

Gesundheit Soll ich im Frühling fasten?

Diese Ausgabe enthält

13 Seiten Veranstaltungstipps

für Bonn | Königswinter | Oberpleis
Bad Honnef | Rheinbreitbach | Unkel
Erpel | Linz



Zeitsprung

Von Knicks und Dienern

Ihr Geld

Steuerfreier Lottogewinn?

Natur

Das Geheimnis der Feldgrille

Musikalischer Frühling in der Parkresidenz

DomraPiano – Mit russischer Seele

Freitag, 24. März 2017, 16:00 Uhr



Natalia Anchutina (Domra) & Lothar Freund (Klavier)
Eintritt frei!


Parkresidenz

BAD HONNEF

„Juhnke & Alexander“ – Neues von Wolke 7

Sonntag, 30. April 2017, 19:00 Uhr



Peter Grimberg (Peter Alexander) &
Horst Freckmann (Harald Juhnke)

Eintritt 25 – EUR (Bewohner der Parkresidenz 22,- EUR)

Am Spitzenbach 2 · 53604 Bad Honnef

www.parkresidenz-bad-honnef.de · Tel.: 0 22 24 / 18 30

SIEG REHA



SIEG PHYSIO-SPORT

**Tagsüber Reha –
abends zu Hause!**

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

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

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



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

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

Alle Kasernen – 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,

erst einmal vielen herzlichen Dank für die vielen Glückwünsche zu unserem 20-jährigen Bestehen! Lob – aber auch Kritik – sind uns stets willkommen. Wir freuen uns daher besonders, dass viele unseren runden Geburtstag zum Anlass genommen haben, uns zu berichten, wie sie mit dem rheinkiesel zufrieden sind. An dieser Stelle dürfen wir sagen: Vielen Dank für die Blumen! Auf Seite 4-7 verraten wir Ihnen, wer bei unserem großen **Jubiläums-Preisrätsel** gewonnen hat – und auf Seite 8/9 berichten wir Ihnen, was unsere Leser mit dem Heft machen, wenn sie es ausgelesen haben. So viel ist sicher: Viele Hefte sind Ihnen **Zu schade**

fürs Altpapier. Wir waren selbst verblüfft über Ihre Antworten! Ein Lottogewinn oder - wenn's gekracht hat - auch mal eine Zahlung von Schmerzensgeld – manchmal können wir uns, wenn auch höchst selten, über zusätzliches Geld freuen. Doch mitunter möchte das Finanzamt an dem warmen Geldregen teilhaben. Rechtsanwalt Christof Ankele erklärt auf Seite 11, wann Sonderzahlungen steuerfrei sind: **Kleiner Bonus für Vater Staat?** Weiter geht es mit dem Porträt eines eigentlich sehr bekannten Tieres, obwohl nur die wenigsten es schon mal zu Gesicht bekommen haben. Die Feldgrille kennen die meisten Menschen dank ihres

charakteristischen Gesangs oder aus der Tierfabel „Die Grille und die Ameise“. Diplom-Biologe Ulrich Sander stellt den **Sensiblen Sänger im Gras** für Sie ins Rampenlicht – auf Seite 12/13. Nach den „Tollen Tagen“ beginnt nun die Fastenzeit. Früher verzichteten gläubige Christen von Aschermittwoch bis Freitag auf Fleisch und Naschwerk. Beim Heilfasten belässt man es für etwa zehn Tage bei Saft, Brühe oder Tee. Ist das wirklich gesund, und kann man mit diesen Methoden vielleicht sogar dem einen oder anderen Kilo zu Leibe rücken? Das erfahren Sie auf Seite 14/15: **Vom Fasten.** Einen Blick zurück in ihre Kinderzeit wirft rheinkiesel-Autorin Margitta Blinde auf Seite 16, als Kinder noch Knicks und Diener machen mussten. Tatsächlich ist Benimm heute wieder „in“: Ein **Comeback für Knigge.**

Bunt wie immer wird es in unserem **Kaleidoskop** auf Seite 17. Weiter geht's mit dem prall gefüllten **Veranstaltungskalender.** Was im März alles so los ist rund um den Drachenfels, lesen Sie ab Seite 18. Ansonsten wünschen wir Ihnen einen schönen, unbeschwerten Vorfrühling mit vielen maleischen Momenten. Einen davon finden Sie auf unserem Titelbild. Ihnen und Ihren Lieben einen faßelhaften März wünscht



Kurz und knapp

Preisrätsel
Wer hat gewonnen? Seite 4

In eigener Sache
Zu schade fürs Altpapier..... Seite 8

Ihr Geld
Kleiner Bonus
für Vater Staat Seite 11

Natur
Sensibler Sänger
im Gras Seite 12

Gesundheit
Vom Fasten Seite 14

Zeitsprung
Comeback für Knigge..... Seite 16

Kaleidoskop
Im Bann der Mühle
20 Jahre für die Schönheit
Museum zum Mitmachen .. Seite 17

Veranstaltungskalender
für den Monat März Seite 18

Impressum Seite 31

Wir haben sie!

Hauptstraße 60 a
53604 Bad Honnef
Tel 0 22 24 - 7 10 90
Fax 0 22 24 - 7 10 19
www.retz-buerobedarf.de



Die Geschenk-Ideen für

- ✘ Ostern
- ✘ Kommunion
- ✘ Konfirmation
- ✘ und viele weitere Anlässe



Wir gratulieren

Wer hat gewonnen?

HERZLICHEN
GLÜCKWUNSCH

Die Zahl der Einsendungen hat uns sehr überrascht. Einerseits wegen der Vielzahl der Lösungen, aber auch hinsichtlich der vielen Kommentare und Glückwünsche, die uns erreicht haben. Klar, es waren auch einige, wenngleich wenige Lösungen dabei, die nicht richtig waren.



Die eingebaute „Eselbrücke“ haben die meisten Leserinnen und Leser gleich erkannt: Wer das Gewicht sämtlicher in 20 Jahren erschienenen Hefte – es waren insgesamt 27 Kilogramm – mit der monatliche Auflage des rheinkiesel (15.000 Hefte) multiplizierte,

kam schnell auf die richtige Lösung: Ungefähr 400 Tonnen Papier wurden in 20 Jahren verbraucht.

Wer jetzt - übrigens ganz zu Recht – eine Überlegung anstellt, wieviel Bäume dafür gefällt werden mussten, dem sei die Zuschrift einer begeisterten Leserin zu die-

sem Thema entgegengehalten: „Wenn aus allen Bäumen so nett Bedrucktes würde, würden sie uns Menschen sicher verzeihen, wenn wir sie zu diesem Zwecke abholzen.“

Dies ist die Liste der Gewinnerinnen und Gewinner:



Sie haben den **Kopf**
wir den **Hut!**

Hannelore Merkesacker
Modistenmeisterin

Anfertigung im eigenen Atelier
Damen- und Herrenhüte

53604 Bad Honnef • Hauptstraße 62 • Telefon (0 22 24) 7 43 62
Öffnungszeiten von 10.00 - 13.00 Uhr & 14.30 - 18.30 Uhr



Steuern ist Geld!
Wir setzen unser Wissen und unsere Erfahrungen zu Ihrem Vorteil ein und erstellen Ihre

Einkommensteuererklärung
Im Rahmen einer Mitgliedschaft beraten wir Arbeitnehmer, Beamte, Rentner und (Klein-)Vermieter gemäß der gesetzlichen Befugnis nach § 4 Nr. 11 StBerG.

Die Beratungsstelle in Ihrer Nähe:
Dipl.-Kffr. (FH) **Anke Heindl** Beratungsstellenleiterin
Lohnsteuerhilfeverein Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V.
Grabenstraße 5, 53604 Bad Honnef
Telefon: +49 (0)2224 9883192, Mobil: +49 (0)172 9719776
E-Mail: anke.heindl@vlh.de

Weitere Beratungsstelle: Dellenweg 2 (ehemalige Post),
Bad Honnef-Selhof, Tel. 02224/1223830, Fax 02224/1223832

www.vlh.de  kostenloses Info-Telefon 0800 1817616

Schmuckwerkstatt Mondstein

Die kostenlose Teilnahme an einem Goldschmiedekurs der Schmuckwerkstatt Mondstein in Königswinter-Oberpleis hat gewonnen:



Ein Frühstück für zwei Personen im Königswinterer Kontor und Kaffeehaus geht als Gutschein an:

Schenkelberg, Maria, Unkel

Kampler, Marion, Bad Honnef



Shoppern bei RETZ: Einen Warengutschein für einen Einkauf im Hause RETZ Bürobedarf im Wert von € 50 erhält:

Knickenberg, Petra, Bad Honnef

Je ein Exemplar eines prächtigen Bildbandes „Bonn“ aus dem Kölner Greven-Verlag bekommen:

Brauer-Zettwuch, Lioba, Bonn
Gerits, Andrea, Oberkassel



Der gute alte Präsentkorb feiert fröhliche Urständ. Aus dem Hause Frischmarkt Frings geht ein besonders schönes Exemplar an:



Kohnen, Michael, Bad Honnef



Jeweils 10x kostenlos das herrliche Freibad auf der Rheininsel Grafenwerth besuchen können:

Lange, Renate, Bad Honnef
Ehnert, Doris, Rheinbreitbach
Pluschke, Karl, Bad Honnef



Genießerpfade

ESSIG, ÖL & MEHR

Das Spezialitätengeschäft der besonderen Art



Thailand kulinarisch entdecken!

