

Ausgabe
2/2020

 **Immaterielles
Kulturerbe**
Wissen. Können. Weitergeben.

Eintrag im
Bundesweiten Verzeichnis
Kneippen –
traditionelles Wissen und Praxis
nach der Lehre Sebastian Kneipps



Much **Tourist-Information** mit 4 Extra-Seiten
bergisch schön im Innenteil

Der Wassertreter

Das Termin- & Informationsheft des Kneipp Verein Much und Umgebung e.V.



*Together
we do it.*

BÄCKER
...iB' lecker

Funken
der Party-Bäcker

Dorfstraße 4
53804 Much-
Marienfeld

0 22 45 / 36 92



 **02245 1212**

TAXIKNIPP

53804 MUCH

Roland Knipp • Dorfstraße 14 • 53804 Much
Mietwagen • Krankenfahrten • Kleinbus • Rollstuhlbeförderung



Ihr Team für gutes Sehen und Hören



Thomas John
Hörakustik-Meister

Kurt Dierks
Augenoptikermeister



DELTA
OPTIC & AKUSTIK

Hauptstr. 60 · 53804 Much

Tel: 02245-910265 · Fax:02245910266

www.delta-much.de · info@delta-optic.de · info@delta-akustik.com

Firmensitz: DELTA OPTIC Kurt Dierks e.K./DELTA AKUSTIK e.K. Hauptstr. 60 53804 Much



Oliver Marcus Kaptein
1. Vorsitzende

Sehr geehrte Leserinnen,
sehr geehrte Leser,

wir leben in spannenden Zeiten! Eigentlich leben wir immer in spannenden Zeiten, nur ist es vielen schon lange nicht mehr bewusst gewesen. Eine besondere Situation wie wir sie zur Zeit erleben, zeigt uns wie spannend diese Zeit wirklich ist. Es zeigt uns aber auch, dass es keine 100% Sicherheit und Kontrolle gibt und das wir, ob wir wollen oder nicht, das gebrauchen müssen, was man den „gesunden Menschenverstand“ nennt.

Der übersteigerte Erwerb von Toilettenpapier ist ein Indikator dafür, dass sich dieser noch nicht in Gebrauch befindet. Der Kampf gegen den Virus wird nicht mit Toilettenpapier gewonnen! Ein derartiges Verhalten führt eher zum Gegenteil. Wer sich bei Hamsterkäufen in Schlangen vor der Kasse knubbelt erhöht die Chance einer Ansteckung. Abstand und Ruhe bewahren und nicht durch unnötige Hamsterkäufe die Logistikkette zusätzlich belasten.

Zur Unterstützung in dieser besonderen Situation habe ich mich mit dem Robert Koch Institut und dem Bundesministerium für Gesundheit in Verbindung gesetzt, um sachliche Fachinformationen zu erhalten, die uns hoffentlich sicher durch diese Situation geleiten.

Dementsprechend ist diese Ausgabe des „Der Wassertreter“ auch aufgebaut. Bis zum 19.04.2020 sind durch den Erlass der Landesregierung unsere Vereinsaktivitäten eingestellt, darum beginnt unser Terminkalender auch erst wieder am 20.04.. Dies ist der Stand der Dinge zum 23.03. (Druckschluss). Aktuelle Änderungen entnehmen Sie bitte unserer Internetseite: www.Kneipp-Verein-Much.de

Bleiben Sie neugierig und vor allem gesund...

Oliver Marcus Kaptein
1. Vorsitzende des Kneipp Verein Much und Umgebung e.V.

Inhalt

Editorial	3
Much Tourist-Information	4
Termine April bis Juni	8
Informationen rund um Corona 10	10
Musik	18

Der Wassertreter ist die Vereinszeitschrift des Kneipp Verein Much und Umgebung e.V.. Er wird von den Mitgliedern in ehrenamtlicher Tätigkeit erstellt. Wir danken an dieser Stelle allen Unterstützern.

Die durch Anzeigen eingenommenen Einkünfte dienen ausschließlich zur Erstellung und Verteilung des „Der Wassertreter“ als Termin- und Informationsheft. Mögliche Mehreinnahmen fließen dem Kneipp Verein Much und Umgebung e.V. zu, zur Unterstützung seiner gemeinnützigen Tätigkeit in der Gemeinde Much.

Sonderseiten der Much Tourist-Information werden von der Gemeinde Much zur Verfügung gestellt. Die Much Tourist-Information ist ausschließlich für den Inhalt und der Gestaltung verantwortlich.

Auflage:
15.000 Stück

Verteilung:
Circa 5.450 Stück in der Gemeinde Much, 1.150 Stück in Ruppichterath, 2.050 Stück in Neunkirchen-Seelscheid, 1.610 Stück in Drabenderhöhe, 600 Stück in Nümbrecht, 1.674 Stück in Marialinden, 1.035 Stück in Hennef, 1.000 in Lohmar als Beileger im Mitteilungsblatt. 150 Stück über den Verein und an ausgesuchten Plätzen in der Region.

