

11.2017 | November | 21. Jahrgang

www.rheinkiesel.de

Rhöndorf Konrad Adenauer ganz privat

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

Zeitsprung

Nicht ohne
meinen Weckmann!

Natur

Ein gefiederter
Nussknacker

Ihr Recht

Bei Auszug:
Renovierung?

Konzerte in der Parkresidenz

Rostov Kosaken Chor

Sonntag, 26. Nov. 2017, 16:00 Uhr



Russische Stimmen erklingen mit dem Rostov Kosakenchor und der Mezzosopranistin Anna Toneeva.
Eintritt: Gäste 10,00 EUR / Bewohner frei


BAD HONNEF

Gitarrenkonzert

Sonntag, 3. Dez. 2017, 16.00 Uhr



Das Weißgerber Gitarrenduo mit Susanne Hilker und Katrin Simon spielt „Lieblingsstücke“. Der Eintritt ist kostenfrei.

Am Spitzenbach 2 · 53604 Bad Honnef
www.parkresidenz-bad-honnef.de
Weitere Informationen unter **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 16 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

TAG DER OFFENEN TÜR

Samstag, 18.11.2017
von 11:00 – 17:00 Uhr

Unser Programm auf: www.siegreha.de

Alle Kassen – Vertragspartner der Beteiligungsunternehmen und der Rentenversicherungsträger

Liebe Leserin und lieber Leser,

wenn die Tage kürzer und das Wetter kühler und feuchter, startet wieder die Hochsaison für Museen. Wann waren Sie zum letzten Mal im Rhöndorfer Konrad-Adenauer-Haus? Planen Sie doch in den nächsten Wochen einen Besuch dort ein! Es lohnt sich, denn die Ausstellung ist komplett neugestaltet und rückt nunmehr nicht nur das staatsmännische Wirken Adenauers in den Vordergrund, sondern auch den Privatmann und Familienvater Konrad Adenauer. Paulus Hinz hat sich für uns dort umgeschaut und berichtet auf Seite 4/5: **Neues vom „Alten“ aus Rhöndorf.**

„Durch die Straßen auf und nieder leuchten die Laternen wieder...“ – in diesen Tagen ziehen Kindergarten- und Schulkinder wieder mit ihren selbstgebastelten Laternen durch die Orte. Ist es nicht ein wunderbarer Anblick, wie sich die Lampen in den Kinderaugen spiegeln, wie sie andächtig vor dem Martinsfeuer stehen und zum guten

Schluss mit großem Appetit in ihren Weckmann beißen? rheinkiesel-Autorin Margitta Blinde hat in diesem Monat für Sie ihre Kindheitserinnerungen an Sankt Martin festgehalten – und stellt klar fest: **Nicht ohne meinen Weckmann!** (Seite 6/7).

Weiter geht's mit einem Herbstspaziergang im Siebengebirge. Diplom-Biologe Ulrich Sander stellt uns dabei den Tannenhäher vor, einen seltenen, eher weniger bekannten Verwandten des Eichelhähers. Lesen Sie **Der Nussknacker im Nadelwald** auf Seite 8 bis 10.

Planen Sie einen Umzug? Oder haben Sie ein Haus oder eine Wohnung vermietet? Dann kennen Sie das Problem: Der Mieter verlässt die Immobilie nicht so, wie Sie es gern hätten. **„Das geht doch schöner“**, seufzen Vermieter und Nachfolger in den angeblich frisch renovierten vier Wänden gemeinsam. Rechtsanwalt Christof Ankele klärt die Rechtslage dazu auf Seite 11. Und so

viel sei schon mal an dieser Stelle verraten: Der Mieter ist beileibe nicht immer dazu verpflichtet, alle Räume zu streichen oder gar den Boden zu erneuern, wenn er auszieht.

Dunkelheit und Kälte kennzeichnen den November. Während der Dezember mit Weihnachtsfeiern und Glühweinständen lockt und sich alle auf die Feiertage freuen, haftet dem November ein depressiveres Image an. Doch wann hat man nur mal einen schlechten Tag oder eine schlechte Woche, und wann spricht man schon von einer Depression? Und was hat die dunklere Jahreszeit damit zu tun? Das erklären wir Ihnen auf Seite 12 bis 14: **Im Nebel der Seele.**

Doch gottseidank ist der November nicht so grau, wie der Nebel, der jetzt wieder morgens vom Rhein emporsteigt. Schließlich leuchten erst die Martinslaternen, und zum Ende des Monats ist es nicht mehr weit bis zum ersten Advent. Bunt wie die Martins-

laternen und zum Teil reichlich verfrühten „Weihnachtsmärkte“ verabschieden wir uns in unseren **Kaleidoskop-Seiten** auf den Seiten 16/17 von Ihnen, bevor es weiter geht mit unserem November-Veranstaltungskalender. Und falls Sie Sorge haben, den Martinszug in Ihrer Gemeinde zu verpassen: Wie wäre es mit der zünftigen Laternenwanderung für Familien des Verkehrs- und Verschönerungsverein Siebengebirge (VVS) am Freitag, 3. November, auf der Margarethenhöhe? Einzelheiten dazu finden Sie auf Seite 20. Viel Spaß dabei wünscht

Ihre


Julia Boller

52 mal im Jahr Freude schenken

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



Jetzt finden Sie bei uns die
schönsten Kalender für 2018!



Neues vom „Alten“ aus Rhöndorf



Die Welt kannte und kennt ihn, „seine Rhöndorfer“ erst recht: Zu Füßen seines bereits 1936/37 erbauten Wohnhauses lockt in der Gedenkstätte in der Konrad-Adenauer-Straße seit Kurzem eine neue Attraktion Besucher an.

Licht und einladend, großzügig gestaltet und weit entfernt von dem, was man einst als „Museum“ kannte – so präsentiert sich die neukonzipierte Dauerausstellung im Bundeskanzler-Adenauer-Haus in Rhöndorf. Sie zeigt nicht nur den großen europäischen Staatsmann. Sie stellt auch den Menschen Adenauer vor – unter anderem als jemanden, der ein Jahr lang in der stillen Abgeschiedenheit seines Zufluchtortes im Benediktinerkloster Maria Laach nur mit großer Mühe die Demütigungen und Schikanen durch das Nazi-Regime verarbeiten konnte.



Plakativ, hell und übersichtlich präsentiert sich die neue Ausstellung im Adenauer-Haus

Bild: Bundeskanzler-Adenauer-Haus

Ein Staatsmann ganz privat

Claudia Waibel, Museumspädagogin im Adenauer-Hauses, sagt dazu: „Wir haben uns bemüht, den Menschen Konrad Adenauer stärker als bisher darzustellen.“ Das Interesse der Besucher gelte keinesfalls nur dem großen deutschen Staatsmann. Viele wollten auch wissen, was für ein Mensch

der erste Bundeskanzler der Bundesrepublik Deutschland war. Sie möchten das Wohnhaus der Familie kennenlernen und lassen sich gern Anekdoten aus dem Familienleben erzählen.

Konrad Adenauers Leben umfasst fünf Epochen deutscher Geschichte von 1876 bis 1967 mit all ihren Wegmarken und Zäsuren: 1876 in Köln geboren, erlebte er

Kindheit und Jugend im Kaiserreich. Nach dem Jurastudium und seiner raschen Karriere in der Kölner Stadtverwaltung war Adenauer von 1917 bis 1933 Oberbürgermeister dieser rheinischen Metropole. In der Zeit der Weimarer Republik prägte er mit einer Vielzahl großer Bauvorhaben und Projekten dauerhaft das Bild der Stadt – wie etwa

dem Grüngürtel, der Mühlheimer Brücke oder der Messe in Köln-Deutz. Von den Nationalsozialisten 1933 aus dem Amt verjagt, zog er sich – ständigen Schikanen ausgesetzt – ins Privatleben zurück.

Ein Herz für Europa

Nach dem Krieg kehrte er in die Politik zurück: zunächst als CDU-Politiker, dann als Präsident des Parlamentarischen Rates bei der Ausarbeitung des Grundgesetzes. Schließlich stellte er von 1949 bis 1963 in der jungen Bundesrepublik als erster Bundeskanzler die Weichen in Richtung Westintegration, deutsch-französischer Aussöhnung und europäischer Einigung. In der neuen Dauerausstellung wird Adenauers Biographie in den Kontext der Zeit gesetzt. Sie ermöglicht es sowohl Zeitzeugen als auch nachfolgenden Genera-



JOKA
Nostalgisch schöne Räume

DER UNTERSCHIED LIEGT IM DETAIL

Fußbodenservice
Georg Dünnebeil
Fachhandel für Bodenbeläge

Rommersdorfer Str. 7
53604 Bad Honnef
georg.duennebeil@t-online.de

Wir beraten Sie gerne unverbindlich unter
TEL 02224 1221618

tionen, einen Zugang zum Thema zu finden.

