

## Überzeugende Instrumental- und Vokalwerke des Barocks

**Hadamar.** Wenn Kantor Martin Buschmann als verantwortlicher Kirchenmusiker der Evangelischen Kirchengemeinde Hadamar und des Dekanats Runkel zu einem Konzert in die Schlosskirche einlädt, dann kann man gewiss sein, ein besonderes Programm vorgestellt zu bekommen. Die Fasten- und Passionszeit bietet viele Möglichkeiten, aus dem großen Schatz der Kirchenmusik Werke auszuwählen. Es müssen nicht immer die eher strengen Passionsgesänge sein, auch andere Werke aus dem liturgischen Jahreskreis bieten sich an. Zum Beispiel die Bach-Kantate Nr. 59 zum ersten Pfingsttag „Wer mich liebet, der wird mein Wort halten“ für Chor, Sopran, Bass, zwei Trompeten, Pauken und Basso continuo. In der jungen begabten Sopranistin Hannah Gries mit einer prächtiger Disposition und dem ehemaligen Domsingknaben Emanuel Fluck im schön klingenden Bariton hatte Martin Buschmann im solistischen Teil die ideale Besetzung gefunden, die sich auch in der Telemann-Kantate zum Michaelisfest als äußerst wirkungsvoll erwies. Da konnte auch Alistin Martina Griese ihre solistischen Fähigkeiten unter Beweis stellen. Die Kantorei erwies sich als schöpferische Nachgestalterin, die auch in der Telemann-Kantate spürbar wurde. Mit dem Mittelhessischen Kammermusikensemble arbeiten Martin Buschmann und seine Dekanatskantorei

schon jahrelang erfolgreich zusammen.

Schon beim Eröffnungstück, dem Concerto für zwei Trompeten, Streicher und Cembalo des spätrocken Meisters Francesco Manfredini (1680-1748) füllten die Instrumentalisten den resonanzarmen Kirchenraum mit festlichem Glanz, an dem Matthias Siegel und Thomas Henninger als Solisten an den Barocktrompeten großen Anteil hatten. Lukas Oberbauer erwies sich als versierter Spieler an der Pauke. Die Oboe bediente Wilhelm Horn mit feinem Tongespür und Eleganz, was man auch von Carl von Huwald (Fagott) sagen kann. Die bewährte Streichergruppe mit Anke Bartsch-Polle (Konzertmeisterin), Manuela Möglich (2. Violine), Erhard Köhler (Bratsche), Evmarie Ruddies (Cello) und Anja König (Kontrabass) beherrschten ihre teilweise anspruchsvollen Parts mit Bravour. Am Cembalo und an der Truhenorgel bewährte sich wieder Ruth Grebe als erfahrene Begleiterin. Nach der Sonata V in F-Dur des böhmischen Barockkomponisten Jan Dismas Zelenka (1679-1745) für Oboe, Violine, Fagott und Basso continuo, ein ebenso bizarres wie anspruchsvolles Stück, folgte die großartige und selten gehörte Kantate zum Michaelisfest „Siehe! Es hat überwunden der Löwe“, in der zum Abschluss alle Mitwirkenden beteiligt waren. Herzlicher Beifall! *sk*



Kantor Buschmann im Element. Mit den heimischen Vokalsolisten Hannah Gries (Sopran), Martina Griese (Alt) und Emanuel Fluck (Bariton) hatte der verantwortliche Gesamtleiter eine glückliche Hand. Foto: Schenk

# Essen wie in der Steinzeit

Ellen Schneider schwört auf Paleo-Ernährung und sucht Gleichgesinnte

**Ellen Schneider schwört auf Paleo-Ernährung – Essen, wie zur Steinzeit. Das bedeutet, auf alles aus Weizen oder Milch und künstlich Zubereitetes zu verzichten.**

■ Von Heike Lachnit

**Hadamar.** Ellen Schneider breitet lauter leckere Sachen auf ihrem Esstisch aus. Da liegen allerlei Gemüse neben Obst und Biofleisch. Tiefkühlbeeren schmiegen sich an Nüsse. Vervollständigt wird das Bild durch Kokosmilch, Kokosöl und Honig. Sie präsentiert nur eine kleine Auswahl an Lebensmitteln für eine Paleo-Ernährung.

Der Begriff Paleo kommt von „Paläolithikum“, der Altsteinzeit. Die Steinzeit-Ernährung orientiert sich an der ursprünglichen Ernährung der Jäger und Sammler. Beim Essen versuchen die Menschen, deren Ernährung mit den heute verfügbaren Lebensmitteln nachzuahmen. Der Fokus richtet sich dabei auf eine hohe Lebensmittelqualität sowie Nachhaltigkeit. Grundlage bilden daher Lebensmittel, welche in ähnlicher Form während der gesamten Evolution des Menschen verfügbar waren und somit eine ideale Nährstoffversorgung für den Organismus garantieren sollen.