Erscheinungsweise:
4 x im Jahr, je 1 x im Quartal

Digitales Archive und Internetseite:
www.DerWassertreter.de

Herausgeber und Verantwortlich:
Kneipp Verein Much und Umgebung e.V.
Oberdreisbach-Höhe 67
53804 Much
Tel.: 0162 / 63 277 38
Mail: PR@Kneipp-Verein-Much.de

1. Vorsitzende:
Oliver Marcus Kaptein

Titelfoto:
Gerd Altmann

Gestaltung und Satz:
KAPTEIN werbung & marketing

Druck und Verteilung:



7. BERGISCHE WANDERWOCHE

Do, 21.5. bis So, 7.6.2020

www.bergische-wanderwoche.de



Liebe Leser, bitte beachten Sie, dass bei Drucklegung die weitere Entwicklung der Corona-Situation nicht absehbar war und es ggf. zu Terminänderungen kommen kann. Melden Sie sich bei Rückfragen jederzeit gerne bei uns!

Der Frühling...

... endlich ist er da und zieht alle nach draußen in die Natur. Zwei besondere Veranstaltungen während dieser Jahreszeit sollten Sie sich nicht entgehen lassen: Die **Bergische Wanderwoche** und die **Bergische Gartentour**.

Die **Bergische Wanderwoche** ist mittlerweile ein echter Klassiker. Sie findet dieses Jahr im Zeitraum 21.05.2020 - 07.06.2020 statt. Im gesamten Bergischen Land werden die unterschiedlichsten Wanderungen angeboten. Much ist erstmals mit drei verschiedenen Wanderungen dabei, welche wir Ihnen im Einzelnen vorstellen möchten:

Dienstag, 26. Mai 2020, ab 16.30 Uhr Wo Heinrich Böll im Bergischen Zuflucht fand – Feierabendwanderung

Was der in Köln ausgebombte junge Heinrich Böll Mitte der 1940er Jahre in der Gemeinde Much erlebte, hat ihn zeitlebens auch in seinem literarischen Werk beschäftigt. "Was ich euch schildern will, ist eine kleine Odyssee", schrieb der Schriftsteller im "Brief an meine Söhne oder vier Fahrräder". Bei dieser Tour besuchen wir Originalschauplätze seiner Odyssee, vom Pfarrsaal, in dem er mit seiner Familie Zuflucht fand, bis zum Grab seines ersten, kurz nach der Geburt gestorbenen Kindes. Wir entdecken lebendige Geschichte und hören den Nobelpreisträger und Friedensaktivisten unterwegs im Original.

Die Wanderung wird durchgeführt von Guido Wagner. Der Redaktionsleiter der Region Rhein-Berg des Kölner Stadtanzeigers kennt sich bestens auf dem Böllweg aus, da er seinerzeit die umfangreichen Informationstafeln für den Weg erstellte.

Nach der Wanderung geht es in geselliger Runde zu einem gemeinsamen Abendessen ins Hotel FIT.

Anmeldung in der Tourist-Information erforderlich!



Sonntag, 24. Mai 2020, ab 13.00 Uhr Museumsmeile

Wir wandern auf einer gemütlichen Tour rund um das Mucher Technik- und Bauernmuseum und erfahren viel Interessantes über die Region und ihre Vergangenheit. Anschließend kehren wir zum Technik- und Bauernmuseum

zurück, können uns in Ruhe im Museum umschauen und bei Kaffee und Kucher den Nachmittag ausklingen lassen. Anmeldung in der Tourist-Information erforderlich!



**Mittwoch, 03. Juni 2020,
16.00 - 18.00 Uhr,
Gesundheitswanderung**

Gesundheitswandern ist wandern plus, da die ohnehin guten Eigenschaften des Wanderns ergänzt werden um Übungen aus der Physiotherapie. Diese dienen dazu die Muskeln zu kräftigen, die Gelenke zu mobilisieren und die Balancefähigkeit zu verbessern. Konzipiert sind diese Wanderungen für die Generation 55 +, aber auch Interessierte, die gerne etwas für Ihre Gesundheit tun möchten, sind herzlich dazu eingeladen, mitzuwandern. Benötigt werden nur bequeme, dem Wetter angepasste Freizeitkleidung



und festes Schuhwerk, da wir über Wiesen und durch den Wald wandern. Bitte bringen Sie ein Getränk für unterwegs mit, auch wenn Sie denken, dass sie es nicht benötigen. Die Streckenlänge beträgt 4,5 Kilometer, die wir in moderatem Tempo wandern, sodass auch Ungeübte die Strecke gut mitwandern können. Barrierefrei ist die Tour allerdings nicht. Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen finden Sie unter www.bewegt-wandern.de oder persönlich bei der Gesundheitswanderführerin Frau Sylvia Bensch unter 0171-2351288

Probieren Sie doch mal den Mucher Bürgerbus aus! Fahrpläne gibt es bei uns.



Unser Geheimtipp:

Die Bergische Gartentour

Ein weiteres Highlight ist jedes Jahr die **Bergische Gartentour**. Verschiedene Privatgärten öffnen zu bestimmten Zeiten ihre Pforten für Besucher. An dieser Veranstaltung sollte jeder einmal teilnehmen, denn wann sonst erhält man die Gelegenheit, die schönsten Gärten der Region zu bewundern?! Hier kann man Anregungen für den eigenen Garten mitnehmen, Ideen und Tipps austauschen oder einfach die Natur in ihrem farbenfrohen Kleid genießen und dabei nette andere Menschen kennenlernen. Flyer erhalten Sie in der Tourist-Information. Online finden Sie unter www.bergische-gartentour.de alle Einzelheiten zu den Terminen und den teilnehmenden Gärten.



