



Der Wassertreter

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

Sommer in Much ist...

*Wasserspaß im Waldfreibad,
Natur, Musik und Bewegung
- Schöne Ferien -*

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 · 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
Guter Rat für ein gutes Rad	10
Erlebnisse wollen gut vorbereitet werden	14
Der Historische Weg	16
Kleine Leute – große Töpfe	18
Eine andere Sicht auf die Welt	22
Gesundheit auf dem Teller	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 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

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,*

es ist Sommer. Die Tage werden wärmer und länger. Eine gute Gelegenheit neue Projekte in Angriff zu nehmen, für die es vorher zu nass, zu kalt oder zu dunkel war. Zwei dieser Projekte werden in der aktuellen Ausgabe vorgestellt. Ein Dank an dieser Stelle auch an alle Sponsoren, die mit ihren Anzeigenschaltungen und Spenden derartige Projekte und die Betreuung durch unsere qualifizierten Trainer erst möglich machen!

Wer in den Sommerferien mit seinen Lieben neue Wege beschreiten will, der ist beim Verkehrsverein Much e.V. gut aufgehoben. Der Verkehrsverein Much e.V. hat mit dem „Historischen Weg“ einen ganz neuen Wanderweg im Repertoire, den uns diesmal Hartmut Erwin vorstellt.

Darüber hinaus natürlich unser Terminkalender mit allen Kursen für die Monate Juli, August und September. Die Termine finden Sie auch online unter www.Kneipp-Verein-Much.de oder unter www.DerWassertreter.de.

Bleiben Sie neugierig...

Oliver Marcus Kaptein

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

Touri on Tour

Um die Bekanntheit von Much und seinen Attraktionen zu steigern, nimmt unsere Tourist Information seit diesem Jahr an Messen und Aktionstagen teil.

Zusammen mit **Das Bergische** versuchen wir unser Örtchen Much noch populärer zu machen. Mit Erfolg!

Der Stand von uns während den Kölner Gesundheitstagen war mehr als gut besucht. Die Nachfrage nach Urlaub oder Tagestouren durch Much ist enorm gewesen. Vor allem unsere Themenwanderwege konnten gut punkten.

Egal ob Böllweg, Historischer Weg oder Lyrikweg – die Kölner waren sichtlich angetan und planen bereits ihre Touren nach Much. Aber nicht nur die Kölner waren begeistert, auch die Besucher der zu diesem

Zeitpunkt stattfindenden **FIBO Messe**, der größten internationale Leitmesse für Fitness, Wellness & Gesundheit, haben sich sehr für unser Angebot in Much interessiert.

Alles in einem war unser Auftakt in der Messearbeit mehr als gelungen und freuen uns sehr neue Besucher für Much gewinnen zu können.

In diesem Jahr steht im September noch die **TourNatur** in Düsseldorf an.



Much rockt wieder!

Hier finden Sie alle Infos rund um die 9. Mucher Musik Nacht.

Das große Sommerfinale hat einen Namen:

9. Mucher Musik Nacht

Vorverkauf 10,00 € inkl. Shuttle-Service (beginnt ab sofort)

- in der Tourist-Information Much (Hauptstr. 33 in Much, Tel. 02245 - 610 888)
- und in allen teilnehmenden Locations
- selbstverständlich können Sie bei den teilnehmenden Locations Tickets an der Abendkasse zum Preis von 13,00 € inkl. Shuttle-Service erwerben. Eintrittsbändchen für Kinder bis 12 Jahre erhalten Sie zum halben Preis nur an der Abendkasse.

Viel Vergnügen wünschen die Gastronomiebetriebe Much, die Tourist-Information Much sowie alle Sponsoren



07.09.19

19.30 Uhr

10 LOCATIONS

10 BANDS

diesmal
Samstags

Mucher
Musik Nacht



Weitere Infos unter:

www.facebook.com/MuchMusikNacht
oder www.much.de



Der Service zur Mucer Musik Nacht
10 Bands, 10 Locations und nur 1 Ticket
Mit dem Shuttle-Service in eine klangvolle Nacht starten...

Locations



DESCANSO
Kirchplatz
„SCHWARZGESANG“



Dorfschänke Hetzenholz

DORFSCHÄNKE HETZENHOLZ
Hetzenholz 3
„Celtic Link“



EISCAFÉ IL PARADISO
Kirchplatz
„TEREZIA Petrasova & Friends“



GASTSTÄTTE BAULIG
Marienfelder Straße 16
„Roots“



HERRENTEICH
Kreuzkapelle 1
„Who's Claude“



KAI'S RESTAURANT
Burg Overbach
„Angela Callan“



LINDENHOF
Lindenstr. 3
„RSW Band“



TWH KRANICHHÖHE
Bövingen 129
„B56“



SCHUBLADE
Hauptstr. 17
„Terrasse nur Kännchen“



ZUR SCHWEIZ / LA TERRAZZA
Hauptstr. 10
„4M“

ANGELA CALLAN

Die charmante Irin begeistert durch Ihre klare Stimme und das breite Spektrum an Musik. Sie weiß, wie Sie ihr Publikum mitreißt. Freuen Sie sich auf eine musikalische Reise durch die 70er, 80er und 90er Jahre. Ihr Credo ist voller Lebensfreude, Humor und positivem Denken „it comes straight from the heart!“



Ort: KAI'S RESTAURANT

ROOTS

Musik aus der Zeit, in der die besten Bands geboren wurden und die verschiedensten Musiker die Bühnen der Welt betreten haben! Die Band spielt überwiegend rockige Titel aus den 60er und 70er Jahren – von den Beatles, über Bee Gees, CCR, Santana, Rolling Stones und Steppenwolf bis hin zu The Who.



Ort: GASTSTÄTTE BAULIG

SCHWARZGESANG

„Schwarzgesang“ fesselt ihr Publikum mit Gesang und Gitarren. Die Band setzt sich zusammen aus den drei Musikern Jürgen Schwarz, Michael Kremer und Stefan Tillmann. Ihre Musik ist eine Mischung aus Blues/Folk/Country/Rock/Pop.



