



Der Wassertreter

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

Raus mit Euch!

*Schluss mit Stubenhocken,
Natur entdecken und erleben!*

BÄCKER
...ir* 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



DELTA
OPTIC & AKUSTIK

Hauptstr. 60 · 53804 Much

Tel: 02245-910265 · Fax:02245910266

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

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



Oliver Marcus Kaptein
1. Vorsitzende

Inhalt

Editorial	3
Much Tourist-Information	4
Termine April bis Juni	8
Mehr Abstand beim Überholen	10
Ah, ha, ha, ha, stayin' alive, stayin' alive	12
In vollen Zügen	16
Panorama Weg	18
Das Gänseblümchen	20
Klosterbrötchen nach Kneipp	22
Bewegung ist die beste Medizin	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 verantwortlich.

Auflage:
15.000 Stück

Verteilung:
Circa 5.450 Stück in der Gemeinde Much, 1.300 Stück in Ruppichterode, 2.300 Stück in Neunkirchen-Seelscheid, 900 Stück in Overath, 1.610 Stück in Drabenderhöhe, 656 Stück in Nümbrecht, 995 Stück in Hennef, 939 in Lohmar als Beileger im Mitteilungsblatt. 850 Stück über den Verein und an ausgesuchten Plätzen in der Region.

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

Digitales Archive und Internetseite:
www.DerWassertreter.de

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

1. Vorsitzende:
Oliver Marcus Kaptein



Druck und Verteilung:

Sehr geehrte Leserinnen,
sehr geehrte Leser,

der Winter ist vorbei, wir sind mitten im Frühling und der Sommer kommt auch schon bald - das Wetter wird besser!

Einem echten Kneippianer sollte das Wetter, egal wie es daher kommt, ehedem nichts ausmachen, aber Aktivitäten in der Natur machen einfach mehr Spaß bei schönem Wetter. Darum steht diese Ausgabe des „Der Wassertreter“ unter dem Motto:

„Raus mit Euch! - Schluß mit Stubenhocken, Natur entdecken und erleben!“

*Dieser „Wassertreter“ ist prall gefüllt mit Informationen um sich heil in die Natur zu bewegen und heil wieder zurück. Auch dank der Unterstützung unserer neuen Kooperationspartner, dem **adfc Bonn/Rhein-Sieg** und den **Johannitern OV Much/Neunkirchen-Seelscheid**.*

*Der überarbeitete Terminkalender wartet mit neuen, zusätzlichen Angeboten auf. Wie zum Beispiel das intelligente Antara Bewegungskonzept, Hartha Yoga, Kräuterwanderungen, Gesundheitswandern und Golf. Wichtig ist hier auch zu erwähnen, dass die Bouler ihre „Sommerzeit“ ab April haben. **Das Kneipp-Boulen beginnt jetzt ab 17:00 Uhr, für manche jetzt ein Feierabend-Boule. Auch die E-Biker haben ab April eine geänderte Uhrzeit am Samstag. Der Wochenendausritt findet dann erst um 14:30 Uhr statt. Diens-tags wird weiterhin um 10:30 Uhr in die Pedale getreten.***

Bleiben Sie neugierig...

Oliver Marcus Kaptein

1. Vorsitzende des Kneipp Verein Much und Umgebung e.V.

Neues aus dem Touri Büro – Was gibt es Neues?

Wir haben Frau Legebeke, Leiterin der Tourist Information, interviewt und erfahren was die Touri eigentlich so macht. Außerdem berichten wir von den Möglichkeiten beim Transworld Hotel Kranichhöhe.



Sarah Legebeke
Leiterin der Much Tourist Information

Was machen die da in der Touri den ganzen langen Tag? – Ein Interview liefert Antworten. Eine Auswahl der häufigsten Fragen beantwortet Euch Sarah Legebeke, die Leiterin der Much Tourist-Information.

Welche Arbeiten fallen eigentlich in der Tourist Information an?

Sarah Legebeke: „Zu unseren Hauptaufgaben gehört natürlich das Informieren von Touristen, Tagesgästen und auch Muchern über das touristische Angebot hier in Much.“

Heißt das, auch Mucher kommen in Euren Laden?

SL: „Selbstverständlich. Und sie sind natürlich ebenso herzlich Willkommen. Wir merken wirklich jeden Tag, dass es auch noch viele Mucher gibt, die gar nicht wissen wie viele tolle Freizeitmöglichkeiten sie hier in Much haben. Unser Anliegen ist es einfach den Leuten einen schönen Tag in Much zu ermöglichen. Egal ob Tourist, „Nachbar“ oder Mucher.“

Gibt es denn außer dem Informieren noch weitere Aufgaben?

SL: „Ja, klar. Zum einen haben wir natürlich jede Menge schöne Souvenirs, die man bei uns erwerben kann. Zum anderen bieten wir Vereinen aus der Region die Möglichkeit hier bei uns eine Vorverkaufsstelle für ihre Veranstaltungen einzurichten.“

Wird das denn auch von den Vereinen genutzt?

SL: „Ehrlich gesagt nicht oft. Was wir sehr schade finden. Wir würden uns wünschen, für alle Veranstaltungen in Much und Umgebung eine feste Vorverkaufsstelle zu sein. Ich denke, das liegt aber daran, dass wir das bislang zu wenig nach Außen kommunizieren.“



Gibt es momentan noch weitere Vorhaben?

SL: „Wir haben uns da einige Dinge auf die Agenda 2019 gesetzt. U.a. einige Reisen zu entwickeln und herauszubringen. Wir werden dieses Jahr auch unsere Messe Präsenz deutlich verbessern. So sind wir unter anderem im April in Köln und auf der TourNATUR in Düsseldorf im September. Außerdem planen wir unser Sortiment an Souvenirs zu erweitern und noch mehr im Bereich online zu tun.“

Was ist Dein persönliches Highlight in der nächsten Zeit?

SL: „Ich freue mich auf die Heufresser Tage im Juni! Das ist einfach ein absolutes Traditionsfest, wie ich finde und für mich definitiv ein Highlight.“

Was wären die Mucher-Heufresser Tage ohne die spannenden Heufresser-Spiele... Foto: A. Haas



Much Insider – Tipps bei regnerischen Tagen

April, April, der weiß nicht was er will... Der Frühling hat endlich begonnen und wir freuen uns über die ersten warmen Sonnenstrahlen. Doch was tun, wenn es dann doch mal regnet? Wir klären auf!

Kaffee und Kuchen – Was gibt es schöneres als an einem verregneten Tag, einen heißen Kaffee oder Tee zu trinken und während man sein leckeres Stück Kuchen im Trockenen genießt, dem Regen zu lauschen? Wir finden nichts! Möglich ist das z.B. bei Café Heimann.

Day Spa im TWH – Das Transworld Hotel Kranichhöhe hat viele tolle Angebote auch für Nicht-Hotelgäste. Wie wäre es also mit einem Tag purer Erholung? Schwimmbad, Sauna und Wellnessanwendungen warten auf Euch in Much!
www.much.twhotels.de

Technik & Bauern Museum – Das Technik und Bauernmuseum in Berzbach erfreut sich großer Beliebtheit. Zu Recht! Wie wir finden. Spannend, heimatverbunden und einfach toll! Infos dazu unter:
www.technik-und-bauern-museum.com

Fans Willkommen – die Rückrunde im Fußball hat begonnen und der VfR Marienfeld gibt jeden Sonntag alles! Natürlich ist ein Spiel bei Regen auch für die Spieler nicht so schön. Umso schöner ist es, wenn trotz Regen viele Zuschauer zum Anfeuern am Platz sind. Infos zu den Spielen findet Ihr hier:
www.vfr-marienfeld.de

Kegeln oder Billard – wie wäre es aus dem Regen Tag einen regen Tag zu machen? Fordert Eure Freunde doch mal zu einer internen Kegelmeisterschaft heraus oder zu einer Partie Billard. Kegelbahnen findet Ihr unter anderem in den Restaurants Inselhof, Lindenhof, Herrenteich und den Gaststätten Stommel und zum Wahnbachtal. Das Mucher Billardcafé befindet sich an der Hauptstraße 36.



