

Ausgabe  
3/2020

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.

# Bei Kneipp summt es



**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](http://www.delta-much.de) · [info@delta-optic.de](mailto:info@delta-optic.de) · [info@delta-akustik.com](mailto:info@delta-akustik.com)**

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



**Oliver Marcus Kaptein**  
Vorsitzender

*Sehr geehrte Leserinnen,  
sehr geehrte Leser,*

*Corona hat unser Leben verändert und wird uns noch sehr lange nachhaltig beschäftigen. Man kann diese Situation als „Krise“ betrachten, oder einfach als „Chance“. Die Chance zur Veränderung.*

*Als Gesundheits Verein sind wir gerade in solchen Situationen gefordert und würden gerne mehr Informationen in unser Vereinsheft stecken, als es die Finanzierung für ein gedrucktes Magazin, mit einer Auflage von 15.000 Stück zulässt - darum haben wir ab dieser Ausgabe auch die Chance genutzt und eine Veränderung vorgenommen.*

*Wir haben uns dafür entschieden in unserer Druck-Version die wichtigsten Daten auf die ersten 20 Seiten zu packen und die Online-Version auf 30 Seiten mit zusätzlichen Berichten zu erweitern. Das Inhaltsverzeichnis bildet den kompletten Inhalt ab, den die Online-Version bietet. In der gedruckten Ausgabe findet sich im Inhaltsverzeichnis ein Verweis, ab wann man online weiter lesen muss.*

*Wer neugierig auf die restlichen Berichte geworden ist, der kann einfach auf die Internetseite [www.DerWassertreter.de](http://www.DerWassertreter.de) gehen und weiter lesen. Hier findet man auch alle bisher erschienen Ausgaben der Vereinszeitschrift zum online lesen und als PDF-Download. Wir würden gerne von Ihnen wissen, wie Sie unser neues „Hybrid“-Magazin finden. Mailen Sie uns an: [PR@Kneipp-Verein-Much.de](mailto:PR@Kneipp-Verein-Much.de)*

*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](http://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](mailto: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 April bis Juni  | 8  |
| Bei Kneipp summt es   | 10 |
| Landessportbund Nordrhein-Westfalen   | 12 |
| Alternativen zu tierischer Milch  | 16 |
| Kneipp-Gesundheitsvisite  | 18 |
| <i>Ab hier weiter nur online zu lesen unter: <a href="http://www.DerWassertreter.de">www.DerWassertreter.de</a></i> |    |
| Heilpflanzen gegen Sonnenbrand?   | 20 |
| Trockenbürsten und Taulaufen  | 22 |
| Erkunden Sie die Welt der Heilpflanzen  | 24 |

**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 Ruppichteroh, 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.



## Situation der Mucher Gastgeber

Wie überall, hatten und haben auch die Mucher Gastgeber eine schwere Zeit. Sie mussten von heute auf morgen ihre Lokale/Übernachtungsmöglichkeiten schließen – zunächst auf unbestimmte Zeit. Wer die Möglichkeit hatte, richtete spontan einen Liefer- bzw. Abholservice ein und versuchte so, einen Teil der Umsatzeinbußen aufzufangen.

Glücklicherweise haben mittlerweile fast alle Mucher Gastgeber wieder geöffnet und können ihre Gäste persönlich begrüßen. Jedes Lokal und jede Unterkunft hat ein entsprechendes Hygienekonzept erarbeitet. Die Änderungen für die Besucher selbst sind sehr gering, so dass man beruhigt wieder vor Ort die Speisen und Getränke genießen sowie die Übernachtungsmöglichkeiten in Anspruch nehmen kann.

Die Mucher Gastgeber freuen sich alle auf Ihren Besuch und Ihre Unterstützung! Die Vielfalt und Vielzahl der Gastgeber in Much ist nicht selbstverständlich!

Sollten Sie die Köstlichkeiten vorerst weiterhin lieber zu Hause genießen wollen, so sprechen Sie die Gastronomen an! Sie können die meisten Gerichte weiterhin gerne zur Abholung bestellen.

Denken Sie daran, dass Feierlichkeiten im kleineren Rahmen wieder erlaubt sind. Sollten Sie noch kurzfristig eine Räumlichkeit für eine Veranstaltung benötigen, können Sie bei den Mucher Gastgebern aus einer Vielzahl unterschiedlicher Raumgrößen auswählen.

Eine Übersicht der örtlichen Gastgeber finden Sie auf unserer Internetseite [www.go-to-much.de](http://www.go-to-much.de).



*Bilder einer Kampagne der Mucher Gastgeber*

## Mund-Nase-Schutzmasken mit Much-Logo

Ein kurzer Scherz in einem Nebensatz und schon war die Idee geboren! Während noch gerätselt wurde, ob wir alle demnächst eine Gesichtsmaske tragen müssen, nähte Familie Schmitz (Bestickungen Schmitz in Much-Wellerscheid) bereits die ersten Gesichtsmasken und bestickte diese mit dem Much-Logo. So konnten unmittelbar nach Einführung der Tragepflicht die ersten Gesichtsmasken in der Tourist-Information verkauft werden. Das Interesse war und ist sehr groß, was sicherlich mit der starken Verbundenheit der Mucher zu ihrem Wohnort zusammenhängt. Ein paar Touristen haben sich auch schon eine Maske gekauft.



*Mund-Nase-Schutzmasken mit Much-Logo*

Die Gesichtsmasken sind in den Farben Pink, Schwarz, Petrol, Lime, Kobaltblau und Navy erhältlich. Auf Wunsch sind weitere Farben als Sonderanfertigung möglich. Die Masken verfügen über einen individuell einstellbaren Nasendraht sowie über weiche Gummibänder, welche sich ebenfalls auf die benötigte Größe einstellen lassen. Der Preis liegt bei 10,- EUR pro Stück.



Seit 15. Juni 2020 ist der Bürgerbus wieder unterwegs! Bitte lesen Sie die besonderen Hinweise unter [www.buergerbus-much.de](http://www.buergerbus-much.de) !

## **Gesteigerte Wanderfreude in der Region**

In Zeiten des Lockdowns konnten sich die Mucher glücklich schätzen! Die hohe Freizeit- und Erholungsqualität, wie sie das Leben auf dem Lande bietet, wurde ihnen einmal mehr bewusst.

Obwohl die Tourist-Information zwischenzeitlich für Besucher geschlossen war, konnte man die Mitarbeiter telefonisch, per Mail und via Facebook erreichen. Während dieser Zeit verkauften wir erstaunlich viele Wanderkarten. Teilweise lieferten wir die Karten kontaktlos innerhalb Muchs nach Hause oder verschickten sie in die Region.

An den Wochenenden waren die Wanderparkplätze beinahe überfüllt. Die Autos mit Kennzeichen aus verschiedenen Großstädten ließen vermuten, dass viele Wanderer gezielt in unserer Region ihr Bedürfnis nach Natur, Ruhe, Erholung und Bewegung erfüllt sahen. Einige Mucher verzichteten bereits auf Wanderungen an den Wochenenden und nutzten stattdessen lieber die Tage unter der Woche.

Trotzdem sich die allgemeine Situation weitestgehend normalisiert, hält die Wanderfreude an. Wir freuen uns sehr darüber und sind stolz, Einheimischen und Besuchern eine gute touristische

Infrastruktur in herrlicher Natur bieten zu können.

Auch der Mucher Verkehrsverein konnte sich über Zulauf freuen. So haben sich mittlerweile für alle Themenwanderwege neue Wegepaten gemeldet.