Lemongrasöl	100 ml	2,70 €
Asiatisches Kräuteröl	100 ml	2,40 €
Sesamöl	100 ml	2,30 €
Soja-Würzessig	100 ml	2,90 €
Orangenblüten-Grüntee Essig	100 ml	2,90 €
Passionsfrucht Essig	100 ml	1,90 €
Tamarinden Chutney	Glas	5,90 €
Koriander Minz Sauce	Flasche	5,90 €
Mango Chili Sauce	Flasche	5,90 €
Thai Dip	Glas	6,50 €
Ginger Carot Dip	Glas	6,90 €
Thai Fun Gewürz	Mühle	6,90 €

Präsente und Mitbringsel in allen Preislagen
Rezepte kostenlos

Hauptstraße 29 b • 53604 Bad Honnef
Tel. 0 22 24 - 1 87 98 30
www.geniesserpfade.com

Mo - Fr 10.00 - 18.30 Uhr • Sa 10.00 - 14.00 Uhr



Leistungen

- Transferfahrten (Flughafen / Bahn- und Busbahnhof)
- VIP-Fahrten
- Theater- / Kinofahrten
- Kurier- / Botenfahrten
- Einkaufsfahrten
- Getränke taxi
- Überführungen
- Anhängerfahrten
- Großraumtaxi
- Rollstuhl-TAXI



WhatsApp-Service
Senden Sie Ihren Standort.
Wir holen Sie ab!
0177 4 88 88 88





Jeweils zu zweit kostenlos auf den Gipfel des Vergnügens – den Drachenfels – fahren:

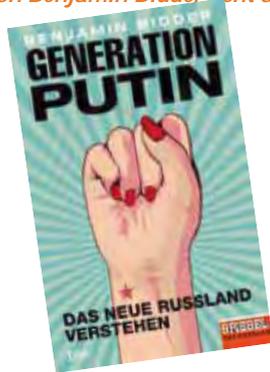
Eifler, U., Bad Hönningen
Hamacher, Peter, Bonn
Maas, Andrea, Troisdorf
Schötz, Amelie, Königswinter
Werner-Roob, Katrin, Unkel



„Wie der Dom nach Köln kam“ erfahren in einem prächtigen Großband des Kölner Greven-Verlages:

Büllesbach, Heinrich, Honnef
Kurz, Martina, Königswinter
Morsbach, Brigitte, Unkel
Söller, Erika, Erpel
Waibel, Claudia, Bad Honnef

Jeweils ein vom Autoren signiertes Exemplar des SPIEGEL-BUCHES „Generation Putin“ von Benjamin Bidder geht an:



Gies, Michael, Linz
Sesterhenn, Andreas, Bad Honnef
Simon, Hans, Erpel

Die Wunderwelt der Meere im Königswinterer SEALIFE können mit einer Familienkarte kennenlernen:



Albers, Eveline, Refrath
Fieger, Dietmar, Bad Honnef



Hier heißt es „Eintauchen in die Vergangenheit“! Jeweils eine Familienkarte für den kostenlosen Eintritt in das LVR-Freilichtmuseum in Kommern erhalten:

Becker, Käthe, Wesseling
Cardeira, Carmen, Bonn
Gebhardt, Petra, Königswinter
Heuser, Gabriele, Königswinter
Irmischer, K., Buchholz
Leyendecker, Christa, Bonn
Osthof, Andrea, Königswinter
Rein, Stefan, Wachtberg
Röder, Hans-Joachim, Unkel

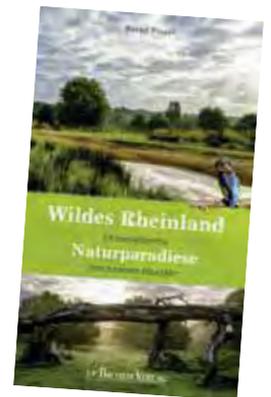


Frühling zu verschenken! Je einen prächtigen Blumenstrauß aus dem Hause Blumen-Neffgen gewinnen:



Nettekoven, Karl, Königswinter
Neunkirchen, Herbert, Honnef

Mit dem rheinkiesel das „Wilde Rheinland“ aus dem Kölner Bachem-Verlag entdecken werden:



Börgmann, Gisela, Königswinter
Kuster, Inke, Bonn
Saraj, Renate, Bad Honnef
Strack, Hans, Bad Honnef
Thiebes, Rosi, Königswinter

Tischlerei · Werkstatt für Möbelrestaurierungen · Meisterbetrieb



KLAUS NIERING

Fachgerechte Restaurierung von Möbeln und Holzoberflächen



- Innenausbau
- Möbelentwurf und Ausführung
- Verlegearbeiten von Fertigböden
- Küchenmodernisierung
- Reparaturen rund ums Holz

Telefon 02223/21196

Hauptstraße 137-139 · 53639 Königswinter-Niederdollendorf

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH



Keine „ruhige Kugel“ gibt es für den Gewinner dieses handfesten Preises: Ein Gutschein über € 52, einzulösen im BowlingCenter Bad Honnef:

Hammerstein, Inge, Bad Honnef

Stilvoll und atmosphärisch speisen im RESTAURANT BREDEESHOF für zwei Personen in Kürze:



Restaurant Bredershof

Hank, Stephanie, Königswinter

SchmuckZeit

„Was die Stunde schlägt“ erfährt mit einer EICHMÜLLER Radio Controlled Alarm Clock aus dem Hause SCHMUCKZEIT:

Mauel, Thomas, Königswinter

„Das Wandern ist des Müllers Lust“ – besonders mit einer präzisen Wanderkarte für das Siebengebirge, herausgegeben von der Tourismus Siebengebirge GmbH Königswinter:

Hempel, K., Hennef
Hultgren, Helene, St. Katharinen
Pohl, Egon, Unkel
Roy, Karin-Helga, Vettelschoß
Luis Villalba, Rottbitze

Allen, die gewonnen haben, einen herzlichen Glückwunsch. Sie werden in Kürze schriftlich benachrichtigt.



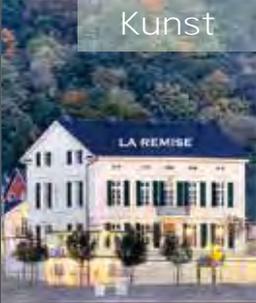


LA REMISE

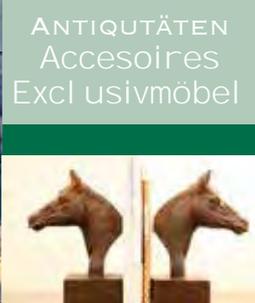
LANDHAUSMÖBEL - ANTIQUITÄTEN - ACCESSOIRES

der edle OFFLINE-SHOP in Königswinter
Treffpunkt des guten Geschmacks

Kunst



ANTIQUITÄTEN
Accessoires
Exklusivmöbel



MODE

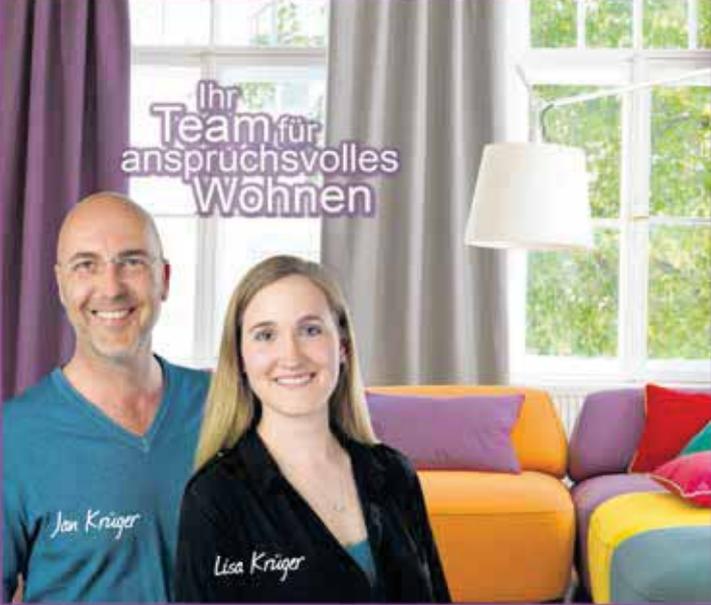


IM EHEMALIGEN WEINGUT „IMMENHOF“ FINDEN SIE AUF CA. 500 QM AUSGESUCHTE WOHNACCESSOIRES, ANTIQUITÄTEN UND AKTUELLE MODE.

