



# Der Wassertreter

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

# Die bunte Jahreszeit beginnt



**BÄCKER**  
...iB' lecker

**Funken**  
der Party-Bäcker

Dorfstraße 4  
53804 Much-  
Marienfeld

**0 22 45 / 36 92**

**02245 1212**

**TAXIKNIPP**

53804 MUCH

Roland Knipp · Dorfstraße 14 · 53804 Much  
Mietwagen · Krankenfahrten · Kleinbus · Rollstuhlbeförderung

# Ihr Team für gutes Sehen und Hören



**DELTA**  
OPTIC & AKUSTIK

**Hauptstr. 60 · 53804 Much**

**Tel: 02245-910265 · Fax:02245910266**

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

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



**Oliver Marcus Kaptein**  
1. Vorsitzende

## Inhalt

Editorial	3
Much Tourist-Information	4
Termine Oktober bis Dezember	8
Wenn man mehr als nur einen Vogel hat ist man hier richtig...	10
Gesunde Pausenkultur	12
Fit in den Winter	14
Wildpflanzenseminare- und Wanderungen	18
Mehr Durchblick auch mit Sportbrille	20

**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 Ruppichterath, 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](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)

**1. Vorsitzende:**  
Oliver Marcus Kaptein

**Gestaltung und Satz:**  
KAPTEIN werbung & marketing

**Druck und Verteilung:**



*Sehr geehrte Leserinnen,  
sehr geehrte Leser,*

*das Jahr neigt sich dem Ende entgegen und „Der Wassertreter“ erscheint mit den Terminen und Kneipp Informationen zum vierten Quartal 2019.*

*Wir haben viel geschafft, wie man bereits am Terminkalender erkennen kann. So viele Angebote, reduzierte, oder kostenfreie für Kneipp Mitglieder hatten wir bis jetzt noch nie. Dies macht sich auch in den Mitgliederzahlen bemerkbar. Vor nicht ganz zwei Jahren lag die Mitgliederzahl bei knapp 40, jetzt überschreiten wir die Marke von 100 Mitgliedern. Und trotz kommen und gehen Einzelner steigt die Kurve weiter nach oben.*

*Wohl auch ein Ergebnis der Arbeiten im Kneipp-Vital-Park und am Kneipp-Erlebnis-Weg. Hier kann man jetzt bauliche Ergebnisse feststellen. Ob Kräuterhochbeet, überdachter Infostand an der neuen Boule Bahn (zur Zeit noch im Bau) oder dass die Pumpe für das Treibecken nun endlich installiert wird, zeigt auch in der öffentlichen Wahrnehmung, dass der Kneipp Verein Much und Umgebung e.V. ein Verein ist, der anpackt und ein wichtiger Baustein in der Mucher Vereinswelt ist.*

*Diesen Anspruch nehmen wir auch ins Jahr 2020 mit und so wünsche ich allen Lesern unserer Vereinszeitschrift, einen tollen Herbst und besinnliche Weihnachtstage.*

*Bleiben Sie neugierig...*

**Oliver Marcus Kaptein**

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

*Wo aus dem Alltäglichen etwas Besonderes wird.  
Muchs Museums Kleinod jetzt als Verein zum Mitmachen.*

Durch Berzbach führt der Böllweg, Streifzug Nr. 20 des Bergischen Wanderlandes. Hier hatte vor vielen Jahren Herbert Haas, ein leidenschaftlicher Sammler von alten Feldgeräten, die Idee diese Geräte längs des Wanderweges, auszustellen. Als sein Cousin, Karl-Josef Haas mit seiner Frau Margret die Landwirtschaft aufgab, standen plötzlich mehr als 120 qm<sup>2</sup> ungenutzte Fläche zur Verfügung – ideal um die bis dahin gesammelten Geräte unter zu bringen und komplett dem interessierten Publikum zu präsentieren.



**Links:** Am Eingang des Technik- und Bauernmuseum wächst ein wunderschöner „Wildkräutergarten“.

**Oben:** Einer von mehreren verschiedenen Pflügen im Aussenbereich der Dauerausstellung.

Fotos: O. M. Kaptein



Mit Hilfe der Dorfgemeinschaft wurde innerhalb von vier Jahren der Bauernhof umgebaut und 2010 als Technik & Bauernmuseum eröffnet. Die erfolgreiche Privatinitiative entwickelte sich

*Vorbeischaun lohnt sich immer.  
Neben der Dauerausstellung „Vom Boden zum Brot“  
gibt es wechselnde Sonderausstellungen.*

stetig weiter. 2012 kam der Backes, 2013 der Wasserpark mit dem Wasserrad hinzu, 2015 erhielt das Museum die Lambach Pumpe, die bis dahin in Neunkirchen-Seelscheid im Betrieb war. 2016 wurde der zweite Ausstellungsraum errichtet und im Dezember mit der ersten Ausstellung der „Bergischen-Heimatkrippe“ eingeweiht. Ein Highlight zur Weihnachtszeit, die seitdem jedes Jahr aufgebaut und erweitert wird. Auch dieses Jahr ist sie ab Anfang Dezember wieder zu besichtigen. 2019 endete der behindertengerechte Umbau des Museums.