Die voll funktionsfähige Lambach L-380 von 1914 ist eines der technischen Highlights im Technik & Bauernmuseum in Berzbach.

Foto: O. M. Kaptein

Termine – Was ist los in Much?

Sie wollen mal wieder so richtig abtanzen oder sehnen sich nach einem ruhigen kulturellen Abend mit der Familie? Wir haben da was für Sie!

Mo, 22. April

Ostereierschießen

Schützenverein St. Martinus, **09:30 Uhr**
Much

Mi, 24. April

Lieblingsstücke/Benefizkonzert

Mucher Konzertgemeinschaft, **19:00 Uhr**
Wiehl/Bielstein

Fr, 26. April

Warm Up Tanz in den Mai

Lebenshilfe e.V. / JuZe, **19:00 Uhr**
Much

Di, 30. April

Tanz in den Mai

TidM Team Marienfeld, **20:00 Uhr**
Marienfeld

Mi, 01. Mai

Frühshoppen & Familientag

TidM Team Marienfeld, **11:00 Uhr**
Marienfeld

Eröffnungswanderung „historischer Weg“

Verkehrsverein Much, **13:00 Uhr**
Much

Sa, 04. – So, 05. Mai

Konzert der Bigband &

des sinfonie Blasorchesters

Gemeinde Much / Antoniuskolleg, **16:00 Uhr**
Much

So, 12. Mai

Bunte Tanzaufführung des Tanz Ateliers

Lebensgemeinschaft Eichhof, **16:00 Uhr**
Eichhof

Fr, 17. Mai

Open Air „Köbes Underground“

Bürgerstiftung Seelscheid, **19:30 Uhr**
Bitzen

Sa, 18. Mai

Maifest

Borussia Leverath, **20:00 Uhr**
Leverath

So, 19. Mai

Begegnungsfest

Aktionsbündnis Begegnungsfest, **14.00 Uhr**
Much

Sa, 25. Mai

Konzert Bläck Fööss

Ortsverein Marienfeld e.V., **20.00Uhr**
Marienfeld

So, 02., 09. + 16. Juni

Bergische Gartentour 2019

Bergische Gartentour, **11:00 Uhr**
Much und Umgebung

So, 02.06. Juni

Kinder und Familienfest

Bürgerverein Marienfeld e.V., **12.00 Uhr**
Marienfeld

Sa, 15. – So, 16. Juni

Mucher Kunstpunkte

F. und M. Schlimbach, **14:00 bzw. 11:00 Uhr**
Much

So, 23. Juni

Schützenfest

Schützenverein Kreuzkapelle, **11:00 Uhr**
Kreuzkapelle

Fr, 28. Juni – Mo, 01. Juli

Heufresser Tage & Kirmes

Gemeinde Much, **ganztägig**
Much

Sa, 29. Juni

Comedy mit Pause & Alich

Ortsverein Marienfeld e.V., **20:00 Uhr**
Marienfeld

✍ S. Legebeke & Much Tourist-Information

Kursübersicht Kneipp Verein Much



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



Hypnose • Infoabend Much
„Hypnose im Alltag“ Dienstag 09.04 +
Mittwoch 05.06. Beginn jeweils 18:30 Uhr
Raum für Zeit, Bövingen 111, 53804 Much

Hypnose • Infoabend Siegburg
„Hypnose im Alltag“ Mittwoch 08.05 +
Mittwoch 19.06. Beginn jeweils 18:30 Uhr
Praxis für Prävention, Cecilienstraße 52,
53721 Siegburg

Eintritt frei • Anmeldung: 01 78 / 720 55 35
Hypnose@Kneipp-Verein-Much.de



Boule • Montag + Donnerstag
Spielzeiten: Von April bis September
je 17:00 Uhr ohne Voranmeldung
Kneipp-Vital-Park, Klosterstraße 6,
53804 Much
Kneipp Mitglieder frei, sonst 5,- €



E-Biken • Dienstag
Dienstag 10:30 Uhr

E-Biken • Samstag
Samstag 14:30 Uhr

**NEUE
Uhrzeit!**

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



Kräuterwanderung • 14. April
Frühlingskraft in der
Wildkräuterküche • 12-17:00 Uhr
Mitzubringen: 1 Schraubglas ca. 150 ml,
wetterfeste Kleidung + feste Schuhe.

Kräuterwanderung • 5. Mai
Fichte und Tanne, Nadelbäume als
Lebenselixier • 13-17:00 Uhr
Mitzubringen: 1 Schraubglas ca. 300 ml,
Korn, wetterf. Kleidung + feste Schuhe.

Kräuterwanderung • 26. Mai
Frauen-, Männerkräuter • 13-17:00 Uhr
Mitzubringen: 1 Schraubglas ca. 300 ml,
Korn, wetterf. Kleidung + feste Schuhe.

Kräuterwanderung • 9. Juni
In der Fülle des Lebens • 12-17:00 Uhr
Mitzubringen: Wetterfeste Kleidung +
feste Schuhe.

Anmeldung + Infos: 02245 913010
Heilpflanzen@Kneipp-Verein-Much.de
Treffpunkt: Kneipp-Vital-Park in Much
Kosten je Wanderung: Kneipp Mitgl. nur 10,- €,
Rentner/Studenten. 15,- €, Sonstige 25,- €



Erste-Hilfe-Kurs • Johanniter
jeden 1. Samstag 9:00 Uhr
Die Johanniter, Schulstr. 1,
2. Obergeschoß, 53804 Much
Anmeldung: Weber-Much@T-online.de
Kneipp Mitglieder frei, sonst 40,- €



Gesundheitswandern
jeden Freitag 16:00 - 18:00 Uhr
Voranmeldung: 01 71 / 23 51 288
Wandern@Kneipp-Verein-Much.de
Startpunkt im Wechsel!
Kneipp Mitgl. nur 6,-, sonst 12,- €



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



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



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



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

April

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

Mai

	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

Juni

     	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



Ein neuer Kooperationspartner des Kneipp Verein Much und Umgebung e.V., der adfc Bonn/Rhein-Sieg

Wer von uns Fahrradfahrern kennt das nicht: Ob auf innerörtlichen Straßen mit oder ohne Schutzstreifen, oder auf der Landstraße ohne begleitenden Radweg - viele Autofahrer überholen uns, solange der Platz gerade noch so eben zum Vorbeikommen ausreicht. Der in der Rechtsprechung geforderte Sicherheitsabstand von mindestens 1,50 m ist offenbar vielen völlig unbekannt. Dies wollen wir ändern.

Mit einer gemeinsamen Kampagne werben die Bonner Polizei und der adfc für mehr Seitenabstand beim Überholen von Radfahrern. Vielen Autofahrern ist nach Beobachtung von Polizei und adfc nicht bewusst, dass die Rechtsprechung bei Überholvorgängen im Stadtverkehr einen Abstand von mindestens 1,5 Metern erforderlich macht. Bei höheren Geschwindigkeiten, für LKW und Busse oder beim Überholen von Eltern mit Kindern sind sogar zwei Meter Abstand

Mehr Abstand beim Überholen

Kampagne des adfc und der Bonner Polizei

notwendig. „Wenn wir mehr Menschen insbesondere bei Alltagsfahrten auf das Fahrrad bekommen wollen, müssen wir für erhöhte Sicherheit sorgen“, so die übereinstimmende Aussage von Polizei und adfc bei der Kampagneneröffnung am 19. April 2018 vor dem Poli-

den Veränderungen der Seitenwind- und Luftdrucksituation können zu Unfällen von Radfahrenden führen.