*Hinweisschild Panorama Rundweg - einer von mehreren Themenwanderwegen in Much*

Doch nicht nur die Nachfrage nach Wanderkarten stieg drastisch an, auch Radkarten waren gefragt wie nie. Dies ist nicht verwunderlich, denn in und um Much finden Interessierte zum einen das Knotenpunkt-System der Radregion Rheinland vor und zum anderen mehrere Thementouren für Mountainbiker, Familien, Rennrad- und E-Bike-Fahrer.

## Sommer in Much

Wir gehen davon aus, dass in dieser besonderen Zeit viele Mucher auf ihre Urlaubsreise verzichten und stattdessen die Ferien vor Ort verbringen werden.

Aus diesem Grund haben verschiedene Akteure Angebote für Groß und Klein geplant und zusammengetragen.

Unter **www.mucher-sommer** sind alle Termine aufgelistet. Sollte ein Angebot fehlen, so bitten wir um eine entsprechende Mitteilung, damit es noch in die Übersicht mit aufgenommen werden kann.

Unter den Angeboten befinden sich einige Wanderungen. Unter anderem wird der Naturparkführer und Redaktionsleiter Guido Wagner die eine Wanderung auf dem Böllweg anbieten. Ursprünglich war die Wanderung mit Originaltonaufnahmen Bölls und anschließender Einkehr im Hotel FIT im Mai geplant. Der neue Termin ist nun der 24. Juli 2020.



*Naturparkführer Guido Wagner*



Harald Hamel von „Hamel wandert“ bietet Wanderungen im Bergischen und in Südfrankreich an. Der Wanderführer verfügt über sehr viel Fachwissen rund um die Natur und wählt seine besonderen Erlebnistouren nach strengen Kriterien aus. Wir sind froh, dass er beschlossen hat, an vier Tagen Wanderungen in und um Much anzubieten.



*Wanderführer Harald Hamel*

## 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, Harald Hamel, 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](mailto: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  
Vor anmeldung: Tel. 0 22 45 / 55 50  
[Golf@Kneipp-Verein-Much.de](mailto: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](mailto: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,- €



## **Nordic Walking**

Samstag 10:00 Uhr  
ohne Voranmeldung  
Hotel FIT, Berghausen 30,  
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,- €



## **Trampolinkurs • ab 40+**

Freitag 15:45 Uhr  
Anmeldung: 01 72 / 93 74 212  
[Trampolin@Kneipp-Verein-Much.de](mailto: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](mailto: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



# Juli

|  |            |    |
|--|------------|----|
|  | Mittwoch   | 1  |
|  | Donnerstag | 2  |
|  | Freitag    | 3  |
|  | Samstag    | 4  |
|  | Sonntag    | 5  |
|  | Montag     | 6  |
|  | Dienstag   | 7  |
|  | Mittwoch   | 8  |
|  | Donnerstag | 9  |
|  | Freitag    | 10 |
|  | Samstag    | 11 |
|  | Sonntag    | 12 |
|  | 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 |
|  | Freitag    | 31 |

# August

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

# September

|  |            |    |
|--|------------|----|
|  | 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 |
|  | Freitag    | 25 |
|  | Samstag    | 26 |
|  | Sonntag    | 27 |
|  | Montag     | 28 |
|  | Dienstag   | 29 |
|  | Mittwoch   | 30 |



*Der Info-Stand im Kneipp-Vital-Park  
Foto: O. M. Kaptein*

## Bei Kneipp summt es Gestaltung des Kneipp-Vital-Parks mit Unterstützung des Land Nordrhein-Westfalen

*Der Tatendrang des Kneipp Verein Much und Umgebung e.V. ist auch trotz Corona nicht aufzuhalten. Die weitere Gestaltung des Kneipp-Vital-Parks schreitet voran, oder wie es bereits der Titel dieser Ausgabe sagt: „Bei Kneipp summt es“.*

Das dem so ist, ist nicht minder dem Land Nordrhein-Westfalen zu verdanken, welches Vereine tatkräftig bei der Umsetzung ihrer Ideen unterstützt. Bereits im letzten Jahr hat der Kneipp Verein Much und Umgebung e.V. über das Förderprogramm „Heimat. Zukunft. Nordrhein-Westfalen. Wir fördern, was Menschen verbindet.“ Gelder erhalten. Dieses Programm besteht aus fünf Elementen. Mit Heimat-Scheck, Heimat-Preis, Heimat-Werkstatt, Heimat-Fonds und Heimat-Zeugnis fördert die Landesregierung mit rund 150 Millionen Euro bis 2022 die Gestaltung der Heimat vor Ort, in Städten und Gemeinden und in den Regionen. Wir haben uns in

den letzten beiden Jahren für den Heimat-Scheck entschieden. Er ist der Möglichmacher für gute Ideen und kleinen Projekte, die eigentlich gar nicht viel Geld kosten, aber einen großen Mehrwert in der Sache versprechen. Hierbei sind der Antrag und Verwendungsnachweis auf ein Minimum reduziert. Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen will jährlich 1.000 Projekte mit jeweils 2.000 Euro fördern: Sie sollen die Wertschätzung für die grenzenlose Vielzahl von kleinen Initiativen und Projektideen sein ohne die unsere Gemeinschaft ein großes Stück ärmer und eintöniger wäre.

2019 haben wir den Heimat-Scheck erhalten, um einen überdachten Info-Stand für den Kneipp-Kräutergarten zu bauen. Der Info-Stand beinhaltet mehrere Info-Tafeln mit detaillierten Beschreibungen zu einzelnen Kräutern. Eine Sitzbank lädt zum Verweilen ein. Der Info-Stand ist gegenüber einer großen Freifläche aufgestellt worden, die als Einsatzfläche für Rettungsfahrzeuge gedacht ist, auf der man aber auch Boule spielen kann. Somit hat der Info-Stand für den Kräutergarten eine zusätzliche Funktion

erhalten, als Schutzhütte für Boule Spieler. Corona hat uns davon abgehalten, die Fläche für dieses Jahr herzurichten, aber in Zukunft kann man hier richtige Turniere spielen.

Für 2020 haben wir den Heimat-Scheck für einen Bienen- und Insektenlehrpfad erhalten. Auch hier hat uns Corona kurzfristig einen Strich durch die Rechnung gemacht, so dass wir zeitlich noch etwas hinterherhinken. Die Arbeiten habe bereits begonnen und müssen auch bis Ende 2020 abgeschlossen sein, da die Finanzierung immer für das entsprechende Jahr bewilligt wird. Am Anfang des Folgejahres muss beim Land NRW belegt werden, dass das Geld auch für den entsprechenden Zweck ausgegeben wurde. Wir haben als Verein sehr gute Erfahrungen gemacht und können das Programm allen anderen Vereinen auch nur empfehlen, die noch Unterstützung für ihre Ideen brauchen. Auf der Internetseite [www.mhkbw.nrw/themen/heimat/heimat-foerderprogramm](http://www.mhkbw.nrw/themen/heimat/heimat-foerderprogramm) sind alle Programme aufgeführt.

*✍ 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](http://juwelier-baeumer.de)





Landessportbund Nordrhein Westfalen

## Landessportbund Nordrhein-Westfalen

*Aktuelle Informationen zum Thema*

*Corona und Sport in NRW*

*Aus gegebenen Anlass haben wir für Sie hier die aktuellen Informationen des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen zum Thema Corona abgedruckt.*

**Neue Coronaschutzverordnung gültig ab 15.06.2020**

Mit dem 15.06.2020 erhält die neue Fassung der Coronaschutzverordnung (CoronaSchVo) Gültigkeit. Sie eröffnet dem Sport in NRW neue Möglichkeiten, überträgt den Vereinen und Verbänden jedoch zunehmend Verantwortung für die ordnungsgemäße und verantwortungsvolle Umsetzung der Vorgaben.