Uhren, Mineralien und Bilder von Karl Höck. Dieses Jahr findet ab dem **05.10. eine Emaille-Ausstellung** statt. Darüber hinaus nutzen viele Vereine, oder auch Privatleute, die Räumlichkeiten um Ihre Sitzungen oder Feiern in dem urigen Ambiente abzuhalten.



**„Wasser ist Leben“**

Unter dem Motto steht die große Ausstellung im Wasserpark. Dass das Wasser reichlich fließen kann, ist Aufgabe der „Lambach Pumpe“ (kleines Bild)

Fotos: O. M. Kaptein

Der Ausstellungsraum wird vielseitig genutzt. In den letzten Jahren gab es Ausstellungen über Röhrenradios,



*Das Technik- & Bauernmuseum - ein Treffpunkt in Much  
Nicht nur Ausstellungsort, sondern auch Treffpunkt für Vereine und  
private Veranstaltungen im rustikalen Ambiente.*

Seit einiger Zeit reifte der Gedanke, das Museum von einer privaten Initiative in einen Verein umzuwandeln. Die Anzahl der Ausstellungsstücke wuchs stetig an, das Museum wurde behin-

engagierten Vorstand, weiteren helfenden Händen und der Möglichkeit dem Verein auch als Fördermitglied beizutreten. Ein weiterer wichtiger Schritt.



Der Vorstand des Technik- & Bauernmuseum e.V. freut sich auf die „Museumsarbeit“.

Foto: A. Haas

dertengerecht umgebaut und die Ausstellungsfläche erweitert. Man hat auch schon einige Ideen für die Zukunft. Darum hat man sich dafür entschieden, das Museum in den Technik- & Bauernmuseum e.V. umzuwandeln, mit einem

Margret und Karl-Josef Haas freuen sich auf Ihren Besuch. **Geöffnet ist Freitag von 14:00 – 17:00 Uhr und Samstag von 10:00 – 13:00 Uhr. Von Montag bis Samstag auch nach Voranmeldung (Tel.: 0 22 45 / 46 23).**

## Weihnachten in Much

*Ob „Bergische-Weihnatskrippe“ oder der romantische  
„Mucher-Weihnachtsmarkt“ im Herzen von Much - der Dezember lässt hier  
keinen kalt!*



Eine Bewirtung, wie zum Beispiel die „*Bergische Kaffeetafel*“ ist auch möglich.

**Oben:** Die „*Bergische-Weihnatskrippe*“ punktet nicht nur mit viel Liebe zum Detail, sondern man entdeckt zahlreiche, Mucher Gebäude, wie zum Beispiel die Burg Overbach.

Fotos: O. M. Kaptein

**Unten:** Der Mucher Weihnachtsmarkt, so wie man ihn kennt - voller Leben und Atmosphäre.

Foto: A. Haas

Wer sich in Berzbach dieses Jahr die „*Bergische-Heimatkrippe*“ anschaut, der sollte sich auch den „*Mucher-Weihnachtsmarkt*“ nicht entgehen lassen!

Dieser findet 2019 am

**30.11. von 12:00 – 21:00 Uhr und  
am 01.12. von 11:00 – 19:00 Uhr  
statt.**

Text: O. M. Kaptein



# Kursübersicht Kneipp Verein Much



## **Antara • Bewegungskonzept**

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



## **Hatha Yoga • Rücken**

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



## **Atem und Bewegung nach Middendorf**

Montag 18.45 - 20.00 Uhr  
M. Wasner, Hauptstr. 25, 53804 Much  
Kneipp Mitgl. nur 79,-, sonst 99,- €  
Anmeldung: 01 77 / 75 39 491



## **„Hypnose - was ist das und was hat das mit mir zu tun?“ Infoabend • Much**

30.10. + 27.11., 18:30 Uhr  
Raum für Zeit, Bövingen 111, 53804 Much



## **Boule • Montag + Donnerstag**

Spielzeiten: **Von Oktober bis März**  
je 15:00 Uhr ohne Voranmeldung  
Kneipp-Vital-Park, Klosterstraße 6,  
53804 Much  
Kneipp Mitglieder frei, sonst 5,- €

## **Infoabend • Siegburg**

23.11. + 20.11., 18:30 Uhr Praxis für Prävention, Cecilienstraße 52, 53721 Siegburg

Mehr Infos & Anmeldung: 01 78 / 720 55 35  
[Hypnose@Kneipp-Verein-Much.de](mailto:Hypnose@Kneipp-Verein-Much.de)