In der Ausstellung beleuchten unter anderem eindrucksvolle, großformatige Fotos und etliche Original-Exponate nicht nur das Wirken dieses großen Staatsmannes. Die Exponate offenbaren auch viel von der Entwicklung und dem Wesen der deutschen Demokratie.

Filmausschnitte lassen die Besucher sowohl den Familienmensch Konrad Adenauer, aber selbstverständlich auch den geschickt agierenden Politiker erleben. Er soll über seine Zeit als Oberbürgermeister von Köln einmal gesagt haben, dass sie eine gute Lehrzeit für das Amt eines Politikers gewesen sei.

Bares für Zungenakrobaten

Menschliches und vielleicht auch Allzumenschliches offenbaren die Äußerungen von Adenauers Kindern. So erinnert sich Adenauers jüngste Tochter Libet Werhahn daran, wie die Kinder immer wieder fehlerlos Zungenbrecher auf-sagen mussten, um vom Vater mit ein paar Münzen belohnt zu werden: „Manchmal forderte er uns Kinder auch auf, ganz schnell hintereinander einige Zungenbrecher zu sprechen wie „Fischer Fritz fischt frische Fische...“. Wer das 50 Mal hintereinander ohne zu stocken auf-sagen konnte, bekam von ihm einen oder zwei Groschen.“ Später sollte Libet den Witwer Adenauer auf zahlreichen Auslandsreisen begleiten.

Musik für jede Gemütslage

Seine Sekretärin Hannelore Siegel schaut auf die Stunden im Palais Schaumburg zurück, wo Adenauer sich mittags zurückzog, um sich auszuruhen: „Mit-tags gab es immer klassische Musik. Das war ein Ruhepunkt. Und für uns ein Zeichen – je nachdem, welche Musik er auswählte –, in welcher Stimmung er war. Bei Haydn, Mozart, Schubert waren



Konrad-Adenauer-Haus

Bundeskanzler-
Adenauer-Haus
Konrad-Adenauer-Straße 8c
Bad Honnef-Rhöndorf
Tel. 0 22 24 / 921-234
E-Mail:
besucherdienst@adenauer-
haus.de



Ein Besuch des Wohnhauses ist nur im Rahmen einer Führung möglich. Für Gruppen ab 10 Personen ist eine Anmeldung unter Tel. 0 22 24 - 9 21-234 erforderlich.

Öffnungszeiten/Anmeldung für Führungen im Wohnhaus:
Dienstag bis Sonntag,
10.00 bis 16.30 Uhr

Montags geschlossen.
Geschlossen: 24. bis 26. und
31. Dezember und 1. Januar.

wir alle recht zufrieden, wenn wir sie durchs Schlüsselloch gehört haben.“ Der Kanzler selbst erläuterte damals: „Haydn brauche ich immer, wie man ein Glas frisches Wasser trinkt. Tschaikowski höre ich, wenn ich aufgeregt bin, das regt mich dann noch weiter an.“ Das Gästebuch des Adenauer-Hauses verzeichnet viel Lob von den Besuchern für die neue Ausstellung. Duktus und Handschrift lassen allerdings erkennen, dass es sich bei den Gästen vornehmlich um ältere Semester handelt. Stellen sie das Hauptkontingent der Besucher? Dem tritt Claudia Waibel vehement entgegen: „Das ist ein Irrtum! Jüngere Menschen schreiben einfach nicht so gern – und schon gar nicht handschriftlich.“

|| Paulus Hinz

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

Hannelore Merdesacker
Modistenmeisterin

Anfertigung im eigenen Atelier
Damen- und Herrenhüte

53604 Bad Honnef • Hauptstraße 62 • Telefon (0 22 24) 7 43 62
Montags geschlossen • Di. - Fr. von 10:00 - 18:00 Uhr
Sa. von 10:00 - 14:00 Uhr

Genieß & Gieß KID

HARK Die Nr. 1
im Kamin- & Kachelofenbau
H. K. Wolfgang Lucht
HARK-Generalvertretung

Frist für Kamine vor 1984 endet am 31.12.

Lassen Sie sich unverbindlich beraten!
Kompetenz vor Ort für Kaminöfen,
Neubau-Konzeptionen, Renovierung,
Warmwasser-Kamine mit staatlicher
Förderung, Wartung und Ersatzteile
Büro: Orscheider Straße 36
53604 Bad Honnef (OT Orscheid)
Beratungen: 02224 824670 (AB)
Mobil erreichbar: 0170 3434000
Email: info@feuer-im-siebengebirge.de

Alle HARK-Ersatzteile

www.feuer-im-siebengebirge.de

Zur Traube
WEINHAUS & RESTAURANT

Unser Restaurant in den Weinstuben ist von Donnerstag bis Sonntag ab 17.00 Uhr geöffnet. Nach Absprache auch an anderen Tagen möglich!

- Gänse-Essen auf Vorbestellung
- Wild aus hiesiger Jagd
- Haben Sie schon Ihre Weihnachtsfeier geplant?

Auf Vorbestellung:

- 1. und 2. Weihnachtstag mittags geöffnet
- Silvester ab abends geöffnet

Familie Lanz • Lühlingsgasse 5 • 53572 Unkel
Telefon (0 22 24) 33 15 • Fax (0 22 24) 7 33 62

www.traubeunkel.de

Nicht ohne meinen Weckmann!

Pummelig, circa 20 Zentimeter groß und süß – in diesen Wochen liegen wieder Weckmänner in den Bäckereien. Die süßen Kerle lassen Kinder- und Erwachsenenaugen gleichermaßen strahlen – die einen in freudiger Erwartung, die anderen in seliger Erinnerung.

Schon im Mittelalter formten Bäcker zu besonderen Anlässen sogenanntes Gebäckbrot. Das waren Brot- oder Teigwaren, die eine spezielle Gestalt hatten, etwa Tiernachbildungen, Berufssymbole aus dem Handwerk oder auch religiöse Figuren. Gebäckbrote erfreuten sich großer Beliebtheit – man verschenkte sie gern zu besonderen Anlässen und kirchlichen Feiertagen.

Ein süßer Kerl

Aus dieser Tradition ist auch der Weckmann entstanden, der jedes Jahr zu Sankt Martin am 11. November in den örtlichen Bäckereien auftaucht. Schon etliche Wochen zuvor sieht man sie in großer Zahl die Auslagen bevölkern. Der Weckmann ist unter vielen Namen

bekannt. In den verschiedenen Regionen von unserem Land heißt er auch Stutenkerl, Hierzemann, Klausemann, Kiepenkerl, Puhmann und vieles mehr. Ursprünglich stellte die Gebäckfigur einen Bischof dar – vermutlich Sankt Nikolaus.

Als Süßigkeiten noch eine Rarität waren, schenkte man den Kindern zu Nikolaus am 6. Dezember süßes Backwerk (Wecken), um ihnen eine Freude zu machen.

Im Rheinland setzte sich nach und nach der Brauch, durch den Weckmann auch zu Sankt Martin zu produzieren und zu verschenken. Dieser war schließlich auch ein Bischof gewesen. Der Weckmann wird aus gesüßtem Hefeteig (Stuten) hergestellt. Die Figur ist ein fülliges Männlein mit Armen und Beinen. Das Gesicht mit Mund und Augen wird aus Rosi-

nen geformt und eine ebensolche Knopfleiste findet sich auf dem Bauch.