JANUAR – MÄRZ SONNTAGS GESCHLOSSEN

Öffnungszeiten Dienstag - Samstag 11.00 - 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

Ihr Team für anspruchsvolles Wohnen



- Dekorieren • Polstern • Teppich • Sonnenschutz

KRÜGER

RAUMAUSSTATTER

Königswinterer Str. 693
53127 Bonn
02 28 - 44 39 93

Kölner Str. 139
53840 Troisdorf
022 41 - 75 721

www.KruegerRaum.de

Zu schade fürs Altpapier!

Rund 400 Tonnen Papier hat der rheinkiesel in den vergangenen 20 Jahren für Sie bedrucken lassen. Viele Leser finden offenbar, dass ihre Hefte nach der Lektüre zu schade zum Wegwerfen sind und geben sie weiter. So mancher „rheinkiesel“ reist dabei nicht nur quer durch Deutschland.

Bald wird der rheinkiesel regelmäßig sogar die EU-Grenzen überschreiten. Schuld daran ist Susan Kunter aus Linz:

„Ich schicke manche interessante Ausgaben (besonders mit Naturartikeln) nach England, zu meiner Schwester und ihren Mann“, schreibt die Linzerin. „Ich muss natürlich manchmal ein bisschen übersetzen. Aber oft sind die Bilder so schön, dass Übersetzungen unnötig sind“, fügt sie hinzu. „Meine ‚very best wishes‘ zu Ihrem Geburtstag und alles Gute für die Zukunft!“

Werbung für das Siebengebirge

Viele Leser finden vor allem im Urlaub Ruhe und Zeit, im rheinkiesel zu schmökern. Die mitgebrachten Hefte dürfen dann gleich am Urlaubsort bleiben, schreibt Petra Gies:

„Nachdem wir diese mit Muße gelesen haben lassen, wir sie anschließend in den Lesezimmern der jeweiligen Hotels liegen.“

Damit betreibt die Linzerin nicht nur praktisches Wieder-Verwerten, sondern sieht sich sogar als Botschafterin für unsere Region:

„So ist bestimmt der eine oder andere Urlaubsleser des rheinkiesels auf unsere schöne Region aufmerksam geworden und hat eventuell den Weg in diese gefunden“, hofft sie.

Zeitvertreib im Wartezimmer

Offensichtlich findet der rheinkiesel seinen Weg an Orte, an denen man ihn nicht so häufig vermutet. So zählt eine Bonner Augenärztin nicht nur zu den begeisterten Leserinnen. Sie wünschte sich kürzlich einen Beitrag aus der Gesundheitsserie als



Bild: fotolia | euthymia

Plakat für ihr Wartezimmer. Den Wunsch erfüllte ihr das rheinkiesel-Team natürlich gern.

Auch in der Gehörlosenschule Neuwied finden Leser häufig das vertraute Heft. Eltern und Kinder können dort darin schmökern, wenn sie warten müssen. Wie das zustande kam, erklärt Heinz Engels.

„Wenn eine mir bekannte Mitarbeiterin des Hauses am Wartebereich der Pädaudiologie vorbeikommt, fällt ihr immer wieder auf, dass die dort ausliegenden Illustrierten entweder veraltet oder von geringem Interesse sind.“

Ein Gedanke kommt ihr spontan:

„Hier muss eine Alternative hin, hier muss regelmäßig der rheinkiesel ausliegen!“

Offensichtlich schätzt der eine



oder andere Leser das Heft dort so sehr, dass es anschließend unauffindbar ist. Wie gut, dass jeden Monat ein neues Magazin erscheint!

Brieffreundschaft mal anders

„Nach Ablauf des Monats wird der Rheinkiesel natürlich nicht einfach entsorgt. Das wäre viel zu schade!“,

FEIERN SIE MIT UNS 20 JAHRE LADY LINE

BABOR

JUBILÄUMS-SHOPPING – 6. bis 18. März
20% auf alle BABOR Produkte

JUBILÄUMS-UPGRADE – Wir schenken Ihnen 20,- €* zu Ihrer nächsten Behandlung

*gültig bis 30.06.2017, bei Vorlage der Anzeige, ab 60,- € Behandlungswert

gloria
Nominiert für den Gloria Award

Cäsarstr. 81 | Königswinter | (02223) 4556 | www.lady-online.de

LADYLINE
KOSMETIK MEDICAL BEAUTY



Versprochen ist versprochen

In unserer Jubiläumsausgabe fragten wir: Was tun Sie mit den Heften, wenn Sie den rheinkiesel „ausgelesen“ haben?

Die Folge war eine Flut von Einsendungen, die wir hier auszugsweise vorgestellt haben.

Hiermit lösen wir unser Versprechen ein, die fünf interessantesten Berichte mit einer süßen Überraschung zu belohnen.

Das Traditionshaus Café Breuer in Bonn-Oberkassel hat uns eine ungemein einfallsreiche Lösung geliefert, die wir allen Lesern hier vorstellen möchten.



Conditorei
Confiserie
Café Breuer
Oberkassel

Susan Kunert, Linz

Dr. Jorg-G. Grunwald,
Bad Honnef

Maria Haaks, Königswinter

Gabi & Heinz Engels, Bonn

Wilfried Skupch,
Königswinter

Das „Original“ hat das Format DIN A5 und ist in allen Teilen essbar – wie von Breuers gewohnt in köstlicher Qualität. Fortuna hat gesprochen. Hier sind die fünf Gewinner, denen die süße Köstlichkeit in den nächsten Tagen zugeht:

schreibt Angelika Koenen vom Emma-Club Bonn/Siebengebirge, der gleichfalls in diesem Jahr auf sein 20-jähriges Bestehen zurückblickt.

„Seit vielen Jahren schon schicke ich ihn abwechselnd meinen Freundinnen im Weserbergland, in Dresden und in Rosenheim (Bayern). Alle drei freuen sich immer sehr über die schönen Reportagen und Bilder aus dem Rheinland und revanchieren sich sehr zu meiner Freude mit ähnlichen Materialien aus ihrer Gegend!“

„Wir freuen uns auf jede Ausgabe des Magazins rheinkiesel“,

teilten uns viele Leser mit.

„Eine Heimatzeitung, die wir allen Bürgern im Einzugsgebiet gerne ans Herz legen möchten“,

schrieben Sieglinde und Wilfried Skupch aus Königswinter.



Mit einfallsreichen Karten haben uns viele Leser zum Jubiläum gratuliert.

„20 Jahre ein solches Magazin jeden Monat zu erstellen, ist nur mit der richtigen Einstellung und sehr großem Engagement zu erreichen. Wir möchten daher zu diesem Jubiläum unseren Dank aussprechen und Ihnen und Ihrem Team ganz herzlich zum 20. Jahrestag gratulieren!“

Atemberaubende Fotos

„Wir lesen immer gern das neue Heft, weil stets aktuelle Beiträge zu finden sind. Diesmal gratulieren wir Ihnen zum Jubiläumsheft!“

meldeten sich Heide und Reinhard Just aus Bonn.

„Beim Lesen des Beitrags „Unternehmergeist – einst und jetzt“ stockte uns vor Aufregung der Atem wegen des Fotos! Das Foto zeigt die obere Spitze des weltbekannten „Hausbergs“ von Svolver auf den Lofoten, wegen seiner immensen Höhe über der Stadt. Immer wieder gibt es Bilder von waghalsigen Artisten, die sogar von einer dieser Felsnadeln zur anderen springen oder gar ein Fahrrad hinüberwerfen...Ich bin mir sicher, dass das Foto in Ihrem schönen Heft dort in Svolver aufgenommen wurde. Egal, es passt jedenfalls genau zum Beitrag 20 Jahre rheinkiesel.“



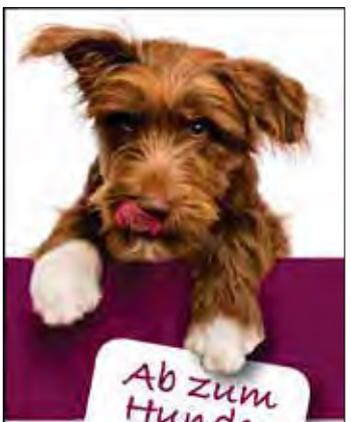
KLC BAD HONNEF
Karosserie & Lackier Centrum

- Unfallinstandsetzung
- Oldtimer Restaurierung
- Lackierarbeiten
- Smart Repair
- Leihwagen



