

# NATÜRLICH unterwegs

Mit Bus und Bahn Nordhessen entdecken

## Wandern mal ganz anders

Ultrawandern  
am Habichtswaldsteig  
Seite 4

Auf den Spuren  
des nordhessischen  
Geschmacks Seite 8

Eine Reise mit  
allen Sinnen Seite 14

Rätsel-Rallye und  
Goldfieber Seite 18

NVV

# Inhalt

mit Bewegung	
<b>Wandern mal ganz anders</b>	4
mit Hunger	
<b>Auf den Spuren des nordhessischen Geschmacks</b>	8
zum Mitmachen	
<b>Was ist dein Lieblingsziel in der Region?</b>	13
mit Ruhe	
<b>Eine Reise mit allen Sinnen</b>	14
mit Neugier	
<b>Rätsel-Rallye und Goldfieber</b>	18
Dies und Das	
<b>Auf, zur nächsten Entdeckung!</b>	22

Jede Tour wird anhand eines Icon-Systems bewertet:

- |  |  |
|--|--|
|  Alleine              |  für Entspannte         |
|  Gruppen              |  moderater Fitnesslevel |
|  Zeitaufwand          |  für Aktive             |
|  Barrierefrei         |  Schmales Budget        |
|  Kinderfreundlich     |  Mittleres Budget       |
|  Einkerkmöglichkeiten |  Hohes Budget           |

## Waldbaden in Hessens Wäldern

Seite 14

**NVV.**  
natürlich  
unterwegs

Editorial

# Liebe Entdeckerinnen und Entdecker,

**als gebürtiger Berliner bin ich begeistert von der Vielfalt der Region. Doch ich bin sicher: Auf alle, die schon länger hier leben, wartet ebenfalls noch viel Unerwartetes und Unbekanntes. Denn wer kennt wirklich sämtliche Attraktionen, die es zwei Täler weiter oder direkt um die Ecke gibt?**

Es gibt viele schöne Ecken in Nordhessen, die auch mit Bus und Bahn erreichbar sind. Der NVV zeigt euch, wie man Nordhessen erkundet und dabei nachhaltig unterwegs ist. Natürlich unterwegs – unter diesem Motto findet ihr auf den folgenden Seiten viele Tipps für Entdeckungen in unserer Region. Erleben lässt sich das schöne Nordhessen mit Bewegung oder Ruhe, mit Hunger oder Neugier. Wir hoffen, dass in unserem neuen Freizeitmagazin für alle eine Anregung dabei ist – für eine kleine Auszeit, ein Miniabenteuer oder für genussvolle Eindrücke.

Unsere Autorinnen und Autoren nehmen euch mit zu einer Ultrawanderung. Sie genießen Kulinarisches der Landgasthöfe, wollen wissen, wie Wald wirkt und was ein Dackeldino ist. Die Tourberichte laden dazu ein, unsere Region neu zu sehen – erst im Magazin und dann live mit Familie, Freundeskreis oder bei einem Solotrip. Ihr wollt eure eigenen Lieblingsziele mit anderen teilen? Herzlich gern – mehr dazu in der Heftmitte!

Auch online findet ihr beim NVV viele Freizeittipps. Unser Blog stellt spannende Touren und Ziele vor. Und eine von rund 100 Bahnstationen und 5.600 Bushaltestellen ist immer in der Nähe.

Ich wünsche viel Freude bei euren Erlebnissen und Entdeckungen!



**Marian Volmer**  
NVV-Geschäftsführer

**Lust, das ganze Jahr über  
mehr zu entdecken?**



**Laufend neue Inspiration  
gibt es auf nordhessen.de  
oder auf Instagram**



## „Ich will meine Grenzen austesten“

Aus diesem Grund versammeln sich die meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmer zum Ultrawandern

# Wandern mal ganz anders

Ultrawandern boomt, Nordhessen ist eine Hochburg. Veranstaltungen wie der Habichtswaldsteig 24/12 locken immer mehr Fans des gemeinsamen Wanderns. Unser Redakteur Peter wollte es genau wissen, hat sich selbst auf die Strecke gewagt und berichtet von einem Erlebnis, das an die Grenzen geht.

**Über der Weidelsburg kreisen sieben Rotmilane. Unterhalb der mächtigen Mauern klackern Wanderstöcke über den Basalt. Rucksäcke mit Startnummern huschen durchs Buchengrün. Ruff un Runner – so lautet das Motto beim zweiten Wandermarathon auf dem Habichtswaldsteig.**

Die meisten Vorbeieilenden sparen sich die Treppen hinauf zur Burg. So verpassen sie den weiten Blick über Dörfer und Waldkuppen. Die besonders Ambitionierten haben den trutzigen Bau schon im Morgenrauen passiert. Nachts sind sie mit Stirnlampen durch tropfnasse Wälder und stille Orte gestiefelt – mehr als

90 Kilometer. Nichts für mich. Und auch nicht für die rund 400 anderen, die frühmorgens auf dem Zierenberger Marktplatz stehen. Ein Geburtstagsständchen hallt durch den Nieselregen, dann steigen wir in vier Gelenkbusse nach Bad Emstal. So kürzen wir auf 47 Kilometer ab.

### Wandern verbindet

Im Kurpark geben uns Bürgermeister, Pfarrerin und Blechbläser warme Worte und Marschmarsch mit auf den Weg. Dann geht es endlich los. Die Turnschuhfraktion mit kurzen Hosen und ultraleichten Karbonstöcken läuft vorneweg. Ich finde mich mit meinen Wanderstiefeln bald hinten im Feld wieder. Zusammen

mit händchenhaltenden Paaren, Traditionalisten mit Wanderplaketten am Holzstock und sich rege unterhaltenden Grüppchen. Es geht um Fantasy-Computerspiele, Festgeld und die schönen Wanderwege, die kaum jemand aus der Gegend kennt.

Wandern und Plaudern passen perfekt zusammen. Das ist meine erste Erkenntnis an diesem Tag, an dem ich herausfinden will, warum solche Events immer mehr Menschen anziehen. Die häufigste Antwort: „Ich will meine Grenzen austesten.“ Das sagt die junge Dresdnerin, die mit dem Deutschlandticket gekommen ist und nach vielen Wanderurlauben probiert, wie weit sie kommt. Ebenso

die Nordhessin, die sich mit dem Marathon dafür belohnt, dass sie 50 Kilo abgenommen hat. Eine über die Republik verstreute Familie sieht sich beim Wanderevent wieder. Und vier Freundinnen aus Bad Arolsen suchen jedes Jahr eine neue Herausforderung. Zuletzt war es eine Mud Challenge, statt Schlammlauf ist es diesmal die Langstrecke.