Ort: DESCANSO

Die Bands

*Mit Pop, Rock und Volk durch die letzten 70 Jahre Musikgeschichte.
Zum Mitsingen, in Erinnerungen schwelgen und zum Feiern.
Hier ist für jeden etwas dabei!*

CELTIC LINK

Celtic Link spielen irische u. schottische Traditionals zwischen Wehmut & Ausgelassenheit. Mit Geige, Bass, Gitarre, Tin Whistle, Bodhran und Schlagzeug lädt das Quartett zum Mitsingen und Tanzen ein.



Ort: DORFSCHÄNKE HETZENHOLZ

B56

Die 10 Musiker aus Much verwandeln mit Covermusik und ausgelassener Partystimmung jeden Anlass in ein unvergessliches Erlebnis. Voller Spielfreude und erstaunlichen Live-Arrangements, mit den besten Songs aus drei Jahrzehnten Rock- u. Popgeschichte!



Ort: TWH KRANICHHÖHE

TEREZIA PETRASOVA & FRIENDS

Die Profi-Sängerin – Musikerin Terezia Petrasova ist eine beeindruckende Künstlerin. Mit großer Leidenschaft und unverwechselbarer Stimme interpretiert sie internationale, deutsche, spanische und italienische Musikstücke..



Ort: EISCAFÉ IL PARADISO

4 M

Das Trio interpretiert die 90er neu: Rockig, ruhig oder einfach nur schräg. Musik, die bekannt ist, aber so noch nicht da war. Neben eigenen Titel und internationalen Nummern gibt es auch Kölsche Leeder.



Ort: ZUR SCHWEIZ/LA TERRAZZA

TERRASSE NUR KÄNNCHEN

Mit sattem Sound von Gitarre, Bass, Piano, Schlagzeug und zwei Sängerinnen gibt es ein handverlesenes und abwechslungsreiches Programm zum Abrocken. Die Formation besteht aus fünf Freizeitmusikern und präsentiert bekannte Rock-, Pop-, sowie Funkstücke der letzten Jahrzehnte!



Ort: SCHUBLADE

RSW BAND

Die fünf Musiker sind bereits seit vielen Jahren ein Garant für gute Laune mit deutscher Rock- und Popmusik vom Feinsten. Mit eigenen Songs & Coversongs (BAP, U. Lindenberg, Revolverheld, Clueso, Tote Hosen, Grönemeyer u.v.a.) verspricht die RSW-Band eine lange Nacht zum Abrocken & Mitsingen.



Ort: LINDENHOF

WHO'S CLAUDE

who's clauDE covert Musik unterschiedlicher Stile von Rock und Pop bis hin zum Jazz. Die Kreationen werden im eigenen Stil gespielt, keine „Juke-Box“ Musik von der Stange, sondern ausgemachte Stücke, die grooven, Spaß machen und trotzdem zum Mitsingen sind. Einfach „more than cover“.



Ort: HERRENTEICH

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,- €



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



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,- €



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,- €



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,- €

**NEUE
 Uhrzeit!**



Hypnose • Much
 03.07., 02.08., 21.08., 11.09. Raum für Zeit,
 Bövingen 111, 53804 Much

Hypnose • Siegburg
 04.09. Praxis für Prävention, Cecilienstraße
 52, 53721 Siegburg

Hypnose • Eitorf
 15.08. „Bio-Bärbel“ Markt 21, 53783 Eitorf

 Mehr Infos & Anmeldung: 01 78 / 720 55 35
Hypnose@Kneipp-Verein-Much.de



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



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



Gesundheitswandern
 jeden Freitag 16:00 - 18:00 Uhr
 Voranmeldung: 01 71 / 23 51 288
Wandern@Kneipp-Verein-Much.de
 Startpunkt im Wechsel!
 Kneipp Mitgl. 10,-, sonst 12,- €



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,- €



**Darum kümmert sich
 mein Vertrauensmann!**
 Die Lückenlos-abgesichert-Zahnzusatzversicherung

LVM-Versicherungsagentur
Roger Westenhöfer
 Zeithstr. 124
 53819 Neunkirchen-Seelscheid
 Telefon 02247 6745
info@westenhoefer.lvm.de



Juli

	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
	Mittwoch	31

August

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

September

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



Robin Hannes
E-Bike Fachberater & Teamfahrer bei
ZWEIRADMEISTER in Waldbröl

Guter Rat für ein gutes Rad

Worauf muss ich beim E-Bike Kauf achten?

Der Kneipp Verein Much und Umgebung e.V. bietet eine Vielzahl von Aktivitäten an, vor allem die Bewegungssäule ist gut abgedeckt. Von Nordic Walking, Gesundheitswandern, Boule bis hin zum E-Biken. Das E-Biken findet zwei Mal die Woche statt. Jeden Dienstag ab 10:00 Uhr und jeden Samstag ab 10:00 Uhr. Mit unterschiedlichen Betreuern und Streckenprofilen. Mehr hierzu unter www.Radsportfreunde-Much.de Da viele Radsport Interessierte uns Fragen, worauf Sie beim Kauf eines E-Bikes achten müssen, wollen wir das direkt vom Fachmann beantworten lassen. Unseren Fragen hat sich Robin Hannes von ZWEIRADMEISTER, aus Waldbröl gestellt.

Der Wassertreter: Moin Robin, es kommt jemand zu Dir, der bei uns mitfahren möchte und will sich sein erstes E-Bike kaufen, worauf muss er achten.

Robin Hannes: Zuerst muss er beim Kauf eines E-Bikes auf die gleichen Punkte achten wie

bei einem „normalen“ Rad – welches Einsatzgebiet (Tourer, Stadtrad, MTB) und es muss ihm passen.

DW: Gut, dann sagen wir er möchte auf die samstags Tour. Ein gutes Trekkingrad oder besser noch ein MTB.

Robin: Dann wäre die Motorisierung zu wählen. Die Marken, die wir verkaufen haben Motoren von Shimano, Yamaha und Bosch, das sind die gängigsten, wobei es noch einige andere gibt.

DW: Nach welchen Gesichtspunkten soll ich denn jetzt die Wahl treffen, oder schaue ich nur, welches am Rad am besten aussieht.

