

Ausgabe
4/2020

 **Im materielles
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.

Hier ist was gebacken!



BÄCKER
...IG' 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



*Sehr geehrte Leserinnen,
sehr geehrte Leser,*

Oliver Marcus Kaptein
Vorsitzender

das Jahr neigt sich dem Ende entgegen, aber der Kneipp Verein Much und Umgebung e.V. läuft immer noch auf Hochtouren.

Die Corona-Pandemie hat einiges durcheinander gewürfelt, aber uns nicht aufgehalten. Die Mitgliederzahlen steigen weiter und das Angebot der Kurse nimmt zu und ist in diesem Jahr so breit aufgestellt wie noch nie in der Vereinsgeschichte des Kneipp Verein Much und Umgebung e.V.. Organisatorisch ist einiges umgestellt worden, was die Verwaltung der gestiegenen Angebote und Mitgliederzahlen vereinfacht. Dies macht es in Zukunft auch für nachfolgende Vorstände einfacher diese Aufgabe zu übernehmen.

Was mich zu meinem letzten Punkt führt, nicht nur in diesem Jahr, sondern auch als Vorsitzender des Kneipp Verein Much und Umgebung e.V.. In enger Kommunikation mit dem Landesverband Kneipp NRW werden wir versuchen, noch in diesem Jahr, eine Jahreshauptversammlung durchzuführen. Hier soll die alte in eine zeitgemäße Satzung gewandelt und ein neuer, mehrköpfiger Vorstand gewählt werden, da ich für dieses Amt nicht mehr zur Verfügung stehen werde.

Meine Aufgabe, die ich als Vorsitzender vor zweieinhalb Jahren angetreten habe ist erfüllt. Mit dem Bewusstsein, dass wir jetzt einen modernen, erfolgreichen Verein mit einer 200 jährigen Philosophie haben, freue ich mich darauf meinen Nachfolgern dieses Amt übergeben zu dürfen – wenn Corona uns keinen Strich durch die Rechnung macht... :-)

Bleiben Sie neugierig und vor allem gesund...

Oliver Marcus Kaptein

Vorsitzender Kneipp Verein Much und Umgebung e.V.

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

Vorsitzender:
Oliver Marcus Kaptein

Gestaltung und Satz:
KAPTEIN werbung & marketing

Druck und Verteilung:
RAUTENBERG MEDIA

Inhalt

Editorial	3
Much Tourist-Information	4
Termine Oktober bis Dezember 8	8
Nicht ohne einen Weckmann!	10
Trotz Corona steigt das Angebot	12
Gesunder Darm	14
Fit in den Winter	16
Honig	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 Ruppichterth, 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 Beilager im Mitteilungsblatt. 150 Stück über den Verein und an ausgesuchten Plätzen in der Region

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

Ein neuer Dauergast im Museum

Seit Juli ist das Technik- und Bauernmuseum in Berzbach um eine Attraktion reicher. Dem Museum wurde die Nümbrechter Postkutsche als Dauerleihgabe überlassen. Die Kutsche wurde 1973 dem Original von 1871 nachgebaut. Bis zum Jahr 2018 war die Kutsche in Nümbrecht als Touristenattraktion in Betrieb. Doch durch veränderte Sicherheitsvorgaben stiegen die Betriebskosten stark an und die immer heißer werdenden Sommer machten die Arbeit für die Pferde besonders anstrengend, so dass die Fahrten den Tieren nicht mehr zumutbar wurden.

Die Gemeinde Nümbrecht machte sich auf die Suche nach einem geeigneten Ort für die geschichtsträchtige Kutsche. Das Technik- und Bauernmuseum in Much-Berzbach zögerte nicht lange und sagte zu, das gute Stück aufzunehmen.



Die Übergabe der Postkutsche an das Museum war mit vielen Emotionen verbunden.



Zwei kräftige Kaltblüter zogen die Postkutsche von Nümbrecht nach Berzbach.

