



# Der Wassertreter

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



1821 - 2021

# KNEIPP

JAHRE

**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](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

**Inhalt**

Editorial	<b>3</b>
Jahresrückblick 2020	<b>4</b>
Termine Januar bis März	<b>8</b>
Der Trainer neue Kleider!	<b>10</b>
Landessportbund Nordrhein-Westfalen	<b>12</b>
Erkunden Sie die Welt der Heilpflanzen	<b>14</b>
Fit trotz Corona – mit dem Rad unterwegs	<b>18</b>

**Der Wasserreiter** 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 Wasserreiter“ 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.

**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.DerWasserreiter.de](http://www.DerWasserreiter.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

*Sehr geehrte Leserinnen,  
sehr geehrte Leser,*

*ich darf Sie nun auch in dieses Jahr als Vorsitzender in das neue Jahr begleiten, auch wenn dies nicht so geplant war - aber Pandemie-Zeit ist eine besondere Zeit.*

*Darum möchte ich das letzte Jahr beschließen und das neue beginnen, mit einem Gedicht von Robert Frost, das, wie ich finde recht gut zur Situation und zur Jahreszeit passt.*

*Bleiben Sie neugierig und  
vor allem gesund...*

**Oliver Marcus Kaptein**

Vorsitzender Kneipp Verein Much und Umgebung e.V.

**Robert Frost,  
Stopping by Woods on  
a Snowy evening (1923)**

*Whose woods these are I think I know.  
His house is in the village, though;  
He will not see me stopping here  
To watch his woods fill up with snow.*

*My little horse must think it queer  
To stop without a farmhouse near  
Between the woods and frozen lake  
The darkest evening of the year.*

*He gives his harness bells a shake  
To ask if there is some mistake.  
The only other sounds the sweep  
Of easy wind and downy flake.*

*The woods are lovely, dark, and deep,  
But I have promises to keep,  
And miles to go before I sleep,  
And miles to go before I sleep*

**Robert Frost,  
Halten am Walde im Abendschnee**  
Übersetzt ins Deutsche von Walter A. Aue

*Ich glaub' ich weiß, wes Wald dies sei,  
Doch steht sein Haus nicht nebenbei;  
So sieht er's nicht, bleib ich hier stehn  
Und schau' bei seinem Schnee vorbei.*

*Mein Pferdchen kann kein Haus hier sehn  
Und kann mein Halten nicht verstehn:  
Hier, zwischen eis'gem See und Wald,  
Am trübsten Tag im Jahr'sgeschehn!*

*So schüttelt es sein Glöckchen halt,  
Um mich zu fragen, Fahr'n wir bald?  
Sonst kein Geräusch als Schnee rundum,  
der daunensanft im Wind verhallt.*

*Der Wald lockt tief und dunkel nun -  
Doch ich hab' noch mein Teil zu tun  
Und weit zu wandern bis zum Ruh'n,  
Und weit zu wandern bis zum Ruh'n.*



*Am Ende eines Jahres, erscheint es einem oft, dass selbst ein ereignisreiches Jahr schnell vorbei ist und man manchmal gar nicht mehr weiß, was man im vergangenen Jahr geleistet hat.*

*Wir möchten uns in dieser Ausgabe die Zeit nehmen und einen Blick zurück in ein ereignisreiches und verrücktes Jahr nehmen.*

## Januar

**Ein „Überdachter-Infostand“ im Kneipp-Vital-Park. Ein gelungenes Projekt dank „Heimat-Scheck“**

Lautete Anfang Januar 2020 eine Überschrift im Mitteilungsblatt Much. Der Artikel verkündete die Fertigstellung des überdachten Infostands, zum Jahreswechsel, im Kneipp-Vital-Park.



**Spaß und Bewegung für alle ab 40. Tanz und Gymnastik mit Margret Makulla im Alten Kloster AZURIT.**

Ein Hauch der 80er und Jane Fonda weht durch den alten Klostersaal, als Margret Makulla den neuen Kurs des Kneipp Verein Much und Umgebung e.V. startete. Zum lockern ein paar Tanzschritte zur flotten Musik und danach gymnastische Übungen zur Förderung der allgemeinen Beweglichkeit.