Robin: Es geht natürlich nicht nur nach Aussehen, sondern dem Gesamtpaket Rad und Fahrer. Es muss für die persönlichen Ansprüche und Gegebenheiten passen. Da sind die Leistung und die Reichweite zuerst einmal im Fokus.

DW: Leistung bedeutet hier Drehmoment (*Das Drehmoment gibt an, wie stark eine Kraft auf einen drehbar gelagerten Körper wirkt. und bezeichnet die maximale Unterstützung, die ich erhalte. Maßeinheit hier: Nm - Anmerkung der Redaktion*). Und was würdest Du für mich empfehlen?

Robin: Da ein E-MTB um die

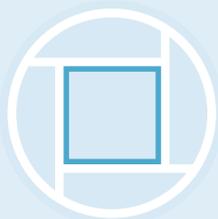
20-25 kg wiegt, plus Fahrer und ggf. Ausrüstung, könnte man bei Dir schnell um die 120 kg liegen. Um dieses Gewicht schnell voran zu bringen, würde ich zum Beispiel den Shimano Steps E-8000 Motor empfehlen. Er hat ein starkes Drehmoment von maximal 70 Nm das entspricht 250 W (*Das Watt ist die im internationalen Einheitensystem (SI) verwendete Maßeinheit für die Leistung. A.d.R.*). Auch bei Bosch und Yamaha bewegt man sich im Trekking-/MTB-Bereich zwischen 70 und 80 Newtonmetern. Diese geben vergleichbar mit einem Auto quasi die PS an. Die einzelnen Motoren unterscheiden sich dann noch in ihrer Leistungsentfaltung, da hat jeder seine Vorlieben. In etwa wie bei Diesel und Benziner wenn man es nochmal mit einem Kfz vergleicht.

DW: Ich gehe jetzt einmal widerstrebend von den 120 kg aus, da ich halt schwere Knochen habe...

Robin: Natürlich... (*grinst*)

DW: ...kann ich damit tatsächlich wie die Hersteller es angeben 100 km durchs Bergische fahren?

Fortsetzung Seite 12



Honscheid

Glas- und Fenstertechnik

Find us on 



JETZT ANRUFEN: 02295 5095



Der Sommer kann kommen!

Mit Sonnen- und Insektenschutzsystemen von Honscheid

Honscheid
Glas- und Fenstertechnik
GmbH

Eitorfer Straße 4-12
53809 Ruppichterath
Telefon 02292 5095
fenstertechnik@honscheid.de
www.honscheid.de

- Raffstoren und Rolladen
- Textilscreens und Plissees
- Jalousien und Markisen
- Insektenschutz mit System
- Fenster und Türen aus Holz, Alu und Kunststoff
- Garagentore
- Verglasungen
- Rundum-Service

roma

ROLLADEN
RAFFSTOREN
TEXTILSCREENS

Robin: Nein. Das sind immer nur errechnete Werte für die besten Bedingungen. Diese haben wir in unserer schönen Heimat halt nicht. Vielleicht sollte man sagen zum Glück...

DW: Was ist denn da zum Beispiel ausschlaggebend?

Robin: Neben der gewählten Unterstützungsstufe und dem Höhenprofil der Strecke spielen Faktoren wie das Fahrergewicht, der Reifenluftdruck, der Untergrund, das Reifenprofil und auch die Außentemperatur eine Rolle. Die persönliche Trittfrequenz und auch der Wind sind dabei nicht zu unterschätzen.

DW: Okay, und welche Werte sind hier realistisch?

Robin: Wir gehen im groben bei einem 400 Wattstunden (Wh) Akku im Schnitt von zirka 50-70 Kilometern aus, 500er können dann auch schon die 80 erreichen. Wie gesagt, da spielen viele Faktoren eine Rolle. Wie sehen denn Eure samstags Touren aus?

DW: Sehr hügelig, in der Regel zwischen

700

und 1.000 Höhenmetern auf Waldwegen, wenig Straße.

Robin: Dann würdest Du je nach Unterstützungsmodus, davon hat der Shimano drei Modi, mit Eco, Trial und Boost, vermutlich zwischen 35 und 50 km weit kommen.

DW: Das ist ja gerade einmal ein Drittel bis maximal die Hälfte. Wie kann ich weitere Strecken fahren, bei ähnlichen Höhenmetern?

Robin: Gewicht reduzieren, nicht so breite Reifen, und mit mehr Luftdruck fahren, um den Rollwiderstand zu reduzieren und oder von vorn herein ein wenig mehr Geld in die Hand nehmen und bereits ein Rad mit einer größeren Akkukapazität kaufen.

DW: Und wenn der Akku dann doch einmal vor Ende der Tour leer ist?

Robin: Dann geht es nur mit reiner Muskelkraft weiter und da bietet aktuell der Shimano als auch der Yamaha aus unserem Programm am wenigsten Widerstand, da ist das Tretgefühl fast wie bei einem normalen Mountainbike, nur wiegen normale Mountainbikes circa 15 kg weniger. Man hat halt mehr Eigengewicht.

DW: Wie bekomme ich denn am besten raus, wie weit ich komme?

Robin: Einmal ist es Erfahrung, dann kann man im Display den Radius ablesen, wie bei der aktuellen Unterstützung die Reichweite ist, man kann aber auch im

Vorfeld zum Beispiel auf der Bosch Seite einen Streckenrechner nutzen. Wenn man ihn mit den richtigen Informationen füttert ist das Ergebnis recht exakt. (www.bosch-ebike.com/de/service/reichweiten-assistent/) Unser Leitspruch ist ja auch „am besten selbst testen!“ Wir bieten deshalb nach einer Beratung auch ausführliche Probefahrten an.

DW: Danke für die Tipps, das waren eine Menge an Informationen, die erst einmal zu verarbeiten sind.

Robin: Klar, gerne. Das Thema ist ja auch recht komplex, wandelt sich immer wieder und man nimmt eine solche Summe ja auch nicht alltäglich in die Hand für ein „Rad“. Deshalb ist uns eine persönliche Beratung sehr wichtig.