Schnell war klar, dass die Kutsche einen besonderen Ort im Museum erhalten sollte. Man entschied sich für den Bau eines gläsernen Unterstandes, damit die Kutsche auch außerhalb der Öffnungszeiten des Museums von Passanten bewundert werden kann. Mit viel Mühe und dank finanzieller Unterstützung von Sponsoren entstand ein würdevoller Unterstand.

Den Mitgliedern des Museumsvereins liegt insbesondere die Barrierefreiheit sehr am Herzen. Daher wurde nach Möglichkeiten geschaut, wie die Kutsche auch von Menschen mit körperlichen Einschränkungen aus der Nähe betrachtet werden kann. Letztendlich baute man eine entsprechende Rampe in den Unterstand, von welcher aus die Kutsche in ihrem Unterstand von außen befahrbar ist.



Durch einen seitlichen Rundlauf können auch Rollstuhlfahrer die Kutsche aus der Nähe betrachten.

Wichtig:

Aufgrund der aktuellen Situation bittet das Museum darum, vorab telefonisch unter 02245-4623 einen individuellen Besuchstermin zu vereinbaren.

Mucher Musik Nacht wird zur Mucher Kultur Nacht

Wie so viele andere Veranstaltungen, kann auch die weit über die Gemeindegrenzen bekannte und beliebte Mucher Musik Nacht dieses Jahr leider nicht stattfinden.

Alle Beteiligten sind darüber sehr traurig, aber sie möchten den Besuchern dennoch etwas Besonderes anbieten und haben sich daher dazu entschlossen, stattdessen eine stille Veranstaltung — die Mucher Kultur Nacht — ins Leben zu rufen.

Die teilnehmenden Mucher Gastronomiebetriebe stellen in ihren Räumlichkeiten Arbeiten eines eigens ausgesuchten Künstlers aus. Die Werke können ab dem 03. Oktober für einen Zeitraum von vier Wochen bei den jeweiligen Gastgebern bewundert werden.

Doch damit nicht genug! Die Gastronomen haben sich ein gemeinsames Rätsel überlegt. In jedem teilnehmenden Betrieb gilt es, Hinweise auf das Lösungswort zu finden. Anschließend können Gäste mit dem passenden Lösungswort an einer Verlosung teilnehmen. Es gibt viele tolle Preise zu gewinnen!

Unterstützen Sie die örtliche Gastronomie und besuchen Sie die Gastgeber! Mit ein bisschen Glück gehören Sie zu den glücklichen Gewinnern!



SCHON GEWUSST?!

Den Bürgerbus kann man mit einem VRS-Ticket (z. B. Schülerticket, Jobticket) **kostenlos** nutzen.

Aktuelle Infos unter:

www.buergerbus-much.de !



Neu: Radwanderkarten erhältlich

Aufgrund der großen Nachfrage sind ab sofort Radwanderkarten für den Rhein-Sieg-Kreis sowie für den Rheinisch-Bergischen/Oberbergischen Kreis in der Tourist-Information erhältlich. Much ist in beiden Karten vertreten. Der Preis pro Karte beträgt 7,95 EUR. Die Karten ergänzen die kostenlosen Flyer und sind insbesondere für Vielfahrer gut geeignet.



Die Radwanderkarten enthalten viele Details.

Fit durch den Winter

In Much gibt es eine Vielzahl an Angeboten rund um das Thema Gesundheit und Wohlbefinden. Wer Lust auf Bewegung, Entspannung oder beides hat, ist hier genau richtig aufgehoben.

Ob Wandern, Radfahren, Nordic Walking, Yoga, Meditation und noch mehr – hier ist für jeden etwas dabei!

Die Gastronomie braucht Ihre Unterstützung!

Weiterhin angespannt ist die Lage auch für die Gastgeber in Much. Sie sind daher auf zahlreiche Unterstützer angewiesen.

Einige Lokale bieten mittlerweile einen tollen Liefer- und/oder Abholservice für ihre leckeren Speisen und Getränke an. Nutzen Sie neben persönlichen Besuchen auch diesen bequemen Service! Insbesondere in der kälteren Jahreszeit, wenn die Außengastronomie wegbriecht, können Sie somit aktiv die lokalen Betriebe unterstützen, denn schließlich möchten wir auch nach dem Ende der Pandemie weiterhin die leckere Vielfalt in Much genießen können!

