

Ausgabe
1/2020

Much

Tourist-Information mit 4 Extra-Seiten
bergisch schön im Innenteil



Der Wassertreter

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

Kneippen im Winter



BÄCKER
...iß' lecker



Funken
der Party-Bäcker



Dorfstraße 4
53804 Much-
Marienfeld

0 22 45 / 36 92



0 22 45 1212

TAXIKNIPP

53804 MUCH

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

Ihr Team für gutes Sehen und Hören



Thomas John
Hörakustik-Meister

Kurt Dierks
Augenoptikermeister



DELTA
OPTIC & AKUSTIK

Hauptstr. 60 · 53804 Much

Tel: 02245-910265 · Fax:02245910266

www.delta-much.de · 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 Januar bis März	8
Das schönste was Füße tun können ist Tanzen...	10
Wintergemüse & Ingwer	14
Baden in kaltem Wasser	18

Der Wasserreter 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 Wasserreter“ 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, 1.150 Stück in Ruppichterath, 2.050 Stück in Neunkirchen-Seelscheid, 1.610 Stück in Drabenderhöhe, 1.256 Stück in Nümbrecht, 568 Stück in Eitorf, 1.035 Stück in Hennef, 1.000 in Lohmar als Beileger im Mitteilungsblatt. 600 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.DerWasserreter.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

Titelfoto:
Norbert Kauer

Gestaltung und Satz:
KAPTEIN werbung & marketing

Druck und Verteilung:



*Sehr geehrte Leserinnen,
sehr geehrte Leser,*

unsere Vereinszeitschrift „Der Wasserreter“ erscheint mit der Ausgabe 01/2020 bereits im zweiten Jahr und ist gesamt, weit über 100.000 mal aufgelegt worden.

Wir haben mit ihm sehr viele neue Freunde und Mitglieder für die Kneipp Idee begeistern können. Nur durch die Unterstützung unserer Sponsoren war dies möglich, denen wir an dieser Stelle unseren Dank aussprechen wollen.

Diese Unterstützung ist auch ein Garant dafür, dass wir unsere Projekte erfolgreich umsetzen und unsere Trainer weiter schulen können, um die Qualität in den Kursangeboten zu halten.

Mit Freude und Spannung blicken wir nach 2020, welches uns Veränderungen und neue Herausforderungen bringen wird, die wir mit der Philosophie von Sebastian Kneipp angehen werden.

Wir wünschen allen Mitgliedern, Lesern, Sponsoren und Freunden der Kneipp Philosophie besinnliche Festtage und einen guten Start in 2020.

Bleiben Sie neugierig...

Oliver Marcus Kaptein

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

Ein neues Gesicht in der Much Tourist-Information Patricia Wermeister hat ab November die Leitung übernommen

Wir möchten Ihnen an dieser Stelle Patricia Wermeister vorstellen. Sie arbeitet seit dem 01. November 2019 als neue Leiterin in unserer Tourist-Information. Vorher hat die gelernte Tourismuskauffrau und angehende Betriebswirtin bei einer Reisebüroketten und in der Hotellerie gearbeitet.

Much Tourist-Info: Warum haben Sie sich für den beruflichen Wechsel entschieden?

Patricia Wermeister: In den vergangenen Jahren habe ich die touristische Entwicklung unserer Region genauer beobachtet und mir immer gedacht „da geht noch mehr“ und „ich möchte da gerne aktiv mitmachen“. Nun bin ich sehr glücklich darüber, in der Tourist-Information in Much arbeiten zu dürfen, denn Much ist eine Gemeinde, die ihre Attraktivität für Touristen bereits erkannt hat und in diesem Bereich Ideen und Mut zeigt.



MT-I: Was gefällt Ihnen besonders gut an Ihrer neuen Tätigkeit?

PW: Ganz klar die Vielfältigkeit der Aufgaben. An erster Stelle steht die Beratung unserer Gäste. Es ist schön zu sehen, dass unser Service von Muchern und Touristen gleichermaßen positiv angenommen wird. Zusätzlich arbeiten wir im Hintergrund an mehreren Projekten um eine stetige Weiterentwicklung zu gewährleisten und Much zukünftig noch (er-) lebenswerter zu machen.