✍️ & Fotos: O. M. Kaptein

Die Elektrik muß im Gelände einiges ab können! (Foto links) Aus ist aus, da hilft nur noch Muskelkraft. (Foto unten)



Wir haben uns im Interview für den Shimano Motor als Beispiel entschieden, da er bei den Radsportfreunden-Much der am weitesten verbreiteten Motor ist. Ausführliche Informationen findet man auch im Internet. Hier gibt es eine sehr gute Beschreibung auf: www.ebike-spess.de/e-bike-reichweite-teil-1/



Werden auch Sie 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
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



Muchs wunderschöne Natur

Kann man bald wieder auf dem renovierten Kneipp-Erlebnisweg genießen.

Erlebnisse wollen gut vorbereitet werden

Der Kneipp-Erlebnisweg wird renoviert

Die Tage ziehen ins Land, die Jahreszeiten wechseln und dass ein und andere Jahr vergeht und so ändern sich auch die Ansprüche im Laufe der Zeit. Als Kneipp Verein ist man von Hause aus auf Wasseranwendungen fixiert – sollte man meinen. Aber genau diese wichtige Säule wurde in den letzten Jahren etwas vernachlässigt, was unter anderem auch dazu führte, dass der Kneipp-Erlebnisweg langsam in Vergessenheit geriet.

Teile der Beschilderung verschwanden, oder zeigen in die falsche Richtung. Durch bauliche Veränderungen, Sturmschäden, oder einfach Verfall existierten manche Punkte nicht mehr. Dies gilt es für alle Kneipp interessierten, Mitgliedern und Mucher zu ändern. Eine große finanzielle, wie auch handwerkliche Aufgabe für den Kneipp Verein. Darum ist man im Verein sehr froh, mit Alexander Bonner einen Neuzugang im Vorstand zu haben, der

handwerklich sehr talentiert und vielseitig ist. Manchen Muchern ist er bereits bekannt über seinen Hausmeisterservice (www.HmsBonner.de), darum war es fast selbstverständlich, ihm die fachliche Leitung über diese Maßnahme zu übertragen.

Der Kneipp-Erlebnisweg wird nicht nur überarbeitet, sondern auch ausgebaut. Die Besucher des Weges sollen die Möglichkeit haben, die Wegstrecke ihren Fähigkeiten anzupassen und an mehreren Punkten rasten zu können, mit Verpflegung und sanitären Einrichtungen. Als Aktionspunkte kommen der Kneipp-Vital-Park, Technik- & Bauernmuseum Berzbach, Golfclub Burg Overbach, Hotel FIT und eine Stelle im Wahnbach in Frage. Der Kneipp-Vital-Park ist bereits gut ausgebaut, aber auch hier wird noch einiges verändert. Das Kneipp Becken wird wohl dieses Jahr, die seit langen geplante Umwälzpumpe erhalten, der Barfußweg wird ausgebessert, die Boule Anlage erweitert und das bisherige Kräuterbeet durch Hochbeete mit Sitzgelegenheit erweitert. Darüber hinaus werden noch

zwei Armbecken hinzukommen, die auch Rollstuhlfahrer geeignet sind. Das Technik- & Bauernmuseum erhält einen Barfußweg und Armbecken, am Golfplatz zwischen Roßhohn und Niederwahn, wie bereits in der örtlichen Presse berichtet, wird auch ein Barfußweg, Kräuterbeet und eine Insektenwiese errichtet. Mit dem Hotel FIT ist man im Gespräch, in wie weit die noch vorhandenen Elemente wiederhergestellt werden. Im Wahnbach soll ein festes Geländer aus Edelstahl zum Wasserretren installiert werden.

Eine Aufgabe, die Ihre Zeit in Anspruch nehmen wird und auch abhängig ist von den finanziellen Mitteln die der Kneipp Verein aufbringen kann. Wir gehen nicht davon aus, dass die komplette Fertigstellung dieses Jahr noch erfolgen wird, aber wir werden in regelmäßigen Abständen über die einzelnen Abschnitte berichten. Wir nutzen dies auch als ein Aufruf an unsere Mitglieder, die sich gerne hier einbringen können, oder wie es so schön heißt „Viele Hände, schnelles Ende!“.

✍ O. M. Kaptein



FOSSIL
SMARTWATCHES

Uhrmacher & Juwelier
bühmer

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



Hartmut Erwin

Presse-Referent des Verkehrsverein Much e.V.
stellt Muchs Wanderwege vor.

Der Historische Weg

Wir stellen Wanderwege vor...

die verschiedenen Wanderwege informieren. In dieser Ausgabe wird der Historische Weg vorgestellt.

Der Historische Weg ca. 10 km

Es gab in Much schon verschiedene Wander-Wege mit besonderen Themen: den Familien-Wander-Weg, den Panorama-Rund-Weg, den Lyrik-Wander-Weg, den Skulpturen-Weg und den Böll-Weg. Diese Wege sind Teile des Mucher Wander-Wege-Netzes von ca. 200 km. Sie werden überprüft und gepflegt von 5 ehrenamtlichen „Rangern“. Denn an diesen Wegen stehen über 200 Ruhe-Bänke.

Der Verkehrsverein Much e.V. setzt sich fortwährend für die Erschließung und Erhaltung des ca. 200 km umfassend 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

sante und wechselvolle Geschichte unserer Gemeinde Much den Wander-Gästen, aber auch den Muchern selbst, nahe zu bringen. Doch bis zur Eröffnung im Mai 2019 war es noch ein langer Weg.

Schnell war man sich einig, dass der „Historische Weg“ sich an der Strecken-Führung des „Panorama-Rund-Weges“ orientieren sollte. 12 Stand-Orte für Tafeln mussten gefunden werden. Die Präsentation auf besonderen Tafeln war uns auch wichtig. Für die Inhalte hatten wir allerdings sofort den Mucher Historiker Hartmut Benz im Visier. Von ihm ist bekannt, dass er es versteht, auch dröge Geschichte in amüsante Geschichten umzuformen.

