

Ausgabe  
2/2021



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



# Der Wassertreter

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

# Ernährung & Einkauf



**BÄCKER**  
...iB' lecker

**Funken**  
der Party-Bäcker

Dorfstraße 4  
53804 Much-  
Marienfeld

**0 22 45 / 36 92**

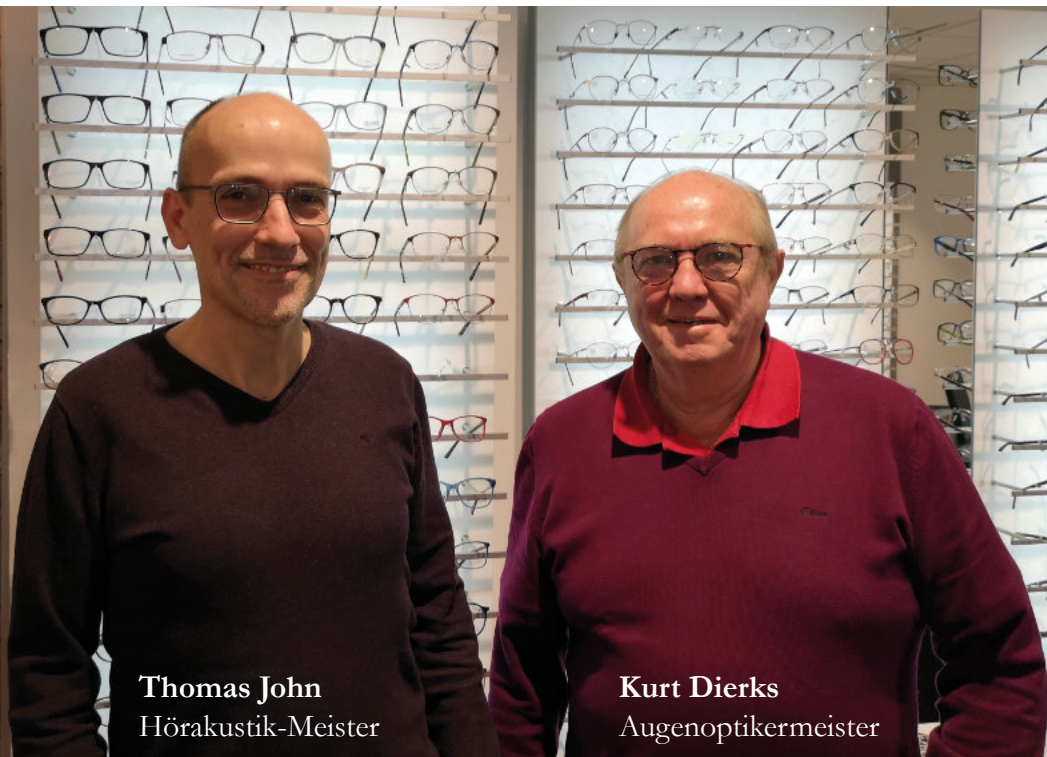
**1212**

**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: DELTAOPTICKurt Dierks e.K./DELTA AKUSTIKe.K. Hauptstr. 60 53804 Much



1821 – 2021  
**KNEIPP**  
JAHRE



**Oliver Marcus Kaptein**  
Vorsitzender

**Inhalt**

Editorial	<b>3</b>
Tag des Wassers	<b>4</b>
Auch Wespen haben Freunde	<b>6</b>
Guten Appetit!	<b>10</b>
Gesundheit aus dem eigenen Garten	<b>16</b>
Kneipp bei niedrigem Blutdruck	<b>17</b>
Ernährung bei Arthrose	<b>18</b>

**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.

**Auflage:**

Bis zu 16.500 Stück, je nach Bedarf (Die Realisierbarkeit der Angebote im Veröffentlichungszeitraum - „Corona-Regeln“) und entsprechend räumlicher Ausdehnung.

**Verteilung:**

Immer und komplett verteilt in der Gemeinde Much (circa 6.000 Stück). Teilbelegung mit variabler Auflage und Ausdehnung in Ruppichterath, Neunkirchen-Seelscheid, Drabenderhöhe, Nümbrecht, Marialinden, Hennef, Lohmar als Belleger im örtlichen Mitteilungsblatt. Circa bis zu 2.000 Stück werden im Quartalszeitraum über den Verein und an ausgesuchten Plätzen in der Region verteilt. Aktuelle Ausgabe und Archiv mit ständigem online Zugriff unter: [www.DerWassertreter.de](http://www.DerWassertreter.de)

**Erscheinungsweise:**

4 x im Jahr, je 1 x im Quartal

**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

Sehr geehrte Leserinnen,  
sehr geehrte Leser,

wir wollten mit Ihnen das Kneipp Jahr 2021 gebührend feiern. Mit vielen Veranstaltungen, zusätzlich zu unseren normalen Terminen. Leider hat die Pandemie uns einen Strich durch die Rechnung gemacht. In der aktuellen Ausgabe haben wir auch auf unseren Terminkalender verzichtet, da wir nicht davon ausgehen, dass im kommenden Quartal ein Kurs stattfindet.

Sollte aber die Möglichkeit bestehen wieder Kurse durchzuführen, so informieren wir Sie direkt über unsere Internetseite ([www.Kneipp-Verein-Much.de](http://www.Kneipp-Verein-Much.de)), auf Instagram ([kneippvereinmuch](https://www.instagram.com/kneippvereinmuch)) und facebook (**Kneipp Verein Much und Umgebung e.V.**). Teilnehmer die sich in die WhatsApp Gruppen **Boule, Radsportfreunde (Di. & Do., E-MTB/Gravel, oder Sonntag), Nordic Walking, Kneipp Anwendungen und Tanz & Bewegung** eingetragen haben werden umgehend informiert. Wer noch nicht eingetragen ist, der kann eine **WhatsApp an 0162 / 63 277 38** senden, mit den entsprechenden Wunschgruppen.