*Ein „Mehr“ an guten Vorsätzen
Man hat sich für 2020 einiges vorgenommen...*



Welche guten Vorsätze hat die Tourist-Information für das neue Jahr?

Mehr Besucher

Erfreulicherweise konnten wir im Jahr 2019 ein leicht erhöhtes Kundenaufkommen bei uns in der Tourist-Information feststellen. Dennoch möchten wir noch mehr Gäste bei uns begrüßen und sie hinsichtlich ihrer Freizeitplanung auf tolle Ideen bringen.

Mehr Präsenz

Auf der Messe TourNatur in Düsseldorf war unser Stand dieses Jahr sehr erfolgreich. Zahlreiche Besucher ließen sich über Urlaubsmöglichkeiten in Much beraten. Aufgrund der positiven Resonanz möchten wir Much zukünftig verstärkt bei Veranstaltungen präsentieren.

Mehr Much-Produkte

Unsere Produkte mit dem Much-Logo sind mittlerweile sehr beliebt

Tourismus in Much *Das Angebot wird stetig erweitert*

und werden gerne verschenkt oder als Souvenir gekauft. Im Jahr 2020 werden wir daher weitere Artikel in unser Sortiment aufnehmen.

Mehr Pauschalangebote

Much hat eine überaus große Angebotsvielfalt. Die einzelnen Leistungen möchten wir miteinander verbinden um mehr Pauschalen für unsere Gäste anbieten zu können. Wir stellen uns hier ein Baukasten-Prinzip vor, aus welchem die Gäste ihren persönlichen Urlaub zusammenstellen können. Um uns von der Masse abheben zu können, benötigen wir außergewöhnliche Erlebnisse. Wir werden daher die Zusammenarbeit mit Vereinen, Geschäftsleuten und einzelnen Akteuren intensivieren. Manch einem ist noch gar nicht bewusst, dass sein Produkt auch für Gäste von außerhalb interessant ist.

Mehr Unterkünfte

Die Zusammenarbeit mit den Ver-



mietern von Gästezimmern und Ferienwohnungen möchten wir verbessern und die Auswahl an Unterkünften erweitern. Gerne können sich alle Anbieter von Unterkünften in Much bei uns melden und sich in unserem Gastgeberverzeichnis registrieren lassen.

Beste Aussichten

Die Landschaft in Much ist eine Reise wert - ob Winter oder Sommer...

Wie man sieht: Es wird nicht langweilig bei uns in der Tourist-Information.

Wir wünschen allen Lesern ein gemütliches Weihnachtsfest und einen grandiosen Start in das Jahr 2020!

Bilder & Text: Much Tourist-Info



**Ob Sommer oder Winter,
die Landschaft in Much ist
immer wunderschön!**



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,- €



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,- €



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



Tanz & Gymnastik • 40+

Donnerstag 8:45 - 9:45 Uhr
Kursanmeldung: 01 57 / 59 38 99 60
Tanz@Kneipp-Verein-Much.de
AZURIT, Klosterstr. 6, 53804 Much
Kneipp Mitglieder frei, sonst 5,- €



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,- €



E-Biken • Dienstag

Dienstag 10:00 Uhr

E-Biken • Samstag

Samstag 10:00 Uhr

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



Kräuterkurse

In Ermangelung an Vegetation finden diese erst wieder ab April statt.
Heilpflanzen@Kneipp-Verein-Much.de
oder Tel.: 0173 / 54 22 371s



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
Kneipp Mitglieder frei, sonst 45,- €



Trampolinkurs • ab 40+

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,- €



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



Wandern mit Ursula Nölle

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

www.MUCH.fitness

Gesundheit für die ganze Familie nach Sebastian Kneipp

Much • Kursangebote

Januar

	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

Februar

				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

März

		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
			Dienstag	31



Ballet

Foto: Fabricio Macedo
www.Pixabay.com

Eine Erkenntnis, die bereits Kermit dem Frosch aus der Sesamstraße bekannt war und der die Deutsche-Popgruppe „Okay“ in den 80ern die entsprechende Hymne schrieb. Dabei war hier wohl die Intuition die Freude am Tanzen. Dabei kann Tanzen noch so viel mehr, wie unser

Das schönste was Füße tun können ist Tanzen...