Mit dem neuen Kurs sind wir sportlich und hoch motiviert ins neue Jahr gestartet.

## Februar



**Der Bewegungsdrang der Graveler und e-Biker bleibt auch bei Dreck, Regen und Kälte ungebremst!**

Das einen „Kneippianer“ so schnell nichts erschüttern kann haben im Februar auch unsere Radler eindrucksvoll bewiesen.

## März

**Des Dramas erster Akt...**

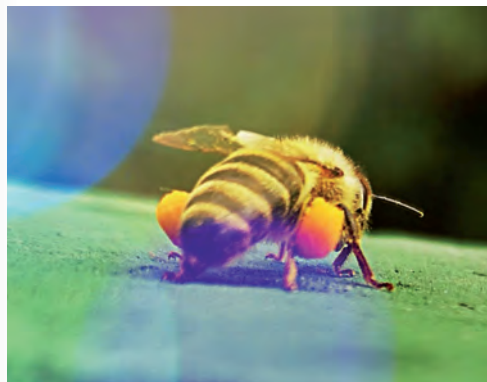
Im März schlug die Corona Pandemie zu, Kurse mussten eingestellt werden und uns blieb nur übrig Tips und Infos zum gesund bleiben zu veröffentlichen. Sport gab es nur noch alleine.



## April

### *Ende April gab es die ersten Lockerungen.*

Man konnte draussen wieder gemeinsam Sport machen und um Ostern rum konnte man so manches interessante Detail beim Nordic Walking entdecken...



## Juni



## Mai

*Der Tatendrang des Kneipp Verein Much und Umgebung e.V. ist auch trotz Corona nicht aufzubalten. Die weitere Gestaltung des Kneipp-Vital-Parks schreitet voran.*

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. Wir haben als Verein sehr gute Erfahrungen mit dem „Heimat-Scheck“ gemacht und können das Programm allen anderen Vereinen nur empfehlen, die noch Unterstützung für ihre guten Ideen brauchen.

Auf der Internetseite [www.mhkgb.nrw/themen/heimat/heimat-foerderprogramm](http://www.mhkgb.nrw/themen/heimat/heimat-foerderprogramm) sind alle Programme aufgeführt.

*Der Sommer war toll und zeigte sich von seiner schönsten Seite.*

Im Kneipp Verein gab es in gewohnter Weise Outdoor Aktivitäten. Man traf sich zum Boule, Nordic Walking, oder Radeln. Die Mountainbiker unter den Radlern alberten im Wald rum und die Pandemie war ein wenig vergessen.



## Juli

### *Wespen für den Kneipp Verein Much.*

Es entwickelte sich bei einigen Vereinsmitgliedern die Idee, dass ein Bienen und Insekten Lehrpfad eine gute Sache ist, aber dass man sich auch aktiv zum Schutz von Insekten einsetzen möchte – im speziellen Fall für Wespen. Mit den Imkern im Verein hat man Profis, für die der Umgang mit Insekten bereits Alltag ist. Und so startete man motiviert in die Wespen- und Hornissen Rettung. Die Aktion machte die Runde, der Kneipp Verein Much und Umgebung e.V. schaffte es mit der Aktion auf die Titelseite der Rhein-Sieg-Rundschau im Lokalteil und erhielt innerhalb einer Woche über 100 Anrufe. Doch der Aufwand lohnte, nicht nur für die Wespen. Durch Spenden und Umsiedlung kamen für den Verein über 500,00 € in die Vereinskasse. Auf der Internetseite [www.Wespenfreunde.NRW](http://www.Wespenfreunde.NRW) kann man mehr erfahren.