Wir setzen dieses Jahr verstärkt auf Themenschwerpunkte. Der erste Themenschwerpunkt betraf die Säule „Wasser“. Am 22.03.2021 war der bundesweite Aktionstag „Tag des Wassers“. Einsendungen zur Mitmach-Aktion können noch **bis zum 15.04.2021** nach Bad Wörlshofen geschickt werden. (Mehr auf Seite 4)

Die Säule „Ernährung“ ist der zweite Themenschwerpunkt in dieser Ausgabe, den wir ab Seite 10 starten.

Bleiben Sie neugierig und  
vor allem gesund...

**Oliver Marcus Kaptein**

Vorsitzender Kneipp Verein Much und Umgebung e.V.



*Kunst mit Kanne zum Aktionstag  
„Tag des Wassers“  
Foto: Kneipp-Bund*

## Tag des Wassers

*Der erste Aktionstag im Kneipp-Jubiläumsjahr*

*Sebastian Kneipp feiert seinen 200. Geburtstag – darum macht der Kneipp-Bund e.V. mit 5 Aktionstagen auf die Kneipp-Philosophie der fünf Elemente Wasser, Ernährung, Heilpflanzen, Bewegung und Ordnung aufmerksam. Der „Tag des Wassers“ wurde am 22.03. Bundesweit begangen, die Mitmach-Aktion geht aber noch bis zum 15.04.21. Der Kneipp-Bund ist mit seinen 13 Landesverbänden, 1.200 Kneipp-Vereinen, zertifizierten Einrichtungen und Fachverbänden die größte private deutsche Gesundheitsorganisation.*

**Z**um Aktionstag: Der Weltwassertag findet seit 1993 jedes Jahr am 22. März statt und wird seit 2003 von UN-Water organisiert. 2021 ist dieser Tag für den Kneipp-Bund von besonderer Bedeutung, da das Element Wasser in der Kneipp-schen Gesundheitslehre eine zentrale Rolle einnimmt. Wasser ist wertvoll - Ziel des von der UNESCO ins Leben gerufenen Weltwassertages ist es, auf die Bedeutung des Wassers als Lebensgrundlage für

die Menschheit aufmerksam zu machen. Wasser ist eine begrenzte und zunehmend knappe Ressource. Das Element Wasser ist Grundvoraussetzung für alles Leben auf diesem Planeten. Doch nicht nur für die Entstehung von Leben ist Wasser unverzichtbar, auch für die Erhaltung und Förderung von Gesundheit ist Wasser von zentraler Bedeutung. Durch thermische, chemische, mechanische oder hydroelektrische Reize kann Wasser im menschlichen Organismus Reaktionen stimulieren, die alle Körperfunktionen positiv beeinflussen können.

**Bundesweite Mitmach-Aktion:** Gießkannen-Wettbewerb mit Gewinnspiel.

*Wie würde die Gießkanne von Sebastian Kneipp im Jahr 2021 aussehen?*

Basteln oder malen Sie Ihre Gießkanne (*Größe max. DIN A3*). Danach schicken Sie die Gießkannen zum **Kneipp-Bund e.V., z.Hd. Frau Wagenseil, Adolf-Scholz-Allee 6-8, 86825 Bad Wörishofen**  
**Einsendeschluss: 15. April 2021, Einsendungen werden nicht zurückgeschickt.**

Die Gießkannen-Bilder/bzw. gebastelte Gießkannen können alternativ auch als Foto

per E-Mail geschickt werden. Schön wäre es, wenn das Bild neben der Zeichnung bzw. dem gestalteten Objekt auch den „Künstler bzw. die Künstlerin“ zeigt. Das Foto mit Angabe des Namens und der Adresse (*bei Kindern zusätzlich Altersangabe*) sowie das Einverständnis mit der Veröffentlichung in der Ausstellung/Print/online senden Sie uns bitte per Mail an:

**wagenseil@kneippbund.de**

Die Gießkannen werden am 2. Mai im Kurhaus Bad Wörishofen zur Auftaktveranstaltung des Kneipp-Bundes ausgestellt. Die Prämierung der schönsten Gießkannen erfolgt durch die Jury-Mitglieder. Zu gewinnen gibt es Wassertret-Böttche aus Holz und weitere Preise.

**Unsere Kneipp-Tipps für daheim:**

**Immunsystem stärken**

Schon morgens in der Dusche ca. 30 Sekunden Kältereiz setzen. Tägliche Kneippanwendungen haben eine positive Langzeitwirkung.

**Besser aussehen**

Wechselduschen oder einen kalten Gesichtsguss machen, der die Haut erfrischt und strafft wie ein Schönheitsslixir.

*🍷 Kneipp-Bund*



Fröhliches Osterfest!

LVM-Versicherungsagentur  
**Roger Westenhöfer**

Zeithstr. 124  
53819 Neunkirchen-Seelscheid  
Telefon 02247 6745  
<https://westenhoefervm.de>

**LVM**  
VERSICHERUNG



## *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)



*Jens Schmidt, Imker, Wespenfreund und Interviewpartner  
Foto: O. M. Kaptein*

## Auch Wespen haben Freunde

*Interview mit Wespenfreund Jens Schmidt aus dem Kneipp Verein Much*

*Die fünf Säulen der Kneipp Philosophie (Wasser, Bewegung, Ordnung, Ernährung, Heilpflanzen) bilden das ganze Lebensspektrum ab. Kein Wunder, dass der Schutz von Natur und Umwelt einem Kneippianer da am Herzen liegt.*

*Das dachten sich 2020 zwei Kneipp Mitglieder, die auch als Hobby-Imker tätig sind und riefen die Wespenfreunde im Kneipp Verein ins Leben*