KLC Bad Honnef
Wittichenauer Str. 15 - 17
53604 Bad Honnef

Tel.: 02224 / 91 91 60
www.klc-badhonnef.de



Hundesalon
Bella
Fellpflege & mehr

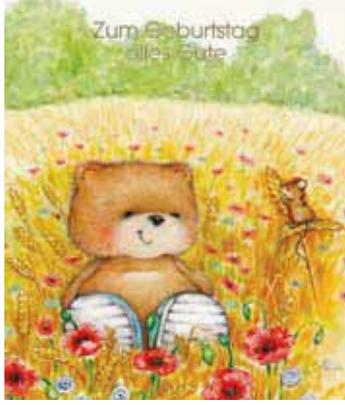
Hundesalon Bella

Inh. Heike Wolter

Bahnhofstraße 9
Bad Honnef

Tel. 0 22 24 / 987 2008

info@hundesalon-bella.de
www.hundesalon-bella.de



„Herzlichen Dank für die sehr informative und unterhaltsame Jubiläumsausgabe, Glückwunsch zum Jubiläum und alles Gute für die nächsten 20 Jahr“. Doris Staffel, Bad Honnef

Leser Thomas Mael aus Königswinter löste die Rätselfrage elegant - auch ohne Papier, denn aus Liebe zur Umwelt liest er sein Lieblingsmagazin stets online und ist damit vermutlich immer einer der ersten Leser. Dennoch stimmte natürlich seine Lösung zu unserer Rätselfrage. Offenbar begeistert ist auch unsere Leserin Petra Knickenberg aus Bad Honnef, wenn sie schreibt:

„Ich glaube, ich habe es seit Erscheinen der ersten Ausgabe noch keinen Monat verpasst und freue mich immer wieder aufs Neue, wenn endlich der Erste ist und es wieder ein neues Heft gibt. Macht weiter so wie bisher.“

Bitte weitergeben

Hin und wieder wandert der rheinkiesel durch viele Hände, bis die ganze Familie alle Beiträge gelesen hat:

In eigener Sache

„Sehnsüchtig oder auch süchtig suche ich am Monatsende schon nach der neuesten Ausgabe. Haben mein Mann und ich dann alles gelesen, wandert das Heft zur Familie des Sohnes zur Lektüre. Weil wir alle ziemlich nahe beieinander wohnen geht es so weiter: Nach der Rückgabe kommt erst die Familie der einen und dann die der anderen Schwester zum Zuge. Dann ist aber immer noch nicht Altpapier angesagt, denn der Schwager will auch noch das Neueste lesen“,

bekannt Maria Haaks aus Königswinter-Nonnenberg.

„Was dann mit der schönen Zeitschrift geschieht, entzieht sich leider meiner Kenntnis. Aber bei so viel Interesse hat sich das Papier wirklich gelohnt, sonst wären es ja vielleicht nochmal ein paar Tonnen mehr. Weiter so - Ihr macht das toll!“

Mit rheinkiesel rechnen

„140 von den 240 Exemplaren Rheinkiesel habe ich tatsächlich zu Hause!! Brav im Ordner abgeheftet und in den ersten Jahren noch mit Inhaltsverzeichnis der für mich interessanten Themen (Wandervorschläge, Natur, Heimatinformationen)“,

hat Marion Kampler aus Bad Honnef nachgezählt. Auf die Hefte aus den Jahren 1997 bis 2002 musste sie verzichten, weil



sie zu dieser Zeit noch in Nordhessen wohnte.

Zitate

„Macht weiter so. Ich liebe Euer Heft, die Beiträge und die Rätsel. Habe sogar schon mal einen schönen Preis gewonnen.“
Karl Nettekoven, Königswinter

Irrläufer?

Eine Zuschrift ließ uns herzlich schmunzeln:

„Bei uns im Haus lesen alle Mitbewohner den rheinkiesel! Sie warten jeden Monat auf die neue Ausgabe.“



| Bild: fotolia | gzorgz



Die Zuschrift kam aus Köln – wo der rheinkiesel bekanntlich gar nicht verteilt wird.

Lob mit Kritik verbindet Dr. Jörg-Günther Grunwald aus Bad Honnef:

„Zunächst gratuliere ich Ihnen recht herzlich zum 20. Geburtstag. Das ist schon was Besonderes, wenn man bedenkt, dass in dieser Zeit mehrere andere Konkurrenzprodukte in der Region entstanden sind, aber heute nicht mehr existieren. Deshalb wünsche ich Ihnen weiterhin viel Erfolg, auch wenn ich leider feststellen muss, dass die redaktionellen Schwerpunkte sich leider verlagert haben und in letzter Zeit die von meiner Frau und mir sehr geschätzten regionalen Berichte über Sehenswürdigkeiten oder sonstige Besonderheiten nicht mehr so zahlreich erscheinen. Schade. Gesundheitstipps gibt es auch woanders.“

Allen, die sich die Mühe gemacht haben, uns zu schreiben, danken wir herzlich. **Paulus Hinz**

Heimtextil Factory Outlet

Lohfelder Str 33 53604 Bad Honnef Tel 0 22 24 - 9 78 01 16



DORIS MEYER
Exklusive Bettwäsche



franzsohn
frotteier
Natürlich weich – seit 1908



GRATIS

Jersey oder Nicky Kissenbezug

solange der Vorrat reicht



Mo - Fr 10.00 - 18.00 Uhr Samstag 10.00 - 16.00 Uhr

Kleiner Bonus für Vater Staat?

Ob Lebensversicherung oder Lottogewinn – hin und wieder kommt man unerwartet oder lang ersehnt in den Genuss einer einmaligen größeren Summe. Mitunter hält aber auch Vater Staat die Hand mit auf.

Wer eine Kapital-Lebensversicherung mit einer Laufzeit von mindestens zwölf Jahren vor dem 1. Januar 2005 abgeschlossen hat, die auf einmal ausgezahlt wird, kommt ohne Steuer in den Genuss der Summe. Voraussetzung ist, dass er über mindestens fünf Jahre hinweg Beiträge bezahlt hat. Bei einer Auszahlung als monatliche Rente wird dagegen der Ertragsanteil steuerpflichtig. Seine Höhe richtet sich nach dem Beginn des Ruhestandes. Der Ertrag ist der Unterschiedsbetrag zwischen der Ablaufleistung und der Summe der entrichteten Beiträge.

Das entscheidende Datum

Bei Lebensversicherungen, die nach dem 31. Dezember 2004 abgeschlossen wurden, werden die Auszahlungen als Alterseinkünfte behandelt: Ihre Erträge sind grundsätzlich voll zu versteuern. Wer die Schlussleistung auf einmal erhält, der Vertrag eine mindestens zwölfjährige Laufzeit hat und die Auszahlung erst mit über 60 Jahren (seit 2012: über 62 Jahren) erfolgt, muss nur die Hälfte versteuern. Hinzu kommt seit 2009 die Regelung, dass der Todesfallschutz mindestens 50 Prozent der Beitragssumme umfassen muss. Nur so kommt man in den Genuss der steuerlichen Begünstigung.

Wer nach einem Verkehrsunfall oder einem Rohrbruch zu Hause von der Versicherung Geld erhält, muss dafür keine Steuern zahlen. Dies gilt aber nicht, wenn

der Schaden im Zusammenhang mit zu versteuernden Einkünften steht. Kommt eine Versicherung für Mietschäden auf, weil das Objekt unbewohnbar ist, zählt dies als Einnahme. Wer seinen PC versichert hat und diesen in in der Steuererklärung als Arbeitsmittel angegeben hat, muss ebenfalls Steuern zahlen, wenn der PC beschädigt wird und die Versicherung Ersatz leistet.

Bye-Bye Arbeitgeber?

Wer aus einem Arbeitsverhältnis ausscheidet, erhält häufig eine Abfindung. Seit 2006 ist diese Zahlung steuerlich gesehen eine ganz normale Lohnzahlung und unterliegt vollständig der Einkommensteuer.

Es gibt nur einen Bonus in Form der sogenannten „Ein-Fünftel-Regelung“. Die Abfindung wird dabei, grob gesagt, rechnerisch so behandelt, als ob sie über fünf Jahre in gleichen Raten von jeweils 1/5 gezahlt würde. Der sich dann für ein Jahr ergebende Steuermehrbetrag wird mit fünf multipliziert. Daraus ergibt sich die Steuerlast. Sie wird in dem Jahr fällig, in dem die Abfindung erfolgt. Diese Regelung lohnt sich vor allem für die Arbeitnehmer, die einen geringeren normalen Arbeitslohn haben und die mit der Zahlung der Abfindung wegen der Steuerprogression deutlich mehr Steuern zahlen als sonst. Für diese Vergünstigung braucht der Arbeitnehmer übri-

gens keinen Antrag zu stellen. Der Arbeitgeber muss dies im Rahmen der Lohnsteuerberechnung berücksichtigen. Gezahltes Schmerzensgeld für erlittene Körperverletzungen ist grundsätzlich steuerfrei. Das gilt auch für Schmerzensgeld, das jemand für eine Verletzung des allgemeinen Persönlichkeitsrechtes erhält – etwa nach einer Beleidigung.