- Lkw und Busse müssen zwei Meter Abstand einhalten.
- Außerorts und bei Geschwin-



Auch wenn es für viele Autofahrer undenkbar erscheint - so viel sind 1,5 m. Und wenn die Straße einen Überholvorgang nicht her gibt, dann kann man auch nicht überholen.

Quelle: adfc KV Bonn/Rhein-Sieg • Polizei Bonn

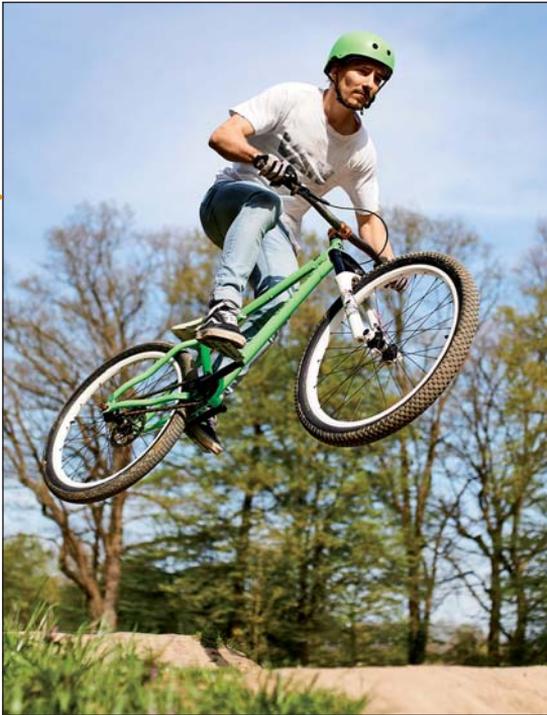
zeipräsidium in Bonn.

Anlässlich der Kampagne hat der adfc noch einmal die wichtigsten Fakten zum Überholen zusammen getragen:

- Innerorts müssen Kraftfahrzeuge mindestens 1,5 Meter Abstand zu Radfahrenden halten. Schon die durch das überholende Kfz entstehen-

digkeiten über 50 km/h sind 2 Meter Abstand erforderlich.

- Auch beim Überholen von Kindern oder Eltern mit Kindern sind 2 Meter einzuhalten.
- An Steigungen ist wegen der Pendelbewegungen von Radfahrern ein Abstand von mindestens 2 Metern erforderlich.
- Zudem sollten auch Radfah-



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@westenhoefervlm.de



rende mindestens einen Meter Abstand zu parkenden Autos halten, um nicht durch unachtsam geöffnete Autotüren verletzt zu werden.

- Ist eine Straße zu eng für den vorgeschriebenen Radfahrstreifen, der eine eigene Fahrspur suggeriert, muss auch hier ein ausreichender Seitenabstand gehalten werden.



Den vom adfc Köln entworfenen Aufkleber bringen Alberto Coppola (*Leiter der Direktion Verkehr der Polizei Bonn*) und Annette Quaedvlieg (*Vorsitzende des adfc Bonn/Rhein-Sieg*) an dem ersten von 85 Streifenwagen an.

Quelle: adfc KV Bonn/Rhein-Sieg • Polizei Bonn

Die, die Aktion ergänzenden Warnwesten mit dem Hinweis „1,5 m Abstand“ gibt es weiterhin für eine Schutzgebühr von 5,- € im adfc Radhaus in Bonn. Auf der Radreisemesse fanden diese bereits regen Absatz. Wollen Sie auch selbst einen „Abstands-Aufkleber“ an

Ihrem PKW anbringen? Für 3,50 Euro können Sie ihren beim **adfc Kreisverband Bonn/Rhein-Sieg, Breite Str. 71, 53111 Bonn** erhalten. An den adfc Infoständen an-

lässlich diverser Veranstaltungen werden die Westen und Aufkleber natürlich auch immer zu erhalten sein.

✍️ & Fotos: adfc KV Bonn/Rhein-Sieg • Polizei Bonn



Andreas Maria Weber

*Ehren-Ortsbeauftragter & Fachdozent für
Breitenausbildung und Katastrophenschutz*

Man ist sportlich, agil und noch recht jung und trotzdem kann es passieren, dass man von einem auf den anderen Moment reglos am Boden liegt. Möglicherweise hat das Herz sogar aufgehört zu schlagen und dann ist Eile geboten! Sobald das Herz nicht mehr schlägt verbraucht der Körper den Restsauerstoff der sich noch in ihm befindet, dieser ist nach 3 – 5 Minuten verbraucht und nach circa 9 Minuten nicht mehr vorhanden. In dieser Zeit werden die Nervenzellen nicht nur geschädigt, sondern dann unwiderruflich zerstört! Diese kurze Zeitspanne entscheidet ob aus einem Dichter und Denker ein welcher Kopf Salat bis ans Ende seiner Tage wird. Keine schöne Vorstellung, aber es muss ja nicht gleich so kommen.

Der Kneipp Verein Much und Umgebung e.V. hat jetzt eine Kooperation mit den Johannitern des OV Much/Ne-

Ah, ha, ha, ha, stayin' alive, stayin' alive

Wie die „Bee Gees“ dabei helfen, dein Herz wieder schlagen zu lassen...

unkirchen-Seelscheid. Kneipp Mitglieder können sich jederzeit zu einem Erst-Hilfe-Kurs anmelden - kostenlos! Bei Vorlage des Kneipp-Ausweises spart man sich die Gebühr von 40,- € und bekommt das Wissen beigebracht, welches Leben retten kann.

Erste-Hilfe-Kurs mitgemacht. Dies sollte man auch unbedingt machen, wenn man zum Beispiel Trainer oder sportlich sehr aktiv ist, denn Unfälle passieren schnell. Im Laufe der Jahre hat sich immer etwas geändert, was jedoch geblieben ist, ist Stayin' Alive von



Auf dem Weg zur stabilen Seitenlage. Andreas zeigt den beiden Trainerinnen, Daniela Kaptein (Nordic Walking) und Sylvia Bensch (Gesundheitswandern), worauf man bei der „Stabilen Seitenlage“ achten muss. Foto: O. M. Kaptein

Und da wären wir auch schon bei den Bee Gees. Persönlich habe ich bereits mehrmals einen den Bee Gees. Der Refrain: „Ah, ha, ha, ha, stayin' alive, stayin' alive“ ist genau der richtige Rhythmus den eine

Über uns ...

OPDENHOFF entwickelt kundenspezifische und zukunftssichere Standardlösungen für Hersteller und Betreiber des Anlagen- und Maschinenbaus. Wir schaffen Transparenz von der Anlieferung der Rohstoffe bis zum Endprodukt. Mit 50 Jahren Erfahrung, Industrie 4.0 und IoT-Lösungen beraten und entwickeln wir für unsere Kunden weltweit.

Informiere &
Bewirb Dich:



Ingenieur/Techniker (m/w/d)

Ihre Aufgaben umfassen ...

- Neu- und Weiterentwicklung von einer Automation + IT Plattform im Anlagen- und Maschinenbau im Zeitalter von Industrie 4.0 und IoT
- die Entwicklung projektspezifischer Steuerungs- und Visualisierungslösungen, unter der Nutzung gängiger SPS- und Visualisierungssoftware von SIEMENS
- die Betreuung und Durchführung von Fachprojekten vom Konzept über die Umsetzung und Programmierung bis hin zur Inbetriebnahme

Ihr Profil beinhaltet ...

- ein erfolgreich abgeschlossenes Studium im Bereich der Automatisierungstechnik oder vergleichbare Qualifikationen
- mindestens zwei Jahre Berufserfahrung mit den Entwicklungsumgebungen SIEMENS SPS- und den Visualisierungssystemen
- sehr gute Kommunikations- und Sprachkenntnisse in Deutsch und Englisch
- zielorientierte und agile Arbeitsweise in Teams mit einem hohen Qualitätsanspruch

Softwareentwickler (m/w/d)

Ihre Aufgaben umfassen ...