Vom Stab zur Pfeife

Früher war die Beigabe einer Pfeife aus Gips oder Ton als Zeichen für die Männlichkeit der kleinen Figur besonders wichtig. Sie klebt in der Körpermitte im Teig fest. Die Pfeife leitet sich wahrscheinlich vom Bischofsstab ab. Vermutlich im Zusammenhang mit der

Reformation und damit, dass das Rauchen im 18. Jahrhundert salonfähig wurde, mutierte der Stab zur Pfeife. Wir Kinder haben den Weckmann geliebt und konnten es kaum erwarten ihn am Martinstag morgens vor der Schule neben dem Frühstücksteller liegen zu sehen. Erst brachen wir den Kopf ab, dann kamen Arme und Beine dazu. Jedes Teil schnitten wir auf, bestrichen es mit frischer Butter und aßen es mit großem Genuss. Dann pulten wir die Rosinen aus dem Rumpf und tauchten schließ-



Bild: pixelio.de | rike

Bäckerei-Konditorei-Café
Harth
Qualität aus Tradition



**Weckmänner „zum Anbeißen“
gibt es im Café Harth!**

Kölner Straße 36 · 53579 Erpel
Tel. 0 26 44 - 27 94 · Fax 0 26 44 - 59 44
baeckerei-harth@kabelmail.com

161 Jahre Café Harth

Ihr Traditionshaus in Bonn Oberkassel direkt am Rhein
An einem der schönsten Plätze Bonns: in Oberkassel direkt am Rhein zwischen Bonn und Königswinter an herrlichem Park- und Wandelpfad

Café Restaurant Bundeshäuschen
Rheinterrasse - Biergarten - Café - Restaurant

Wir haben auch im Winter geöffnet!
Vom 28.10. bis 23.12.

Ganz wild auf Gans
Gänsegerichte in verschiedenen Variationen, traditionell oder modern, Sie finden bestimmt Ihre Lieblingszubereitung. Im Dezember verwöhnen wir Sie auch mit unseren Wildgerichten. **Außerdem wieder unser Martins Menü und Gänse außer Haus.**

Montags Ruhetag
Dienstag bis Sonntag von 11:30 Uhr bis 22:00 Uhr durchgehend warme Küche

Café Restaurant Bundeshäuschen 53227 Bonn
Oberkasseler Ufer 4 0228 441103
www.Bundeshaeuschen.de

Adresse für das Navigationssystem ist: **Simonstrasse**
PKW Parkplatz direkt am Haus



lich den übrig gebliebenen Torso in heißen Kakao. Das schmeckte einfach köstlich!

Die kostbare Pfeife befreiten wir vom Teig und spülten sie aus. Dann konnte man sie in Seifenlauge tauchen, um damit Seifenblasen zu machen. Wir versenkten die Pfeife aber auch schon mal in den warmen Kakao, um damit laut blubbern zu können. Die Eltern sahen (und hörten) das natürlich gar nicht gern.

Heimliche Raucher

Die Jungen nahmen ihre Pfeifen sogar mit in die Schule, um sie den Klassenkameraden zu zeigen. In einer Schulhofecke hockten sie dann beieinander, stopften welches Laub in die Pfeifen und taten so,

Hand gemacht und schon deshalb unterschiedlich.

Dotz, Dotz, Dollendorf

Mit dem Weckmann kommen im November auch die Martinszüge. In der Dämmerung ziehen die Kinder mit ihren leuchtenden Laternen Martinslieder singend durch die Straßen. Außerdem ziehen sie in kleinen Gruppen von Haus zu Haus, um zu „schnörzen“, „dotzen“ oder „gripschen“, also Süßigkeiten zu erbetteln. Ich erinnere mich noch, dass wir in den 50er-Jahren neben ein paar Bonbons und Dauerlutschern hauptsächlich Wurststücke an den Türen bekamen.

Das Schnörzen geht zurück auf den Bischof Martin von Tours, der



Teilen ist die Intention des Sankt Martin-Festes. | Bild: fotolia.com | K.-P. Adler

als würden sie rauchen. Ganz Pfiffige nahmen ein Streichholz und zündeten die Blätter an. Qualm und Gestank muteten aber ganz und gar nicht weltmännisch an, sondern eher Übelkeit erregend. Das Teigmannlein ist meist mit einem Zuckerguss oder Puderzucker bestrichen. Jede Bäckerei hat ihren eigenen Weckmann: einige haben statt der Rosinen eine Knopfleiste aus Mandeln, manchmal werden die Rosinen in Rum eingelegt, was sie für Kinder eher ungeeignet macht, aber den Erwachsenen gut schmeckt. Manch eine Figur kommt ganz modern ohne Pfeife daher, bei anderen fehlen die Rosinen, dafür sind sie mit Mandelblättern bestäubt. In der Regel sind sie aber alle von

im 4. Jahrhundert lebte. Er war als Nothelfer und Wunderheiler bekannt. Dieser ritt an einem kalten Wintertag mit seinem warmen Mantel bekleidet durch das Stadttor von Amiens. Dort hockte ein unbekleideter armer Mann und bettelte um eine milde Gabe. Martin zog sein Schwert, zerteilte seinen Umhang und gab die eine Hälfte dem Bettler. In der Erinnerung an diese barmherzige Tat ziehen am Martinstag die Kinder in kleinen Gruppen umher um Gaben zu erbitten. In Schulen und Kindergärten werden Weckmänner an die Kinder verteilt. Mit dem Teilen vom eigenen Weckmann haben wir Kinder es nicht so gehabt – dem edlen kirchlichen Vorbild zum Trotz. ■ Margitta Blinde

LUKAS + SCHWARZ

Atelier für Schmuck

Lindenstraße 21
53639 Königswinter
Fon | Fax 02223.28759
info@lukasundschwarz.de
www.lukasundschwarz.de

Öffnungszeiten

Montag bis Samstag
10.00 - 13.00 Uhr
Donnerstag und Freitag
15.00 - 18.00 Uhr

Besuchen Sie unsere
Weihnachtsausstellung
am 25. und 26.11.
sowie am 3.12.2017



der edle OFFLINE-SHOP in Königswinter
Treffpunkt des guten Geschmacks



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

**Am Samstag 04. November eröffnen wir ab 11.00 Uhr
unsere Weihnachtsausstellung. Es erwarten Sie in
unsern festlich geschmückten Räumen viele
Geschenk- und Dekorationsideen.**

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

Der Nussknacker im Nadelwald

Unser bekannter Eichelhäher hat einen unbekannten Vetter – den Tannenhäher. Angeblich ist der Appetit des Rabenvogels sogar schuld daran, dass die Engadiner für ihre berühmte Nusstorte die Zutatenliste veränderten.

Es ist kaum etwas zu sehen, zu dunkel ist es im Nadelwald. Doch leise piepsende Laute sind deutlich zu hören. Sie kommen aus den Wipfeln. Plötzlich schallt es laut, schnell und kurz „krarr-krarr-krarr“! Danach tritt wieder Stille ein. Wohl ein Eichelhäher, dessen Stimme warnend durch den Wald schallt. Etwas hektisch und heiser klingt er. Doch, halt! Im Bergwald kommt noch ein naher Verwandter in Frage: Es könnte der seltene Tannenhäher sein! Seine schnarrende Stimme klingt etwas höher und nasaler, fast wie eine Maschine.

Höchst seltener Gast

Der nächste Verwandte des allseits bekannten Eichelhähers ist bei uns im Siebengebirgsraum allerdings nur äußerst selten zu Gast: Gelegentlich streift er im Winter auf der Nahrungssuche hier vorbei. Er ist nicht so bunt wie der Eichelhäher, doch nicht

minder hübsch: Sein Gefieder ist schokoladenbraun – Flügel und Scheitel heben sich schwarz ab. Die Schwanzspitze leuchtet dagegen weiß. Auch die Brust ist dicht weiß getupft. Die feinen Sprenkel wirken auf dem dunklen Untergrund wie ein Kleid aus leuchtenden, leicht verwischten Sternen. Kein Wunder, dass der Tannenhäher in den Kronen der Nadelbäume mit ihren Kontrasten aus dunklen Nadeln und hellen Lichtflecken perfekt getarnt ist!