Die wesentlichen Änderungen ab dem 15.06.2020:

Ist nicht-kontaktfreier Sport mit bis zu 30 Personen im Freien erlaubt

Ist nicht-kontaktfreier Sport mit bis zu 10 Personen auch

drinnen erlaubt.

Sind sportliche Wettbewerbe mit bis zu 30 Personen im Freien erlaubt (**Achtung: Hygiene- und Infektionsschutzkonzepte erforderlich! Rückverfolgbarkeit sicherstellen!**)

Sind sportliche Wettbewerbe mit bis zu 10 Personen in geschlossenen Räumen und Hallen wieder zulässig (**Achtung: Hygiene- und Infektionsschutzkonzepte erforderlich! Rückverfolgbarkeit sicherstellen!**)

Tanzsportvereine dürfen somit auch wieder aktiv werden

In der Anlage „Hygiene- und Infektionsschutzstandards“ zur CoronaSchVO ist auch der Betrieb von Billard-Tischen wieder zulässig

*Bei allen sportlichen Vereinsaktivitäten sind weiterhin die grundsätzlichen Hygiene- und Infektionsschutzstandards zu beachten!*

**Das müssen Vereine beachten**

Grundsätzlich gehen wir davon aus, dass für kommunale Sportstätten – solange es keine anderslautenden Vereinbarungen mit den nutzenden Vereinen gibt – die Kommunen für die Betriebssicherheit und

damit auch für die Umsetzung entsprechender baulicher oder materieller Hygienevorkehrungen zuständig sind. Sollte aber die Umsetzung der vorgeschriebenen Hygiene- und Verhaltensregelungen aufgrund kommunaler Gegebenheiten kurzfristig nicht möglich sein, kann es zu späteren Öffnungen von Sportanlagen kommen.

Für vereinseigene Anlagen sind natürlich die Vereine in der Verantwortung, die Vorgaben der Coronaschutzverordnung umzusetzen.

**Wettkampfsport und Hygiene- und Infektionsschutzkonzepte**

Eine wesentliche Neuerung der aktuellen CoronaSchVO ist die Möglichkeit, wieder Wettkampfsport durchzuführen – mit maximal 30 Personen draußen und max. 10 Personen drinnen. Die Rückverfolgung muss über Teilnehmerlisten mit Name, Anschrift und Telefonnummer unter Wahrung der Datenschutzvorgaben sichergestellt werden.

*Fortsetzung 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](http://www.HmsBonner.de)  
[info@HmsBonner.de](mailto:info@HmsBonner.de)

## Allgemeine Hinweise

Um eigene Umsetzungskonzepte zu entwickeln, könne Vereine inzwischen auf eine Vielzahl von Informationen und Hilfestellungen zurückgreifen. Der LSB NRW bemüht sich, Ihnen hierbei weitgehende Unterstützungen zu leisten und hat vorhandene Hinweise zusammengestellt bzw. selbst entwickelt.

Grundlegende Empfehlungen hat der Landessportbund NRW in einem Wegweiser für Vereine und einem Leitfaden für Übungsleiter\*innen und Trainer\*innen zusammengefasst. Beide Dokumente werden regelmäßig aktualisiert.

Der Landessportbund NRW kann keine Aussagen zu sportartspezifischen Umsetzungs-

schritten treffen. Hierzu verweisen wir auf die »jeweiligen Übergangsregelungen der Spitzenverbände im DOSB.

Wir geben an dieser Stelle den Hinweis, dass aus Sicht des Landessportbundes mit der Verordnung vom 16. Mai auch die Durchführung des Leistungssports erfasst ist!

Die bundesweiten Empfehlungen der Verbände basieren auf den »Zehn Leitplanken des DOSB, inklusive der Ergänzung bei Hallennutzungen.

## Ihre Fragen an uns!

Natürlich stehen wir Ihnen gern auch für Rückfragen zur Verfügung, bitten jedoch darum, diese ausschließlich über diese E-Mail-Adresse schriftlich an uns zu richten: [Wieder-Vereinsport@lsb.nrw](mailto:Wieder-Vereinsport@lsb.nrw)  
Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass es zu Verzögerungen bei der Beantwortung der

Anfragen kommen kann.



Hier finden Sie die aktuelle, ab **15.06.2020** gültige Coronaschutzverordnung:



Alle weiteren Informationen im Vereinsportal VIBSS Online:



| Orientierungshilfe zum Sportbetrieb auf Grundlage der CoronaSchVO gültig ab 15.06.2020 |   |         |   |                   |                    |   |   |  |
|--|---|---------|---|-------------------|--------------------|---|---|--|
| Sportbetrieb   | Sportraum   |         | Zahl der direkten Kontakte des/der Sportlers*in   | Kontaktart        |                    | Zuschauer   | Hygiene   |  |
|  | drinnen   | draußen |   | mit Körperkontakt | ohne Körperkontakt |   | spezielles Hygiene- und Infektionsschutzkonzept | allg. Hygiene-Vorschriften*  |
| Kontaktfreier Sport- und Trainingsbetrieb  | ✓   | ✓       | 0<br>Mindestabstand 1,5 m<br>(ca. 10 qm/Person)   | ✗                 | ✓                  | draußen:<br>max. 100<br>drinnen:<br>Ehrenbegleitung | ✗   | ✓  |
| Nicht-kontaktfreier Sport- und Trainingsbetrieb  | ✓   | ✓       | draußen: max. 20<br>drinnen: max. 9<br>je Personengruppe, Gruppen dürfen sich nicht mischen | ✓                 | ✓                  | max. 100  | ✗   | ✓<br>ausgenommen: Einhalten des Mindestabstands der Sportler*innen |
| Rückverfolgbarkeit sicherstellen   |   |         |   |                   |                    |   |   |  |
| Wettbewerb/ Wettkampf  | ✓   | ✓       | draußen: max. 20<br>drinnen: max. 9<br>je Personengruppe, Gruppen dürfen sich nicht mischen | ✓                 | ✓                  | max. 100  | ✓   | ✓<br>ausgenommen: Einhalten des Mindestabstands der Sportler*innen |
| Rückverfolgbarkeit sicherstellen   |   |         |   |                   |                    |   |   |  |
| Fitnessstudio  | s. Anlage "Hygiene- und Infektionsstandards" Kapitel VII  |         |   |                   |                    |   |   |  |
| Schwimmbäder   | s. Anlage "Hygiene- und Infektionsstandards" Kapitel VIII |         |   |                   |                    |   |   |  |

\*allgemeine Hygienevorschriften = Geeignete Maßnahmen zur Hygiene, zum Infektionsschutz, zur Steuerung des Zutritts und zur Gewährleistung des Mindestabstands von 1,5 Metern



## *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*

- ◆ **Wohnbereichsleitung**
- ◆ **Dauernachtwache**
- ◆ **Pflegehelfer**

*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](mailto:szalteskloster@azurit-gruppe.de)  
[www.azurit-hansa-karriere.de](http://www.azurit-hansa-karriere.de)



*Milch-Alternativen - das freut die Kuh!*  
Foto: ADOBE Stock Photo

## Alternativen zu tierischer Milch

*Für eine vegetarische oder vegane Ernährung*

*Wer sich vegetarisch oder vegan ernähren möchte, kann heute auf eine Vielzahl pflanzlicher Alternativen zurückgreifen. Auch Sebastian Kneipps Ernährungsempfehlungen waren damals sehr vegetarisch orientiert – regionales Obst und Gemüse waren die von ihm empfohlenen Grundnahrungsmittel.*

Gerade bei den Milchprodukten gibt es heute eine ganze Bandbreite an pflanzlichen Alternativen, wobei natürlich auf eine ausreichende Zufuhr von Eiweiß geachtet werden muss: Milchprodukte sind für viele Menschen wichtige Quellen für Proteine – neben Fleisch, Getreide, Soja, Nüssen, Grünkern, Bohnen, Linsen, Kartoffeln oder Kichererbsen. Es gibt also auch sehr hochwertiges pflanzliches Eiweiß – es muss nicht immer tierisches Eiweiß sein. Kneipp schätzte Milch sehr, allerdings gibt es viele Menschen, die Milch nicht oder nur in geringen Mengen vertragen – für diese wäre dann die vegetarische Ersatzmilch günstig.