Die Heilpraktikerin Ellen Schneider beschäftigt sich schon sehr lange mit dem Thema Ernährung. „Ich habe selbst Neurodermitis und versuche, über das Essen darauf einzuwirken“, erzählt sie. Sie habe schon einen langen Weg hinter sich. Durch das Weglassen von Weizen und Milch seien die Symptome besser geworden. Sie habe es auch schon mit vegetarischer und veganer Ernährung versucht, aber geriet dadurch in eine Unterversorgung an Nährstoffen.

Auf die Steinzeit-Methode kam sie durch ein Buch. Seit Januar ernährt sie sich danach. „Meine Neurodermitis ist besser geworden und

ich fühle mich insgesamt viel fitter, obwohl ich erst seit kurzer Zeit so esse“, schwärmt sie. In der Steinzeit gab es kein Getreide, weshalb dies im Speiseplan auch nicht vorkommt. Dazu zählen auch Mais und Reis. Weiterhin wird auf Zucker, Hülsenfrüchte und Milchprodukte verzichtet.

„Durch den Verzicht auf Kohlenhydrate schwankt der Blutzuckerspiegel nicht mehr so stark“, lobt sie die Ernährung. Die Kombination an Nüssen und Samen seien zudem gut geeignet zur Sättigung. Ellen Schneider kommt mit drei Mahlzeiten prima über den Tag. Als Getränke stehen Wasser, Tee oder auch mal coffeinfreier Kaffee zur Verfügung.

### Ganzheitliches Konzept

Ihr Mann und ihr Sohn zögen leider nicht so ganz mit. Ihr Mann könne nicht auf Brotwaren verzichten, greife aber zu glutenfreien Produkten. Und ihr Sohn sei ein Gemüseverweigerer, aber sie hoffe, durch das Aufzeigen der Vielfältigkeit lege sie einen guten Samen für seine späteren Ernährungsgewohnheiten.

Die Heilpraktikerin betont aber auch, dass es sich bei dieser Ernährung um keine Diät handelt, sondern um ein ganzheitliches Konzept, welches auch Bewegung, genügend Schlaf sowie Entspannung enthält. „Es hat positive Auswirkungen auf das Gewicht.“ Aber das sei nur ein Nebeneffekt, so Schneider. Sie möchte noch einiges optimieren, zum Beispiel ein stärkeres Augenmerk auf saisonale Gemüse richten. Sie gibt auch zu, dass diese Lebensweise aufwendiger sei. Es sei nicht möglich, eben mal schnell unterwegs etwas zu essen.

Ihr Wunsch ist es, Gleichgesinnte zu finden und sich mit ihnen bei einem regelmäßigen Stammtisch auszutauschen. Wer Interesse daran hat, kann sich gerne bei ihr melden unter 06433 – 946429.



Paleo-Ernährung bietet durchaus eine leckere Auswahl, erklärt Ellen Schneider die Prinzipien. Foto: Lachnit

## Jürgen Horn gibt Amt als Hadamarer Wehrführer ab

Nach 16 Jahren „nur noch“ Stadtbrandinspektor

**Jürgen Horn hat nach 16 Jahren die Ämter als Hadamarer Wehrführer und Feuerwehrratsvorsitzender niedergelegt. Er bleibt allerdings Stadtbrandinspektor.**

**Hadamar.** An seine Stelle wählte die Jahreshauptversammlung der Hadamarer Feuerwehr Markus Lanio. Maximilian Heep ist neuer stellvertretender Vorsitzender und stellvertretender Wehrführer.

Jürgen Horn begründete seinen Rücktritt: „Die Büroarbeit als Stadtbrandinspektor nimmt immer mehr zu. Ich bin aber weiter für euch aktiv dabei.“

Noch einmal arbeitete er vor etwa 30 Mitgliedern der Regularien einer Jahreshauptversammlung ab. Wie Jürgen Horn berichtete, zählen derzeit 216 Mitglieder zum Feuerwehrverein. Die Alters- und Ehrenabteilung verfügt über 13 und die Jugendabteilung über acht Mitglieder. Der Einsatzabteilung gehören derzeit 24 Aktive an, darunter eine Frau. Sie hatten im vergangenen Jahr 74 Einsätze, das waren 14 Einsätze weniger als im Jahr 2013.

28 Brände waren zu löschen, darunter der Großbrand in Dornburg-Thalheim, als dort eine Schreinerei bis auf die Grundmauern niederbrannte. 26 Personen mussten aus „einer misslichen Lage“ befreit werden. Diese hohe Zahl ist auf einen Brand auf einer Station im

Awo-Seniorenzentrum zurückzuführen, wo 22 Bewohner umquartiert werden mussten. Des Weiteren schlugen 15 Hilfeleistungen und 31 Fehlalarme zu Buche. Die Einsatzkräfte unterstützten Wehren in Waldbrunn und Dornburg mit der Drehleiter bei Einsätzen.

