. Doch Treppen stellen viele Eigenheimbesitzer mit zunehmenden Lebensjahren vor eine Herausforderung. Dann werden ein barrierefreier Umbau der Immobilie und der Einbau eines Treppenlifts notwendig, um die liebgewonnene Umgebung nicht verlassen zu müssen.

Treppenlift wird an Einbauort angepasst

Doch der Einbau eines neuen Treppenlifts ist teuer. Denn das stabile Schienensystem des Lifts muss an den jeweiligen Einbauort angepasst werden. Zu einem guten Sitzlift gehört außerdem noch eine kostspielige Sicherheitstechnik mit Totmannsteuerung, Quetschschutz, Gewichtssensor, Startblockierung und Kindersicherung. Alles zusammen sorgt dafür, dass die Kosten für das neue Hilfsmittel schnell mal 10.000 Euro betragen und das Budget vieler Senioren sehr strapaziert wird. Zuschüsse können helfen, Finanzierungslücken zu schließen.

Zuschüsse beantragen

Senioren mit Pflegegrad erhalten maximal 4000 Euro Zuschuss von der Pflegekasse. Außerdem können für den Einbau eines Treppenlifts Fördergelder in Höhe von bis zu 6250 Euro bei der Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW) beantragt werden. Das Geld wird aus den Töpfen des Bundes bezahlt, aber nur so lange, bis die vorhandenen Mittel für das jeweilige Jahr aufgebraucht sind.

Immobilienrente für finanziellen Spielraum

Senioren, die keinen Zuschuss erhalten und auch keinen Kredit aufnehmen wollen, haben die Möglichkeit, das Geld der Immobilienrente zu nutzen. Die Immobilienrente ist eine sehr sichere Form der Altersfinanzierung. Senioren verkaufen dabei ihr Haus oder die Eigentumswohnung an die Deutsche Leibrenten Grundbesitz AG. Das Frankfurter Unternehmen gewährt ihnen im Gegenzug ein lebenslanges Wohnrecht und eine Leibrente, beides wird an erster Stelle im Grundbuch gesichert. Die Leibrente wird flexibel als monatliche Zahlung, Einmalzahlung oder einer Kombination aus beidem ausgezahlt. Damit können Senioren den Umbau finanzieren und haben auch noch Geld für weitere Anschaffungen oder Pflegeleistungen. Mehr Informationen unter www.deutsche-leibrenten.de

Foto: Deutsche Leibrenten Grundbesitz AG/akz-o

UMBAU FINANZIEREN

Für Ihre Immobilie das beste Konzept!

immobilien-kafitz.de

✓ Mehr-Präsenz

✓ Mehr-Ideen

✓ Mehr-Service

Schillerplatz 6 · KL
Tel.: 0631 75 00 710

St.-Martins-Platz 6 · KL
Tel.: 0631 75 01 360

IMMOBILIEN
KAFITZ
Exklusiver Partner der Volksbank Kaiserslautern eG

Exklusiver Partner der Volksbank Kaiserslautern

Das harte Leben eines Hartbodens

HARTBODENREINIGER – BRING BACK THE WOW TO YOUR STAGE.

Wollen Sie einfach nur komfortabler und schneller Ihren Boden wischen?

Oder die ganze Bodenreinigung in einem Aufwasch, am besten ganz ohne Vorsaugen, erledigen?

Klassisch mit Kabel oder lieber Cordless mit leistungsstarkem Akku und maximaler Bewegungsfreiheit?

Wir haben für jede Aufgabe eine starke Lösung – und Sie die Wahl. Zum reinen Wischen greift man am besten zum schlanken und wendigen FC 3 Cordless. Um auch Staub und kleinere Krümel aufzunehmen zu den FC 5-Modellen, und wer auf das Vorsaugen verzichten möchte, wählt den FC 7 Cordless, der selbst Grobschmutz in einem Schritt mühelos beseitigt.

KÄRCHER

STARKE PARTNER FÜR INNEN UND AUßEN.

HARTBODENREINIGER FC 7 CORDLESS PREMIUM

- Flächenleistung je Akkuladung: ca. 135 m²
- Akkulaufzeit: ca. 45 min
- Bodenkopf m. integrierten LEDs
- Inkl. 2 Universalwalzenpaare und 2 Steinwalzenpaare
- 500 ml Universalreinigunsmittel RM 536 und 30 ml Steinreinigungsmittel RM 537

Statt € 509,99

€ 399,–
inkl. MwSt.

NEU

LITHIUM-IONEN AKKU

HANDKEHRMASCHINE S 4 TWIN

- Arbeitsbreite mit Seitenbesen 680 mm
- maximale Flächenleistung ca. 2400 m²
- Kehrgutbehälter 20 L
- Ergonomischer Schubbügel, stufenlos verstellbar
- Aufbewahrungsposition
- Selbststehender Kehrgutbehälter

Statt € 139,99

€ 109,99
inkl. MwSt.

Alfred Kärcher Vertriebs-GmbH, Niederlassung Kaiserslautern
Mainzer Straße 87, 67657 Kaiserslautern
Telefon 0631 361 559-0, kaercher.kaiserslautern@vertrieb.kaercher.com, **kaercher.de**

HYDROXIL Ihrer Gesundheit zu Liebe

DESINFIZIEREN UND REINIGEN

schneller, besser, kostensparend, gesünder – Hautschonende Handdesinfektion und Oberflächendesinfektion **ohne Alkohol.**

HYDROXIL ist ein elektroaktiviertes Wasser, das neben Wasser aus Salz und Strom nach einem patentierten Verfahren in Deutschland hergestellt wird. Es vernichtet in Sekunden mehr als 99,9% der Bakterien und Viren.

Daher besonders hautverträglich und unbedenklich, ohne Alkohol und schädliche Gefahrenstoffe zu Ihrem persönlichen, gesundheitlichen Wohl und das Ihrer Familie und Ihrer Kinder!

Desinfektion für alle Oberflächen:
Glas, Edelstahl, Fliesen, Kunststoff und Holz

Desinfektion im Haushalt:
Küche, Bad, WC, Spülmaschine, Kühlschrank, Waschmaschine, Abfallbehälter, Teich, Brunnen, Türgriffe, Whirlpools, Pools, Einkaufswagen u.v.m., Getränke-Ausgabebereiche und Sanitation von Wasserspendern

Hautschonend und pH-neutrales Desinfektionsmittel

Auf Natriumhypochlorit-Basis für eine mikrobiologische und vollständige Hygiene, ohne Alkohol mit sofortiger Wirkung 99,9% gegen Bakterien, behüllte und unbehüllte Viren, Pilze, Milben und andere gefährliche Keime, auch gegen Corona (bakterizid, tuberkolizid, sporizid, fungizid und viruzid)

Interessiert, anrufen unter Tel. 06301-796455 oder schicken Sie uns eine Email an info@engelmann-promotion.de

Foto: pixabay.com/spp-o

Das Immunsystem stark machen

(spp-o) Viren sind sogenannte Mikroorganismen und umgeben uns, genau wie Bakterien und Pilze, jeden Tag. Während die meisten ungefährlich sind, führen bestimmte Viren zu Krankheiten: Zu den bekanntesten viralen Erregern zählen die, die Influenza (Grippe), Erkältungs-, Atemwegs- und Durchfallerkrankungen auslösen. Es gibt jedoch Möglichkeiten, unser Immunsystem gezielt fit und widerstandsfähig zu machen – auch gegen das neuartige Coronavirus SARS-CoV-2. Welche das sind, erläutert der ernährungsmedizinische Wissenschaftler PhDr. Sven David Müller, MSc., in seinem neuesten TRIAS Ratgeber „Die 50 besten Virenkiller". Er gibt darin praktische Tipps, wie das Abwehrsystem ideal gestärkt werden kann, um einer Virusinfektion vorzubeugen.

Zu einem optimalen „Virenkiller-Tag" gehören laut Müller (www.svendavidmueller.de) eine ausgewogene Ernährung mit einer Flüssigkeitszufuhr von eineinhalb bis zwei Litern, Bewegung und Entspannung. Aber auch spezielle Nährstoffe und Lebensmittel. Das Hühnerei habe Viruskiller-Potenzial, ist sich der 51-jährige Wissenschaftler und Medizinjournalist aus Braunschweig sicher: „Gönnen Sie sich also mit gutem Gewissen jeden Morgen ein Frühstücksei. Wer sein Immunsystem stark machen möchte, braucht täglich mindestens fünf Portionen Gemüse und Obst, täglich ausreichenden Nachtschlaf (sechs bis acht Stunden), Bewegung an frischer Luft, ausreichend Zink, Vitamin D, medizinisch relevante Probiotika und Selen", fasst Müller zusammen.

„Begrenzt ist das Leben, doch unendlich die Erinnerung“

Im Traueratelier Jung wird sich viel Zeit für die trauernde Familie und deren Bedürfnisse genommen, und es wird sich intensiv mit der Lebens- und Sterbensgeschichte des Verstorbenen auseinandergesetzt.