*(www.Wespenfreunde.NRW). Das Jahr 2020 war ein sehr Wespenreiches Jahr und die Wespenfreunde wurden bis weit über den Rhein-Sieg-Kreis hinaus zu Einsätzen gerufen, dies brachte dem Kneipp Verein Much auch über 500,- € in die Vereinskasse.*

*Was ist nun für 2021 zu erwarten? Diese Fragen kann uns Jens Schmidt ein „Wespenfreund“ beantworten.*

### **Der Wassertreter:**

*Moin Jens, was kannst Du uns rückblickend zum Wespenjahr 2020 sagen und wie sind die Aussichten für 2021.*

### **Jens Schmidt:**

Der Klimawandel ist deutlich zu spüren. Normalerweise konnte man den Leuten, die Wespen hatten immer sagen, dass, wenn das Nest nicht stört, man es gestrost hängen lassen kann. Denn sobald es kalt wird, wird auch das



Nest verlasen. Leider war das diesmal nicht immer so. Durch das milde Klima überlebten die Völker viel länger, bis weit in den Winter hinein. Für 2021 sieht es auch nicht besser aus. Dadurch dass wir 2020 sehr viele Völker hatten, haben sich auch viele Wespen und Hornissen in den Boden, zum Überwintern zurück ziehen können. Wenn der Winter und das Frühjahr nicht sehr feucht sind, dann werden viele, zukünftige Königinnen überlebt haben und wir werden

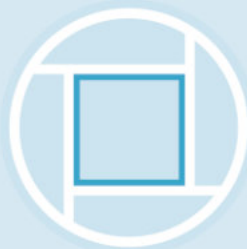
ein ähnliches Jahr wie 2020 erleben, vielleicht noch schlimmer.

**DW:** *Was heißt das für alle Outdoorfreunde und Griller?*

**JS:** Man sollte vorbereitet sein. Die Wespen sind meist immer auf Nahrungssuche und da verirrt sich die ein oder andere schon einmal ins Haus. Meist ist es die „Gemeine- oder Deutsche-Wespe“, in unserer Gegend. Hier kann man durch Insektenschutzsysteme sehr gut Vorsorge treffen, um dies zu verhindern. Es gibt heutzutage eine Vielzahl von Systemen, die auch variabel und nicht permanent angebracht werden, wie die einfachen Insektengitter aus dem Baumarkt. Dazu kann man einen Fachmann befragen, der sich auch vor Ort ein Bild macht und berät. Man sollte auch Wespen nicht unnötig motivieren zum Essen zu kommen.

**DW:** *Was soll ich darunter verstehen?*

**JS:** In erster Linie werden Wespen von süßem angelockt, aber sie haben auch kein Problem damit Stücke aus einer Scheibe gekochten Schinken zu schneiden. Wenn man also gerne im Freien isst, sollte man Vorsichtsmaßnahmen treffen. Hierbei empfiehlt sich eine Kombination von entspre-



# Honscheid

Glas- und Fenstertechnik

Find us on 



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



Angenehm und geschützt wohnen  
mit Sonnen- und Insektenschutzsystemen von Honscheid

**Honscheid**  
**Glas- und Fenstertechnik**  
**GmbH**

Eitorfer Straße 4 -12  
53809 Ruppichteroth  
[fenstertechnik@honscheid.de](mailto:fenstertechnik@honscheid.de)

**Telefon 02295 5095**

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

**roma**

ROLLLÄDEN  
RAFFSTOREN  
TEXTILSCREENS

**INSEKTEN  
SCHUTZ**  
**NEFER**



Sieht auf den ersten Blick aus wie eine Isolierung, ist aber ein wunderschönes Wespennest. *Foto: O. M. Kaptein*

chenden Gegenmaßnahmen.

1.) Eine Sprühflasche, wie man sie auch für die Bügelwäsche verwendet. Wenn man die Wespen mit klarem Wasser bespritzt simuliert das für sie Regen und sie ziehen sich eine Weile zurück.

2.) Gute Erfahrungen haben manche auch mit Räucherstäbchen und ätherischen Ölen gemacht, die man abbrennt, bzw. erhitzt. Wobei bei den Räucherstäbchen in erster Linie wohl der Rauch die Wespen vertreibt. Aber ätherische Öle mögen Wespen nicht, das hilft gut und sorgt auch für angenehmen, beruhigenden Duft.

3.) Da ist es dann auch nicht schlecht in der Nähe, als Deko, oder im Garten zum Beispiel Lavendel zu haben. Andere Pflanzen die Wespen nicht mögen sind Rosmarin, Zitronenmelisse, Pfefferminze und Duftgeranien. Bienen lieben diese Pflanzen, aber

Bienen stören auch nicht beim Essen.

4.) Wenn nichts anderes zur Hand ist, dann kann man den Wespen einen alternativen Fut-



Dieses Wespennest hatte fast einen Durchmesser von einem Meter. *Foto: O. M. Kaptein*

terplatz anbieten, mit Zuckerlösung, Fleisch, oder ähnlichem. Wespen werden auch nicht gerne beim Essen gestört und wählen dann die einfach zu erreichende Futterquelle. Diese sollte aber 10

Meter weiter weg vom eigentlichen Geschehen eingerichtet werden.

**DW:** *Ist das alles was ich machen kann?*

**JS:** Im Vorfeld alle möglichen Unterschlupfe am Haus zuschmieren. Wespen nutzen nie das alte Nest ein zweites Mal, bauen aber in der Nähe gerne ein neues – dies gilt es zu verhindern. Sollte sich ein Volk dennoch eingestete haben, dann einfach die Wespenfreunde kontaktieren. Unter [www.Wespenfreunde.NRW](http://www.Wespenfreunde.NRW) findet man Kontaktdaten und weitere Infos. Sehr oft hat 2020 eine Beratung ausgereicht, oder wir haben die Einflugschneise der Wespen verändert, ohne das Volk umsiedeln zu müssen. Es hilft sich als Teil der Natur zu betrachten und mit dieser zusammen leben zu wollen. Wespen und Hornissen sind wichtig und stehen nicht umsonst unter Naturschutz. Wenn man Wespen und Hornissen in der Nähe hat, dann hat man kaum Fliegen und Mücken! Ein großes Wespenvolk frisst am Tag bis zu 2 kg Insekten.