Kommen Sie bei uns in der Tourist-Information vorbei!

Wir halten stets aktuelle Empfehlungen und Termin-Tipps für Sie bereit! Wir freuen uns auf Sie!

Bilder: Guido Wagner, Sylvia Bensch, Tourist-Information Much

Text: Tourist-Information Much

Kursübersicht Kneipp Verein Much



Antara • Bewegungskonzept

Donnerstag 18:10 - 19:10 Uhr
Kursanmeldung: 01 76 / 56 91 64 12
Antara@Kneipp-Verein-Much.de
R. Schiffbauer, Hauptstr. 25, 53804 Much
Kneipp Mitgl. nur 69,-, sonst 80,- €



Hatha Yoga • Rücken

Dienstag 16:00 - 17:00 Uhr
Kursanmeldung: 01 76 / 56 91 64 12
Yoga@Kneipp-Verein-Much.de
R. Schiffbauer, Hauptstr. 25, 53804 Much
Kneipp Mitgl. nur 69,- €, sonst 80,- €



Atem und Bewegung nach Middendorf

Montag 18.45 – 20.00 Uhr
M. Wasner, Hauptstr. 25, 53804 Much
Kneipp Mitgl. nur 79,-, sonst 99,- €
Anmeldung: 01 77 / 75 39 491



Tanz & Gymnastik • 40+

Donnerstag 8:45 - 9:45 Uhr
Kursanmeldung: 01 57 / 59 38 99 60
Tanz@Kneipp-Verein-Much.de
AZURIT, Klosterstr. 6, 53804 Much
Kneipp Mitglieder frei, sonst 5,- €



Boule • Montag + Donnerstag

Spielzeiten: Von Oktober bis März
je 15:00 Uhr ohne Voranmeldung
Kneipp-Vital-Park, Klosterstraße 6,
53804 Much
Kneipp Mitglieder frei, sonst 5,- €



E-Biken • Dienstag

Dienstag 10:00 Uhr
MTB/Gravel/Cross mit und ohne E-Akku • Samstag
Samstag 10:00 Uhr

ohne Voranmeldung • **Helmpflicht!**
Kneipp-Vital-Park, Klosterstraße 6,
53804 Much
Kneipp Mitglieder frei, sonst 5,- €



Wildkräuterwanderungen

Samstag 25.04. 10:00 Uhr
Sonntag 14.06. 10:00 Uhr
Kräuterapotheke
Samstag 16.05. 10:00 - 15:00 Uhr
sinnes-wandel.net o. Tel.: 0173 / 54 22 371



Nordic Walking

Samstag 10:00 Uhr
ohne Voranmeldung
Hotel FIT, Berghausen 30,
53804 Much
Kneipp Mitglieder frei, sonst 5,- €



Erste-Hilfe-Kurs • Johanner

jeden 1. Samstag 9:00 Uhr
Die Johanner, Schulstr. 1,
2. Obergeschoß, 53804 Much
Anmeldung: Weber-Much@T-online.de
Kneipp Mitglieder frei, sonst 50,- €



Trampolinkurs • ab 40+

Freitag 15:45 Uhr
Anmeldung: 01 72 / 93 74 212
Trampolin@Kneipp-Verein-Much.de
TWH, Bövingen 129, 53804 Much
Kneipp Mitgl. nur 99,-, sonst 120,- €



Golf • Schnupperkurs

Jeden 1. Samstag + 3. Sonntag
14:00 - 16:00 Uhr • **Kostenfrei!**
Golfclub Burg Overbach, 53804 Much
Voranmeldung: Tel. 0 22 45 / 55 50
Golf@Kneipp-Verein-Much.de



Wandern mit Ursula Nölle

jeden 1 + 3 Sonntag im Monat
ab 10:00 Uhr • **Keine Voranmeldung**
Parkplatz, Klosterstr. 3, 53804 Much
Kostenfrei für alle Wandertreunde!

www.MUCH.fitness












































Gesundheit für die ganze Familie nach Sebastian Kneipp

Much • Kursangebote













































April

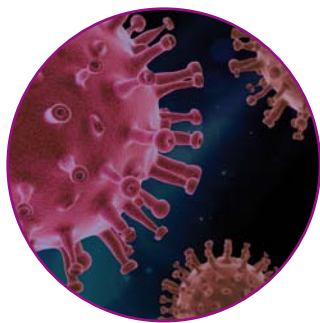
	Mittwoch	1
	Donnerstag	2
	Freitag	3
	Samstag	4
	Sonntag	5
	Montag	6
	Dienstag	7
	Mittwoch	8
	Donnerstag	9
Karfreitag	Freitag	10
	Samstag	11
Ostersonntag	Sonntag	12
Ostermontag	Montag	13
	Dienstag	14
	Mittwoch	15
	Donnerstag	16
	Freitag	17
	Samstag	18
	Sonntag	19
	Montag	20
	Dienstag	21
	Mittwoch	22
	Donnerstag	23
	Freitag	24
	Samstag	25
	Sonntag	26
	Montag	27
	Dienstag	28
	Mittwoch	29
	Donnerstag	30