- Architekturentwurf und technische Analyse für die agile Softwareentwicklung
- softwaretechnische Umsetzung der festgelegten Architektur und Konzepte
- fachliche Qualitätssicherung der entwickelten Lösungen inklusive ordentlicher Dokumentation

Ihr Profil beinhaltet ...

- ein erfolgreich abgeschlossenes Studium der Informatik/Wirtschaftsinformatik oder vergleichbare Qualifikationen
- eine mehrjährige Berufserfahrung ist ideal – gute Referenzen sind äquivalent
- sehr gute Kommunikations- und Sprachkenntnisse in Deutsch und Englisch
- eine Affinität im Bereich aktueller Softwarearchitekturen inkl. Software Pattern
- umfangreiche Kenntnisse in der Entwicklung komplexer Software der Sprachen Java, C#, C++, Skriptsprachen, UML, XML
- Erfahrung in den Bereich Git, REST, WSDL, SOAP und TCP/IP
- zielorientierte und agile Arbeitsweise in Teams mit einem hohen Qualitätsanspruch



- ▶ Praktikant
- ▶ Stud. Hilfskraft
- ▶ Bachelorabsolvent
- ▶ Masterabsolvent
- ▶ Mitarbeiter
- ▶ Projektleiter



OPDENHOFF

AUTOMATION + IT



Erste-Hilfe-Schulung für „alle“ Kneipp Mitglieder in Much jetzt kostenfrei! Eine Kooperation die Leben Retten kann. Darüber freuen sich (von links) Daniela Kaptein (Nordic Walking Trainerin), Fritz Hänsel (Boule-Team), Oliver Marcus Kaptein (1. Vorsitzende & E-Biken), Sylvia Bensch (Gesundheitswandern Trainerin) und Andreas Maria Weber (Johanniter Fachdozent) Foto: Holger Stahl

Herzdruckmassage erfordert. Unsere Herzen schlagen also im Sound der 70er!

Ein guter Anfang, aber besser noch, man besucht einen Erste-Hilfe-Kurs. Hier erklärt Andreas Maria Weber, mit dem Ausbildersteam des OV's, nicht nur wie man die Herzdruckmassage richtig anwendet, sondern dass man für die „Stabile Seitenlage“ weder Kabelbinder noch Spanngurte benötigt, oder wie man einen Schlaganfall erkennt, den auch schon Kinder bekommen können. Hier ist die ausschlaggebende

Zeit, die der Ersthelfer überbrücken muss, die vom Notruf bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes.

Ein Erste-Hilfe-Kurs macht einen noch lange nicht zu einer medizinischen Koryphäe – Fehler können passieren. Hierzu hat Andreas Maria Weber eine klare Einstellung: „Machen! Ein Ersthelfer hilft nach bestem Wissen und Gewissen, bei Fehlern wird er nicht belangt. Nur unterlassene Hilfeleistung und Behinderung werden mit Geld- oder Gefängnisstrafen geahndet. Deshalb ist es gut, wenn man

einen Kurs besucht hat. Dieser vermittelt nicht nur Grundkenntnisse, sondern auch Sicherheit.“

Übung macht den Meister! Darum werden sich in den nächsten Tagen die Übungsleiter und der Vorstand zu einem Kurs anmelden. In jedem von uns steckt ein Lebensretter und Held, man muss nur machen! Und wie, das zeigen die Johanniter vom OV Much/Neunkirchen-Seelscheid. Kursanmeldungen per Mail an: **Weber-Much@T-online.de**
✍ O. M. Kaptein

Fotokunst Much

Rüdiger Schulze

Fotografie und mehr

Event & Hochzeitzfotograf

fotografie@multimediatechnik-schulze.de

Zanderstraße 44 • 53804 Much • Tel.: 0179/59 55 686





by
BREUNING
since 1927

Uhrmacher & Juwelier
büumer

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



Oliver Marcus Kaptein

Trainer Breitensport, Übungsleiter Bw,
Nordic Walking Instructor DLV

In vollen Zügen ...und dann läuft's

Wer sich aktiv und sportlich bewegen will, ist auf die richtige Atmung angewiesen, um seinen Körper optimal mit Sauerstoff zu versorgen. Die erste Wahl der Bewegungsportarten im Freien ist das Laufen oder auch Joggen. Hier kommen viele Anfänger schnell außer Atem, was zum einen am falschen Tempo liegt und zum anderen an einer falschen Atemtechnik. Aber das lässt sich ändern, um nachhaltig die Laufleistung zu verbessern und die Freude an der Bewegung zu steigern.

Es gibt hier zwei grundlegende Atemtechniken, zwischen denen man unterscheidet. Zum einen ist es die tiefe Bauchatmung (*Zwerchfellatmung*) und zum anderen die flache Brustatmung. Für eine effiziente und optimale Sauerstoffaufnahme sollte man sich für die tiefe Bauchatmung entscheiden. Der Unterschied liegt darin, dass man bei der flachen Brustatmung nur den oberen Teil der Lungen beansprucht, die Atemluft nur kurz in der Lunge ist und kein vollständiger Luftaustausch stattfindet. Der Läufer hat nicht nur eine verminderte Sauerstoffzufuhr, Kurzatmigkeit, sondern

möglicherweise auch schnell Seitenstiche als Folge dieser Atemtechnik. Bei der tiefen Bauchatmung wird das ganze Lungenvolumen genutzt. Die Luft gelangt nicht nur bis in die unteren Bereiche der Lunge, sondern verweilt auch deutlich länger in ihr. Dadurch wird die Sauerstoffaufnahme erhöht und effizienter.

Um sich die tiefe Bauchatmung anzutrainieren, ist es wichtig diese Technik bewusst zu erlernen. Durch gezieltes Ein- und Ausatmen, beim Einatmen hebt sich der Bauch, beim Ausatmen drückt man den Bauch nach innen und stößt die verbrauchte Luft aus, konditioniert man sich so, dass diese Atmung nach einiger Zeit automatisch erfolgt. Hierzu ein paar Tipps:

1. Flach auf den Rücken legen. Eine Hand oder ein leichtes Buch auf den Bauch platzieren.
2. Tief und bewusst einatmen. Die Hand, beziehungsweise das Buch heben sich deutlich beim Einatmen. Danach ebenso bewusst Ausatmen. Hand oder Buch senken sich deutlich.
3. Es ist darauf zu achten, dass beim Ausatmen die gesamte Luft aus den Lungen entweicht. Mit der Zeit und etwas Übung wird die tiefe Bauchatmung (*Zwerchfellatmung*) automatisiert und fühlt sich natürlich an.

Es hat Vor- und Nachteile,

wenn wir durch die Nase Einatmen und durch den Mund Ausatmen, oder durch den Mund Ein- und Ausatmen. Da es das Ziel beim Atmen ist, so viel Luft wie möglich einzusatmen und Kohlendioxid abzusaugen, ist es sinnvoll bei der Atmung hauptsächlich durch den Mund zu Atmen. Der Vorteil bei der Luftzufuhr durch die Nase beim Einatmen ist die Möglichkeit der Nasenhaare die Luft zu filtern und durch den längeren Weg, bei kalter Witterung die Luft vorzuwärmen, um die Bronchien zu schonen. Diese Technik funktioniert aber nur bei lockerem Training. Sobald die Intensität steigt, geht der Körper intuitiv dazu über, nur durch den Mund zu atmen, um sich optimal mit Sauerstoff zu versorgen.

Für die unterschiedlichen Lauftempi gibt es auch unterschiedliche Empfehlungen, wie man Ein- und Ausatmen sollte.

1. Bei einem lockeren Lauf im unteren Intensitätsbereich wird ein Atemrhythmus von 3:3 empfohlen. Dies bedeutet während des Einatmens drei Schritte und wieder drei Schritte beim Ausatmen.