Herr Erwin Jung kann als wunderbar einfühlsamer und professioneller Trauer- und auch Hochzeitsredner gebucht werden und ist gleichzeitig der verlässliche Partner und Freund in einer Zeit der Trauer.

Wie behutsam mit Trauer und Tod im Traueratelier Jung in Katzweiler umgegangen wird, spiegelt sich in all den hübschen hellgrünen Ausstellungsräumen, dem gemütlichen Trauercafe sowie in der hauseigenen Floristik wider.
Als besondere Dienstleistung richtet Herr Jung neben den üblichen Tätigkeiten eines Bestatters sein Augenmerk auf die Trauerbewältigung. Gemeinsam mit Angehörigen können Urnen bemalt, verziert und gestaltet werden.

Urnen kürzlich verstorbener Menschen, die noch nicht bestattet wurden, stehen liebevoll verziert im Geschehen und haben dort immer noch ihren Platz zwischen frischen Blumen und brennenden Kerzen, als wären sie mitten im Leben.

Gelegentlich kommt es an diesen Plätzen zu Gedenkminuten vor der Urne mit den trauernden Angehörigen. Als Symbol der Transformation flog dabei kürzlich plötzlich ein Schmetterling durch den Raum…

Die im Juni eröffnete Floristik wird zu den gewohnten Öffnungszeiten mittlerweile auch bei den Bürgerinnen und Bürger in Katzweiler sehr gut angenommen und befindet sich direkt neben dem Traueratelier. Die vor kurzem stattgefundene Adventsausstellung hatte viele Besucher angezogen. Auch wird zur Zeit Advents- und Weihnachtsschmuck in der hauseigenen Floristik für Schulen in der Umgebung mit Naturmaterialien angefertigt. Schauen Sie doch einfach mal vorbei oder vereinbaren Sie einen Termin.

Auch kann Herr Jung Sie jederzeit bei Ihrer Sterbevorsorge hervorragend beraten.

Herr Erwin Jung ist für Sie da:
Erwin Jung, Storcheneckerstraße 2, 67734 Katzweiler, Tel.: 06301 – 6169830

Übrigens kann das Trauercafe auch für andere Festivitäten (Seniorengruppen o.ä.) gebucht werden und ist zur Zeit geöffnet.

Trauratelier
Bestattungen aller Art
Jung
Sie erreichen uns rund um die Uhr!

Erwin Jung
geb. Halbgewachs
Inhaber · Trauerredner
Storcheneckerstraße 2
67734 Katzweiler

Mobil: 0172 6813609
Telefon: 06301 6169830
trauratelierjung@gmail.com
www.trauratelierjung.de

Unsere Floristik ist geöffnet:
Do. - Fr. von 10:00 bis 16:00 Uhr
Sa. von 10:00 bis 13:00 Uhr

Oder nach telefonischer Vereinbarung.
06301-6169830

Café Pusteblume
auch für
andere Anlässe

Weihnachtsmärkte

Glühwein, gebrannte Mandeln und überall schöner Weihnachtsschmuck: Weihnachtsmärkte gehören zur Weihnachtszeit dazu. Leider konnten wir im letzten Jahr diese nicht oder nur sehr begrenzt genießen. Dieses Jahr gibt es aber ein Comeback für die Märkte.

Das sind die schönsten Märkte in der Pfalz:

Weihnachtsmarkt Kaiserslautern
Nachdem der Markt im letzten Jahr ausgefallen ist, findet der Kaiserslauterner Weihnachtsmarkt dieses Jahr vom 22.11 bis zum 23.12 statt. Der große Markt erstreckt sich über dem Stiftsplatz zum Schillerplatz, der Marktstraße und dem Altenhof. Viele verschiedene Stände lassen Kaiserslautern einen Monat lang in weihnachtlichem Glanz erscheinen.

Silvestermarkt
Der Weihnachtsmarkt wird anschließend als Silvestermarkt fortgesetzt. Dieser geht vom 27.12 bis zum 30.12.

Bad Dürkheimer Advent
Der Bad Dürkheimer Advent ist etwas Besonderes – denn die Stadt ist tief mit den Traditionen des Weihnachtsfestes verankert. Der Markt hat ab dem 25.11 donnerstags für gastronomische Stände und Freitag – Sonntag geöffnet. Traditionsgemäß gibt es die 24 Weihnachtsschubkärchler auf dem Römerplatz. Hier kann man es sich bei einem Glühwein und Flammkuchen gut gehen lassen.

Weihnachtsmarkt Neustadt an der Weinstraße
Der Weihnachtsmarkt der Kunigunde in Neustadt ist besonders atmosphärisch. Der romantisch-festlich geschmückte Marktplatz, weihnachtlicher Duft und stimmungsvolle Beleuchtung bringen ein besonderes Flair und versetzen ab dem 22. November vier Wochen lang Neustadt an der Weinstraße in Weihnachtsstimmung.

Weihnachtsmarkt Freinsheim
Der Weihnachtsmarkt in Freinsheim verwandelt die ohnehin schon atmosphärische und historische Altstadt in ein idyllisches Weihnachtsdorf. Die beliebte Stadtmauer, die Kirche, die geöffneten Höfe und das historische Rathaus erscheinen in romantischem Licht und sorgen für eine festliche Stimmung. Der Weihnachtsmarkt hat ab dem 26.11 bis zum 19.12 wochenends geöffnet.

Weihnachtsmarkt Worms
Unter dem Motto "Nibelungen Weihnacht" findet auch der Weihnachtsmarkt in Worms wieder statt und darf auf dieser Liste auf keinen Fall fehlen. Der Weihnachtsmarkt hat viel zu bieten. Weihnachtliche Genüsse, Winzerglühwein, besonderes Handwerk und die lebende Krippe. Für mehr Unterhaltung sorgt auch ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm, Aktionen von Einzelhändlern und Vereinen und für die Kleinen die Nibelungen Weihnachtswerkstatt. Ab dem 20.11 bis zum 23.12 kann man hier täglich eine schöne Zeit verbringen.

Neustadt Weinstrasse

Foto: Jochen Heim

Worms

Foto: Bernward Bertram

Foto: Auro/akz-o

Ökologische Wandfarben und Lacke

(spp-o) Wer beim Wohnen auf Nachhaltigkeit achtet, der muss sich auch Gedanken um das Wohnumfeld machen. Hier bieten sich viele Möglichkeiten an: Die Verwendung von langlebigen Möbeln aus Holz, Stoffe aus Bio-Baumwolle, kurze Transportwege und faire Arbeitsbedingungen sind relevante Punkte. Mit ökologischen Wandfarben und Lacken von Auro (www.auro.de) ist ein Leben in Nachhaltigkeit ebenso möglich. Mit den Colours For Life-Wandfarben und -Lacken aus hochwertigen, rein mineralischen Pigmenten lassen sich Wände, Holz- und Metallmöbel wohngesund umsetzen. Die Töne wirken authentisch und strahlen eine Natürlichkeit aus. Besonders harmonisch wirken Räume, wenn Boden, Wände, Decken und Einrichtung Ton in Ton gehalten werden.

Mit fast 800 Tönen lassen sich die Wandfarbe in Premium-Qualität, die atmungsaktive Lehmfarbe und die wasserbasierten Lackfarbtöne maschinell ausmischen. Der Vorteil der gesundheitlich unbedenklichen Linie ist, dass sich die individuelle Auswahl jederzeit passgenau wieder nachmischen lässt.

Mit den Colours For Life-Farben zeigt der innovative Naturfarbenhersteller Auro Wohlfühlfarben, die für alle gängigen Untergründe geeignet sind. Die pflanzlichen und mineralischen Rohstoffe der Produkte schonen die Umwelt, zudem werden alle Inhaltsstoffe auf dem Produktetikett lückenlos deklariert.

Peter Fuchs Maler- und Lackierermeister

Sanierung alter Putze
Dekorative Wandgestaltung
Maler-, Tapezier- und Lackierarbeiten
Raumgestaltung mit Profil- und Stuckleisten

Opelstr. 54 • 67661 Kaiserslautern • www.malermeister-peterfuchs.de
Fon 06301 798 3954 • Mobil 0170 57 52 783 • Fax 06301 794 989

Foto: Auro/akz-o

Autofahren im Winter

(mid/ak-o) Wenn die kalte Jahreszeit vor der Tür steht, stehen viele Autofahrer in Europa vor einem Problem. Denn sie sind auf winterliche Fahrbedingungen und kürzere Tage (noch) nicht eingestellt. Zu diesem Ergebnis kommt Nissan in einer Umfrage. Konkret fühlen sich mehr als ein Drittel der befragten europäischen Autofahrer (36 Prozent) schlecht bzw. unzureichend auf das Fahren im Winter vorbereitet. Werden die Uhren zurückgestellt, sind wieder mehr Autofahrer im Dunkeln bzw. in der Dämmerung unterwegs – insbesondere Pendler. Mehr als die Hälfte der europäischen Autofahrer bereitet dies Sorgen: 55 Prozent sind bei Fahrten im Winter nervös. Regen und starker Schneefall beeinträchtigen mitunter deutlich die Sicht. Allerdings weiß nicht einmal jeder zweite Autofahrer in Europa (49 Prozent), wie er die Beleuchtung den Sichtverhältnissen anpassen kann. Die richtige Scheinwerferhöhe können nur 59 Prozent der Befragten sicher und ohne Probleme einstellen.