Vorliebe für kühle Gefilde

Als könnte sein schokobraunes Federkleid schmelzen, bevorzugt der rund 30 Zentimeter große Vogel kühle Berglagen und besiedelt Skandinavien, den Norden Asiens, den Kaukasus und den Balkan. In Mitteleuropa brütet er beständig im Alpenraum und im Schwarzwald sowie in den übrigen Mittelgebirgen. Meist findet man ihn in Lagen zwi-

schen 500 bis 1.800 Metern über Normal Null. Entsprechend befinden sich die uns nächstgelegenen Brutgebiete im Bergischen Land, im Westerwald und in der Eifel. Diese gelten aber nach aktuellem Stand nur als „Kleinstvorkommen“. Ohnehin umfasst der Bestand in Nordrhein-Westfalen und Rheinland-Pfalz nur

wenige Hundert Brutpaare. Doch obwohl der Vogel selten ist und auch in jüngster Zeit immer seltener wird, gilt die Art als (noch) nicht gefährdet. Denn in der Vergangenheit hat der Tannenhäher von dem intensiven Anbau der Nadelbäume profitiert: Seit dem 19. Jahrhundert bevorzugt die Forstwirtschaft unter



Gestatten? Tannenhäher! Vetter des Eichelhähers

Bild: Ulrich G. Sander

**Gute
Gitarren**

**Musikhaus
COMMERICH.**
Frankfurter Straße 23
53572 Unkel
Telefon 0 22 24 / 56 97
www.gitarrenhommerich.de

anderem die Rotfichte. Für den Forstwirt gilt diese Baumart als „Brotbaum“, für den Tannenhäher als Brutbaum. Mit der Tanne hat der Tannenhäher paradoxerweise wenig am Hut. Vielmehr baut er seine Nester vorwiegend in Fichten, Kiefern und Lärchen. Insofern wäre „Fichtenhäher“ der weitaus passendere Name. Das ursprünglich fast nadelbaumfreie rheinische Schiefergebirge war damals jedenfalls auch frei von Tannenhähern. Wissenschaftlich trägt der Tannenhäher den Namen „Nucifraga caryocatactes“. Gleich zweimal

betont der Name die Bedeutung von Nüssen: Der Gattungsname ist lateinischen Ursprungs und setzt sich aus nux (Nuss) und frangor (das Zerschneiden) zusammen, bedeutet also Nussknacker.

Leidenschaft für Nüsse

Der Artname wiederum nimmt Bezug auf den Sammelfleiß der Art, entlehnt die Wörter aber aus dem Griechischen: Der „Nuss-sammler“ ergibt sich aus caryon (Nuss) und kataktaesthei (erwerben).

Der „nussammelnde Nussknacker“ also sammelt und frisst in den nördlichen, kalten Regionen und hohen Gebirgslagen gerne die Samen der sehr frostharten Zirbelkiefer, auch Arve genannt. In den übrigen Regionen bedient er sich an Stelle der Arvennüssen (beziehungsweise Zirbelnüsse) an Haselnuss-Sträuchern. Den ganzen Herbst über ist der Vogel genau wie sein Verwandter, der Eichelhäher, damit beschäftigt, Nahrungsdepots für die Winterzeit anzulegen. Mehrere Tausend Verstecke bestückt er mit jeweils etwa zehn Nüssen, die er sorgfältig etwa zwei Zentimeter tief in der Streu vergräbt. Als

Gedächtnisstütze wählt er Stellen an Landmarken beziehungsweise markante Plätze im Gelände aus, zum Beispiel Baumstümpfe, Steine oder Felsen, Böschungen oder Geländekanten.

Untersuchungen haben belegt, dass die Vögel dabei emsig und gewissenhaft vorgehen: Ein Häher kann bis zu 100 Arvennüssen in seinem Kehlsack sammeln und Distanzen von 15 Kilometern sowie bis 600 Höhenmeter überwinden. In manchen Gebirgsregionen finden Menschen keine unversehrten Arvenzapfen, geschweige denn schmackhafte Arvennüsse, weil neben anderen Tierarten die rührigen Tannenhäher alles leerklauben. Es wird gemunkelt, dass deswegen die bekannte Engadiner Nusstorte heutzutage mit Walnüssen bereitet wird, wo doch früher Arvennüsse die Originalzutat darstellten.

Gutes Gedächtnis

Wenn im Winter die Nahrung in der Natur knapp wird, sucht der Häher seine Depots auf. Rund 80 Prozent davon findet er tatsächlich wieder, selbst bei geschlossener Schneedecke. Wissenschaftler haben dabei zu ihrem eigenen Erstaunen Vögel beobachtet, die sich – ihrer Sache sicher – mühevoll mehr als einen halben Meter in den Schnee eingruben, um an die energiereichen Nüsse zu gelangen! Diese Leistungen weisen den Tannenhäher als recht schlaue und an das raue Klima perfekt angepasste Art aus. Dennoch können Nahrungsengpässe zu Problemen führen. In manchen Jahren sind beispielsweise Zirbelkiefersamen in Sibirien Mangelware oder der Winter im Norden erweist sich als zu hart. Dann werden die ortstreuen Häher zu Zugvögeln und legen bis zu 3.000 Kilometer nach Europa zurück. Ähnlich wie bei Bergfinken oder Zeisigen kommt es dann zu den typischen Invasionen. Die eigentlich strengen Waldbewohner können unter



Advent, Advent

Wunderschöne Adventskränze, weihnachtliche Gestecke, aber auch alles, was Sie brauchen, um Ihren Adventskranz selbst zu gestalten, halten wir für Sie bereit!

Kommen Sie zu uns.



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 30 Jahren Baumdienst Siebengebirge Nun schon in zweiter Generation

Weit über die Grenzen des Siebengebirges hinaus bitten Kunden Gary Blackburn um Rat, wann immer es um die professionelle Pflege, den Erhalt und 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 (27) und Alexander (25) leiten seit ihrer Ausbildung zum „European Treeworker“ sowie zum „Baumkontrolleur“ bereits eigene Teams im Westerwald und NRW.

Luke Blackburn (21) wird die Teams nach Abschluss seiner Ausbildung bei Fachfirmen und Colleges 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 SIEBENGEBIRGE FORSTHAUS REIFSTEIN



GARY BLACKBURN UND SÖHNE – JETZT AUCH IN ZWEITER GENERATION
• Baumpflege • Baumsanierung • Baumstumpf fräsen
• Baumfällung • schwierigste Fälle mit englischer Doppelseiltechnik • Garten-/Jahrespflegearbeiten

**Fachgerechte
Baumbewertung kostenlos**

Sie werden ins nächste Büro verbunden: Bonn, Siegburg, Linz, Königswinter, Köln, Düsseldorf, Berg, Gladbach, Mayen, Neuwied, Montabaur, Altenkirchen. Tel. 02645 / 9999-000, Fax: 02645 / 9999-004

WWW.BAUMDIENST-SIEBENGEBIRGE.DE
Gebührenfreie Hotline 0800 / 228 63 43



Wir suchen
per sofort eine
**Kaufmännische
Kraft (m/w)
auf Teilzeitbasis**

Die Arbeitszeit erfolgt nach Absprache.

Eine kaufmännische Ausbildung ist
zwingend erforderlich.

Verlagserfahrung erwünscht, aber nicht Bedingung.

Aussagefähige Kurzbewerbungen erbeten an:

rheinkiesel
Magazin für Rhein und Siebengebirge

Quartett-Verlag | Erwin Bidder
Im Sand 56 – Rheinbreitbach
Telefon 0 22 24 - 7 64 82
E-Mail info@rheinkiesel.de

Grabdenkmale

Karl Jacik GmbH

Oberdollendorf Cäsariusstr. 39
Telefon 0 22 23 / 22 164
KarlJacikGmbH@t-online.de

Gebr. Söller OHG

Unkel / Rhein Linzer Str. 28
Telefon 0 22 24 / 43 37
soeller_ohg@web.de

Bei Anruf holen wir Sie gerne ab!

Eine gute Elektroplanung spart Geld und
schafft Sicherheit – wir beraten Sie gern!

Hürter electric
Meisterbetrieb

HÜRTER electric GMBH
Königswinterer Str. 631
53227 Bonn-Überkassel
Telefon: (02 28) 9 70 87-0
Telefax: (02 28) 9 70 87-15
kontakt@huerter-electric-bonn.de
www.huerter-electric-bonn.de

- ▶ Elektroinstallation
- ▶ Wohn- und Gewerbebau
- ▶ Kundendienst
- ▶ Verkauf von Hausgeräten
- ▶ EDV-Telekommunikation
- ▶ Antennen- und SAT-Anlagen
- ▶ Beleuchtungsanlagen
- ▶ Schaltanlagen

solchen Umständen ohne allzu große Scheu auch in Wohngebieten auftauchen, wenn sie dort die begehrten Haselnüsse oder andere Leckereien an Futterhäuschen finden.

Manche Vögel machen aus der Not eine Tugend und verzichten auf den langen Rückweg, wenn sie geeignete Reviere finden: Experten haben herausgefunden, dass einige der Tiere einfach hier bleiben und brüten.