Der Fiskus gewinnt mit

Glück im Spiel, Pech in der Liebe – und steuerfreie Gewinne? Ganz so einfach ist das nicht. Für das Finanzamt steht dabei die Frage im Vordergrund, ob bei dem Spiel das Können oder die Leistung des Spielers im Vordergrund steht. So hat der Bundesfinanzhof eine Form des Pokerns zum Geschicklichkeitsspiel erklärt, für dessen Gewinne unter bestimmten Umständen Einkommen- und Gewerbesteuer zu zahlen ist. Auch Einnahmen aus Fernsehquiz oder -spielshows wie „Wer wird Millionär“ oder „Big Brother“ können steuerpflichtig sein.

Für alle „Sondereinnahmen“ gilt: Wer das Geld aus nicht steuerpflichtigen Einnahmen anlegt, muss für diese Erträge in jedem Fall Steuern zahlen.

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

Kosmetik
& Fußpflege
Jutta Schmidt



Kosmetik - & Fußpflegestudio
Jutta Schmidt

Hauptstraße 439 | Königswinter
Telefon 0 22 23 - 2 87 76

Dienstag bis Freitag
9.00 - 18.00 Uhr



Neu bei uns im Programm:
Olaplex – die Haarpflege-
Revolution aus Kalifornien!

Di. - Fr.: 9.00 - 18.30 Uhr
Sa.: 8.00 - 13.00 Uhr

hair
VISION

Ilse Chang Haarmoden
Cäsariusstraße 97a
53639 Oberdollendorf
hair-vision-haarmoden.de

Telefon 0 22 23 2 12 59

Sensibler Sänger im Gras

Wo mögen diese Geräusche herkommen? Es ist schwer, die Richtung zu bestimmen. Es scheint, als käme das Zirpen aus dem Gras. Da muss doch was zu sehen sein! Tatsächlich: Von hier kommen die hohen, regelmäßigen Laute. Wie eine kleine Maschine hört es sich an – und verstummen plötzlich: Die Feldgrille ist wie vom Erdboden verschluckt.

So geht es den meisten Menschen, die versuchen, sich an eine singende Feldgrille anzuschleichen. Erstens lässt sich die Richtung des sehr hohen Gezirpes sich nur schwer orten. Zweitens sind die Tiere sehr empfindlich und verstummen bei der kleinsten Erschütterung. Selbst wer sie ausfindig gemacht hat, bekommt sie nur selten zu sehen. Man braucht schon Glück, um in unserer Heimat singende Feldgrillen zu hören. In unserer Region kommt die Art nur noch sehr verstreut vor. In der Südhälfte Deutschlands ist sie häufiger. Weiter nördlich ist es der bis zu zweieinhalb Zentimeter großen Heuschreckenart zu kühl und zu feucht.

Schmucker Gesangskünstler

Mit ihrem schwarz glänzenden Körper, ihrem dicken Kopf, kräftigen Fühlern und breiten Flügeln, die den Rücken bedecken, sieht die Feldgrille äußerst adrett aus. Und sie ist anspruchsvoll: Zu ihren bevorzugten Lebensräumen gehören trockene Böden, am liebsten Sandflächen. Lehmige Böden

kommen nur in Frage, wenn sie einigermaßen locker sind. Typischerweise herrschen diese Bedingungen auf Ackerbrachen, Magerrasen, Schaftriften und Heideflächen. Wer sicher sein will, eine Feldgrille zu finden, sollte in die Wahner Heide fahren – dort ist das nächstgelegene (Rest-)Vorkommen. Früher gab es die Tiere noch auf den kargen Plateaus entlang des Rheintals, vor allem zu Zeiten, als die Landwirtschaft dort noch nicht so intensiv betrieben wurde und Schafe auf den Wiesen weideten. Damals konnte man die Feldgrille auf der Breiten Heide oberhalb Rheinbreitbach finden oder auf der Rheinbrohler Ley.

Die Gesangskünstler bewohnen Flächen mit nur kurzem Grasbewuchs, bisweilen geradezu schütterten und kargen Stellen bewohnen. Das hängt mit ihrer speziellen Lebensweise zusammen: Grillen sind ausgesprochene Bodentiere. Obwohl sie Flügel haben, fliegen sie nie: Sie sind schwer und ihre Flügel im Verhältnis zum Körpergewicht relativ kurz. Trotz der für Heuschrecken typischen Sprungbeine springen sie nur in Ausnahmefäl-

len. Allenfalls machen sie zwischendurch einmal einen kurzen Hüpfen. Ansonsten laufen sie schnell und geschickt am Boden umher.

Vorliebe fürs Karge

Deshalb verwechseln viele Menschen sie zuerst mit Käfern. Ungewöhnlich für eine Heuschrecke ist ihre Fähigkeit, eine Wohnröhre anzulegen. Sie bildet den Lebensmittelpunkt der Feldgrille. In Sekundenbruchteilen verschwinden die Insekten bei Gefahr in dem 20 bis 45 Zentimeter langen Gang. Sie sind „wie vom Erdboden verschluckt“! Am Ende dieses Ganges legt das Weibchen im Frühsommer die Eier ab. Den Platz davor pflegen sie akkurat und halten ihn fürsorglich frei von Vegetation. Meistens liegt diese „Bühne“ Richtung Süden und garantiert den wärmeliebenden Insekten somit viel Sonne. Außerdem können sie dank der freien Sicht Artgenossen und Feinde frühzeitig erkennen. Die „freie Bühne“ trägt dazu bei, dass

Die Feldgrille zählt zu den gefährdeten Arten

| Bild: Ulrich G. Sander

der Grillengesang der Männchen weit schallen kann. Von April bis Juli ist das unablässige, hohe „kri-kri-kri-kri...“ etwa 50 Meter weit zu hören – bis in die warme Nacht hinein.

Anatomisches Klangwunder

Die kleinen Musikanten erzeugen ihren Gesang dadurch, dass sie die beiden Flügel aneinander reiben. Der eine trägt eine Reihe kleiner Zähnchen, der andere eine sogenannte Schrikkante. Dabei entsteht ein hoher, fast frequenzreiner Ton mit etwa 4,5 Kilohertz. Das hängt mit dem ausgefeilten „Instrumentenbau“ und der Virtuosität der Tiere zusammen: Die Flügel sind skulpturiert und tragen abgrenzbare Partien auf, die „Harfe“ und den „Spiegel“. Sie dienen als Frequenzfilter und Resonanzkörper. Zudem streichen die Klangkünstler nicht bloß laienhaft über die Zähne, sondern führen – für uns unmerklich – sehr schnelle rhythmische Bewegungen aus. Damit vermeiden sie sogenannte Interferenzen, also Überlagerungen von mehreren Tönen. Nur so entsteht ein reiner, schöner Ton. Schließlich dient der Gesang der Partnerfindung, indem die Weibchen auf die instinktiv erkannten Klän-



**KONTOR & KAFFEEHAUS
KÖNIGSWINTER**

KONTOR & KAFFEEHAUS KÖNIGSWINTER
Andrea Brunnett
Hauptstraße 424 | 53639 Königswinter
Tel. 02223/9066363 | Fax. 02223/9066364
info@kontor-kafeehaus.de

Öffnungszeiten
Mo - Fr 09.00 - 18.00 Uhr
Sa / So 10.00 - 18.00 Uhr
Di Ruhetag
www.kontor-kafeehaus.de

ge zusteuern. Leider verstummen diese romantischen Frühlings- und Sommerkonzerte in den ländlichen Regionen nach und nach: Landwirte düngen viele Wiesen, andernorts machen sich Wohngebiete breit oder neue Straßen zerstückeln die Wiesen. Für die Feldgrille ist es aber auch schlecht, wenn ein Landwirt seine Arbeit ganz einstellt und das Gelände verbuscht.

Die falsche „Zikade“

Heutzutage hören wir Grillengesang am ehesten als Hintergrundgeräusche in Filmen oder stoßen in südeuropäischen Ländern auf sie: entweder „in echt“ oder als Plagiat: Zirpende Klelelektronik soll als Souvenir an die vermeintlichen „Zikaden“ erinnern. Weil echte Singzikaden allerdings eher anstrengende Geräusche erzeugen, werden die Wegwerfartikel aus Asien mit dem angenehmeren Gesang der Feldgrillen programmiert. Früher gab es ein altes Kinderspiel, das „Grillenkitzeln“. Doch im Zeitalter ständig neu aufkommender Handy-Apps dürfte diese Betätigung an der frischen Luft, in der realen Umwelt und mit konkretem Naturbezug weitgehend der Vergangenheit angehören. Damals galt es, sich an eine Grille anzupirschen. Versteckte sie sich in der Röhre, galt es, sie mit einem Grashalm wieder hervorzulocken. Möglicherweise gibt

es in Deutschland inzwischen sowieso mehr Handys als Feldgrillen: An vielen Orten führt die „Rote Liste“ die Feldgrille als „gefährdete Art“.