**DW:** *Danke für das Gespräch und die vielen nützlichen Informationen.*



## Peter Göbel - Kurzportrait

*Wenn man sich die Aktivitäten des Kneipp Verein Much und Umgebung e. V. anschaut, könnte man fast meinen, dass es sich um einen Radsportverein handelt - dem ist natürlich nicht so, obwohl man sich viermal die Woche zum Radeln trifft. Der Kurs den Peter leitet ist für die Sonntagsfahrer, hier im durchaus positiven Sinne. Alle die in der Woche nicht können und denen es Samstags im Wald zu wild ist, die nimmt Peter mit auf seine Touren. Die Touren sind so gewählt, dass es für alle zu schaffen ist, das Terrain ist nicht so anspruchsvoll und dreckig wie am Samstag und eine ausgedehnte Pause mit Verpflegung ist meist auch dabei. Wer sich für unsere Radtouren interessiert ist hier richtig: [www.Radsportfreunde-Much.de](http://www.Radsportfreunde-Much.de)*



Erkennt man am Sponsor-Aufkleber

# SPONSORHONIG\*

\*1,- € pro Glas um Mucher Vereine in der Pandemie zu unterstützen.

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



PayPal Zahlung möglich

PayPal



Der Much-Sponsorhonig ist erhältlich bei:

Bäckerei Funken • Dorfstraße 4 • 53804 Much/Marienfeld

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



*Einkaufen - kann auch ein Stück Lebensfreude und soziale Interaktion sein.  
Foto: Peggy und Marco Lachmann-Anke*

*Wir befinden uns im Kneipp Jubiläumsjahr und 200 Jahre Kneipp lassen einen langen Rückblick zu, vieles hat sich verändert, manches ist verschwunden und einiges hat immer noch bestand, zum Beispiel die Tatsache: „Du bist was Du isst!“ Und da Ernährung eine der fünf Säulen ist, auf der die Philosophie von Sebastian Kneipp basiert, wollen wir uns damit intensiver beschäftigen.*

Eine gute Ernährung beginnt nicht am Herd, sondern viel weiter vorher, bei der Produktion. Wenn man vom optimalen Zustand eines Produktes ausgeht, so ist man bei BIO mit Demeter



## Daniela Kaptein - Kurzportrait

*Während einem erfolgreich abgeschlossenen Sport- und Ernährungsstudium in Wien (Diplomarbeit über Fasten), hat Daniela in dieser Zeit das Fasten für sich entdeckt. "Fasten ist für mich ein wunderbarer Einstieg in eine Ernährungsumstellung, denn Fasten drückt die „Resetaste“ des Körpers." Im Anschluss an ihr Studium hat sie eine zusätzliche Ausbildung zur ärztlich geprüften Fastenbegleiterin bei der Deutschen Fastenakademie e.V. gemacht. ([www.ErnaehrungundFasten.de](http://www.ErnaehrungundFasten.de)) Keine Frage, dass ihr Das Thema „Einkauf & Essen“ am Herzen liegt. Regelmäßige Bewegung gehört natürlich auch dazu und so leitet die ausgebildete Nordic Walking Trainerin unsere Kurse. Mehr Infos unter: [www.Nordic-Walking-Much.de](http://www.Nordic-Walking-Much.de)*

## Guten Appetit!

*Ernährung & Einkaufen – gesund, regional, saisonal und nachhaltig sollte es sein...*

Siegel immer auf der richtigen und gesunden Seite. Aber zum einen ist das nicht immer machbar und zum anderen verzichten viele Anbieter auch darauf ein solches Siegel zu erwerben. In vielen Fällen reicht es auch zu wissen, dass ich mein Produkt regional erwerbe und mir vor Ort selber ein Bild vom Erzeugerbetrieb machen kann – ein Vorteil wenn man auf dem Land wohnt, es wimmelt von „Erzeugern“, die Ihre Produkte direkt vor Ort verkaufen. Der Kneipp Verein Much und Umgebung e.V. stand Taufpate als letztes Jahr die BIO Gemeinde Much ([www.biostaedte.de](http://www.biostaedte.de)) aus der Taufe gehoben wurde. Als zentrale Themen haben alle Biostädte/Gemeinden gemeinsam: Außer-Haus Verpflegung, Regionalvermarktung, Ernährungsstrategien, Kommunikation. Vor Ort der richtige Ansprechpartner, wenn es dar-

um geht regionale Anbieter mit ihren gesunden Produkten an den Kunden vor Ort zu bringen.

Die Möglichkeiten regionale Anbieter zu vermarkten ist vielseitig. Es beginnt mit Wochenmärkten, die auch als positiven Nebeneffekt das Sozialleben vor Ort stärken und endet mit automatisierten Verkaufseinheiten, an denen man 24 Stunden einkaufen kann.

Unterstützt wird das Ganze durch entsprechende Apps für das Smartphone und Seiten im Internet. Ein Beispiel ist [www.hofladen-bauernladen.info](http://www.hofladen-bauernladen.info) hier kann man sich einen guten Überblick verschaffen, über Anbieter in der Nähe bis Deutschland weit.

Das ein Supermarkt auf der „Grünen Wiese“ zu Konzepten von Vor-



by  
**BREUNING**  
*since 1927*

★ Kostenloser Versand

**bäumler**  
*Uhrmacher und Juwelier*

HOME

SHOP ▾

WERKSTATT ▾

Schaufenster

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

gestern gehört haben auch alle großen Handelsketten erkannt. Bereits 2012 schwenkte man um, ging hinein in die Städte und Dörfer mit dem Konzept des „City Marktes“. Statt einen riesigen Supermarkt oder Discounter auf die „Grüne Wiese“ zu setzen geht man mit einem „City Markt“ wieder in die Zentren. Diese Märkte haben ein abgespecktes Sortiment, welches aber durchaus in der Lage ist die Bedürfnisse der Kunden zu decken.