Mai

Tag der Arbeit	Freitag	1
  	Samstag	2
	Sonntag	3
 	Montag	4
 	Dienstag	5
	Mittwoch	6
 	Donnerstag	7
	Freitag	8
 	Samstag	9
	Sonntag	10
 	Montag	11
 	Dienstag	12
	Mittwoch	13
 	Donnerstag	14
	Freitag	15
  	Samstag	16
 	Sonntag	17
 	Montag	18
 	Dienstag	19
	Mittwoch	20
Christi Himmelfahrt	Donnerstag	21
	Freitag	22
 	Samstag	23
	Sonntag	24
 	Montag	25
 	Dienstag	26
	Mittwoch	27
  	Donnerstag	28
	Freitag	29
 	Samstag	30
Pfingstsonntag	Sonntag	31

Juni

Pfingstmontag	Montag	1
 	Dienstag	2
	Mittwoch	3
  	Donnerstag	4
	Freitag	5
  	Samstag	6
	Sonntag	7
 	Montag	8
 	Dienstag	9
	Mittwoch	10
Fronleichnam	Donnerstag	11
	Freitag	12
 	Samstag	13
	Sonntag	14
 	Montag	15
 	Dienstag	16
	Mittwoch	17
  	Donnerstag	18
	Freitag	19
 	Samstag	20
 	Sonntag	21
 	Montag	22
 	Dienstag	23
	Mittwoch	24
  	Donnerstag	25
	Freitag	26
 	Samstag	27
	Sonntag	28
 	Montag	29
 	Dienstag	30
	Mittwoch	31



Corona Virus/COVID-19

Foto: PIRO4D
www.Pixabay.com

Informationen rund um Corona/COVID-19

Gestellt vom Bundesministerium für Gesundheit und dem Robert Koch Institut (RKI)

Ist das deutsche Gesundheitssystem dieser Situation gewachsen?

Das deutsche Gesundheitssystem gehört zu den sehr guten Systemen in Europa. Es werden Maßnahmen zur Vorbereitung und gegen die Ausbreitung der Erkrankung unternommen. Jeder sollte die wichtigsten und effektivsten Schutzmaßnahmen wie eine gute Händehygiene, eine korrekte Husten- und Niesetikette und das Einhalten eines Mindestabstandes (*ca. 1 bis 2 Meter*) von krankheitsverdächtigen Personen berücksichtigen. Ziel ist es, Neuinfektionen möglichst zu vermeiden, damit der Verlauf der Ausbreitung verlangsamt wird. Jedes Gesundheitssystem hat nur begrenzte Kapazitäten. Damit diese ausreichen, darf es nicht zu einer unkontrollierten Ausbreitung des neuartigen Coronavirus kommen.

Wie lange bleibt das Virus in der Luft aktiv?

Das Virus wird ausgehustet oder beim Sprechen verteilt. Es bleibt ca. 5 Minuten in der Luft und fällt dann zu Boden. Deshalb wird grundsätzlich zu einem Abstand von 1,5-2 m zu anderen Personen geraten. Wie lange das Virus auf Flächen (*Türgriffen, etc.*) übertragbar bleibt, wird noch erforscht. Hier ist auf regelmäßige und gründliche Reinigung zu achten. Der Hauptübertragungsweg ist allerdings die sog. Tröpfcheninfektion über die Ausatmung beim Husten oder Sprechen.

Gibt es einen Impfstoff?

Es wird an Impfstoffen gearbeitet, momentan steht noch kein Gegenmittel zur Verfügung. An Impfstoffen wird zurzeit, auch in Deutschland, intensiv geforscht. Es wird angenommen, dass es zirka 12 Monate dauert bis ein sicherer Impfstoff auf dem Markt ist.

Was sind Coronaviren?

Coronaviren wurden erstmalig Mitte der 1960er Jahre identifiziert und sind vom Tier auf den Menschen übertragbar. Das Coronavirus ist ein Virustyp, der sich beim Menschen durch verschiedene Krankheitsformen feststellen lässt. Am häufigsten äußert sich das Virus durch gewöhnliche Erkältungssymptome; andere Coronavirustypen können in seltenen Fällen tödlich enden können, wie z.B. das Coronavirus SARS, das 2003 auftauchte. Bei diesem aktuellen Coronatyp sind besonderes gefährdet nach heutigem Stand ältere Menschen über 60 und Menschen mit Vorerkrankungen (*z.B. Bluthochdruck, Herzschwäche, Asthma oder ähnliches*).

Wie lange halten sich die neuartigen Coronaviren auf Oberflächen?

Laut Robert-Koch-Institut (RKI) besteht die Möglichkeit, dass das Virus bis zu 6 Tage auf unbelebten Oberflächen, wie Metall, Glas oder Plastik überleben kann. Weitere Informationen können Sie hier finden.

Die folgenden Informationen, so wie tagesaktuelle, finden Sie auch auf der Internetseite des Bundesministerium für Gesundheit (www.bundesgesundheitsministerium.de) und dem Robert Koch Institut (www.RKI.de)

Stand Druckschluss 23.03.2020

Basiswissen zum Coronavirus

Werden bei einem rasanten Anstieg der Betroffenenzahlen wie in China Krankenhausbauten in Betracht gezogen?

