



Gesundheitstage – alles rund um die Gesundheit!

Fachberatung, Vorträge und Innovationen

Erste Gesundheitstage in der WERKStadt Limburg,
Freitag und Samstag, 4. und 5. März 2016



WERKS-REPORT

Wie auf dem Dach der WERKStadt ein 360-Grad-Restaurant entsteht.



FEUER UND FLAMME

Mit „La Flamme“ eröffnet ein neues gastronomisches Angebot in der WERKStadt.



VERBRAUCHER-TIPP

Kommen Sie gut durch die Erkältungszeit – Tipps von Ihrer Apotheke.

WERKStadt Live

Gewinner des Gewinnspiels

Strahlende Gesichter unterm Lichterglanz

Kurz vor Weihnachten waren einige strahlende Gesichter im Lichterglanz der WERKStadt zu sehen. Die beiden Gewinner der Gewinnspiele aus dem letzten WERKStadt-Magazin wurden ermittelt und konnten sich ihre Preise abholen. Katja Sehr aus Limburg freute sich riesig über einen LED-TV von Samsung (50 Zoll Bilddiagonale), zur Verfügung gestellt von der Werbegemeinschaft der WERKStadt und Medimax. Mit ihr freuten sich Olaf Gebhardt (Center Manager), Hubert Noll (Vorsitzender der Werbegemeinschaft) sowie Roy Ziuber (Filialgeschäftsführer Medimax) (Foto oben, von links). Am liebsten gleich auspacken wollte Ida Haberländer (5 Jahre, aus Holzheim) ihren Gewinn. Sie nahm in der Habakuk-Filiale den großen Playmobil-Zoo mit funkelnden Augen entgegen. Auf dem unteren Foto mit Elisabeth Adolf (Filialleiterin Habakuk), Hubert Noll und Olaf Gebhardt. Das WERKStadt-Magazin und die Werbegemeinschaft der WERKStadt wünschen beiden Gewinnern viel Spaß! -mba-/Fotos: Bader



Events und Aktionen

Januar bis März



Sa., 30. Januar:
Tag des VfR 07

So., 14. Februar:
Weinmesse (12 bis 18 Uhr)

Fr., 4. März und Sa., 5. März:
Gesundheitstage

Sa., 12. März:
Modenschau

...und vieles mehr!



IMPRESSUM

Herausgeber: Wochenblatt-Verlag Limburg GmbH & Co. KG, Ste.-Foy-Straße 27, 65549 Limburg, im Auftrag der Werbegemeinschaft WERKStadt GbR Limburg, Bahnhofplatz 2 d, 65549 Limburg, Tel.: 06431 2880765, Ansprechpartner Dirk Sondermann

Realisierung: sapro GmbH, Gutenacker

Druck: Druckerei Hachenburg GmbH, Hachenburg

Auflage: 70 000 Stück, ¼-jährlich

FASHION



WERKStadt Rückblick
Urban Fashion

Perfekt in Szene gesetzt!

Tolle Mode im Rampenlicht. Staunende Zuschauer. Flotte Musik und eine erstklassige Beleuchtungstechnik. Die erste Modenschau in der WERKStadt setzte neue Maßstäbe. Die „Urban Fashion“, veranstaltet von der Limburger Event-Agentur NA+1, kam nicht nur super beim Publikum an; es forderte auch spontan eine Wiederholung. Denn bei der Show, die am verlängerten Abend des Night-Shoppings in Limburg stattfand, konnten sich die Modegeschäfte der WERKStadt präsentieren. Professionelle Models stellten die neue Herbst- und Wintermode der teilnehmenden Geschäfte vor. Viele Zuschauer empfingen die Models mit großem Applaus. Dazu hat die Live-Band Electroshock aus Prag im Vorfeld der Show ebenfalls einen großen Teil beigetragen. Die Art und Weise, aktuelle Pop und Rock Songs auf Streichinstrumenten zu spielen, gefiel den Besuchern sehr. Im Anschluss an die Modenschau hatten die Besucher die Möglichkeit, ihr Lieblings-Outfit im Rahmen des Latenight-Shoppings zu erwerben! Schon jetzt steht ein Termin für die nächste Modenschau fest. Am Samstag, 12. März, werden die neuen Frühjahrs- und Sommerkollektionen präsentiert.

-mba-/Fotos: Bader

Schon jetzt vormerken:

Die nächste Modenschau in der WERKStadt ist geplant für Samstag, 12. März 2016.

Verbraucher-Tipp

WERKStadt-Apotheke



Zeit für gute Vorsätze

Tipps aus der Apotheke in der WERKStadt

Gesund durch den Winter – das ist für jeden ein erstrebenswerter Zustand, aber oftmals keine einfache Sache. Gerade jetzt zu Beginn des neuen Jahres beschäftigt die Frage „Wie schütze ich mich vor einer Erkältung?“ viele Menschen in der Region. „Erkältungskrankheiten sind im Winterhalbjahr das große Thema“, weiß Apotheker Rainer Bouché, Inhaber der Apotheke in der WERKStadt. Aber er ergänzt: „Leider kommen viele Kunden zu spät, wenn nämlich die Krankheit schon ausgebrochen ist. Dann können wir nur noch die Symptome bekämpfen.“ Wer clever ist, sorgt vor und beginnt damit schon zu Beginn der Erkältungszeit. Dazu könne eine Grippe-Impfung beim Arzt zählen – gerade bei älteren Menschen und Patienten mit geschwächtem Immunsystem ist das oft ratsam. Ebenso zu empfehlen ist eine Stärkung des Immunsystems, beispielsweise mit Vitamin-D3-Präparaten, Zinkverbindungen oder Vitamin C-Produkten. „Wichtig ist, dass die Präparate rechtzeitig und regelmäßig eingenommen werden, um den Körper nachhaltig zu schützen“, so der WERKStadt-Apotheker. Sollte es einen trotzdem einmal erwischt haben, hilft das Team seiner Apotheke mit guten Tipps und fundierten Ratschlägen. Rezeptfreie Medikamente lindern die Symptome der Erkältung zuverlässig.