Sind die Fahrzeugscheiben nach einer eiskalten Nacht zugefroren, müssen sie zunächst enteist werden. Allerdings ist rund jeder zweite Autofahrer (52 Prozent) schon einmal losgefahren, bevor die Windschutzscheibe vollständig enteist war, was nicht nur verboten, sondern auch gefährlich für einen selbst und auch für andere Verkehrsteilnehmer ist.

Um sicher durch Schnee und Eis zu manövrieren, sollten Autofahrer die eigene Geschwindigkeit reduzieren und den Abstand zu vorausfahrenden Verkehrsteilnehmern vergrößern. Drei Viertel fühlen sich unsicher, ein Fahrzeug auf vereisten Straßen zum Stehen zu bringen. 63 Prozent wissen auch gar nicht, welche Reifen sie bei Schneefall verwenden sollten oder wie der richtige Bremsweg bei nassem Wetter aussieht. Zwei Drittel der Umfrageteilnehmer verzichten auf eine Überprüfung des Bremsverhaltens. Auch ein verringertes Tempo kommt für mehr als ein Drittel (37 Prozent) nicht in Betracht. Dabei glauben 30 Prozent der Autofahrer, dass der Bremsweg bis zu dreimal länger ist als empfohlen.

Viele Autofahrer sind auf den Winter nicht vorbereitet. Foto: Pixabay/mid/ak-o

Ank Sanitätshaus Ideen, die bewegen

Seit fast 65 Jahren hat sich das Ank Sanitätshaus der qualifizierten Patientenversorgung verschrieben. Bereits seit Anfang 2021 gibt es zusätzlich zu den bestehenden Ank Filialen eine neue Geschäftsstelle in der Brüsseler Str. 7 (PRE-Park) in Kaiserslautern. Das Ladengeschäft präsentiert sich in einer hellen und übersichtlichen Optik. Hier werden Kunden aus der ganzen Region rund um die Themen Sanitätshaus und Orthopädieschuhtechnik versorgt. Ein Gang- und Laufanalyse-Labor rundet das Angebot ab.

Die Filialschwerpunkte im Sanitätshausbereich liegen in der Versorgung mit

- **Knieorthesen**
- **Rückenbandagen und -orthesen**
- **Aktivbandagen**
- **Kompressionsstrümpfen (auch bei Lip- und Lymphödem)**

Aktiv -Bandagen- für jede Indikation eine therapiegerechte Lösung

Zur Vorbeugung, Akutversorgung oder Unterstützung der Rehabilitation stehen eine Vielzahl von Aktivbandagen für alle Körperbereiche zur Verfügung. Durch ihre muskelaktivierenden und stabilisierenden Eigenschaften beschleunigen Bandagen Regenerationsprozesse. Ihre schmerzlindernde Wirkung motiviert zur Bewegung. Sie verbessern die Eigenwahrnehmung des Körpers und tragen so zu einer langfristigen Stabilisierung bei, indem Fehlhaltungen und Fehlbewegungen ausgeglichen, die Muskulatur gestärkt und Überlastungsmomente verringert werden.

Qualitätsbandagen aus dem Ank Sanitätshaus ermöglichen eine angepasste Versorgung für den individuellen Einsatz – genau abgestimmt auf Indikation und Ausprägung der jeweiligen Erkrankung. Neben der guten Qualität sorgt die fachgerechte Beratung dafür, dass die Bandage perfekt sitzt. Nur dann kann sie optimal wirken.

Kompressionstherapie – erste Wahl bei schwachen Venen

Müde und schwere, manchmal sogar schmerzende Beine am Abend sind erste Anzeichen für geschwächte Venen und eine Störung im Bluttransport-System. Die gute Nachricht: Frühzeitig behandelt, können die Symptome gelindert und eine fortschreitende Venenerkrankung verhindert werden. Die Therapie ist denkbar einfach: Kompression. Bei einem Besuch im Ank Sanitätshaus wird man auch schnell feststellen, dass das Klischee der hautfarbenen Gummistrümpfe der Vergangenheit angehört. Kompressionsstrümpfe gibt es mittlerweile in einer großen Farbpalette.

Für welchen Strumpf man sich auch entscheidet: Die wichtigste Voraussetzung dafür, dass er perfekt sitzt und optimal wirken kann, ist die exakte Beinvermessung, Anpassung und passende Produktauswahl. Das Fachpersonal des Ank Sanitätshauses ist langjährig erfahren im korrekten Abnehmen der Beinmaße für passgenaue Strümpfe und hat spezielle Schulungen für das Anpassen von Kompressionsstrümpfen bei Lip- und Lymph-Ödemen. Auch praktische Zubehörprodukte wie An- und Ausziehhilfen, Spezialwaschmittel und Hautpflegeprodukte finden Sie im Sortiment.

Die Orthopädieschuhtechnik ist spezialisiert auf

- **orthopädische Maßschuhe**
- **orthopädische Einlagen**
- **Schuhzurichtungen an Konfektionsschuhen**
- **Schuhreparaturen**
- **Gang- und Laufanalyse-Labor**

Orthopädische Schuhe

Der orthopädische Schuh ist ein individuell gefertigtes Hilfsmittel, welches Fußfehlstellungen und Bewegungseinschränkungen ausgleicht. Ank fertigt orthopädische Schuhe nach Maß und passt diese speziell an die Bedürfnisse seiner Kunden an, damit sie für eine Entlastung des jeweiligen Fußproblems sorgen und spürbar nachhaltig die Lebensqualität verbessern. Durch langjährige Erfahrung und Weiterbildungen bietet das Ank-Team eine kompetente Beratung und Versorgung auch beim diabetischen Fußsyndrom.

Einlagen – Anfertigung in eigener Fachwerkstatt

Wie man sich bettet, so läuft man! Unsere Füße sind das Fundament unseres Körpers und die Basis für einen intakten Bewegungsapparat. Da kein Fuß ist wie der andere, gibt es für die unterschiedlichen Fußprobleme auch unterschiedliche Lösungen in der Einlagenversorgung. Die Orthopädieschuhtechniker des Ank Sanitätshauses setzen für die individuelle Einlagenanfertigung neben einer fachgerechten Beratung, innovative Materialien und neuste Technik ein.

5D-Gang- und Laufanalyse-Labor

Das moderne Lauflabor verfügt über 3D Kameras mit Tiefensensoren, welche automatisch und millimetergenau alle wichtigen Körperpunkte erfassen und ein 3D Modell rekonstruiert. Man benötigt keine speziellen Anzüge, Aufkleber oder Markierungen mehr am Körper. Gerade im Sport wird diese Analyse immer häufiger eingesetzt, um eine Optimierung des Laufstils zu erhöhen und für einen langfristigen und schmerzfreien Laufstil zu sorgen. Aber auch wenn Schmerzen und Probleme beim Gehen im Alltag auftauchen, kann die Analyse zur Ermittlung der Ursache eingesetzt werden. Die Ergebnisse der kontaktlosen Analyse bekommt der Kunde direkt per Mail zugeschickt. In Verbindung mit der Fußdruckmessung können die ermittelten Daten zur Anfertigung von Einlagen und individuellen Laufschuhanpassung übernommen werden. Innovative Produkte und Dienstleistungen für die erfolgreiche Therapie sind zunehmend gefragt. Das Ank-Team steht Ihnen gerne bei der Auswahl als kompetenter Ansprechpartner zur Seite.

ANK
Sanitätshaus +
Orthopädietechnik GmbH

Brüsseler Straße 7 (PRE-Park)
67657 Kaiserslautern

Rufen Sie uns an!

Sanitätshaus
0631/20103-90

Schuhtechnik und Einlagen
0631/20103-632

Gang- und Laufanalye-Labor
0631/20103-631

TRIaktive-Einlagen® - speziell für die Bedürfnisse aktiver Menschen entwickelt.
Sie unterstützen die Füße wirkungsvoll bei sportlichen Aktivitäten.

Öffnungszeiten
Mo bis Do 8.00 bis 17.00 Uhr, Fr 8.00 bis 15.00 Uhr
Sa geschlossen

info@ank-sanitaetshaus.de
www.ank-sanitaetshaus.de

Boudoir Shooting – verschenke wertvolle Momente!

WANN HAST DU DAS LETZTE MAL WAS ZUM ERSTEN MAL GEMACHT?? – TRAU DICH UND BUCHE JETZT DEIN BOUDOIR SHOOTING!