Frühe Hochzeit

Als robuste Vögel können Tannenhäher schon früh im März zur Brut schreiten. Zu Beginn nutzen sie ganz ökonomisch noch ihre Vorratslager. Nach der Jungenaufzucht können sie schon ab Ende des Frühjahrs damit beginnen, sich den erforderlichen Winterspeck anzufressen und erneut Vorräte zu sammeln. Dafür bleibt es aber auch bei nur einer Jahresbrut, während andere Singvogelarten – ja, der Tannenhäher gehört wie alle Rabenvogelverwandten zu den Singvögeln! – zwei oder sogar drei Bruten pro Jahr großziehen.

Früher wurden Tannenhäher vielerorts bejagt, nicht nur weil sie den Menschen die Nüsschen wegschnappten, sondern auch in der falschen Annahme, sie würden dem Wald schaden, indem sie alle Samen verspeisten.

Das gelingt den Vögeln sowieso nicht, aber erst recht nicht alle vier bis fünf Jahre, da die Arven dann ein Mastjahr mit so vielen Nüssen haben, dass Tannenhäher und andere Tierarten im Überfluss leben und nur einen Bruchteil verwerten können. (In diesem Rhythmus könnten demnach auch die Engadiner durchaus ihre Nusstorte nach der Ur-Rezeptur backen). Doch Kiefern, Hasel und andere Gehölze haben sogar einen großen Vorteil durch die Aktivitäten der Tannenhäher, da sie zur deren Verbreitung beitragen. Nicht anders als ein Forstwirt „pflanzt“ der Tannenhäher hier und da Bäume an – einfach da-



Pro Brut werden drei bis vier Junge großgezogen

| Bild: Wikipedia | Museum Wiesbaden

durch, dass er das ein oder andere Depot vergisst. So erschließt er den Bäumen neue Lebensräume, was oft genug daran zu erkennen ist, dass sie abseits der bekannten Bestände in Gruppen zusammenstehen – also aus einem Nussversteck hervorgegangen sind. Später hat der Vogel selbst wieder etwas davon. Also: eine eindeutige Win-Win-Situation – auch für den Menschen, der naturnahe, gesunde Baumbestände schätzt und Holz ernten möchte.

Baldiger Abschied?

Der eigentlich rundum zufriedenstellende Zustand der schnarrenden Nussknacker bekommt allerdings einen Knacks, wenn man in die Zukunft blickt. Nachdem sich die Art in vielen Regionen Deutschlands durch die angelegten Fichtenforste ansiedeln konnte, wird sie sich voraussichtlich durch den Einfluss des Menschen auch wieder zurückziehen. Der Klimawandel wird einerseits dazu führen, dass der kältetolerante Häher sich bei steigenden Temperaturen in die höheren Gebirgslagen oder nach Norden zurückzieht. Und der naturnahe Umbau der Wälder, bei dem der Anteil der Fichten deutlich verringert wird, wird ihn zwangsläufig ebenso betreffen, auch wenn er gar nicht Fichtenhäher heißt.

|| Ulrich Sander

Das geht doch schöner!

In welchem Zustand muss der Mieter die Wohnung beim Auszug hinterlassen? Diese Frage gehört immer noch zu den meistgestellten im Arbeitsalltag des mietrechtlich tätigen Anwalts. Die Wurzel des Problems ist regelmäßig der Mietvertrag: Meist genügt dieser nicht den Anforderungen der Rechtsprechung.

Eigentlich ist es ganz einfach – folgt man dem Bürgerlichen Gesetzbuch. Es geht davon aus, dass der Vermieter vom Mieter Geld erhält und er diesem im Gegenzug Wohnraum überlässt. Diesen Wohnraum hat nun der Vermieter (nicht der Mieter!) für die Zeit der Vertragsdauer im vertragsgemäßen Zustand zu halten. Der Vermieter ist daher auch zur Vornahme von Schönheitsreparaturen im laufenden Mietverhältnis verpflichtet, wenn diese erforderlich sind. Doch diese Regelung ist nicht zwingend. Sie kann vertraglich abgeändert werden. Dies wird auch seit Jahrzehnten so praktiziert.

Phantasievolle Formen

Wer von gesetzlichen Bestimmungen abweicht, muss diese Abweichungen so formulieren, dass sie den Vertragspartner nicht unangemessen benachteiligen. Dies gilt insbesondere im Wohnraummietrecht, denn der Mieter hat – jedenfalls in Gebieten mit knappem Wohnraum – wenig Chancen, seine Vorschläge zur Vertragsgestaltung durchzusetzen. Der Bundesgerichtshof hat in den vergangenen Jahren die Anforderungen an die alternativen vertraglichen Gestaltungen zu der Grundidee des „BGB-Mietvertrages“ immer mehr verschärft. Schon ein falsches oder fehlendes Wort im Vertrag genügt, um eine „Schönheitsreparaturklausel“ unwirksam werden zu lassen. Das gilt auch für Regelungen in Verträgen, die im letzten Jahrhundert abgeschlossen wurden, noch in Kraft sind und den damaligen

Anforderungen der Rechtsprechung genügt haben. Aus Sicht des Vermieters ist diese Konsequenz natürlich fatal: Häufig hat er im Vertrauen auf die Wirksamkeit des Vertrages bei der Bemessung der Miethöhe nicht eingepreist, dass ihm noch Kosten für die Renovierung der Wohnung entstehen. Meist hat er dann auch keine entsprechenden finanziellen Rücklagen gebildet. Auch wenn er vorhat, die Kautions einzubehalten, hat er wenig Aussicht auf Erfolg.

Eine Frage der Schönheit?

Gerade in diesen Fällen wird die Frage wichtig, was eigentlich zu den Schönheitsreparaturen gehört. Denn eins ist unumstritten: Für darüber hinausgehende Schäden, die der Mieter durch den nicht vertragsgemäßen Gebrauch der Wohnung verursacht hat, muss dieser selbst gerade stehen.

Schönheitsreparaturen umfassen nach einer Definition in der II. Berechnungsverordnung nur das Tapezieren, Anstreichen oder Kalken der Wände und Decken, das Streichen der Fußböden und der Heizkörper einschließlich Heizrohre, der Innentüren sowie der Fenster und Außentüren von innen.

Auch vorbereitende Arbeiten wie das Entfernen von Dübeln, das Verschließen von Dübellöchern oder das Ablösen der nicht nochmals überstreichbaren Tapete gehören dazu.

Aus der Tatsache, dass gemäß der Berechnungsverordnung auch die Fußböden zu streichen sind,

hat der Bundesgerichtshof geschlossen, dass vorhandene Teppichböden zu reinigen sind. Parkett abschleifen lassen und/oder neu versiegeln gehört jedoch nicht zu den Schönheitsreparaturen.

Aus Alt mach Neu?

Steht fest, dass eine Beschädigung nicht durch Abnutzung oder Ähnliches, sondern durch ein vertragswidriges Verhalten des Mieters zustande gekommen ist, muss der Mieter nicht zwingend den Ersatz komplett bezahlen. Vielmehr muss der Vermieter berücksichtigen, welches Alter der betroffene Einrichtungsgegenstand oder Bodenbelag bei Auszug gehabt hat. Denn der Schädiger muss nur den Zustand wiederherstellen, der unmittelbar vor der Beschädigung bestanden hat. Er muss nicht eine alte Sache ersetzen. Für einen Gegenstand, dessen Alter bereits die übliche Nutzungsdauer überschritten hat, muss er sogar gar keinen Ersatz leisten. Dies gilt auch für die Kosten, die im Zusammenhang mit der Beseitigung des Schadens entstehen. Muss sein Teppich statt nach zehn Jahren „üblicher“ Lebenserwartung schon nach acht Jahren neu verlegt werden, kann der Vermieter nur 20 Prozent der entsprechenden Handwerkerrechnung oder des Kostenvoranschlags von dem Mieter fordern.