Aber zur Gesundheit gehört auch, dass der Patient selbst aktiv wird, z. B. durch angemessene, wintertaugliche Kleidung, viel trinken (z. B. Tees) oder einen Spaziergang an der frischen Luft. Nach den Feiertagen und Silvester beschäftigen die Menschen aber auch noch andere Fragen, bei denen der Apotheker oft als kompetenter Berater, neben dem Arzt, herangezogen wird. „Die wichtigsten Themen im Januar sind Abnehmen und mit dem Rauchen aufzuhören“, so Rainer Bouché. „Gute Vorsätze umsetzen, das gelingt selten ohne Hilfe.“ Für seine Apotheke, die zur bundesweiten Kooperation der „gesund leben-Apotheken“ mit rund 2000 Mitgliedern gehört, steht individuelle Beratung ganz oben auf der Serviceliste. Das betont auch

Hanne Bouché, die ihren Mann in der Apotheke tatkräftig unterstützt. „Nachhaltig abnehmen, das geht nicht ohne eine langfristige Ernährungsumstellung“, betonen beide. Welche Ernährungsmethode für den Kunden am sinnvollsten sei, hänge in erster Linie von seinen bisherigen Essgewohnheiten ab, die natürlich erfragt werden müssen. Zu viel Fett oder zu viele Kohlenhydrate, das ist eine Kernfrage. Unterstützende rezeptfreie Präparate gibt es für beide Ernährungs-Fehlverhalten. Einige blocken die Aufnahme von Kohlenhydraten, andere die von Fetten. Zu welcher Ernährungsform aber rät der Apotheker? „Bewährt haben sich Eiweiß-Diäten, bei denen der Kunde weitgehend, aber nicht vollständig, auf Kohlenhydrate verzichtet“, aber: „Der Körper braucht auch Kohlenhydrate als Energielieferant. Mein Tipp: Morgens ein gutes Frühstück, durchaus auch mit Brot oder Brötchen, danach auf Kohlenhydrate verzichten. Ein Frühstück liefert ausreichend Energie für den Tag und kurbelt zudem den Stoffwechsel an. Unser Stoffwechsel ist wie ein Verbrennungsmotor beim Auto, nur wenn er läuft, kann er Energie verbrauchen.“

Ein weiteres Thema auf der Wunschliste vieler Deutscher ist mit dem Rauchen aufzuhören. Auch hier kann der Apotheker unterstützend helfen, vorausgesetzt, der Wille zum Rauch-Stopp ist vorhanden. „Das Schädliche an Zigaretten ist in erster Linie nicht das Nikotin. Es ist zwar für das Suchtgefühl verantwortlich, doch die schädigende Wirkung für den Körper – vor allem für die Lunge – geht vom Kondensat aus“, sagt der Apotheker. Eine Reihe rezeptfreier Präparate kann helfen, den Nikotinbedarf zu stillen – weitgehend ohne schädliche Nebenwirkungen. Es gibt sie als Pflaster und auch in Spray-, Kaugummi- oder Tablettenform. „Welche Darreichungsform zum Kunden passt, hängt von seinen Rauchgewohnheiten ab und wird im persönlichen Gespräch ermittelt“, so Rainer Bouché.

-mba-/Foto: Bader

Geballte Information unter einem Dach

Gesundheitstage in der WERKStadt

Das Interesse am Thema Gesundheit – mit allem was dazu gehört – ist nach wie vor hoch. Auch in Limburg. Eine Gesundheits-Veranstaltung mit aktuellen News, Innovationen und Kontaktmöglichkeiten gibt es in der Domstadt seit einigen Jahren nicht mehr. Es wird Zeit, daran etwas zu ändern, dachte sich Frank Kingler vom Sanitätshaus Kingler in der WERKStadt und trommelte eine ganze Reihe Gleichgesinnter zusammen, um am Freitag und Samstag, 4. und 5. März, die Gesundheitstage in der WERKStadt zu organisieren. „Das wird eine umfangreiche Kontakt- und Beratungs-Veranstaltung“, erklärt Kingler. „Der Schwerpunkt soll dabei ganz bewusst auf Innovationen und Neuheiten liegen. Was gibt es Neues im Gesundheits-System? Welche technischen Geräte machen uns das Leben leichter? Diese und weitere Fragen sollen im Rahmen der Gesundheitstage geklärt werden.“

Angesprochen sind in erster Linie alle Unternehmen, die in der WERKStadt angesiedelt sind. Und wenn man die Liste durchschaut, wird schnell klar, dass sich die WERKStadt in den vergangenen Monaten zu einem echten Gesundheits-Zentrum mit Mehr-Wert gemauert hat. Diese und weitere Unternehmen können sich an den beiden Tagen, jeweils von 10 bis 18 Uhr, in der überdachten WERKStadt vorstellen. Das Konzept orientiert sich grob am Aufbau der

Ehrenamts-Messe, die erstmals im September in der WERKStadt durchgeführt wurde. Auch bei den Gesundheitstagen sollen Info-Stände der beteiligten Unternehmen und Organisationen aufgebaut werden, an denen man schnell mit den jeweiligen Mitarbeitern ins Gespräch kommt.

Darüber hinaus ist ein umfangreiches Vortragsprogramm geplant, das aber nicht im belebten WERKStadt-Bereich stattfinden soll, sondern in der angrenzenden WERKStadt Lounge. Ob Diskussionen, Filmvorführungen oder Vorträge – mit einem gebündelten Angebot an Informationen will man die Messlatte hoch legen. Frank Kingler: „Es wird Zeit, dass es in Limburg wieder ein solches umfangreiches Gesundheits-Angebot gibt. Die Gesundheitstage werden mit Sicherheit eine Lücke füllen und viele Menschen ansprechen.“ -mba-



WERKStadt Vorschau

Weinmesse

WEINKULTUR
UND
SOZIALES
ENGAGEMENT



LIMBURGER WEINMESSE

WERKStadt Limburg

So. 14.02.2016 · 12 bis 18 Uhr

www.limburger-weinmesse.de

Edle Weine im besonderen Ambiente

Die **1. Limburger Weinmesse** soll Weinkultur und soziales Engagement miteinander vereinen. Für Dr. Bernd Holzbach, Präsident des Rotary Clubs Limburg ist schon jetzt sicher, dass sich das Ambiente der historischen WERKStadt-Mall ausgezeichnet für das neue vinologische Highlight eignet. Am Valentinstag werden deutsche Winzer aus verschiedenen Anbaugebieten ihre Weine zum Verkosten und Verkaufen anbieten. Mit dem Eintrittspreis erhält man ein schönes Weinglas und die Gelegenheit, alle Weine der Winzer zu probieren sowie sich fachlich beraten zu lassen. Der Reinerlös der Weinmesse kommt ausschließlich sozialen Zwecken in der Region zugute. Lassen Sie sich überraschen von weiteren kulinarischen Köstlichkeiten in toller Atmosphäre.