Boudoir kommt aus dem Französischen und bezeichnete ursprünglich einen kleinen, elegant eingerichteten Raum, in den sich die Dame des Hauses zurückziehen konnte. Später bezeichnete man mit Boudoir allgemein das Ankleidezimmer.
Mit dem Begriff "Boudoir" verbinde ich automatisch schöne Dessous, Unterwäsche, Seidentops, Bodys, Strümpfe, Highheels, Schals, Bikinis, oder ein Morgenmantel mit Spitze, ein Kimono, Accessoires, etc. Ein Dessous-Shooting in dezenter Kleidung oder als Akt in schönen Räumlichkeiten und angenehmer Atmosphäre und schmeichelndem Licht . Ein Boudoir Shooting ist für Frauen, Männer, Paare, Mütter, etc., Menschen wie Du und ich. Du musst nicht perfekt sein, kein Top-Modell sein, sondern die Person, die Du vielleicht vergessen hast zu sein, Dich wertzuschätzen, zu lieben und so zu akzeptieren wie Du bist.
Jeder Mensch ist schön, jeder auf seine Art. Diese Schönheit unterstreichen wir mit Deinem Boudoir Shooting. Entweder in Deinen eigenen Räumen oder an einer ausgesuchten Location. Hier entstehen sinnliche, einfühlsame Portraits mit unterschiedlichen Posen und Lichtverhältnissen.

Finde Deine Sinnlichkeit, Deine Stärken, schätze und liebe Dich! Buche jetzt Dein Boudoir Shooting oder verschenke einen Gutschein an Deine/ Deinen Liebsten. Dein Shooting im Boudoir Style ästhetisch, sinnlich, stärkend und in angenehmer Wohlfühlatmosphäre,

Buche jetzt Dein Einsteigerpaket ab 287,00 Euro darin enthalten:

- ✔ **Vorgespräch telefonisch oder per Zoomcall**
- ✔ **Shootingdauer ca. 1 Std.**
- ✔ **Auswahlgalerie Online**
- ✔ **5 basisbearbeitete Fotos zum Download**
- ✔ **Dein Lieblingsfoto prof. bearbeitet als Printprodukt in 30 x 20 cm.**

zusätzlich buchbar:
Visagistik/Hairstyling

URSULA ENGELMANN
FOTOGRAFIE

ZiegelhütterStraße 7
67734 Katzweiler
Telefon: 06301 79 64 55
info@engelmann-fotografie.de
www.engelmann-fotografie.de

Backöfen im Großformat

Großes Volumen, klares Design, über 100 Automatik-Programme, mit Selbstreinigung oder Dampffunktion. Foto: Oranier Küchentechnik/akz-o

(spp-o) Darf's ein bisschen mehr sein? Diese Frage kennt jeder von der Fleisch- oder Käsetheke. Oranier (www.oranier.com) hat sich diese Frage auch gestellt und eine neue Backofen-Linie entwickelt, die auf allen Ebenen überzeugt. Die neuen Modelle zeichnen sich durch einen extragroßen XL-Backraum in der 80-Liter-Klasse aus. Sie haben neun Einschub-Ebenen mit bis zu vier Vollauszügen, in denen Bleche, Rost oder die Fettpfanne Platz finden und die den Raum optimal nutzen.
Bei den Topmodellen des deutschen Herstellers moderner Küchentechnik übernehmen auf Wunsch über 100 Automatik-Programme die Regie. Der „Speisenführer" ermöglicht die Vorauswahl nach verschiedenen Kategorien. Danach wird das Gewicht erfragt und die genaue Garzeit berechnet. Ist die Speise in den Backofen geschoben, übernehmen Algorithmen die Arbeit und melden schließlich, wenn alles auf den Punkt gegart ist.

Ausgestattet mit Extras wie der Pyrolyse-Funktion, übernimmt das Gerät EBP 9881 die Reinigung selbst. Alles, was beim Schmoren oder Backen herausgespritzt ist, wird innerhalb von 90 Minuten bei über 450 Grad Hitze einfach zu Asche. Und der Ofen EBD 9884 mit Dampf-Funktion sorgt für einen besonderen Genuss, da den Speisen während des Backens beständig Wasserdampf zugeführt wird. Mit dem Ergebnis: Das Brot ist außen kross und innen locker oder der Braten knusprig und zart.

WORAN ERKENNT MAN DAS PERFEKTE KÜCHENSTUDIO?

DIE WELT
Service-Champions
im erlebten Kundenservice
musterhaus küchen Fachgeschäft
Im Vergleich:
Über 4.000 Unternehmen branchenübergreifend
300 Gold | 300 Silber | 300 Bronze
www.service-champions.de
ServiceValue GmbH 10|2021
Verantwortlich für Kundenbefragung und Auszeichnung ist die ServiceValue GmbH

Am ausgezeichneten Rundum-Service!

KÜCHENSTUDIO HEMMER e.K.

Mainzer Straße 87 · 67657 Kaiserslautern
Telefon 0631 / 34 10 00 00 · Telefax 0631 / 34 10 00 01
www.kuechenstudio-hemmer.de

musterhaus küchen
FACHGESCHÄFT

WOHN(T)RAUM WINTERGARTEN

(spp-o) Die ersten Sonnenstrahlen einfangen oder die romantischen Abenddämmerungen genießen – ein Wintergarten holt die Sonne ins Haus und rückt das Wohnen näher nach draußen zur Natur. Der Trend „Wohn-Wintergarten" setzt sich weiter fort. Konstruiert mit Aluminium-Profilen und viel Glas, ist der Anbau das ganze Jahr lang gemütlich. Im Sommer sorgen Belüftung und Beschattung für gutes Klima, im Winter schützt Dämmglas vor hohen Wärmeverlusten – und nutzt noch die letzte Wärme der Sonne durch die großen transparenten Flächen.

Ein Wintergarten ist längst so individuell wie seine Bauherren. Der Geschmack entscheidet über Dachform, Farbe und Einbauelemente. Was möglich ist, zeigt das Online-Portal „Sonne-am-Haus.de". Es begleitet Wintergarten-Fans von der Idee über die Planung bis zur Umsetzung. Interessenten werden inspiriert und umfassend informiert, zum Beispiel mit einem interaktiven Planungstool und druckbaren Checklisten. Damit sich der Wintergarten-Traum schnell erfüllt, vermittelt „Sonne am Haus" zudem qualifizierte Handwerksbetriebe. So finden Bauherren ihren kompetenten Ansprechpartner in der Nähe. 2021 zeigt sich das Portal im neuen Look und mit mehr Funktionen, verknüpft mit Facebook, Instagram und Pinterest.

Ganzjährige Gemütlichkeit: Mit modernen Wohnwintergärten erweitern Bauherren ihr Eigenheim um zusätzlichen Wohnraum und holen die Sonne ins Haus. Foto: TS-Aluminium-Profilsysteme GmbH & Co. KG/akz-o

Qualität, Innovation, Kompetenz, Service - seit 5 Generationen

Vom Landeskriminalamt zertifizierter Fachmann
für Sicherheitseinrichtungen.

P. F. WEBER

Fenster • Türen • Glas • Rollläden • Sicherheitseinrichtungen

P.F. Weber Fensterbau - Glaserei GmbH & Co. KG. Barbarossastraße 59

Barbarossastraße 59
67655 Kaiserslautern

Telefon: 0631 - 42135
www.fensterbau-weber.de

Qualität, Kompetenz, Innovation und Service stehen für die Firma P. F.Weber Fensterbau-Glaserei GmbH & Co.KG ganz oben auf der Liste. Ursprünglich aus dem Holzhandwerk entstanden, bedienen sie heute Ihre Kunden mit Fenstern und Türen aus Kunststoff, Aluminium, Holz und Kombinationen aus z. B. Holz / Aluminium. Neben Innentüren, Rollläden, Garagentore, Duschkabinen, Sonnenschutz und Reparaturservice, ist Herr Weber vom Kriminalamt zertifizierter Fachmann für Sicherheitsvorkehrungen am Haus.

Digitale Hilfe wird hervorragend angenommen

Stadtteilbüros dienen als Anlaufstelle

Das Projekt
Was ist ein Tablet, wofür kann ich es nutzen und wie bewege ich mich damit im Internet? Beim Projekt „Digitale Hilfe“ können Seniorinnen und Senioren in lockerer Atmosphäre in den Lauterer Stadtteilbüros Fragen zu Smartphones, Tablets und Co. stellen und die Geräte ausprobieren. Dabei werden sie in Form von Workshops und Einzelterminen mit viel Verständnis und Empathie von Ehrenamtlichen unterstützt und begleitet.

Die Umsetzung
Bislang wurden fünf Workshops in den unterschiedlichen Stadtteilbüros abgehalten, die alle sehr gut besucht waren und zugleich das Gemeinschaftsgefühl stärkten. Außerdem wurden mehr als zwei Dutzend Einzeltermine mit den Ehrenamtlichen vereinbart.

Unser Ansatz ist es, die Inhalte und Erläuterungen absolut niedrigschwellig und alltagsbezogen zu gestalten.

Wer steckt dahinter?
Es handelt sich um ein Gemeinschaftsprojekt der herzlich digitalen Stadt, der Gemeindeschwester plus, der drei Stadtteilbüros, des Seniorenbeirates und der Zivilbevölkerung. Das Projekt wird unterstützt durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation & Digitalisierung, das Landesinnenministerium und die Medienanstalt RLP.