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

Bild: fotolia.com | purplequeue

Handwerk mit Ideen



Fliesen-Meisterbetrieb
Seit 1988

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

FLIESEN SCHROTER GmbH
www.fliesenschroter.de

Fliesenmeisterbetrieb seit 1988
53604 Bad Honnef • Afelpfad 29
Tel. 02224-79030

Mitglied der Handwerkerkooperation Rheinwerker www.rheinwerker.de

Ihr persönlicher Ansprechpartner:
Edgar Schröter, Fliesenlegermeister

KADECO
STILVOLLE FLÄCHENVERHÄNGE



Flächenvorhänge FreeLine
Mit der Design-Serie "FreeLine" bietet KADECO minimalistische Flächenvorhangstechnik in puristischer Formsprache. Eine elegante Aluminiumschiene verdeckt die Technik.

www.kadeco.de

Wir montieren jedes Produkt exakt auf Maß aus deutscher Qualitätsfertigung

NEIFER
KREATIV-MALERWERKSTÄTTE

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

Im Nebel der Seele

Werden die Tage kürzer, dunkler und trüber leidet häufig auch die Stimmung. Doch der Herbst- oder Winterblues oder eine „schlechte Phase“ ist nicht zu vergleichen mit einer echten Depression.

Alles erscheint grau in grau. Das einst geliebte Hobby liegt schon seit Monaten brach. Das Telefon klingelt kaum noch. Selbst die beste Freundin hat ihre Anrufe allmählich eingestellt. Kein Wunder, denn Katrin S. (Name von der Redaktion geändert) hat schon seit Monaten keine Lust mehr, etwas zu unternehmen. Tanzen? Kino? Ein Abend mit der alten Clique? Alles erscheint ihr zu anstrengend und irgendwie sinnlos. Morgens quält sie sich aus dem Bett, abends kann sie nicht einschlafen. In den Stunden dazwischen fühlt sie sich, als würde sie sich durch zähflüssiges Öl bewegen: Jede Bewegung strengt sie ungeheuer an.

Trotzdem dauert es ein halbes Jahr, bis Katrin S. sich Hilfe sucht. Damit ist sie eine von 5,3 Millionen Deutschen, die im Laufe eines Jahres an einer Depression erkranken. Etwa jede vierte Frau und jeder achte Mann bekommt im Laufe seines Lebens eine Depression.

Vorsicht, Verharmlosung!

„Jetzt rei Dich doch mal zusammen!“ „Für mich scheint auch nicht immer die Sonne“– diese Sätze hören Menschen mit einer depressiven Erkrankung häufiger. Denn nur die wenigsten Menschen verstehen, dass eine De-

pression eine behandlungsbedürftige Erkrankung ist. Es ist kein Stimmungstief, wie jeder es kennt, und auch keine Einbildung. Wer an einem schlechten Tag davon spricht, er sei „voll depressiv“, verharmlost das Thema – und verursacht noch mehr Leidensdruck bei denen, die eine echte Depression haben. Zumal man anders als bei einem Herzinfarkt oder Diabetes keine Ursache sehen oder anhand von Laborwerten erkennen kann. Vielen fällt es daher schwer, die Erkrankung als tatsächliche Krankheit zu akzeptieren. Das gilt auch für die Therapie: Fehlt einem Diabetiker Insulin, steht außer Frage, den fehlenden Botenstoff zu

ersetzen. Psychopharmaka haben dagegen einen schlechten Ruf – doch Betroffene sind unter Umständen darauf angewiesen, den Mangel an Botenstoffen im Gehirn auszugleichen.

Taub für Gefühle

Katrin S. kommen häufig die Tränen. Doch nicht immer sind depressive Menschen traurig oder schwermütig. Eine Depression kann sich auch in einer inneren Leere äußern. Was jemandem einst wichtig war, ist plötzlich gleichgültig. Betroffene erleben sich wie versteinert oder von ihren Gefühlen abgeschnitten. Sie



Häusliche Kranken-, Altenhilfe und Betreuung

VON MENSCH ZU MENSCH

BIRGIT KOHNEN
 Pfannenschuppenweg 52
 53604 Bad Honnef

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
- Sterbebegleitungen 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!

SEIT 1975

Wir haben für Sie geöffnet:
 Do.+Fr.: 14.30–18.30 Uhr
 Sa.: 10.00–13.00 Uhr
 Sowie nach Vereinbarung

Antik-Uhren

GANTNER

Antike Wand-, Stand-, Tischuhren in reichhaltiger Auswahl

Reparatur aller mechanischen Uhren

Breite Straße 50 • 53111 Bonn
 Telefon (02 28) 65 71 85

ziehen sich zurück und meiden Gesellschaft.

Charakteristisch ist auch die Antriebslosigkeit: Selbst einfache Erledigungen erscheinen plötzlich unfassbar anstrengend. Deshalb ruft Katrin S. ihre Freundinnen nie zurück – sie schafft es einfach nicht, den Telefonhörer in die Hand zu nehmen. Es fällt ihr aber auch schwer, ihren Aufgaben auf der Arbeit gerecht zu werden oder ihren Haushalt zu führen. Katrin S. kosten schon kleine Aufgaben große Überwindung, etwa, den Abwasch zu machen oder den Müll runterzubringen. Die ungelesene Post stapelt sich auf ihrem Esstisch.

Für die Diagnose „Depression“ müssen zwei solcher „Hauptsymptome“ mindestens zwei Wochen lang anhalten – und zwei Nebensymptome auftreten. Dazu gehören zum Beispiel Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen, Schlafstörungen, Appetitverlust, ein vermindertes Selbstwertgefühl, Schuldgefühle und das Gefühl, wertlos zu sein. „Es hat doch alles keinen Zweck“ oder „Ich bin sowieso nie gut genug“ sind typische Aussagen. Und natürlich gibt es immer wieder Fälle, in denen Menschen aufgrund einer Depression ihren Lebenswillen verlieren und sogar überlegen, sich etwas anzutun. Oder tun es sogar, so, wie Ex-Nationaltorwart Robert Enke, der sich vor acht Jahren das Leben nahm.

Aus heiterem Himmel

Bei Katrin S. schlich sich die Depression „einfach so“ in ihr Leben – es gab keine familiären Probleme. Stress im Job konnte Katrin S. zwar, litt aber nicht übermäßig darüber. Nach außen wirkte sie zufrieden, glücklich, erfolgreich – während sie sich selbst immer wertloser und leerer fühlte. Manchmal kann man den Auslöser einer Depression dagegen klar benennen. Häufig handelt es sich dabei um sogenannte lebensveränderte Ereignisse. Dazu gehören etwa der Verlust

Bild: fotolia.com | Dan Race

eines geliebten Menschen, doch auch eine Kündigung, eine Trennung und Ähnliches kann eine entsprechende Reaktion nach sich ziehen. Auch ein traumatisches Ereignis oder Dauerstress können das Auftreten einer Depression begünstigen. Außerdem scheint es eine genetische Veranlagung zu geben.

Depressionen kommen zudem häufig im Doppelpack mit anderen Erkrankungen. Das können psychische Begleiterkrankungen sein, etwa Angststörungen, Alkohol-, Medikamenten – oder Drogenmissbrauch, Essstörungen. Aber auch Erkrankungen wie Krebs, Herzinfarkt oder Schlaganfall, chronische Erkrankungen oder Schmerzen können Auslöser für eine Depression sein.

Mangel im Gehirn

Es gibt Hinweise darauf, dass während einer Depression der Hirnstoffwechsel nicht richtig funktioniert: Die Botenstoffe, mit deren Hilfe unsere Nervenzellen untereinander kommunizieren, geraten offenbar aus dem Gleichgewicht. Bestimmte Medikamente setzen genau an diesem Gleichgewicht an: Sie heißen „Serotonin-Wiederaufnahmehemmer“, kurz SSRI, und heben den Spiegel des als „Gute-Laune-Hormon“ bekannt gewordenen Serotonin im Blut an.

Allerdings dauert es Tage oder sogar Wochen, bis die Wirkung eintritt. Deshalb spielen offenbar auch andere Botenstoffe eine

FÜR SIE VOR ORT
Bad Honnef

...für Ihre Gesundheit:

CURA Katholische Einrichtungen im Siebengebirge gGmbH

Schülgenstr. 15
53604 Bad Honnef
Tel. 02224 772-0
Fax 02224 772-1112
www.cura.org

GFO
für zur Welt kommen

Nicht mehr ganz Ohr? – dann zu BECKER!

Kardinal Frings sagte:
„Jot luure kann ich schlääch,
schlääch hüre kann ich jot.“
Ich hab's besser:
Ich hab Hörsysteme
von BECKER, also
„jot hüre kann ich jot!“

Konrad Beikircher,
Kabarettist, BECKER-Kunde
und Botschafter des Hörens

Tipp: Gleich 026 44 / 98 03 00 anrufen und Beratungstermin vereinbaren!