Emsige Larven

Jetzt, im Monat März, erwachen die Feldgrillen übrigens aus der Winterstarre, werden aktiv und sind alles andere als faul. Noch handelt es sich um Larven, die jetzt etliche Wachstumsphasen mit zwischenzeitlichen Häutungen vor sich haben. Sie knabbern an Pflanzen und legen Röhren an. Und obwohl sie augenscheinlich dicker und klobiger werden, nimmt ihre Sensibilität zu. Am Ende des Hinterleibs tragen sie zwei stielartige Anhänge, die dicht mit biegsamen Härchen besetzt sind. Es handelt sich nicht nur um ein Schweresinnesorgan für die Bewegung am Boden, sondern auch um ein hochempfindliches Messinstrument, das auf Luftbewegungen reagiert. Dies erklärt das phänomenale Gespür der Grille und überraschte die Wissenschaftler, welche von einem „rückwärts gewandten mechanischen Augenpaar“ sprachen: Grillen vermögen die zarte Luftströmung von zwei Millimetern pro Minute zu erkennen! Damit fühlen sie frühzeitig das Herannahen einer Wespe – oder den enormen Wind, den ein Mensch mit seinen Schritten macht.

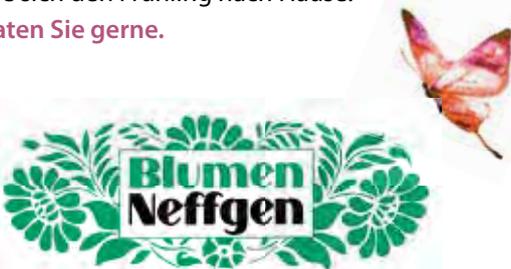
|| Ulrich Sander

Am 20. März ist
Frühlingsanfang



Bei uns finden Sie Zierpflanzen, Blumen, und Gehölze für Garten, Terrasse, Balkon und den Wohnbereich! Holen Sie sich den Frühling nach Hause!

Wir beraten Sie gerne.



Inhaber: Thomas Steinmann | Linzer Str. 117 | 53604 Bad Honnef
Telefon: 0 22 24 - 33 48 | Fax: 96 16 57
thomas-steinmann@t-online.de | www.blumen-neffgen.de

Seit 25 Jahren Baumdienst Siebengebirge Nun schon in zweiter Generation

Weit über die Grenzen des Siebengebirge hinaus bitten Kunden Gary Blackburn um Rat, wann immer es um professionelle Pflege, den Erhalt oder die Sanierung von Bäumen und Naturdenkmälern geht. Auch Fällungen – oft auch auf engstem Raum – gehören zur täglichen Praxis der voll ausgebildeten Baumexperten. Die Söhne Kevin (25) und Alexander (23) leiten seit ihrer Ausbildung zum „European Treeworker“ sowie zum „Baumkontrolleur“ bereits eigene Teams im Westerwald und NRW. Luke Blackburn (19) wird die Teams nach Abschluss seiner Ausbildung bei Fachfirmen und Collegues im In- und Ausland bald ergänzen. Die Tradition des angesehenen Familienunternehmens wird erfolgreich fortgesetzt! Weitere Informationen und wertvolle Video-Expertentipps rund um die Baumpflege finden Sie auf der Homepage!

www.baumdienst-siebengebirge.de

BAUMDIENST SIEBENGEIRGE FORSTHAUS REIFSTEIN

GARY BLACKBURN UND SÖHNE - JETZT AUCH IN ZWEITER GENERATION

- Baumpflege ● Baumsanierung ● Baumstumpf fräsen
- Baumfällung - schwierigste Fälle mit englischer Doppelseiltechnik ● Garten-/Jahrespflegearbeiten

Fachgerechte Baumbearbeitung kostenlos

Sie werden ins nächste Büro verbunden: Bonn, Siegburg, Lenz, Königswinter, Köln, Düsseldorf, Berg, Gladbach, Mayen, Neuwied, Montabaur, Altenkirchen. Tel. 02645 / 9756-0, Fax: 02645 / 9756-10

WWW.BAUMDIENST-SIEBENGEIRGE.DE
GEBÜHRENFREIE HOTLINE 0800 / 228 63 43

Siebertz GmbH
ELEKTRO-MEISTERBETRIEB

53579 ERPEL/RHEIN TEL.: 0 26 44 / 95 21 - 0
HANDWERKERZENTRUM 2 FAX.: 0 26 44 / 95 21 - 50

INSTALLATIONSTECHNIK GEBÄUDETECHNIK
KOMMUNIKATIONSTECHNIK SICHERHEITSTECHNIK

Vom Fasten

Es klingt schon mal sehr gesund: Heilfasten soll den Körper entgiften, von Schlacken befreien und überdies noch überschüssige Pfunde schmelzen lassen. Doch Fasten bedeutet vermutlich eher eine Befreiung für den Geist als für die Leber.

Früher hieß es „Heilfasten“, auf Neudeutsch heißt es heute „Detox-Diät“. Beide Ernährungsformen haben ein Ziel: Sie wollen den Körper von Giftstoffen und sogenannten Schlacken befreien. Dazu verzichtet man für einige Zeit auf feste Nahrung und Suchtstoffe wie Kaffee, schwarzen Tee oder Alkohol und/oder nimmt bestimmte Nahrungsmittel zu sich, die besonders entschlackende Wirkungen zeigen sollen. Beim Heilfasten zum Beispiel ernährt man sich für etwa eine Woche nur von Wasser, Tee, Frucht- oder Gemüsesäften und Gemüsebrühe. Typische Bestandteile einer Detox-Kur sind zum Beispiel Zitronen, Ingwer, Knoblauch, frische Kräuter und grüner Tee. Allerdings gibt es auch Nahrungsergänzungsmittel, die einen „Detox-Effekt“ versprechen. Diese sind oft vor allem teuer. Wer dazu greift, hat also möglicherweise allein durch den hohen Preis das Gefühl, sich „etwas Gutes zu tun“, und fühlt sich deshalb anschließend besser.

Tatsächlich berichten begeisterte Fasten-Anhänger nach einigen Tagen von Hochgefühlen, mehr Leichtigkeit und Energie.

Glücklich ohne Essen?

Der mittlerweile emeritierte Hirnforscher Prof. Dr. Gerald Hüther hat das Phänomen untersucht. Sein Urteil: Wer aus freiem Willen fastet, der bildet nach einigen Tagen vermehrt das Gute-Ladne-Hormon Serotonin. Es führt

zu euphorisierenden Hochgefühlen. Doch davor haben die Götter eine hohe Hürde gesetzt: Zu Fastenbeginn treten häufig Müdigkeit, Schwächegefühl sowie Kopf- und Gliederschmerzen auf. Die Befürworter solcher Kuren sehen darin einen Beweis für die entgiftende Wirkung.

Viele Ärzte bezweifeln jedoch, dass diese „Schlacken“ und Giftstoffe tatsächlich existieren. Gefunden hat sie bislang noch niemand – kein Wunder, denn unsere Leber, die Nieren und sogar die Haut sind dauernd damit beschäftigt, für uns schädliche Stoffe abzubauen und auszuscheiden. Manche Experten vermuten eher, dass es für den Geist eine Befreiung ist, wenn die Gedanken nicht mehr so häufig ums Essen kreisen. Auf keinen Fall kann eine Fastenkur ein dauerhaft ungesundes Ess- oder Trinkverhalten ausgleichen. Fasten – oder auch Detoxing – kann aber einen guten Einstieg in ein neues Ernährungsverhalten sein.

Langfristige Umstellung

Tatsächlich berichten viele Fastende, dass nach einigen Kurtagen ihre Sinne deutlich geschärft sind. Sie scheinen intensiver zu schmecken und auch Gerüche anders wahrzunehmen.

Wer eine Fastenkur nutzt, um anschließend bewusster zu essen, gründlicher zu kauen und/oder Fleisch und Wurst häufiger durch Obst und Gemüse zu ersetzen, der tut sich mit Sicherheit etwas Gutes. Weniger Koffein, weniger Alkohol, frische Produkte statt fertigem Fastfood, ballaststoffreiche Vollkorn-Produkte statt weißem Reis oder weißem Mehl – diese Grundsätze sollte jeder für seine Ernährung beherzigen,

und zwar jeden Tag, nicht nur bei einer „Kur“.

Vorsicht, Nebenwirkungen!

Mediziner warnen davor, dass Fasten den Körper schwächen kann. Vor allem chronisch kranke Menschen sollten zuvor ihren Arzt befragen. Das gilt auch bei Nierenproblemen, Störungen im Herz-Kreislauf-Bereich, psychischen Störungen und Schilddrüsenproblemen. Kinder, Schwangere sowie stillende Mütter dürfen auf keinen Fall fasten. Auch gesunden Menschen droht bei längeren oder sehr strengen Fastenkuren der Verlust von Muskelmasse: Der Körper „knabbert“ an seinen Eiweißreserven. Deshalb raten Experten dazu, dass niemand ohne ärztliche Aufsicht fasten sollte. In jedem Fall sollte sanfte Bewegung wie Yoga, Walking oder moderates Schwimmen auf dem Programm stehen, um die Muskeln zu erhalten. Und zu lang sollte die Kur nicht dauern – dazu sollte jeder individuell seinen Arzt befragen.