Spiel. Spaß. Sport:

WERKStadt Vorschau

Tag des VfR 07



Der VfR 07 in der WERKStadt

Die WERKStadt will ihre guten Kontakte zu den heimischen Vereinen nutzen und ihnen weiterhin eine Plattform geben, um sich der Öffentlichkeit zu präsentieren und für ihre Arbeit zu werben. Schon seit November 2014 gibt es eine Kooperation der Werbegemeinschaft der WERKStadt mit dem VfR 07. Seitdem hat der VfR 07 die Möglichkeit, sich in der WERKStadt vorzustellen. Am Samstag, 30. Januar, wird sich der Verein für Rasensport wieder präsentieren.

So zeigen die Jugend-Mannschaften der Fußball-Abteilung ihr Können, die jungen Fußballspielerinnen werden ebenso vertreten sein wie die Senioren. Und auch die Tischtennis-Abteilung ist anwesend und erteilt jede Menge nützlicher Infos! Darüber hinaus werden an diesem Tag viele Aktionen geboten, die zum Mitmachen und Ausprobieren einladen. Den ganzen Tag über werden Trainer und Sportler des VfR in der WERKStadt anwesend sein und viele Einblicke in ihre Arbeit, ihre Spiele und ihre Trainingsmöglichkeiten geben. Für alle sportliche Interessierten ist das sicher eine tolle Sache! -mba-/Foto: pr





WERKs-Report
Panorama-Restaurant

Ausbau in luftiger Höhe

Auf dem Dach der WERKStadt entsteht ein 360-GRAD-RESTAURANT

Einen ganzen Tag lang stand im November ein 60 Tonnen schwerer Kran auf dem Posthof vor dem WERKStadt-Eingang. Den ganzen Tag lang beförderte er Baumaterial in eine Höhe von gut 25 Metern, hinauf aufs Dach der WERKStadt. Rund 15 Tonnen Stahl, Glas, Rohre, Trockenbau- und Fassadenelemente wurden innerhalb weniger Stunden hochgehievt. Aber wofür eigentlich?

Zusammen mit Ralf Kaltwasser, der die Bauleitung für das Ausbau-Projekt in luftiger Höhe innehat, begeben wir uns ins oberste Geschoss der WERKStadt. Und staunen nicht schlecht, als wir auf rege Bautätigkeit stoßen. „Hier entsteht ein neues hochwertiges Restaurant“, klärt uns Ralf Kaltwasser auf. Das Besondere: Von hier aus hat man einen Rundumblick in alle Himmelsrichtungen. So macht auch der Arbeitstitel des Restaurants Sinn: 360-Grad-Restaurant.

Während unseres Besuches mitten in der Vorweihnachtszeit laufen die Arbeiten auf Hochtouren. Die Handwerker verschiedener Firmen arbeiten Hand in Hand. Doch was für den Laien so einfach und reibungslos aussieht, ist in Wirklichkeit Ergebnis einer detailgenauen Planung seitens des Bauleiters sowie guter Absprachen zwischen den beteiligten Unternehmen.

Und das begann schon mit der Anlieferung. „Alles musste schon Wochen vorher penibel geplant werden“, berichtet Kaltwasser. „Wir wussten ja, dass der Kran

nur einen Tag stehen sollte, also mussten alle Bauelemente nicht nur pünktlich fertiggestellt werden, sondern auch zum richtigen Zeitpunkt angeliefert werden.“ Eine schwierige Aufgabe. Aber keine unlösbare. Denn immerhin kennt Ralf Kaltwasser die beteiligten Firmen. Schon bei der dritten Ausbaustufe der WERKStadt hat er mit vielen Unternehmen und den jeweiligen Ansprechpartnern gute Erfahrungen gemacht. „Alle beteiligten Unternehmen kommen aus einem Umkreis von maximal 40 Kilometern, die meisten direkt aus Limburg oder Diez. Darauf legen wir großen Wert!“ betont Kaltwasser.

So wurden im November maßgeschneiderte Fassadenelemente der Firma Rößtäuscher Stahl- und Metallbau aus Diez, Glasscheiben der Firma Glasbau Schneider aus Hachenburg, Stahlelemente und Trapezbleche der Firma Flocke & Etlich aus Diez, Bauteile für Lüftungs- und Sanitäranlagen der Firma Heuser aus Kolbenz sowie Trockenbauelemente der Firma ImmoPlan aus Limburg mit dem Kran nach oben befördert. Am Endausbau des 360-Grad-Restaurants sind noch einige weitere Firmen beteiligt, auch diese ausnahmslos aus heimischen Landen. Oben angekommen, werden die Bauteile im bereits vorhandenen Betonrahmen eingesetzt. Bis März/April soll hier das Restaurant mit Rundumblick und großer Außenterrasse entstehen. Genuss über den Dächern von Limburg – man darf gespannt sein!

-mba-/Fotos: Bader





Mit vielen Details ähnelt das neue Ausschank-Gebäude einem typischen Bahnhof der Lahntalstrecke.

- 1) Zunächst hält der Sattelschlepper auf dem Bushalteplatz am Limburger Bahnhofplatz.
- 2) Rückwärts manövriert der Fahrer den Sattelschlepper durch die enge Zufahrt.
- 3) Ein Gabelstapler greift unter den Boden des Wagens.
- 4) Am Ende wird der Wagon an Ort und Stelle platziert.
- 5) Für den Weihnachtszauber an der WERK-Stadt fliegen die Hütten buchstäblich durch die Luft.

