rheinkiesel 08
Magazin für Rhein und Siebengebirge
08.2016 | August | 20. Jahrgang
www.rheinkiesel.de

## Königswinter
# Königs-sommer

**Diese Ausgabe enthält**
**13 Seiten Veranstaltungstipps**
für Bonn | Königswinter | Oberpleis
Bad Honnef | Rheinbreitbach | Unkel
Erpel | Linz

**Natur**
Multi-Talent Blutweiderich

**Gesundheit**
Tipps zur Abkühlung

**Zeitsprung**
Süffige Sommer-Bowle

30.000 qm Liegefläche
52-Meter-Wasserrutsche
Kinder-Wasserlandschaft
Beachvolleyball | -soccer
Barfußpfad | Mineralquelle
Minigolf und vieles mehr!

# Insel-Feeling

BAD HONNEFER BÄDER

**Spaß und Erholung auf der Insel – dafür steht das familienfreundliche Freizeitbad auf der Insel Grafenwerth in Bad Honnef.**

**Wir freuen uns auf Sie!**

**NEU**
seit 2016
MINIGOLF
!!!

**Freibad und Minigolf**
**Insel Grafenwerth**
**Tel. 0 22 24 - 9 01 37 17**
**www.bad-honnef.de/freizeitbad**

SIEG **REHA** SIEG **PHYSIO-SPORT**

++ SIEG Reha in Hennef
Mittelstraße 51 und Dickstraße 59 | 53773 Hennef
Telefon: 02242.96 988-0 | E-Mail: info@siegreha.de

## Tagsüber Reha – abends zu Hause!

### ÜBER 12 JAHRE ERFAHRUNG IN DER AMBULANTEN REHA

An zwei Standorten in Hennef sind wir für Sie da. Mit unserer Erfahrung helfen wir Ihnen Ihre körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern und das seelische Gleichgewicht zu finden.

### AMBULANTE REHABILITATION für die Indikationen:

:: **Orthopädie** :: **Neurologie** :: **Kardiologie** :: **Psychosomatik**

Mehr zu unseren Standorten und Angeboten unter **www.siegreha.de**

**Zentrum für Ambulante Rehabilitation**
(Orthopädie, Neurologie, Kardiologie, Psychosomatik)
**Praxen** für Physiotherapie | Ergotherapie | Logopädie

### IHRE VORTEILE

:: Fachbereichsübergreifende Zusammenarbeit unsere Ärzte und Therapeuten bei Mehrfacherkrankung möglich
:: Intensives und konzentriertes ambulantes Therapieangebot
:: Wohnortnahe Therapie, auch berufsbegleitend möglich
:: Enger Kontakt zu vor- und weiterbehandelnden Ärzten, optimale Einbringung der Reha-Maßnahmen in die Gesamtbehandlung

### UNSER SERVICE

:: Fahrdienst
:: Täglich frisch zubereitete Mahlzeiten
:: Ruhemöglichkeit in separaten Räumlichkeiten

Alle Kassen – Vertragspartner der Berufsgenossenschaften und der Rentenversicherungsträger

**Früher und länger für Sie da:**
Montag bis Freitag
7:30 Uhr bis 22:00 Uhr
Samstag
8:00 bis 16:00 Uhr

# Liebe Leserin und lieber Leser,

während ich diese Zeilen schreibe, lässt der Sommer noch auf sich warten – zumindest, was Temperaturen und Niederschlag betrifft. Hoffen wir, dass der August noch ein paar schöne Sonnenwochen für uns bereit hält. Ansonsten können Sie die schöne Jahreszeit auch bei mittelmäßigem Wetter genießen – sofern das Programm einsame Spitze ist. Zum Beispiel beim Königssommer in Königswinter. Dort gilt: **Der Gast ist König.** Mehr dazu lesen Sie auf Seite 4/5.

Und falls doch noch Schwitzen auf dem Programm steht, haben wir die richtigen Tipps zur Abkühlung parat. So viel sei schon einmal verraten: Sie müssen kein schlechtes Gewissen haben, wenn Sie in der Mittagshitze den kühlen Schatten genießen, während Ihr Nachbar bei 35 Grad C für den nächsten Marathon trainiert. **Geben Sie Ihrem Körper hitzefrei!** (Seite 6 bis 8).

Neben der Gesundheit ist Bildung bekanntlich **Das höchste Gut.** Wie man die Kosten für ein Studium oder eine Weiterbildung steuerlich absetzen kann, verrät Rechtsanwalt Christof Ankele auf Seite 9.

Weiter geht es dann mit **Darwins Schlüsselblumen**, die in diesen Wochen lila leuchtend Bachufer und Auen säumen. Der Blutweiderich bietet nicht nur Bienen reichlich Futter, sondern lieferte dem bekannten Naturforscher Charles Darwin Erkenntnisse. Diplom-Biologe Ulrich Sander hat die Geschichte für rheinkiesel aufgeschrieben (Seite 10 bis 12).

Ankündigungen und Neuerscheinungen aus der Region fasst das Kaleidoskop auf Seite 13 zusammen, bevor es wieder auf Seite 14 rätselhaft wird. In diesem Monat geht es um **(K)ein Lob der Bescheidenheit**. Knobeln Sie mit bei der Suche nach der diesmal gesuchten Redensart – und erfahren Sie auf Seite 15 die Lösung aus dem vergangenen Heft.

Dann dürfen Sie beschwingt umblättern: Auf den Seiten 16/17 erinnert Margitta Blinde sich an ihre erste Geburtstagsparty, auf der Alkohol erlaubt war. Doch die vermeintlich harmlose Sommerbowle enthielt **Früchtchen mit Folgen**...

Den Abschluss bildet wie immer unser umfangreicher Veranstaltungskalender. Wie wär's zum Beispiel mit einem Taschenlampen-Konzert für die ganze Familie am 27. August im Innenhof des Poppelsdorfer Schlosses? Oder dem beliebten Parkfest in Rheinbreitbach, bei dem am 28. August unter anderem ein großer Flohmarkt lockt?

Viel Spaß und hoffentlich reichlich Sonne wünscht Ihnen und Ihren Lieben

Ihre

## IMPRESSUM

**Titelbild**
Tourismus Siebengebirge GmbH | Die Aufnahme zeigt den Marktplatz von Königswinter

**Erscheinungsweise**
monatlich
jeweils zum Monatsbeginn

**Redaktionsschluss**
10. des Vormonats

**Anzeigenschluss**
15. des Vormonats

**Verteilte Auflage**
15.000 Exemplare

**Herausgeber**
Verlag, Vertrieb und Anzeigenverwaltung Quartett-Verlag Erwin Bidder | Im Sand 56 | 53619 Rheinbreitbach
Tel. 0 22 24 / 7 64 82
Fax 0 22 24 / 90 02 92
E-Mail: info@rheinkiesel.de

**Redaktion**
Erwin Bidder (verantwortlich), Julia Bidder, RA Christof Ankele, Paulus Hinz, Margitta Blinde, Ulrich Sander

**Gestaltung**
Werbeatelier Bad Honnef
Claudia Frost
Hauptstraße 8 | 53619 Rheinbreitbach
www.werbeatelier-bad-honnef.de

**Illustrationen**
Urhebervermerk am jeweiligen Motiv, Rest Quartett-Verlag

**Anzeigen**
Erwin Bidder (Verlag)
Tel. 0 22 24 / 7 64 82

**Druck**
DCM Druckcenter Meckenheim GmbH | Werner-von-Siemens-Str. 13
53340 Meckenheim
www.druckcenter.de

**Internet**
www.rheinkiesel.de
Ansgar Federhen (info@rhein-net.de)

Beilagenhinweis:
Räucherei & Delikatessen Stoll, Bruchhausen (Teilbeilage)

# Der Gast ist König

„Der Kunde ist König“ – viele Kaufleute behaupten das von jeher. In Königswinter geht man seit ein paar Jahren andere, neue Wege: Seit 2013 bereichert eine einfallsreiche, vielgestaltige Initiative den beliebten Touristenort: der Königssommer.