**\*Soja-Milch:** Getränke auf Soja-Basis enthalten neben den pflanzlichen Eiweißen auch Folsäure, kein Cholesterin und deutlich weniger Fett. Der Kalzium-Gehalt ist geringer als bei Kuhmilch, weshalb einige Hersteller Sojamilch mit Kalzium anreichern. Aus Gründen des Umweltschutzes sollte auf die Herkunft geachtet werden. Aus Europa stammender Soja, möglichst mit Bio-Siegel, ist empfehlenswert.

**\*Reis-Milch:** Viele Kalorien, wenig Nährstoffe. Klingt nicht unbedingt empfehlenswert, für Allergiker ist ReisMilch allerdings eine tolle Alternative: Im Vergleich zu allen anderen Milchersatzprodukten hat sie die wenigsten Allergene.

**\*Mandel-Milch:** Getränke aus Mandeln enthalten relativ wenig Proteine und auch Kalzium. Allerdings sind sie reich an ungesättigten Fettsäuren, Spurenelementen, Vitaminen und auch Ballaststoffen.

**Hafer-Milch:** Ist die regionale Alternative, was auch schon das Hauptargument für sie ist. Denn in Bezug auf Nährstoffe und Eiweiße kann sie mit anderen Milchersatzprodukten mithalten.

*\*Umwelbilanz beachten!*

Neben diesen vier Alternativen zu tierischer Milch gibt es noch eine ganze Reihe anderer – wie beispielsweise Dinkel-, Hirse-, Buchweizen-, Lupinen-, Erbsen-, Hanf-, Haselnuss-, oder Kokos-Milch. Die Inhaltsstoffe variieren dabei genauso wie der Geschmack. Ein weiterer Vorteil der pflanzlichen Alternativen, ist die Möglichkeit, diese einfach selbst herzustellen. Insbesondere für Mandel- und Hafer-Milch findet man schnell ein passendes Rezept.

**Generell gilt:** Wer sich vegan ernähren möchte, sollte unbedingt auf ausreichende Zufuhr von Vitamin B12 achten, welches fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln (auch Milchprodukte) vorkommt. Obwohl Pflanzen kein Vitamin B12 produzieren können, konnte man dennoch geringe Mengen in einigen Pflanzen nachweisen (Pflanzen können durch in der Erde enthaltene Mikroorganismen Vitamin B12 aufnehmen; der Gehalt ist jedoch verschwindend gering). Fermentierte pflanzliche Lebensmittel, beispielsweise Sauerkraut bzw. andere milchsauer vergorene Gemüsearten, enthalten erwiesenermaßen geringe Mengen an Vitamin B12.

 Kneipp-Bund



# Ihr Partner für Versicherungen, Vorsorge und Vermögensplanung

LVM-Versicherungsagentur

## Roger Westenhöfer

Zeithstraße 124

53819 Neunkirchen-Seelscheid

Telefon (02247) 67 45

info@westenhoefer.lvm.de



## Unser Hausmittel gegen Website-Abmahnungen **Der ComNetWeb Website-Check**



**Wir checken:**  
*Impressum*  
*Datenschutzerklärung*  
*Kontaktformular*  
*Cookie Informationen*  
*Sozial Media*

**\*Aktionsangebot nur 79,- €**

**H Ä N S C H**  
COMputer - NETzwerk - WEBdesign

\*Das Aktionsangebot gilt bis einschließlich 30.09.2020.  
Danach gilt wieder der Normalpreis von 99,- €

**ComNetWeb Matthias Hänsch • Tulpenweg 21 • 53501 Graftschaft • [www.MH-ComNetWeb.de](http://www.MH-ComNetWeb.de)  
0175/25 75 536 • [info@mh-comnetweb.de](mailto:info@mh-comnetweb.de)**

Die DSGVO (Datenschutz-Grundverordnung) der Europäischen Union ist seit dem 25. Mai 2018 in Kraft. Diese Verordnung regelt den korrekten Inhalt von Websites. Um Abmahnungen zu vermeiden empfiehlt es sich für Firmen, Vereine und Privatpersonen Ihre Website, auf deren Richtigkeit, checken zu lassen. Mit unserem professionellen Website-Check bewahren wir Sie vor unnötigen Abmahnungen.



*Ein Wald mit See wirkt immer etwas märchenhaft, verwunschen.*

*Foto: O. M. Kaptein*

*Seit ein paar Jahren ist das Waldbaden in den Blickpunkt gerückt, wobei Impulse und Erfahrungen aus Japan einfließen. Dort wurde Shinrin-yoku 1982 vom Ministerium für Landwirtschaft, Forst und Fischerei eingeführt und beworben. Ein tiefer, dunkler und Geräusche abschirmender Wald mit seinem weichen Boden und den besonderen Gerüchen hat etwas Faszinierendes. An japanischen Universitäten wurde ein Forschungsweig für Waldmedizin eingeführt und dadurch konnten gesundheitliche Wirkungen von Aufenthalten im Wald bestätigt werden.*

*So wirkt ein Spaziergang im Wald entspannend, Blutdruck und Puls werden gesenkt und auch das Stresshormon Cortisol und dies im Gegensatz zu einem Spaziergang in der Stadt.*

**D**ennoch bleibt die Frage nach dem Hauptwirkprinzip eines Spaziergangs im Wald offen. Gehen in ruhiger Umgebung hat etwas Mediatives, auch Pausen im Wald können für ungestörte

## Kneipp-Gesundheitsvisite

### *Waldbaden - Eine einfache und gesunde Sache*

Meditation, Gebete, Nachdenken genutzt werden. Das milde Waldklima der walddreichen Mittelgebirge hat die Kurortwissenschaft schon seit rund 100 Jahren dem Reizklima der Meere und dem im Hochgebirge als moderat und für viele Kurpatienten als besonders günstig eingeteilt. Der Waldluft sollte besonders viel Sauerstoff – besonders auch im „aktivierten“ Zustand des Ozons – enthalten (*davon löste man sich, als das Ozon als Umweltgift in den Städten angesehen wurde*), sowie die ätherischen Öle mit den Terpenen der Nadelbäume. Darüber hinaus wurden besondere elektrische Kräfte und mitunter sogar besondere „Schwingungen“ im Wald vermutet, aber nie überzeugend nachgewiesen, seien es Schallwellen oder elektromagnetische Wellen. Die ätherischen Öle der Waldluft erreichen jedoch bei Inhalation (*im Gegensatz Bädern mit hochdosierten Badezusätzen*) niemals pharmakologisch relevante Mengen im Blut oder den Organen, sondern können nur im Sinne einer Aromatherapie über unser Riechorgan wirken. Insofern darf man hinterfragen, ob man (*als weitgehend Gesunder*) für die angenehmen und gesundheitsfördernden Aufenthalte im Wald gleich einen Kurs oder einen Trainer benötigt. Vielleicht mag man lieber nach Gefühl selbst

die Gehstrecke, Geschwindigkeit und Pausen bestimmen und sich seinen Lieblingswald selbst aussuchen. Man mag auch entscheiden, ob man das Handy ausschaltet. Manch einer fühlt sich im dunklen Wald nicht so wohl wie in lichten Laubwäldern; manch eine Lichtung eignet sich für ein Sonnenbad. Andererseits berichten Therapeuten, dass Übungen zur Entspannung, Meditation, Yoga, Atemtherapie bei Patienten mit psychischen Störungen besser im Wald funktionieren als im Behandlungs- oder Übungsraum.