Für den Weihnachtszauber fliegen Wagons durch die Lüfte!



WERKs-Report

Weihnachtszauber

Holzappel, am 25. November, kurz vor Mitternacht. Auf dem Betriebsgelände der Tischlerei Meyer rückt der erste Sattelschlepper aus. Seine Fracht: die ersten Bauteile des großen Bahnhofs-Gebäudes für den Weihnachtszauber an der WERKStadt Limburg. Doch weit kommt das Gefährt nicht. Starker Schnee beeinträchtigt die Fahrt. Erst nachdem der Räumungsdienst aus Diez durch die Esterau-Gemeinde gefahren ist, kann der Sattelschlepper seine Fahrt sicher fortsetzen. Bis hinein in den ehemaligen Posthof vor dem Eingang der WERKStadt. Buchstäblich bei Nacht und Nebel werden hier die ersten Bauteile zusammengesetzt. Das Bahnhofs-Gebäude, das der typischen Bauweise der heimischen Bahnhöfe an der Lahntal-Strecke nachempfunden ist, besteht aus zwei Teilen. Mit geübten Handgriffen werden sie von einem Vier-Mann-Team in Position gerückt und zusammengesetzt. Das erste Gebäude steht – drei weitere folgen. Bis weit in den nächsten Tag hinein ist das Team im Einsatz. Noch in der Nacht folgt die zweite Weihnachtszauber-Hütte in Form

eines sehr detailreich nachgebauten Güterwagons. Ein zweiter Wagon in gleicher Ausführung folgt am frühen Vormittag. Inzwischen haben sich die Verhältnisse geändert. Aus dem Schnee ist in der Domstadt leichter Nieselregen geworden. Fußgänger bevölkern den Posthof. Laster und Kleintransporter der WERKStadt-Geschäfte und Gastronomen parken am Rande des Platzes, um ihre Waren abzuliefern. Als der Sattelschlepper erneut gegen 10 Uhr kommt, wird's eng in der Durchfahrt vor dem Posthof. Tischlermeister und Firmeninhaber Tobias Meyer bleibt gelassen. Er vertraut auf die Fahrkünste des Fahrers. „Die Verhältnisse hier sind der pure Luxus“, erklärt er uns. „Wir haben hier viel Platz zum Manövrieren und Abladen. Das haben wir auf den anderen Märkten, für die wir Holzgebäude produzieren, meistens nicht.“ Denn diese Märkte finden häufig in den engen Gassen von Alt- oder Innenstädten statt, zum Beispiel in Köln, wo das Holzappeler Unternehmen seit einigen Jahren tätig ist. Und tatsächlich schiebt sich der schwere

Lkw mit kühler Gelassenheit Zentimeter um Zentimeter durch die enge Zufahrt. Doch eine Frage stellt sich dem Zuschauer: Wie kommt die Wagon-Hütte nun runter von der Ladefläche? Die Antwort ist denkbar einfach. Durch die Luft!

„Die Hütten sind so gebaut, dass sie wie eine große Palette von einem Gabelstapler transportiert werden können“, erklärt Meyer, der persönlich hinter dem Steuer sitzt. Bei ca. 3 Tonnen pro Wagon und etwa 4 Tonnen pro Bahnhofs-Hälfte hat der Stapler keine Probleme mit der Last. Und die kleinen Löcher an der Vorderseite der Hütte, durch die die Gabelzinken unter die Hütte greifen, werden später einfach mit Klappen verdeckt. Rätsel gelöst. Noch ein paar Feinheiten sind nötig, damit die Wagon-Hütte richtig steht. Dann ist das Werk getan. Inzwischen sind die Mitarbeiter der Tischlerei Meyer auch nicht mehr allein. Viele Passanten kommen vorbei und bestaunen die liebevoll gestalteten Adventsstände. „Das ist ja wie unser alter Bahnhof“, sagt eine Frau mit glänzenden Augen. „Ganz, ganz toll.“ *-mba-/Fotos: Bader*

WERKStadt Limburg – BUNT, AKTIV, LEBENDIG!

Ein Veranstaltungs-Rückblick auf die vergangenen Monate

Letzter Besuch vor dem Ruhestand

Am 1. Dezember 2015 endete die Amtszeit von Martin Richard als Bürgermeister der Stadt Limburg. Bis zum Ende arbeitete er mit ungebrochenem Eifer. Und so ließ er es sich auch nicht nehmen, bei der Eröffnung des ersten Weihnachtszaubers auf dem Posthof der WERKStadt teilzunehmen – nur wenige Tage vor Beginn seines Ruhestandes. Für die gute Zusammenarbeit zur Stadt Limburg dankten ihm auch WERKStadt-Investor Marcel Kremer (rechts) und der hauptverantwortliche Architekt André Kramm (links). Mit einem heißen Glühwein stießen die Männer auf die gute Zusammenarbeit an – und erinnerten sich an die vielen Hürden, die auf dem Weg zur heutigen WERKStadt überwunden werden mussten. Die vielen leeren Tassen auf dem Tisch wurden übrigens von den vielen anderen Besuchern hinterlassen, die Marcel Kremer zum gelungenen Weihnachtszauber gratulierten.

-mba-/Foto: Bader



PS und Design regieren die Mall

Zum ersten Mal fand in der WERKStadt eine Autoschau mit vielen aktuellen Automodellen heimischer Autohändler statt. Der Mix zwischen moderner Technik und dem pulsierenden Leben der WERKStadt kam super an. Auch wer sich nicht akut für ein neues Auto interessierte, konnte bequem beim Einkaufen einen Einblick in aktuelle Fahrzeug-Technik und -Designs erhalten. Und so mancher Ehemann warf lieber einen Blick ins Cockpit eines hochmodernen Pkw als seiner geschätzten Ehefrau beim Kleidungs-Einkauf zuzuschauen (Klischee nicht beabsichtigt). Die nächste Autoschau in der WERKStadt wird vom 19. bis 24. September 2016 stattfinden.