**D**ieser hart umkämpfte Markt der Handelsriesen folgt aber auch seiner eigenen Philosophie. Ein Supermarkt ist ab 4.000 Kunden im Umfeld interessant. Jetzt sollte man meinen, dass ein Gebiet abgedeckt ist, wenn genügend Supermärkte vor Ort sind – dem ist leider oft nicht so. Die großen Konzerne schicken dann ihr B-Team. Bei EDEKA heißt es dann NETTO und bei REWE heißt es Penny, um nur zwei Beispiele zu nennen. Nur um den Mitbewerber das Leben so schwer wie möglich zu machen und den Kunden mit noch billigeren Angeboten auf

seine Seite zu ziehen. Das sind dann auch keine Supermärkte mehr sondern „Discounter“. Die Discounter bieten die Produkte preiswerter an als der normale Supermarkt. Dies wird durch ein beschränktes Warenangebot erzielt, geringere Personalkosten, sowie eine einfachere Präsentation der Ware. Produkte werden beispielsweise nicht eingeräumt, sondern direkt auf der Palette in den Laden gestellt. Discounter setzen vor allem auf Masse statt Klasse. Markenprodukte sind wesentlich schwächer vertreten als die günstiger produzierten Eigenmarken. Hier gibt es dann auch das Schweinenackensteak für 5,82 € das Kilo, aus der Massentierhaltung, das von Billiglöhnern aus Rumänien in Rheda-Wiedenbrück geschlachtet wurde, damit es dann auf dem 500,00 € teuren Weber-Grill landet.

**A**ber es geht natürlich auch anders. Die momentane Pandemie hat gezeigt, dass die Fast-Food Mentalität, für die auch Supermärkte und Discounter stehen, uns in diese Situation gebracht hat. Immer mehr Kunden denken um, suchen

nicht das Billigste, sondern das Beste in Preis und Leistung. Immer mehr kommen Fragen auf: „*Wo kommt das her?*“, „*Was ist da drin?*“, „*Wer hat es produziert?*“ Für viele ist ein Einkauf im Supermarkt mittlerweile auch keine schnelle Angelegenheit mehr. Mit dem einen Augen auf dem Produkt und mit dem anderen Auge auf dem Handy sieht man mittlerweile viele Kunden, die überprüfen, ob das Produkt nicht zum Nestlé Konzern, oder ähnlichen gehört. Denn immer weniger Konsumenten wollen Produkte von Firmen konsumieren, denen die Welt und das Klima sichtlich egal sind – ein Vorteil von regionalen Anbietern - *hier muss man nicht googeln um zu wissen zu wem sie gehören, man kennt sie!*

**E**in weiterer Schritt ist das Essen bis vor die Haustüre. Es spart Zeit, CO<sup>2</sup>, das eigene Auto wird geschont und es ist entspannter als mit dem Einkaufszettel im Laden zu stehen und das Gewünschte nicht zu finden. Viele regionale Produzenten haben Ihre Produktpalette entsprechend erweitert, sich organisiert und einen Online-

## Egon Heller - Kurzportrait

*Ein Mann mit Augenmaß und sollte dieses einmal nicht ausreichen, so hat Egon die entsprechende Technik dabei! Egon ist ein Boulter der ersten Stunde und leitet zusammen mit Fritz Hänsel die Boule Kurse im Kneipp-Vital-Park - natürlich erst wieder wenn der Lockdown vorbei ist.*

*Egon hat nicht nur die Regeln im Kopf, sondern auch einen Laser-Entfernungsmesser in der Tasche, sollte das Augenmaß nicht ausreichen. Das stete Training unserer Boulter hat dazu geführt, dass einige der Spieler sehr gut geworden sind und dadurch auch Egon vermehrt als Schiedsmann gefordert ist. Die Boulter des Kneipp Verein Much treffen sich normalerweise Montag und Donnerstag zum Spiel. Mehr Informationen unter: [www.Boule-Much.de](http://www.Boule-Much.de)*





Menschen

Handwerk

Lebensfreude

## Herzlich willkommen im Eichhof-*bioladen*

Der Eichhof-Bioladen, am Ortsrand des Dorfs Bröleck gelegen, aber schon auf dem Gebiet der Gemeinde Much, ist der Treffpunkt für Jung und Alt im idyllischen Bröltal. Er ist Teil der anerkannten Werkstatt für Menschen mit Behinderung auf dem Eichhof. Unser Bioladen ist ein Ort zum Einkaufen und Verweilen im Café\* auf der sonnigen Außenterrasse des Eichhofs. Das Bioladen-Sortiment umfasst eine breite Auswahl an Bioprodukten und ein vielfältiges Angebot an Bio-Käsesorten.

### Freuen Sie sich auf die Eichhof-Produkte:

-  **täglich feldfrisches Gemüse, Salate, Tomaten und Bio-Eier** aus der hofeigenen Demeter-Landwirtschaft. Die Lieferung erfolgt mit der Schubkarre von der Landwirtschaft bis zum Bioladen. Unsere kurzen und verpackungsfreien Transportwege sind einzigartig. Regionaler, frischer und wertvoller geht es nicht.
-  **vielfältiges Angebot aus den Manufakturen des Eichhofs** mit Ideen für ein ganz besonderes Geschenk. Überzeugen Sie sich von den handgefertigten Produkten der Metall-, Holz-, Keramik- und Kerzen.Manufaktur.
-  **offenfrisches Brot**, gebacken mit hochwertigen Mehlen unterschiedlicher Demeter-Getreide. Die Bekömmlichkeit erhalten unsere Eichhof-Brotsorten durch genügend Zeit für Reife während der Teigherstellung. Dies begünstigt das Aroma und sorgt dafür, dass unser schmackhaftes Brot länger frisch bleibt. Natürlich erhalten Sie auch täglich frische Brötchen und Gebäck aus der Eichhof-Back.Manufaktur bei uns im Bioladen.