### Genusswandern und sportliche Ambition

**Das zunehmend langgezogene Feld der Wandernden reicht von erfahrenen Extremläuferinnen und -läufern, die persönlichen Bestzeiten nachjagen, bis zu Fans des gemächlichen Genusswanderns.**



**475**  
Teilnehmerinnen  
und Teilnehmern  
waren beim Event  
im Vorjahr dabei.

## Ultrawandern

Wandermarathons werden deutschlandweit angeboten, besonders viele in Nordhessen. Das Spektrum reicht von eher familiären Veranstaltungen bis zu Events mit hunderten Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Eine Auswahl aus der Region von April bis Dezember und von zehn bis mehr als 100 Kilometern:

- ▶ **Bilstein-Marathon**  
13. April 2025
- ▶ **Löwenlauf Bad Zwesten**  
4. Mai 2025
- ▶ **Uplandsteig Wandermarathon**  
10. Mai 2025
- ▶ **GrimmSteig-Tage**  
14. bis 15. und 20. bis 22. Juni 2025
- ▶ **ARS NATURA Challenge**  
7. September 2025
- ▶ **24-Stunden Wanderabenteuer Edersee**  
12. und 13. September 2025
- ▶ **Habichtswaldsteig 24/12 – RUFF UN RUNNER**  
26. bis 27. September 2025

Vormerken für nächstes Jahr:  
▶ **EXTREM-EXTREM Willingen, Diemelsee, Korbach**  
18. bis 20. Juni 2026

Auch jenseits solcher Großveranstaltungen fächert sich das Spektrum zunehmend auf. Mehr Menschen wandern. Denn um schöne Pfade zu entdecken, braucht es keinen Verein und keine Kartenkenntnisse mehr, sondern nur noch eine entsprechende Touren-App.

## Müde Muskeln

Auf den Wegen, die mit dem Habichtsignet markiert sind, findet man sich auch ohne GPS-Route zurecht. Ein Habicht lässt sich allerdings nicht blicken. Dafür kreisen Milan, Bussard und Turmfalke über uns. Goldhähnchen fiefen in den Fichten. Ein Grün-

specht ruft zwischen dicken Eichen über die Wiese, sein schwarzer Kollege durch den Wald. Fauna und Flora am Wegesrand lenken mich davon ab, dass nach der halben Strecke die ersten Gelenke und Muskeln zwicken. Eine passable Kondition hilft, ersetzt aber kein Wandertraining. Ohne Vorbereitung sollte man keine Ultrawanderung unternehmen. Eine wenig überraschende Erkenntnis.

Immerhin geht es mir besser als dem Sportlehrer, der schon mehrmals die Alpen gequert und fleißig trainiert hat. Heute kämpft er sich erstmals über die Langdistanz und gesteht:

„Die Knochen merke ich schon.“ Der Mann aus der Region sticht sich Blasen auf, pult Steinchen aus dem Fuß und ist gleichwohl begeistert: „Ein tolles Event.“ Nachts hat er sich mit viel Koffein wachgehalten. Getränke gibt es an den Versorgungsstationen, ebenso Schmalzbröte, frische Waffeln und Rührei. Bei der Feuerwehr oder am Sportplatz betreuen etwa 150 Ehrenamtliche die Wandersleute. An der letzten Station halte ich mich nicht lange auf – ich kann keine Bananen mehr sehen.

Damit niemand auf der Strecke bleibt, werden alle Ankommenden an den Stationen gescannt. Wer wie eine junge Frau an der Weidelsburg umknickt,

wird von der DRK-Bergwacht mit der Trage aus dem Wald geholt. Wer nicht weiter will, steigt in den Shuttlebus. So wie die Therapeutin aus Kassel, die früher beim Sport und Marathon äußerst ehrgeizig war. „Ich wollte immer vorne sein, das hat mir nicht gut getan.“ Jetzt läuft sie entspannt am Ende des Feldes und verabschiedet sich vor dem letzten Anstieg. Am Bärenberg führt ein schmaler Stieg hinauf in den Wald. Ruff mögen meine Beine, so könnte ich noch lange weiterlaufen. Runner sieht es anders aus. Ich leide beim langen Abstieg auf dem Forstweg. Erst recht, als ich von einer vergnügten Gruppe überholt werde.

## Jetzt kenne ich meine Grenzen

Bei der Party im Ziel sehe ich die Turnschuhtruppe wieder, die topfit wirkt. **Elf Stunden war ich unterwegs – der Erste auf der doppelten Distanz nur drei Stunden länger.**

Ich nehme eine Medaille, ein alkoholfreies Finisherbier und wertvolle Erkenntnisse mit: Gemeinsames Wandern ist die perfekte Gelegenheit, die eigene Komfortzone und die soziale Blase zu verlassen. Ein 90-Kilometer-Lauf steht zwar nicht auf meiner Liste – aber die Faszination für diese Herausforderung bleibt.

*Peter Ringel*



## Der Habichtswaldsteig

Über 85 km führt der Premiumweg von Zierenberg bis zum Edersee. Es geht durch Wälder und Wiesen. Zu entdecken sind bizarre Felsen, Burgruinen und malerische Fachwerkkorte.

Der Weg lässt sich in vier leichte Etappen aufteilen. Neun Abzweige eignen sich jeweils für eine Wanderung über einen oder einen halben Tag. Neben vielen festen Unterkünften gibt es drei Trekkingplätze, die vorab zu buchen sind. Alle Touren lassen sich gut mit dem ÖPNV verbinden.



**Mehr Infos:**  
[www.habichtswaldsteig.de](http://www.habichtswaldsteig.de)

## Anreise

Wie sich Tagestouren, Abzweige oder der komplette Wanderweg komfortabel mit Bus und Bahn verbinden lassen, erfährst du auf unserer Website.



**Mehr Infos:**  
[www.nvv.de/fahrtinfo/fahrplanauskunft](http://www.nvv.de/fahrtinfo/fahrplanauskunft)

## Tipps

Informiere dich vorher, wie du dich am besten auf so eine Wanderung vorbereitest.