Alle Gastgeber sagen DANKE für den bisherigen Zuspruch ihrer treuen und neuen Besucher!

Neue Veranstaltungsreihe:

LILIANA und ihre Gäste

erzählen Geschichten aus ihrem Buch des Lebens

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 & Text: Tourist-Info 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,- €



Golf • Schnupperkurs
Jeden Sonntag
16:00 - 18:00 Uhr • **Kostenfrei!**
Golfclub Burg Overbach, 53804 Much
Voranmeldung: Tel. 0 22 45 / 55 50
Golf@Kneipp-Verein-Much.de



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



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,- €



Boule • Montag + Donnerstag
Spielzeiten: **Von April bis September**
je 15:00 Uhr ohne Voranmeldung
Kneipp-Vital-Park, Klosterstraße 6,
53804 Much
Kneipp Mitglieder frei, sonst 5,- €



Kneipp Anwendungen
Start ab 16. Oktober
Freitag & Samstag 9:45 - 10:45 Uhr
Kursanmeldung: 01 57 / 59 38 99 60
Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 6, 53804 Much
Kneipp Mitglieder frei, sonst 5,- €



E-Biken
Dienstag, Freitag & Sonntag
Dienstag & Freitag 10:00 Uhr
Sonntag 9:00 Uhr



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



Tanz & Gymnastik • 40+
Do. 8:45 - 9:45 Uhr, Mo. 17:15 - 18:15 Uhr
Kursanmeldung: 01 57 / 59 38 99 60
Tanz@Kneipp-Verein-Much.de
AZURIT, Klosterstr. 6, 53804 Much
Kneipp Mitglieder frei, sonst 5,- €



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,- €



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



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

Oktober

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

November

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

Dezember

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



Die bekanntesten Gesichter zu Sankt Martin

Foto: O. M. Kaptein

Nicht ohne einen Weckmann! *Kneipp Kindergärten bekommen Weckmann geschenkt*

Es müssen schon besondere Zeiten sein, in denen Karneval abgesagt wird, man mit Masken in Geschäften einläuft, ohne direkt die Kasse plündern zu wollen und wo es, statt zu kuscheln einen Mindestabstand gibt – es ist Corona-Zeit! In Zeiten dieser Weltweiten Pandemie finden auch keine Sankt Martinsumzüge statt, was für unsere Kneipp-Kinder aber nicht heißt, dass dieser Tag in den einzelnen Kita-Gruppen nicht besonders gefeiert wird. Doch zu allem Überfluss sollte es jetzt auch keine Weckmännern mehr geben. Wo würden die Kneipp-Kinder jetzt einen Weckmann zum Teilen herbekommen? Eine derartige Situation ist sicherlich nicht im Geiste von Sankt Martin.

Diese Problematik erkannte die Nordic Walking Leiterin des Kneipp Verein Much und Umgebung e.V., Daniela Kaptein, sofort, als das jüngste Kneipp Mitglied im Verein mit dieser Information nach Hause kam. Da man im Verein lösungsorientiert arbeitet, wurde sich zusammengesetzt und das Problem erörtert. Eine feste Größe, wenn es um kulinarische Fragen geht, ist Friedhelm „Fibbes“ Funken, der nicht nur ein langjähriger Sponsor des Kneipp Verein Much und Umgebung e.V. ist, sondern auf Initiative des Vereins auch das „Kräuterbrötchen nach Kneipp“ in seinem Sortiment hat. Ein Mann, der für neue Ideen ein offenes Ohr hat und auf dessen Unterstützung sich der Kneipp Verein Much und Umgebung e.V. immer verlassen kann.