\* Derzeit Corona-bedingt leider nicht möglich.

**Unsere Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 9.30 bis 18.00 Uhr**

Lebensgemeinschaft Eichhof, Bioladen, Eichhof 8, 53804 Much, Tel. 02295 9202-23, [www.eichhof.org](http://www.eichhof.org)



Shop installiert. So ist es möglich bequem, daheim am Rechner, oder in der Straßbahn vom Smartphone aus den Wochenbedarf zu bestellen und zu erhalten, ohne in einen Supermarkt gehen zu müssen – und das meist in Bio-Qualität.

Das einzige Manko: Man muss mitdenken und wissen was man die Woche über jeden Tag kochen will. Aber das ist wohl ein zu verschmerzendes Manko.

Ein sehr erfolgreicher Vertreter dieses Konzeptes in unserer Region ist die „Die Hofkiste“ ([www.bioland-huesgen.de](http://www.bioland-huesgen.de)) der älteste Bio-Betrieb im Rheinland.

Der Retter von nicht perfekten Gemüse und Obst ist das Team von Etepetete ([www.etepetete-bio.de](http://www.etepetete-bio.de)) hier kann man sich durch eine

große Auswahl an verschiedenen Boxen klicken. Die Seite für den kulinarischen Freigeist, denn der Inhalt kann nicht genau bestimmt werden und ist saisonal abhängig – eine spannende Idee auf jeden Fall.


Wer auf sich achtet, achtet auch auf das was er isst. Für einige sind die Informationen nicht neu, für andere sind es Denkanstöße, die nachhaltig das Leben verbessern können. Darüber hinaus ist es in unserer Gemeinde sogar ein aktuelles Thema. Marienfeld, das größte Dorf in der Gemeinde Much, will besser versorgt sein, aber aus verständlichen Gründen keinen Discounter haben – wozu auch, wenn sich 2,5 km weiter bereits ein Supermarkt und ein Discounter befindet. Hier lohnt sich auch ein Blick zur Gemeinde Burbach im Siegerland, die den Donut-Effekt früh erkannt hat (*Wenn Ortschaften in ihrer Mitte veröden, während sie an den Rändern weiter wachsen, spricht man von einem „Donut-Effekt“.*) und leistet seit 2010 mit einem gemeindeeigenen Förderprogramm und der Initiative

„LebensWerte Dörfer“

Pionierarbeit und beweist, wie dem sozialen, demographischen und Klimawandel erfolgreich begegnet werden kann. Die Kommune besteht aus neun Dörfern mit etwa 15.000 Einwohnern (*genau so viel wie Much*) und hatte bereits im Jahre 2000 angefangen, zusammen mit der Uni Siegen Konzepte für die Ortskernsanierung zu erarbeiten, um die Lebensqualitäten in den Dörfern zu verbessern. Dabei stand im Vordergrund, die Ortskerne zu stärken und damit auch den wertvollen Naturraum zu schonen und somit dem Donut-Effekt entgegenzuwirken. Dementsprechend hieß das Motto *„Innen wohnen, außen schonen“*. Ein gutes Beispiel, was als Vorlage für Marienfeld dienen kann.

Jeder einzelne kann mit seinem Handeln viel bewirken. Ob ich das Steak im Hofladen, oder das Brot vom Becker nebenan kaufe, statt in einem 08/15 Discounter. So kann ich das Klima verbessern und regionale Betriebe fördern – und es kostet den einzelnen im Schnitt nicht mehr. Die Kneippische Philosophie hat seit 200 Jahren Bestand, da sie mit Ihrer Weitsicht, in all ihren Bereichen auf langfristige Erfolge basiert und nicht auf kurze Effekthaschereien – ein Grund mehr die Dinge mit der Philosophie von Sebastian Kneipp anzugehen. In diesem Sinne:

„Guten Appetit“

 O. M. Kaptein



*Den Frühling genießen  
ohne zu Niesen!*



*Wie?  
Fragen Sie das Experten-Team  
Ihrer Bergischen Apotheke...*



Anja A. Urban

*Bergische Apotheke*

Hauptstraße 44 - 46 53804 Much Tel.: 0 22 45 / 14 98 [www.Bergische-Apotheke-Much.de](http://www.Bergische-Apotheke-Much.de)

Mo., Di., Do., Fr.: 8:00 - 18:30 Uhr Mi.: 8:00 - 13:00 Uhr Sa.: 9:00 - 13:00 Uhr

## Gesundheit aus dem eigenen Garten

*Heimische rote Beeren - am besten regional und saisonal*



*Sehr gesund und farbenfroh,  
der heimischer Beerenmix  
Foto: Ilona F.*

*Unsere heimischen roten Beeren sind äußerst gesund. Egal ob Erd-, Heidel-, Johannis-, Brom-, Stachel- oder Himbeere und auch (rote) Weintrauben und die sog. Apfelbeere (besser bekannt als Aronia): Sie alle sind reich an Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen, stärken so das Immunsystem und helfen der Verdauung. Teilweise hemmen sie schädliche Bakterien im Darm und in den Harnwegen. Und ganz nebenbei schmecken sie alle fantastisch.*

**R**ote Beeren weisen einen relativ hohen Gehalt an lebenswichtigen Vitaminen und Mineralstoffen (v.a. Eisen und Magnesium) auf. Auch die für die Verdauung wichtigen Ballaststoffe sind reichlich enthalten. Was die Beeren aber so besonders gesund macht, ist die Vielzahl unterschiedlicher sekundärer Pflanzenstoffe. Um genauer zu sein: Die Antioxidantien (die sog. „Fänger von freien Radikalen“). Zu diesen gehören u.a. Flavonoide (gehören zur Grup-

pe der Polyphenole); eine bestimmte Untergruppe davon sind die Anthocyane. Diese sind ursächlich für die rot bis blauschwarze Färbung der Beeren – abhängig vom jeweiligen pH-Wert. Polyphenole und Flavonoide im Allgemeinen können präventiv die Entstehung von Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und anderen Krankheitsbildern hemmen. Übrigens: Aufgrund der hohen Anzahl von sekundären Pflanzenstoffen ist es der Wissenschaft bislang noch nicht gelungen, sämtliche Wirkungen und Verbindungen zweifelsfrei zu erforschen. Insbesondere können viele Daten an Zellen und Modellen nicht auf den Menschen übertragen werden, da die meisten Stoffe nach dem Essen nicht unverändert ins Blut gelangen.