## **E-Biken • Dienstag**

Dienstag 10:00 Uhr

## **E-Biken • Samstag**

Samstag 10:00 Uhr

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



## **Kräuterkurs - Die Salbenküche**

19.10., ab 15:00 Uhr, Technik & Bauernmuseum/Berzbach, 53804 Much  
Kneipp Mitgl. nur 15,- € sonst 20,- €  
[Heilpflanzen@Kneipp-Verein-Much.de](mailto:Heilpflanzen@Kneipp-Verein-Much.de)  
oder Tel.: 0173 / 54 22 371



## **Nordic Walking**

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



## **Erste-Hilfe-Kurs • Johanniter**

jeden 1. Samstag 9:00 Uhr  
Die Johanniter, Schulstr. 1,  
2. Obergeschoß, 53804 Much  
Anmeldung: [Weber-Much@T-online.de](mailto:Weber-Much@T-online.de)  
Kneipp Mitglieder frei, sonst 40,- €



## **Trampolinkurs • ab 40+**

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



## **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](mailto:Golf@Kneipp-Verein-Much.de)



## **Wandern mit Ursula Nölle**

jeden 1 + 3 Sonntag im Monat  
ab 10:00 Uhr • **Keine Voranmeldung**  
Parkplatz, Klosterstr. 3, 53804 Much  
**Kostenfrei für alle Wandertreunde!**

# www.MUCH.fitness

Gesundheit für die ganze Familie nach Sebastian Kneipp

Much • Kursangebote

# Oktober

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

# November

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

# Dezember

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

## Wenn man mehr als nur einen Vogel hat ist man hier richtig... ;-)

*Der RZGZV\* stellt sich vor*



**Günter Pöpperl**

*2. Vorsitzende des „RZGZV Neunkirchen-Seelscheid, Much und Umgebung e.V.“*

*In der Philosophie von Sebastian Kneipp geht es nicht nur um die einzelne Person, sondern auch den Umgang mit anderen und der Natur. Darum freut es uns auch, heute einen Bericht über den „\*Rasse- und Ziergeflügelzuchtverein (RZGZV) Neunkirchen-Seelscheid, Much und Umgebung e.V.“ veröffentlichten zu dürfen. Dieser macht sich stark für die Erhaltung von Alten und vom Aussterben bedrohter Geflügelrassen.*

**D**er Rasse- und Ziergeflügelzuchtverein (RZGZV) Neunkirchen-Seelscheid, Much und Umgebung e.V. seit 1977, Kurzbezeichnung Rassegeflügelzuchtverein Much 1977, hat sich zum Ziel gesetzt die Artenvielfalt des „Hausgeflügels“ zu erhalten. Die Züchterinnen und Züchter frönen daher nicht der „Geflügelhaltung nur der Eier wegen welche diese Vögel legen“, um es mit den Worten von Wilhelm Busch zu sagen. Sondern auch der Erhaltung wegen.

**V**iele der auf der Roten Liste der vom Aussterben bedrohten Haustierrassen sind Gänse, Hühner, Puten, Zwerghühner. Das Ziel der Erhaltung dieser Rassen gelingt jedoch nur in einer verantwortlichen Verbindung von Mensch und Natur. Dazu gehört unter anderem das zumindest auf dem Land Nachbarn die Geflügelhaltung akzeptieren, auch wenn die männlichen Tiere mehr und andere Töne von

sich geben als die weiblichen. Neben diesen Aspekten gehört auch der bewusste Verzehr von tierischen Produkten unter Einbeziehung des ganzen Tieres. Denn nur so wird Platz geschaffen für neues Leben und einen immerwährenden Kreislauf.

**D**ieses Prinzip des Arterhaltes unter regionalen Gesichtspunkten entspricht auch der Kneippschen Philosophie. Erfahren sie mehr bei einer unseren Veranstaltungen, zum Beispiel auf unserer Ausstellung am **04. und 05. Januar 2020 in der Stülzberghalle in Much.** Oder auch gerne bei einem unserer Mitglieder, die ihnen auch von der entspannenden Wirkung bei der Betrachtung von Hühnern im eigenen Garten und dergleichen Erfahrungen beim Umgang mit diesen Tieren erzählen können. Sie finden uns auch unter **[www.huehnerclub-much.de](http://www.huehnerclub-much.de)**

*✍ G. Pöpperl*

*Fotos: O. M. Kaptein*

### **Links:**

Das „Frankfurter Zwerghuhn“ in seiner ganzen Pracht.

### **Im Hintergrund:**

Ein „Bergischer-Zwergschlotterkamm“ kurz vor dem Krähen.