2. Bei einer mittleren Laufbelastungen ist ein Atemrhythmus von 2:2 zu empfehlen. Dies bedeutet während des Einatmens zwei Schritte und wieder zwei Schritte beim Ausatmen.

3. Für die Maximalbelastung

WUDDDEL

www.kueche-wuddel.de

KÜCHEN UND MEHR

Wir führen
Küchen und
Produkte
der Marken:

WMF
noIte
KÜCHEN

EFF

*Bei Vorlage dieser Anzeige
auf unser komplettes Sortiment!

**10%*
Rabatt!**

Unser Service für Sie:

- Individuelle, persönliche Beratung, ganz auf Ihre Wünsche abgestimmt
- Exaktes Aufmaß bei Ihnen vor Ort
- Präzise und anschauliche Küchenplanung mit KPS
- Renovierung und Modernisierung Ihrer alten Küche
- Perfekte Montage und Anschlüsse durch Experten aus einer Hand
- Umzugservice Ihrer Küche und neue Anpassung
- Planung barrierefreier Küchen nach Maß
- Jahrelange Erfahrung
- Finanzkauf
- Kostenlose Kundenparkplätze

Hennefer Möbelhaus Jürgen Wuddel
Frankfurter Str. 70
53773 Hennef
mwuddel@outlook.com

Öffnungszeiten:
Mo. bis Fr.: 09:30 bis 18:30 Uhr | Sa.: 10:00 bis 14:00 Uhr
Sie können gerne einen Termin nach Ihren Wünschen vereinbaren,
auch außerhalb unserer Öffnungszeiten.

Telefon
0 22 42 / 2440

im hochintensiven Bereich, wie zum Beispiel ein Endspurt im Wettkampf ist ein Atemrhythmus von 1:1 empfohlen. Dies bedeutet, je Schritt einatmen und beim nächsten Schritt ausatmen.

Dies sind aber nur Richtwerte und treffen nicht im gleichen Maße auf alle Sporttreibenden zu. Wichtig ist, dass man sich

beim Laufen wohl fühlt und die Atemtechnik der tiefen Bauchatmung richtig anwendet, um die Dauer für das Ein- und Ausatmen zu verlängern.

Fazit: Zu vermeiden ist, beim Laufen die flache Brustatmung. Stattdessen ist auf eine tiefe Bauchatmung zu achten. Man kann über Mund und Nase Atmen, jedoch

hauptsächlich über den Mund. Einfach die unterschiedlichen Atemfrequenzen ausprobieren und dann die wählen, die am besten zum eigenen Laufstil passt. Nach einiger Zeit stellt sich der optimale Atemrhythmus von ganz allein ein. Wichtig sind neben der Atmung die regelmäßige Bewegung und der Spaß am Laufen.

*✍ O. M. Kaptein
Fotos: M. Cappy*

Gesundheitswandern mit Sylvia Bensch Fitness auf die sanfte Art

Bewegt Wandern

Hevinghausen 10a • 53804 Much

0171 / 23 51 288

sbensch@bewegt-wandern.de

www.bewegt-wandern.de

Spezielle
Kurse für
55+





Wolfgang Kornienko
Vorsitzender des Verkehrsverein Much e.V.
stellt Muchs Wanderwege vor.

Der Verkehrsverein Much e.V. setzt sich fortwährend für die Erschließung und Erhaltung des ca. 200 km umfassenden markierten Wanderwegenetzes innerhalb der Gemeinde Much ein. Als Kooperationspartner des Verkehrsverein Much e.V. möchten wir im „Der Wassertreter“ in den kommenden Ausgaben über die Arbeit und

Der Panoramaweg

Wir stellen Wanderwege vor...

die verschiedenen Wanderwege informieren. In dieser Ausgabe wird der Panoramaweg vorgestellt.

Der Panoramaweg (9,9 km)

Der Panorama-Rundweg bietet Besuchern und Bewohnern der Gemeinde Much die Möglichkeit, bei einer etwa dreistündigen Wanderung die landschaftlichen Reize des Bergischen Landes rund um Much kennen zu lernen. Der überwiegend befestigte Weg führt Sie mit unterschiedlichen Steigungen durch die Hügel-Landschaft, durch Täler mit den charakteristischen Bächen, den sogenannten Siefen, durch Wälder und über Felder, ohne sich weit vom

Ortskern zu entfernen. Ein schöner Ausblick auf

Much Zahlreiche Höhenansichtspunkte, Ruhebänke und fünf Schutzhütten tragen dazu bei, den Rundweg interessant und abwechslungsreich zu gestalten. Ihren Wagen können Sie im Ortskern auf dem Parkplatz Dr. Wirtz-Straße (Infotafel) abstellen, um den Rundweg über die ausgeschilderten Fatima-Freizeitanlagen in Richtung Roßhohn zu erreichen. Als Parkplatz-Alternative steht Ihnen der Wandererparkplatz „Walmwiese“ (s. Markierung im Plan) zur Verfügung, von dem aus der Panorama-Weg unmittelbar weiterführt. Auf der Infotafel finden Sie Hinweise auf Sehenswürdigkeiten, Freizeit- und Sporteinrichtungen.

An der Germana Kapella kann man bei schönem Wetter herrlich Rasten. (Foto links)

Historisches

Much liegt an der vermutlich vorgeschichtlichen Zeithstraße, die von Bonn über Drolshagen nach Arnberg führte. Sicherlich hat deshalb die Besiedlung des Raumes Much schon in vorrömischer Zeit begonnen. Die leichte Höhenlage an der Furt über dem wasserreichen Wahnbachtal hat die ersten Siedlungsbestrebungen sicher sehr begünstigt. Der Name Much wird in Anlehnung an ein indogermanisches Stammwort „*muk*“ mit dem Be-



KOSTENLOSE SCHNUPPERKURSE

FÜR JEDE ALTERSGRUPPE



GOLF CLUB
BURG OVERBACH e.V.

Termine und sonstige Infos
gibt's im neuen Service-Center
oder unter Tel. 02245-5550

Golfclub Burg Overbach
53804 Much
www.golfclub-burg-overbach.de

griff „feucht“ und „sumpfig“ in Zusammenhang gebracht oder aber, wenn man das mittelalterliche Zeitwort „muchen“ = verstecken heranzieht, als verborgen oder geborgenen Ort interpretiert. Jedenfalls deutet auch der Name schon auf einen sehr frühen Ursprung hin. Archivarisch erfassbar wird Much erst in einer Urkunde des Papstes Innozens

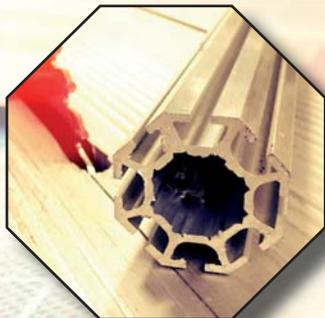
11, die am 31. März 1131 zu Lüttich ausgestellt wurde. Das Kirchspiel Much gehörte zur sogenannten Christianität Siegburg und war eine der größten Pfarreien. Die Kirche St. Martinus war im Besitz der Bonner Cassiusstiftung. Der Bau, eine gut proportionierte Bruchstein-Basilika der 2. Hälfte des 12. Jh., mit dem vorgetzten fünfgeschossigen

Westturm Der Kirchplatz lädt zum Verweilen ein.

Einen schönen Aufenthalt in unserer Gemeinde und eine entspannende Wanderung wünscht Ihnen der Verkehrsverein Much e. V.

*Verkehrsverein Much e. V.
Fotos: A. Haas*

Messebau • Beschriftungen • Textildruck

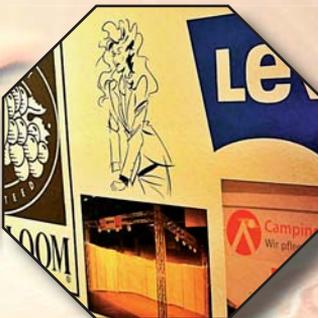


MESSEBAU

Über 30 Jahre Berufserfahrung national und international.