Schlank durch fasten?

Bleibt die Frage, ob man durch Heilfasten auch Gewicht verlieren kann. Grundsätzlich gilt für

alle Ernährungsformen die Faustregel, dass man 7.000 Kilokalorien einsparen oder zusätzlich verbrauchen muss, um ein Kilogramm Fettgewebe loszuwerden. Wer am Tag beispielsweise nur 500 Kilokalorien zu sich nimmt, aber einen Verbrauch von 2.500 Kalorien hat, könnte theoretisch binnen sieben Tagen Fastenkur zwei Kilogramm leichter werden. Viele Fastende berichten schon nach wenigen Tagen von ein bis zwei Kilo Gewichtsverlust – der ist allerdings in den meisten Fällen auf verlorenes Wasser zurückzuführen, etwa, weil man weniger Salz isst.



Angst vorm Jojo-Effekt

Nimmt man nach einer Fastenkur umso schneller wieder zu? Für verlorenes Wasser gilt das schon.

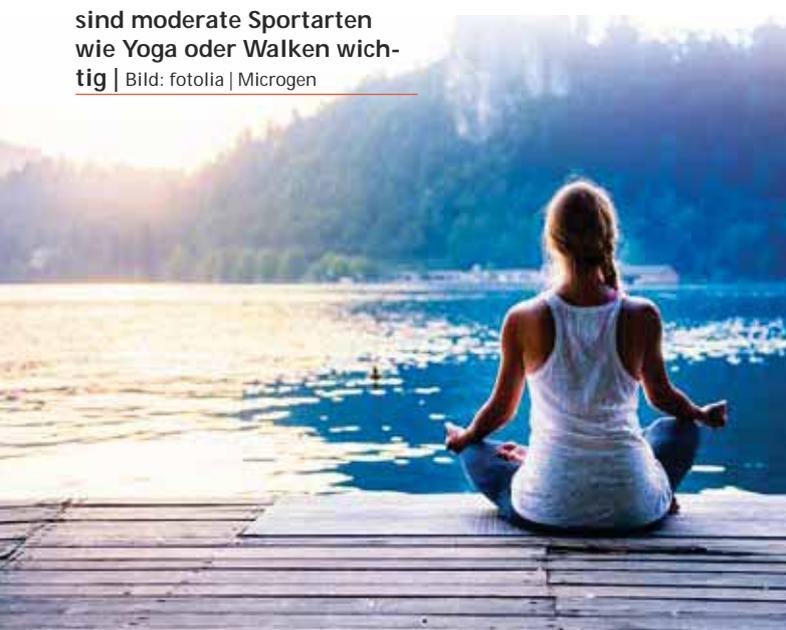
Um die Muskeln zu erhalten sind moderate Sportarten wie Yoga oder Walken wichtig | Bild: fotolia | Microgen

Und auch den „Jojo-Effekt“ gibt es tatsächlich: Der Körper reduziert einige Stoffwechsel-Aktivitäten bei geringer Energiezufuhr, so dass der Kalorienverbrauch sinkt. Allerdings ist dieser Effekt deutlich kleiner als gedacht: Im Durchschnitt sind es nur knapp 140 Kilokalorien, die der Körper zeitweise weniger verbraucht. Wenn jemand nach einer Heilfastenkur verlorene Pfunde sehr rasch wieder zunimmt, liegt das vermutlich eher daran, dass derjenige genau wie vor der Kur schlichtweg mehr isst, als er verbraucht.

Digitales Fasten

Ach, wenn Sie unbedingt fasten wollen, können Sie sich und Ihren Lieben damit auch etwas Gutes tun. Sie können natürlich auf Süßigkeiten und/ oder Alkohol verzichten oder Ihren Fleischkonsum reduzieren. Aber es geht auch ganz anders: Verzichten Sie doch mal auf Ihr Smartphone und seine angenehmen Ablenkungen. Oder nehmen Sie sich vor, bis zu den Osterfeiertagen keine Online-Käufe zu tätigen, sondern lieber beim Händler um die Ecke zu kaufen. Dieser Verzicht kann auch zu einer bewussteren Lebensweise im Alltag führen.

|| Julia Bidder





**Häusliche Kranken-,
Altenhilfe und Betreuung**

VON MENSCH ZU MENSCH

Seit
1992 in
Bad
Honnet

BIRGIT KOHNEN
Pfannenschuppenweg 52
53604 Bad Honnet

Tel | Fax 0 22 24 - 7 84 09

Mobil 0170 - 1 68 65 97
E-Mail birgit.kohnen@t-online.de
Internet www.birgitkohnen-pflegedienst.de

- individuelle Betreuung & Pflege
- Haushaltshilfen aller Art
- Sterbegleitungen in häuslicher Umgebung
- Spaziergänge & Beschäftigungstherapien
- Urlaubsvertretung & Verhinderungspflege
- Einkaufsbegleitung & Arztbegleitung
- Nachtdienste | 24-Stunden-Dienste
- Erledigung sämtlicher Formalitäten
- Gartenpflege

... und vieles mehr!

**Das individuelle Betreuungsangebot – ganz auf Ihre Wünsche,
Bedürfnisse und Gewohnheiten abgestimmt!**

ABFLUSSREINIGUNG Blix

ohne Blix läuft nix



Abflussreinigung
Rohrreinigung
Kanalreinigung

schnell & zuverlässig & sauber

02224 - 9198994
0171- 8 374 148
www.abflussreinigung-blix.de
info@abflussreinigung-blix.de

Hochdruckreinigung • Mech. Reinigung • Kanal-TV-Untersuchung • Kanal-Verlaufsortung • Dichtheitsprüfung



Wenn Sie meine
 Ansage, nicht aber
 den nachfolgenden
 Film gut verstehen
 können...

... dann testen Sie bei
BECKER kostenfrei individuell
 für Sie programmierte
 kleine Hörsysteme.



BECKER

HÖR AKUSTIK



Linz, Rheinstraße 7, Tel. 02644/980300
 Mo bis Fr 9 – 13 u. 14 – 18 Uhr, Sa 10 – 12 Uhr

Comeback für Knigge

„Gib das schöne Händchen“, so wurden Kinder einst ermahnt, wenn sie jemanden begrüßten. Oft fiel die Entscheidung schwer: Welche Hand war denn die „schönere“? Aussehen taten doch beide gleich! Auch heute ist es für viele jüngere Kinder schwierig, rechts und links auseinander zu halten.

Die Kinder hatten es 1950 noch nicht so leicht wie die Sprösslinge von heute. Es gab noch eine Menge Verhaltensmaßregeln, die zu befolgen waren, wollte man seinen Eltern keine Schande machen. So hatten die kleinen Mädchen einen Erwachsenen mit einem „Knicks“ zu begrüßen. Das war ein beidseitiges leichtes Einknicken mit den Knien. So zeigten junge Damen ihren Respekt vor einer älteren oder höher stehenden Person. Dazu neigte man auch etwas den Kopf.

Den Jungen wurde in dieser Zeit ein sogenannter „Diener“ abverlangt. Dabei standen die Beine akkurat parallel zueinander und während man die Hand gab, wurde der Kopf ehrerbietig geneigt. Und ohne Schlips (Krawatte) und Kragen waren in den 50-er und 60-er Jahren selbst 14-jährige Halbstarke nicht zu sehen. Diese Formen der Ehrbezeugung stammten aus dem höfischen Zeremoniell des Mittelalters. Es waren Reste des unterwürfigen Kniefalls vor hochstehenden Respektspersonen aus Adel oder Geistlichkeit.

Ein Hauch von Knicks

Gegen Ende der 50er Jahre reduzierten wir Mädchen den Knicks: Wir schlugen nur noch mit dem rechten Bein kurz nach hinten aus und ließen die Schuhspitze den Boden streifen. Das war ein bisschen lässiger, schadete aber auf Dauer den Schuhen. Die Erwachsenen akzeptierten diese Auflockerung der Etikette schließlich. Die ursprünglichen höfischen Umgangsformen finden sich dagegen bis heute in den Begrüßungsritualen des



Bilder: fotolia | ghazii | Wikipedia

Adels und der Kirche. Vor der englischen Königin versinken die Damen auch 2017 in einen tiefen Hofknicks. Vor dem Papst beugen nicht nur die kirchlichen Würdenträger die Knie.