Das deutsche Gesundheitssystem hat mit 34 Intensivbetten pro 100.000 Einwohner eine der besten Infrastrukturen für Patienten, die intensivpflichtig werden und beatmet werden müssen. Das Ausmaß und die Geschwindigkeit des Ausbruches sind relevante Faktoren, die die Kapazitäten des Gesundheitssystem sehr belasten. Ebenso gehört ein Personalmangel in den Krankenhäusern, der durch Schulschließungen noch verschärft wird, zu den Engstellen. Es wird im Moment intensiv daran gearbeitet, dass die Kapazität von Material, Beatmungsbetten und eingewiesenem Personal erhöht und dynamisch an das Ausbruchsgeschehen angepasst werden kann.

Fortsetzung auf Seite 12



by
BREUNING
since 1927

Uhrmacher & Juwelier
büchner

Reparaturen • Anfertigung • Instandsetzung • Eigene Meisterwerkstatt im Haus
Bahnhofstraße 10 • 53773 Hennef • Tel.: 0 22 42 / 25 24

Woher kommt das neuartige Coronavirus und wann wurde er entdeckt?

Es wird vermutet, dass das Virus von Fledermäusen stammt. Die ersten Patienten haben sich augenscheinlich auf einem Huanan-Seafood-Markt in der chinesischen Provinz Wuhan infiziert, bei dem auch Wildtiere bzw. Organe von anderen Tieren und Reptilien angeboten wurden.

Was bedeuten SARS-CoV-2 und Covid-19?

Seit dem 11. Februar 2020 trägt das neuartige Coronavirus, das bislang vorläufig mit 2019-nCoV bezeichnet wurde, einen neuen Namen: SARS-CoV-2. Das Akronym SARS steht hierbei für "Schweres Akutes Atemwegssyndrom". Die Lungenkrankheit, welche durch SARS-CoV-2 ausgelöst werden kann, wird mit Covid-19 abgekürzt und steht stellvertretend für "Corona Virus Disease 2019".

Basiswissen zur Übertragung

Wie haben sich die Menschen in China angesteckt?

Die ersten Patienten haben sich vermutlich auf einem Huanan-Seafood-Markt in der chinesischen Provinz Wuhan infiziert, bei dem auch Wildtiere bzw. Organe von anderen Tieren und Reptilien angeboten wurden. Die Ansteckungen danach erfolgten von Mensch zu Mensch.

Wie lange ist die Inkubationszeit bei einer Infektion mit dem neuartigen Coronavirus?

Schätzungen zufolge beträgt die Inkubationszeit derzeit bis zu 14 Tage. An Durchschnittswerten der WHO gemessen dauert sie 5-6 Tage.

Welche Altersgruppen sind von Covid-19 besonders betroffen?

Besonders gefährdet sind Menschen höheren Alters (60+) und jene, die bereits von Grunderkrankungen betroffen sind. Die meisten Todesfälle traten in China bei über 80-Jährigen auf. Männer waren häufiger betroffen als Frauen.

Kann das Virus auch über den Stuhlgang bzw. Toilettengang in den Wasserkreislauf übertragen werden?

Ob Viren über den Stuhlgang übertragen werden können ist nicht hinreichend erforscht. Man geht derzeit davon aus, dass sich das Virus vor allem über Schmier- und Tröpfcheninfektion überträgt.

Wie kann ich mich infizieren?

Der Hauptübertragungsweg ist die Tröpfcheninfektion, die vorrangig über die Schleimhäute oder Atemwege, aber auch durch den Kontakt über die Hände übertragen werden kann.

Symptome erkennen und richtig handeln

Ist man nach 14 Tagen wieder gesund?

Innerhalb von 14 Tagen, nachdem Sie mit jemandem Kontakt hatten, der bereits an COVID-19 erkrankt ist, können Symptome auftreten. Der Krankheitsverlauf bei COVID-19 ist individuell und kann auch länger als 14 Tage dauern.

Was mache ich, wenn mein Kind krank ist oder hustet?

Wenn ihr Kind hustet, bedeutet es nicht automatisch, dass es vom neuartigen Coronavirus betroffen ist. An dieser Stelle gilt es, weitere Symptome wie z.B. Fieber, trockener Husten, Kopf- und Gliederschmerzen usw. zu prüfen und dann ggf.

Ihren Kinderarzt oder Hausarzt zu kontaktieren.

Ich habe Symptome, bin aber nicht mobil. Was kann ich tun?

In diesem Fall wenden Sie sich bitte telefonisch an Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin, der bzw. die einschätzt, ob eine COVID-19-Erkrankung vermutet wird. Alternativ rufen Sie den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter der 116 117 an.

Was mache ich, wenn ich ein Kratzen im Hals habe?

Ein bloßes Kratzen im Hals muss noch kein Anzeichen für eine Infektion mit dem neuartigen Coronavirus sein. Falls Sie weitere Symptome wie z.B. Fieber, Husten, Kopf- und Gliederschmerzen usw. feststellen, wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin bzw. an den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter der **116 117**.

Bei einem Verdacht oder positiven Test: An wen wende ich mich? Wer muss informiert werden?