In den Weingärten 51 • 53797 Lohmar
Tel. 0 22 46 / 303 707 5 • Fax 0 22 46 / 303 716 0
Mobil 0157 / 770 349 45
www.MbW-Eifler.de • **MbWMessebau@t-online.de**



BESCHRIFTUNGEN & LEUCHTREKLAME

Von der Autobeschriftung, über Schaufenster, Werbetafeln bis hin zur Bandenwerbung

**Wir plottern, drucken, kleben
was immer Sie benötigen.**



TEXTIL & TRANSFERDRUCK

Ob Einzelanfertigung für einen besonderen Anlass, oder Firmenbekleidung für einen erhöhten Wiedererkennungswert

Wir lassen Sie gut aussehen.

MbW

Messebau & Werbetechnik



Claudia Schulze

Kräuterpädagogin & Leiterin der Säule
„Heilpflanzen“ im Kneipp Verein Much

Das Gänseblümchen ...von hübsch bis lecker

Das Gänseblümchen ist eine Blume aus dem Zaubergarten der germanischen Göttin Freya, der Göttin der Liebe, des Hausstandes und des Glücks. Wenn die Frühlingsgöttin mit ihren Füßen den Boden berührt, beginnen die Blumen üppig zu sprießen und verkünden damit das neue Frühjahr.

Endlich kommt mit den frischen Frühlingspflanzen wieder neuer Schwung ins Leben und vertreibt die Wintermüdigkeit. Als Frühlingsblüher verfügt das Gänseblümchen über besonders regenerierende und blutreinigende Eigenschaften. Wer vor den ersten drei Gänseblümchen des Frühjahrs in die Knie geht, sie mit dem Mund abbeißt und hinunterschluckt, der bleibt das ganze Jahr vor Fieber, Zahnschmerzen und Augenkrankheiten verschont. Deshalb nannten die Frauen es auch Augentröschen. Gänseblümchen am Johannistag zwischen 12 und 13 Uhr gepflückt, zur Zeit des höchsten

Sonnenstands sollten Glück bringen, bei allem „Thun und Werken“. Damit aber nicht genug, Gänseblümchenknospen sind ein wichtiger Bestandteil der Gründonnerstagsuppe, eine Kultspeise unserer Vorfahren. Mit acht weiteren Frühlingskräutern, den neun Verbündeten des Frühjahrs, verleihen wir uns die Kraft der Pflanzen und des neu erwachenden Lebens wieder ein. Damit dieser kulturelle Brauch erhalten bleibt, werden wir diese bei unserer ersten Kräuterwanderung des Jahres zubereiten und genießen. Gänseblümchen regen den gesamten Stoffwechsel an, fördern den Stuhlgang, aktivieren Leber und Nieren. Als Tee, auf dem Butterbrot oder im Salat helfen sie uns nach einer Grippe wieder auf die Beine. Besonders gerne entfalten Gänseblümchen ihre Kräfte in einem Kindertee, überhaupt haben sie einen starken Bezug zu Kindern. Wer hat nicht als Kind Kränze aus ihnen gebunden und orakelt indem man die einzelnen Blütenblätter abrisst „er liebt mich, er liebt mich nicht...“.

Der wissenschaftliche Name *Bellis perennis* bedeutet: *Bellis* = schön, hübsch, niedlich und

perennis = ausdauernd, weil es das ganze Jahr über blüht. Da das Gänseblümchen eines der ersten und auch zu den letzten blühenden Pflanzen gehören wird die uns im Kräuterjahr begegnen, es also unser ständiger Begleiter sein wird. Habe ich mir gedacht es wäre doch schön wenn wir es als Symbol für die Kräuterwanderungen nehmen.

Seinen deutschen Namen hat das Gänseblümchen erhalten, weil es auf Gänseweiden besonders gut wächst. Gänse verzehren die Blüten als Leckerbissen und halten so die Wiesen kurz. Dadurch regen sie das lichthungrige Gänseblümchen an, immer neue Blüten anzusetzen und dicht an dicht ganze Blütenteppiche zu bilden. Der schöne Beiname „Maßliebchen“ stammt vom germanischen „mas“ = Wiese und „lie“ = Blatt. Es gehört zu den bekanntesten einheimischen Pflanzen und so unscheinbar es wirkt, es ist ein köstliches Wildgemüse und ein traditionsreiches Heilmittel. So klein das Pflänzchen auch ist, so groß ist seine Wirkung auf Körper und Seele. Das sei auch der Grund warum der Schöpfer so viele Gänseblümchen

AKTION
10% Rabatt
mit Aktionscode:
Wasser18
Gültig bis 30.06.2019

Inhaber: Esther Rebecca Scheeren • Talstraße 2 • 50126 Bergheim
Tel.: 0152 285 205 67 • E-Mail: shop@soapsters.de • www.soapsters.de

hat wachsen lassen, mutmaßte Nicholas Culpeper und recht hat er. Gänseblümchen als Tee fördern den Stoffwechsel, lindern Hauterkrankungen und lösen Husten. Der frische Pflanzensaft auf Stich oder Brenneselquaddeln getupft, lindert die Beschwerden.

Naturgarten Tipp:

Jede eintönige, grüne Rasenfläche wird zu einem lebendigen Biotop, einer trittfesten Blumenwiese und einer Augenweide, wenn Gänseblümchen darin wachsen. Die Sternchenpracht ist auch nach dem Rasenmähen in kurzer Zeit, fast über Nacht wieder da. Tausendfreuden sind das für die Norweger

Gänseblümchen sind Blumen, die bereits Krabbelkindern den ersten Kontakt zur Natur vermitteln. Ohne Gefahr können sie die Blüten nicht nur begreifen, sondern sie auch in den Mund stecken und das zuerst süße dann etwas bittere Aroma auskosten. Für größere Kinder und auch ihre Eltern ist es ein Vergnügen, Kränze zu flech-

ten. Das geht einfach so: In die Stängel mit dem Fingernagel ein Loch ritzen, durch dieses wird der nächste Blütenstängel gezogen. So erhält man lange Blütenketten, die man auch zu Kränzen oder Arm- und Fußbändern zusammenstecken kann.

Frühjahrskur für die Schönheit

Gänseblümchen reinigen und pflegen die Haut, erfrischen, straffen und regenerieren den Teint. Eine Gänseblümchen-Maske beruhigt die gereizte Haut, lässt Entzündungen abklingen und macht die Haut streichzart.

Rezept Gesichtsmaske:

Übergießen Sie zwei Handvoll Gänseblümchen mit ½ Liter

kochendem Wasser und lassen alles 30 Min. ziehen. vermischen Sie 3 EL des Aufgusses mit 2 EL Kleie und 1 TL flüssigem Honig und lassen Sie alles 10 Min. quellen. Tragen Sie die Maske auf, lassen Sie sie 15 Min. lang einwirken und spülen Sie dann mit warmem Wasser ab. Zur Unterstützung trinken Sie Gänseblümchen-Tee.

Mehr Informationen finden Sie unter:

www.ClaudiasKraeuterkorb.de

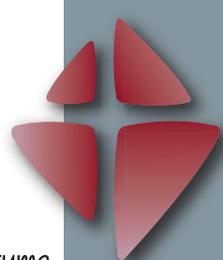
✍ Claudia Schulze
Fotos: M. Cappi

Bestattungen Ludger Krütt

02245/2732
Müch-Bövingen 66
www.bestattungen-krueett.de

Eigene Trauerhalle und Abschiedsräume

Ihr zuverlässiger Berater und Begleiter im Trauerfall





Klosterbrötchen nach Kneipp
Das „Vereinsbrötchen“ nicht nur für Mitglieder, aber mit vielen Kräutern

Die Philosophie des Sebastian Kneipp basiert auf fünf Säulen/Elemente (Wasser, Bewegung, Ordnung/Balance, Ernährung und Heilpflanzen). Eine Philosophie die seit 2015 als „Immaterielles Kulturerbe“ bei der UNESCO eingetragen ist. Eine Auszeichnung, die verpflichtet und uns anspricht diese Philosophie weiter zu tragen. Um so schöner ist es, wenn man dann noch Mitstreiter für diese Philosophie gewinnen kann.