Daniela und Fibbes haben das Projekt „Weckmann“ fest im Griff. (Foto: O. M. Kaptein)

Nach einer kurzen Schilderung der Problematik sicherte Fibbes die Unterstützung der Bäckerei Funken zu. Die Corona Pandemie hat 2020 viele Feierlichkeiten eingeschränkt, ganz ausfallen lassen, oder in die Zukunft verschoben – das kennt man bei der Bäckerei Funken auch. „Wir haben dieses Jahr 150-jähriges Bestehen und hatten bereits etliches geplant für unserer Kunden und Freunde, aber verschoben ist nicht aufgehoben. Sobald es die Situation zulässt wird dieses Jubiläum gefeiert. Aber zuerst sorgen wir dafür, dass die Kneipp-Kindergärten auch Weckmänner bekommen!“, so Fibbes Funken.

Das sind gute Nachrichten für die fast 250 Kinder in den drei Kneipp-Kindergärten, die im Kneipp Verein Much und Umgebung e.V. sind. Die Bäckerei Funken übernimmt hier einen großen Teil der Kosten als Spende, der Kneipp Verein Much und Umgebung e.V. steuert den Rest dabei. Auch wenn es dieses Mal keinen Fackelumzug, keinen Sankt Martin zu Pferd und kein Feuer geben wird, Weckmänner wird es geben – danke dafür Fibbes und alles Gute zu 150 Jahren Marienfelder Back-Innovation.

✍ O. M. Kaptein





Seit über 50 Jahren bietet Seiko 5 Sports ein konstant hohes Maß an Zuverlässigkeit, Haltbarkeit, Leistung und Wert, dass Liebhaber mechanischer Uhren weltweit begeistert. Mit einem neuen Designkonzept und einer breiten neuen Kollektion, wird diese beliebte Uhr heute wiedergeboren. Die neue Seiko 5 Sports ist eine Kollektion mit den gleichen Werten wie ihr Vorgänger, aber einem frischen neuen Design.



Uhrmacher & Juwelier
baeumer

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



Margret Makulla leitet jetzt auch die Kurse „Kneipp Anwendungen“

Foto: O. M. Kaptein

Trotz Corona steigt das Angebot *Mehr Kurse und Ausbildung im Kneipp Verein Much und Umgebung e.V.*

Mal geht es schnell, mal geht es langsam und manchmal hat man den Eindruck das es überhaupt nicht voran geht – letzterer Eindruck verstärkt durch die noch immer präsenste Corona-Pandemie. Aber der Kneipp Verein Much und Umgebung e.V. verliert seine Ziele nicht aus den Augen. Nach mehreren Anläufen durch Verschiebungen hat Margret Makulla erfolgreich den Kneipp-Mentor absolviert. Nicht nur ein Garant dafür, dass der Kneipp Verein in Zukunft einen neuen Kurs anbietet, sondern es erfreut auch Christine Kaufmann, die Heimleitung des AZURIT: „Mit Frau Makulla haben wir nicht nur eine begeisterte Kneippianerin als Mitarbeiterin, sondern sind damit auf einen guten Weg, dass das AZURIT als Kneipp-Altenheim zertifiziert wird.“

Bis im Kneipp-Becken gekneippt werden kann, wird es wohl noch ein paar Tage dauern. Der Kneipp Verein Much

hat bereits letzten Jahres ein „Pumpenhaus“ bauen lassen, die entsprechenden Anschlüsse sind vorbereitet worden und jetzt ist auch die Pumpe da, die das AZURIT dem Projekt gestiftet hat. Diese wird in den nächsten Wochen installiert. Ein Manko, das seit Jahren ein Problem war ist damit behoben – das Wasser wird zukünftig nicht mehr so schnell verdrecken und muss nicht immer komplett gewechselt werden. Damit wird der Betrieb des Beckens günstiger und ökologischer.