Bewährte Kooperation von Verkehrsverein und Bauhof Much.
(Foto links)

Die „hardware“ erledigten unsere Ehrenamtler im Verbund mit dem Bauhof der Gemeinde. Die „software“ wurde zusammengetragen, gesichtet und von Hartmut Benz gestrafft und formuliert. Bei der „Einweihungs-Wanderung“ stellten wir fest, dass sich die ganzen Mühen wirklich gelohnt haben: *Wie bei schon historischen Fernseh-Shows am Samstag-Abend, wurde die Wander-Zeit erheblich überschritten.* Doch das war es allen Beteiligten wert.

Schon 2016 hatte Rudi Wirges die Idee, auch die in-

teres-



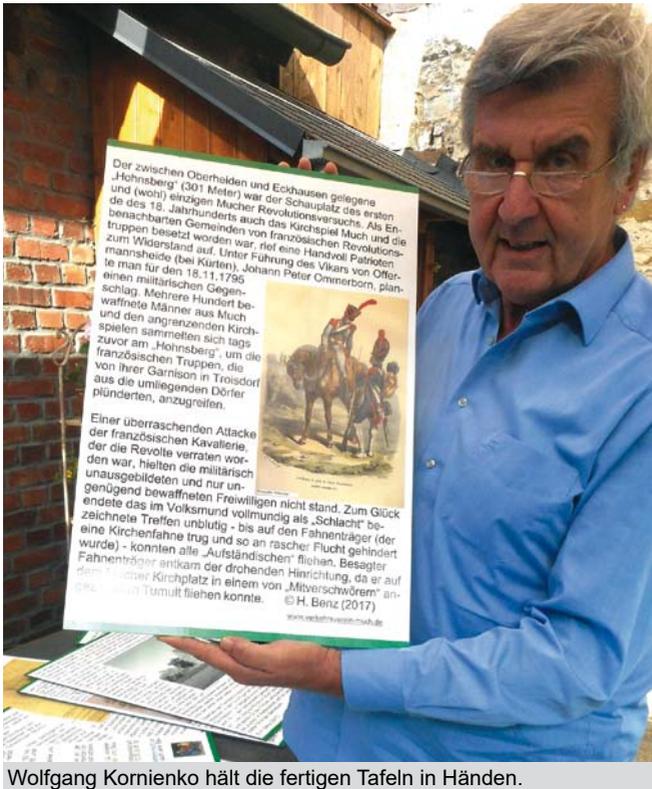
KOSTENLOSE SCHNUPPERKURSE FÜR JEDE ALTERSGRUPPE



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



Wolfgang Kornienko hält die fertigen Tafeln in Händen.

Hartmut Benz erläuterte schon an der ersten Station „Walmwiese“ die Bedeutung des guten Mucher Wassers für Mühlen und Fisch-Zucht. Später, an der Station „Höllenköttel“, nahm er die Schwäche der alten Mucher auf's Korn. Denn der „Köttel“, der dem Ritter Robert die Seele

für ein vages Versprechen (Einnahme der Burg Overbach) abkaufte, wurde danach nie wieder gesehen.

Über ein Stück der historischen „Bonner Landstrasse“ bei Berghausen, kam man zum „Pitchers Point“. Unterhalb des FIT (Hotels) hat man tat-

sächlich sowohl einen schönen Blick auf das Much von heute als auch, mit geschultem Auge, einen Überblick über die vielen Orts-Teile und prägenden Gebäude. Später, nach dem Besuch der „Germana-Kapelle“ wurde Hartmut Benz sogar etwas wehmütig, als er am Ufer des Wahn (Grenz-) Baches die wechselvolle Geschichte der „Reichensteiner-Mühle“ durchleuchtete: *Von einer bedeutenden Mühle zu einem gastronomischen Zentrum vergangener Tage.*

Nicht unerwähnt blieben auch kriegerische Auseinandersetzungen, die es nicht häufig gab, aber mit der „Schlacht am Honsberg“ Ende 1795 Erwähnung fanden.

Jeden Tag können wir jetzt Wanderer beobachten, die schmunzelnd oder lachend vor den Tafeln stehen und die „Strapazen“ der Wanderung auf dem abwechslungsreichen Weg (Wander-Zeit knapp 3 Stunden / Weg-Strecke ca. 10 km / maßvolles Auf und Ab) kaum bemerken.

Danke an alle, die diesen Weg möglich gemacht haben.

*Hartmut Erwin
Fotos: HEPress*



Kräuterhochbeet mit Sitzbank
Eine neue Bereicherung im
Kneipp-Vital-Park

Kleine Leute – große Töpfe

Kochen mit „Tim Topf“ im AZURIT Seniorenzentrum Much

Der Kneipp-Vital-Park gehört zur alten Klosteranlage, die heute das AZURIT Seniorenzentrum Much beherbergt. Nachdem mit Christine Kaufmann eine neue Hausleitung die alte Hausleitung ersetzt hat weht eine Menge frischer Wind im alten Gemäuer. Ein Wind, der auch die Projekte des Kneipp Vereins beflügelt und uns mit antreibt. Mittlerweile ist in Zusammenarbeit mit der Bäckerei Funken das „Klosterbrötchen nach Kneipp“ entstanden und im Moment wird ein Kräuterhochbeet angelegt, mit Kräutern nicht nur für das Brötchen, sondern auch für die Aktion „Tim Topf“ Eine Aktio bei der Kindergartenkinder mit Senioren des Seniorenzentrums zusammen kochen und ihren Ernährungs-Führerschein machen.