Für Reisende, die aus Risikogebieten zurückkehren sowie Reisende mit typischen Symptomen aus Nicht-Risikogebieten gilt folgende Empfehlung: unnötige Kontakte vermeiden, zu Hause bleiben, und sich mit Hinweis auf die Reise telefonisch bei Ihrem Arzt/Ärztin anmelden. Falls Sie Kontakt zu positiv getesteten Personen hatten, sollten Sie sich an das zuständige Gesundheitsamt wenden, welches mit einer individuellen Befragung die persönlichen Maßnahmen empfehlen kann.

Was mache ich wenn ich keine Symptome habe, aber vermute infiziert zu sein?

Wenn Sie persönlichen Kontakt

Fortsetzung auf Seite 14



Hausmeisterservice Bonner

Alles rund um Haus und Hof

- + Rückschnitt von Hecken und Sträuchern + **Rasenmähen**
- + Pflege von Beetanlagen + **Bau von Hochbeeten nach Maß**
- + Tausch von Waschbecken und Duscharmaturen
- + **Austausch von Leuchtmitteln** im normalen Rahmen
- + Reinigungsarbeiten von Terrassen und Fußwegen
- + **Malerarbeiten** im kleinen Rahmen
- + Baumfällarbeiten im normalen Rahmen KEINE Gefahrfällungen
- + **Reinigung von Regenrinnen**
- + Kleine Pflasterarbeiten und Bau von Terrassen aus Holz/Stein

Oberdreisbach-Höhe 38
53804 Much

01 57 / 84 69 43 44

www.HmsBonner.de
info@HmsBonner.de

Fortsetzung von Seite 12

zu einer Person hatten, bei der das SARS-CoV-2-Virus im Labor nachgewiesen wurde, sollten Sie sich unverzüglich und unabhängig von Symptomen an Ihr zuständiges Gesundheitsamt wenden. Das zuständige Gesundheitsamt kann hier ermittelt werden: Falls Sie sich in einem von RKI ausgewiesenen Risikogebiet aufgehalten haben, sollten Sie unnötige Kontakte vermeiden und zu Hause bleiben. Falls Sie sich in einer Region aufgehalten haben, in denen COVID-19-Fälle vorkommen, die aber keine Risikogebiete sind, gilt: Wenn Sie innerhalb von 14 Tagen nach der Rückreise Fieber, Husten oder Atemnot entwickeln, sollten Sie, nach telefonischer Anmeldung und mit Hinweis auf die Reise, einen Arzt aufsuchen. Weitere Informationen erhalten Sie auch telefonisch unter **116 117**.

Was sind die Symptome von Covid-19?

Die häufigsten Symptome treten in Form gängiger Erkältungssymptome wie z.B. Fieber, trockener Husten, Abgeschlagenheit, Halskratzen sowie Kopf- und Gliederschmerzen usw. auf. In seltenen Fällen litt Betroffene unter Übelkeit und Durchfall.

Prävention

Wie gefährdet sind Menschen mit Vorerkrankungen?

Informationen bzgl. bestimmter Personengruppen und Grunderkrankungen finden Sie hier: www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogruppen.html

Wie soll man sich in Senioren- und Pflegeeinrichtungen verhalten?

In diesen Bereichen ist eine regelmäßige Basis- und Händehygiene umso wichtiger. Die wichtigsten und effektivsten Schutzmaßnahmen sind eine gute Händehygiene, eine korrekte Husten- und Niesetikette und das Einhalten eines Mindestabstandes (*ca. 1 bis 2 Meter*) von krankheitsverdächtigen Personen. Nur so können wir die Ausbreitung des Virus verlangsamen und somit auch ältere Menschen schützen.

Besteht eine erhöhte Ansteckungsgefahr während der Schwangerschaft?

Schwangere scheinen nach bisherigen Erkenntnissen aus China kein erhöhtes Risiko gegenüber nicht-schwangeren Frauen mit gleichem Gesundheitsstatus zu haben. Laut der WHO scheinen sie kein erhöhtes Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf zu haben.

Was mache ich, wenn ich anderweitig erkrankt bin, aber aufgrund der Ansteckungsgefahr nicht ins Wartezimmer des Arztes möchte? Habe ich einen Anspruch auf Hausbesuche?

Kontaktieren Sie in diesem Fall direkt Ihre Arztpraxis und klären Sie die weiteren Schritte ab.

Was mache ich, wenn ich krank bin? Wie kann ich andere schützen?


In diesem Fall ist es wichtig, sich und Ihr Umfeld verstärkt an die Basis- und Händehygiene zu erinnern. Sorgen Sie dafür, körperlichen Kontakt zu meiden und prüfen Sie Ihre Symptome. Leiden Sie an Fieber, trockenem Husten, Kopf- und Gliederschmerzen usw.? In diesem Fall ist das Anrufen Ihres Hausarztes oder Ihrer Hausärztin empfehlenswert.

Was bringen Atemschutzmasken und Händedesinfektionsmittel?