Der Verzehr von Heilpflanzen und Kräutern ist nicht immer einfach zu vermitteln. Am besten geschieht dies mit einem fertigen

Klosterbrötchen nach Kneipp

Nicht nur für Kneippianer

Gericht, oder wie in diesem Fall mit dem „**Klosterbrötchen nach Kneipp**“. Hier wurden die Elemente „**Ernährung**“ und „**Heilpflanzen**“ ideal vereint. Von unserem Vorhaben haben wir auch Friedhelm „**Fibbes**“ Funken erzählt, der unseren Verein bereits mehrmals Tatkräftig unterstützt hat. Am warmen Ofen, in der Backstube wurde die Idee geboren, ein Brötchen zu kreieren auf Basis von Kastanien-/Dinkelmehl mit Kräutern, die man alsbald im Kneipp-Vital-Park vorfinden kann – und so entstand das „**Klosterbrötchen nach Kneipp**“. Ein herzhaftes Brötchen mit jeder Menge bester Kräuter. Offiziell ist „**Das Klosterbrötchen nach Kneipp**“ im März 2019 vorgestellt worden, erhältlich ist es aber nur bei der Bäckerei Funken in Marienfeld und im Café des AZURIT, neben dem Kneipp-Vital-Park.

Zur diesjährigen Planung des Kneipp Verein Much und Umgebung e.V. gehört nicht nur ein leckeres Kräuterbrötchen, sondern auch Ferienkurse für Kinder. Diese werden erstmalig angeboten. In den Osterferien wird ein Kräutertee mit den passenden Kräutern zum Brötchen, im Kneipp-Vital-Park angelegt. Teilnehmen können Kindergartenkinder und die Senioren aus dem Azurit. In den Sommerferien können die Kleinen mit „**Tim Topf**“ den Kochführerschein machen, unterstützt von den Senioren und mit frischen Kräutern aus dem hauseigenen Kräutergarten. Natürlich unter der Leitung unserer Kräuterpädagogin, Claudia Schulze und der Leiterin des AZURIT, Christine Kaufmann.

Der Kneipp-Vital-Park in Much ist nicht nur der Treffpunkt für viele Kurse, die der Kneipp Verein Much anbietet, sondern hier wird auch zwei Mal die Woche Boule gespielt. Wer in Zukunft als Kneipp Mitglied im AZURIT Café (**Geöffnet: Freitag, Samstag und Sonntag von 14:30 bis 17:30 Uhr**) seinen Kneippausweis vorzeigt, erhält hier kostenlos seinen Kaffee. Eine gute Gelegenheit, dann auch das „**Klosterbrötchen nach Kneipp**“ zu probieren.



Das Ergebnis ist gelungen! Darüber freuen sich Claudia Schulze (Kräuterpädagogin), Friedhelm „**Fibbes**“ Funken (Bäckerei Funken) und Christine Kaufmann (AZURIT).

✍️ & Fotos: O. M. Kaptein

Wir bewerben uns bei Ihnen!



- ▶ **Bewerbungsmappe anfordern**
- ▶ **Termin für ein Vorstellungsgespräch vereinbaren**
- ▶ **Traumjob in der Pflege sichern**

Fordern Sie jetzt eine Bewerbungsmappe an und lassen Sie sich von AZURIT HANSA als attraktivem Arbeitgeber in der Pflege überzeugen!

AZURIT Seniorenzentrum Altes Kloster
Hausleitung Christine Kaufmann
Klosterstraße 6 · 53804 Much
Telefon: 02245 600079-0
E-Mail szalteskloster@azurit-gruppe.de
www.azurit-hansa-karriere.de





*Abwehrkräfte stärken,
Krankheiten vermeiden
Eine Kneipp-Bund Information*

Bewegung ist die beste Medizin

Bewegung im Wandel der Zeit

Jegliche Art der Bewegung, wenn Sie richtig ausgeführt ist, übt positive Reize auf unseren Körper aus. Die Bewegungsmöglichkeiten haben sich im Laufe der Zeit jedoch stark verändert.

Wandel der Bewegungskultur

Viele Dinge wandeln sich im Laufe der Zeit – auch das Kneippsche Element der Bewegung hat seit Kneipps Lebzeiten eine lange Entwicklungsgeschichte hinter sich. Interessanterweise war auch hier Sebastian Kneipp seiner Zeit voraus, da er bei seinen Patienten damals schon Wert auf die persönliche Situation legte: Dem Schreibtisch-Beamten beispielsweise verordnete er Holzhacken, Feldarbeit und flotte Spaziergänge. Kneipp erkannte also recht früh den Bezug zwischen sozialem bzw. beruflichem Umfeld und körperlicher Reaktion und damit eigentlich heute den aktuellen Stand der sogenannten „mind-body-Medizin“. Das Bewusstsein, den verminderten Gebrauch des menschlichen

Körpers als bedeutenden negativ beeinflussenden Faktor der Gesunderhaltung zu sehen, versuchte Kneipp in den Köpfen seiner Zeitgenossen zu manifestieren. Sebastian Kneipp beschränkte sich nicht nur auf die Kräftigung des „menschlichen Leibs“ als Basis für einen „frischen und leistungsfähigen Geist“, sondern formulierte auch die Reduzierung von Über- oder Fehlbelastung während beruflicher Tätigkeit als wichtigen Baustein eines ganzheitlichen Gesundheitskonzepts.

Sport und Bewegungsformen haben sich seit jeher gewandelt und weiterentwickelt. Lange Zeit galt der klassische Vereinssport, mit regelmäßigen Trainingszeiten in eigenen Räumlichkeiten bzw. Hallen, als Inbegriff der sportlichen Betätigung. Geprägt vom klassischen Olympismus der Moderne stand dabei jedoch vor allem das Leistungsprinzip, also der sportliche Wettkampf, im Vordergrund – Schlagworte wie Sieg, Höchstleistung und Rekorde unterstreichen diese Art der Bewegungskultur. Erst ab den 1970er Jahren rückten andere Werte ins gesellschaftliche Bewusstsein und veränderten nach und nach die sportlichen Motive: Auf einmal ging es den Menschen mehr um Spaß

und Freude an der Bewegung, um das Erlebnis an sich und um eine Art Erfahrung des eigenen Körpers. Hinzu kam und kommt eine verstärkte individuelle Motivation, die von flexiblen Ausübungszeiten und -orten geprägt ist.

Ein gutes Beispiel hierfür ist der Boom des Inlineskates in den 1990er Jahren. Eine ganze Generation war auf den Schuhen mit acht Rollen unterwegs und ganze Innenstädte sperrte man eigens für Inlineskate-Events. Auch wurden immer häufiger Bewegungsformen aus anderen Kulturkreisen übernommen und haben sich mittlerweile etabliert: Egal ob Yoga, T'ai Chi, Qigong, Eurhythmie, Akrobatik, Ausdruckstanz und vieles mehr – auch hier lässt sich der Trend erkennen, dass es mehr um Körperwahrnehmung und Ästhetik als um sportlichen Wettkampf geht.