**D**ie bisherigen Forschungsergebnisse deuten jedoch relativ eindeutig auf einen hohen gesundheitlichen Nutzen für den Menschen hin. So stellten beispielsweise Forscher an der *Harvard School of Public Health* in einer Beobachtungsstudie fest, dass drei Portionen Heidel- oder Erdbeeren pro Woche das Herzinfarktrisiko bei Frauen um rund 30% senken könnte – diese Aussage ist aber unter deutschen Wissen-

schaftlern umstritten. In einem sind sich die Experten aber einig: Gesunde Ernährung kann nur im Kontext einer insgesamt gesunden Lebensführung positive Effekte auf den Körper haben. Übertragen auf die roten Beeren heißt das: Täglich eine Handvoll rote Beeren kann sehr gesundheitsförderlich sein – aber dies allein nutzt weniger, wenn der Alltag von gesundheits-schädlichen Begleitumständen geprägt ist. Die schwarze Johannisbeere hat im Übrigen den „gesündesten“ Ruf unter den Beeren – wobei das noch nicht klinisch bewiesen ist. Sie enthält überdurchschnittlich viel Vitamin C, viel Vitamin E, viel Eisen, Kalium und Calcium. Heidelbeeren hingegen beinhalten sehr viel Vitamin E und Eisen. Bei Himbeeren müssen neben den Mineralstoffen (*Magnesium, Phosphor, Eisen und Kalium*) auch die Gerb- und Ballaststoffe erwähnt werden – dies macht die Himbeere zu einem Helfer der Verdauung, ähnlich wie die Brombeere. Für alle Botaniker, die es genau nehmen: Die Erdbeere ist eigentlich keine Beere im botanischen Sinne; sie gehört zu den Sammelnussfrüchten. Und die Himbeere ist eine Sammelsteinfucht.

*✍ Kneipp-Bund*





*Regelmäßige Kontrollen bei Blutdruck Problemen sind wichtig.*

*Foto: Adriano Gadini*

## Kneipp bei niedrigem Blutdruck

*Wie die 5-Säulen der Kneipp Philosophie Ihnen bei niedrigem Blutdruck helfen können*

*Hypotonie bzw. niedriger Blutdruck gilt gemeinbin als eine Störung des Kreislaufs und nicht als Krankheit. Oftmals kann es deshalb hilfreich sein, für eine Verbesserung der Durchblutung und der Sauerstoffversorgung zu sorgen - dies gelingt idealerweise mit den fünf Elementen der Kneipp'schen Naturheilverfahren.*

**W**asseranwendungen: Das Herz-Kreislauf-System anregend bzw. durchblutungsfördernd wirken nahezu alle Kneipp'schen Wasseranwendungen. Hier exemplarisch einige Beispiele, die helfen können, den Blutdruck zu stabilisieren: Knie- und Armguss (z.B. im Anschluss an das morgendliche Duschen) Wechselduschen, Ganzwaschungen (evtl. anfangs lediglich eine Oberkörperwaschung), Wechselanwendungen (z.B. Wechselarmbad, Wechselfußbad, Wechselarmguss) und Trockenbürsten. Diese Anwendungen können zudem helfen, den Wärmehaushalt zu regulieren und sind somit hervorragend

geeignet, chronisch kalten Händen und Füßen (Durchblutungsstörungen), unter denen Menschen mit niedrigem Blutdruck sehr oft leiden, entgegen zu wirken.

**E**rnährung: Bei niedrigem Blutdruck ist eine mineralstoff- und vitaminreiche Ernährung besonders wichtig, also viel Gemüse und Obst. Denn Blutzuckerschwankungen sollten möglichst vermieden werden. Außerdem sollte viel (Wasser) getrunken werden. Einigen Betroffenen hilft der Genuss von koffeinhaltigen Getränken (z.B. Kaffee), wobei der positive Effekt meist nur von kurzer Dauer ist. Einen etwas länger anhaltenden Effekt kann Teein (v.a. im Schwarztee enthalten) bewirken.

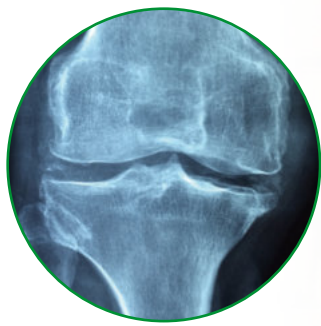
**H**eilpflanzen: Bei Hypotonie bieten sich Heilpflanzen an, die eine anregende Wirkung auf den Kreislauf haben, wie beispielsweise Rosmarin (in der Aromatherapie, aber auch als Bade- bzw. Duschzusatz) und Weißdorn (v.a. bei altersbedingten Problemen mit Blutdruck und Durchblutung).

**B**ewegung: Bewegungsmangel kann eine der Ursachen von

Blutdruckschwankungen sein. Bewegung fördert nicht nur die Fitness, sondern auch die Gelassenheit, und hebt die Stimmung. Kneipp empfahl maßvolle Bewegung an der frischen Luft. Übersetzt in die heutige Zeit, bedeutet dies Ausgleichssport: Wandern, Schwimmen, Radfahren, Reiten, Joggen, Walken, Golf, Tennis, Skilanglauf, Gymnastik und Vieles mehr. Tonisierende Bewegungsübungen heben den Blutdruck an, aber auch Dehn- und Streckübungen nach dem Aufstehen.