# Ihr Unternehmen ein Hüter der Bienen?

Seit April 2017 ist CSR (Corporate Social Responsibility) für große Unternehmen jetzt ein Muss. Damit will die EU die nachhaltige Entwicklung in Betrieben fördern. Aber auch kleine und mittelständische Unternehmen können davon profitieren. Eine gute Möglichkeit ist das Mieten von Bienenvölkern.

Mit **Miet-Bienen der Imkerei Kaptein** erfüllt man nicht nur die CSR Voraussetzungen, sondern trägt aktiv zur Erhaltung der Arten bei, schafft eine positive Darstellung in der Öffentlichkeit und erhält einmal im Jahr seinen eigenen Honig.



*Mit unserer Technik optimieren wir seit 50 Jahren erfolgreich Prozesse. Mit unseren Miet-Bienen optimieren wir jetzt auch erfolgreich ein Stück unserer Erde.*

**Jürgen Opdenhoff**  
Geschäftsführer der  
OPDENHOFF Automation+IT  
GmbH in Hennef an der Sieg.



**Christine Kaufmann**  
Hausleitung AZURIT  
Seniorenzentrum Altes Kloster  
in Much.

*In unserer Arbeit haben wir uns zum Ziel gesetzt Menschen zu helfen. Mit Miet-Bienen helfen wir den Bienen, der Umwelt, dem Menschen - der Kreis schließt sich!*



*Bienen schützen - Leben bewahren*

Auch Sie interessieren sich für das Mieten von Bienenvölkern um sich aktiv am Schutz von Umwelt und Natur zu beteiligen?

Dann schreiben Sie uns an:  
[Bienenmiete@Kaptein.de](mailto:Bienenmiete@Kaptein.de)  
oder rufen uns an unter:  
01 71 / 21 51 523

Noch kein eigenes Volk gemietet? Honig vom Hüter der Bienen gibt es 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



### Entspannen in der Natur

Die Pause auch für kurze Wanderungen in der Natur nutzen.

## Gesunde Pausenkultur

*Einfach mal Pause machen...*

zeiten durch das Arbeitszeitgesetz geregelt und können auch durch einen Arbeitsvertrag nicht geändert werden. Denn Pausen sollen die Menschen vor Überanstrengung schützen und der notwendigen Regeneration dienen.

Versuchen Sie Ihre Pausen bewusst und gesund zu gestalten. Eine Änderung der bestehenden Pausenkultur ist oft nicht leicht; festgefahrene Strukturen sind schwer aufzubrechen – beispielsweise bezüglich des Rauchens. Die bisherigen Studien zum Thema „Gesunde Pause“ fokussierten sich vorwiegend auf Zeitpunkt und Dauer der Pause; nicht aber auf die inhaltliche Gestaltung von Arbeitspausen. Doch genau hier könnte der Schlüssel zum Erfolg liegen. Bereits kurze Bewegungs- und Entspannungsübungen, sei es aus Rückenschule, Muskelrelaxation, Autogenem Training, Yoga und Meditation führen nicht nur zur Besserung des kör-

perlichen Befindens, sondern auch zu besserer Aufmerksamkeit und Konzentrationsleistung. Damit wird die Produktivität sogar verbessert, während in einer Studie eine Vergleichsgruppe mit „normaler Pause“ sich in ihrer Produktivität verschlechterte, sich aber dabei subjektiv besser fühlte.

Eine Dehnübung: Diese Übung verbessert die Beweglichkeit der Oberschenkelinnenseite – kann aber durchaus mit anderen Bein- und Winkelstellungen durchgeführt werden. Nehmen Sie eine weite Schrittstellung ein. Ihr hinterer Fuß sollte sich in einem 90-Grad-Winkel zum vorderen Fuß befinden; nun die Oberschenkelinnenseite des hinteren Beines nach vorne bzw. oben schieben, bis Sie einen Dehnreiz in der Muskulatur spüren. Während der Dehnübung bleiben Becken und Oberkörper aufrecht. Die Übung mit dem anderen Bein wiederholen.

*✍ Kneipp-Bund*

Was einfach klingt, gestaltet sich im alltäglichen Leben oftmals schwierig. Ein Verlust der Pausenkultur und eine Ent-rhythmisierung des Alltags können durchaus recht negative gesundheitliche Auswirkungen haben.

So hat beispielsweise der „Stressreport Deutschland 2012“ bereits die Missstände und Defizite der deutschen (Arbeits-)kultur aufgezeigt: Demnach klagen Arbeitnehmer vor allem über Multitasking (58%) und immensen Termin- und Leistungsdruck (52%). Über 25% der Befragten verzichten wegen der erhöhten Arbeitsanforderungen und mangelnder Zeit auf eine Arbeitspause. Dabei sind Pausen-



LVM-Versicherungsagentur

**Roger Westenhöfer**

Zeithstr. 124

53819 Neunkirchen-Seelscheid

Telefon 02247 6745

info@westenhoeferv.lvm.de

**LVM**  
VERSICHERUNG

# Zeit für Bauhaus

Die Junghans max bill beweist, dass weniger wirklich mehr sein kann. Puristisch durch und durch, lenkt sie den Blick auf das Wesentliche: die Zeit. Die Original Bauhausuhr von Max Bill: max bill Automatic mit mechanischem Werk.

max bill Automatic

Stil leben.