## August

### *Much auf dem Weg zur Bio-Stadt (Gemeinde).*

*Der Kneipp-Verein Much war beim Start dabei. „Warum in die Ferne schweifen? Sieh, das Gute liegt so nah.“* Unter diesem Motto hätte die Versammlung stehen können, zu der Sabine Müller am 10.08. ins Hotel FIT geladen hatte. Sabine ist Mitglied der Grünen in Much und Initiatorin, um aus Much eine Bio-Stadt zu machen. Diesem „gesunden“ Netzwerk gehören mittlerweile 16 Städte an, unter anderem auch die Stadt Bonn. Der Wunsch das Much diesem Netzwerk beitrifft ist Parteien übergreifend. So erschien an diesem lauschigen Abend eine illustre Truppe, die dem Aufruf von Sabine folgte. Mehr Infos zu diesem Projekt findet man auf: [www.biostaedte.de/ueber-uns](http://www.biostaedte.de/ueber-uns)

### *Kneipp Verein Much jetzt auch Mitglied bei der Creditreform Bonn e.V.*

Ein weiterer Schritt zur Bürooptimierung im Verein. Ehrenamtler ist kein Vollzeitberuf, damit dieser nicht auch noch zu zahlenden Außenständen hinterlaufen muß, macht es durchaus Sinn diese Aufgabe Profis zu überlassen. Der Kneipp Verein Much und Umgebung e.V. hat sich deshalb dazu entschieden, der Creditreform beizutreten - es hat sich gelohnt! Weniger Arbeit und mehr auf dem Konto. ;-)

## September

### *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. Nach mehreren Anläufen durch Verschiebungen hat Margret Makulla erfolgreich den Kneipp-Mentor absolviert. Ein neuer Kurs mit mehr Kneipp-Anwendungen ist geboren.

## Oktober

### *Nicht ohne einen Weckmann!*

*Kneipp Kindergärten bekamen Weckmann von der Bäckerei Funken geschenkt.*

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 wurde. Doch zu allem Überfluss sollte es jetzt auch keine Weckmännern mehr geben. Diese Problematik erkannte die Nordic Walking Leiterin des Vereins, 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. 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. Rund 200 Weckmänner hat er unseren Kneipp-Kindern gestiftet. Hier nochmal ein dickes **Dankeschön!**



dass der soeben noch friedliche Baum im Dunst sich als ein hektischer Radler entpuppt, der mit letzter Kraft versucht dem herannahenden Kotflügel zu entkommen. Viel zu oft gibt es leider derartige Situationen, die dann im schlimmsten Fall in einem Unfall enden. Die Gründe dafür mannigfaltig, aber einer dieser Gründe sehr oft unauffällige Bekleidung - das wollten wir für unsere Radler ändern! Mit Kurt Dierks von DELTA Optic in Much ([www.DELTA-Optic.de](http://www.DELTA-Optic.de)) fand man einen Sponsor, den die Idee begeisterte und der einen Großteil der Kosten übernahm. Normalerweise sorgt Herr Dierks als Augenoptikermeister dafür, dass man besser sieht, ob nah oder fern. Jetzt hatte er sogar die Möglichkeit darüber hinaus Objekte (in diesem Fall die Radsportfreunde Much im Kneipp Verein) besser sichtbar zu machen. So können sich jetzt die Radsportfreunde Much im Cornoa-Herbst wenigstens im Straßenverkehr sicher fühlen. Ein dickes **Dankeschön** an DELTA-Optic für die Unterstützung!



## November

### **Kneipp Verein Much – sehr auffällig!**

Die Radsportfreude des Kneipp Verein Much erhalten Warmwesten.

Welcher Autofahrer kennt das nicht, wenn die Tage kürzer werden und die Nebelschwaden durch die Auen gleiten wird die Sicht im Straßenverkehr nicht besser. Dann kann es schon einmal vorkommen,

## Dezember

### *Der Trainer neue Kleider!*

*Zieht Euch warm an im Kneipp Verein Much.*

(Einen ausführlichen Artikel finden Sie auf Seite 10 in diesem Heft.) Diese Aktion wurde vom Kneipp-Bund Landesverband e.V. mit 400,00 € unterstützt, der damit die gute, bis jetzt geleistete Arbeit des Kneipp Verein Much und Umgebung e.V. honorierte. Motiviert starten wir ins neue Jahr, so wie wir das Alte verlassen haben und wünschen auch Ihnen alles Gute für das kommende Jahr.