Die verheißungsvolle Attraktion geht auf eine Reihe von Initiatoren und Organisationen zurück: Ganze drei Monate lang erfreut der Königssommer nicht nur die zahlreichen Touristen und Einwohner der Stadt am Rhein. Auch die Bewohner des Raumes Siebengebirge kommen selbstverständlich in den Genuss der vielfältigen Angebote und Attraktionen.

## Königswinter blüht auf

Eine stattliche Anzahl engagierter Bürger, Vereine, Interessengemeinschaften und Institutionen hat sich zusammengefunden, um die Angebote der Stadt zu bereichern. Darunter sind unter anderem die Tourismus Siebengebirge GmbH, die Stadt Königswinter, das Siebengebirgsmuseum, die Freiwillige Feuerwehr Königswinter-Altstadt, der Gewerbeverein Königswinter und viele andere.
In diesem Jahre startete die Offensive bereits im Juni. Der Französische Markt, das beliebte Wet Painting, bei dem Kunst vor Ort entsteht, der Antik-, Kunst- und Design-Markt „RheinAntik“, das Sommerfest vor dem SEALIFE-Center und zwei Straßenfestivals mit Musik und kulinarischen Köstlichkeiten fanden ungemeinen Zuspruch. Im August und September 2016 geht es mit zahlreichen Attraktionen und Festivitäten weiter (Siehe Programm auf der gegenüberliegenden Seite).

**Staunen und stöbern ist auf dem Kunsthandwerkermarkt angesagt** | Bild: Tourismus Siebengebirge

## Für Klein und Groß

Als besondere Attraktion wird mit Sicherheit wieder das Sommerfest im Museumsgarten des Siebengebirgsmuseums viele Besucher anziehen. Führungen, Aktionen für Kinder wie das „Puppentheater am Drachenfels“ sowie Kabarett und eine Filmnacht erwarten die großen und kleinen Besucher. Musikfreunde kommen am 20. August auf ihre Kosten, wenn „7Mountains Music Night“ auf dem Programm steht.
Im September findet die Veranstaltungsreihe mit den „Kunsttagen Königswinter“ Fortsetzung und Abschluss. **Paulus Hinz**

Schlenderweinprobe

Landschaft, Kultur und Wein miteinander verbinden.

Ein einmaliges Konzept, das bereits weit über die Region hinaus bekannt ist.

Machen Sie sich mit Sommelier Christian Leve auf den Weg und erleben Sie das Siebengebirge von der allerschönsten Seite. Denn Landschaft und Kultur werden bei der „Schlenderweinprobe“ durch phantastische Weine bereichert. An unseren Haltepunkten und Sehenswürdigkeiten verkosten wir gemeinsam herausragende Weine – hierzu werden auch Kleinigkeiten zur Stärkung gereicht - den krönenden Abschluss findet die Schlenderweinprobe bei einem 3-Gang-Menü mit Weinbegleitung in der KRONE.

WEINSTUBE KRONE
PETIT LION RESTAURANT & VINOTHEK

All inclusive für 99 € pro Person

www.krone-koenigswinter.de

Hauptstraße 374 · 53639 Königswinter · Telefon: 02223 - 700 97-0

## Einladung zum Kururlaub

*Ob ein Markt zum Bummeln, Musik oder Mitmach-Aktionen – der Königssommer hat für jeden etwas im Portfolio.*

***15. Kunsthandwerkermarkt***
***Samstag, 06. und Sonntag, 07. August 2016***
*jeweils 10.00 bis 18.00 Uhr*
*Der Markt findet traditionsgemäß am 1. Augustwochenende im Innenhof und Park von Haus Bachem sowie rund um das Sebastianuskreuz im Schatten der Remigiuskirche statt. 35 Kunsthandwerker aus dem gesamten Bundesgebiet geben sich ein Stelldichein: Töpfer, Drechsler, Goldschmiede, Schmuckhersteller. Für die Kinder gibt es eine Einführung ins Töpfern. Eltern und übrige Gäste vergnügen sich derweil bei Kaffee und Kuchen. Eintritt: frei*

***Empty Spaces***
*Kunst im Leerstand: Ein letzter Blick auf die Lemmerzwerke. Der Kunstverein antiform e.V. macht eine leerstehende Gewerbefläche in der Innenstadt von Königswinter zum Ausstellungsort für eine künstlerische Dokumentation über die Lemmerzwerke. Vier Fotografen haben sich aus den unterschiedlichsten Blickwinkeln mit diesem Ort beschäftigt und lassen ihn so noch einmal lebendig werden. Zusätzlich zur Ausstellung finden in den Räumlichkeiten innerhalb des Projekts weitere ergänzende Veranstaltungen statt.*

*Die Ausstellung wird an den Wochenenden jeweils von 14.00 bis 18.00 Uhr geöffnet sein.*

***PerFORM***
***Samstag, 20. und Sonntag, 21. August 2016***
*Auf den Straßen der Altstadt: Performancefestival | Drachenbeute. Verschiedene Charaktere finden zu einer Wesenheit zusammen. Wandeln, schleichen, stampfen, schleppen und kriechen ihrer Beute durch die Winkel der Straßen hinterher.....*

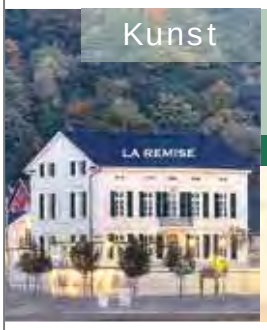
***7. Mountains Music Night***
***Samstag, 20. August 2016***
*Wie gehabt können sich die Gäste auf etliche musikalische Highlights freuen; unter anderem auf Musik aus Glasgow und Berlin. Kneipen, Clubs, Bars, Hotels und ein Freibad werden zu Konzertorten und die BHAG-Bühne auf der Insel Grafenwerth lädt zu einer großen Funk- und Soulparty ein. Und auch die Fahrten mit den Shuttle-Bussen werden nicht ohne musikalische Highlights sein. Eintritt: 7,00 € (incl. Ticket für Shuttlebus)*

***Museumsfest***
***Samstag, 27. August 2016, 14.00 bis 18.00 Uhr***
*im Museumsgarten des Siebengebirgsmuseums, Kellerstraße 4. Ein Museumsfest für Jung und Alt. Unter anderem mit Führungen zur Dauer- und Sonderausstellung, Aktionen für Kinder, Steinofenbrot und Kuchen aus dem „Königswinterer Ofen" von Konditormeister Martin Heimbach, zum Mitmachen und Genießen! Für das leibliche Wohl ist gesorgt! Der Eintritt ist frei.*
*Ferner:*
*15.30 Uhr: Puppentheater am Drachenfels,*
*ab 3 Jahre, Eintritt € 2,50*
*19.30 Uhr: Kabarett - Bill Mockridge:*
*Alles frisch?! Lachen macht sexy!*
*Eintritt: € 19. Karten an der Abendkasse oder im Vorverkauf im Museum bzw. telefonisch unter 0 22 23 - 37 03.*
*Ab ca. 22.00 Uhr (nach Einbruch der Dunkelheit):*
*Filmnacht im Museumsgarten, Eintritt frei.*

***Informationen: www.koenigssommer.de***


LA REMISE
LANDHAUSMÖBEL . ANTIQUITÄTEN . ACCESSOIRES

der edle OFFLINE-SHOP in Königswinter
Treffpunkt des guten Geschmacks




Antiqutäten
Accesoires
Exclusivmöbel

Im ehemaligen Weingut „Immenhof" finden Sie
auf ca. 500 qm ausgesuchte Wohnaccessoires,
Antiquitäten und aktuelle Mode.

Öffnungszeiten Dienstag - Samstag 11.00 - 18.00 Uhr
Sonntag 14.00 - 18.00 Uhr . Montag Ruhetag
LA REMISE oHG . Rheinallee 6 (gegenüber der Fähre) . 53639 Königswinter
Tel. 0 22 23 – 700 920 . email info@laremise.de . www.laremise.de

Hören für Fortgeschrittene!