Darüber hinaus erleben formelle Rituale und Anstandsregeln heute eine überraschende Renaissance. Höflichkeit ist wieder gefragt - und auch gute Umgangsformen sind wieder „in“. Sie erleichtern den Umgang miteinander, schaffen eine freundliche Atmosphäre und zeugen von Haltung und Respekt. Ganz im Sinne des Adolph Freiherr Knigge. Er hatte im 18. Jahrhundert mit seiner Schrift „Über den Umgang mit Menschen“, kurz der „Knigge“ genannt, ein grundlegendes Werk geschaffen. Darin fanden sich wichtige Regeln, Hinweise zu Takt und Höflichkeit und dem richtigen Einschätzen der Situation den Umgang der unterschiedlichen Generationen, Berufsstände und Persönlichkeiten. Nach Knigges Tod erweiterte der Verlag das Buch um einen Anhang mit Benimmregeln. Das hatte ursprünglich gar nicht in der Absicht des Autors gelegen. Alle zehn Jahre aktualisiert und ergänzt der Verlag diesen An-

hang. Im Lauf der Zeit avancierte der „Knigge“ zum Standard-Benimm-Buch der bürgerlichen Schichten.

Besinnung auf Benimm

Bei offiziellen Anlässen wie Ehrungen, Bällen oder Theateraufführungen verneigen Männer sich auch heute weiter zum Diener. Ein angedeuteter Knicks ist auch bei den Damen wieder in Mode. Inzwischen gibt es sogar zahlreiche Anbieter von Benimm-Seminaren, in denen die Teilnehmer Umgangsformen, Manieren und Etikette büffeln. Vieles, was einst selbstverständlich war, ist offenbar in der Liberalisierung der letzten Jahrzehnte verloren gegangen und muss jetzt wieder trainiert werden. Manager brauchen einen eigenen „Business-Knigge“, um Erfolg zu haben. Allerdings wird wohl niemand mehr seinen Job verlieren, weil er beim Essen die Kartoffel auf seinem Teller mit seinem Messer klein geschnitten hat. Das war früher ein absoluter Fauxpas und brachte den Täter in gesellschaftlichen Misskredit. **|| Margitta Blinde**

KÖRPER FIT

FIT FÜR PHYSIOTHERAPIE?

Patienten kommen zu uns, weil durch Schmerzen, Verletzungen oder auch chronische Erkrankungen ihre Bewegungsfähigkeiten beeinträchtigt sind.

Wir machen Sie wieder fit!

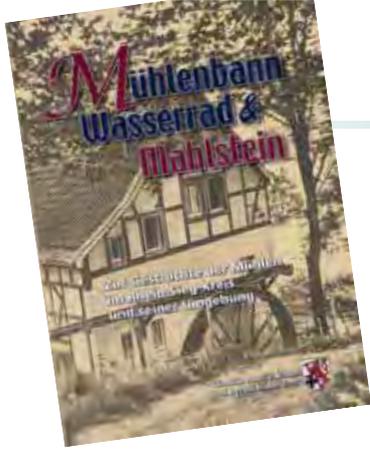
KÖRPER FIT www.koerperfit.physio.de
Friedenstraße 63a | 53619 Freydenkendorf | Tel. 02226 12994

Hier inserieren bringt Gewinn!

Mit nur einem Werbeträger erreichen Sie die über 100.000 Einwohner des Siebengebirgsraumes.

rheinkiesel

Quartett Verlag
Erwin Bidder | Im Sand 56 | 53619 Rheinbreitbach
Telefon 0 22 24 - 7 64 82 | Telefax 02 92
info@rheinkiesel.de | www.rheinkiesel.de



Im Bann der Mühle

Sie klappern längst nicht mehr – dennoch haftet Mühlen nach wie vor etwas Romantisches an. Viele Menschen verbinden mit ihnen Erinnerungen an die vermeintlich „gute, alte Zeit“. In Volksliedern hatte man ihnen ein Denkmal gesetzt. In Oberschwaben verzeichnet die sogenannten „Mühlenstraße“ auch heute noch rund 100 Mühlen-Objekte unterschiedlichster Art. An Pfingstmontag begeht die Deutsche Gesellschaft für Mühlenerhaltung und Mühlenkunde DGM alljährlich gar den „Deutschen Mühlentag“.

Die Geschichte der Mühlen im Rhein-Sieg-Kreis und seiner Umgebung beleuchtet eine Publikation aus dem Siegburger Rheinlandia-Verlag. Zehn namhafte Autoren bieten Herausgeber Claudia Maria Arndt und Dr. Bernd Habel dafür auf.

rheinkiesel-Lesern dürften einige Namen darunter bekannt vorkommen. In dem Buch findet sich unter anderem ein umfangreicher Beitrag über die Oberkasseler „Rohmühle“, die heute neben Büroräumen auch ein beliebtes Restaurant beherbergt. Karl Schumacher steuert einen spannenden Beitrag über die Mühlenlandschaft im Heisterbacher Tal bei, während der Rheinbreitbacher Jürgen Fuchs über die Historie der Mühlen in Rheinbreitbach berichtet. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Beiträge zu Mühlen im linksrheinischen Rhein-Sieg-Kreis. Neben der Beschreibung einzelner Mühlen finden sich einleuchtende Darstellungen der Technik. Ausgezeichnetes Illustrationsmaterial ergänzt jeden Text. Ein Glossar erklärt die wichtigsten Fachbegriffe.

Claudia Maria Arndt/
Dr. Bernd Habel (Hsgeb.)
**Mühlenbann, Wasserrad
& Mahlstein**

Zur Geschichte der Mühlen im Rhein-Sieg-Kreis und seiner Umgebung, Circuli - Historische Forschungen aus dem Rhein-Sieg-Kreis, Band 2, 192 Seiten, 24 cm x 17 cm, kartoniert, Rheinlandia-Verlag (2016), ISBN 978-3-945953-11-2, € 20,00

20 Jahre für die Schönheit

Hautanalyse, Ultraschall, Microdermabrasion und Micro Needling – so heißen heute die Stichworte moderner Schönheitsbehandlung. Peeling und Tiefenwirkung konnte man schon vor 20 Jahren, als Ute Neusser ihr Kosmetikinstitut Lady Line ins Leben rief. Heute setzt sie mit ihren Hautpflegespezialistinnen neben ihrer fachlichen Kompetenz auch auf moderne Beauty Technik. Diese Geräte wirken in der Regel schon nach der ersten Behandlung. Erleben Sie im Jubiläumsjahr im Kosmetikinstitut Lady Line, wie reichhaltige Wirkstoffe und effektive Behandlungstechniken die Haut zu neuem Leben erwecken. Für Inhaberin Ute Neusser ist das neue Jahr auch in anderer Hinsicht spannend: Sie wurde für den GLORIA – unter Fachleuten der bedeutendste deutsche Kosmetikpreis - nominiert.

Lady Line Ute Neusser

*Cäsariusstr. 81
53693 Königswinter
Tel. 0 22 23 / 45 56*

*E-Mail: info@lady-online.de
www.lady-online.de*



Kaleidoskop



Zum Beitrag
*„Das Museum zum Mitmachen“
in Heft 02/2017*

Engagement für die Heimat

In unserem Beitrag über das Siebengebirgsmuseum in der Februar-Ausgabe ist uns ein Missgeschick passiert: Bei den Unterstützern des Museums haben wir versehentlich den Heimatverein Siebengebirge e.V. Königswinter vergessen!

Tatsächlich ist dieser traditionsreiche Verein nicht nur der ursprüngliche Initiator des Siebengebirgsmuseums, sondern engagiert sich auch bis heute in der praktischen Museumsarbeit und – gemeinsam mit der Stadt Königswinter – im Museumsbeirat. Die meisten Ausstellungs- und Sammlungsstücke stehen nach wie vor im Eigentum des Vereins. Gelegentlich erwirbt der Heimatverein sogar neue Stücke. Für das Museum ist dies besonders wichtig, da ihm nur ein begrenzter Etat für Ankäufe zur Verfügung steht.

Zu den Aktivitäten des Heimatvereins Siebengebirge gehören die sehr beliebten Vortragsabende und Exkursionen. Daneben ist natürlich auch – wie berichtet – der Bürger- und Verkehrsverein Königswinter-Altstadt ein geschätzter und verlässlicher Partner des Museums.

Handwerk mit Ideen

Fliesen-Meisterbetrieb
Seit 1988

- Bäder • barrierefreies Wohnen
- Balkone • Terrassen • Naturstein
- Sanierungen und Reparaturen

FLIESEN SCHROTER GmbH
www.fliesenschroeter.de

Fliesenmeisterbetrieb seit 1988
53604 Bad Honnef · Afelspfad 29
Tel. 02224-79030

Mitglied der Handwerkerkooperation Rheinwerker www.rheinwerker.de

Ihr persönlicher Ansprechpartner:
Edgar Schröter, Fliesenlegermeister

KADECO
SIEBENGEIRGSPASSAGE 11

Dachfenster-Faltstores

Passgenauer und einfacher Einbau; KADECO Dachflächen-Produkte sind universell in allen gängigen Dachfenstertypen einsetzbar.

Wir montieren jedes Produkt exakt auf Maß aus deutscher Qualitätsfertigung

NEIFER
KREATIVEMALERWERKSTÄTTE

Malerwerkstätte Neifer GmbH & Co. KG
53560 Vettelscholaß · Hauptstr. 29-31
Tel. 02645 3779 · www.farbeerleben.de

www.kadeco.de