Nach Angaben der WHO kann das Tragen einer Atemschutzmaske ein falsches Sicherheitsgefühl erzeugen, durch das zentrale Hygienemaßnahmen wie eine gute Händehygiene vernachlässigt werden können. Generell ist eine gründliche Händehygiene (*mind. 20 Sekunden mit Seife waschen*) ein wichtiger Bestandteil der Prävention und kann die Wahrscheinlichkeit einer Infektion verringern. Eine gute Händehygiene ist ausreichend, sollten sie jedoch nicht die Möglichkeit haben ihre Hände gründlich zu waschen, sind Händedesinfektionsmittel eine gute Alternative. Die wichtigsten und effektivsten Maßnahmen zum persönlichen Schutz sowie zum Schutz von anderen Personen vor der Ansteckung mit Erregern von Atemwegsinfektionen sind richtiges Husten und Niesen (*in die Armbeuge anstatt in die Hand*), eine gute Händehygiene und das Abstandhalten (*ca. 1 bis 2 Meter*) von krankheitsverdächtigen Personen.

Kann eine Grippeimpfung vorbeugend wirken bei Vorerkrankungen, Älteren und Schwangeren, sodass eine Infektion mit dem neuartigen Coronavirus milder verlaufen könnte?

Dies ist nicht der Fall. Die Grippeimpfung könnte aber das Risiko einer Grippeerkrankung senken. Außerdem könnte sie verhindern, dass Personen zwischen Grippe- und Covid-19 Symptomen nicht unterscheiden können und fälschlicherweise denken, sie seien an Covid-19 erkrankt. Zusätzlich könnte durch eine geringere Anzahl Grippekranker das Gesundheitssystem entlastet werden.

 *Bundministerium für Gesundheit*



Entfalten Sie sich lieber bei uns!

Zur Verstärkung unseres Teams im AZURIT Seniorenzentrum Altes Kloster suchen wir Sie (m/w/d), in Voll- und Teilzeit, als engagierte

- ◆ **Pflegefachkraft**
- ◆ **Dauernachtwache**
- ◆ **Betreuungskraft** nach § 43b

Wir bieten Ihnen ein ausgezeichnetes Arbeitsklima in einem tollen Team, sowie zahlreiche Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten.

Kommen Sie zu uns und überzeugen Sie sich von AZURIT als attraktivem Arbeitgeber!

AZURIT Seniorenzentrum Altes Kloster

Hausleitung Christine Kaufmann · Klosterstraße 6 · 53804 Much

Telefon 02245 600079-03 · E-Mail szalteskloster@azurit-gruppe.de

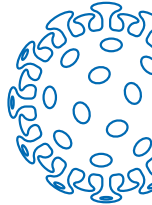
www.azurit-hansa-karriere.de



Informationen über das Coronavirus

Wie gefährlich ist das Virus?

- Die Infektion verläuft in den meisten Fällen mild und ist für die meisten Menschen nicht lebensbedrohlich.
- Das Virus kann grippeähnliche Symptome wie Husten, Abgeschlagenheit, Fieber oder Atembeschwerden auslösen.
- Den meisten erkrankten Menschen helfen bereits Ruhe, viel trinken und, bei Bedarf, fiebersenkende Medikamente.



Wie wahrscheinlich ist es, dass Sie sich mit dem Virus infizieren?

- Sie können sich nur anstecken, wenn Sie einer Person nahe waren, die bereits mit dem Virus infiziert ist.
- Die Möglichkeit, sich anzustecken, ist inzwischen auch in Deutschland gegeben.
- Wenn Sie sich in Gebieten aufgehalten haben, in denen bereits viele Menschen infiziert sind, erhöht sich auch Ihr Infektionsrisiko.

Wie kann man dazu beitragen, die Verbreitung des Coronavirus einzudämmen?



Halten Sie ausreichend Abstand von Menschen, die Husten, Schnupfen oder Fieber haben – auch aufgrund der andauernden Grippe- und Erkältungswelle.



Halten Sie die Hände vom Gesicht fern – vermeiden Sie es, mit den Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.



Niesen oder husten Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch – und entsorgen Sie das Taschentuch anschließend in einem Mülleimer mit Deckel.



Waschen Sie regelmäßig und ausreichend lange (mindestens 20 Sekunden) Ihre Hände mit Wasser und Seife – insbesondere nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten.

Verlässliche, seriöse und laufend aktualisierte Informationen zum Coronavirus und Hygienetipps finden Sie auf der Internetseite www.infektionsschutz.de



Was sollten Sie tun, wenn Sie sich unwohl fühlen?

Wenn Sie grippeähnliche Symptome haben, vermeiden Sie unnötige Kontakte und bleiben Sie zu Hause. Falls Sie ärztliche Hilfe benötigen, kontaktieren Sie telefonisch Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt. Eine telefonische Anmeldung ist besonders wichtig, wenn Sie den Verdacht haben, sich mit dem neuen Coronavirus angesteckt zu haben.

In dringenden Fällen rufen Sie die 116117 an.

Mehrwerte...

...in der Wertschöpfungskette



- Dosieren
- Fördern
- Lagern
- Mischen



50 JAHRE 1969
2019
OPDENHOFF

www.opdenhoff.de



Daten- und Prozesssteuerungen...
...im Zeitalter von IoT und Industrie 4.0





Musik hören oder spielen?

Beides hilf um den Effekt zu erzielen, nur harmonisch sollte sie sein...