*Ich glaubte, mit meinem bisherigen Hörgerät bereits gut hören und verstehen zu können. Doch mein neues top-modernes Hörsystem – individuell für mich programmiert - bringt mir einen nicht für möglich gehaltenen Hörgewinn!*

*Wolfgang Lehnigk-Emden, EDV-Sachverständiger und BECKER-Kunde*

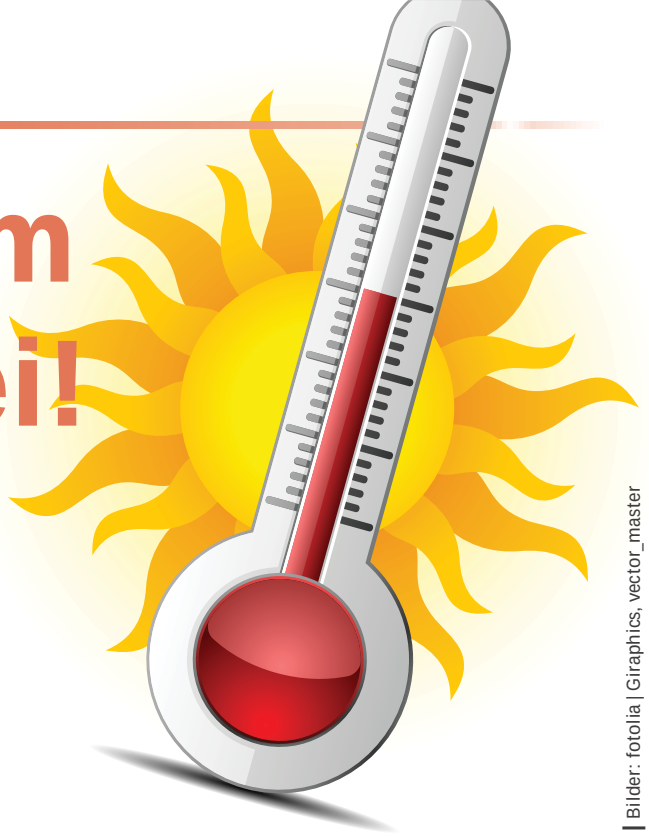
Tipp: Zu BECKER in Linz kommen und sich ebenfalls gut beraten lassen!

BECKER
HÖR AKUSTIK

Linz, Rheinstraße 7, Tel. 02644/980300
Tinnitusabende und Hörtreffs in unserem Seminarraum.
CI-Vertragspartner, Gehörschutz, Hausbesuche und
der bekannt gute BECKER-Service.

# Geben Sie Ihrem Körper hitzefrei!

Kaum lacht die Sommersonne vom Himmel, stöhnt Deutschland über die Hitze. Auch der rasche Wechsel von Regen, Gewitter und Sonne belastet scheinbar Gemüt und Kreislauf. Wie bleibt man bei dem Wetter trotzdem fit?



Bilder: fotolia | Giraphics, vector_master

Es ist 36 Grad C, und es wird noch heißer – wer lechzt da nicht nach einem kühlen Eis oder einem eiskalten Getränk? Oder gleich eine angenehm kühle Dusche? Doch Vorsicht: Wer eisgekühlte Getränke zu sich nimmt oder kalt duscht, tut seinem Körper nichts Gutes. Im Gegenteil, eisige Getränke und kalte Duschen können das Hitzegefühl tatsächlich noch verschlimmern. „Wenn kalte Getränke im Magen-Darm-Trakt landen, ist das für den Körper ein Schock. Als Folge heizt sich die die Magenregion auf“, weiß Stephan Elster, Physiotherapeut in Bad Honnef. „Dabei hat das Blut eigentlich die Funktion, bei Hitze die Körperoberfläche zu kühlen. Sammelt es sich im Bauchraum, funktioniert das nicht mehr einwandfrei – wir schwitzen sogar noch mehr, als vor dem kühlen Getränk.“

**Lieber Lauwarmes**

Ähnlich ist es mit kalten Duschen: In der Wärme weiten sich die Blutgefäße an der Hautoberfläche, um möglichst viel Hitze abzutransportieren. Bei einem eisigen Kältereiz ziehen sich die Blutgefäße zusammen – je weniger Durchblutung, desto weniger Wärme verliert der Körper über die Haut. Eine eisige Dusche und ein kaltes Getränk kühlen also nur kurzfristig – und haben mittelfristig sogar einen schädlichen Effekt auf unser Temperaturempfinden. Für ältere oder kreislaufsensible Menschen kann so eine kalte Dusche sogar richtig gefährlich werden: Dann drohen Kreislaufprobleme bis hin zum Schock.

**Trinken, trinken, trinken!**

Dabei ist reichlich trinken besonders wichtig in der Sommerhitze: Der Organismus verliert viel Wasser über die Schweißproduktion. Man kann als gesunder Mensch gar nicht zu viel trinken – zwei bis drei Liter sollten es schon sein. „Was der Körper nicht benötigt, scheidet er einfach wieder aus.“ Lediglich Nierenkranke und Herzpatienten sollten sich an die Empfehlung ihres Arztes halten. Wasser, lauwarmer Tee und Fruchtsaftschorlen sind übrigens ideal. Im Moment ist auch aromatisiertes Wasser im Trend – das macht man am besten selbst, in dem man zum Beispiel Zitronen, anderes Obst oder aromatische Kräuter wie Zitronenmelisse oder Pfefferminze einige Zeit im kalten Wasser „ziehen“ lässt.
Alkohol dagegen weitet die Blutgefäße noch zusätzlich (weshalb manch einer nach einem guten Schoppen im Gesicht zu „glü-


Termine, die Sie sich merken sollten...

Wein- & Heimatfest Unkel
2. bis 4. September 2016
Willy-Brandt-Platz in der Altstadt
3. und 4. September „Kunst in Unkeler Höfen“

17. Unkeler Dreisprung
„Das Wandererlebnis für alle“
25. September 2016 · Start ab 9:00 Uhr

Weitere Informationen: Tourismus Siebengebirge GmbH · www.siebengebirge.de

hen“ scheint). Der „Schwitz-Effekt“ wird noch verstärkt, der Blutdruck sinkt – man fühlt sich noch schneller müde und schlapp. Im schlimmsten Fall bricht der Kreislauf sogar ganz zusammen. Außerdem entzieht Alkohol dem Körper zusätzlich Wasser und Mineralstoffe. Beides ist unter Umständen sowieso schon knapp, da der Körper auch

Bilder: pixelio | Helene Souza

durch Schwitzen Mineralstoffe und Wasser verliert. Als Faustregel gilt: Bei gesunden Erwachsenen ist ein dauerhaft tiefgelber Urin ein klares Zeichen dafür, dass der Körper zu wenig Wasser hat. Auch bei Kopfschmerz oder Schwindel sollte man lieber noch öfter zur Wasserflasche greifen – beides können Signale für zu wenig Flüssigkeit sein.

**Es lebe die Siesta!**

Für Menschen, die unter der Sommerhitze leiden, hat der Bad Honnefer Experte Stephan Elster vor allem einen Rat parat: „Leben Sie wie die Spanier: Arbeiten Sie bis maximal elf Uhr vormittags. Wenn möglich, meiden Sie die heißen Mittagsstunden und nehmen mittags möglichst nur leichte Kost zu sich. Machen Sie dann eine Siesta in kühlen Räumen. Idealerweise gehen Sie erst nach 17 Uhr wieder nach draußen!“ Das gilt auch für die Gassi-Runde mit dem Hund oder andere Gewohnheiten. Berufstätige legen idealerweise ihre Hauptarbeitsphase auch in die kühlen Morgenstunden und passen, sofern möglich, ihre Kleidung den Temperaturen an.