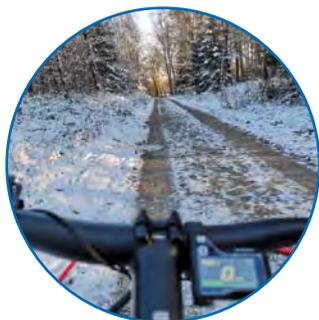
www.junghans.de

  
**JUNGHANS**  
GERMANY. SINCE 1861

**baeumer**  
Uhrmacher und Juwelier

Bahnhofstraße 10  
53773 Hennef  
info@juwelier-baeumer.de • www.juwelier-baeumer.de

Tel. (02242) 2524  
Fax (02242) 80930



*Verschneite Waldwege  
Sie laden zum spazieren Gehen und  
Mountainbiken ein.*

## Fit in den Winter

*Die Tage werden kürzer,  
die Temperaturen sinken – der Herbst ist da*

*Das bedeutet nicht nur bunte Blätter und nasskaltes Wetter. Mit Beginn der kühlen Jahreszeit nehmen die Anforderungen an unser Immunsystem und unsere Gesundheit zu. Erkältungen, Grippe oder andere Beschwerden fordern unserem Körper einige Widerstandskraft ab. Kleine Tipps, die sich problemlos in den Alltag integrieren lassen, unterstützen das Gesundbleiben, auch in der kälteren Jahreszeit.*

Im Schnee gehen ist gesund und macht Spaß - wenn denn Schnee vorhanden ist... Unbedingt ausprobieren!



**E**s ist wichtig das Immunsystem so zu stärken, dass sich der Körper selbst erfolgreich vor kursierenden Krankheiten schützen kann. Energie tanken die körpereigenen Abwehrkräfte aus ausreichend erholsamen Schlaf. Denn nur durch genügend Schlaf findet der Körper die nötige Auszeit um leistungsstarke Abwehrkräfte zu generieren. Deshalb schützt frühes Zubettgehen vor Effektanfälligkeit. Wer die Zeit dafür findet, kann sich auch mittags ein kurzes Schläfchen gönnen. Der Mittagsschlaf kann nämlich neue Energie liefern, beson-

ders dann, wenn man nachts nicht zur Ruhe gefunden hat. Durch ausreichend Schlaf kann das Infekt-Risiko auch bei kühleren Temperaturen deutlich gemindert werden.

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

*Fortsetzung auf Seite 16*

# Der Johanniter-Hausnotruf. Macht selbstständig und sicher!



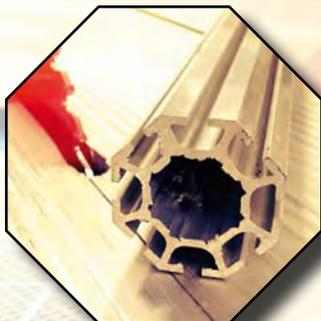
Fragen Sie einfach Ihre Johanniter vor Ort und sichern Sie sich jetzt unser Angebot!

Service-Telefon:  
0800 32 33 800 (gebührenfrei)  
[www.johanniter.de/hausnotruf](http://www.johanniter.de/hausnotruf)

**DIE JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben



## Messebau • Beschriftungen • Textildruck



### MESSEBAU

Über 30 Jahre Berufserfahrung national und international.



### 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.**

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](http://www.MbW-Eifler.de) • [MbWMessebau@t-online.de](mailto:MbWMessebau@t-online.de)

**MbW**  
Messebau & Werbetechnik

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

Kalt stärkt die Abwehrkräfte nachhaltig.

Den deutlichsten Warm-Kalt-Wechsel erzielt man durch immunstärkende Saunagänge. Spätestens jetzt sollte man die Abwehrkräfte durch regelmäßige Saunabesuche auf die bevorstehende Kraftprobe für die Gesundheit aktiv vorbereiten. Durch wöchentliche Saunagänge und zusätzliche Kneippsche Kaltwasseranwendungen sollte man für die Wintermo-