**D**er Wasserdoktor und Kräuterpfarrer war Ende des 19. Jahrhunderts ein entschiedener Befürworter relativ zügigen Spazierengehens an „frischer Luft“ in entsprechend luftiger Kleidung. Die bunte Mischung aus Wald, Feld und Wiesen im Voralpengebiet bietet neben dem Wald auch wunderschöne Ausblicke, sogar bis auf das Alpenpanorama. Das finde ich noch schöner und beeindruckend als Naturerlebnis als „nur“ einen Wald.

*Dr. med. Dr. rer. nat.*

*Bernhard Uehleke*

*Abt. Naturheilkunde*

*Charité Berlin*

*Kneipp Gesundheitsvisite Juni 2020*

# Mehrwerte...

...in der Wertschöpfungskette



- Dosieren
- Fördern
- Lagern
- Mischen



**50** JAHRE 1969  
2019  
**OPDENHOFF**

[www.opdenhoff.de](http://www.opdenhoff.de)



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





*Johanneskraut - sieht nicht nur gut aus, sondern tut auch gut.*

*Foto: Myriam Zilles/www.pixabay.de*

## Heilpflanzen gegen Sonnenbrand?

*Heilung aus dem Kräutergarten*

*Sommer, Sonne, Sonnenbrand – viele Menschen unterschätzen nach wie vor die gesundheitlichen Risiken, die mit einem Sonnenbrand einhergehen. Fast könnte man meinen, dass bei einigen der Sonnenbrand quasi zum Sommer(-urlaub) mit dazu gehört... Ein fataler Irrtum.*

Natürlich ist es für die Gesundheit sehr wichtig, den Vitamin-D-Spiegel im Blut durch Sonnenbestrahlung auf einem stabilen, hohen Level zu halten; nur kommt es eben auf

das Maß an. Bei einem Sonnenbrand dringt die ultraviolette Strahlung der Sonne in die oberste Hautschicht ein – es kommt zu einem Entzündungsprozess. Dieser kann natürlich auch mit einer Reihe von Heilpflanzen behandelt werden, was natürlich einen verantwortungsvollen Umgang mit dem Sonnenbad und einen ausreichenden Hautschutz (Stichwort: Sonnencreme und geeignete Textilien) nicht ersetzen kann. Sonnenbrände bzw. übermäßige UV-Bestrahlung sind nach wie vor Hauptrisikofaktor für weißen und schwarzen Hautkrebs.

Es gibt einige wenige Heilpflanzen bzw. pflanzliche Wirkstoffe, die vor Licht schützen können. Meist ist jedoch der jeweilige

Lichtschutzfaktor (*LSF* oder *SPF*) nicht ausreichend, um einen Sonnenbrand zu verhindern. Erst ab Lichtschutzfaktor 6 (*also Eigenschutzzeit der Haut, in Mitteleuropa durchschnittlich 15 bis 20 Minuten, multipliziert mit dem Lichtschutzfaktor*) spricht man von einem wirklichen Sonnenschutzmittel. Insofern gilt beispielsweise Sesamöl, mit einem ungefähren Lichtschutzfaktor von 3, nicht als Sonnenschutzmittel.

Bei leichten Sonnenbränden eignen sich vor allem Kamille, Aloe vera, Johanniskraut und Arnika für eine Behandlung und Beruhigung der verletzten Hautpartien. Die in der Kamille enthaltenen Wirkstoffe bzw. ätherischen Öle Bisabolol, Matricin und Apigenin wirken entzündungshemmend und wundheilungsfördernd. Bei Sonnenbrand eignen sich Konzentrate aus der Apotheke, aber auch Cremes und Salben für kühlende Umschläge. Aloe vera ist bekannt für den wundheilenden Saft der Blätter – man träufelt diesen großzügig auf die verletzten Hautstellen; nach ca. 10 Minuten mit klarem Wasser abwaschen. Die äußerliche Anwendung von Johanniskraut, zumeist als



Gerade bei sportlichen Aktivitäten ist es wichtig sich ausreichend zu schützen.

*Foto: O. M. Kaptein*





zu starker Hautreizung führen. Natürlich gibt es noch eine ganze Reihe weiterer, anwendbarer Heilpflanzen – wie etwa Rosskastanienblüten, Grüner Tee, Sandelholz, Schafgarbe und noch viele weitere mehr.

**B**ei mittleren bis schweren Sonnenbränden bitte unbedingt einen Arzt aufsuchen. Vorsicht ist geboten bei allergischen Reaktionen auf bestimmte (*Heil*-) Pflanzen; in diesem Fall bietet sich ein anderes bewährtes Hausmittel an – ein kühlender Quarkumschlag. Aber auch in Scheiben geschnittene Gurken können Linderung verschaffen.

Kamille gehört in jede Hausapotheke, ob getrocknet oder als Tinktur. Selber gesammelt oder gekauft - hauptsache vorhanden. *Foto: Zerlin17*

Öl, kann Hautverletzungen und -verbrennungen lindern; zudem wirkt das im Johanniskraut enthaltene Hypericin antibakteriell und antiviral. Bei der Arnikablüte – verwendet als verdünnte Tinktur, Salbe

oder Gel – wirken vor allem die sog. Sesquiterpenlactone abschwellend und entzündungshemmend. Arnika sollte aber nicht zu konzentriert bzw. auf offene und empfindliche Haut aufgetragen werden, es kann

*✍ Kneipp-Bund*

# #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!

## Ökumenisches Seelsorgetelefon

Die evangelischen und katholischen Seelsorger in Much stehen Ihnen gerne für ein Telefonat zur Verfügung.

Montag bis Samstag  
immer von 10 bis 11 Uhr  
unter der Rufnummer

**0160 2325232**

Eine Kooperation mit unserer  
evangelischen Schwestergemeinde



## Übertragung der katholischen Sonntagsmesse aus dem Pfarrverband Much

Um 10 Uhr am Sonntag übertragen wir die Feier der Heiligen Messe via Internet. Nähere Informationen finden Sie unmittelbar vor der Übertragung auf unserer Homepage [www.kath-kirchen-much.de](http://www.kath-kirchen-much.de)

**Sonntag | 10 Uhr | [www.kath-kirchen-much.de](http://www.kath-kirchen-much.de)**

## Bitten und Anliegen

Gerne können Sie uns Ihre Bitten und Anliegen nennen. Wir Seelsorger schließen sie in unser Gebet ein. Sie erreichen uns unter [wirbetenweiter@web.de](mailto:wirbetenweiter@web.de) oder am Seelsorgetelefon.