Er reißt ab, sägt, hämmert, streicht an und baut wieder neu auf – Vorstandsmitglied Alexander Bonner ist in seinem Element! Wie bereits im Artikel dieser Ausgabe „**Erlebnisse wollen gut vorbereitet werden**“ be-

schrieben, tut sich einiges an baulichen Maßnahmen rund um den Kneipp Verein Much und Umgebung e.V. Ein Kräuterhochbeet mit Sitzgelegenheit wurde im Kneipp-Vital-Park aufgestellt. Es ist nicht nur für die Park oder Kneipp-Erlebnisse Besucher gedacht, sondern vor allem für die Aktion „Tim Topf“ Ein Großteil der Materialien des Kräuterhochbeetes wurden vom Vereinsmitglied Fritz Hänsel gestiftet. Ein alter Windfang, der ausgetauscht wurde, dient nun als solides Fundament für das 2,2 x 1,2 Meter große Beet. Das

Kräuterhochbeet ist von Alexander Bonner, der in seiner Firma auch individuell gebaute Kräuterbeete anfertigt, so konzipiert worden, dass die Bouler auch eine bequeme Sitzbank an Ihrer Spielbahn haben. Gleichzeitig kann man das Kräuterhochbeet bearbeiten, im stehen oder auch vom Rollstuhl aus. Kleine Menschen können die Sitzbank auch als Podest verwenden, um an die Kräuter zu kommen. Im Bau befindet sich noch eine Punktetafel für die Bouler, die am Kräuterhochbeet angebracht werden soll.



Bereits vormontiert waren die Teile für das Kräuterhochbeet. Im Kneipp-Vital-Park wurden sie dann zusammen gesetzt (Foto: O. M. Kaptein)

Wir führen
Küchen und
Produkte
der Marken:



nolte
KÜCHEN



WUDDel
www.wuedel.de
KÜCHEN UND MEHR

Küchenromantik!

Gemeinsam heiße Stunden in Ihrer Traumküche erleben

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

Aufgestellt wurde das Kräuterhochbeet am 15.06. Alexander hatte die Teile in seiner Firma bereits vormontiert. Diese mussten nur noch auf den Anhänger geladen und zum Kneipp-Vital-Park gefahren werden. Hierbei unterstützten bereits Oliver und Samuel Kaptein. Im Kneipp-Vital-Park warteten bereits Alfred Haas und Daniela Kaptein, Daniela hatte kurz vorher noch die Nordic Walking Gruppe des Vereins geleitet. Entsprechend schnell verlief der Aufbau bis das „Kräuterhochbeet mit Sitzbank“ stand. Entgegen gängiger Ernährungsrichtlinien gab es zur Belohnung Croissants und Eis – aber man hatte es sich redlich verdient, da durfte man auch ein bisschen sün-

Das A & O um Projekte erfolgreich durchzuführen:
Team-Work!
Wissen im Kneipp Verein bereits die Kleinsten.
(Foto: O. M. Kaptein)



digen. In den nächsten Tagen wird das Beet befüllt und zum Sommerfest am 17.08. werden auch bereits Kräuter in ihm wachsen.

Aber was hat das Kräutertischbeet mit „Tim-Topf“ zu schaffen, oder besser gefragt: „Was oder wer ist dieser „Tim-Topf?“ „Tim-Topf“ ist ein vom AZURIT Catering Team konzipierter Kochkurs für Kinder und Senioren. Er bringt den Kindern in insgesamt sechs Einheiten spielerisch das Thema „gesunde Ernährung“ nahe. Aber nicht nur ernährungsrelevante Themen werden besprochen, sondern auch Hygiene und Bewegung. Denn damit kann man gar nicht früh genug anfangen. Der Kneipp Verein Much und Umgebung e.V. hat drei Kneipp zertifizierte Kindergärten in seinen Reihen, mit über 400 Kindern, da kam dem Verein die „Tim-Topf“ Aktion gelegen, die dieses Jahr das erste Mal in Much stattfinden soll. Zum ersten Mal wurde die Aktion im Haupthaus der AZURIT Gruppe in Erfurt durchgeführt und das mittlerweile schon mehr als fünf Mal. Man kann also auf Erfahrungswerte zurückgreifen. Die genauen Zeiten für Much stehen noch nicht fest, da die Planung in enger Abstimmung mit den Kindergarten Leitungen geschehen soll.

Jede Unterrichtseinheit beschäftigte sich mit einem speziellen Thema und die Teilnahme bescherte den Kindern anschließend einen Stempel in ihrem „Ernährungsführerschein“. Die Eltern der



Das Werk ist gelungen! Darüber freuen sich (stehend) Oliver Marcus Kaptein, Alexander Bonner, (sitzend) Daniela und Samuel Kaptein. (Foto: A. Haas)

teilnehmenden Kinder erhalten nach jedem Treffen eine kurze schriftliche Zusammenfassung dessen, was ihre Kinder an dem Tag gelernt haben. So wird zum Beispiel vom Einstieg ausführlich die „Ernährungspyramide“ erläutert und die Kinder lernen, Lebensmittel in verschiedene Kategorien einzuteilen. Das Aufeinandertreffen von Jung und Alt war in Erfurt sowohl für die Kinder als auch für die Senioren das wöchentliche Highlight. Und dabei haben nicht nur die Kinder viel über gesunde Ernährung gelernt – auch die Senioren nahmen jede Menge neue Erkenntnisse und Erfahrungen mit. Wir hoffen natürlich, dass das Konzept in Much den alten und jungen Köchen genau so viel Spaß bereitet, wie in Erfurt.

Sollte Ihr Kind jetzt nicht in einen Kneipp zertifizierten Kindergarten gehen und noch nicht Mitglied

im Kneipp Verein Much und Umgebung e.V. sein – kein Problem! Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren, können mit Einwilligung der Erziehungsberechtigten, beitragsfreies Mitglied werden und sind so berechtigt an der „Tim-Topf“ Aktion teilzunehmen. Die beitragsfreie Mitgliedschaft für Jugendliche ist auch interessant, wenn man auf dem Weg zum Führerschein ist. Kneipp Mitglieder können bei den Maltesern in Much, den Erste-Hilfe-Kurs kostenfrei belegen. Den Aufnahmeantrag kann man sich auf unserer Internetseite **www.Kneipp-Verein-Much.de** unter dem Menüpunkt „Aufnahmeantrag“ als PDF-Dokument runter laden und dann per Post an: **Kneipp Verein Much und Umgebung e.V., z.Hd. Herrn Oliver Marcus Kaptein, Oberdreisbach-Höhe 67, 53804 Much** schicken.