Bewegung für Körper und Geist

Artikel zeigt...

Tanzen ist so alt wie die Menschheit selbst – und sogar viel älter als es schriftliche Aufzeichnungen über menschliche Kulturen gibt. Der Musikkognitionsforscher Gunter Kreutz von der Universität Oldenburg nimmt an, dass Tanzen eine Art Nebenprodukt des aufrechten Gangs früherer Hominiden war. Es könnte sich im Laufe der Evolution als erfolgreiches Instrument zur Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten erwie-

sen und zur Weiterentwicklung der Menschheit beigetragen haben.

Das Tanzen glücklich und gesund macht, ist mittlerweile auch kein Geheimnis mehr. Tanzen ist Medizin, Tanzen ist Leben. Sebastian Kneipp empfahl maßvolle Bewegung – möglichst an der frischen Luft. Heute würden wir dies Ausgleichssport nennen (wie auch Wandern, Schwimmen,

Fortsetzung auf Seite 12



Frohe Weihnachten und alles Gute für das neue Jahr!

LVM-Versicherungsagentur
Roger Westenhöfer

Zeithstraße 124
53819 Neunkirchen-Seelscheid
Telefon 02247 6745
westenhoefervlm.de

LVM
VERSICHERUNG



by
BREUNING
since 1927

Uhrmacher & Juwelier
böwmer

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

Radfahren, Reiten, Joggen, Walken, Skilanglauf, Gymnastik); Sportarten eben, die Spaß machen, die den Kreislauf auf Trab halten und die jeder ganz nach Neigung, Alter und Gesundheit wählen kann.

Tanzen ist in diesem Kontext gerade für ältere Menschen sehr empfehlenswert – egal ob Einzel-, Paar-, Gruppen- oder Gesellschaftstanz. Es gibt beeindruckende Hinweise auf quasi „pharmakologische“ Wir-

kungen von Musik und Tanz. Nicht umsonst gibt es den auf (Kneipp-)Kuren bezogenen Spruch „Morgens Fango, abends Tango“. Soll heißen: Neben den gesundheitsförderlichen Maßnahmen einer Kur hat es sich bewährt, auch das gesellschaftliche Miteinander zu fördern – für ein gesundes Seelenleben. Für das Tanzen gilt dies in besonderem Maße, da hier aktive Bewegung mit Spaß und Lebensfreude verknüpft wird. Die Wissenschaft konnte dies in verschiedenen Studien belegen: Es konnte aufgezeigt werden, dass Tanzen das De-

menzrisiko reduzieren und die Mobilität von Parkinson-Patienten verbessern kann.

Eine andere Studie hat bewiesen, dass bei Tanzpaaren Sexualhormone ausgeschüttet werden, während gleichzeitig das Stresshormon Cortisol sinkt... Tanzen trägt also maßgeblich zur Stressbewältigung und Entspannung bei und wird daher auch häufig in der Paartherapie eingesetzt. Für eine Studie der Ruhr-Universität in Bochum besuchten 50 Senioren/-innen (60 bis 94 Jahre alt) sechs Monate lang einen Tanzkurs (eine Stunde Tanzen pro Woche). Ergebnis: Im Vergleich zu einer Kontrollgruppe, die nicht tanzte, konnten alle Studienteilnehmer ihre Gehirnleistung, ihre Beweglichkeit und ihren Gleichgewichtssinn um bis zu 30% verbessern. Tanzen macht also auch geistig fit und fördert das Wohlbefinden. Die Vorteile des Tanzens in Bezug auf eine verbesserte Motorik stützt eine weitere Studie der Internationalen Universität in Genf: 134 Teilnehmer mit einem durchschnittlichem Alter von 75 Jahren konnten ihre Beweglich- und Standfestigkeit deutlich verbessern. Die Studienteilnehmer stürzten lediglich halb so viel – im Vergleich zur nicht-tanzenden Kontrollgruppe. Insofern kann Tanzen maßgeblich zur Sturzprophylaxe beitragen.

www.huehnerclub-much.de



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**

Kneipp-Bund



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



Grünkohl mit Kartoffeln & Räuchertofu
Leckere Wintergerichte auch toll in der vegetarischen Version.