# 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  
Voranmeldung: 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,- €



**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  
Kursanmeldung: 01 57 / 59 38 99 60  
[Tanz@Kneipp-Verein-Much.de](mailto:Tanz@Kneipp-Verein-Much.de)  
AZURIT, Klosterstr. 6, 53804 Much  
Kneipp Mitglieder frei, sonst 5,- €



**Trampolinkurs • ab 50+**  
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



# Januar

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

# Februar

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

# März

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



*Schick mit Stick  
Die neue Vereinsbekleidung  
Foto: O. M. Kaptein*

*In einer Zeit, in der die globale Erwärmung dafür sorgt, dass die Winter milder werden, und die Sommer heißer werden, ist es nicht immer einfach die richtige Bekleidung zu finden. So ergeht es auch der Trainerriege des Kneipp Verein Much und Umgebung e.V. Sie sind die ersten Ansprechpartner für die Mitglieder rund um die Kurse. Sie organisieren, leiten und planen, das ist nicht nur einfach Ehrenamt, das ist Arbeit! Und diese Arbeit sollte jetzt auch belohnt werden – zum Beispiel mit der richtigen „Arbeitsbekleidung“.*

**E**s hat sich mittlerweile rumgesprochen, dass manche Arbeitsbeklei-

## Der Trainer neue Kleider!

*Zieht Euch warm an im Kneipp Verein Much...*

dung, besonders von einem Hersteller dessen Logo ein großer „Strauss“ ziert, nicht nur optimal für Arbeiten bei Wind und Wetter ist, sondern mittlerweile einen festen Platz als Outdoor Outfit gefunden hat. Die Bekleidung sollte allen Ansprüchen genügen, die Radler sollten auf dem Rad nicht frieren, Nordic-Walker genug Armfreiheit haben, die Bouler und Bewegungstrainerin nicht direkt ins Schwitzen kommen und sich gut in Ihrer Haut fühlen.

**U**nter diesen Punkten gab man eine größere Bestellung auf, mit individuellen Musterstücken in verschiedenen Größen, denn es sollte schließlich auch passen. Um Außenstehenden zu zeigen, wen sie da vor sich haben, wurden die guten Stücke dann noch vom Werk aus mit dem Logo des Kneipp Verein Much

und Umgebung e.V. bestickt. Da die Stücke im November eintrafen, haben wir von einem Gruppenfoto Abstand genommen und jedem Trainer wurde sein Outfit einzeln übergeben und abgelichtet. Diese Aktion wurde vom Kneipp-Bund Landesverband e.V. mit 400,- € unterstützt, der damit die gute, bis jetzt geleistete Arbeit des Kneipp Verein Much und Umgebung e.V. honoriert.

**A**usgestattet wurden die Leiter der Radler im Kneipp Verein Much ([www.Radsportfreunde-Much.de](http://www.Radsportfreunde-Much.de)) **Peter Göbel, Alfred Haas, Oliver Marcus Kaptein**, Nordic Walking ([www.Nordic-Walking-Much.de](http://www.Nordic-Walking-Much.de)) **Daniela Kaptein**, Boule ([www.Boule-Much.de](http://www.Boule-Much.de)) **Fritz Hänssel, Egon Heller** und Bewegung/ Wasseranwendung ([www.Kneipp-Verein-Much.de](http://www.Kneipp-Verein-Much.de)) **Margret Makulla**. Sie freuen sich darauf, Ihre Kurse wieder, im neuen Gewand leiten zu dürfen. Wann dies jetzt sein wird ist noch nicht klar, aber entsprechende Informationen findet man auf der Kneipp Verein Much facebook Seite und **www.MUCH.fitness** Bis dahin wünschen wir alles Gute und freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen.