**Klimaanlagen richtig nutzen**

„Wichtig ist, dass man Klimaanlagen im Büro oder Auto nur auf wenige Grad unter den Außentemperaturen stellt und Ventilatoren so positioniert, dass man nicht direkt im Luftzug sitzt“, rät Stephan Elster. Denn die angenehm kühle Luft entzieht dem Körper Feuchtigkeit und trocknet die Schleimhäute aus“, erläutert der Physiotherapeut. Das macht den Körper anfälliger für Infekte.

Bild: fotolia | Siegi

Und was ist mit den Joggern, die bei 40 Grad C in der prallen Sonne laufen, oder Radfahrern, die mit hochrotem Kopf vorbeisausen? Sollte man solche Extrem-Sportler bewundern für ihre Disziplin oder lieber bedauern? „Das ist Raubbau am Körper!“ schimpft Stephan Elster. „Mit einem solchen Verhalten ruiniert man sich die Reserven fürs Alter.“ Zwar ist der trainierte Körper durchaus in der Lage, mit solchen Extrembelastungen fertig zu werden. „Aber das ist Stress fürs Herz-Kreislauf-System. Viele fühlen sich zwar noch jung. Aber schon ab 50 läuft der Stoffwechsel nur noch auf der Hälfte des Niveaus, das ein 20-Jähriger hat. Die Zellen teilen sich langsamer, der Körper erholt sich nicht mehr so schnell. Mit zunehmendem Alter verstärkt sich das.“ Sein Tipp: „Treiben Sie morgens oder abends Sport und tragen Sie helle Kleidung, welche die Sonne gut reflektiert – und cremen Sie sich gut mit Sonnencreme ein, um sich vor Hautkrebs zu schützen.“

Bild: fotolia | pololia

## Ab in die Berge

Kann man den Körper auf große Hitze oder Wechselwetter, wie wir es in diesem Sommer auch schon hatten, vorbereiten?
„Wechselwetter ist unserem Körper egal. Problematisch ist allein die Schwüle, die in unserer Region oft im Sommer herrscht“, betont Stephan Elster. „Jede Körperzelle wirkt wie ein einziges Hygrometer, das auf die Luftfeuchte reagiert. Das merkt man dann zum Beispiel daran, dass man morgens schon nicht gut aus dem Bett kommt.“ Dagegen hilft vor allem, höhere Lagen zu suchen – vielleicht schon die Breite Heide oder Aegidienberg. Im Extremfall darf es aber auch mal ein spontanes Abkühl-Wochenende im Hochsauerland sein.

## Lieber Sport statt Sauna

Und wie kann man den Körper auf Hitzebelastungen vorbereiten? Kann der regelmäßige Besuch der Saune helfen? „Krasse Temperaturwechsel wie in der Sauna sind definitiv nichts mehr für ältere Menschen“, betont der Physiotherapeut. „Wer einen Kneipp-Guss jenseits der 50 machen möchte, sollte nur noch bis zum Knie gießen, denn die Herzleistung ist einfach schwächer als bei Jüngeren.“ Besser ist es, den Körper das ganze Jahr mit Sport fit zu halten, etwa mit Wandern, Radfahren, Schwimmen oder Walken – und zwar am besten eine halbe Stunde täglich. „Regelmäßige Konditionierung hilft auch bei Hitze. Aber der geneigte Sofa-Surfer hat natürlich auch bei Hitze ein Riesenproblem“, sagt Stephan Elster mit einem Augenzwinkern.

## Kühl schlummern

Wer abends bei Hitze nicht schlafen kann, hängt sich feuchte Tücher ins Schlafzimmer – durch Verdunstungskälte sinkt so die Temperatur. Lauwarm duschen und ein einfaches Bettlaken zum Zudecken benutzen – und schon schlummert es sich bedeutend angenehmer.
Und wer kann, sollte ruhig in der heißen Saison in den kühlen Keller „umziehen“.

**Julia Bidder**

Bilder: fotolia | De Visu, Sunny studio

KRANKENGYMNASTIK-PRAXIS
1985
31 JAHRE
Stephan Elster
Theodor-Waechter-Straße 22
53604 Bad Honnef
Telefon 0 22 24 / 60 65
Telefax 0 22 24 / 60 56
Termine nach Vereinbarung – alle Kassen
www.krankengymnastik-elster.de

2016
Unser Therapieangebot
• Krankengymnastik/Physiotherapie
• Krankengymnastik auf neurophysiologischer Grundlage
• Krankengymnastik nach dem Bobath-Konzept
• Krankengymnastik im Schlingentisch
• Manuelle Therapie
• Psychomotorik
• Atem- und Entspannungstherapien
• Schwangerschafts- und Rückbildungsgymnastik
• Sportphysiotherapie
• med. Trainingstherapie
• orth. Rückenschule
• Wärmeanwendung (Heißluft)
• Eisanwendung (Natureis, cool pak)
• Hausbesuche

# Das höchste Gut

Wer studiert oder eine Aus- oder Weiterbildung macht, muss den Gürtel finanziell meist erst mal enger schnallen. Die gute Nachricht: Unter Umständen kann man Studiengebühren und Seminarkosten auch später noch steuerlich absetzen.

Die allererste und wichtigste Frage ist dabei, ob der Studierende ein Erst- oder Zweitstudium absolviert. Steuerrechtlich handelt es sich im ersten Fall um eine Ausbildung, im zweiten Fall um eine Fortbildung. Eine Ausbildung ist eine private Lebensentscheidung, deren Kosten nur bis zu einer Höhe von 6.000 Euro jährlich als Sonderausgaben absetzbar sind. Eine Anerkennung als Fortbildung setzt voraus, dass der Steuerpflichtige eine Berufsausbildung oder ein Studium erfolgreich abgeschlossen hat und das aktuelle Studium das weitere Berufsleben fördert (oder vielleicht auch in eine ganz andere Richtung lenkt).

Erkennt das Finanzamt Kosten als Fortbildungskosten an, sind die Aufwendungen unbegrenzt absetzbar. Außerdem kann man die Kosten auch in den Folgejahren im Rahmen eines Verlustvortrags steuerlich berücksichtigen lassen, wenn der Studierende im Jahr ihrer Entstehung keine oder nur geringe Einkünfte erzielt hat. Ein solcher Verlustvortrag kann in Jahre „geschoben" werden, in denen der Steuerpflichtige entsprechende Einkommen erzielt. Die Kosten mindern dann die steuerliche Belastung. Sonderausgaben dagegen können nur in dem Jahr geltend gemacht werden, in dem sie angefallen sind. Verständlicherweise ist der Fiskus daher bemüht, möglichst wenige Studien mit dem Stempel „Fortbildung" versehen zu müssen.

Bis 2014 wurde zum Beispiel die nur dreimonatige Ausbildung zum Rettungssanitäter als Erstausbildung anerkannt mit der Konsequenz, dass die (deutlich höheren) Kosten für das daran anschließende Medizinstudium Fortbildungskosten waren. Seit 2015 setzt eine Erstausbildung im steuerrechtlichen Sinn eine mindestens einjährige Ausbildungsdauer und einen offiziell anerkannten, nicht lediglich betriebsinternen Abschluss voraus.

Bild: pixelio | Rainer Sturm

Über die Frage, ob die Kosten einer Erstausbildung wirklich nur im begrenzten Rahmen der Sonderausgaben zu berücksichtigen sind, wird das Bundesverfassungsgericht entscheiden. Doch diese Entscheidung wird voraussichtlich frühestens 2017 fallen. Es ist daher zu empfehlen, alle Kosten, die im Rahmen einer Ausbildung entstehen, in der Steuererklärung als Fortbildungskosten geltend zu machen. Entscheidet das Verfassungsgericht, dass die Bestimmungen zur Erstausbildung verfassungswidrig sind, führt dies zu einer entsprechenden Korrektur der Steuerbescheide.