nate gut gewappnet sein. Der durch den Saunabesuch gewünschte Abhärtungseffekt wird tatsächlich nicht durch die Hitze, sondern durch die folgende Abkühlung erzielt. Nach Verlassen der Sauna kann man sich entweder im Tauchbecken oder durch den Kneippschen Vollguss abkühlen. Die Abkühlung nach dem Saunagang sorgt für die Stabilisierung des Blutdrucks und des Herz-Kreislauf-Systems. Während der Körper im Frühling und besonders im heißen Sommer reichlich Vitamin-D über das Sonnenlicht aufnehmen konnte, muss er im Herbst an manchen Tagen von den Reserven zehren. In seiner Funktion als natürlicher Stimmungsaufheller sollte der Vitamin-D-Speicher auch an regnerischen und bewölkten Tagen prall gefüllt sein, denn ein entsprechender Mangel führt häufig zu schlechter Laune oder Melancholie. Daher empfiehlt sich auch an kühlen Tagen die herbstlichen Sonnenstrahlen einzufangen. Unterstützung kommt zusätzlich aus der Natur: Melissen- oder Johanniskrauttee wärmen nicht nur kalte Finger, sondern auch die Gemüter. Außerdem befeuchten sie die durch Heizungsluft strapazierten Schleimhäute – falls Sie durch das Stoßlüften noch nicht für Ausgleich gesorgt haben.

 *Kneipp-Bund*  
Fotos: O. M. Kaptein



## Geflügelschau



**Rasse- und Ziergeflügelzuchtverein**

Neunkirchen-Seelscheid, Much und Umgebung e.V.

— seit 1977 —

**04. + 05.01.2020**

**Sülzberghalle  
Klosterstraße 2, Much**

**Einlass: 10:30 Uhr  
Eintritt kostenfrei**



## Hausmeisterservice Bonner

Alles rund um Haus und Hof

- + Rückschnitt von Hecken und Sträuchern + **Rasenmähen**
- + Pflege von Beetanlagen + **Bau von Hochbeeten nach Maß**
- + Tausch von Waschbecken und Duscharmaturen
- + **Austausch von Leuchtmitteln** im normalen Rahmen
- + Reinigungsarbeiten von Terrassen und Fußwegen
- + **Malerarbeiten** im kleinen Rahmen
- + Baumfällarbeiten im normalen Rahmen KEINE Gefahrfällungen
- + **Reinigung von Regenrinnen**
- + Kleine Pflasterarbeiten und Bau von Terrassen aus Holz/Stein

Oberdreisbach-Höhe 38  
53804 Much

01 57 / 84 69 43 44

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



**Heike Gecks**  
Phytotherapeutin (BTB)

## Wildpflanzenseminare- und Wanderungen

„Der kürzeste Weg zu uns selbst führt nach Draußen“

und ich möchte Sie dazu animieren, sich von meiner Begeisterung anstecken zu lassen und die kostenlosen „grünen Wilden“ für Ihre Heilung auf Körper- und Seelenebene einzusetzen.

### Die Kräuterwanderung

Wir treffen uns am **29.09.2019** um **11:00 Uhr** in **Mohlscheid-Meisenbach**, Ecke Bachstr./Meisenbacherstr. zu einer rund 2 stündigen Wanderung. Bitte tragen Sie wetterfeste Kleidung und Schuhe. Wer direkt einige Kräuter sammeln möchte, bringt sich bitte einen kleinen Korb und ein Messer mit.

#### Kursgebühr

Für Kneipp-Mitglieder  
**nur 10,- €**, sonst 12,- €

**A**us Wildkräutern lassen sich tolle Salben herstellen, die in meiner „wilden Hausapotheke“ seit vielen Jahren einen festen Platz haben.

**O**bei Mückenstichen, Prellungen, Sonnenbrand oder kleinen Verletzungen: gegen alles ist ein Kraut gewachsen und lässt sich eine Salbe herstellen, die im Notfall schnell zur Hand ist.

### Die Wildkräuter-Salbenküche

Lernen Sie in diesem 2 stündigen Workshop die verschiedenen Heilpflanzen und Ihre Wirkungsweise kennen, aus denen sich gute Salben herstellen lassen. Welche weiteren Zutaten man verwendet und wie man sie verarbeitet.

Aus zwei von mir vorbereiteten Kräuterölen werden wir im Anschluss an den theoretischen Teil selbst Salben herstellen.

Wir treffen uns am **19.10.2019** um **15:00 Uhr** im **Technik- und Bauernmuseum Berzbach**.

#### Kursgebühr

Für den Workshop  
Für Kneippmitglieder  
**nur 15,- €**, sonst 20,- €  
inklusive Material.

Bitte bringen Sie 2 kleine Salbendöschen (*Kruken, Apotheke*) oder Gläser mit.

Anmeldung für die Kräuterkurse per Mail an:  
**Heilpflanzen@Kneipp-Verein-Much.de**  
oder Tel.: **0173 / 54 22 371**

Mehr Informationen unter:  
**www.sinnes-wandel.net**

 & Fotos: Heike Gecks

Wir freuen uns Heike Gecks als „Kräuterfee“ für den Kneipp Verein Much und Umgebung e.V. gewonnen zu haben. Hier stellt Sie sich kurz vor, wie auch die letzten beiden Kräuterkurse die dieses Jahr noch stattfinden. Die Seminare finden Sie auch in unserem Terminkalender.