-mba-/Foto: Bader

Über Stock und Eis

Und auch das war neu in der Limburger Vorweihnachtszeit: Zum ersten Mal lud die WERKStadt zum fröhlichen Eisstockschießen auf dem Posthof ein. Eine super Sache für Groß und Klein! Ob Schul- oder Kindergarten-Klassen, Gruppen, Stammtische, Vereine oder Firmen: Das Eisstockschießen mauserte sich zum Renner. Und je mehr sich das Angebot herumsprach, umso mehr wurde die sportliche Gaudi benutzt. Wiederholung garantiert!

-mba-/Foto: pr





Zünftig feiern – auch in der WERKStadt

Das Oktoberfest in Limburg zieht Jahr um Jahr zig Tausende Besucher in die Domstadt. Aber nicht nur der Rummelplatz an der Ste.-Foy-Straße sowie das große Limburger Oktoberfest-Stadl ist ein beliebiger Treffpunkt für Jung und Alt. Auch die Limburger City pulsiert vor Menschenmengen! Und das gilt im Besonderen auch für den verkaufsoffenen Sonntag, der traditionell im Rahmen des Oktoberfestes stattfindet. Auch in der WERKStadt ist dann Hochkonjunktur angesagt. Nicht nur die Geschäfte hatten am Sonntagnachmittag geöffnet und luden zum wetterunabhängigen gemütlichen Shoppen ein. Auch die Werbegemeinschaft der WERKStadt hatte wieder ein tolles Rahmenprogramm auf die Beine gestellt. Für zünftige Musik sorgte die Blaskapelle aus Runkel. Dabei konnte man es sich bei urbayrischen Spezialitäten und gutem Festbier so richtig gut gehen lassen. Kurzum: Ein gelungenes Zusatzangebot, von dem nicht nur die WERKStadt selbst profitiert!

-mba-/Foto: Braun



In eigener Sache

Man muss das mal offen und ehrlich sagen: Die Vorweihnachtszeit in der WERKStadt war eine ganz tolle Sache! Und dieses Lob gilt nicht nur den Verantwortlichen hinter den Kulissen, sondern auch den vielen engagierten Musikern, die unter dem Dach der WERKStadt ein adventliches Flair verbreiteten. Unter allen beteiligten Musikern sollen an dieser Stelle die Schüler und Schülerinnen der Kreismusikschule Limburg erwähnt werden, die mit großem Einsatz bei der Sache waren und zusammen mit ihren Lehrern viele Darbietungen vor Weihnachten brachten. Wir vom WERKStadt-Magazin hoffen, dass diese Kooperation auch in den kommenden Monaten (und nicht nur vor Weihnachten) weitere Früchte trägt.

-mba-/Foto: Bader



Kinder für Sport begeistern

Kinder, die freiwillig durch einen Parcours laufen, sich dabei mächtig ins Zeug legen und offenbar auch noch Spaß dabei haben – dieses sportliche Ereignis konnte man Ende September in der WERKStadt erleben. Dann fand das große Finale der „speed4“-Meisterschaft in der Mall statt. Die „speed4“-Meisterschaft ist Deutschlands größte Bewegungsinitiative an Grundschulen und soll Kinder nachhaltig für mehr Sport begeistern. Denn während einige Kinder bereits in Sportvereinen aktiv sind, sind viele Kinder schwer zu mehr Bewegung zu motivieren oder bekommen die Angebote nicht mit. Das Bewegungsprojekt „speed4“, das seit 2010 bundesweit an Grundschulen durchgeführt wird, setzt mit seinem einfachen und motivierenden Konzept genau da an. Im Jahr 2013 nahmen insgesamt 500.000 Kinder aus 3.000 Schulen in 340 Städten bundesweit an den Veranstaltungen teil. Viele Schulen führen seit vielen Jahren die Projekte durch. Im Jahr 2015 war es erstmals in Limburg angekommen, unterstützt und präsentiert von der WERKStadt. Am 24. September 2016 findet das nächste Finale der „speed4“-Meisterschaft in der WERKStadt statt.

-mba-/Foto: Bader

WERKs-Geheimnis

Asia Fu Dong



Beim Sushi muss alles stimmen!

Das aus Japan bekannte Sushi wird seit einigen Jahren auch in Deutschland immer beliebter. Die Kombination aus gesäuertem Reis mit rohem oder geräucherten Fisch, Meeresfrüchten, Nori-Plättchen (getrockneter und gerösteter Seetang), Gemüse, Tofu und weiteren Zutaten sieht nicht nur ansprechend aus, sondern ist auch in Kombination mit Ingwer, Soja-Öl und Wasabi sehr lecker. „Und gesund“, betont Tuyen Tran vom asiatischen Schnellrestaurant Fu Dong in der WERKStadt. Denn das traditionell zubereitete Sushi ist arm an Kalorien und durch den Fisch reich an Omega-3-Fettsäuren. Natürlich gilt auch beim Sushi: Die Menge macht's. Und die richtige Zubereitung. Denn der Umgang mit den rohen Zutaten will gelernt sein und erfordert ein hohes Maß an Hygiene und Know-how.

In diesem Zusammenhang ist es interessant zu wissen, dass Sushi ursprünglich kein japanisches Gericht ist, sondern vom Mekong-Fluss in Südostasien stammt. Dort legten die Fischer ihren Fisch in gekochten Reis ein, um ihn (durch Fermentation) haltbar zu machen. So ist auch das heutige Sushi, obwohl mit rohen Zutaten angereichert, gekühlt durchaus einige Stunden haltbar – vorausgesetzt, es wurde professionell zubereitet! Heute hat sich aus der Konservierungsmethode eine Spezialität entwickelt, die vor allem in Japan gepflegt wird. Dort wird Sushi schon um 718 n. Chr. erwähnt. Und weil Sushi auf eine so lange Geschichte zurückblicken kann, gibt es hierzu auch eine Menge Traditionen.