 O. M. Kaptein







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)



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 (CoronaSchVo) ab Dienstag, 01.12.2020. Sport unter Corona Bedingungen**

**Welcher Sportbetrieb ist in der Zeit bis zum 20.12.2020 allgemein noch zulässig?**

**G**rundsätzlich ist jeglicher Freizeit- und Amateursportbetrieb auf und in allen öffentlichen und privaten Sportanlagen, Fitnessstudios, Schwimmbädern und ähnlichen Einrichtungen untersagt. Ausgenommen hiervon ist der Individualsport allein, zu zweit oder ausschließlich mit Personen des eigenen Hausstandes außerhalb geschlossener Räumlichkeiten von Sportanlagen. Die Personen, die für die Einrichtungen verantwortlich sind, haben den Zugang zu den Einrichtungen auf die zulässigen Nutzungen

zu beschränken. Die Nutzung von Gemeinschaftsräumen, Umkleiden und Duschen von Sportanlagen durch mehrere Personen gleichzeitig ist nicht zulässig.

**D**as Bewegen von Pferden aus Tierschutzgründen ist auch in geschlossenen Räumen zulässig.

**S**portangebote, an denen eine Teilnahme regelmäßig aufgrund einer ärztlichen Verordnung erfolgt (vor allem Rehabilitationsport), dürfen angeboten und wahrgenommen werden, wenn nur Personen mit einer individuellen ärztlichen Anordnung teilnehmen und der Abstand zwischen allen beteiligten Personen während des gesamten Aufenthalts in oder auf den o. g. genannten Einrichtungen mindestens 2 Meter beträgt.

**S**portfeste und ähnliche Sportveranstaltungen sind bis mindestens zum **31.12.2020** untersagt.

**W**eiterhin zulässig, allerdings ohne Zuschauer\*innen, sind Wettbewerbe in Profiligen und im Berufsreitsport sowie Pferderennen und andere berufsmäßige Sportausübung. Voraussetzung ist dabei, dass die jeweiligen

Institutionen sich verantwortlich für die Reduzierung von Infektionsrisiken zeigen und die verantwortlichen Stellen den zuständigen Behörden vor der Durchführung der Wettbewerbe geeignete Infektionsschutzkonzepte vorlegen.

*(Quelle: § 9 der CoronaSchVO NRW in der ab dem 01.12.2020 geltenden Fassung)*

*Alle weiteren Informationen im Vereinsportal VIBSS Online:*



*LSB NRW*

**Anmerkung der Redaktion des „Der Wassertrter“:**

*Zum Zeitpunkt der Drucklegung wird von Seiten der Politik darüber diskutiert diesen Status bis mindestens zum 10.01.2021 aufrecht zu erhalten.*

*Unser Terminkalender spiegelt die aktuelle Situation wieder. Unsere aufgeführten Termine beginnen aus diesem Grund erst Ende Januar wieder.*





**AZURIT**  
Gruppe



## 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](mailto:szalteskloster@azurit-gruppe.de)

[www.azurit-hansa-karriere.de](http://www.azurit-hansa-karriere.de)



### **Margret Makulla - Kurzportrait**

*Auf ihrer Arbeitsstelle im AZURIT, als Pflegehelferin, kennt man sie nicht anders - immer ein Lächeln auf den Lippen und mit ihrer freundlichen und hilfsbereiten Art reizt sie nicht nur ihre Arbeitskolleginnen mit, sondern vor allem die im AZURIT lebenden Seniorinnen und Senioren. Darum empfanden wir Sie als idealen Zuwachs im Kneipp Verein Much und Umgebung e.V., als Margret Mitglied wurde und erfolgreich ihre Ausbildung zum Kneipp-Mentor absolvierte. Sie ist für unseren Kneipp Verein ein Garant, dass 2021 erstmals regelmäßige Kneipp-Anwendungen im Kneipp-Vital-Park stattfinden werden. Darüber hinaus freut man sich im AZURIT, da man mit ihr, als Angestellte, auf einem guten Weg zur Kneipp-Zertifizierung ist.*



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

**K**inder 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 smaragdfarbenen Schatten – oder hassen 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 Tundra, sondern auch

dem Arzt unserer Breitengrade als Heilmittel bekannt ist.