Sie wollten schon immer raus in die Natur und lernen, was da so am Wegesrand wächst und wie man es verwenden kann?

#### Na dann los!

Folgen Sie mir auf verschlungenen Pfaden durch das wunderschöne Naturschutzgebiet Naafbachtal, entlang des Wildkräuterwanderweges.

Die Verwendung von Wildpflanzen in zahlreichen Bereichen meines Lebens ist zu meiner persönlichen Leidenschaft geworden. Ich habe den „Umweg“ über die Bachblüten genommen, die ich meiner Pferde wegen oft benutzt habe, um mich der Heilwirkung der Pflanzenwelt zu nähern. Heute sind sie aus meinem Leben nicht mehr weg zu denken



# Nachtschwärmer gesucht!

*Zur Verstärkung unseres Teams im AZURIT Seniorenzentrum Altes Kloster suchen wir Sie (m/w/d) zum nächstmöglichen Zeitpunkt als engagierte*

## ◆ **Pflegfachkraft (Dauernachtwache)** Voll- oder Teilzeit (20 - 40 Std.)

*Freuen Sie sich auf ein ausgezeichnetes Arbeitsklima in einem tollen Team!  
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 600079-0 · E-Mail [szalteskloster@azurit-gruppe.de](mailto:szalteskloster@azurit-gruppe.de)

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





**Kurt Dierks**  
staatlich geprüfter Augenoptiker &  
Augenoptikermeister - seit 20 Jahren in Much

## Mehr Durchblick auch mit Sportbrille

### Jährlich zum Sehtest für mehr Sicherheit

Jetzt beginnt Sie wieder, die dunkle Jahreszeit. Die Tage werden kürzer und kälter und im Morgengrauen ziehen die ersten Nebelschwaden durch die Auen. Sollten einem jedoch die Nebelschwaden noch in die Mittagspause begleiten, kann es möglicherweise nicht nur an der Jahreszeit liegen, denn mit zunehmendem Alter lässt auch die Sehkraft nach. Ein Grund seine Augen jährlich testen zu lassen, um sich sicher im Verkehr zu bewegen. Jetzt ist man aber ein sportlicher Mensch und bewegt sich nicht nur im Straßenverkehr, sondern fährt Mountainbike, Ski, Läuft und das bei Sonnenschein und Regen. Da stellt sich nun die Frage: „Brauche ich für alles eine extra Brille?“ Alle Fragen rund um gutes Sehen im Sport beantwortet uns Kurt Dierks von DELTA OPTIC in Much.

**Der Wassertreter:** Moin Herr Dierks, jetzt weiß ich leider aus eigener Erfahrung, dass bei zunehmendem Alter die Sehkraft nachlässt und man eine Brille

braucht. Jetzt habe ich eine Brille, aber das ist nun kein Exemplar, was ich nicht zum Mountainbiken verwenden würde. Sie schützt nicht vor Dreck und Sonne, im Gelände fällt Sie mir von der Nase und auf Abfahrten tränen die Augen, weil der Wind rein-

zieht. Leider kann ich meine alte, teure Radbrille nicht mehr nutzen, da sie keine Sehstärke hat. Was kann ich machen?  
**Kurt Dierks:** Wichtig ist es zu allererst, wenn man Veränderungen an der Sehkraft feststellt diese testen zu lassen. Wir, bei DELTA OPTIC testen die Sehstärke kostenlos. Wenn man wie Sie jetzt eine

Brille benötigt, so heißt das nicht, dass alle anderen Brillen nicht mehr genutzt werden können. Hierfür gibt es Stick-in-Linsen. Diese „klebt“ man in die alte Brille.

**DW:** Wie muss ich mir das vorstellen?

**KD:** Die Stick-in-Linsen ähneln zwei



Stick-in-Linsen - klein, aber „oho“!  
Zum anbringen in vorhandene Brillen.

kleinen Halbmonden. Diese werden mit Wasser angefeuchtet und innen, im unteren Brillenbereich in die Brille „geklebt“. Sie sind aus einem Kunststoff und bleiben auf den Gläsern haften. Es gibt sie in den üblichen Lesebrillen Stärken.

**Fortsetzung Seite 22**

**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:



## 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

## 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

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



# OPDENHOFF

## AUTOMATION + IT

Bonner Str. 20 E D-53773 Hennef [www.opdenhoff.de](http://www.opdenhoff.de)

## Fortsetzung von Seite 20

**DW:** Das hört sich gut an. Ich kann mir dann mehrere Sets kaufen und so alle meine Sport- und Sonnenbrillen bestücken.