Wintergemüse & Ingwer

Mit gesunder Ernährung die Abwehrkräfte stärken

Jede Jahreszeit hat ihre kulinarischen Höhepunkte, so sieht es auch am Ende des Jahres aus. Ein guter Anlass für uns, das Wintergemüse vorzustellen. Gesund und regional kommt es daher. Und sollten die Abwehrkräfte trotz gesunder Ernährung und Bewegung schwächeln, haben wir mit Ingwer noch eine tolle Knolle, die das Immunsystem wiederaufrichten kann.

Sebastian Kneipp war überzeugt, dass diejenigen Lebensmittel, die vor Ort wachsen, auch für die Menschen am besten geeignet sind. Auch in den kalten Wintermonaten sind viele Gemüsesorten aus heimischen Anbau

frisch erhältlich: Beispielsweise Wirsing, Rosenkohl, Pastinake, Schwarzwurzel, Feldsalat, Chicorée, Grünkohl und Lauch. Die Kälte macht diesem Wintergemüse kaum etwas aus; bisweilen werden Gewächshäuser und Folien benötigt, um sie vor extremer Kälte zu schützen. Bei einigen Sorten sorgt Frost dafür, dass Stärke in Zucker umgewandelt wird was sich natürlich positiv auf den Geschmack auswirkt.

Heimisches Wintergemüse wird zumeist frisch geerntet, punktet oftmals durch besseren Geschmack und hat sehr häufig eine große Menge gesundheitsförderlicher Inhaltsstoffe. Durch die kurzen Transportwege wird zudem das Klima geschont, da die Produkte nicht mit Flugzeug oder Containerschiff gebracht werden müssen. In der Regel entspricht heimisches Winter-

gemüse den geltenden Qualitätsstandards und ist frei von Gentechnik.

Unter dem heimischen Wintergemüse sticht besonders das Kohlgemüse hervor. Viele wichtige Vitamine, Spurenelemente (v.a. Eisen, Phosphor und Mangan), Mineral (v.a. Magnesium, Calcium und Kalium) und Ballaststoffe und gleichzeitig wenig Kalorien was will man mehr? Der Vitamin C Gehalt von Rosenkohl ist beispielsweise doppelt so hoch wie der von Orangen. Weitere wichtige Inhaltsstoffe von Winter bzw. Kohlgemüse sind die sog. Glucosinolate (Senföle), die auch für den typischen Geschmack verantwortlich sind. Diese sekundären Pflanzenstoffe hemmen das Wachstum von Krankheitserregern und wirken antimikrobiell beson-

Fortsetzung auf Seite 16

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

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



ders bei Infekten der Atemwege und der Harnblase. Die präventiven und gesundheitsfördernden Eigenschaften beruhen auch auf einer Stärkung und Aktivierung des Immunsystems und dazu ergibt sich eine leicht entzündungshemmende Wirkung.

Insofern ist es eigentlich doch recht schade, dass viele Menschen eine Abneigung gegen Rosenkohl & Co. hegen was mitunter an dem speziellen Geschmack und an dem Geruch liegt, den diese Gemüsesorten beim Kochen und Dünsten in der Küche verbreiten. So scheint es auch recht wenig verwunderlich, dass die Agrarindustrie seit Jahren Forschung betreibt, um die (*schwefelhaltigen*) Auslöser des intensiven Geruchs zu beseitigen bislang erfolglos. Sebastian Kneipp war übrigens ein Liebhaber von Kraut Schupfnudeln. Wir wissen, dass Kneipp beim Thema Ernährung nichts verboten hat nur das Übertreiben. Und was ihm auch wichtig war: Nicht nur die Qualität des Essens war für ihn aus gesundheitsförderlicher Perspektive wichtig; auch das Ritual des Speisens, das Zusammensetzen am Tisch: Genuss, Freude, Ruhe und Zeit gehörten für ihn ebenso zu einer gesunden Mahlzeit wie frisches Gemüse, Obst und Kräuter.