**Zum Beispiel hier:**  
[www.wanderbares-deutschland.de/Wandern-wissen/praxiswissen/ultrawandern](http://www.wanderbares-deutschland.de/Wandern-wissen/praxiswissen/ultrawandern)





# Auf den Spuren des nordhessischen Geschmacks

Wie schmeckt eigentlich Nordessen? Was macht die kulinarische Identität unserer Region aus und an welchen Orten lässt sich das besonders gut probieren? Um das herauszufinden, haben wir mit Menschen gesprochen, die sich damit auskennen – und nehmen euch mit auf eine kulinarische Entdeckungstour.

## Erste Station: Zu Besuch bei René Müller im Weissenstein, Kassel



samen Umgang mit Lebensmitteln mitgeprägt. Müllers Credo: Alles nutzen, nichts verschwenden – egal ob Fleisch, Gemüse oder Obst. Sein Handwerk lernte er unter anderem in der Schweiz. Schließlich führte ihn der Weg nach Hofgeismar und dann nach Kassel. Seit 2016 betreibt er hier das Weissenstein, Bistro, Bioladen und Catering in einem. In seiner Küche schmeckt Nordhessen regional, saisonal, fair – und möglichst erschwinglich.

Dienstags bis freitags zwischen 11.30 und 14 Uhr herrscht Hochbetrieb. **Der Mittagstisch im einladend pur gehaltenen Bistro lockt Stammgäste ebenso wie Gelegenheitsgäste und Touristen.**

Für Eilige gibt's die Gerichte – stets appetitlich angerichtet – auch to Go. „Unsere Grundgerichte sind immer vegetarisch oder vegan und du kannst dir dann ein Stück Fleisch, frisch aus der Theke, dazu bestellen. Auch bei unserer Pasta gibt es immer die Option mit Fleisch oder, je nach Verfügbarkeit, mit Fisch“, beschreibt Müller sein kulinarisches Konzept. „Da kann jeder gut mitgehen, und wir brauchen keine große Karte. Wir wechseln lieber häufiger. Das ergibt sich auch ganz von selbst, denn wir kochen immer danach, was gerade an Gemüse, Obst oder Salaten verfügbar ist.“ So ist auch der Samstagsbrunch jede Woche anders.

„Kommt am besten an einem Montag“, hatte René Müller am Telefon gesagt, „dann haben wir Ruhetag und genug Zeit zum Reden.“ Gesagt, getan. Schließlich ist das Weissenstein am Rande der Kasseler Innenstadt eine der ersten Adressen, wenn es um die neue nordhessische Küche geht. Der Bio-Spitzenkoch verrät uns nicht nur seine Philosophie, sondern gibt uns auch eines seiner Rezepte mit.

Groß geworden ist René Müller in Thüringen. Dass sein Opa der Dorfmetzger war, hat seinen acht-

## Guter Geschmack entsteht im Miteinander

René Müller ist überzeugt: Der Geschmack unserer Region steckt nicht in den traditionellen Gerichten, die er dennoch schätzt. **Er steckt in den Produkten, die hier auf den Höfen, den Äckern, in den Ställen mit Sorgfalt und Leidenschaft produziert werden.** Von Menschen, denen gute Arbeitsbedingungen genauso wichtig sind wie das Wohl der Tiere. Je kürzer die Wege, umso besser.

Das gilt auch für den direkten Draht zu den Produzentinnen und Produzenten seines Netzwerks oder für den Austausch mit anderen Köchen, die ähnlich denken wie er. Müller arbeitet eng mit Produzentinnen und Produzenten zusammen, die sich gegenseitig inspirieren.

## Kreativ, saisonal und überraschend

Die Jahreszeiten geben daher den Ton an. **Im Sommer gibt es eine Fülle an Acker- und Gartenfrüchten, im Winter sind Phantasie und Erfahrung gefragt.** Engt das nicht ein? René Müller schüttelt den Kopf. Im Gegenteil, das mache kreativ, findet er. „Wir sind immer offen für Veränderungen, man muss einfach auch Neues ausprobieren wollen.“ Nordhessen auf dem Teller – dazu gehören inzwischen ganz selbstverständlich auch die Kichererbsen aus dem Schwalmatal. Im Weissenstein werden daraus köstliche Braten oder Bratlinge, kombiniert mit Salat oder knackigen Gemüsen (siehe Rezept auf Seite 10).



**Frühlingsgemüse:** Romanesco, Schalotten, Spinat, Kichererbsen und Möhren zusammen anschwitzen und mit Thymian verfeinern.

### Und was ist mit der Ahlen Wurst?

„Wenn sie traditionell gemacht ist, schmeckt keine wie die andere.“

**Die einen lieben die Geräucherten, die anderen stehen mehr auf die Luftgetrockneten.**

Im Weissenstein gibt's beides. Die kommen von Biobauer Stefan Itter aus Kirchberg, dessen Schweine das ganze Jahr über draußen sein dürfen, und von Metzger Martin Theisinger aus Habichtswald-Ehlen, beide sind Partner des Bistros von Anfang an. „Und wer weiß, wie sich eine Ahle Wurst ganz leicht abpellen lässt?“ – Unser Fotograf kennt sich aus: „Kurz unter Wasser halten!“ René Müller nickt zufrieden. Test bestanden.

Weil wir am Ende auch ein bisschen Nordhessen mit nach Hause nehmen wollen, lassen wir uns noch schnell welche einpacken. Und ein Kilo Schwalmtaler Kichererbsen auch.

Susanne Kollmann

## Für ein Picknick: Blumenkohl-Kichererbsen-Braten mit Frühlingsgemüse

### Der Kichererbsenbraten

#### Zutaten

350 g Blumenkohl geputzt  
60 g Wurzelgemüse (Möhre, Pastinake, Sellerie)  
1 kleine Zwiebel  
1 Zehe Knoblauch  
60 g Kichererbsenmehl  
100 ml Gemüsefond  
1 gehäufte Teelöffel Speisestärke  
1 kleiner Bund Petersilie  
Salz, Pfeffer, Öl, Kurkuma,

#### Zubereitung

Blumenkohl und Wurzelgemüse schälen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls fein würfeln, Petersilie abzupfen und fein hacken.

Alles zusammen anschwitzen und mit dem Gemüsefond ablöschen. Den Topf vom Herd nehmen und Kichererbsenmehl, Speisestärke und Kräuter dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut verkneten und zu einer Teigrolle formen. Auf einem Backblech bei Umluft 160 °C etwa 45 Minuten backen.