Im Fu Dong werden vor allem Maki- und Nigiri-Sushi angeboten. Beim Maki kommen die schwarzen Nori-Plättchen zum Einsatz, entweder,

um den Inhalt fest zu umschließen oder um den Kern zu umfassen (letztere werden auch als Inside Out oder California Roll bezeichnet und gehören streng genommen nicht zur japanischen Tradition). Beim Nigiri liegt ein Stück Fisch (in Deutschland sind Lachs, Thunfisch und Weißfisch üblich) oder eine Garnele auf einem Reispaket. Die Zubereitung will gelernt sein, betont auch Tuyen Tran. Sie hat eine spezielle Ausbildung zum Sushi-Koch erfahren, wie auch einige weitere Fu-Dong-Köche. „Das Schwierigste ist die Herstellung des gesäuerten Reises“, erklärt sie. „Das macht bei uns nur der Chef“. Das Verhältnis von Reis und Essig muss perfekt sein – das geht nur durch langjährige Erfahrung. „Größte Bedeutung hat der Umgang mit den Lebensmitteln“, so die Sushi-Expertin. Mehrfach pro Woche wird frischer Fisch in die WERKStadt geliefert, der – entgrätet und gehäutet – in einem speziellen Kühlfach bei maximal 2 Grad Celsius gelagert wird. Innerhalb weniger Tage muss er aber verbraucht werden. Auch bei der Verarbeitung müssen strikte Regeln befolgt werden. Dazu gehört u.a. ein eigenes Waschbecken nur für den Sushi-Bereich.

Wie Sushi direkt vor den Augen des Kunden entstehen, zeigt uns Dung Nguyen. Er verteilt den angesäuerten Reis mit geübten Fingern auf einem Nori-Plättchen. In die Mitte kommen längliche Stücke Gemüse und Fisch. Mit Hilfe einer Rollmatte aus Bambus-Stäbchen wird das Ganze nun zusammengerollt, die Rolle mit einem scharfen Messer zerlegt. Sieht einfach aus – klappt aber wohl nur, wenn alle Bestandteile die perfekte Beschaffenheit und Temperatur aufweisen. Am besten überlässt man das dem geübten Sushi-Koch. -mba-/Fotos: Bader





Mitmachen und gewinnen!

Zusammen mit unserem Partner **MEDIMAX** verlosen wir ein **Apple iPad mini 3 (WiFi, 64GB Speicher)** im Wert von 489 € (UVP)

Hauptkirche	über großer Mensch	nicht fliehen lassen	dt. Fußballbundes-trainer	Sohn der Eltern	angepflanzte Blumenfläche	höhnisch scharf	wörtliche Belegstelle	Honig der Blattlaus	höchster Vulkan Hawaiis	englisch: nach, zu
					auf Umwegen				4	
Ankleide-raum		längere Fahrt übers Meer					Kose-name für Mutter	latei-nisch: Löwe		
Kladde			Zorn		10	franzö-sische Sängerin † (Edith)	Teufels-rochen			plasti-sches Bildwerk
Laub-baum		7		andern-falls	See-räuber			eigenes Tun be-dauern	japani-scher Kaisertitel	
	3	Party		über-glücklich			Körper	Hunde-schwanz		
Ab-schieds-gruß	gasför-miges chem. Element				2	engl. Frauen-kurz-name	Schub-fach		spani-scher Artikel	
franzö-sischer Schrift-steller †			Initialen Spiel-bergs	Kletter-tier, Primat		9	chem. Zeichen für Gold (Aurum)		Laut des Ekels	
Ding, Sache	Kanton der Schweiz					offener zwei-rädriger Wagen		unbe-stimmter Artikel		5
							Halte-stelle von Zügen			8

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Für kleine Rätselfans

Die Anfangsbuchstaben ergeben das Lösungswort!

Zusammen mit unserem Partner **Fox Box** verlosen wir eine **Kinder-party für 8 Kinder in der Fox Box**, inkl. einem Softdrink und einer Portion Pommes für jedes Kind sowie Eintritt für eine erwachsene Begleitperson, im Wert von ca. 100 €



Für beide Rätsel gilt: Ausreichend frankierte Postkarte mit dem Lösungswort am Info Point in der WERKStadt abgeben oder senden an: WERKStadt Limburg, Bahnhofplatz 2d, 65549 Limburg, Kennwort „WERKStadt Rätsel“ bzw. „Kinderkreuzworträtsel“. **Einsendeschluss ist der 29.02.2016.** Unter allen richtigen Einsendungen werden die Gewinne verlost. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt und öffentlich bekannt gegeben (Internet, Presse). Eine Barauszahlung der Gewinne ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Daten der Teilnehmer werden nur für das Gewinnspiel verwendet.

WERKs-Report
Zählerwerk



Historie geht durch den Magen!

Das Zählerwerk des früheren Bahnausbesserungswerks ist ein schmuckes Gebäude. Von außen ist es in den vergangenen Monaten bereits schön hergerichtet worden und gilt als Hingucker in der neuen, hellen WERKStadt-Mall. Im Obergeschoss hat die Diakonie eine neue Bleibe gefunden. Der Rest des Hauses war noch nicht mit Leben erfüllt. Das soll sich in Kürze ändern. Denn im Zählerwerk wird bald das Flammkuchen-Restaurant „La Flamme“ eröffnet.

Mit Bauleiter Ralf Kaltwasser begeben wir uns auf Entdeckungstour in das historische Gebäude. Der Innenausbau ist während unseres Besuchs kurz vor Weihnachten im vollen Gange. Doch vieles ist schon fertig. „Etwa seit Juli sind wir hier zugange“, berichtet Kaltwasser. Die Herausforderung ähnelt der Problematik, die man auch in den anderen Bereichen der WERKStadt hat: „Wir müssen die Anforderungen eines modernen Gastronomiebetriebs mit den gesetzlichen Rahmenbedingungen wie Brandschutz oder Fluchtwege in Einklang bringen. Und gleichzeitig die denkmalgeschützte Bausubstanz behalten, z. B. die Fenster, Türen und etliche Holzbalken im Innern.“ Wie das alles unter einen Hut gebracht wurde, davon kann man sich in Kürze selbst überzeugen, wenn „La Flamme“ eröffnet. Der Gastronomiebetrieb wird sich vor allem auf das Erdgeschoss beschränken. Sowohl innerhalb des Gebäudes, als auch auf der großflächigen Terrasse, die sich zum Teil unter dem Glasdach der dritten Ausbaustufe befindet, zum Teil aber auch unter freiem Himmel. Im Untergeschoss werden die Sanitäreinrichtungen untergebracht. Und die stellen die Planer vor große Hürden. „Die Deckenhöhe war zu niedrig, um die erforderlichen Be- und Entlüftungsrohre unterzubringen“, erklärt Kaltwasser. Also wurden die benötigten Leitungen im Estrich des Erdgeschosses darüber verlegt.