Der Ingwer

Zingiber officinale, ist eine einkeimblättrige Pflanze, die ursprünglich aus (*sub-*) tro-

pischen Regionen wie Indien, China und Südamerika stammt. Der unterirdische Hauptspross, die Ingwer-Wurzel (*Ingwer-Rhizom*), kann als Küchengewürz sowie als Nahrungs- und Heilmittel verwendet werden. Ingwer riecht und schmeckt sehr aromatisch; bisweilen sogar brennend scharf. Das liegt an den enthaltenen etherischen Ölen, Harzsäuren



und an der aromatischen Substanz Gingerol. In den Traditionellen Asiatischen Medizinsystemen spielt Ingwer seit über 3000 Jahren eine wichtige Rolle und gilt dort als eine der gesündesten Pflanzen überhaupt. Recht gut untersucht ist heute die brechreizlindernde Wirkung bei Reisekrankheit und Schwangerschaftserbrechen.

Die Wurzeln des Ingwers enthalten zahlreiche wertvolle Wirkstoffe wie Vitamin C, Magnesium, Eisen, Calcium, Kalium, Natrium und Phosphor. Ingwer hilft bei Übelkeit, Appetitlosigkeit, Völlegefühl und regt zudem die Funktion des Darmes an. Neben der Wirkung für den Magen-Darm-Trakt fördert Ingwer die Durchblutung und regt den Stoffwechsel an. Somit kann das Risiko von Blutgefäßver-

schlüssen und Arteriosklerose verringert werden. Die reizlindernde Wirkung des Ingwers eignet sich auch für die äußerliche Wundbehandlung von Schleimhäuten und Hautwunden.

Gerade in der kalten Jahreszeit ist Ingwer ein nützlicher und hilfreicher Begleiter. Egal ob frischer Ingwer, Ingwerpulver oder Ingwertee – die wärmende Wirkung wird Ihrem Körper zu Gute kommen. Probieren Sie es doch einfach einmal aus: 2-3 dünne Scheiben Ingwer mit 200 ml aufgekochtem Wasser aufgießen und je nach gewünschter Geschmacksintensität bis zu 15 Minuten ziehen lassen. Sie können den Tee mit Zitronensaft oder Honig noch verfeinern.

Vorsicht: Bei entzündlichen Magenleiden, Sodbrennen und Gallensteinen sollte regelmäßiger Ingwer-Verzehr vorsichtig gehandhabt werden. Vor geplanten Operationen müssen Sie Ihren Arzt unbedingt auf überdurchschnittlichen Ingwer-Genuss hinweisen, da dieser die Blutgerinnung beeinflussen kann.

Übrigens: Bitte achten Sie beim Kauf von Ingwer darauf, dass sich die Knollen fest anfühlen und die Haut glatt und prall ist. Zur Lagerung umwickeln Sie nur den frischen und ungeschälten Ingwer mit Küchenpapier und bewahren diesen in einem luftdicht verschlossenen Behältnis im Gemüsefach Ihres Kühlschranks auf. Auf diese Art hält er sich bis zu 4 Wochen.

✍ Kneipp-Bund
Fotos: O. M. Kaptein

IoT SUCHT:

● Softwareentwickler (m/w/d)

- Datenbanken (Microsoft SQL, mySQL)
- Programmiersprachen, wie Java, C#, .NET, XML, HTML 5, UML ...
- Innovative Technologien, wie die Blockchain und IoT
- Protokolle und Architekturen, wie REST, WSDL, SOPA, TCP/IP ...

● Ingenieur/Techniker der Automatisierung (m/w/d)

- Visualisierung und Programmierung mit Siemens, wie WinCC, SPS und TIA Portal
- Datenbanken (Microsoft SQL, mySQL)
- Standardprotokolle und Architekturen, wie z. B. OPC UA



Taten
Drang



Team
Work



Mach
mit!