### Frühlingsgemüse

#### Zutaten

1 Mittegroßer Romanesco  
200 g Blattspinat  
1 Möhre  
3-4 Schalotten  
2 EL gekochte Kichererbsen  
Sonnenblumenöl, Salz, Thymianzweig

#### Zubereitung

Aus dem Romanesco die Röschen schneiden und waschen. Blattspinat von den dicken Stielen befreien und waschen. Schalotten schälen und vierteln. Möhre schälen und mit dem Sparschäler Längsscheiben abschälen.

Romanesco und Schalotten kurz im Öl anschwitzen und salzen. Abgedeckt etwa 4 Minuten gar ziehen lassen. Spinat, Kichererbsen und Möhrenscheiben zugeben und kurz mit anschwitzen. Thymianzweig zugeben und fertig abschmecken.

**Guten Appetit!**



### Mit der Bahn zum nächsten Genussmoment

Ohne Parkplatzsuche und Stress geht es zu den verschiedensten Restaurants der Region. Einfach einsteigen, ankommen und sich kulinarisch verwöhnen lassen – so beginnt der Genussausflug ganz entspannt.



## Nordhessen auf dem Teller zum Selbsterkunden

### Weissenstein

René Müllers Bistro und Bioladen für regionale Produkte unter einem Dach: Unter der Woche mit Mittagstisch und Kuchen, samstags mit Brunch.

**Anreise:** Von Kassel Hbf 15 Minuten zu Fuß. Mit 1 und 3 bis Weigelstraße



**Weissenstein**  
Königstor 46, 34117 Kassel  
[www.weissenstein-kassel.de](http://www.weissenstein-kassel.de)

### Eiwels

Artgerechte Tierhaltung, Ackerbau, Lernort für Kinder und Hofladen: Landwirt Stefan Itter denkt mit Bio-Bauernhof und Direktvermarktung alle Facetten mit.

**Anreise:** 54 bis Niedenstein-Kirchberg Brücke, von dort 7 Minuten Fußweg.



**Eiwels – Biobauernhof und Direktvermarktung**  
Emstalstr. 8, 34305 Kirchberg  
[www.eiwels-kirchberg.de](http://www.eiwels-kirchberg.de)

### Hotel Gasthaus Kraft

Auch das Landgasthaus am Habichtswald, in siebter Generation von Familie Kraft betrieben, setzt auf heimische Produkte.

**Anreise:** 52, 159 (aus Richtung Kassel), 153 (aus Richtung Naumburg/Baunatal) bis Schauenburg-Breitenbach Querstraße, von dort 6 Minuten Fußweg.



**Hotel Gasthaus Kraft**  
Hauptstraße 38, 34270 Schauenburg  
[www.hotel-gasthaus-kraft.de](http://www.hotel-gasthaus-kraft.de)

### Das tapfere Bäuerlein

Mathis Deubener bietet in Direktvermarktung saisonales Gemüse und Bio-Fleisch vom Rind, Schwein und vom Hähnchen an.

Mit bis Herleshausen, Bahnhof oder 241, 250 bis Herleshausen, Mitte. Von beiden Haltestellen nur wenige Minuten Fußweg.



**Das tapfere Bäuerlein**  
Bahnhofstr. 8, 37293 Herleshausen  
[www.das-tapfere-baerlein.de](http://www.das-tapfere-baerlein.de)

## Zweite Station: Slow Food Nordhessen

Gerhard Schneider-Rose aus Bebra-Breitenbach ist Experte für das kulinarische Erbe Nordhessens. Nicht nur, weil er selbst gern kocht und in der Region verwurzelt ist. Er ist auch seit über 20 Jahren bei Slow Food aktiv und der aktuelle Leiter der regionalen Gruppe. Sie setzt sich dafür ein, dass die regionale Küche nicht in Vergessenheit gerät – sondern weitergekocht, weitergegeben und neu entdeckt wird, ob zu Hause oder in der Gastronomie. Im Interview wird schnell klar: **Der Geschmack Nordhessens hat viele Facetten.**



### Wenn Sie aus Slow-Food-Perspektive auf die Esskultur Nordhessens schauen, was macht die aus?

Historisch sind regionale Küchen durch Klima und Bodenqualität geprägt. In Nordhessen gibt es wenig hochwertige Ackerböden, weshalb Weizenanbau vor der Zeit des Kunstdüngers nur im Fritzlarer Becken möglich war. Statt Weizenbrot und Mehlspeisen, wie in Süddeutschland, prägen hier Roggenbrot und eine Kartoffelküche die Region. Ein typisches Gericht aus dieser Küche ist „Dippekuche“, im Ofen gebacken aus Kartoffelteig mit Speck, Zwiebeln und Schmalzgrieben.

Die **Ahle Wurst** ist unser kulinarisches Aushängeschild – das edelste Produkt der Hausschlachtung. Früher wurde aus einem einzigen Schwein die Fleischversorgung fürs ganze Jahr gewonnen.

### Ein echtes Kulturgut!

Stimmt! Die ältesten Dokumente über unsere Rohwursttradition stammen aus dem 16. Jahrhundert. Für

eine hochwertige Ahle Wurst aus traditioneller handwerklicher Herstellung stehen heute die Mitgliedsbetriebe des Fördervereins Nordhessische Ahle Wurst e. V., der von Slow Food initiiert wurde und seine Mitgliedsbetriebe jährlich zertifiziert.

### Wer sorgt heutzutage noch mit für den „Geschmack Nordhessens“?

Viele Gaststätten bewahren traditionelle Speisen und setzen auf regionale Zutaten. Die besten von ihnen sind im **Slow Food Genussführer** vorgestellt. Hinzu kommen zahlreiche landwirtschaftliche Betriebe, meist Bio-Höfe, die eine breite Produktvielfalt anbauen und ihre Tiere mit viel Bewegungsfreiheit aufziehen. Besonders spannend wird es, wenn Käsereien oder Bäckereien direkt in die Höfe integriert sind.