Die Organisation der einzelnen Kurse im Kneipp Verein läuft zu 90% über Smartphone und WhatsApp. Um einen einheitlichen Kommunikationsfluß zu garantieren, die Kursteilnehmer im Schadensfall abzusichern und auch Außenstehenden, die zum „Schnuppern“ kommen den Zugang zu vereinfachen findet die Kommunikation ab September nur noch über die vereinseigene Handynummer statt. Bisherigen Gruppen, die von Übungsleitern mit privaten Nummern organisiert wurden, verlieren Ihre Gültigkeit und sind für den Vereinsbetrieb irrelevant. Mitglieder in den Kneipp-Much-WhatsApp Gruppen genießen dann auch den entsprechenden

Versicherungsschutz für die jeweilige Veranstaltung. Der Eintrag in einer offiziellen Kneipp-Gruppe dient dem Verein als entsprechender Nachweis. Vereinsmitglieder, die noch nicht in eine entsprechende Gruppe übertragen wurden, oder Interessierte senden eine WhatsApp an die **0162 63 277 38**, mit Vor-/Nachnamen (*Kneipp Mitglieder mit Verweis auf ihre Mitgliedschaft*), die gewünschte/n WhatsApp Gruppe/n. Zurzeit stehen zur Verfügung: **Boule, Nordic Walking, Radfahren Di./Fr., Radfahren So., Radfahren MTB/Gravel, Tanz & Bewegung und Kneipp Anwendungen.**

Mit dem facettenreichen Angebot und guter Organisation tritt der Kneipp Verein Much einem allgemeinen Trend entgegen. Im Landesverband NRW ist 2019 ein Mitgliederchwund von 3,5 % zu verzeichnen. Im gleichen Zeitraum hat der Kneipp Verein Much und Umgebung e.V. einen Mitgliederzuwachs von knapp 28%. Der stärkste Zuwachs in ganz NRW! Man ist positiv gestimmt, die Mitgliedermarke von 120 dieses Jahr, trotz Corona, zu knacken.

✍ O. M. Kaptein



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

Gesunder Darm

Nicht nur wichtig für das Wohlbefinden, sondern beugt auch Krankheiten vor



Bewegung & gesunde Ernährung halten den Darm fit.

Foto: silviarita

Hundert Billionen – so viele Bakterien befinden sich im menschlichen Darm. Lange Zeit wurde dieser Tatsache von der Schulmedizin wenig Beachtung geschenkt. Heute gibt es viele Hinweise, dass die Funktion des Darmes eng mit der generellen Gesundheit verbunden ist. Hauptaufgabe der bis zu 2000 verschiedenen Bakterienarten in unserem Darm ist die Unterstützung bei der Zersetzung und Verdauung der aufgenommenen Nahrung. Daneben sind sie aber auch eng mit dem Immunsystems verbunden. Nun vermutet die Wissenschaft aber auch Zusammenhänge zwischen Darmgesundheit und anderen Erkrankungen wie beispielsweise Arteriosklerose, Alzheimer, Allergien, Parkinson und anderen, bei denen Auffälligkeiten in der Darmflora festgestellt wurden. Wissenschaftliche Untersuchungen müssen direkte Zusammenhänge aber erst noch bestätigen.

Eine möglichst hohe Vielfalt an verschiedenen Bakterienarten im Darm scheint ein Indikator für Gesundheit zu sein. Ähnlich wie in einem Ökosystem ist eine hohe Diversität offensichtlich von Vorteil. Dabei lassen sich Menschen in verschiedene Gruppen bezüglich der Darmflora einteilen. Das bedeutet, dass sich die Verdauung bei jedem Menschen doch etwas unterscheidet – je nach vorherrschender Bakterienart bzw. -mix. Dies könnte mit Vorlieben mit bestimmter Nahrung (*Fleischesser versus Körneresser*) zusammenhängen. Die größten Einflussfaktoren auf die Darmflora ist aber auch umgekehrt die Ernährung – aber auch der Lebensstil bzw. die Lebensordnung (*Stichwort: Entspannung, ausreichend Schlaf, Regelmäßigkeit*). Die Bakterienartenvielfalt unterscheidet sich nicht nur zwischen darmgesunden Menschen von solchen mit Verdauungsbeschwerden, sondern auch zwischen dicken und dünnen Menschen. Möglicherweise produzieren bestimmte Bakterien sogar Stoffe, die das Hungergefühl auslösen. Eine gewisse Rolle könnten die stark verbesserten hygienischen Lebensbedingungen

der letzten Jahrzehnte bei der Diversität der Darmflora spielen und erst recht die häufige Anwendung von Antibiotika.