**I**hr 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 harntreibende Mittel nimmt, sollte mit ausreichend Flüssigkeit spülen.

**Z**weites Einsatzgebiet der Birkenblätter ist die äußerliche Anwendung: Salben, Badezusätze, 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

**D**ie 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 rege 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





**Frohe Weihnachten  
und alles Gute für  
das neue Jahr!**

LVM-Versicherungsagentur

**Roger Westenhöfer**

Zeithstraße 124

53819 Neunkirchen-Seelscheid

Telefon 02247 6745

westenhoeferv.lvm.de

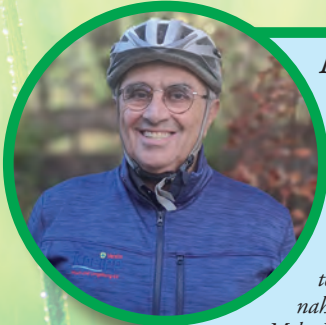
**LVM**  
VERSICHERUNG

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 Verjüngungseffekt auf das Haar entdecken.*



### **Alfred Haas - Kurzportrait**

*Vielen Muchern ist der ehemalige Bürgermeister kein unbekannter, nicht nur aus der Zeit als erster Mann in der Gemeinde, sondern auch durch seine vielseitigen Interessen und sein Engagement für Much.*

*Im Kneipp Verein Much und Umgebung e.V. hat er bis 2020 aktiv im Vorstand mitgearbeitet, bis er seinen Fokus mehr auf die „Radsportfreunde“ im Verein legen wollte. Dieses Engagement hat dazu geführt, dass wir mittlerweile vier aktive Gruppen haben, von denen Alfred allein zwei leitet. Nicht zu vergessen sind hierzu seine Berichte mit großartigen Fotoaufnahmen von den einzelnen Touren.*

*Mebr Infos rund um's Radeln im Verein unter: [www.Radsportfreunde-Much.de](http://www.Radsportfreunde-Much.de)*



Der gesunde Klassiker: Brunnenkresse auf Brot genießen.

## Brunnenkresse

Sie hat etwas mit den Anhängern des Kneippischen 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 Wasser-spiegel und -güte präzise und stetig auf dem richtigen Stand hält. Dann allerdings dankt die Pflanze ihm mit großzügigen Vitaminspenden und Geschmackskicks sogar im Winter.

In 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).

Katarre 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 Star-Wars-Kanonen auf unschuldige kleine Spatzen schießen. Ihr Apotheker berät Sie bei diesen kosmetischen Fragen garantiert besser als die irreführende Produktwerbung.

Für Ihren Haus- und Küchengebrauch eignen sich am besten die frischen Triebe mit den rundlichen fleischigen Blättern. Optimaler Zeitpunkt für die Ernte: kurz be-

vor 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 Früchtetee-Mischungen. Als Hif-fenmark (*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. ✂ *Kneipp-Bund*



Natürlich nur vom 21.12.2020 - 19.03.2021 erhältlich!

# WINTERHONIG\*

\*Ist unser Honig den wir im Winter verkaufen ;-) Freuen Sie sich jetzt schon auf Frühlingshonig



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

PayPal Zahlung möglich

PayPal

Der Much-Winterhonig ist erhältlich bei:

Bäckerei Funken • Dorfstraße 4 • 53804 Much/Marienfeld

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

## Fritz Hänsel - Kurzportrait

Fritz gehört mit seinen 83 Jahren zu einem der ältesten Vereinsmitgliedern im Kneipp Verein Much und Umgebung e.V., was jetzt aber nicht bedeutet, dass er eine ruhige Kugel schiebt – außer beim Boule. Er ist meist der Erste, der montags und donnerstags im Kneipp-Vital-Park ist und schon die Boule Bahn zum Spiel vorbereitet. Zusammen mit Egon Heller leitet er diese Abteilung im Verein. Fritz hat im Verein schon fast alles probiert. Kräuterwandern, Nordic Walking, Wasseranwendungen, Wandern, aber seine große Leidenschaft ist das Boule Spiel. Und das merkt man! Ein Team wo Fritz drin ist, ist fast immer ein Gewinner Team!