### Können Sie Beispiele nennen?

Auf dem **Tannenhof** in Bebra-Imshausen kann ich zwischen mehr als fünf Kartoffelsorten wählen, beim **Bunten Korn** in Witzenhausen gibt es schwarzen Emmer und Waldstauden-

roggen für mein eigenes Brot. Auch Linsen werden wieder angebaut. Ein wichtiger Motor für neue Entwicklungen ist die Universität Witzenhausen mit ihrem Fachbereich für ökologischen Landbau. Die Käseproduktion ist heute weit mehr als nur Handkäse oder Kochkäse. Regionale Käserinnen und Käser bieten eine große Auswahl an französisch inspirierten Spezialitäten aus Kuh-, Schafs- und Ziegenmilch.

### Zum Schluss noch eine persönliche Frage: Was darf in Ihrem Proviant nicht fehlen?

Roggenbrot aus eigener Produktion, ein ordentliches Stück Ahle Wurst und Käse aus der Region – das gehört immer dazu!



### Informationen zu allen Aktivitäten von Slow Food Nordhessen

[www.slowfood.de/netzwerk/vor-ort/nordhessen](http://www.slowfood.de/netzwerk/vor-ort/nordhessen)

# Was ist dein Lieblingsziel in der Region?

Jetzt Gewinne abstauben!

Wohin zieht es dich, wenn du ein paar Stunden oder Tage frei hast? Wenn du Zeit für dich hast oder mit deinen Lieben etwas unternehmen willst? Bist du eher sportlich oder gemütlich unterwegs? Muss Action dabei sein, Kultur, Genuss oder Natur? Verrate es uns und sichere dir deine Chance auf tolle Gewinne! Unter allen Einsendungen verlosen wir besondere Erlebnisse in der Region – perfekt für eine kleine Auszeit oder unvergessliche Momente.



### Der 1. Platz lädt zu einem einzigartigen Naturerlebnis ein

Ein Gutschein im Wert von 250 Euro für Robin's Nest, das außergewöhnliche Baumhaushotel mitten im Grünen. Hier kannst du die Seele baumeln lassen und die Natur in vollen Zügen genießen.



### Auf dem 2. Platz wartet ein tierisches Abenteuer

Zwei Gewinnchancen auf eine Familienjahreskarte für den Tierpark Sababurg (jeweils im Wert von 78 Euro). Ob Wölfe, Luchse oder Erdmännchen – hier gibt es das ganze Jahr über spannende Tierwelten zu entdecken.

### Für den 3. Platz heißt es: Film ab!

Fünf Kinogutscheine im Wert von jeweils 10 Euro sorgen für unvergessliche Kinoerlebnisse.

### So machst du mit:

Nenne uns dein Lieblingsziel in dem Formular auf [nvv.de/gewinnspiel-freizeitmagazin](http://nvv.de/gewinnspiel-freizeitmagazin) – teile gerne auch ein Bild von dir. Aus allen Einträgen werden dann die Gewinner ausgelost.

Bitte gib Namen und E-Mailadresse an. So können wir dich informieren, wenn du gewinnst.

Wir dürfen dein Bild auch auf unserer Website und auf unseren Social-Media-Kanälen präsentieren? Prima, dann freuen wir uns, wenn du das bei deiner Einsendung angibst.

Informationen zum Datenschutz findest du auf [nvv.de](http://nvv.de) und die Teilnahmebedingungen auf der Gewinnspielseite.



Jetzt teilnehmen:  
[nvv.de/gewinnspiel-freizeitmagazin](http://nvv.de/gewinnspiel-freizeitmagazin)



# Eine Reise mit allen Sinnen

Entspannung, Achtsamkeit, Ruhe – wer sich danach sehnt, für den ist Waldbaden genau das Richtige. Shinrin Yoku, der japanische Begriff für Waldbaden, meint das bewusste Eintauchen in die Waldatmosphäre. Ist Waldbaden Hype oder heilsam? Unsere Redakteurin Kriske hat es ausprobiert und berichtet von einer Reise voller (Selbst-)Entdeckungen.

„Wir treten gleich gemeinsam in den Wald“, sagt Stefan Pruschwitz und zieht mit dem Fuß eine Linie auf dem Weg. „Denkt mal an das, was euch im Alltag oder beruflich im Moment beschäftigt. Sucht einen Gegenstand und verankert diese Gedanken darin. Und legt ihn hier ab. Wir lassen alles draußen, was uns belastet.“

Ich habe mir einen Ast mit vielen Zweigen ausgesucht. Ich lege ihn ab und mache einen Schritt in den Wald hinein. Meine Begleiterinnen und Begleiter tun es mir gleich. Wir sind zu dritt. Stefan Pruschwitz, unser Waldbademeister (ja, das heißt wirklich so!) führt uns für die nächsten drei Stunden durch den Wald. Schon bei der Begrüßung ist mir seine angenehm ruhige Art aufgefallen. Macht das das Waldbaden?

Wir sind im Seulingswald, einem der größten zusammenhängenden Waldgebiete Hessens. Stefan Pruschwitz ist zertifizierter Waldbademeister und führt diese Touren seit 2019 durch. Er möchte Menschen zeigen, was der Wald alles kann. Waldbaden reduziert nachweislich Stress, verbessert Atmung, Puls und Blutdruck und stärkt das Immunsystem. Und es macht Spaß!

Zwischen Eichen und Buchen leitet Stefan Pruschwitz einige Übungen an, mithilfe derer wir den Wald auf ganz neue Art erkunden können.

**Mit allen Sinnen.**

„Hört ganz bewusst in den Wald hinein.“

Stefan Pruschwitz,  
Waldbademeister



### Was ist Waldbaden?

In Japan ist es seit Jahrzehnten eine anerkannte Methode zur Stärkung der Gesundheit und wird von Ärztinnen und Ärzten verordnet. In Deutschland interessiert man sich zunehmend für die Waldmedizin. Waldbaden ist das Eintauchen in die wohlthuende, gesunde Atmosphäre des Waldes. Es ist ein Achtsamkeitstraining, das auf spielerische Art alle Sinne schult. In Japan heißt dieses Konzept Shinrin Yoku.

### Hören

„Sucht euch ein ruhiges Plätzchen an einem Baum und schließt die Augen. Hört ganz bewusst in den Wald hinein. Was nehmt ihr wahr?“ Viel. Vor allem das Rauschen der Autobahn. Aber auch fallende Blätter. Den Wind, der durch die Bäume rauscht. Plätscherndes Wasser. Einen zwitschernenden Vogel. Den raschelnden Waldboden. Schnell höre ich die Autobahn gar nicht mehr.