In Zusammenhang mit Fehlbesiedelungen des Darms und daraus begünstigten Entzündungen spielt das „*Leaky Gut Syndrom*“ eine erwähnenswerte Rolle: Es handelt sich um eine krankhaft erhöhte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut (*wie eine leckende Bootsaußenwand*). Dadurch können direkt Stoffe ins Blut gelangen, die eigentlich von der Darmwand, der Bakterienflora oder dann spätestens vom Immunsystem aufgehalten oder abgefangen werden sollten. Durch Fehlbesiedlung, Fehlfunktion (*z.B. Allergien*) oder Unverträglichkeiten kommt es dann zu den Reizungen bzw. zu Entzündungen der Darmschleimhaut. Die Folge ist ein Teufelskreis, immer mehr Stoffe stören das Immunsystem und durch die Reizung und Entzündung wird der Darm immer durchlässiger. Die Behandlung ist nicht einfach und benötigt mitunter viel Geduld, bis entsprechende Änderungen der Ernährung und passende Naturheilmittel „greifen“.

✍ Kneipp-Bund



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**

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



Mit der Philosophie von Sebastian Kneipp gut durch den Winter kommen.

Foto: Kneipp-Bund

Fit in den Winter

*Das Immunsystem stärken,
bevor die Tage kälter werden*

auch mittags ein kurzes Schläpfchen gönnen. Der Mittagsschlaf kann nämlich neue Energie liefern, besonders dann, wenn man nachts nicht zur Ruhe gefunden hat. Durch ausreichend Schlaf kann das Infekt-Risiko auch bei kühleren Temperaturen deutlich gemindert werden.

Wenn es draußen stürmt und regnet, dreht man drinnen gern die Heizung auf. So angenehm die wohlige Wärme auch sein kann, so sehr ist sie eine zusätzliche Belastungsprobe für die Gesundheit. Die Heizungsluft trocknet nämlich die Schleimhäute aus. Diese haben so alle Mühe, Krankheitserreger, die sich durch die Luft verbreiten, effektiv abzuwehren. Es empfiehlt sich daher auch bei kalten Außentemperaturen im Haus für Frischluft zu sorgen. Am effektivsten ist das Stoßlüften. Durch das weite Öffnen der Fenster bewahren Sie sich nicht nur vor Schimmelbildung in den Zimmern, gleichzeitig vermeiden Sie vorbeugend die Austrocknung der Schleimhäute und verhindern dadurch eine schnelle Effektanfälligkeit des Immunsystems. Nachts sollte im Schlafzimmer gänzlich auf das Heizen verzichtet werden,

für einen gesunden Schlaf empfiehlt Sebastian Kneipp ausdrücklich kühle Temperaturen. Zu Kneipps Lebzeiten musste man auch spät nachts, um seine Notdurft zu verrichten, durch Wind und Wetter zum abseitsgelegenen Toilettenhäuschen eilen – eine Vorstellung, die uns zwar zunächst erschauern lässt, zur Stärkung des Immunsystems aber durchaus zu empfehlen ist. Denn der Wechsel von Warm und Kalt stärkt die Abwehrkräfte nachhaltig.

Den deutlichsten Warm-Kalt-Wechsel erzielt man durch immunstärkende Saunagänge. Spätestens jetzt sollte man die Abwehrkräfte durch regelmäßige Saunabesuche auf die bevorstehende Kraftprobe für die Gesundheit aktiv vorbereiten. Durch wöchentliche Saunagänge und zusätzliche Kneippsche Kaltwasseranwendungen sollte man für die Wintermonate gut gewappnet sein. Der durch den Saunabesuch gewünschte Abhärtungseffekt wird tatsächlich nicht durch die Hitze, sondern durch die folgende Abkühlung erzielt. Nach Verlassen der Sauna kann man sich entweder im Tauchbecken oder durch den Kneippschen Vollguss abküh-