Ansprechpersonen für interessierte Seniorinnen und Senioren
Nicole Beitelstein (Gemeindeschwesterplus):
0631 – 365 4087
Clara Oberbeckmann (Stadtteilbüro Grübentälchen):
0631 – 680 31690
Stadtteilbüro Bännjerrück:
0631 – 350 6083
Marion Rübel (Stadtteilbüro Innenstadt West/ASZ):
0631 – 316 3616.

Informationen zum Projekt
Nadine Kropp: 0631 205 894 78
n.kropp@kl.digital

In Kaiserslautern schlägt das digitale Herz Deutschlands!

www.herzlich-digital.de

@herzlichdigital

Bands, Musiker/Künstler und Kreative!

Wir schenken Dir/Euch eine Landingpage auf Pfalz Digital!
Deine Vorteile:

- ✔ Du hast eine eigene, professionelle Landingpage, auf der du dich präsentieren kannst
- ✔ Du profitierst von unserer großen Reichweite und erreichst neue Zielgruppen
- ✔ Du wirst durch unsere Verlinkungen auf deine eigene Homepage oder deine Social Media Kanäle besser im Internet gefunden

Anhand von LIO bekommst Du einen Eindruck, wie Deine Seite aussehen könnte: www.pfalzdigital.de/kuenstler/lio

Die Rockband LIO aus Kaiserslautern: Christian Matzke, Alexander Bernhard, Leonard Stahl und Marco Gries.

LIO ist eine Rockband aus dem Raum Kaiserslautern – im Set der Band befinden sich sowohl selbstgeschriebene Titel als auch diverse Coversongs aus der gesamten Geschichte der Rockmusik.

Die vier Musiker sind alle schon seit vielen Jahren in der Region Kaiserslautern, aber auch überregional musikalisch aktiv und haben auch mit der Band LIO schon von sich hören gemacht – z. B. als Sieger des Bandcontest "Band Slam Lautre" 2018 oder ihrem Live Stream Konzert aus der Fruchthalle während dem ersten Lockdown im Frühjahr 2020.

LIO ist sowohl elektrisch als auch akustisch unterwegs – so sind Konzerte in allen Arten von Locations möglich. Egal ob Festival, Kneipe, Wohnzimmerkonzert oder auf Hochzeiten – für alle Events ist ein passendes Programm vorhanden.

Die Vorteile von Crowdfunding

Artikel von Andreas Cattarius

Viele zahlen ein bißchen was … © Adobe

Mittlerweile habt ihr ein ansehliches Repertoire an Songs in eurer Playlist und die Fans warten auf ein Album. Also los zum nächsten Schritt: Ihr nehmt ein Album auf! Am besten mit einem professionellen Promovideo! Doch nach Abklärung der Kosten kommt die Ernüchterung – Ihr habt nicht genug Kohle zusammen.

Was ist zu tun, damit das doch noch klappt? Schon seit einer Weile macht der Begriff "Crowdfunding" die Runde durch die Event- und Kreativbranche. Was das genau ist und wie ihr erfolgreich Geld sammeln könnt, darüber sprechen wir jetzt.

Eure Fanbase kann sich auch schon sehen lassen. Auf Facebook verzeichnet ihr mittlerweile gut 1.500 Fans, die euch abonniert haben. Gerade in diesen (Corona-) Zeiten ist es wichtig den regelmäßigen Kontakt zu euren Fans zu suchen … Einen erfolgreichen Live-Stream aus´m Wohnzimmer habt ihr schon organisiert, doch jetzt werden die Stimmen in eurer FB-Gruppe lauter, mal ein Album rauszubringen. Was ist zu tun?

Was ist das eigentlich – Crowdfunding?

Eine Finanzierungsart, die wie so oft ihren Ursprung in den USA hat. Es geht im Grunde um das Einsammeln von Geldbeträgen durch viele (kleine) einzelne Geldgeber, die als „Crowd" bezeichnet werden. Ziel ist es, ein bestimmtes Projekt oder "Aktion" zu finanzieren oder einem Start-Up die nötige Finanzgrundlage zu geben.

Arten des Crowdfunding

Da gibt es vier relevante Arten von Crowdfunding. Sie unterscheiden sich durch die Art der Wertschöpfung, den die "Crowd" für ihre Investition erhält. Und dieser Mehrwert kann durch

1. Equity based Crowdfunding = eine gibt eine finanzielle Gegenleistung (z.B. Gewinnbeteiligung)

2. Lending based Crowdfunding = ein Darlehen mit vorab festgelegter Verzinsung

3. Reward based Crowdfunding = man bekommt beispielsweise eine CD, eine Eintrittskarte oder ein anderes Goodie als Dankeschön.

4. Donation based Crowdfunding = der investierte Beitrag wird als reine Spende betrachtet (Eigentlich nur etwas für eingefleischte Fans)

entstehen.

Ablauf einer "Reward based" Crowdfunding – Kampagne

Eure Kampagne wird durch ein Mindestkapital gekennzeichnet, also der Summe, die mindestens für die Verwirklichung des Albums benötigt wird. Diese Summe muss durch die Crowd fremdfinanziert sein, bevor ihr anfangen könnt. Gemessen an der Mindestkapitalmenge leistet jedes Mitglied der "Crowdfunder" da nur einen geringen finanziellen Anteil.

Für diese Leistung versprecht ihr der Crowd eine Gegenleistung! Verschiedene Formen sind da möglich z.B. eine der CD´s, die ihr produzieren werdet, oder Ticketgutscheine für eurer nächstes Konzert. Wobei das in Coronazeiten doch sehr optimistisch klingt

Ihr bleibt mit euren Geldgebern in Verbindung

Die Kommunikation zwischen den Geldgebern und euch wird über eine Plattform im Internet realisiert, z.B. in eurer Facebookgruppe. In regelmäßigen Abständen informiert ihr über die Entwicklung auf der Crowdfunding-Plattform die ihr natürlich mit eurer FB-Seite verlinkt habt.

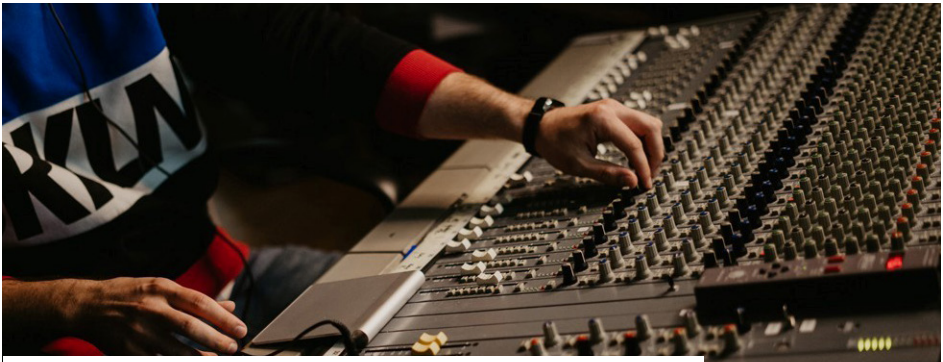
Über Facebook oder eine andere Plattform (Instagram, YouTube, Getnext) erfolgt eine "weitgehend offene Ausschreibung, die sich an alle geschäftsfähigen Internetnutzer richtet; ohne Ein- oder Ausgrenzung möglicher Geldgeber".

Die Kampagne ist zweckgebunden

Ein weiteres kennzeichnendes Merkmal vom Crowdfunding ist, dass durch Crowdfunding eingenommenes Kapital zweckgebunden an die jeweilige Aktion (in eurem Fall die Herausgabe eines Albums) ist.

Allerdings gibt es für den Vorgang des Crowdfundings in Deutschland bislang keine spezifische gesetzliche Grundlage (im Gegensatz beispielsweise zur Finanzierung durch Aktien, wofür es in Deutschland ein Aktiengesetz gibt).

In den USA hingegen wurde mit der Unterzeichnung des JOBS Act („Jumpstart Our Business Startups Act") durch Präsident Obama eine gesetzliche Grundlage



Es ist soweit! Die Aufnahmen beginnen / © Tima Miroshnichenko für Pexels

geschaffen. (Quelle: wikipedia.org/wiki/Crowdfunding).

Die wichtigsten Reward-Based-Crowdfunding-Plattformen des deutschsprachigen Raums

Die wohl bekannteste Plattform ist Startnext aus Dresden. Wemakeit, 2012 in der Schweiz gegründet, ist eine der größten Plattformen in Europa, und Visionbakery aus Leipzig nennt sich selbst die zweitgrößte Plattform Deutschlands.

Das sind die wichtigsten. Für wen ihr euch jetzt entscheidet möchten wir euch selbst überlassen. Wobei Startnext/starten die (meiner Meinung nach) am besten strukturierte Informationsseite bereithält.

Erfolgreiches Projekt freiberuflicher Musiker

"Das Lumpenpack" ruft mit Erfolg auf getnext.to, einer neuen Socialmedia Plattform des Projekt´s der Fans & Fortune GmbH aus Berlin 2020 zu Spenden auf.