Rund 40 Stichbohrungen waren nötig, um die exakten Verbindungen herzustellen. Während unseres Besuchs gleicht das Untergeschoss noch einem Bunker. Tiefe Gräben führen quer durch alle Gänge und Räume. „Trotz der Enge war hier ein Mini-Bagger am Werk“, sagt Ralf Kaltwasser und beweist seine kühne Behauptung mit einigen Fotos auf seinem Smart-Phone. Darauf sieht man, wie sich der gelbe Bagger durch engste Zwischensräume quetscht. In den Kanälen werden natürlich weitere Leitungen sowie die Rohre für Abwasser und Entwässerung verlegt. Und eng und duster wird es natürlich nach dem Endausbau auch nicht mehr sein, schließlich soll sich der Kunde rundum wohl fühlen.

„Man soll aber erkennen, dass man sich in einem historischen Gebäude bewegt“, betont der Bauleiter. Und noch etwas ist wichtig: „Durch die Bauweise wird man mehrere Eingänge haben“, so Kaltwasser. Man kann entweder über die Mall eintreten oder auch direkt von außen ins Gebäude gelangen. Damit ist gewährleistet, dass jeder Besucher auch abends und übers komplette Wochenende direkten Zugang hat – auch wenn sonntags die Geschäfte in der Mall geschlossen haben.

-mba-/Fotos: Bader





La Flamme:

Das gemeinsame Genuss-Erlebnis

Ob jung oder alt, ein geselliger Abend unter Freunden, im Familienkreis oder ein romantisches Dinner für Zwei – das La Flamme ist ein Restaurant der ganz besonderen Art. Mit einer Speisekarte von sage und schreibe mehr als 40 Flammkuchen in verschiedensten Variationen gilt das La Flamme bereits seit seiner ersten Eröffnung in Hachenburg als DER neue Lieblings-Treffpunkt für einen schönen Abend in gemütlichem „Wohlfühl“-Ambiente. Die Westerwälder schienen das neue Flammkuchenkonzept zu mögen und zügig folgten weitere Restaurants in Neuwied, Kreuztal, Bad Mergentheim und Gütersloh.

Und bald auch in Limburg! Denn in der WERKStadt soll noch im Februar ein weiteres La Flamme in der ehemaligen Zählerwerkstatt (siehe Reportage auf der gegenüber liegenden Seite) eröffnen. Ganz nach traditioneller Elsässer Art werden die Flammkuchen individuell und frisch zubereitet und knackig gold-braun im Ofen gebacken – auf Wunsch sogar laktosefrei oder vegan. Die feinsten ausgewählten Zutaten sowie eine kreative Küche, die alle vier Wochen den beliebten „Flammkuchen des Monats“ neu konzipiert, überzeugen schnell das Herz eines jeden Feinschmeckers. Das Besondere an diesem

Genuss-Erlebnis: das Essen wird in alter Tradition gemeinschaftlich geteilt. Die ausgewählten Flammkuchen werden originalgetreu in sechs bis acht Stücke zugeschnitten und auf einem Holzbrett in der Mitte des Tisches serviert. Beim gemeinsamen Schlemmen dürfen nun weitere Flammkuchen nachbestellt und quer durch die Karte ausprobiert werden bis alle zufrieden und satt sind. Eine feine Sache, finden auch die Gründer der La Flamme Unternehmensgruppe Andreas Bieker und Tanja Syrisko und laden schon jetzt herzlich zu einem Besuch ins La Flamme in der WERKStadt Limburg ein!

-mba-/Fotos: pr



WERKs-Neuheiten Flammkuchen-Restaurant



WERKs-Neuheiten Hörwerkstatt

Hörwerkstatt: Wo gutes Hören Tradition hat

Der Name Gebhart steht in Limburg seit Jahrzehnten für höchste Qualität im Bereich der Hörakustik. Nun hat das Familienunternehmen in der WERKStadt eine weitere Anlaufstelle für Menschen mit Hörminderung eingerichtet. Hörakustik-Meister Thomas Gebhart lädt zum Kennenlernen der neuen Hörwerkstatt ein.