**L**ebensordnung: Die Lebensordnung bezieht sich auf diejenigen Anweisungen zur Gestaltung aller Lebensbereiche, die Erhaltung oder Wiederherstellung von Gesundheit notwendig sind; es geht also um ein ausgewogenes Verhältnis von Ruhe und Arbeit, Anspannung und Entspannung, Entspannungstechniken wie beispielsweise Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga sowie Atemübungen können die Durchblutung fördern und damit die Sauerstoffversorgung des Gehirns verbessern.

 Kneipp-Bund



*In Deutschland leiden über 5 Millionen Menschen an Arthrose.*

*Foto: Dr. Manuel González Reyes*

## Ernährung bei Arthrose

*Und wie Kneipp Anwendungen helfen können*

*Als degenerative rheumatische Erkrankung zählt Arthrose in Deutschland zu den häufigsten Gelenkkrankheiten. Betroffen von der nicht heilbaren Krankheit können alle Gelenke sein. In der Regel wird die schützende Knorpelschicht zwischen den Knochen durch Abnutzung beschädigt, es kann zu krankhaften Veränderungen in diesem Bereich, zu Entzündungen, Schwellungen, Versteifungen und Schmerzen kommen. Als Hauptrisikofaktoren werden zunehmendes Alter und Übergewicht genannt.*

Die Wissenschaft untersucht nun aber auch vermehrt den Einfluss der Ernährung auf die Entstehung, Verlauf und Behandlung der Arthrose. Vom naturheilkundlichen Ansatz her betrachtet, spielt neben der Ernährung auch die richtige Bewegung eine große Rolle. Und auch mit Maßnahmen zur Linderung der Schmerzen und zur schrittweisen Erhöhung der Beweglichkeit kann die moderne Naturheilkunde aufwarten: Mit Kneippschen Wickeln, Heusackanwendungen

und Bädern können durchaus gesundheitsförderliche Effekte erzielt werden. Dass sich eine gesunde und auf das Krankheitsbild abgestimmte Ernährung positiv auswirken kann, ist schon länger bekannt. Wichtig zu erwähnen ist, dass insbesondere das Zusammenspiel von Ernährung und Bewegung den Verlauf der Arthrose abschwächen kann und natürlich auch das Potential hat, der Erkrankung des Bewegungsapparates präventiv vorzubeugen.

Denn durch aktive Bewegung wird die Nährstoffzufuhr der Knorpel über die Gelenkflüssigkeit verbessert. Das ist ein wichtiger Fakt, denn es gibt relativ eindeutige Hinweise, dass Arthrosepatienten/-innen einen höheren Bedarf an bestimmten Nährstoffen und Antioxidantien haben – einmal ganz davon abgesehen, dass Bewegung gegen den Risikofaktor Übergewicht helfen kann. Bei der Bewegung ist darauf zu achten, dass es sich um weiche Bewegungsabläufe handelt, z.B. im Warmbad gegen den sanften Widerstand des Wassers. Solche Bewegungen sollen dazu führen, dass etwas mehr Gelenkflüssigkeit gebildet wird. Jegliche Überlastung ist kontraproduktiv, weil dadurch neuer Abrieb zur erneuten Entzündung und Gelenkzerstörung führt. Nachweislich ist

eine pflanzenbasierte und fleischarme Kost hilfreich, sie sollte reich an Mineralien und Vitaminen sein. Denn bei regelmäßigem Verzehr von tierischen Lebensmitteln, auch Eier gehören dazu, kann im Körper ein Übermaß an Omega-6-Fettsäuren (*v.a. Arachidonsäure*) entstehen, was wiederum Entzündungsprozesse fördern kann. Die entzündungsfördernde Arachidonsäure wird teilweise exogen zugeführt und ist besonders in Wurst und Fleisch von Rind und Schwein vorhanden.

Möglicherweise ist die günstige Wirkung von vegetarischer Ernährung und Heilfasten auf den Stopp der Arachidonsäurezufuhr zurückzuführen. Bei rheumatischen Beschwerden scheinen vor allem fettlösliche Antioxidantien (*v.a. Vitamin E und A*) zu helfen, weil diese dann bis in die Gelenkflüssigkeit gelangen. Andere Antioxidantien sind möglicherweise hier nutzlos. Empfehlenswert sind Omega-3-fettsäurehaltige Lebensmittel wie bestimmte Fischarten (*v.a. Thunfisch, Hering, Lachs, Makrele*) und Pflanzenöle (*Oliven-, Lein-, Raps-, Hanföl*). Gut untersuchte Heilpflanzen in Bezug auf Arthrose sind vor allem Weidenrinde, Teufelskralle und Brennnesselwurzel.

 Kneipp-Bund.

# Vom Feld direkt zu Ihnen



Die Hofkiste

Biolandhof Hüsgen

## frisch · regional · bio

Seit über 40 Jahren bauen wir Gärtner der Bioland Gärtnerei Hüsgen auf den Sieghöhen über 50 verschiedene Obst- und Gemüsesorten nach den Bioland-Richtlinien für Sie an.

Unsere Schwerpunkte liegen auf frischem Gemüse und Obst, saisonalen Salaten und Kräutern. Daneben bieten wir Ihnen ein nahezu komplettes Naturkost-Sortiment.

Alles, was in unserer Gärtnerei angebaut und täglich frisch geerntet wird, können Sie sich aussuchen, bestellen und einfach liefern lassen.

**Frischer geht es nur aus dem eigenen Garten!**

02248 4076

[bioland-huesgen.de](http://bioland-huesgen.de)

**Bioland**



# 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)



**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**