Das "Quarantäne-Konzert" zu Beginn des Lockdowns im März haben sie "innerhalb von nur 72 Stunden (…) auf die Beine gestellt – und per Crowdfunding zu Spenden aufgerufen. Schon am Morgen des Konzerts waren mehr als 80.000 Euro zusammengekommen, mittlerweile sind es mehr als 135.000 Euro." Nachzulesen bei Deutschlandfunk Kultur

Hier zum Abschluss noch ein kleiner Auszug aus der Studie "The sky is rising" von 2012:

"Die fangestützte Crowdfunding-Finanzierung mag nicht die ideale Methode für jeden Musiker sein. Doch die Tatsache, dass sich neue Finanzierungsmethoden für Künstler entwickeln, ist ein positiver Trend in der Musikindustrie. Durch diesen Aufwärtstrend wird nicht nur die Kreativität in der Musikindustrie gefördert, es werden auch mehr Erfolgschancen für eine größere Anzahl von Musikern geschaffen."

"Die Umsätze und Finanzierung im Bereich der Musik sind nicht immer konstant hoch, doch die Musikkultur floriert. Und eine höhere Anzahl an Musikprojekten könnte auch zur Schaffung neuer musikalischer Sub-Genres und zur Stabilisierung des gesamten Musikmarktes beitragen."

Dreifach gut: Ginkgo-Extrakt

Foto: Dr. Wilmar Schwabe/Tebonin/spp-o

(spp-o) Die Heilpflanze mit dem Namen Ginkgo biloba blickt auf eine lange Erfolgsgeschichte zurück. Ihr wird nachgesagt, dass sie schon vor rund 5.000 Jahren in der traditionellen chinesischen Medizin zum Einsatz gekommen sei. In China kann man die Verwendung von Ginkgo-Samen als Nahrungsmittel oder auch als Arzneidroge seit wenigen hundert Jahren belegen.

An ihren charakteristischen zweigelappten Blättern ist die Heilpflanze schnell zu erkennen. Ginkgo-Präparate haben heute einen festen Platz in der Therapie von Beschwerden mit natürlichen Wirkstoffen. Aber auch Mutter Natur macht Unterschiede. Die Qualität der verfügbaren Ginkgo-Extrakte hängt entscheidend vom Anbau der Pflanzen und von der Herstellung des Extraktes ab. Die auf dem Markt verfügbaren Präparate weisen große Qualitätsunterschiede auf.
Ein aufwendiges Extraktionsverfahren stellt sicher, dass alle wertvollen Wirkstoffe in vorgegeben hoher Konzentration enthalten sind. Die Pflanzen für dieses natürliche Arzneimittel mit dem Extrakt EGb 761 stammen aus kontrolliert bewirtschafteten Plantagen, sodass eine gleichbleibend hohe Qualität der komplexen Wirkstoffe gesichert ist.

Die Wirkung des Extraktes EGb 761 bei Schwindel, Tinnitus oder geistigen Leistungseinbußen ist wissenschaftlich bewiesen: Tebonin verbessert die Durchblutung im Gehirn und Innenohr, fördert die Vernetzung der Gehirnzellen und unterstützt dessen Signalverarbeitung.

GALAPPMÜHLE

Tagungs- & Freizeithaus

Seminare, Workshops, Schulungen, Gruppenangebote und vieles mehr

Kontakt: Susanne Runge
Tel. 0631 - 316 36 33 oder Tel. 0631 - 680 310 50
www.galappmuehle.de
E-Mail: susanne.runge@asz-kl.de

Lichtblick 2000e.V.

Förder- und Wohltätigkeitsverein für Kinder & Jugendliche

WUNSCHBAUM-Aktion:
ÜBERRASCHUNG FÜR KINDER am 22.12.2021

ABHOLUNG DER GESCHENKE DER RHEINPFALZ WUNSCHBAUMAKTION IN LUDWIGSHAFEN UND AM GLEICHEN TAG IN KAISERSLAUTERN VERTEILEN

Foto: eu-poultry.eu/akz-o

Herrlich zarter Genuss

(spp-o) In Deutschland kommt immer häufiger Geflügel auf den Tisch. Kein Wunder, denn das Fleisch von Hähnchen, Pute und Co. ist besonders zart. Die verschiedenen Teilstücke wie Keule, Flügel oder Brust sorgen zudem für reichlich Abwechslung auf dem Teller.

Unsere Rezept-Idee: Leckere Chili-Hähnchenspieße mit Tomaten-Salsa

Zutaten für 4 Personen:
4 Hähnchenfilets (je 200 g), 1 Chilischote, 60 ml Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 300 g Tomaten, 1 Zucchini, 3 Lauchzwiebeln, 1 TL Zucker, 1 TL Koriander gemahlen, 1 TL grobes Meersalz, Grillspieße

Zubereitung:
1. Tomaten, Zucchini und Lauchzwiebeln in sehr feine Würfel bzw. Ringe schneiden, mit Zucker und 10 ml Öl mischen und ziehen lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

2. Chili und Knoblauch ebenfalls sehr fein würfeln und mit Salz, Koriander und restlichem Öl verrühren. Anschließend die Hähnchenfilets mittig durchschneiden und auf die Spieße stecken.

3. Jetzt die Hähnchenspieße rundherum mit der Marinade bestreichen und von jeder Seite jeweils 5 bis 7 Minuten garen.

4. Die fertigen Chili-Hähnchenspieße mit der Tomaten-Salsa anrichten. Guten Appetit!

Restaurant

Hotel

Biergarten

Feste feiern

...auf dem Bremerhof

Ansprechpartner

Tobias Maurer
tobias.maurer@bremerhof-kl.de

HOTEL ★★★ RESTAURANT Bremerhof BIERGARTEN

...die Idylle im Pfälzer Wald!

Bremerhof 1 I 67663 Kaiserslautern
Tel. (0631) 316320

www.bremerhof-kl.de

Quelle der Natürlichkeit

Foto: pexels.com/Plose Quelle AG/akz-o

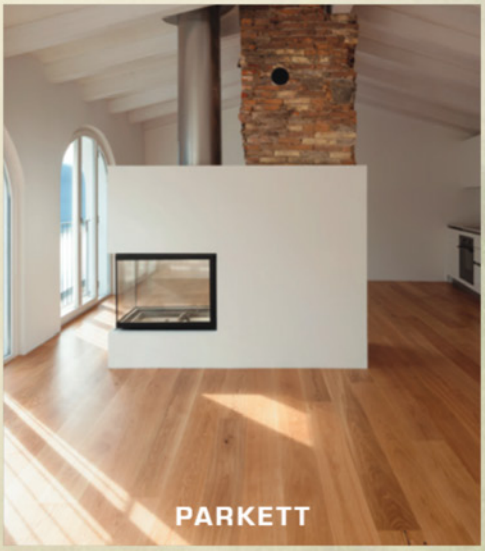
(spp-o) Die Region rund um die Südtiroler Dolomiten zählt zu den beliebtesten Urlaubsregionen in Italien. Zu Recht sind die Bewohner der nördlichsten Provinz Italiens stolz auf ihre Heimat, steht sie doch für eine beeindruckende Landschaft, köstliche regionale Spezialitäten, ein mildes Klima sowie gelebte Traditionen. Wo Naturliebhaber und Wanderer das Bergpanorama der Südtiroler Dolomiten genießen, verbirgt sich eine ganz besondere Quelle: Auf dem Berg entspringt auf 1.870 Meter Höhe einer Arteserquelle das Plose Mineralwasser. Direkt an der Quelle entnommen, wird es von dort bis ins Tal zum Abfüllwerk geleitet. Der Weg wurde so gewählt, dass das Wasser nur gelenkt und nicht gepumpt wird. So erfährt das kostbare Naturgut keine mechanische Belastung, und der natürliche Ordnungszustand des Wassers bleibt erhalten. Die aktuelle Situation macht es leider noch etwas schwierig, dem Wunsch nach einem erholsamen Urlaub in warmen, mediterranen Regionen nachgehen zu können. Jedoch lässt sich ohne großen Aufwand ein wenig Italien-Flair in die eigenen vier Wände zaubern. Egal ob auf Balkonien, im Garten oder auch gemütlich im Wohnzimmer: Mit köstlichen italienischen Speisen wie Antipasti und Oliven und Getränken wie einem aromatischen Rotwein, in Kombination mit dem erfrischenden leichten Mineralwasser, reist man gedanklich in den letzten Italienurlaub zurück und gönnt sich so eine kleine Auszeit vom Alltag.

HolzLand TROMSDORF

Kreative Lebensräume.

MAINZERSTR. 116 | 67657 KAISERSLAUTERN | TEL.: 0631 34136-0 | WWW.TROMSDORF.COM

Das Team der Firma Tromsdorf wünscht Ihnen und Ihren Liebsten eine schöne Adventszeit und besinnliche Feiertage!



PERFEKTE (WINTER)-AUSFLÜGE IN DER PFALZ

Unter der warmen Decke zuhause einen Tee trinken und eine Kerze anzünden... Für viele ist der Winter die Jahreszeit, um einfach mal zuhause zu bleiben. Dabei lässt man sich viel entgehen! Also, Tee in die Thermoskanne, übriggebliebene Weihnachtsplätzchen in den Rucksack und warm anziehen - wir haben hier für Sie einige Ausflugsziele in die schöne Pfalz.