### Sehen

„Der Wald birgt viel mehr Farben als grün, gelb und braun. Geht mal auf die Suche und schaut, welche Farben ihr entdeckt, wenn ihr genau hinseht.“ So viele unterschiedliche Grün- und Gelbtöne. Ich finde sogar einen violetten Pilz. Wunderschön. Der Grasfrosch deckt gleich mehrere Farben ab. Und ist froh, als wir ihn wieder in den Wald entlassen.

Indem wir unsere Finger zu einem Bilderrahmen formen, fangen wir unsere liebsten Perspektiven im Wald ein. Und betrachten sie mit einer Lupe ganz nah. Erstaunlich, wie viel auf einem Stück Rinde zu entdecken ist, wenn man so genau hinschaut.

**3 %**  
des Waldes in  
Deutschland sind  
noch Urwald.



### Fühlen

Zum Schluss machen wir eine kleine Partnerübung. Meine Partnerin führt mich mit verbundenen Augen zu einem Baum, den ich mir einzuprägen versuche. Wie fühlt er sich an? Welche Merkmale hat er? Kann ich ihn umfassen? Was ertaste ich drumherum? Erstaunlich. Ich finde den Baum mit offenen Augen sofort wieder, obwohl ich ihn nie zuvor gesehen habe.

### 400 Liter

Wasser pro Tag pumpt ein Baum im Mischwald im Sommer durchschnittlich aus dem Boden nach oben.

**Drei Stunden vergingen wie im Flug.** Auf dem Rückweg fragt Stefan Pruschwitz, was wir mit unseren Alltagsgedanken machen möchten, die wir draußen gelassen hatten. Ich nehme meinen Ast und werfe ihn lächelnd ins Gebüsch.

Kriske Heinemeier



### Für wen ist Waldbaden geeignet?

Waldbaden ist grundsätzlich für jeden geeignet. Der Aufenthalt in der frischen Waldluft stärkt jeden Körper. Die Übungen des Waldbadens eignen sich besonders für Personen, die

- ▶ Ruhe und Ausgeglichenheit in der Natur suchen
- ▶ Stress abbauen und die eigene Widerstandskraft stärken möchten
- ▶ All ihre Sinne schärfen möchten
- ▶ Lust darauf haben, die Natur und den Wald mal etwas anders kennenzulernen

### Wo kann man das machen?

**Rund 40 Prozent Nordhessens ist von Wald bedeckt – wo kann man also besser Waldbaden als hier?**

Als geführte Tour zum Beispiel mit Waldbademeister Stefan Pruschwitz

### Sehnsucht Wald

An der Sommerseite 72, 36251 Bad Hersfeld



**Mehr Infos:**  
[www.sehnsucht-wald.de](http://www.sehnsucht-wald.de)

Wer Waldbaden auf eigene Faust probieren möchte, kann das z. B. im Wald-Therapiezentrum Weißenborn tun. Der Entschleunigungswald ist frei zugänglich, die Benutzung kostenfrei.



**Mehr Infos:**  
[www.naturparkfrauholle.land/tourismus/gesundheits-erhalten/waldtherapiezentrum](http://www.naturparkfrauholle.land/tourismus/gesundheits-erhalten/waldtherapiezentrum)

### Anreise

Die Busse und Bahnen in Nordhessen bringen euch in zahlreiche Wälder in unserer Region. Nach Bebra, wo unsere Tour begann, kommt ihr zum Beispiel mit dem **RES** aus Richtung Kassel oder Richtung Bad Hersfeld.





# Rätsel-Rallye und Goldfieber

Vier Kinder, ein Vater, eine Journalistin und ein Fotograf. Zu siebt machen wir uns in die einzige Hansestadt Hessens auf. Wir wollen das mehrfach ausgezeichnete Wolfgang-Bonhage-Museum in Korbach testen. Ist es sehenswert? Stimmt das Prädikat „kinderfreundlich“? Was gibt es im Umfeld noch zu erleben?

Die erste Herausforderung ist, den Eingang des Museums zu finden, er liegt etwas versteckt in einer Gasse im Schatten der riesigen Kilianskirche. Wir entscheiden uns, das Museum eigenständig mit einer Museumsrallye zu erkunden. An der Kasse sind zwei Ausführungen der Rallye erhältlich, eine für kleinere Kinder, eine für ältere. Gleich beide Versionen nehmen wir uns vor: Die Jungs, 5 und 9 Jahre alt, erhalten Verstärkung von ihrem Vater, die Mädchen, 12 und 14 Jahre, unterstützen mich. Zum Start heißt es also Jungs gegen Mädchen. Später nehmen wir das nicht mehr so genau und helfen gegenseitig beim Finden, Rätseln, Zählen und Buchstabieren.

Die erste Station führt weit in die Vergangenheit, in die Ausstellung zur Korbacher Spalte, einer Felsspalte, in der uralte Knochen und Fossilien gefunden wurden, die heute im Museum zu sehen sind. Die ältesten Stücke sind 250 Millionen Jahre alt! Korbach gab es damals noch nicht, die Stadt wurde erst im Jahr 980 ur-

kundlich erwähnt. Aber ein Diorama mit Modellen alter Landwirbeltiere zeigt, wie es damals in der Region ausgesehen haben könnte.

Und wir begegnen einer Legende, dem Procynosuchus, kurz Procy, der als säugetierähnliches Reptil damals gelebt hat, lange vor den Dinosauriern, und der wegen seiner Größe und Körperform als „Korbacher Dackel“ berühmt geworden ist. Heute ist er das inoffizielle Wappentier der Stadt und auch ein Maskottchen fürs Museum.

## Weiter, es sind viele Rätsel zu lösen

Es geht treppauf und treppab, von Raum zu Raum, eine lange Strecke unter einem wunderbaren Glasdach entlang, das nach Umbau und Erweiterung des Museums seit 1997 Gebäude aus dem Mittelalter, der Neuzeit und der Moderne zum Gesamtkomplex des Museums verbindet. Es sorgt für viel Licht und auch wechselnde Ausblicke in die Stadt. Wir schauen auf den Turm der gotischen Kilians-



**Ankunft mit der Bahn:** Heute geht es ins Wolfgang-Bonhage-Museum. Hier gibt es für Kinder immer etwas Besonderes zu entdecken.

kirche und auf den Treppengiebel des ältesten Museumsteils, dem Steinhaus aus dem 14. Jahrhundert, das früher ein Lagerhaus war und in dem heute die Geschichte der Hanse erzählt wird.