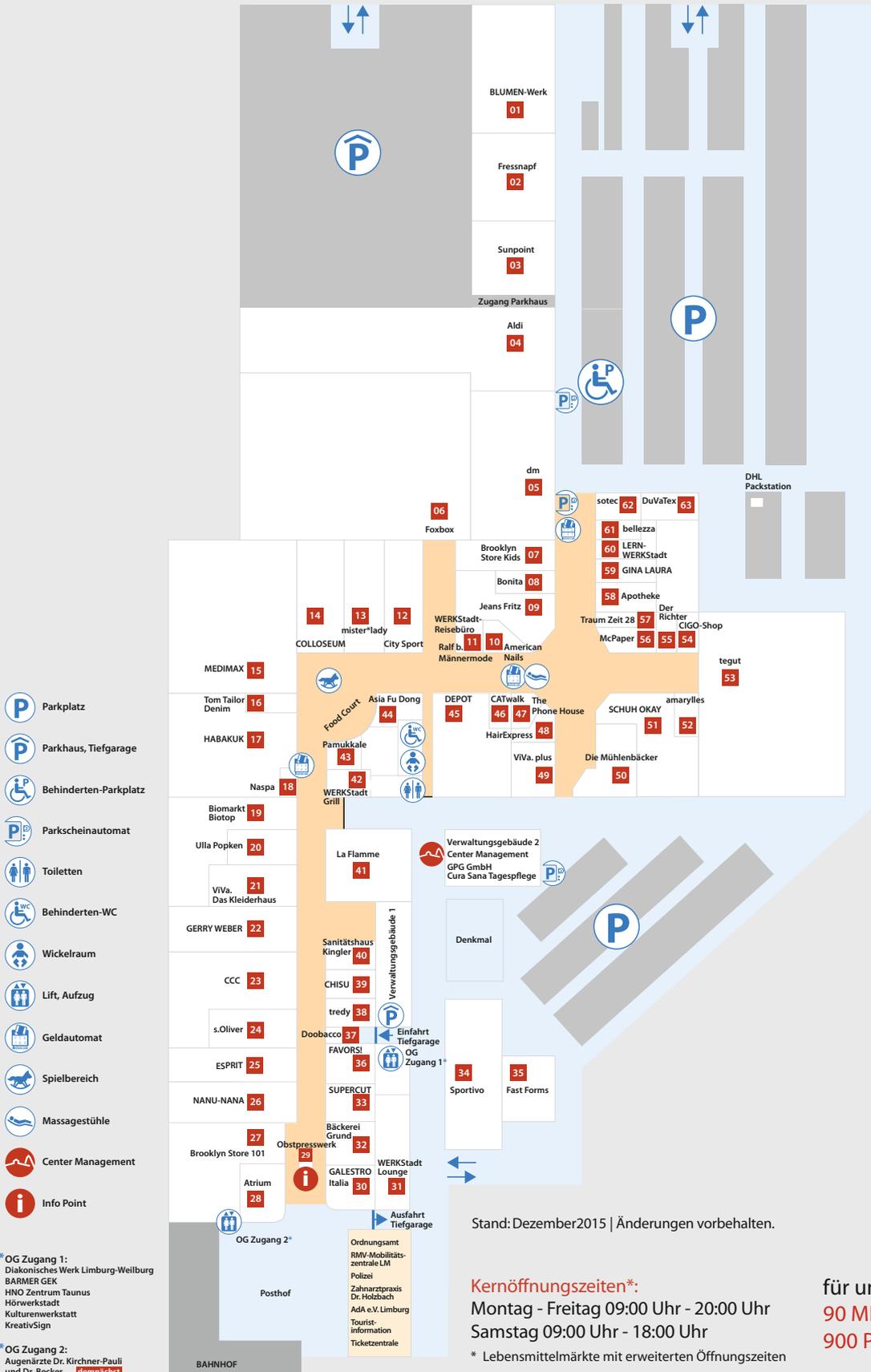
Auf rund 100 qm im hellen, modernen Ambiente in der ersten Etage der WERKStadt beraten er und sein Team die Kunden fundiert und freundlich über die Möglichkeiten des Hörens mit Hilfsmitteln. Ihn unterstützten u. a. Vater Klaus Gebhart und seine Ehefrau, die Audiologin (mit dem Hören befasste Physikerin) Pastoors-Gebhart. „Wir beraten nicht nur ausführlich über Hörhilfsmittel, sondern bieten auch spezielle Übungen an, um den Kunden mit seinen Geräten besser vertraut zu machen“, erklärt Thomas Gebhart, der sich zusätzlich in Aarbergen-Michelbach mit „Das Hörmeer“ einen guten Ruf aufgebaut hat.

So wendet er das ganzheitliche Audiotherapie-Konzept „aveo auris“ an, das zum Ziel hat, das Gehör zu trainieren. Sprache besser zu verstehen und das Hörgerät optimal auf das Hörvermögen des Kunden anzupassen. Dazu sind in der Regel fünf bis sechs Besuche notwendig – die sich aber lohnen, so Gebhart. Bei der Vermittlung von Hörgeräten ist die Hörwerkstatt breit aufgestellt, bietet Geräte namhafter Hersteller an.

-mba-/Foto: Bader

Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. von 8.30 – 12 Uhr
Mo., Di. und Do. zusätzlich von 13 – 17 Uhr
Mehr Infos unter: ☎ (06431) 90 200 90

Aldi	04
amarylles	52
American Nails	10
Apotheke	58
Asia Fu Dong	44
Atrium	28
Bäckerei Grund	32
bellezza	61
Biomarkt Biotop	19
BLUMEN-Werk	01
Bonita	08
Brooklyn Store 101	27
Brooklyn Store Kids	07
CATwalk	46
CCC	23
CHISU	39
CIGO-Shop	54
City Sport	12
COLLOSEUM	14
DEPOT	45
Der Richter	55
Die Mühlenbäcker	50
dm	05
Doobacco	37
DuVaTex	63
ESPRIT	25
Fast Forms	35
FAVORS!	36
Foxbox	06
Fressnapf	02
GALESTRO Italia	30
GERRY WEBER	22
GINA LAURA	59
HABAKUK	17
HairExpress	48
Jeans Fritz	09
La Flamme demnächst	41
LERN-WERKStadt	60
McPaper	56
MEDIMAX	15
mister*lady	13
NANU-NANA	26
Naspa	18
Obstpresswerk	29
Pamukkale	43
Ralf b. Männermode	11
s.Oliver	24
Sanitätshaus Kingler	40
SCHUH OKAY	51
sotec	62
Sportivo	34
Sunpoint	03
SUPERCUT	33
tegut	53
The Phone House	47
Tom Tailor Denim	16
Traum Zeit 28	57
tredy	38
Ulla Popken	20
ViVa. Das Kleiderhaus	21
ViVa. plus	49
WERKStadt Grill	42
WERKStadt Lounge	31
WERKStadt-Reisebüro	11



Stand: Dezember 2015 | Änderungen vorbehalten.

Kernöffnungszeiten*:

Montag - Freitag 09:00 Uhr - 20:00 Uhr
Samstag 09:00 Uhr - 18:00 Uhr

* Lebensmittelmärkte mit erweiterten Öffnungszeiten

für unsere Kunden

90 MIN KOSTENLOSES PARKEN
900 PARKPLÄTZE

werkstadt-limburg.de

*OG Zugang 1:
Diakonisches Werk Limburg-Weilburg
BARMER GEK
HNO Zentrum Taunus
Hörwerkstatt
Kulturenwerkstatt
KreativSign

*OG Zugang 2:
Augenärzte Dr. Kirchner-Paull
und Dr. Becker **demnächst**
DENTHALIA

Ordnungsamt
RMV-Mobilitäts-
zentrale LM
Polizei
Zahnarztpraxis
Dr. Holzbach
AdA e.V. Limburg
Tourism-
Information
Ticketzentrale