✍ O. M. Kaptein



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
info@HmsBonner.de



Jürgen Opdenhoff
Geschäftsführer der

OPDENHOFF Automation + IT GmbH

Zuerst war es nur eine dieser typischen Vereinsanfragen. Man sollte den Kneipp Verein Much mit einer Anzeige in der Vereinszeitung „Der Wassertreter“ unterstützen. Man hat sich das Konzept angeschaut und auch die Auflage von 15.000 Stück waren ein gutes Argument sich für eine Unterstützung zu entscheiden – aber es sollte mehr daraus werden als nur eine Anzeigenschaltung!

Jürgen Opdenhoff war immer klar, dass Kneippen nicht nur etwas für alte Leute sei, die gerne im Wasser plantschen. Denn die Kneipp Philosophie ist für die ganze Familie, von jung bis alt. Allein der Kneipp Verein



Opdenhoff freut sich über seine Miet-Bienen und die Daten, die ihm bald „zufliegen“ werden.

Eine andere Sicht auf die Welt

Was passiert, wenn man sich mit der Kneipp Philosophie beschäftigt

Much hat drei Kneipp zertifizierte Kindergärten als Mitglied. Nachdem er sich mit der Philosophie von Sebastian Kneipp und den fünf Säulen auf denen sie aufgebaut ist beschäftigt hat, musste er feststellen, dass er einiges davon bereits erfolgreich in seinem Unternehmen umsetzt. Warum also nicht auch die ganze Philosophie übernehmen – nicht nur in der Firma, sondern auch privat. Als Familienvater will man das Beste für seine Familie und eine lebenswerte Zukunft für seinen Nachwuchs. Die Familienmitgliedschaft sollte hier jedoch nicht der letzte Schritt gewesen sein.

Im Firmenfuhrpark befinden sich bereits einige Elektro- und Hybrid-Autos und man hat Solarzellen auf dem Firmendach. Ein guter Schritt für eine bessere Umwelt. Aber es geht bekanntermaßen immer noch etwas mehr. Über die Idee Kräuter auf dem Firmengelände zu pflanzen, die die Mitarbeiter nutzen können, kam er zu dem Schluss diese auch von Profis bestäuben zu lassen – Bienen mussten her! Aber da er ein guter Ingenieur ist und kein Bienenzüchter entschloss er sich dazu die Bienen zu mieten. Mit Bienen geht man effektiv gegen das Artensterben vor und hat gleichzeitig einen Indikator vor Ort, wie es um die heimische Flora bestellt ist. Als findiger In-

genieur will er sein firmentechnisches Knowhow hier einbringen. Seine Miet-Bienen werden zukünftig mit einem Wägesystem und Sensoren ausgestattet, die es erlauben Gewicht, Temperatur und Feuchtigkeit über eine App oder Internetseite zu kontrollieren, damit er immer weiß, wie es seinen neuen Mitarbeitern geht. Möglich macht das das neue Produkt von Opdenhoff, die „IoT-Box“. Mit der IoT-Box werden alle Daten zeitgerecht und zuverlässig übertragen und ausgewertet.

Ein gutes Beispiel dafür, wie eine Philosophie, die bald ihr 200-jähriges Jubiläum feiert immer wieder neue Impulse setzen kann, auch in der modernen, Technik orientierten Zeit wie der unseren. *„Mein Engagement für Mensch und Natur lässt meiner Kreativität freien Lauf. Da kann ich meine Seele baumeln lassen, das ist für mich ein typisches Beispiel für Balance in meinem Leben.“*, so Jürgen Opdenhoff. Wenn Sie mehr über die Kneipp Philosophie erfahren, oder wissen möchten wie es den Bienen geht dann können Sie den Kneipp Verein Much am **17.08. auf dem Sommerfest des AZURIT**, im Kneipp-Vital-Park antreffen und mehr erfahren. Wir würden uns über Ihren Besuch freuen.

✍️ Fotos: O. M. Kaptein

Feiern Sie mit uns



Sommerfest im AZURIT Much

17.08.2019

von 10:00 - 17:00 Uhr

Mit Klostermarkt*
Musik, Bewegung, Spaß,
Speis & Trank

Für Jung und Alt - für Alle!

**Mit Ausstellern aus Much und der Region, wie zum Beispiel:
Alpakahof Gurren, Burg Apotheke, DELTA Optik & Akustik, Fotofreunde Much,
Kneipp Verein Much und Umgebung e.V., Sanimed,
Sanitätshaus Mobil, Sport und Freizeittreff, Teichgirls Minis, Zauberer Frießen
und viele mehr...*

Klosterstraße 6 • 53804 Much • www.azurit-gruppe.de
Telefon 02245 600079-0 • Telefax 02245 600079-999
E-Mail szalteskloster@azurit-gruppe.de



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

Gesundheit auf dem Teller

Was alles in Kräutern und Gewürzen steckt

Wir benutzen sie fast täglich in unserer Küche, weil es besser schmeckt, oder besser aussieht, aber was steckt wirklich in ihnen?

Von Küchenkräutern, Knoblauch und Meerrettich...

Küchenkräuter

Frische Kräuter sind nicht nur eine Wohltat für Auge und Gaumen, gerade im Winter sind sie auch für unsere Gesundheit von Vorteil. Die heute gebräuchlichen Küchenkräuter stammen aus den unterschiedlichsten Gebieten und wurden teilweise schon seit Jahrtausenden genutzt, bevor sie ihren Weg in die deutschen Küchen fanden – viele stammen aus dem Mittelmeerraum. Ein großer Teil der Kräuter war nicht nur fester Bestandteil der Küche, sondern auch der Apotheke. Basilikum, Petersilie, Dill, Rosmarin, Thymian, Salbei – sie alle wurden und werden nicht nur als Gewürz, sondern auch als Heilkraut geschätzt. Frische Kräuter enthalten außer-

ordentlich viele Vitamine, vor allem Vitamin C und B2. Besonders hervorzuheben ist hier die Petersilie, die eine wahre Vitamin-C-Bombe ist. Frische Kräuter bieten zudem, neben ätherischen Ölen, einen hohen Gehalt an Folsäure, Eisen, Kalzium, Kalium, Magnesium und Carotinoiden. Würz- und Bitterstoffe regen den Appetit, die Verdauungssäfte und den Stoffwechsel an. Ätherische Öle wirken entschäumend und dadurch entblähend. Insgesamt kommt es auch zu einer Stärkung des Immunsystems. Typische Sommer-Kräuter müssen im Haus überwintern. Petersilie und Schnittlauch können einfach ausgegraben und eingetopft werden. Insbesondere Rosmarin, Lorbeer, Thymian und Salbei sollten vor den ersten Minusgraden Schutz im Hause finden. Der Standort für die Küchenkräuter sollte frostfrei, kühl und hell sein. Das Fensterbrett in der Küche eignet sich dafür ebenso wie das unbeheizte Schlafzimmer. Auf gar keinen Fall sollten die Pflanzen in dunkle Keller oder gar beheizte Räume gestellt werden, denn so bilden die Kräuter nur dünne und schwache Triebe aus. Das Gießen der Kräuter im Winter ist eine Wissenschaft für sich –