„Schau mal, Papa, hier sind sechs Schwerter!“ und „Da ist ja ein ganzes Skelett!“ und „Wo ist der Bildschirm für das Quiz?“ und „Lass mich auch mal durchs Fernglas gucken!“ und „Das fühlt sich an wie ...“

„Wer zuerst wegschaut,  
hat verloren!“

Eckhard Steinmüller



**Empfindliche Ausstellungsstücke** befinden sich geschützt in Vitrinen. Ein genauer Blick lohnt sich.

Anhand der Rallye geht es durch alle für die Stadt wichtigen Bereiche: Geschichte, Politik, Handwerk, Industrie, Bergbau. Wir begegnen Dinosauriern, barocken Gemälden, Möbeln des Fabrikanten Mauser, Öfen aus Eisen, historischen Waffen, Werk- und Fahrzeugen, Hochgeschwindigkeitsfahrradreifen – und Gold!

Der Abbau von Kupfer, Eisen und Gold, so lernen wir, spielte eine große Rolle in der Gegend. Der Korbacher Eisenberg war fünf Jahrhunderte lang das Ziel von Goldsuchern aus ganz Deutschland. Ein Modell in der Bergbauabteilung, natürlich im Keller des Museums, zeigt einen über 50 Meter tief in den Berg getriebenen Schacht in Miniatur. „Gruselig, so viele Leitern tief in die Erde runter zu klettern ...“ Heute steigt niemand mehr zum Goldabbau in den Berg. Zwar gibt es noch große Goldvorräte, aber das Gold ist nur unter unglaublichem Aufwand und hohen Kosten vom Stein zu trennen. Es sitzt ganz fein, wie eine Flechte, auf den Gesteinsschichten. Das sehen wir uns selbst an, mit einer über einer Steinplatte verschiebbaren Lupe.



Wieder im Foyer angekommen, tauschen wir die Lösungswörter aus der Rallye gegen eine Überraschung ein. Dann krepeln wir die Ärmel hoch, um ... selbst Gold zu waschen, angeleitet von netten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und dem Museumsleiter höchstpersönlich. Es wird nass und richtig aufregend. Schalen mit Rillen müssen in eine Wanne mit Wasser und Kies getaucht werden, dann wird geschüttelt und gewackelt und geschöpft und gewaschen. Am Ende haben unsere Pinzetten zwar nur Katzensgold aus dem Kies gefischt, aber das tragen wir dennoch stolz in kleinen Röhrchen nach Hause.

**Bei einem Eis werten wir den Museumsbesuch aus:** Für Kinderfreundlichkeit geben wir fünf von fünf Punkten. Für Spannung, Lernfaktor und Spaß auch die volle Punktzahl. Die Rallye finden wir etwas lang, da mussten auch Räume durchquert werden, die für Kinder nicht

so interessant sind. Abzüge hierfür. Die Kinder empfehlen das Museum auf jeden Fall anderen Familien und Schulklassen. Auch eine Führung ist vorstellbar, vorausgesetzt die Person erzählt gute Geschichten. 30.000 Ausstellungsstücke und 1.700 m<sup>2</sup> Ausstellungsfläche sind viel, aber wir haben das kaum gemerkt, denn die Räume sind gut gestaltet und abwechslungsreich. Ein Extrapunkt hierfür. Das Highlight? Die Goldwasch-Aktion! Aber Achtung: Für unseren Test wurde eine Ausnahme gemacht. Goldwaschen ist sonst nur im Rahmen der Führung „Auf den Spuren der Goldsucher“ oder bei Buchung eines Kindergeburtstags im Museum möglich. Meldet euch also an.

**Am Schluss vergeben wir noch eine Schulnote für das Museum Korbach: es verdient eine 2+, vielleicht auch eine 1-.**

*Esther Niederhammer*



### Anreise

Zum Beispiel stündlich mit der **RB4** von Kassel-Wilhelmshöhe nach Korbach Hauptbahnhof, auch am Wochenende. Fahrtzeit ab Kassel 1 Stunde und 16 Minuten. Weiter durch die Fußgängerzone, am Rathaus vorbei zum Museum. Fußweg: ca. 15 Minuten. Ihr könnt euch am Turm der Kilianskirche orientieren. Aber Vorsicht! Es gibt zwei große Kirchtürme. Achtet in der Fußgängerzone also zusätzlich auf die Schilder „Museum“.

### Adresse

**Wolfgang-Bonhage-Museum Korbach**  
Kirchplatz 2, 34497 Korbach



**Mehr Infos:**  
[www.museum-korbach.de](http://www.museum-korbach.de)

### Öffnungszeiten

- ▶ März bis Oktober:  
Dienstag bis Sonntag, Feiertage: 11 bis 16.30 Uhr
- ▶ November bis Februar:  
Dienstag bis Freitag: 14 bis 16.30 Uhr,  
Samstag, Sonntag, Feiertage: 11 bis 16.30 Uhr
- ▶ Für Schulklassen und Gruppen nach Vereinbarung auch außerhalb der Öffnungszeiten. Information und Anmeldung: [museum@korbach.de](mailto:museum@korbach.de) oder telefonisch unter 05631 53289

### Eintrittspreise

- ▶ Erwachsene 4,00 €
- ▶ Jugendliche bis 17 Jahre 2,00 €
- ▶ Kinder unter 6 Jahren und Schulklassen frei
- ▶ Familien (2 Erwachsene und Kinder) 9,00 €
- ▶ Sonderpreise für Gruppen und Ermäßigungsberechtigte