Vielen Menschen ist es heutzutage auch ein wichtiges Anliegen, sich alleine und in aller Stille zu bewegen (*Stichwort: Joggen im Wald*); auch Fitnessstudios liegen im Trend der Zeit. Unsere Bewegungskultur ist ein dynamischer Prozess und befindet sich in einem stetigen Wandel. Es wird künftig vermehrt darum gehen, die

Physiotherapie • Osteopathie • Cranio-Sacral-Therapie • Krankengymnastik • Bobath-Therapie • Manuelle Therapie • Gerätegestützte Krankengymnastik • PNF • Manuelle Lymphdrainage • Elektrotherapie/Ultraschall • Massagen • Kinesio-Taping • Heissluft • Fango • Hausbesuche • Physiotherapie • Osteopathie • Cranio-Sacral-Therapie • Krankengymnastik • Bobath-Therapie • Manuelle Therapie • Gerätegestützte Krankengymnastik • PNF • Manuelle Lymphdrainage • Elektrotherapie/

PRAXIS Volker **URBAN**

Physiotherapie
und Osteopathie

Osteopathie alle
beteiligten Kassen

Termine nach
Vereinbarung

Hauptstraße 44
53804 Much
Tel. **022 45 / 23 53**

**Unser junges Praxisteam
sucht Verstärkung!**

Sie sind **Physiotherapeut/in** und suchen
neue Ziele? Dann sind Sie bei uns richtig:

022 45 / 23 53
Urban-Much@T-online.de

Hüter der Bienen

Imkerei Kaptein

Oberdreisbach-Höhe 67 - 53804 Much
Mail: Imkerei@Kaptein.de
01 71 / 21 51 523

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

75.000 Kilometer
Fast zwei Mal die gesamte Erde
müssen unsere Bienen umkreisen,
bis Sie ein Glas mit Honig kaufen können.

- Honig ist wertvoll -

*...warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah?
Unsere Bienen haben einen festen Standort in der Gemeinde Much
(Oberdreisbach-Höhe, Tillinghausen - Weitere Standorte sind geplant.).
Das verleiht unserem Honig den besonderen **mucher** Geschmack.
Der Honig schmeckt dann wie der Ort und die Jahreszeit wo unsere Bienen zu Hause sind.
Der Honig (**nicht nur**) für **Mucher**.

Unsere Honig gibt es nicht nur in Oberdreisbach-Höhe sondern auch bei unseren Partner-Verkaufsstellen:

Imkerei Friedel Gerhards
Tillinghausen 15
53804 Much

Much Tourist-Information
Hauptstraße 33
53804 Much

Bäckerei Funken
Dorfstraße 4
53804 Much

vorhandenen gesellschaftlichen Bedürfnisse und Ansprüche besser wahrzunehmen und demzufolge traditionelle Inhalte des Sports um neue Komponenten zu erweitern; wie etwa die Verbindung von Bewegung, Spaß und Spiel. Übrigens hat Kneipp die seinerzeit nach Wörishofen kommenden, damals neuen, Sportarten wie Fahrradfahren und auch Tennis durchaus interessiert verfolgt. Allerdings darf bezweifelt werden, dass er die heutige Kommerzialisierung guthießen würde. Es gibt inzwischen eine kaum überschaubare Bandbreite weiterer „Trendsportarten mit Spaßfaktor“, wie beispielsweise Muskeltraining mit dem Flexi-Bar (*Schwungstab*), Trampolinspringen, Bouldern, Crossgolf, Slacklining und vieles, vieles mehr. Hauptsache es macht Spaß oder wie Kneipp zu sagen pflegte: „*Was dem Menschen hilft, was ihn gesund macht, das ist gut für ihn.*“

Outdoor-Aktivitäten

Der Mensch braucht Licht, Luft und Sonne – das dürfte uns allen klar sein. Jedoch fällt es dem menschlichen Körper immer schwerer, aufgrund der zunehmenden Klimatisierung unserer Wohn- und Arbeitsräumlichkeiten sich an die natürlichen Klima- und Temperaturschwankungen der Jahreszeiten zu gewöhnen. Dabei sind gerade unterschiedliche Temperaturreize so wichtig, um das Immunsystem zu stärken. Neben frischer Luft ist ausreichend Licht unabdingbar – vor allem nach den dunklen Wintermonaten (*bei Licht-*

mangel kann Johanniskraut eine Art Ausgleich bewirken). Eine maßvolle Besonnung unserer Haut ist sehr wichtig; sowohl für ein intaktes Immunsystem, als auch für die Bildung von Vitamin D (*für Zähne und Knochen*). Gegen Ende des Winters sind die körpereigenen Vitamin-D-Speicher weitgehend aufgebraucht und es gilt, den Vitamin-D-Spiegel im Blut nun durch Sonnenbestrahlung wieder zu erhöhen. Gehen Sie raus in die Natur, an die frische Luft und genießen Sie die Frühjahrs-sonne! Das hilft nicht nur die körperlichen Funktionen positiv zu beeinflussen, sondern es wirkt sich auch überaus positiv auf das psychische Wohlbefinden aus. Und das wiederum ist elementarer Bestandteil der Kneippschen Lebensordnung, denn alle Kneippschen Naturheilverfahren haben das Ziel, die auch im psychischen Bereich vorhandenen Selbstordnungs- und Selbstheilungskräfte zu stärken und freizusetzen. Im Übrigen ist das moderne Schlagwort „*Outdoor*“ lediglich ein Begriff, der für uralte Erkenntnisse steht. Körperliche Betätigung in der freien Natur ist unerlässlich für eine gesunde und ganzheitliche Lebensführung. Dabei müssen keine extremen Leistungen erbracht werden – es geht letztendlich darum, die Leistungsfähigkeit von Herz und Kreislauf langsam zu steigern und sich auch gegen die alltäglichen Stressoren abzu härten. Spazieren, Wandern, Fahrradfahren, Schwimmen, Walking, Gymnastik – die Bandbreite an geeigneten, moderaten Be-

wegungsformen ist groß. Die immer häufiger zu findenden „*Outdoor-Fitness-Geräte*“ in Gartenanlagen oder Parks sind ebenfalls eine gute Möglichkeit, sich unter freiem Himmel zu bewegen. Hierzu hat das Hessische Sozialministerium zusammen mit drei Universitäten eine Studie durchgeführt: 94 Probanden (*zwischen 60 und 94 Jahren*) benutzten drei Monate regelmäßig (*zweibis dreimal pro Woche*) solche Geräte. Die Ergebnisse waren durchwegs positiv; es konnte eine Erhöhung der körperlichen Fähigkeiten in Bezug auf Muskelkraft und Balance registriert werden. Über 90% der Probanden konnten ihre physischen Leistungen verbessern. Hinzu komme im psychischen Bereich der Aspekt der Geselligkeit: Gemeinsam sich bewegen, mache eben mehr Spaß!

Und man kann noch mehr für die eigene Gesundheit tun: Regelmäßige Kneippsche Anwendungen – insbesondere Kaltanwendungen – können in Kombination mit körperlicher Betätigung sehr wirksame, gesundheitsfördernde Maßnahmen sein. Der Kaltreiz auf der Haut verengt zunächst die Hautgefäße (*reflektorische Verengung*) und vermindert die Hautdurchblutung. Bereits nach kurzer Zeit reagiert der Körper mit einer erhöhten Durchblutung (*reaktive Hyperämie*), die sogar Stunden anhalten kann.

 *Kneipp-Bund e.V.*
Foto: „*Schweizer Kneippverband*“

Werkstatt & Verkauf
**ZWEIRAD
MEISTER**
Fahrrad & Elektrorad

HAIBIKE

RIESE & MÜLLER

GHOST

H Husqvarna®
BICYCLES

R RAYMON
GERMAN PERFORMANCE BIKES

CONWAY

*Ständig über
400 E-BIKES
auf Lager!*



RAABEWEG 2 • WALDBRÖL
WWW.ZWEIRAD-MEISTER.DE



ebay Kleinanzeigen

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



Wir machen den Weg frei.

Ihre Ansprechpartner:

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

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

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



VR-Bank Rhein-Sieg
Immobilien GmbH