Was kann ein Studierender im Hinblick auf diese Konsequenzen tun, wenn er mangels Einkünften in den letzten Jahren keine Einkommenserklärung abgegeben hat? Für die vergangenen sieben Jahre bis einschließlich 2009 kann er die steuerliche Absetzbarkeit nachholen: Sind ihm Ausbildungskosten entstanden, die als Fortbildungskosten gelten, kann er diese zum Gegenstand eines Verlustvortrags machen. Auf der ersten Seite des Mantelbogens der Steuererklärung kreuzt er dann an, dass es sich um eine „Erklärung zur Feststellung des verbleibenden Verlustvortrags" handelt.

## Weterbildung lohnt sich

Zu den Fortbildungskosten gehören alle Teilnahmegebühren für Seminare oder Kurse und die Kosten für Lernmittel wie Bücher, Arbeitsmittel und Fotokopien. Bei einem Fernstudium sind auch die Fahrten zu Pflichtveranstaltungen oder Prüfungen wie Fahrten zu einer Auswärtstätigkeit im Beruf zu behandeln. Wenn der Studierende nur zum Studium auswärts wohnt und bei seinen Eltern noch ein Zimmer hat, sind die Kosten für die Studentenbude steuerlich berücksichtigungsfähig. Wichtig ist dabei, dass der Lebensmittelpunkt das Elternhaus bleibt.

Fahrtkosten können vor allem bei zeitweiligen Auslandsaufenthalten eine beachtliche Rolle spielen. Hat der Studierende einen Kredit zur Finanzierung seines Studiums oder der Studiengebühren aufgenommen, kann er die Zinsen für den Kredit steuerlich anrechnen lassen, nicht aber die Tilgungen.

**Rechtsanwalt Christof Ankele – auch Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht**
**www.sunda-rechtsanwaelte-bad-honnef.de**

Bild: Ulrich G. Saner

# Darwins „Schlüsselblumen“

Mit seiner Blütenpracht läutet der Blutweiderich vielerorts den Sommer ein. Die Pflanze diente einst nicht nur als Heilkraut und Not-Mahlzeit – sondern auch als Gegenstand naturwissenschaftlicher Untersuchungen eines der berühmtesten Naturforscher.

Was für ein wunderschöner Anblick: eine über und über mit den üppigen Blütenständen farbig überzogene Wiese oder ein feuriges Band entlang eines Weges! Und sogar etwas Einzigartiges: der Blutweiderich ist die einzige heimische Art der Familie der Blutweiderichgewächse.

Die schmucke Pflanze wächst rund anderthalb Meter hoch und blüht im Hochsommer zwischen Juli und September. Sie bevorzugt feuchte und nährstoffreiche Standorte. So findet man die unverwechselbaren, ährenartig dicht mit Blüten besetzten Pflanzen typischerweise an Gräben und Ufern, in nassen Wiesen, Röhrichtbeständen und Flachmooren oder an langsamen Fließgewässern. Ihr wissenschaftlicher Name Lythrum salicaria nimmt direkt Bezug auf die auffällig rote Farbe der Blüten: Der Gattungsname „Lythron“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet Blut. Schwieriger ist es, den Artnamen „salicaria“ herzuleiten. Zwar bedeutet das lateinische salicaria „an Weidenbäume erinnernd“, doch bleibt offen, was damit gemeint sein könnte. Da sich der Begriff auch im deutschen Namen „Weiderich“ wiederfindet und Weiden oft an Fließgewässern und in Feuchtgebieten auftreten, erklärt sich die Namensgebung womöglich durch die ähnlichen Standorte.

## Pflanzliches Multitalent

Möglicherweise liefert die Blütenfarbe aber auch nur zufällig eine Erklärung für den Namen. Denn heute ist in Vergessenheit geraten, dass der Blutweiderich früher als Heilpflanze bei Blutungen diente. Die reichlich enthaltenen Gerbstoffe sind dabei für die blutstillende Wirkung verantwortlich. Gerbstoffe werden – wie ihr Name schon sagt – zur Konservierung oder zum Gerben verwendet. In der Tat nutzte

TANZSCHULE HOLTZWARTH
Mitglied im ADTV
Bahnhofstr.2c Bad Honnef
Info: 02224 / 3361
Das Tanzhaus!
NEUE TANZKURSE!
Anfangskurs Schüler: So, 11. 9.2016 18.45 Uhr
Anfangskurs Paare: Mi, 31. 8.2016 18.45 Uhr
Anfangskurs Paare: Mo, 5. 9.2016 19.00 Uhr
Fortschrittkurse – Aufbaukurse – Tanzkreise – Specials
Alle Infos: www.tanzschule-holtzwarth.de

## Darwinismus

***Charles Robert Darwin*** *(1809 bis 1882) war ein britischer Wissenschaftler, der bis heute als einer der bedeutendsten Naturforscher gilt. Von ihm stammten unter anderem die Evolutionstheorie und die Erkenntnis, dass Mensch und Menschenaffe gemeinsame Vorfahren haben. Ein weiterer wichtiger Beitrag von Charles Darwin war die Entwicklung der Selektionstheorie, die häufig mit der „Der Stärkste überlebt" wiedergegeben wird. Tatsächlich heißt es jedoch „Survival of the fittest": Es überlebt das Individuum (und zeugt am meisten überlebensfähige Nachkommen), das am besten angepasst ist.*

man Wurzeln und Blüte des Blutweiderichs mit ihrem hohen Gerbstoffgehalt von neun bis 14 Prozent, um mit ihrem Saft Leder zu gerben. Darüber hinaus dienten sie dazu, Seile und Holz zu imprägnieren, damit sie nicht so schnell von Wasser angegriffen und faul wurden.

In Notzeiten spielte der Blutweiderich sogar als Lebensmittel eine Rolle: Junge Sprosse und Blätter kann man als Gemüse zubereiten. Überliefert ist auch das Färben von Zucker mit dem enthaltenen roten Farbstoff. Bedeutender jedoch waren die Heilwirkungen, die der Blutweiderich hatte – oder die ihm zugesprochen wurden. Zur Anwendung kam er bei Durchfällen, Typhus, Ruhr und Ekzemen. Am häufigsten kam er sicherlich zur Zeit der Choleraepidemie im 19. Jahrhundert zum Einsatz. Viel früher, in einem Lexikon aus dem 18. Jahrhundert, ist über den Weiderich bereits nachzulesen: „Überhaupt ist der Weiderich ein gutes Wundkraut: Er stopfet, ziehet zusammen, trocknet und heilet... Es stillet dieses Kraut das Blutspeyen und übrige Fließen der goldenen Ader." Interessant ist der Hinweis am Ende des dortigen Eintrags, „das Gewächs sei salicaria genennet, dieweil es insgemein in Weidigten oder unter den Weiden zu wachsen pfleget."

Bild: fotolia | unpict

### Prächtige Bienenweide

Gegenwärtig schätzt man die Blume allenfalls noch als Zierpflanze, erhältlich in verschiedenen Kultursorten, um Gewässersäume zu verschönern. Pro Blütenstandsrispe trägt der Weiderich mehrere Dutzend Knospen, die sukzessive von unten nach oben aufgehen. Mit dieser üppigen Blütenpracht lockt der Blutweiderich viele Insekten an. Schmetterlinge, Bienen und Schwebfliegen sind häufig an den Blüten zu beobachten.

Die bestäubten Blüten entwickeln sich zu kleinen Kapseln, aus denen die Samen durch Wind oder Tiere herausgeschüttelt werden. Eine weitere Verfrachtung kann durch Wasser erfolgen. Überraschend ist, dass eine Art aus der Familie der Blutweiderichgewächse, welche überwiegend tropisch und subtropisch verbreitet sind, ganz andere, prächtige Früchte hervorbringt, die gerne vom Menschen verzehrt werden: der Granatapfelstrauch.