Sie sollten Ihre Kräuter genau beobachten. Da Pflanzen im Winter ihren Stoffwechsel reduzieren, werden sie nicht gedüngt und auch nur selten und sparsam gegossen. Die Erde darf andererseits aber nie ganz austrocknen und sollte etwa alle 14 Tage überprüft werden.

Knoblauch

Knoblauch hat großen Nutzen für Herz, Magen und Darm, für die Atemwege und für das Immunsystem. Er ist anregend, Blutdruck senkend, Blut verdünnend und Thrombosen verhindernd, Cholesterinspiegel senkend, darüber hinaus ein Mittel gegen freie Radikale, Bakterien und Pilze vor allem im Darm, therapeutisch wirksam bei diversen Verdauungsbeschwerden, vorbeugend gegen Arteriosklerose und Bluthochdruck. Insgesamt ein wahrer Jungbrunnen und folglich idealer Bestandteil der gesunden Ernährung – so sehen Mediziner den Knoblauch. Am gesündesten ist natürlich die frische Zehe in Speisen aller Art. Und das gilt insbesondere für ältere Menschen. Es gibt neben der Würzpflanze aber

Fortsetzung auf Seite 26



50 JAHRE ¹⁹⁶⁹
²⁰¹⁹
OPDENHOFF

www.opdenhoff.de



Wir feiern!

...und laden ein zum

Tag der offenen Tür
von 13-17 Uhr

OPDENHOFF GmbH
Bonner Str. 20E
53773 Hennef

JUBILÄUMSFEIER
SAVE THE DATE 20.09.2019

auch Fertig Präparate von Saft bis Dragees, und die meist gestellte Frage der Kunden lautet: Rieche ich hinterher oder nicht? Die Theorien zur Beantwortung dieser Frage gehen weit auseinander. Die Vernunft legt allerdings nahe, dass nur wirkt, was auch duftet. Gerade die klassische Knoblauchfahne beweist ja, dass die Wirkstoffe innerhalb von nur ein paar Minuten ihren Weg durch den ganzen Körper bis in die feinsten Verzweigungen des Blutes und der Lungen nehmen und sich in allen Poren und den abgelegenen Zellen entfalten. Der Geruch entsteht dann auf der Haut wie im Atem. Bei den therapeutisch optimalen Dosierungen von täglich 4 Gramm frischem Knoblauch oder entsprechend 2 g getrocknetes Pulver (das entspricht einer großen Knoblauchzehe oder zwei kleinen) riecht der Mensch danach – und das ist auch die empfohlene Tagesdosis der Naturheilkunde zur Vorbeugung. Manche Präparate, die anscheinend keinen Geruch erzeugen, liegen deutlich tiefer in den Dosierungen, ölige Auszüge sind scheinbar we-

niger wirksam. Übrigens: Beim Bau der ägyptischen Pyramiden wurden die Arbeiter mit täglichen Knoblauchrationen fit gehalten – und streikten, als die Dosis einmal zu niedrig ausfiel.

Meerrettich

Gesund, lecker und auch scharf – die Wurzel der Meerrettichpflanze (*Armoracia rusticana*) aus der Familie der Kreuzblütengewächse wird als Gewürz, Gemüse oder in der Pflanzenheilkunde sehr geschätzt. Da Meerrettich winterhart ist, kann ab Ende Oktober bis zum Frühjahr vor dem erneuten Austreiben der Wurzelstöcke geerntet werden. Meerrettich wird verwendet, um die körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken und um sich vor Erkältungen zu schützen. Er regt den Blutkreislauf an, wirkt hustenlösend und wird äußerlich als Umschlag bei Rheuma, Gicht, Insektenstichen, Ischias und anderen Nervenschmerzen angewandt. Die Wurzel enthält neben den Vitaminen C, B1, B2 und B6 auch Kalium, Cal-

cium, Magnesium, Eisen und Phosphor. Auch ätherische Öle und Senföle lassen sich im Meerrettich finden. Diese Senföle können antimikrobiell, antiviral und antibiotisch wirken und machen ihn zu einer äußerst gesunden Pflanze. Versuchen Sie doch mal die heilsamen Eigenschaften von Meerrettich und Honig zu verknüpfen! Dazu schneiden Sie einfach ein Stück Meerrettich von der Wurzel ab, waschen und schälen es und zerkleinern das Stück mit einer Reibe. In einem Glas wird der Meerrettich dann mit Honig übergossen und vermischt. Das Ganze sollte dann ein paar Stunden ziehen. Am besten nehmen Sie morgens und abends einen Löffel zu sich. Der Meerrettich-Honig hält etwa eine Woche, verliert aber von Tag zu Tag an Schärfe. Er eignet sich bei Husten, Bronchitis, einem geschwächten Immunsystem, Appetitlosigkeit und bei Verdauungsschwäche. Wichtiger Hinweis: Meerrettich eignet sich in größeren Mengen nicht für Patienten mit Magen oder Darmgeschwüren sowie Schilddrüsenfunktionsstörungen!

*✍ Kneipp-Bund e.V.
Fotos: O. M. Kaptein*



Werkstatt & Verkauf

ZWEIRAD MEISTER

Fahrrad & Elektrorad

HAIBIKE

RIESE & MÜLLER

GHOST

Husqvarna
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



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

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**