IoT
Mindlab

Gemeinsam
gestalten



Industrie 4.0
erleben



www.opdenhoff.de

50 JAHRE 1969
2019
OPDENHOFF

Smarter
+
Agil





Abkühlung in der Natur

*Es muss nicht immer die heimische
Badewanne sein...*

*Im Sommer ist es erfrischend,
im Winter für die meisten eine
Herausforderung, aber fast
immer eine Überwindung.
Warum man aber trotzdem
regelmäßig in kaltem Wasser
baden sollte und wann besser
nicht, wollen wir Ihnen in un-
serem Artikel verraten.*

Es ist eine Methode, die im Leistungssport weit verbreitet ist und mittlerweile auch bei Amateursportlern immer beliebter wird – das Baden in kaltem Wasser. Genau genommen könnte man das Baden in kaltem Wasser als erste Kneipp-Anwendung überhaupt bezeichnen. Wie allgemein bekannt, erkrankte der junge Sebastian Kneipp an Tuberkulose und heilte sich nach einer Anleitung durch eiskalte Bäder in der Donau selbst. Aus dieser Erfahrung heraus entwickelte er später sein ganzheitliches Gesundheitskonzept – er erkannte aber, dass bereits ein sehr kurzer Kaltreiz von einigen Sekunden die gesundheitlich erwünschten Wirkungen hat.

Baden in kaltem Wasser

reizend - belebend - vorbeugend

Dabei spielt dann die folgende reaktive Wiedererwärmung des mehr gereizten, als wirklich gekühlten, Bereichs die zentrale Rolle mitsamt den damit in Verbindung stehenden Reaktionen hinsichtlich der Durchblutungsregelung, der neuronalen Steuerung und der Ausschüttung von Hormonen.

Aber wie kalt ist denn nun „kaltes Wasser“? In der einschlägigen Literatur sind zum Teil sehr unterschiedliche Temperaturskalen zu finden. Die Temperatur spielt bei den kurzdauernden Kneipp-Anwendungen kaum eine Rolle – sie muss, um vom Körper als Kaltreiz wahrgenommen zu werden, allerdings deutlich unter der Hauttemperatur liegen, am besten also unter 18 Grad. „Das kälteste Wasser ist das Beste“, wusste Kneipp.

Bei einem gesunden Menschen spricht ohnehin aus medizinischer Sicht wenig gegen ein Bad in kaltem oder auch sehr kaltem Wasser. Lediglich aus prominenten Todessfällen in der Weltgeschichte wie Alexander der Große oder Kaiser Barbarossa wurden die weitverbreiteten Warnungen hergeleitet, zu rasch oder mit vollem Magen

ins kalte Wasser einzutauchen. Ein längerer Aufenthalt bzw. Schwimmen ohne Schutzanzug allerdings birgt die Gefahr einer Unterkühlung – hier ist Vorsicht und Augenmaß geboten.

Kurzdauernde Kaltanwendungen wirken gefäßtrainierend und durchblutungsfördernd. Durch die starke Reaktion auf den Kaltreiz wird die Haut zunächst stärker durchblutet und färbt sich rosarot. Diese von Nerven und Hormonen gesteuerte „reaktive Hyperämie“ hält einige Zeit (*Minuten bis Stunden*) nach der Kaltwasseranwendung an und geht mit einem angenehmen Erwärmungsgefühl einher. Bei regelmäßiger Anwendung ist eine bessere Regulation des Kreislaufs und des Blutdrucks zu erreichen, ein besserer Stoffwechsel und eine Abhärtung gegen Stress und Infektionen.

Und für alle Hobbysportler: Kaltwasserbäder können nach derzeitiger Studienlage dazu beitragen, den Muskelkater nach dem Sport etwas abzumildern.

✍ Kneipp-Bund

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

HAIBIKE

Husqvarna[®]
BICYCLES

RIESE & MÜLLER

RAYMON
GERMAN PERFORMANCE BIKES

GHOST

CONWAY

**E-BIKE
RÄUMUNGSVERKAUF
BIS ZU 40% RABATT**



**RAABEWEG 2 • WALDBRÖL
WWW.ZWEIRAD-MEISTER.DE**



Ihre Immobilienprofis für Lohmar, Much, Neunkirchen-Seelscheid und Ruppichteroth

Gerne unterstützen wir Sie beim Erwerb oder Verkauf Ihrer Immobilie:
Kompetent, zügig und marktgerecht. www.vrbankimmobilien.de



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**