Seine größte Bedeutung allerdings erlangte der Blutweiderich jedoch womöglich als Forschungsobjekt des berühmten Evolutionsforschers Charles Darwin. Er hatte bereits bei Primeln

Bild: Ulrich G. Saner

das Phänomen untersucht, dass die Griffel in den Blüten je nach Pflanze unterschiedlich lang sind. Dieser weibliche Teil der Blüte, der oben mit der Narbe endet, wird von blütenbesuchenden Insekten mit den anhaftenden Pollen bestäubt. Die Beschaffenheit der Griffel verhindert, dass die Pflanze sich selbst bestäubt, etwa durch die Länge, Oberfläche der Narbe und Pollenkorngröße. Dieses Prinzip zeigt sich auch beim Blutweiderich – allerdings noch etwas komplizierter. Bei genauerer Betrachtung kann man bei der Art sogar drei verschiedene Blütentypen unterscheiden: Einer mit kurzem Griffel, einer mit mittellangem und einer mit langem Griffel. Pro Pflanze kommt nur ein Blütentyp vor. Das kam Darwin nicht nur bekannt, sondern höchst verdächtig vor. Was er bereits bei Primeln in aufwendigen Versuchen überprüft und herausgefunden hatte, sollte sich jetzt nochmals in komplexerer Form offenbaren.

Den Effekt der Verschiedengriffeligkeit hatte Darwin bereits 1860 untersucht. Seine Kinder halfen ihm, an eine ausreichende Zahl Primeln zu gelangen, um mit ihnen Bestäubungsexperimente durchführen zu können. Er fand nach künstlichen Bestäubungen heraus, dass eine Bildung vieler, überlebensfähiger Samen nur erfolgt, wenn Blütenstaub von langgriffeligen auf Narben von kurzgriffeligen Blüten gelangt – und umgekehrt. Bestäubte er kurzgriffelige Blüten mit Pollen von ebenfalls kurzgriffeligen Blüten, bildeten sich nur wenige Samen aus.

## Komplexe Bestäubung

Beim Blutweiderich hat die Natur nun sogar das Phänomen der „Tristylie“ – der dreifachen Verschiedengriffeligkeit – entwickelt. Zudem sind die pollentragenden Staubblätter nicht nur unterschiedlich lang, sondern die von ihnen abgegebenen Pollenkörner sind je nach Blütentyp auch unterschiedlich groß und gefärbt. Darwin führte seine Experimente also erneut am Blutweiderich durch – und zwar mit 18 unterschiedlichen Kombinationsmöglichkeiten der Bestäubung. Dabei bestätigte sich auch beim Blutweiderich das Prinzip, das er zuvor bei den Primeln beobachtet hatte: Die Natur vermeidet Selbstbestäubung.

Das überaus Bemerkenswerte dabei ist zum Einen, dass Darwin auch angesichts der Komplexität diesen evolutiven Trend exakt bestätigen konnte. Außerdem erstaunt die Erkenntnis, welchen (oft zunächst unentdeckten) Aufwand die Pflanzen treiben, um möglichst erfolgreich ihre Existenz zu sichern. Charles Darwin war sehr stolz auf seine Entdeckung: „Dass ich aufklären konnte, welche Bedeutung die Heterostylie von Pflanzen hat, macht mir so viel Freude wie keine meiner anderen kleinen Entdeckungen sonst.“ Am Ende fand er heraus: Nur sechs von 18 möglichen Bestäubungskombinationen haben eine volle Samenproduktion zur Folge! Ein Faktor dabei ist, dass die Bestäuberinsekten unabhängig vom Blütentyp in etwa gleichtief in die Blüte eindringen und den Blütenstaub meist an der gleichen Körperstelle tragen. Die unterschiedliche Länge der Griffel führt also zur Kreuzbestäubung der Blütentypen. Darwin veröffentlichte diese Ergebnisse 1877, vor gerade einmal 140 Jahren.

## Neueste Erkenntnisse

Was Darwin noch nicht wissen konnte und sich erst später dank moderner Labortechnik zeigte: Die Mechanismen sind noch zahlreicher und feiner. Die Narben mit ihrer fein strukturierten Oberfläche, die biochemische Reaktion von Pollen und Narbenoberfläche sowie die genetischen Effekte der Befruchtung sind der tatsächliche Schlüssel zum Erfolg (oder zur Hemmung). So können die größeren Pollen des einen Blütentyps nicht die Narbenoberfläche desselben Blütentyps erreichen, weil die kleinen Stifte (Papillen) darauf etwas zu eng stehen.

Letztlich ist der tiefere Sinn, der hinter dem komplizierten Schlüssel-Schloss-Prinzip steckt, für einen möglichst breiten Austausch des Erbguts zu sorgen und Inzucht durch Selbstbestäubung zu vermeiden. Anhand seiner „Schlüsselblumen“ – im übertragenen Sinne – hat Charles Darwin bahnbrechende Erkenntnisse zur Evolution und Biologie der Pflanzen gewinnen können.

**Ulrich Sander**

## Wenn das Posthorn erschallt

Philatelisten werden ihre Freude haben an diesem kleinen Band – die Freunde des Heimatvereins Oberkassel e.V. ohnehin: Als Heft 24 der Broschürenreihe des Vereins ist „Die Geschichte eines kleinen Postamtes am Rhein“ überarbeitet und erweitert soeben erschienen. Die Broschüre kann beim Heimatverein für € 4 erworben werden.

**Willy Hey**
**Die Geschichte eines kleinen**
*68 Seiten, broschiert,*
*Format DIN A 5*
*zum Teil vierfarbig*

*Heimatverein*
*Bonn-Oberkassel e.V.*
*Königswinterer Straße 720*
*(Altes Rathaus)*
*Bonn-Oberkassel*
*www.heimatverein-oberkassel.de*
*info@heimatverein-oberkassel.de*

## Zum Abschied die Neunte

Stefan Blunier und das Beethoven Orchester Bonn legen in diesen Tagen eine weitere Einspielung der Sinfonien von Ludwig van Beethoven vor; bezeichnenderweise ist es diesmal die Neunte. Der Meister schuf dieses monumentale, weltberühmte Werk für eine ungemeine große Besetzung, dessen Uraufführung 1824 erfolgte. Den Chorpart in der hier vorglegten CD bestreitet interessanterweise der Philharmonische Chor der Stadt Brno (Brünn). Auch diesmal ist die CD bei dem angesehenen Label MDG (Dabringhaus und Grimm) erschienen.

**Ludwig van Beethoven**
**(1770-1827)**
**Sinfonie Nr. 9 op 125**
*Elza van den Heever, Sopran*
*Janina Baechle, Alt*
*Robert Dean Smith, Tenor*
*Georg Zeppenfeld, Bass*
*Czech Philharmonic Choir Brno*
*Petr Fiala, Chorleiter*
*Beethoven Orchester Bonn*
*Stefan Blunier, Ltg*
*1 Hybrid-SACD*
*MDG 937 1899-6*

## Geschichtsträchtig

Aus Anlaß der Ausstellung „Der preußische Kreis Linz 1816-22“ im Juli dieses Jahres hat die Stiftung Sparkasse der Stadt Linz eine bemerkenswerte Broschüre zu dieser Thematik vorgestellt. Mehrere Kapitel gelten der Entwicklung der Wirtschaft in dieser Zeit, der Bildung sowie der Kreisstadt Linz, aber auch die ehemaligen Bürgermeistereien Unkel, Leutesdorf und Linz finden ausführliche Erwähnung. Die Broschüre kann – solange der Vorrat reicht - bei der Touristinformation der Stadt Linz im Rathaus kostenlos angefordert werden.