**KD:** Das kann man machen, oder man wechselt sie einfach. Aus der einen Brille abziehen, anfeuchten und in die nächste Brille kleben. Aber irgendwann lässt die Haftkraft nach und man muss neue kaufen.

**DW:** Was kann so ein Set kosten.

**KD:** Zwischen 25,00 € und 30,00 €.

**DW:** Aber dann habe ich mir ja eine „Lesebrille“ gebaut, das bedeutet zwar, dass ich den Tacho jetzt besser ablesen kann, aber immer noch nicht das Schlagloch in 20 Metern sehe.

**KD:** Stimmt. Wenn Sie mit der Weitsicht auch Probleme haben, dann sollten Sie eine „Gleitsichtbrille“ verwenden.

**DW:** Das hört sich teuer an...

**KD:** Das kommt darauf an, welche Ansprüche sie haben. Wir führen Markensportbrillen mit einem Klick-in-System. Das bedeutet, dass sie eine Sportbrille mit einer Aufnahme für eine kleinere Gleitsichtbrille haben. Diese zusätzliche Gleitsichtbrille können Sie in jede Sportbrille „klicken“ die dieses System benutzt. Sollte ein Familienmitglied die Brille nutzen wollen, welches keine Sehhilfe benötigt, so kann die Gleitsichtbrille entfernt und als normale Sportbrille verwendet werden.

**DW:** Das hört sich doch gut an. Wo ist der Nachteil?

**KD:** Manche finden das Reinigen umständlich. Man muss sich an das Klick-in-System gewöhnen, sonst hat man direkt wieder Fingerabdrücke auf der Brille. Wenn die Brille nicht verspiegelt ist, oder durchsichtige Gläser hat, dann erkennt man die eingeklickte Gleit-



sichtbrille deutlich. Das mögen manche nicht.

**DW:** Mit welchen Kosten muss ich bei dem System Rechnen?

**KD:** Die fertige Gleitsichtbrille liegt bei 80,00 €. Hinzu kommt die eigentliche Brille mit dem entsprechenden System. Das liegt jetzt bei Ihnen, für welche Sportbrille Sie sich entscheiden. Diese Brillen fangen ab 120,00 € an.

**DW:** Gibt es noch andere Möglichkeiten?

**KD:** Wir können die Sportbrille auch direkt mit einer Sehstärke, oder als Gleitsichtbrille herstellen. Dann hat man kein Klick-in-System oder Stick-in-Linsen und die Sportbrille sieht aus wie eine ganz normale Sportbrille. Aber hier beginnt der Preis für die Brille ab 280,00 €.

**DW:** Ich habe mir die Klick-in-Brille geholt und bin begeistert, was ich jetzt alles sehe und wahrnehme, aber ich hatte am Anfang das Gefühl, dass ich jetzt viel höher auf dem Rad sitze. Wie kommt dieser Eindruck zu Stande?

**KD:** Die Augen und das Gehirn müssen sich erst an die Gleitsichtbrille mit ihren unterschiedlichen Sehbereichen gewöhnen, dann lässt der Effekt nach und verschwindet irgendwann ganz. Aber das Gefühl hat die Sehstärke nicht beeindruckt, oder?

**DW:** Nein, keineswegs. Ich sehe jetzt viel mehr und besser. Ich nehme nicht mehr jeden Baum und jedes Schlagloch mit, was plötzlich erscheint. Dadurch fahre ich viel sicherer und stürze weniger im Gelände.

**KD:** Und was haben Sie daraus gelernt?

**DW:** Das ich mir nicht so oft einen neuen Helm kaufen muss!?

**KD:** (Leichtes Stöhnen mit verdrehen der Augen richtung Decke...) Nein, dass Sie jährlich zum Sehtest gehen sollen, um Ihre Augen zu kontrollieren, damit das „gute Sehen“ bleibt, beziehungsweise nachgebessert werden kann!

**DW:** Ja, klar, das geht natürlich auch, muss ja nicht immer ein neuer Helm sein... ;-) Danke für das Gespräch.

**Bild oben:**

So funktioniert das Klick-in-System.

✂️ & Fotos: O. M. Kaptein

Werkstatt & Verkauf

# ZWEIRAD MEISTER

Fahrrad & Elektrorad

**HAIBIKE**

**RIESE & MÜLLER**

**GHOST**

**Husqvarna**<sup>®</sup>  
BICYCLES

**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](http://www.vrbankimmobilien.de)



Ulrich Piel

Joachim Kulbach

Kim Radermacher

**Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.**

**Wir machen den Weg frei.**

## Ihre Ansprechpartner:

**Joachim Kulbach**  
Telefon: 02295 9205-42  
[joachim.kulbach@vrbankimmobilien.de](mailto:joachim.kulbach@vrbankimmobilien.de)

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

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



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