Um für solche Einsätze auf dem neuesten Ausbildungsstand zu sein, wurden 49 theoretische und praktische Ausbildungsabende abgehalten. Eine gemeinsame Abschlussübung wurde mit den Wehren Niederhadamar und Hundsangen in Niederhadamar an der Glasfachschule durchgeführt. Dazu kamen Übungen und Schulungen.

Maximilian Heep verlas den Bericht des Jugendfeuerwehrwartes Fabian Lorkowski. Bürgermeister Michael Ruoff sprach die Tageseinsatzstärke an. Das Thema brenne „den Bürgermeistern unter den Nägeln“. In Hadamar sei man in dieser Hinsicht gut aufgestellt, „das ist nicht selbstverständlich und muss gepflegt werden.“

Die letzte offizielle Handlung von Jürgen Horn waren die Ehrungen und eine Beförderung. Ulrich Gottmann bekam eine Urkunde für 25-jährige Mitgliedschaft. Hans Bernhard Reifenberger und Dr. Werner Sehr sind seit 40 Jahren dabei, Hans-Heiner Ruoff sogar 55 Jahre und Klaus Fritze seit 60 Jahren. Maximilian Heep wurde zum Oberlöschmeister befördert. *kdb*



Bürgermeister Michael Ruoff und der stellvertretende Stadtbrandinspektor Marcus Reich (von links) gehörten zu den ersten Gratulanten, die unter anderem dem scheidenden Wehrführer Jürgen Horn (Fünftler von links) für sein 16-jähriges Engagement dankten. Weiter auf dem Foto (von links): Maximilian Heep, Markus Lanio, Hans-Heiner Ruoff, Klaus Fritze und Hans-Bernhard Reifenberger. Foto: Häring

## Wappen zerdeppert – Belohnung ausgesetzt



Das zerdepperte Wappen. Wer hat Beobachtungen gemacht, die zum Täter führen könnten?

**Hadamar-Niederhadamar.** An der Einmündung Dorfbachstraße zur Flurstraße haben Unbekannte zwischen Dienstag und Mittwoch das Glaswappen am Brunnenplatz zerstört. Erst 2014 war der Brunnenplatz mit viel ehrenamtlichem Engagement neu gestaltet worden. Ein Künstler hatte aus Glas das Wappen von Niederhadamar gefertigt, welches auf einem Stein angebracht zur Verschönerung des Platzes beitrug. Dieses Wappen ist zerschlagen worden. Der Ortsvorsteher hat für Hinweise, die zur Ermittlung der Täter führen, eine Belohnung von 100 Euro ausgesetzt. Zeugen werden gebeten, sich bei der Polizei Limburg unter 06431/9 1400 oder beim Schutzmann unter 06433/891 35 zu melden.

## Dorndorf putzt Rinderzüchter

**Dornburg-Dorndorf.** Am Samstag, 21. März, findet in Dorndorf die Aktion „Saubere Landschaft“ statt. Der Verschönerungs- und Verkehrsverein lädt die Bevölkerung zum Mitwirken ein. Nützliches Werkzeug hierfür sind Handschuhe, Greifzange und Eimer. Treffpunkt ist um 9 Uhr am Budchen.

**Hadamar.** Zu ihrer Hauptversammlung lädt die Rinderzüchtervereinigung Lahn heute um 10.30 Uhr in die Stadthalle ein. Im Anschluss an die Formalitäten wird Werner Baumgarten von der SLVA Montabaur über „Optimale Kälberhaltung in Hinblick auf Gesundheit und Langlebigkeit“ referieren. *vt*

ANZEIGE

**LESER WERBEN**

**Nassauische Neue Presse**

**Für Sie: attraktive, aktuelle Prämien!**

Informieren Sie sich gleich:

Tel. 0 64 31 - 29 43 12

www.nnp.de/paeremien

Oder noch schneller mit dem QR-Code

## Cäcilia-Probe entfällt

**Dornburg-Wilsenroth.** Die heutige Chorprobe der Chorgemeinschaft „Cäcilia-Frohsinn“ fällt krankheitsbedingt aus. Nächste Probe ist am 13. März.

**UNVERGLEICHLICH DER NEUE NX**

**LEXUS**  
AMAZING IN MOTION

**LEXUS FORUM FRANKFURT**  
Autohaus NIX GmbH • Hanauer Landstr. 431 • 60314 Frankfurt  
Tel.: 069 30038880 • www.lexusforum-frankfurt.de

Jetzt als NX 300h Vollhybrid mit 145 kW (197 PS) Gesamtsystemleistung.  
Oder als NX 200t mit 2,0-Liter-Turbo-Benzintriebwerk und 175 kW (238 PS).  
Kraftstoffverbrauch aller NX Modelle kombiniert 8,1-5,1/11/100 km, CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert 187-116 g/km (nach EU-Messverfahren). Abb. zeigt NX 300h F SPORT mit Sonderausstattungen.