Die Tage werden kürzer, die Temperaturen sinken – der Herbst ist da. Das bedeutet nicht nur bunte Blätter und nasskaltes Wetter. Mit Beginn der kühlen Jahreszeit nehmen die Anforderungen an unser Immunsystem und unsere Gesundheit zu. Erkältungen, Grippe oder andere Beschwerden fordern unserem Körper einige Widerstandskraft ab. Kleine Tipps, die sich problemlos in den Alltag integrieren lassen, unterstützen das Gesundbleiben, auch in der kälteren Jahreszeit. Es ist wichtig das Immunsystem so zu stärken, dass sich der Körper selbst erfolgreich vor kursierenden Krankheiten schützen kann.

Energie tanken die körpereigenen Abwehrkräfte aus ausreichend erholsamen Schlaf. Denn nur durch genügend Schlaf findet der Körper die nötige Auszeit, um leistungsstarke Abwehrkräfte zu generieren. Deshalb schützt frühes Zubettgehen vor Effektanfälligkeit. Wer die Zeit dafür findet, kann sich

Ihr Partner für Versicherungen, Vorsorge und Vermögensplanung

LVM-Versicherungsagentur

Roger Westenhöfer

Zeithstraße 124

53819 Neunkirchen-Seelscheid

Telefon (02247) 67 45

info@westenhoefer.lvm.de

LVM
VERSICHERUNG

len. Die Abkühlung nach dem Saunagang sorgt für die Stabilisierung des Blutdrucks und des Herz-Kreislauf-Systems.

Während der Körper im Frühling und besonders im heißen Sommer reichlich Vitamin-D über das Sonnenlicht aufnehmen konnte, muss er im Herbst an manchen Tagen von den Reserven zehren. In seiner Funktion als natürlicher Stimmungsaufheller sollte der Vitamin-D-Speicher auch an regnerischen und bewölkten Tagen prall gefüllt sein, denn ein entsprechender Mangel führt häufig zu schlechter Laune oder Melancholie. Daher empfiehlt sich auch an kühlen Tagen die herbstlichen Sonnenstrah-

len einzufangen. Unterstützung kommt zusätzlich aus der Natur: Melissen- oder Johanniskrauttee wärmen nicht nur kalte Finger, sondern auch die Gemüter. Außerdem befeuchten sie die

durch Heizungsluft strapazierten Schleimhäute – falls Sie durch das Stoßlüften noch nicht für Ausgleich gesorgt haben.

✍ Kneipp-Bund



Sauna und Kneippsche Wasseranwendungen sind das A und O für ein gutes Immunsystem in der kalten Jahreszeit. (Foto: Kneipp-Bund)



Die fleißigen Honig-Sammlerinnen bei der Arbeit.

Foto: O. M. Kaptein

Honig

Wichtig bei gesunder Ernährung, Vorbeugung und bei Heilungsprozessen

Im Weihnachtsgebäck darf er nicht fehlen – der Honig. Honig wird bereits seit über 10.000 Jahren vom Menschen als Nahrungsmittel genutzt, und zwar überall auf der Welt. In der Steinzeit wurde Honig als Lockmittel bei der Bärenjagd in Europa eingesetzt, die Aborigines in Australien sammelten Honig bereits in vorgeschichtlicher Zeit, und im Alten Ägypten wurde er als „Speise der Götter“ den Pharaonen als Grabbeigabe beigelegt und für Wundauflagen verwendet. Im Buddhismus galt er als stärkende Mahlzeit für Schönheit und im Koran wird seine Heilwirkung gepriesen. Hippokrates lehrte seinen Schülern, wie man mit Honig Fieber senken konnte. Und obwohl Honig sehr lange als einziges Süßungsmittel – auch um bittere Arzneien genießbar zu machen – gebraucht wurde, kann man heute getrost sagen, dass Honig zu den ältesten Heilmitteln der Menschheit zählt (auch wenn er nach geltendem deutschen Recht so nicht bezeichnet werden darf).