**Andrea Rönz**
**Der preußische Kreis Linz**
**1815-22**
*24 Seiten*
*Format DIN A4*
*vierfarbig*

**Herzlichen Glückwunsch, Sie haben gewonnen!**

*„Nur die Schnellsten können gewinnen“ hieß es bei unserer kleinen Verlosung im Juli-Heft. Weil alle Theater-Vorstellungen im Eisenbahntunnel von Erpel längst erfolgt sind, nennen wir die Gewinnerinnen und Gewinner dennoch im Nachhinein.*

*Über den Besuch der Theater-Collage „Weltenbrand“ mit Begleitung nach Wahl konnten sich freuen:*

***Ulrike Flöck,** Windhagen*
***Marion Kampler,***
*Bad Honnef*
***Dorothea Neuefeind,***
*Königswinter*

*An einer Aufführung des „Kölner Jedermann“ an gleicher Stelle konnten teilnehmen:*

***Andrea Gerits,***
*Bonn-Oberkassel*
***Hedi Mertins,** Königswinter*
***Wilfried Reisdorf,***
*Grevenbroich*

*Je zwei Teilnehmerkarten für eine Runde Minigolf in der neuen Anlage auf der Rheininsel Grafenwerth erhielten:*

***Paul Beck,** Unkel*
***Annette Ficus**, Rheinbreitbach*
***Frank Götz,** Bad Honnef*
***Josef Müllerschön,***
*Ruppichteroth*
***Elisabeth Trommeschläger,***
*Bad Honnef*

*Die Gewinner unseres Preisrätsels „Plaudereien aus dem Nähkästchen“ finden Sie auf Seite 14.*

***Allen Gewinnerinnen und Gewinnern ein herzlicher Glückwunsch!***

Personenschifffahrt Siebengebirge e G

~ Leinen Los ~ !

- **Linienverkehr zwischen Bonn und Linz**
- **Brunchfahrten** jeden Sonntag
  während unserer Linienfahrt von Bonn nach Linz
- **Ausflugsfahrten im August**
  über Koblenz nach Boppard oder Winningen/Mosel
- **Feuerwerksveranstaltungen mit Musik**
  **13.8.2016** Rhein in Flammen Koblenz
  **03.9.2016** Abendfahrt zum Feuerwerk Unkel
  **24.9.2016** Weinfesttour nach Boppard
- **Spezialangebote für Gruppen**
- **Charter – Spezial** „Mieten Sie sich ein Schiff !“

PSS
Telefon 0228 - 36 37 37 Telefax 0228 - 36 49 94
Gotenstraße 27 53175 Bonn-Bad Godesberg
email: siebengebirgslinie@t-online.de
www.siebengebirgs-linie.de

# Von Läusen und Lebern

Na, wann ist Ihnen zum letzten Mal eine Laus über die Leber gelaufen? Diese Redewendung haben wir in unserem letzten Rätsel gesucht.

Der Spruch beruht auf der im Altertum und Mittelalter verbreiteten Vorstellung, dass die Leber der Sitz der Gefühle sei. Im Volksglauben hatte die Leber stets einen hohen Stellenwert – die genaue Funktion des Organs war noch unbekannt, doch wusste man bereits, dass man die Leber essen kann. Deshalb reden wir bis heute von der „beleidigten Leberwurst". Früher sagte man, „es ist ihm etwas über die Leber gelaufen", wenn jemand schlechte Laune hatte. Vermutlich kam die Laus erst später in diese Redewendung – als Symbol für etwas Kleines, Unbedeutendes. Wenn jemandem eine Laus über die Leber gelaufen ist, dann hat er also schlechte Laune ohne oder aus einem nichtigen Grund. Als Sitz der Gefühle kann man auch „frei (oder frisch) von der Leber weg reden", also hemmungslos sprechen. Übrigens „frisst etwas an der Leber", wenn man zornig oder wütend ist. Vielleicht die Laus, die eben noch über das Organ lief?

Wussten Sie übrigens, dass Läuse entstehen, wenn man unreifes Obst isst? Das gilt vor allem für Johannis- und Stachelbeeren, weiß das „Lexikon des Deutschen Aberglaubens" zu berichten. So hielt man einst die Kinder vom Naschen im Garten ab. Im Altertum spielte die Laus eine große Rolle als Plage so ziemlich aller Menschen.

### Behext mit Läusen

Im Mittelalter war der Glaube weit verbreitet, dass Hexen Läuse machen und sie gezielt auf ihre Zeitgenossen ansetzten. Abenteuerlich waren auch die Wege, die saugenden Insekten wieder loszuwerden, denn angezaubertes Ungeziefer durfte man auf keinen Fall töten. Stattdessen musste man einige Tierchen sammeln, auf einem Pfennig befestigen und diesen auf einen Kreuzweg legen. Waren die Tiere dort zertreten, verschwanden sie auch vom Körper.

### Ekelhafte Heilung

Interessanterweise dienten Läuse aber auch als Heilmittel, etwa gegen Gelbsucht. Diese entstand nach altem Aberglauben durch Ekel. Sobald sich der Kranke erneut ekelte, sollte das Leiden verschwinden. Und bis in den Traum verfolgten die Insekten unsere Vorfahren: Wer von einer Laus träumte, dem sollte Unheil widerfahren. Träumte man aber gleich von einer ganzen Läuseschar, so bedeutete dies Glück und in der Regel auch Reichtum. Vielleicht tröstet das die eine oder andere Mutter, die sich nach den Sommerferien mit den unliebsamen Tierchen beschäftigen muss, die sich auf dem Kopf des Nachwuchses eingenistet haben?
Übrigens: Falls Sie sich dieser Tage einmal zuprosten oder gar auf jemands Gesundheit trinken möchten – tun Sie es bloß nicht mit Wasser, denn sonst bekommt derjenige Läuse. Aber die müssen ihm ja nicht unbedingt gleich über die Leber laufen.

**Julia Bidder**

**Der erste Preis**
**Eine STOLL-Delikatess-Fischplatte für vier Personen**

*geht an*
***Bärbel Hensen,** Unkel*

**der zweite und dritte Preis je eine STOLL-Delikatess-Fischplatte für zwei Personen**

*geht an*
***Uwe Hüngsberg,** Linz*
***Martina Pannenbecker-Frings, Bad** Honnef*

*Den Gewinnern einen herzlichen Glückwunsch und guten Appetit! Allen, die mitgemacht haben, ein herzliches Dankeschön!*

# (K)ein Lob der Bescheidenheit

Die Redensart, die wir heute suchen, möchte Ihre Leistungen sprichwörtlich ins rechte Licht rücken.

Ach, seien Sie doch nicht immer so bescheiden! Wenn Sie Licht in die Sache bringen wollen, muss es auch leuchten, es will gesehen und erkannt werden. Gute, informative Werbung, die heute leider nur noch selten zu erleben ist, bildet dafür ein gutes Beispiel. Aber hüten Sie sich vor Übertreibungen! Hier, wie überall, gilt: Ohne Maß ist da nichts zu machen. Wer etwas ans Licht bringen will, muss es leuchten lassen.

**Dazu unsere Fragen:**

**Wie heißt das gesuchte Sprichwort?**

**Woher stammt es?**

**Und das gibt es zu gewinnen:**
**3 x 2 Eintrittskarten für eine Musikalische Lesung**

***Von Lieb und Leid – von Gott und Teufel***
*Ein Heinrich Heine-Romantikabend*
*Im Herzblut Konzeptstore in Bad Honnef.*

*Bitte schicken Sie uns Ihre Lösungen bis zum 15. August 2016 per Post (Anschrift S. 3) oder per Email an: info@rheinkiesel.de*

*Die Gewinner werden in der kommenden Ausgabe bekannt gegeben.*

# Mit Herzblut für Heinrich Heine

Das Bad Honnefer Herzblut Konzeptstore setzt im kommenden Monat seine beliebte Veranstaltungsserie fort.

**Inga Sibylle Kuhne: Gedichte aus dem „Buch der Lieder“** | Bild: Jasmin Kittel

Dieses Mal wird Heinrich Heine im Mittelpunkt stehen: „Heine ist der amüsanteste deutsche Klassiker. Er hat alle Vorzüge eines genialen Journalisten, alle grimmigen Tugenden eines Humoristen. Er ist ein großer Lyriker“, sagte der jüdische Schriftsteller Hermann Kesten über Heinrich Heine. Kulturinteressierte können diese brillante Mixtur auf besondere Art und Weise genießen: Inga Sibylle Kuhne liest und erzählt. Sie trägt die schönsten Gedichte aus dem „Buch der Lieder“ vor, dem „alten Märchenwald“, in dem die Nachtigall ihr verderbliches Lied singt, aber auch aus „Deutschland. Ein Wintermärchen“.
Sie jubelt, trauert und spottet und vermittelt ganz nebenbei ein Lebensbild dieses großen Dichters. Das Akkordeon-Duo Dagmar Severt & Lothar Fischer spielt als ideale Ergänzung dazu romantische Weisen, Chansons, Musette und manchen Ohrwurm.