**[wirbetenweiter@web.de](mailto:wirbetenweiter@web.de)**

## Priesterruf bei Sterbefällen

Wir bieten Sterbenden weiterhin Beistand und die Krankensalbung. Sie erreichen einen Priester unter der Nummer

**0152 51516078**



*Trockenbürsten kann so entspannend sein, wie eine normale Massage.*

## Trockenbürsten und Taulaufen

*Wir stellen zwei klassische Kneipp-Anwendungen vor*

*Für zarte und gut durchblutete Haut – das Trockenbürsten eignet sich hervorragend zur Prävention und Abhärtung gegenüber Erkältungs- und Infektionskrankheiten. Diese Bürstenmassage ist aber nicht nur „Streicheleinheit“ für die Haut; ruhiges und sanftes Massieren bewirkt auch Entspannung und Wohlbefinden für Geist und Seele.*

### **Das Trockenbürsten**

**D**abei spielt es keine Rolle, ob man das Trockenbürsten selbst vornimmt, oder aber man in den Genuss kommt, eine solche Bürstenmassage verabreicht zu bekommen. Im Gegensatz zu Kneipp'schen Wasseranwendungen wirkt eine solche „trockene“ Anwendung nicht durch einen thermischen, sondern durch einen mechanischen Reiz auf die Haut und ist dahingehend deutlich milder einzustufen; wengleich nicht weniger wirksam.

**T**rockenbürsten kann vielfältige positive Wirkungen auslösen.

Neben einer Anregung des Herz-Kreislauf-Systems und des Hautstoffwechsels, einer Förderung der Durchblutung und einer Regulation des Blutdrucks können auch innere Organe positiv beeinflusst werden: durch die Stimulation bestimmter Bereiche der Haut – der sog. Head'schen Zonen. Jeder Head'schen Zone ist ein bestimmtes Organ zugeordnet. Setzt man nun diese Bereiche den mechanischen Reizen des Trockenbürstens aus (*und/oder thermischen Reizen*), so kann dies durchaus auch positiven Einfluss auf die jeweiligen inneren Organe haben. Auch Reflexzonenmassagen, Akupunktur und Neuraltherapie stützen sich auf diese Annahmen. Um das Trockenbürsten fachgerecht durchzuführen, benötigen Sie unbedingt eine Bürste mit Naturborsten – diese sollten nicht zu weich und nicht zu hart sein. Zudem ist die mentale Einstellung zum Trockenbürsten wichtig: Der Anwender sollte seine Sinne auf die An- bzw. Zuwendung richten.

**Z**uerst wird der rechte Fuß mit kreisenden Bewegungen sanft massiert – von der Fußsohle über den Unterschenkel bis zum Oberschenkel. Wiederholen Sie diese Prozedur auch am linken Fuß. Anschließend massieren Sie die Gesäßhälften; erst die rechte, dann die linke. Bei der Massage des Oberkörpers beginnen Sie mit der rechten Handinnenfläche und gehen dann an der Außenseite des Arms wieder zurück. Wiederholen Sie diese Prozedur auch am linken Arm. Danach folgen Brustbereich, Bauch, Nacken, Rücken und das Gesicht. Bitte achten Sie beim Trockenbürsten des Oberkörpers auch stets auf die kreisenden Bewegungen. Die Anwendung sollte nicht bei Hautkrankheiten, -verletzungen, Krampfadern und großer Nervosität vorgenommen werden. Auch bei Einschlafproblemen ist eine abendliche Anwendung nicht zu empfehlen.

### **Das Taulaufen**

Es gibt eine angenehme Methode, um wach und fit zu werden: Das Taulaufen.

Es macht nicht nur Spaß, es kräftigt auch Venen und Durchblutung, stabilisiert das vegetative Nervensystem (*zuständig für Stress und Ruhe*) und stärkt, vor allem bei wiederholter Anwendung, die Widerstandskräfte gegen Infekte und andere Krankheiten. Positiv wirkt es auch gegen Kopfweh und häufig gegen Schweißfüße. Stapfen Sie morgens ein paar Minuten barfuß durch taufeuchten Rasen. Wenn Sie

sich beim Laufen unwohl fühlen oder gar schneidenden Kälteschmerz in den Füßen empfinden, sofort aufhören! Wichtig: Vorher und nachher ist Frieren verboten – am besten also, raus aus dem

Für die Anwendung brauchen Sie eine Bürste die nicht zu hart und nicht zu weich ist, am besten aus Naturborsten.

warmen Bett und rein in die Wiese. Hinterher Strümpfe und Schuhe anziehen und bewegen zum Wiederwarmwerden. Vorsicht bei Ischias-, Blasen- und Nieren-Problemen,

Infektionen, Menstruation, Durchblutungs- und Stoffwechselproblemen. In jedem Fall Rücksprache mit dem Arzt halten.

*✍ Kneipp-Bund*



## Für Deinen sicheren Sprung ins Berufsleben!

Jetzt die günstige Berufsunfähigkeitsvorsorge für Auszubildende, Studenten und Berufsstarter sichern.

LVM-Versicherungsagentur  
**Roger Westenhöfer**

Zeithstr. 124  
53819 Neunkirchen-Seelscheid  
Telefon 02247 6745  
info@westenhoefer.lvm.de

**LVM**  
VERSICHERUNG





Die Birke - ein vielseitiger Baum

## Erkunden Sie die Welt der Heilpflanzen Und lernen Sie etwas über ihre Herkunft und Anwendungsmöglichkeiten

*Sebastian Kneipp hielt große Stücke auf die Pflanzen. Sein Wissen stützte sich auf die lange Tradition der Klostersgärten in Europa. Seine Therapie und seine Kenntnisse entwickelte er dabei stetig weiter. Von seinen Erfahrungen und Erkenntnissen auf diesem Gebiet profitieren wir noch heute. Sebastian Kneipp verwendete ausgewählte Heilpflanzen als Zusätze in Bädern, Tinkturen, Salben, Tees und Säften.*

### Birke

Kinder lieben sie, weil man sich die papierartige Rinde so schön leicht merken und sie also mühelos von anderen Bäumen unterscheiden kann; Erwachsene lieben ihre Biegsamkeit und das flirrende Licht in ihrem hellen smaragd-farbenen Schatten – oder hasen sie, weil sie auf die Pollen allergisch sind. Leider nimmt die Anzahl dieser Menschen immer mehr zu. Tatsache ist jedoch, dass die Birken nicht nur dem Schamanen der Tun-

dra, sondern auch dem Arzt unserer Breitengrade als Heilmittel bekannt ist.

Ihr Beiname „Nierenbaum“ sagt schon fast alles aus über das Einsatzgebiet der Birkenblätter in der Naturheilkunde. Sie entwässern, regen auf verträgliche Weise die Nierenfunktion an, fördern auch den Stoffwechsel und entfernen Bakterien im Rahmen einer Durchspülung aus den Harnwegen, etwa bei Blasenentzündungen. Daher ist Birke oft Bestandteil von Fertig-Blasentees. Aber auch gegen Nierengrieß wird sie verwendet, auch vorbeugend. So gibt es viele mit anderen Kräutern kombinierte Nieren- und Blasen-Tees, -Säfte, -Lösungen und -Tinkturen. Hier machen die Patienten leider oft den Fehler, zwar den Tee zu trinken, aber nichts sonst. Wichtig zu wissen: Wer harn-treibende Mittel nimmt, sollte mit ausreichend Flüssigkeit spülen.