Wer mit machen will findet mehr Informationen unter [www.Boule-Much.de](http://www.Boule-Much.de)



## Fit trotz Corona – mit dem Rad unterwegs Der Kneipp Verein Much fährt weiter Rad – aber allein!



Schloss Drachenburg am Rhein.

Auch Alfred zieht einsam seine Runden, aber nicht ohne Fotos zu machen! Foto: A. Haas

Zum zweiten Mal in diesem Jahr sorgt die Pandemie dafür, dass wir Kontakte meiden müssen und als Verein unsere Kurse aussetzen. Bis wann, das wissen wir nicht, aber auch wenn wir nicht mehr mit Freunden und Vereinskollegen unsere Freizeitbeschäftigung nachgehen können, soll das jetzt nicht bedeuten, dass man auf unbestimmte Zeit die Füße hochlegt. Bewegung an der frischen Luft ist auch bei Corona immer noch gesund und fördert die Abwehrkräfte. Abgesehen davon beugt es überflüssigen Pfunden vor.

Das größte Problem in dieser Zeit ist meist die mangelnde Motivation. Wenn man vorher durch die Vereinskameraden und den regelmäßigen Treffen motiviert war sich auf's Rad zu schwingen, so ist dies heute schwerer. Da kann es dann schon einmal vorkommen, dass man das Wetter oder andere Erledigungen vorschubt, um nicht auf sein Rad zu steigen. So ein Verhalten reißt

dann schnell ein und kaum da man sich versieht steht das Rad zwei Wochen ungenutzt in der Ecke.



Hier hilft es sich Ziele zu stecken. Genau wie sonst auch zu festen Zeiten das Training einplanen. Sich auch nicht vom Wetter abschrecken lassen, denn bekanntermaßen gibt es kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung. Entsprechend ausgestattet kann man dann auch einmal Strecken fahren, die man schon immer fahren wollte, was man in der



Gruppe aber nie gemacht hat - neues entdecken. Auch ist es jetzt möglich Pausen einzulegen und die schöne Landschaft zu genießen, wenn man sonst in der Gruppe bleiben musste. Jeder wird für sich feststellen, dass es nicht nur Nachteile hat, wenn man allein fährt. Man kann jeder Situation das positive abgewinnen, man muss nicht immer nur alles schwarzsehen. Wie sagte Eddy Merckx: „Fahre so viel oder so wenig, oder so lang oder so kurz wie du möchtest. Aber fahr Fahrrad.“

In diesem Sinne bleibt gesund und fahrt Fahrrad! Oder als Alternative: Wandern, Nordic-Walking, Joggen...

**www.Kneipp-Verein-Much.de**  
**Foto oben:**

*Basti ist eines unserer jüngeren Mitglieder und öfter „auf dem Sprung“! Es ist geplant, dass er im Verein zukünftig Technik-Kurse leitet.*

**Foto mitte:**

*Stephy ist ein Neuzugang bei den MTBlern und wenn sie nicht alleine fährt, dann den Männern davon!*

*✍ O. M. Kaptein*





Das Bergische

Foto: Artem Shadrin, Alexander Rath, Vulcanus / stock.adobe.com

# JETZT KAUFEN – SPÄTER EINLÖSEN!

Zahlen Sie Ihren Deckel doch einfach mal bevor Sie etwas essen oder trinken. Oder verschenken Sie ihn an Freunde mit denen Sie bald nochmal zusammen ausgehen möchten. Weitere Informationen zu dieser Gutschein-Aktion und teilnehmende Betriebe finden Sie unter [www.dasbergische.de](http://www.dasbergische.de)



# 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**