***Musikalische Lesung***
***Von Lieb und Leid –***
***von Gott und Teufel***
*Ein Heinrich Heine-Romantikabend*

*Freitag, 16. September 2016*
*19.30 Uhr*

*Eintritt: € 15*

*Herzblut Konzeptstore*
*Hauptstraße 102 b*
*Bad Honnef*
*Tel. 0 22 24 - 18 29 899*

# Früchtchen mit Folgen

In den 60-er Jahren war sie der Getränke-Hit bei Familienfeiern und Teenager-Geburtstagen: die selbstangesetzte Bowle. Unvorsichtigen Neulingen bescherte das süffige Getränk jedoch durchaus manchmal Probleme.

Der Name kommt wahrscheinlich aus dem englischen „bowl“, was übersetzt „Schale/Schüssel“ heißt.
Die meist gläserne Bowlenschale war oben weit offen und musste ein Fassungsvermögen von mindestens drei Litern haben. Bowle fehlte damals bei keinem gesellschaftlichen Anlass. Besonders in der warmen Sommerzeit war die gut gekühlte Bowle eine willkommene und leckere Erfrischung. Viele Familien hüteten Geheim-Rezepte ihrer speziellen Bowlen-Kreationen.

## Spritzige Rezepturen

Grundsätzlich gehörten Weißwein, Mineralwasser oder eine Limonade und Sekt zu einer Bowle. Dazu kamen Zucker nach Geschmack und frische Früchte nach Saison. Wein und Sekt sollten von guter Qualität, aber nicht zu exquisit sein. Da man zur damaligen Zeit halbtrockene und liebliche Weine wie „Liebfrauenmilch“, „Himmlisches Moseltröpfchen“ oder gar „Kröver Nacktarsch“ bevorzugte, gerieten die Bowlen oft sehr süß und führten zu einem respektablen Kater am nächsten Tag. Die Zutaten wurden nur flaschenweise in das Gefäß gegeben Diese Mischung „veredelte“ man je nach Geschmack und Vorlieben mit einem kräftigen Schuss Cognac, Rum oder Likör. Erdbeeren und Pfirsiche erfreuten sich großer Beliebtheit. Die Früchte wurden oft schon einen Tag zuvor in einem Sud aus Wein und Zucker eingelegt und saugten sich über Nacht voll, was ihren Alkoholgehalt deutlich steigerte. Am nächsten Tag kam dann der eisgekühlte Sekt dazu und kaltes Mineralwasser mit Kohlesäure, damit es schön auf der Zunge prickelte. Besonders erfrischend war die so genannte „Kalte Ente“ mit Zitronensaft und der unbehandelten Schale einer Zitrone, die spiralförmig im Weißwein hing.
An meinem 16. Geburtstag durfte ich zum ersten Mal eine Party geben – natürlich nur mit Mädchen. Zum ersten Mal war auch der Genuss von Alkohol in Form einer Bowle, die mein Vater kreiert hatte, erlaubt. Meine Mutter hatte gefüllte Tomaten und Schinkenröllchen vorbereitet, dazu gab es Salzstangen und gesalzene Erdnüsse, alles hübsch angerichtet

**Traditionsreiches Bowlegefäß im Rheinbreitbacher Heimatmuseum** | Bild: Margitta Blinde

mit Gurken und Radieschen, die wie eine Rose geschnitzt waren.
Um 19 Uhr ging es los – und schon um 21 Uhr brachte mein Vater mit seinem Mercedes drei angeheiterte junge Damen zu ihren Eltern zurück. Genauer gesagt: Meine Freundinnen waren sturzbetrunken und hatten Mühe, sich auf ihren nylonbestrumpften Beinen zu halten. Kurz zuvor hatte sich eine von ihnen in der Gästetoilette übergeben. Die anderen beiden waren guter Dinge, lachten, albern und hatten Mühe, beim Sprechen nicht zu lallen. Mutter war „not amused“ und beendete die Feier freundlich, aber bestimmt, indem sie Gläser und Bowle abräumte.

## Gehaltvolle Beeren

Was war passiert? Die gut gekühlte Bowle hatte allen hervorragend geschmeckt, sie war süffig und süß, so dass wir in der lauen Sommernacht zu schnell und zu viel davon tranken.
Dazu kam, dass wir die Erdbeeren mit Zahnstocher aus dem Getränk herausgefischt hatten, um sie pur zu essen. Sie waren so lecker. Leider! Anschließen spülten wir mit Bowle nach. Dabei hatten

Rezeptvorschlag

# Kalte Ente

**Zutaten**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 Flaschen | Wein, weiß | 2 | Zitronen |
| 2 Flaschen | Wein, weiß | 30 g | Zucker |
| 2 Flaschen | Champagner | 2 Flaschen | Mineralwasser |
| 1 Bund | Zitronenmelisse | | Eis, gecrushed |

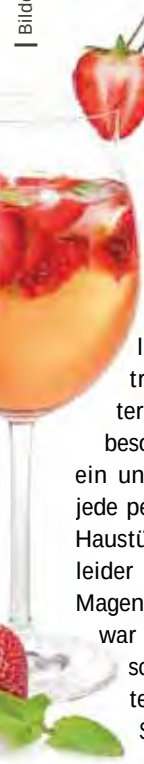
**Zubereitung**

Eine etwas größere Bowle-Schale mit gecrushtem Eis füllen, eine kleinere Schüssel hineinstellen. Den Zucker in der kleineren Bowleschale mit dem Saft von einer der Zitronen auflösen.

Die andere Zitrone girlandenförmig schälen. Die Zitronenschale auf einen Holzspieß geben und über die Öffnung eines Bowlegefäßes legen. Den Wein langsam über die Zitronenschale in das Gefäß geben. Anschließend die Melisse klein schneiden und hinzugeben. Rund zwei Stunden ziehen lassen.

Kurz vor dem Servieren den gut gekühlten Champagner hinzugeben und je nach Geschmack mit Mineralwasser verdünnen.

Bilder: fotolia | Zerbor, yuakp



wir großen Spaß, gigelten rum und ließen das Buffet fatalerweise erst mal links liegen. Zu spät besannen wir uns darauf, den Magen gehaltvoll zu füllen. Die Konsequenz war neben großer Heiterkeit und bester Stimmung, dass wir langsam aber sicher betrunken wurden. Mein Vater sammelte amüsiert und besorgt die lustigen Ladies ein und brachte vorsichtshalber jede persönlich an die elterliche Haustür. Er erklärte, dass sie sich leider an der Mayonnaise den Magen verdorben hatten. Kaum war er wieder im Auto verschwunden, rochen die Eltern natürlich, was los war. Sie nahmen es gottseidank mit großer Fassung und Humor hin und steckten die Töchter zur Ausnüchterung erst mal ins Bett. Diese Erfahrung war uns allen eine Lehre.

Wir waren künftig vorsichtig beim Verzehr der köstlichen Sommerbowlen und passten bei den Früchten besser auf. Heute erleben Bowlen mit trockenen Weißweinen und trockenen Sektsorten eine verdiente Renaissance. So kann man sie – in Maßen - ohne Reue genießen. Zum Beispiel an einem heißen Augustabend im Garten oder auf der Terrasse. Probieren Sie doch mal eine „Kalte Ente“ zum Grillfest! Und wenn Sie Lust haben, erzählen Sie uns von Ihren Bowlen-Rezepten. Vielleicht gibt es ja sogar eine typisch „Rheinische Bowle“?

**Margitta Blinde**