Schnee bekommt man in den meisten Orten in den letzten Jahren seltener zu sehen, vielleicht haben Sie Glück und erleben einen Wintertag auf dem 673 Meter hohen Berg am Fuße des Ortes Maikammer.

Wer im Winter eine Wanderung auf die Kalmit plant, muss sich wirklich warm anziehen! Je nachdem von wo aus man startet, gestaltet sich die Wanderung kürzer oder länger. Ein regelrechtes Wandernetz ist vorhanden. Der Weg ist das Ziel: Allerdings erwartet Sie ein herrlicher Ausblick ! Vielleicht schaffen Sie es dorthin zum Sonnenauf- bzw. untergang ?

Nicht weit weg von der Kalmit, an der Weinstraße in Bad Dürkheim, steht weit oben im Pfälzerwald der Bismarckturm. Vom Forsthaus Lindemannsruhe aus, in dem man es sich vor oder nach dem Ausflug noch mit einem heißen Kakao, Kaffee oder Glühwein gutgehen lassen kann, ist der Bismarckturm nach ca. einer halben Stunde erreicht. Besonders beliebt ist dieses Ziel für Schlittenfahrer – denn die Strecke ist wie gemacht dafür. Auch wenn die Wanderung zum Bismarckturm kurz ist, sollte man unbedingt festes Schuhwerk tragen – der Weg ist teilweise oft ziemlich rutschig!

Der Donnersberg – oftmals auch als Hausberg des Landkreises Kaiserslautern bezeichnet, lässt sich mit seinen 687 Höhenmetern auch sehen. Um das Wahrzeichen der Region gibt es viele unterschiedliche Wan-

derwege, die es zu entdecken gilt. Im hübschen Örtchen Dannenfels kann man gemütlich einkehren, so zum Beispiel im Cafe Geg`nüber (ehemals Cafe Anno Dazumal) oder im Landhotel Berg sowie im bekannten Kastanienhof mit wunderschöner Aussicht in Richtung Odenwald.

Ein weiteres beliebtes Ausflugsziel ist das Karlstal bei Trippstadt. Hier gibt es auch im Winter viel zu entdecken. Mit einem Abstecher ins Café Unterhammer wird dieser Ausflug zu einem kleinen (kulinarischen) Highlight. Vielleicht wandern Sie auch einmal vom Karlstal zur Moosalbquelle ? In gut zwei Stunden haben Sie das Ziel erreicht.

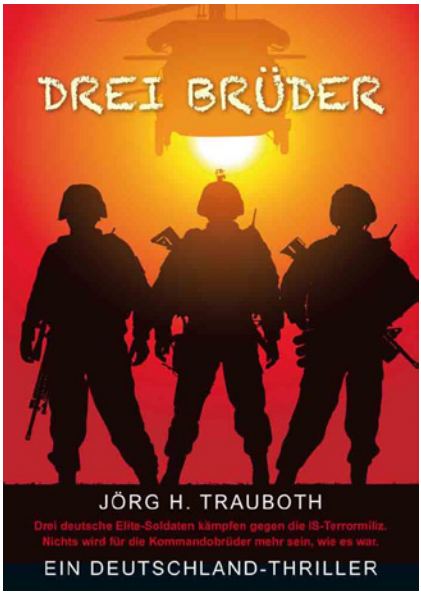
Möchten Sie auf Wanderwege und Wald verzichten und einfach nur einen Kaffee und ein Stück Kuchen genießen, dann begeben Sie sich zum Cafe Susann. Die weihnachtlich geschmückte Innenstadt von Kaiserslautern lädt danach noch zu einem gemütlichen Spaziergang ein.

Nicht nur für die Kleinen spannend: Der Wildpark Kaiserslautern und der Wildpark und Greifvogelzoo in Föckelberg am Potzberg. Zugegeben – der Winter ist nicht gerade Hauptsaison für Tierparks. Aber vielleicht

macht genau das einen Ausflug interessant. Die Bewohner des Parks wechseln in den Wintermodus – dickeres Fell und Winterspeck – die Tiere zeigen sich im Winter von einer anderen Seite. Auch der Zoo in Kaiserslautern-Siegelbach ist für einen solchen Ausflug geeignet – außerdem dient jeder Besuch auch dem Erhalt des Zoos – denn dieser wurde 2021 beinahe aufgrund des fehlenden Budgets geschlossen und konnte überraschend gerettet werden.

365 Erfolgsbausteine

Wenn Sie das Wort ‚Erfolg' googeln, kommt gleich ziemlich am Anfang diese Definition: ‚Erfolg ist das positive Ergebnis einer Bemühung'. Und unter diesem Aspekt ist im Buch also nicht nur der materielle Erfolg gemeint, sondern auch der Erfolg im Umgang mit Ihren Mitmenschen: als Partner, Elternteil oder als ehrenamtlicher Mitarbeiter im Verein. Auch als Führungskraft, Mitarbeiter und Kollege in Ihrer Firma finden Sie viele wertvolle Anregungen für Arbeitserfolg und für einen erfolgreichen Umgang mit Ihren Mitmenschen. Ebenso finden Sie viele Impulse für Ihre persönliche Weiterentwicklung. Definieren Sie unter diesen Aspekten Ihr Erfolgsvorhaben selber. Das vorliegende Kaleidoskop des Erfolgs kann Ihnen auch dabei helfen, gesünder, zufriedener und vor allem entspannter zu leben. In den 365 kompakten Tagesumpulsen finden Sie viele Entspannungs-, Konzentrations- und Atemübungen.....



DREI BRÜDER

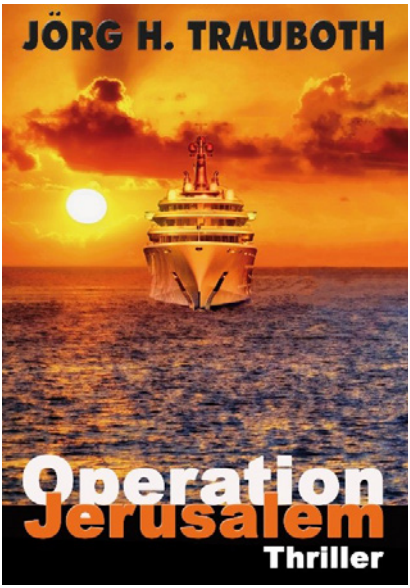
Marc Anderson und seine beiden Kommandobrüder Thomas und Tim sind Elitesoldaten im geheimnisumwitterten deutschen Kommando Spezialkräfte (KSK).

Zusammen mit den amerikanischen Navy Seals retten sie in einem Feuergefecht gegen die Taliban die im Hindukusch abgestürzte US-Crew eines F-15 Kampfflugzeuges.
Doch bei der nächsten Rettungsaktion von zwei deutschen Geiseln, die im Nordirak vom Islamischen Staat (IS) entführt wurden, verlässt das Glück die drei Unzertrennlichen.

Die perfekt geplante Operation Eagle wird verraten. Die Bundeskanzlerin und ihr Krisenstab in Berlin werden in einer Video-Live-Schaltung Zeugen der Katastrophe, in der Marc, Thomas und Tim nur knapp dem Tod entkommen.

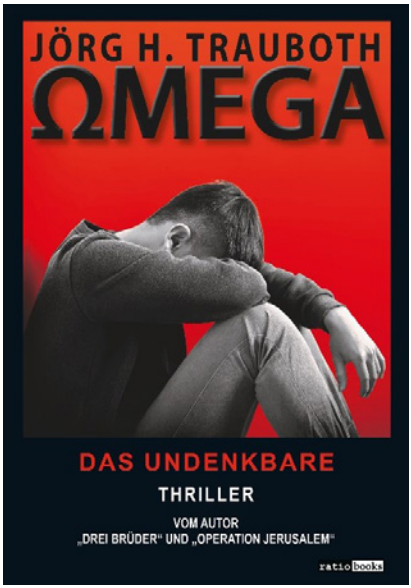
Die Jagd des Bundeskriminalamtes nach dem Verräter beginnt.

Erhältlich auf ratiobooks.de



OPERATION JERUSALEM

George F. Summerhill ist der erste Präsident in der Geschichte der USA, der auf außenpolitische Machtpolitik verzichtet und dafür das Land auf der Grundlage einer weltoffenen Handelspolitik grundlegend erneuert.
Den Bürgern geht es so gut wie nie, aber der mächtige Einfluss der USA als ehemalige militärische Supermacht ist nahezu geschwunden. Die neuen Supermächte sind China, Russland und ein wiedererstarktes Europa. Durch islamistische Terrorakte gegen Einrichtungen der USA gerät der Präsident in einen außenpolitischen Konflikt. Israel fordert ein araberfreies Land ohne palästinensische Autonomiegebiete und wird hierbei von dem Sohn des Präsidenten, David, subversiv unterstützt. Während der Präsident um das Leben seiner Familie ringt, macht sich der deutsche Ex-Elitesoldat Marc Anderson mit seinem Team auf den Weg.
Er hat einen ganz persönlichen Grund



OMEGA

Der ehemalige Elitesoldat Marc Anderson und Inhaber der Hamburger Maritime Security Services lebt mit Karina Marie und der gemeinsamen kleinen Tochter Pia zusammen.