BECKER
HÖR AKUSTIK

Linz, Rheinstraße 7, Tel. 026 44 / 98 03 00
Tinnitusabende und Hörtreffs in unserem Seminarraum.
CI-Vertragspartner, Gehörschutz, Hausbesuche und der bekannt gute BECKER-Service.

Rolle für die Entstehung einer Depression, etwa Stresshormone: Möglicherweise gerät die Produktion des Stress-Hormons Kortisol außer Kontrolle. Wie das genau funktioniert, ist jedoch noch nicht klar.

Wer hilft bei einer Depression? Erster Ansprechpartner ist in der Regel der Hausarzt. Liegt eine leichte oder nur mittelschwere Depression vor, reicht häufig eine ambulante Betreuung. An erster Stelle steht eine sogenannte Verhaltenstherapie. Allerdings ist es mitunter schwierig, einen Therapieplatz zu finden. Außerdem muss die „Chemie“ zwischen Therapeut und Betroffenen stimmen. Deshalb gibt es die Möglichkeit, erst einmal sogenannte probatorische Sitzungen zu machen, bei denen sich beide Seiten erst einmal kennen lernen.

Besser als ihr Ruf

Unter Umständen helfen auch Medikamente. Bei einer schweren Depression sind Betroffene für einige Zeit in einer Klinik am besten aufgehoben. Dort betreuen Ärzte und Psychotherapeuten sie engmaschig, bieten verschiedene Therapieformen, Gespräche und Betreuung an und überwachen den Erfolg einer medikamentösen Therapie. Der Aufenthalt in der Klinik hilft zudem, den Alltag besser zu strukturieren. Bei Katrin S. war es die beste Freundin, die ihr zum Arztbesuch



Eine ambulante psychologische Betreuung ist ein erster Ansatz für eine Therapie | Bild: fotolia.com | Chinnapong

riet. Nach einigen Gesprächen entschied sie sich für eine Kombination aus Psychotherapie und einem Antidepressivum. Zwei Jahre lang nahm sie Tabletten, bevor sich Arzt und Therapeut trauten, die Medikamente abzusetzen. Seit einem Jahr lebt sie ohne Tabletten, geht aber immer noch einmal im Monat zur Selbsthilfegruppe. Wer in diesen Monaten morgens schlecht aus den Federn kommt und angesichts grauer Regenwolken am Mittag schlechte Laune bekommt, hat nicht automatisch eine Depression.

Tatsächlich gehen Stimmungstiefs und Lichtmangel in den kalten Monaten gehen Hand in Hand. Experten nennen diesen Winterblues auch Saisonal Abhängige Depression, kurz SAD. Was hilft? So kuschelig es bei Kerzenschein und vor dem TV auf dem Sofa auch sein mag – Be-

wegung an der frischen Luft tut Körper und Seele viel besser. Von November bis März braucht der Körper so viel natürliches Tageslicht, wie er bekommen kann. Ideal ist es, wenn Sie sich mindestens eine halbe Stunde am Tag unter freiem Himmel bewegen – wenn irgendwie möglich, am Vormittag oder in der Mittagszeit. Selbst an einem bewölkten, trüben Tag ist der Himmel deutlich heller, als die meisten künstlichen Lichtquellen, etwa im Büro.

Mehr Licht, bitte!

Bei einer saisonal abhängigen Depression kann eine Lichttherapie helfen. Dazu setzt sich der Betroffene möglichst in den Morgenstunden mindestens 30 Minuten lang einem extrem hellen Licht aus. Diese Therapielampen strahlen mit 2.500 bis 10.000 Lux.



Erste Hilfe für die Seele

Info-Telefon Depression
0800 - 33 44 533

Mo, Di und Do:
13.00 - 17.00 Uhr
Mi und Fr:
8.30 - 12.30 Uhr

Informationen im
Internet unter:
www.deutsche-depressions-hilfe.de

Dort findet sich auch ein
Selbsttest, der erste Anhaltspunkte für eine Diagnose liefern kann.

Zum Vergleich: Aus einem Meter Entfernung leuchtet eine Kerze in der Dunkelheit mit 1 Lux. Bei einem bedeckten Himmel strahlt ein Wintertag mit 3.500 Lux, an einem hellen Sommertag prasseln 100.000 Lux auf unsere Augen ein. Übrigens: Wer meint, auch ein Besuch im Solarium könnte der Seele helfen, der irrt allerdings: Die Strahlung bei den künstlichen Sonnenbädern hat keine Auswirkung auf die Augen – zumal diese ja auch durch eine UV-Brille abgeschirmt werden sollten. Stattdessen bergen Solarien das Risiko für vorzeitige Hautalterung (Falten) und Hautkrebs. Wer damit seiner Seele etwas Gutes tun möchte, sollte sich das also gut überlegen – und bedenken: Die Herbst- und Winter-sonne gibt's draußen kostenlos!

|| Julia Bidder

**Heimtextil
Factory
Outlet**

Luhlfelder Straße 33
53804 Bad Neuenahr
Tel. 02224/9780110

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 10.00-18.00 Uhr
Sa. 10.00-16.00 Uhr

sassa

Collection

DORIS MEYER

Exklusive Bettwäsche

fram
sohn

1908

Unser Highlight im November:

Schweizer exklusiv Jerseys in vielen Farben zum Schnäppchenpreis

- angenehm weich
- trocknergeeignet
- bügellos knitterfrei

NEUERSCHEINUNG

Jetzt
in Ihrer
Buchhand-
lung!

Vom Zauber des Siebengebirges

Neue Streifzüge durch die Region

EDITION
rheinkiesel

Von Teufeln und Vulkangestein

Es ist eine Reise in die Vergangenheit, die Sie hier finden. Eine Reise, die Sie in die Welt der Siebengebirge führt, eine Welt, die von Teufeln und Vulkangestein geprägt ist. Die Siebengebirge sind eine der schönsten Landschaften Deutschlands. Sie sind eine Mischung aus Natur und Kultur. Sie sind eine Welt, die Sie hier finden. Eine Reise, die Sie in die Welt der Siebengebirge führt, eine Welt, die von Teufeln und Vulkangestein geprägt ist. Die Siebengebirge sind eine der schönsten Landschaften Deutschlands. Sie sind eine Mischung aus Natur und Kultur. Sie sind eine Welt, die Sie hier finden.

Band 2 der soeben erschienenen Publikation aus der Edition rheinkiesel lädt ein zu zehn Stippvisiten in Berg und Tal, fernab der touristischen Pfade. Es berichtet von Berühmtheiten und ganz normalen Menschen, die hier lebten. Mit kühnen Liebesgeschichten und tragischen Gerichtsurteilen erzählt es auch von den Höhen und Tiefen der Menschen, die einst in dieser Region lebten und an die heute noch so manche Straßen oder Plätze erinnern. Und es spürt verlorenen Schätzen hinterher – etwa dem längst verschwundenen Weingut Rüdenet oder der sagenumwobenen Burg Rosenau.

Vom Zauber des Siebengebirges *Neue Streifzüge durch die Region*

144 Seiten | Format 21 x 21 cm | Hardcover
strapazierfähige Fadenheftung | 19,95 EUR
Mit über 100 vierfarbigen, teils ganzseitigen
Abbildungen | ISBN: 978-3-00-057406-1

Jetzt schon als
Geschenkidee für
Weihnachten vormerken

rheinkiesel

Quartett-Verlag

Erwin Bidder | Im Sand 56 | 53619 Rheinbreitbach | Telefon 0 22 24 - 7 64 82 | Telefax 90 02 92
info@rheinkiesel.de | www.rheinkiesel.de

Von der Freude

Musikalische Erlebnisse, Lesefreuden, Varieté-Theater, Entdeckerfreuden oder manchmal auch nur die Genugtuung, ein Lied aus Kindertagen wieder gefunden zu haben – im heutigen Kaleidoskop finden Sie eine Fülle von Informationen zu diesem Thema.

Wer hat gewonnen?

Ausgesprochen breit war die Skala der Möglichkeiten für unsere Leserinnen und Leser, einen der zwölf Gewinne aus unserer Oktober-Ausgabe zu erhaschen.

Doch eigentlich zählt dies noch doppelt, denn es gab jeweils Eintrittskarten für zwei Personen zu gewinnen: Mundartliches, Jazziges und Spritziges im Variététheater.