Zweites Einsatzgebiet der Birkenblätter ist die äußerliche Anwendung: Salben, Badeszusätze, Öle und Haarwasser sollen Haare wieder sprießen lassen (*was nicht bewiesen ist*), Wunden und Hautekzeme heilen

und rheumatische Beschwerden lindern (*was andere Pflanzen besser können*).

**Übrigens:** Die Birke hat in Europa und Russland eine ruhmreiche Tradition als Frühlingsbaum, Fruchtbarkeits- und Lichtsymbol. Wer in vorindustriellen Zeiten einen Heiratsantrag plante, stellte der Liebsten in der Nacht auf den 1. Mai einen stattlichen Birkenzweig in den Garten, und das bevorzugte Holz für Baby-Wiegen lieferte damals selbstverständlich ebenfalls die Birke.

### Brennnessel

„Die Brennnessel hat in der Tat für Kenner den größten Wert“, befand nicht erst Sebastian Kneipp. Er hing – wie auch die akademische Ärzteschaft seiner Zeit – noch der Vorstellung von der „Blutreinigung“ an. Auch wenn wir heute die antike Säftelehre nicht mehr so vertreten und eher sagen würden, die Brennnessel regt den Stoffwechsel und besonders die Nierenfunktion an: Die Wirkung ist jedenfalls gesund, auch vorbeugend beispielsweise für Nierengrieß.

Medizinisch verwendet man überwiegend Blätter oder



Wurzeln der großen Sorte. Die Blätter enthalten Mineralsalze wie Kalium, Kalzium und Kieselsäure. Das Zusammenspiel der Inhaltsstoffe der Blätter erhöht den Harnfluss, schwemmt Ödeme aus und soll die Ausscheidung von Harnsäure fördern. Sie enthält entzündungshemmende Stoffe und lindert daher rheumatischer Beschwerden. Vitamine und Spurenelemente sollen allgemein das Immunsystem stärken. Die entzündungshemmende und abschwellende Wirkung der Wurzeln macht die Brennnessel zu einem anerkannten Naturheilmittel bei Prostatabeschwerden. Brennnesseln werden üblicherweise als Tee, Tabletten oder Frischpflanzensaft angewendet. So braut man den Tee: Zwei Teelöffel getrocknete Brennnesselblätter oder -wurzel mit kochendem Wasser übergießen, kurz aufkochen, fünf Minuten ziehen lassen. Oder sechs 20 Zentimeter lange frische Triebe mit einem Liter Wasser kurz aufkochen und zehn Minuten ziehen lassen.

**Übrigens:** *Friseur/-innen empfehlen die Brennnessel zur Pflege der Kopfhaut bei fettigem Haar und Schuppen. Wer eine richtiggehende sechswöchige Kur mit Brennnesseltee macht, wird ebenfalls den Wellness- und Verschönerungseffekt auf das Haar entdecken.*

### **Brunnenkresse**

Sie hat etwas mit den Anhängern des Kneippchen



Der gesunde Klassiker: Brunnenkresse auf Brot genießen.

Gesundheitskonzepts gemeinsam: Sie liebt das Wasser. Daher wächst sie am liebsten an See- oder Bachufern und da wiederum am liebsten an gutem, fließendem, sauerstoffreichem Wasser ohne größere Temperaturschwankungen. Ihre Wurzeln suchen Halt im Untergrund und wenn alles zu ihrer Zufriedenheit ist, kann sie bis zu 70 Zentimeter hoch werden und viele Jahre alt. Für den Hobbygärtner eignet sie sich nur, wenn er Wasserspiegel und -güte präzise und stetig auf dem richtigen Stand hält. Dann allerdings dankt die Pflanze ihm mit großzügigen Vitaminspenden und Geschmackskicks sogar im Winter.

**I**n freier Natur kommt die Brunnenkresse immer seltener vor; leider neigen die Menschen dazu, sie mit Stumpf und Stiel auszureißen. Dabei wäre hier Vernunft am Platze: Für die Verwendung im Salat genügt es, behutsam

die 5 bis 7 Zentimeter langen Triebe abzubrechen (20 bis 30 Gramm frisches bzw. 4 bis 6 Gramm getrocknetes Kraut als Tagesdosis).

**K**atarrhe der Atemwege, Verdauungsstörungen, Probleme mit der Gallenblase, Appetitlosigkeit – hier hilft die Brunnenkresse mit ihrem hohen Gehalt an schleimlösenden und bakterienhemmenden und recht bitter schmeckenden Senfölglykosiden. Sie soll auch belebend auf Leber, Galle und Nieren wirken und den Stoffwechsel antreiben, daher haftet ihr der Ruf als „blutreinigend“ an. Wegen ihres hohen Gehalts an Vitamin C wurde sie früher bei Skorbut eingesetzt und vor allem bei Frühjahrskuren. Äußerlich angewendet, kann ihr Saft hilfreich bei Ekzemen, überempfindlichem Zahnfleisch und unreiner Haut sein. In der Kosmetik-Industrie spielt die Brunnenkresse als Zutat für Cremes und Gels

gegen Altersflecken eine Rolle. Hier sollte man allerdings den chemischen Mitstreitern kritische Blicke zuwerfen und nicht mit überbeurteilten StarWars-Kanonen auf unschuldige kleine Spatzen schießen. Ihr Apotheker berät Sie bei diesen kosmetischen Fragen garantiert besser als die irreführende Produktwerbung.

**F**ür Ihren Haus- und Küchengebrauch eignen sich am besten die frischen Triebe mit den runden fleischigen Blättern. Optimaler Zeitpunkt für die Ernte: kurz bevor die Pflanze blüht (*was sie in freier Natur gern ab Juni tut*). Verwenden Sie die Blätter sofort – und freuen Sie sich über den tollen Vitaminspender und die scharfbittere Würznote im Salat. Auch Trocknen ist möglich, oder ein Frischpflanzensaft.

### *Hagebutte*

Die Früchte der Hecken- oder Hundsrose schmecken angenehm süß-sauer und veredeln deshalb unzählige Fruchtee-Mischungen. Als Hiffenmark (*Mus, Marmelade*) entzückt die Hagebutte viele Naschkätzchen, als Wein oder Likör eher erwachsene Naschkatzen. Heilkundige verschreiben den Tee nicht gerade bei Erkrankungen, schätzen ihn aber unterstützend bei Nierenproblemen oder Erkältungen.

Allein im Tee wirken Hagebutten ein wenig harntreibend und in noch milderem Maße

abführend. Sie sind oft Bestandteil von Tees zur „Frühjahrskur“ und gelten allgemein als stärkend fürs Immunsystem. Das wiederum und ihre Beliebtheit bei Erkältungen hängen mit dem hohen Gehalt an Vitamin C zusammen. Daher ist Hagebuttensaft, -mus oder -tee übrigens unbedingt angesagt für Raucher, die einen besonders hohen Bedarf an diesem Vitamin haben. Für den Tee 2 gehäufte Teelöffel getrocknete und zerkleinerte Früchte mit einem viertel bis halben Liter kochend Wasser überbrühen. Der Tee kann lange ziehen, bis zu 15 Minuten, ohne dass der angenehme Rosengeschmack verloren geht. Am Krankenbett, egal ob es um Blasenentzündungen, Erkältungen oder grippale Infekte geht, ist Hagebuttentee zur Stärkung genau das richtige Getränk.