Eine Playlist erstellen, nicht nur für die Zeit mit „Corona“. Der amerikanische Geiger Yehudi Menuhin (1916-1999) hat einmal gesagt: „Ich glaube fest daran, dass gute Musik das Leben verlängert.“ Aber gibt es wirklich gesundheitsförderliche Effekte durch das Hören oder Praktizieren von Musik?

Bereits in den 1920er Jahren benutzten einige amerikanische Ärzte Phonographen in Operationssälen, da Musik die Patienten *„beruhigt und ablenkt vom Horror ihrer Situation“*, wie der Chirurg Evan Kane beschrieb. Das *„British Medical Journal“* behauptet, dass heutzutage in rund zwei Dritteln aller Operationssäle Musik zu hören sei; die Auswirkungen auf das Ärzteteam und auf die Patienten werden momentan wohl wissenschaftlich untersucht. Es gibt Hinweise darauf, dass beruhigende Melodien

Musik

Sie beruhigt und lenkt vom Horror der Situation ab...

helfen können, Angstzustände vor einer Operation besser zu kontrollieren und sogar den Schmerzmitteleinsatz zu reduzieren. Am Massachusetts General Hospital in Boston wird diese Thematik seit längerem untersucht; aber auch welche Art von Musik welchem Patienten helfen kann – und das nicht nur bei Operationen, sondern beispielsweise auch in der Intensivpflege. Es gilt als erwiesen, dass (*die richtige*) Musik Angst und Stress mildern kann.

Eine Studie der Ohio State University in Columbus untersuchte den Einfluss von Musik auf künstlich beatmete Patienten. Künstliche Beatmung erzeugt Stresshormone im menschlichen Körper, viele Patienten verkrampfen in solchen Situationen – das Atmen fällt schwer. Eine Patientengruppe durfte in der Studie ausgewählte Musik hören, was dazu führte, dass diese Gruppe nach fünf Tagen ihre Dosis an Beruhigungsmitteln fast halbieren konnte – im Vergleich zur Kontrollgruppe. Beruhigende Musik kann vermutlich dazu führen, dass die Hirnanhangdrüse das

Wachstumshormon HGH ausschüttet. Über eine hormonelle Reaktionskette kann diese Ausschüttung dazu beitragen, dass die Nebennieren deutlich weniger Cortisol und Adrenalin freigeben – die Herzfrequenz und der Blutdruck sinken, der Körper beruhigt sich, Stress und Ängste gehen zurück.

In einer Studie der Universität Bochum wurde untersucht, welcher Musikstil besonders günstig wirken könne. So wurden 120 gesunde Freiwillige in sechs Gruppen aufgeteilt; fünf Gruppen hörten auf einer Liege Musik (*ein bestimmtes Musikstück pro Gruppe*), eine Gruppe lag ohne Musik da. Das Ergebnis: Bezüglich Herzfrequenz und Blutdruck erreichte die Musik von J.S. Bach die besten Werte. Musik von Mozart, Strauss und auch Rockmusik senkte immerhin noch den Blutdruck (*systemisch und diastolisch*). Die Ursache für die unterschiedlichen Wirkungen der jeweiligen Musikstile konnte bis jetzt allerdings nicht geklärt werden.

✍ Kneipp-Bund

Ihr Partner für Versicherungen, Vorsorge und Vermögensplanung

LVM-Versicherungsagentur

Roger Westenhöfer

Zeithstraße 124

53819 Neunkirchen-Seelscheid

Telefon (02247) 67 45

info@westenhoeferv.lvm.de



#coronahilfe

*Sie gehören zur einer Risikogruppe
und möchten soziale Kontakte so
weit wie möglich vermeiden?*

Wir bieten an:
Erledigung von Einkäufen und Besorgungen
Anrufe und Gespräche für einsame Menschen

Melden Sie sich unter
02245 9159880

Montag bis Samstag 10 bis 12 Uhr

Sie möchten helfen? Bitte melden Sie sich auch!



CORONA +++ NEWSTICKER +++

+++ DIENSTANTRITT APRIL, MAI, JUNI 2020

Wir suchen ab sofort Reservistinnen und Reservisten aus dem Sanitätsdienst, um Bundeswehrkrankenhäuser und andere Gesundheitseinrichtungen zu unterstützen.

Wenn ihr kurzfristig verfügbar seid und eine medizinische Ausbildung habt wendet euch an:

↳ kdosandstbwreserve@bundeswehr.org

oder:

0261/896-32444, -32446, -32447

Ihre Immobilienprofis für Lohmar, Much, Neunkirchen-Seelscheid und Ruppichteroth

Gerne unterstützen wir Sie beim Erwerb oder Verkauf Ihrer Immobilie:
Kompetent, zügig und marktgerecht. www.vrbankimmobilien.de



Ulrich Piel

Joachim Kulbach

Kim Radermacher

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Ihre Ansprechpartner:

Joachim Kulbach
Telefon: 02295 9205-42
joachim.kulbach@vrbankimmobilien.de

Ulrich Piel
Telefon: 02241 496-1422
ulrich.piel@vrbankimmobilien.de

Kim Radermacher
Telefon: 02241 496-1426
kim.radermacher@vrbankimmobilien.de



**VR-Bank Rhein-Sieg
Immobilien GmbH**