Dies sind die Namen der Gewinnerinnen und Gewinner aus Heft 10/2017:

„Schwein jehatt“ ist der Titel des neuen Mundartlichen Theaterstückes der „Sproch- und Spellgrupp Niederdollendorf“. Je zwei



Eintrittskarten für eine Aufführung haben gewonnen:

Andrea Belz, Bad Honnef
Anka Franzen, Bonn
Heinz-E. Jonas, Königswinter
Agnes Meis, Königswinter
Anita Schrahn, Erpel



„Die große Coperlin-Show“ im Bonner **GOP** konnten erleben:

Rudi Kühlem, Bad Honnef
Christina Linhard, Königswinter

HOT-JAZZ bei Coppeneur gab es am 22. Oktober 2017 für:

Ursula Arenz, Dattenberg
Hildegard Emonds, Königswinter
Dr. Alfons Keuter, Unkel
Monika Kunze, Bonn
Helga Kutsche, Bad Honnef



Wir gratulieren allen Gewinnerinnen und Gewinnern herzlich. Sie wurden längst benachrichtigt, da die Vorstellungstermine zum Teil noch im Monat Oktober lagen. Allen, die bei diesen Verlosungen mitgemacht haben, ein herzliches Dankeschön.

**Keine Zeit einzukaufen?
Einkauf zu schwer?**

Dann liefern wir Ihnen
Ihren Einkauf nach Hause!

Ihr Frischmarkt

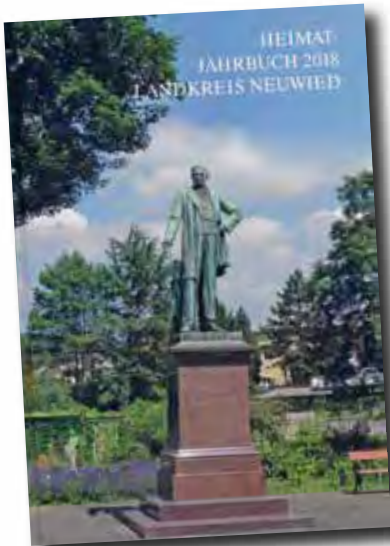
Bahnhofstraße 4 • Königswinter • 0 22 23 / 9 07 09 56

Friedhofsgärtnerei Paeseler

... über 80 Jahre der Meisterbetrieb
Ihres Vertrauens

www.friedhofsgaertnerei-paeseler.de

Meisterbetrieb
Inh. Manuela Brammer
Drieschweg 48
53604 Bad Honnef
Telefon 0 22 24 / 37 57
Telefax 0 22 24 / 96 18 43
Mobil 0 16 3 / 5 02 35 67



Alljährliche Fundgrube für Heimatfreunde

Wie gewohnt frühzeitig ist in diesen Tagen das neue Jahrbuch des Landkreises Neuwied erschienen. Schwerpunktthema ist diesmal der 200. Geburtstag von Friedrich Wilhelm Raiffeisen, der in Heddersdorf (heute Neuwied) auf die Welt kam. Er gehört zu den Gründern der genossenschaftlichen Bewegung in Deutschland und ist der Namensgeber der Raiffeisenorganisation.

Über dieses dominierende Thema hinausgehend bietet das Buch wie gewohnt einen ungewöhnlich breiten Fundus für Heimatfreunde. Leser unserer Region werden mit Interesse unter anderem Beiträge zum „Linzer Weinheiligen Donatus“, das alte Virnebergkreuz in Rheinbreitbach und Informationen über die Kurkölnische Armee lesen.

Heimatjahrbuch 2018 Landkreis Neuwied

368 Seiten, gebunden,
ISBN 978-3-9818047-4-4,
Preis: € 6,
erhältlich im Buchhandel

Das Lied vom kleinen Apfel

Dazu schreibt uns Rudi Kühlem, Leiter des Seniorensingens in Bad Honnef eine reizende Geschichte: Letzten Donnerstag ging nach dem Seniorensingen das Telefon.

Eine Dame erkundigte sich nach dem Seniorensingen, ob das denn stattfinden würde? Tja, sagte ich, da sind Sie zu spät; das war gerade eben erst. Eigentlich ging es ihr ja nur um das Lied vom kleinen Apfel. Sie hätte im Magazin **rheinkiesel** den Hinweis auf das Seniorensingen gelesen und sucht jetzt verzweifelt nach dem Text vom kleinen Apfel. Ich habe ihr empfohlen mal ins Internet zu gehen, aber da hat sie keinen Zugang. „Dann rufe ich mal in Hildesheim an, die haben mir ja den rheinkiesel mitgebracht und die haben einen Computer.“ Daraufhin habe ich ihr angeboten, ihr die Noten vom „Kleinen Apfel“ zuzuschicken. Da stellte sich heraus, dass sie in Willich am Niederrhein wohnt. Die Bekannten aus Hildesheim hätten eine Schiffstour auf dem Rhein gemacht und in Königswinter den **rheinkiesel** vom Oktober 2017 gefunden.



Ich habe ihr dann die Noten vom kleinen Apfel einschließlich der übrigen Texte vom Seniorensingen am letzten Freitag geschickt und am Samstag hat sie sich telefonisch dafür herzlich bedankt. Von dem Lied mit dem kleinen Apfel gibt es ein kleines Theaterstück, das haben sie und ihre Geschwister als Kind mit ihrer Mutter eingeübt und auf der Weihnachtfeier gespielt.

**|| Rudi Kühlem,
AWO Bad Honnef**

*Hinweis der Redaktion:
Auf YouTube im Internet sind auch
gesungene Versionen zu hören.*

30 Jahre „Himmel und Erde“

Am Anfang stand ein mit 40 qm Verkaufsfläche kleiner Bioladen; „Himmel und Erde“ wurde 1987 als Filiale von „MOMO“ in der Adrianstraße in Oberkassel eröffnet und ein Jahr später von Peter Ulrich, dem heutigen Inhaber, übernommen. Das damals be-



grenzte Angebot an biologischen Lebensmitteln passte seinerzeit noch leicht in den kleinen Laden. Doch die Nachfrage nach „Bio“ wuchs stetig. Die vielen Lebensmittelskandale halfen kräftig mit, diese Entwicklung zu fördern. Daher zog man 1995 in ein doppelt so großes Geschäft um, ebenfalls auf der Adrianstraße. Schon nach relativ kurzer Zeit reichte auch an diesem Standort der Platz bald nicht mehr aus. Als Ausweg bot sich ergänzend zum vorhandenen Raum das Nachbargeschäft mit weiteren Räumlichkeiten an. Die Ladengröße wuchs auf 180 Quadratmeter - und erwies sich dennoch schon nach kurzer Zeit wieder als zu klein für das ständig ausgeweitete Angebot und die steigende Nachfrage.

So zog Inhaber Ulrich Peter im Jahre 2007 erneut um; diesmal an den heutigen Standort. Doch auch hier standen die Zeichen schnell wieder auf Expansion; man mußte anbauen.

Im gleichen Jahr nahm Peter Ulrich Junior seine Tätigkeit als Geschäftsführer bei „Himmel und Erde“ auf.

Bemerkenswert ist der Mitarbeiterstamm des Hauses: Von 20 Mitarbeitern sind drei schon seit 15 Jahren und länger dabei. Also reichlich „Alte Hasen“ und Überzeugungstäter was gesunde Lebensmittel angeht.

Himmel und Erde Naturkost

Königswinterer Str. 708
Bonn-Oberkassel
Tel. 02 28 - 44 21 68
E-Mail: himmel@erdebonn.de

Genießerpfade
ESSIG, ÖL & MEHR

Das Spezialitätengeschäft der besonderen Art

Individuelle und limitierte Adventskalender in großer Auswahl

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

Die exklusive Geschenk-idee

ERZGEBIRGISCHE VOLKSKUNST

Originalartikel aus den Traditionswerkstätten des Erzgebirges

Große Auswahl zu günstigen Preisen

- * Schwibbögen
- * Spieldosen
- * Pyramiden, 1-4stöckig (auch Ersatzteile)
- * Räuchermänner
- * Nußknacker
- * Engelchen
- alles von Wendt und Kühn
- * Herrnhuter Sterne

Öffnungszeiten:
Di.-Fr. 15.00-19.00 Uhr
Sa. 10.00-14.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Im Dezember samstags von 10.00 bis 16.00 Uhr

Helga Brinsa
Selhofer Straße 84c
53604 Bad Honnef
Telefon (0 22 24) 94 05 47