### Tipps

- ▶ Es gibt viele **Mitmachstationen** im gesamten Museum. Damit Kinder diese Angebote schneller finden, sind sie alle leuchtend gelb gekennzeichnet. Anfassen und Ausprobieren ausdrücklich erlaubt!
- ▶ Zum Museum gehört auch eine Außenstelle, der **GeoFoyer Kalkturm** an der Korbacher Spalte. Der Eintritt dort ist im Museumspreis inbegriffen (mit Code). Fußweg ab Museum: ca. 15 Minuten.
- ▶ Das Museum selbst besitzt kein Café, aber direkt ums Eck, im **Altstadtcafé Tent**, gibt es hausgemachte Kuchen und Torten. In der Fußgängerzone, ein paar Schritte weiter Richtung Bahnhof, liegen auch mehrere Eisdielen und Lokale.
- ▶ **2025 feiert das Museum sein 100-jähriges Bestehen.** Es gibt Sonderveranstaltungen, darunter ein buntes Sommerfest. Aktuelle Informationen findet ihr ab Anfang 2025 auf der Museums-Website.
- ▶ Das Museum Korbach wurde ausgezeichnet mit der **Simon-Louis-du-Ry-Plakette** des Bund Deutscher Architekten (1998), dem **Deutschen Städtebaupreis** (Sonderpreis, 1999), dem **Museumspreis der Sparkassen-Kulturstiftung** Hessen-Thüringen (2002).
- ▶ **Auch spannend zu besichtigen:** die mittelalterliche Stadtmauer von Korbach. Einer der Türme, der Tyilenturm, ist begehbar. Gegen 10 Euro Pfand kann der Schlüssel in der Tourist-Info abgeholt werden, um den Turm zu besteigen. Erwachsene bezahlen 1 Euro, Kinder sind frei.

# Auf, zur nächsten Entdeckung!

Wusstest du, dass auch spät in der Nacht noch Busse fahren, damit Festivalbesucherinnen und -besucher sicher nach Hause kommen? Welche herrlichen Badeseen es um die Ecke gibt und mit welchen Tickets du die Region günstig und einfach entdecken kannst? Hier sind unsere Tipps für deine kleinen Frühlings- und Sommerabenteuer.

## Nordhessens schönste Badeseen

**Ob an der Naturbadestelle in Malsfeld-Beiseförth oder den Strandbädern am Singliser See und am Diemelsee:** In der Region laden viele Seen zum Schwimmen und Entspannen ein. Am Singliser See genießt ihr das kühle Nass an gepflegten Liegewiesen, entspannt am Sandstrand oder nutzt die vielfältigen Wassersportmöglichkeiten. Der flache Uferbereich macht den See auch ideal für Familien mit Kindern.

Die Badestrände am Diemelsee sind ebenfalls bestens ausgestattet, unter anderem mit einer großen Rutsche, Umkleiden, Duschen und einem Kiosk. Weitere erfrischende Sommerziele sind zum Beispiel der Buga-see in Kassel oder der Breitenbacher See in Bebra.



**Infos zu den Badeseen und viele andere Freizeittipps unter:**  
[www.nvv.de/freizeittipps](http://www.nvv.de/freizeittipps)



## Mit Bus und Bahn zum Open Flair

Das Musikfestival in Eschwege erlebt in diesem Jahr die einundvierzigste Auflage. Vom 6. bis 10. August 2025 gibt es bei dem Open Air neben dem Musikprogramm auch Kleinkunst, Performances und Angebote für Kinder. Den rund 20.000 Gästen bietet der NVV auch in diesem Jahr wieder viele Extrafahrten zum und vom Festivalgelände.

Ihr wollt nach der Party vor der Bühne lieber ins eigene Bett statt ins Zelt? Kein Problem – die Nachtbusse fahren von Mittwoch bis Sonntag die umliegenden Orte der Region an. In Eschwege gibt es während des Festivals einen kostenlosen Shuttlebus. **Den NVV findet ihr auch auf dem Gelände – es lohnt sich, nach uns Ausschau zu halten!**



**Den Fahrplan und weitere Infos gibt es rechtzeitig vorm Festival hier:**  
[www.nvv.de/open-flair](http://www.nvv.de/open-flair)



## Straßenfest statt Autostau

**Nachhaltige Mobilität ist möglich, macht Spaß und kann praktisch gelebt werden.** Dass zeigt die Europäische Mobilitätswoche jedes Jahr im September. Kommunen in ganz Europa nutzen Parkplätze und Straßen um, weihen neue Fuß- und Radwege ein oder testen Elektrofahrzeuge. Auch Schulwettbewerbe oder Aktionen für mehr Klimaschutz im Verkehr können ins Leben gerufen werden.

Die Mobilitätswoche findet jedes Jahr vom 16. bis 22. September statt. Sie lebt durch ihr vielfältiges Angebot, das jährliche Motto „Mix and Move! – klimafreundlich mobil“ und das große Mobilitätsfest am Kulturbahnhof Kassel am 22. September.

Über den QR-Code erhältst du weitere Infos zur Europäischen Mobilitätswoche – und kannst dich inspirieren lassen, wie nachhaltige Mobilität in deiner Region gestaltet wird!



**Mehr Infos:**  
[www.nvv.de/emw](http://www.nvv.de/emw)



## Tickets für die langen Wochenenden

Mit dem Deutschlandticket reist ihr einfach und preiswert. Wenn ihr noch kein Abo habt – der Mai und Juni bieten sich mit den vielen freien Tagen an, um das supereinfache Nahverkehrsticket zu testen. Auch in den Sommerferien seid ihr mit dem Ticket günstig unterwegs. Für fünf oder mehr Personen kann sich auch das Hessen- oder das Großgruppenticket lohnen.



**Alle Infos zu den Tickets unter:**  
[www.nvv.de/tickets](http://www.nvv.de/tickets)

## Impressum

### Herausgeber

Nordhessischer VerkehrsVerbund  
Verkehrsverbund und Fördergesellschaft  
Nordhessen mbH  
Rainer-Dierichs-Platz 1, 34117 Kassel  
Telefon: 0561 709490 | E-Mail: [info@nvv.de](mailto:info@nvv.de)  
[www.nvv.de](http://www.nvv.de)

### Autorinnen und Autoren

Kriske Heinemeier, Susanne Kollmann,  
Esther Niederhammer, Peter Ringel

### Konzeption, Redaktion, Gestaltung

boy | Strategie und Kommunikation GmbH  
Knooper Weg 51, 24103 Kiel  
[www.its-a-boy.de](http://www.its-a-boy.de)

Auflage: 10.600

### Bildnachweise

Alex Schmitt Photography, Frank Meissner,  
iStock/AscentXmedia, Janine Dressel/  
Umweltbundesamt, robins-nest, Sauerland-  
Seen/SABRINITY.com, Tierpark Sababurg,  
Westend61



nvv.de

# Glückwunsch. Extra Leben gewonnen.



Das Schülerticket Hessen –  
Mehr Unabhängigkeit für dein Kind,  
mehr Me-Time für dich!

[www.nvv.de/schuelerticket-hessen-eltern](http://www.nvv.de/schuelerticket-hessen-eltern)



NVV