Das Glück scheint vollkommen, bis der iranische Terrorist Ali Naz brutal an der Familie Rache nimmt.

Marc fällt in eine tiefe Depression und wird seelsorgerisch begleitet. Nur eine letzte, alles entscheidende Hoffnung hält ihn am Leben.

Ali Naz lockt ihn in eine Falle. Doch er hat Marc Anderson und sein Team unterschätzt. Marc erfährt nach einer langen Reise der Demütigung, dass auch im grausamsten Ende ein Anfang innewohnt.

Kürbis-Waffeln mit Pulled-Turkey

(spp-o) Wenn es draußen regnerisch und kalt ist, schlägt die Stunde des Comfort Food. Oft bedeutet das aber auch fett- und kohlenhydratreichere Mahlzeiten und eine weniger ausgewogene Ernährung. Das gilt jedoch nicht für das vielseitig einsetzbare Geflügel: Hähnchen- und Putenfleisch sind sehr fett- und kalorienarm, gleichzeitig aber voller Vitamine der B-Gruppe sowie wichtiger Mineralstoffe und Proteine. Geflügel versorgt den Körper mit wichtigen Proteinen.

Zutaten für 4 Personen: 400 g Putenfilet, 200 ml BBQ-Sauce, 50 ml Orangensaft, 500 g Kürbis, 200 ml Milch, 3 Eier, 250 g Mehl, 2 TL Paprikagewürz (edelsüß), 1 TL Rosmarin (gemahlen), 2 TL Backpulver, 250 g Joghurt, 1 Limette, 1 Bund Petersilie, 1 Lauchzwiebel, 1 EL Honig, 1 EL Senf, 1 TL Curry

Zubereitung: 1. Zuerst die BBQ-Sauce und den Orangensaft mischen, über die Putenfilets geben und für circa 45 Minuten bei 180 Grad im Ofen garen. Anschließend das Putenfleisch mit zwei Gabeln auseinanderzupfen. 2. Den Kürbis schälen, die Kerne entfernen, circa 10 Minuten in Salzwasser weich garen und pürieren. Danach das Kürbispüree mit Milch, Eiern, Mehl, Paprikagewürz, Rosmarin und Backpulver zu einem glatten Teig verkneten und die Kürbiswaffeln mit dem Waffeleisen ausbacken. 3. Anschließend Joghurt, Limettensaft und gehackte Petersilie verrühren. 4. Zuerst ein bisschen Joghurt auf die Waffeln geben, dann mit dem gezupften Putenfleisch toppen, ein paar Lauchzwiebelringe darüber streuen und genießen! Zubereitungszeit: circa 75 Min. (davon 45 Min. Garzeit im Ofen)

Foto: eu-poultry.eu/spp-o

Hotel & Restaurant

RECKWEILERHOF

Reckweilerhof 8, 67752 Wolfstein
Telefon (06304) 618 oder 619
www.reckweilerhof.de

Familiengeführtes Hotel-Restaurant in der 5. Generation.
In 2 Restaurants mit insgesamt 100 Sitzplätzen bieten wir
von regionalen und hausgemachten Produkten ein umfangreiches Speisenangebot;
Terrasse, 20 Hotelzimmer und eine Sauna.
Über das Jahr bieten wir verschiedene Arrangements.
Das Wohlbefinden unserer Gäste ist unser Ziel!

Der Lautrer Nachtbus

Für unsere Nachtschwärmer

Der Nachtbus - das Angebot von Stadt und Landkreis Kaiserslautern für unsere Nachtschwärmer

Ein besonderer Service der SWK Stadtwerke Kaiserslautern Verkehrs-AG für alle Nachtschwärmer!

Nutzen Sie den Nachtbus für Ihre Heimfahrt von der Veranstaltung!

Der Lautrer Nachtbus verkehrt in den Nächten von Freitag auf Samstag und Samstag auf Sonntag meist stündlich in alle Stadtteile und in die meisten Umlandgemeinden.

Zusätzlich fährt der Nachtbus vor vielen Feiertagen.

VRN VERKEHRSVERBUND RHEIN-NECKAR

SWK Stadtwerke Kaiserslautern

Noch Fragen? Wir sind rund um die Uhr erreichbar:

SWK: (0631) 8001 5000 www.swk-kl.de

Ihre Busverbindung für die Rückfahrt vom Irish House:

Mit der N10 ab Eselsfürth um 01:00, 02:00 Uhr bis Stadtmitte B
Mit der N12 ab Eselsfürth um 00:53, 01:53 Uhr bis Stadtmitte B

Ihre Busverbindung für die Rückfahrt vom Lautrer Wirtshaus:

Mit der N1 ab Bahnheim um 02:00, 03:00 Uhr bis Stadtmitte E
Mit der N4 ab Bahnheim um 01:06, 01:54, 03:06 bis Stadtmitte E

Ihre Busverbindung für die Rückfahrt von der Feiermaus:

Mit der N1 ab Siegelbach Zoo über Weilerbach um 01:32, 02:32 Uhr bis Stadtmitte E.

„Letzte Runde wird zur Zeit nicht gefahren"

KUNSTGRIFF TEAM

Ursula Engelmann
Geschäftsführung

Jörg Kirsch
Techn. Leitung

Carmen Krasnowski
Back-Office

Michaela Cording
Back-Office

Leonard Stahl, B. A.
Eventmanagement

Florian White
Technik

Yannick Schatto
Technik

Tim Eichhorn
Promotion

KUNSTGRIFF PARTNER

ADticket MEIN TICKETPORTAL

RPR1. DAS ORIGINAL

kerker KerkerDruck

ticket REGIONAL

Barbarossa

KIRSCH Veranstaltungstechnik

Partnerunternehmen im BVMW Bundesverband mittelständische Wirtschaft Unternehmerverband Deutschlands e.V.

Kostenlose App
aus dem Store laden und los gehts!
CityKit

Globus Kaiserslautern

MÜHLE AM SCHLOSSBERG

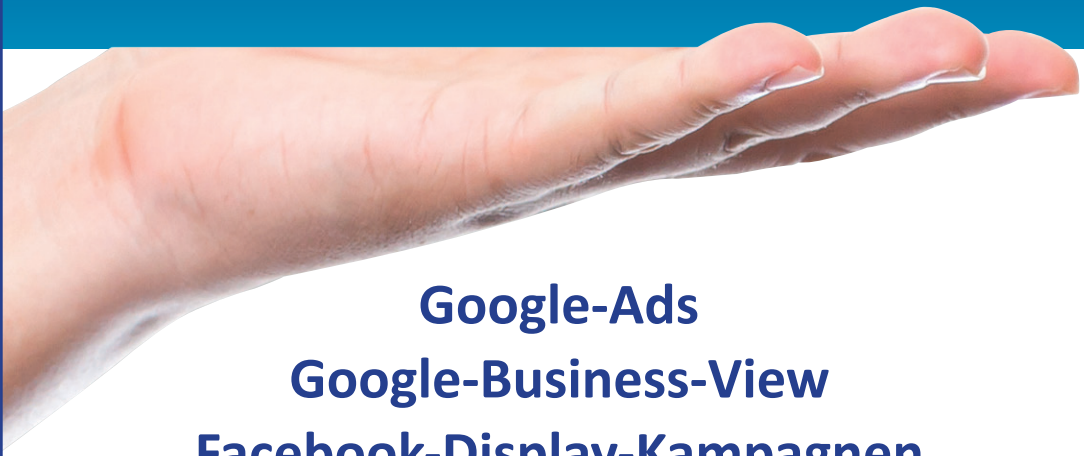
SWR

eventspass
DJ. UDO Schuff
Karl-Marx-Strasse 21
67655 KAISERSLAUTERN
0631 / 21500
0049 176 70841746
eventspass@yahoo.de

ANTENNE RADIO K'LAUTERN 96.9

URSULA ENGELMANN FOTOGRAFIE

Alles aus einer Hand – Lokale Suche und mehr



Google-Ads
Google-Business-View
Facebook-Display-Kampagnen
mobiloptimierte Home- u. Landingpages
pos-vision | Apps | Shops | Flyer
Visitenkarten | Briefpapier
Calltracking | Online-Branchenverzeichnis
Telefon- u. Branchenbuchanzeigen

PREMIER Google Partner
in Kooperation mit Local Performance

Telefon:
(0681) 502- 4840
E-Mail:
telemedia@sz-sb.de

TELEMEDIA
Ihr Spezialist für lokales Suchmarketing!

Kinder- und Jugendhilfe

Altenhilfe stationär und ambulant

Kultur, Sport und Freizeit

Zentrale Dienste

Vielfältige Arbeitsplätze und berufliche Qualifizierung

Wohnkonzepte und ambulante Assistenz

WIR gestalten ZUKUNFT

Zoar

Stationäres Hospiz Nordpfalz

Unsere Angebote finden Sie an 16 Standorten in Rheinland-Pfalz.

www.zoar.de

Zoar
Evangelisches Diakoniewerk

Gemeinsam viel bewegen