**Übrigens:** *Die feinen Härchen an den kleinen Samen in der Frucht dienen jugendlichen Streichspielern als Juckpulver. Wegen dieser unangenehmen Wirkung werden nur die Schalen ohne „Innereien“ für den Teebeuteltee verwendet. Ist hingegen das Wassertreiben gewünscht, verwendet der Hersteller die kleinen Samen mit. Das Vitamin C wird beim Trocknen oder Erhitzen für die Teezubereitung übrigens nicht verletzt, verliert sich jedoch bei langer Lagerung.*

### *Ringelblume*

Diese kleine und unscheinbare

Blume ist nicht nur eine Augenweide, sondern auch natürlicher Balsam für die gestresste oder spröde Haut. Es gibt sie in der klassischen Gänseblümchenform oder gefüllt, und die kräftige Farbe zwischen zitronengelb und Sonnen-Orange inspirierte in alten Zeiten die Mädchen, die Blüte in Haarkränze einzubinden. Einmal ausgesät, breitet sich die kleine Sonnenfreundin gern aus und ist daher ein dankbarer Gartenbewohner in unseren Breiten. Nach Verarbeitung entfaltet sie ihre positive Wirkung in Aufgüssen oder Gels, Salben und Cremes.

**D**ie Ringelblume kommt nicht nur bei Entzündungen im Mund zu Ehren, sondern auch bei Wundheilungsstörungen aller Art und in der Wundreinigung. Sie hemmt Entzündungen und fördert die Granulation bei Wunden. Nicht zuletzt benutzen viele Menschen mit trockener Haut Ringelblumen-Hand- oder -Fußcremes und reichhaltige -Bodylotions für die tägliche Pflege nach der Dusche. In Kombination mit anderen Entzündungshemmern ist sie Standard-Zutat in heilsamen Salben oder Umschlägen. Wer Venenleiden oder Verletzungen vor allem entzündlicher Art hat, schätzt ihre schmerzstillende und heilungsfördernde Wirkung. Umschläge auf Wunden mehrmals täglich auflegen, Mundspülung ebenfalls mehrmals täglich wiederholen.



by  
**BREUNING**  
*since 1927*

Uhrmacher & Juwelier  
**baeumer**

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

Und so braut man den Aufguss: Zwei Teelöffel getrocknete Blüten mit Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen, Gartenbesitzer haben hier eine schöne, unkomplizierte und kosten-lose Pflanze für Do-it-yourself-Salben. Wollen Sie es probieren? In diesem Fall mit nicht zu heißem Fett ansetzen, kühl lagern und innerhalb von 4 Wochen aufbrauchen. Aber Vorsicht, manche Menschen eckeln sich vor dem Geruch.

**Übrigens:** *Die Früchte haben eine zusammengerollte Form – daher kommt wohl auch der Name.*

## Rosmarin

Diese Pflanze begeistert dank ihres kräftigen Aromas Köche in aller Welt. Tatsächlich macht der Rosmarin nicht nur Fleisch, Marinaden, Kartoffeln und Pizza feiner, sondern auch einen niedrigen Blutdruck höher. Rosmarin verleiht auf sanfte Art neue Kräfte und mehr Appetit, oder er beruhigt – je nach dem, was das Herz gerade braucht. Eine Heilpflanze mit einer so stärkenden und vielseitig wohl-tuenden Wirkung darf natürlich in keiner Hausapotheke fehlen, fand nicht erst Sebastian Kneipp. Der kluge „Wasserdoktor“ setzte Rosmarin als Magenmittel und zur Herzstärkung ein. Bei-des tun Heilkundige heute noch, loben jedoch zusätzlich die durchblutungsfördernde und venenstärkende Wirkung des Rosmarins als Badezusatz und seine Wirkung bei Rheuma. Der Vorteil von

Rosmarin als Badezusatz liegt darin, dass er einem möglichen Blutdruckabfall (*wie er bei warmen Bädern vorkommen kann*) entgegenwirkt.

**E**r regt den Appetit und den Kreislauf an, wirkt gegen Blähungen, stärkt das Nervenkostüm. Dies alles, wenn man ihn in Form von Tee oder als (*von Sebastian Kneipp seinerzeit besonders als Herzmittel verabreicht*) Wein trinkt. Äußerlich angewendet, entfaltet der Rosmarin wieder durchblutungsfördernde Wirkung und ist in dieser Eigenschaft ein beliebter Badezusatz. Hier sollte man beachten, dass solche Bäder lieber nicht zu spät abends und nicht zu lange genommen werden sollten – sonst hindert das belebende Kraut am Einschlafen und überfordert vielleicht auch eine empfindliche Haut.

**Übrigens:** *Die blauen Blüten des Rosmarins sind klein, aber lieblich, und haben je nach Sorte eine Farbe wie das Meer an einem sonnigen Tag. Für die Herstellung von Badezusätzen, ätherischen Ölen oder von Gewürz werden jedoch die nadelartigen Blätter verwendet – je frischer, desto besser. Beim Trocknen wird der Rosmarin geschmacklich milder und ein bisschen bitterer.*

## Spitzwegerich

Sebastian Kneipp lobte die Fertigkeiten der Spitzwegerichblätter in der Wundheilung, fügte aber hinzu: „Die Wirkung dieser Pflanze nach innen ist nicht min-

der vorteilhaft.“ Daher gibt es viele Hustensäfte, die Spitzwegerich enthalten. Er lindert den Hustenreiz, hilft dem Körper bei der Abwehr von Bakterien, schützt die Schleimhaut im Rachenbereich und schützt daher vor neuer Infektion. So ist es ein von alters her bewährtes und hierzulande überall verfügbares Hausmittel bei Bronchitis, Atemwegskatarrhen, Keuchhusten und bei Entzündungen in Mund und Rachen.

Am besten als Presssaft im Anti-Husten-Einsatz. Für Tee 2 gehäufte Teelöffel Teedroge auf eine Tasse kochenden Wassers, 5 Minuten ziehen lassen, dreimal am Tag trinken – oder in kleinen Schlucken über den Tag verteilt. Nach Geschmack mit Honig süßen. Da das Kraut auf so ziemlich allen Wiesen lebt, empfiehlt sich für Familien, über das Jahr einen Spitzwegerich-Honig anzulegen. So haben Sie immer Vorrat eines natürlichen Erkältungsmittels im Hause.

**Übrigens:** *Kneipp hatte Recht – Bei kleinen Verletzungen, etwa bei einer Wanderung, ist der Schleim aus den Blättern des Spitzwegerichs ein optimaler Erste-Hilfe-Assistent. Laut Kneipp beugt er Infektionen vor und sorgt für eine problemlose Wundheilung. In der volkstümlichen Heilkunde kam er vor allem bei Insektenstichen oder bei brennenden bzw. schmerzenden Wunden zum Einsatz*

 Kneipp-Bund



LÄUFT BEI EUCH?

# L Ä U F T !

Die Frühtracht 2020 steht klar und flüssig zur Abholung bereit.



PayPal Zahlung möglich

PayPal

*So schmeckt Much...  
...so schmeckt Heimat!*

Der Much-Honig ist erhältlich bei:

**Bäckerei Funken • Dorfstraße 4 • 53804 Much/Marienfeld**

**Hüter der Bienen - Imkerei Kaptein • Oberdreisbach-Höhe 67 • 53804 Much**

# 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](http://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](mailto:joachim.kulbach@vrbankimmobilien.de)

**Ulrich Piel**  
Telefon: 02241 496-1422  
[ulrich.piel@vrbankimmobilien.de](mailto:ulrich.piel@vrbankimmobilien.de)

**Kim Radermacher**  
Telefon: 02241 496-1426  
[kim.radermacher@vrbankimmobilien.de](mailto:kim.radermacher@vrbankimmobilien.de)



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