Als ich zehn Jahre war, schenkte mir mein Vater einen Bienenstock, und dieser

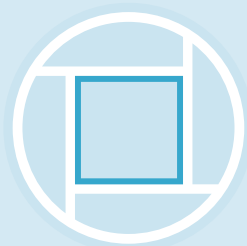
Stock freute mich mehr, als wenn ich einen Bauernhof bekommen hätte. Jede freie Minute saß ich bei meinen Bienen. Ich habe den Honig vielfach verwendet und stets gefunden, dass er von vorzüglicher Wirkung ist. Er wirkt lösend, reinigend, stärkend.“ Diesem Zitat von Kneipp ist wenig hinzuzufügen. Wenngleich ein grober Blick auf die Inhaltsstoffe erst einmal Skepsis erzeugen kann: Denn Honig besteht hauptsächlich aus Zucker und Wasser. Er beinhaltet so gut wie keine Ballaststoffe und auch relativ wenig Mineralien, Eiweiße und Vitamine. Was macht den Honig dann aber gesund? Obwohl er, wie bereits erwähnt, zu rund drei Vierteln aus Frucht- und Traubenzucker besteht, kann er für die Zahngesundheit förderlich sein. Was erst mal wie ein Widerspruch klingt, konnte in einer Studie der Hebräischen Universität in Jerusalem nachgewiesen werden: Honig verhindert nämlich bakterielles Wachstum. Einerseits entzieht er Bakterienzellen Wasser, das diese zum Leben benötigen. Hauptsächlich aber für die antibakterielle Wirkung des Honigs sind spezielle Enzyme (u.a. *Glukoseoxydase*), die die Bienen dem Honig begeben. Durch Umwandlungsprozesse entsteht dann Wasserstoffperoxid, welches desinfizierend wirkt.

Die entzündungshemmende bzw. antiseptische Wirkung macht den Honig auch zu einer guten Option in

der chirurgischen Wundversorgung: In einer klinischen Studie konnte bestätigt werden, dass Verbände auf Honigbasis die Wundheilung beschleunigen konnten – im Vergleich zu konventionellen Verbänden. Und auch bei der Behandlung von Herpes konnten Wissenschaftler Erfolge vermelden: Honig und auch Propolis können den Verlauf einer Herpeserkrankung grundsätzlich verkürzen und auch schmerzlindernd wirken. Wichtig ist, dass unmittelbar bei den ersten Anzeichen von Herpes reagiert wird.

Unsere Tipp für eine Behandlung: *Mischen Sie Honig mit Heilerde, bis ein zäher Brei entsteht und „kleben“ Sie diesen so schnell als möglich auf die entsprechende Stelle. Die Anwendung immer wieder erneuern, wenn der getrocknete Brei abgefallen ist.* Sebastian Kneipp empfahl Honig als Beimischung zu Tee für Katarrh und Verschleimungen. Außerdem lobte er die „Landleute“ für ihre Zubereitung der Honigsalbe, die bei äußeren Geschwüren zur Anwendung kam. Neben „Gurgelwasser mit Honig“ und „Honig-Augenwasser“ war Kneipp ein Befürworter von Honigwein – er selbst habe sehr viel Honigwein bereitet, sehr viel trinken sehen und selbst auch manchmal ein Glas getrunken.

✍ Kneipp-Bund



Honscheid

Glas- und Fenstertechnik

Find us on 



www.honscheid.de



Angenehm und geschützt wohnen mit Sonnen- und Insektenschutzsystemen von Honscheid

Honscheid
Glas- und Fenstertechnik
GmbH

Eitorfer Straße 4-12
53809 Ruppichteroth
fenstertechnik@honscheid.de

Telefon 02292 5095

- Raffstores und Rollläden
- Textilscreens und Plissees
- Insektenschutzsysteme
- Fenster und Türen aus Holz, Alu und Kunststoff
- Innentüren
- Garagentore
- Verglasungen
- Rundum-Service

roma

ROLLLÄDEN
RAFFSTOREN
TEXTILSCREENS



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**