

Siebengebirge

Ein gesundes, glückliches neues Jahr!

KOSTENLOS!
zum Mitnehmen ●

Natur

Wie Pflanzen
Frost & Co. trotzen

Ihr Recht

Was darf die
Hausverwaltung ?

Zeitsprung

Die Sache mit den
Wundertüten

**NEU
in der
Region!**

Ambulante Kinder- und Jugendreha für Adipositas (Übergewicht)

Ab Januar 2021 bieten wir auch medizinische ambulante Kinder- und Jugendreha für die Diagnose Adipositas in Hennef an.

Die wichtigsten Informationen zusammengefasst:

- Die Reha ist für Kinder **ab 6 Jahren**
- **Kostenträger** ist die Deutsche Rentenversicherung
- **Dauer:** Eine Intensivwoche (schulbefreit), 3 Monate Therapiephase 2 mal wöchentlich (schulbegleitend)
- **Ein Elternteil als Begleitperson** mit eigenen Anwendungen
- **Beantragung** zusammen mit dem **Kinderarzt**



Mehr Details erhalten Sie unter www.siegreha.de oder kontaktieren Sie uns!
Gerne bieten wir Ihnen vorab einen kostenlosen Beratungstermin an.

Sieg Reha in Hennef
Mittelstraße 49-51 · 53773 Hennef
Telefon: 02242.96 988-0 · E-Mail: kinderreha@siegreha.de



Zusammen durchhalten!

*Wir sind stark und starten
hoffnungsvoll ins Neue Jahr!*

Am Spitzenbach 2
53604 Bad Honnef

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


BAD HONNEF



Liebe Leserin und lieber Leser,

wer hätte das vor einem Jahr gedacht, was 2020 uns bringen würde und wie insbesondere die letzten Wochen rund um Weihnachten aussehen würden? Die Corona-Pandemie fordert uns weiterhin heraus. Und immer: Abstand. Keine Berührung. Wann haben Sie zuletzt jemandem die Hände geschüttelt? Jemanden, der nicht in Ihrem Haushalt lebt, umarmt? Zu den kühlen Temperaturen kommt jetzt ein Hauch von sozialer Kälte. Sorgen wir durch herzliches und beherztes Handeln dazu, dass es nicht zu kalt wird für uns und unsere Nachbarn in der Region! So, wie auch in der Pflanzenwelt nicht alles im Winter welkt und abstirbt: Der Efeu beispielsweise, Kiefern und Tannen oder die Stechpalme sind **Trotziges Immergrün**, auch in frostigen Zeiten. Die Tricks der immergrünen Pflanzen hat Diplom-Biologe Ulrich Sander für Sie zusammengefasst (Seite 4 bis 6).

Manchmal konnte man es kaum glauben, aber 2020 gab es auch noch andere Themen als nur Corona. So wurde zum Beispiel ein neues Gesetz verabschiedet, dass die Rechte von Hausverwaltungen gegenüber Wohnungseigentümergeinschaften neu regelt. Mehr dazu lesen Sie auf Seite 7: **Im Namen der Eigentümer**. Was wird uns 2021 bringen? Ein neues Jahr ist ein bisschen wie eine Wundertüte, findet Margitta Blinde. Sie lässt für Sie in unserer beliebten Rubrik Zeitsprung ihre Kindheitserinnerungen Revue passieren: **Wundersame Wundertüten** (S. 8/9). Wundersam ging es schon vor Jahrhunderten bei uns zu. Eines der wenig schönen Beispiele lieferten die „Hexenverfolgungen“, die es natürlich auch in unserer Region gab. Die bekannteste davon betraf „die Hexe von Bruchhausen“, über die wir schon berichteten. Aber auch in Linz hat es Derartiges gegeben. Lesen Sie

über **Teuflische Zeiten** auf den Seiten 10 bis 12. Wie Sie trotz winterlicher Unbilden gut über die kalte Jahreszeit kommen erfahren Sie auf den Seiten 14/15: **Fitness für die Abwehr**. Ein bisschen wie eine Wundertüte voller Überraschungen ist auch unser **Kaleidoskop** mit interessanten Neuerscheinungen (Seite 16/17). **Woher bekommen Sie eigentlich Ihren rheinkiesel?** Auf den Seiten 18/19 verraten wir Ihnen nahezu alle Orte, an denen Sie unser Heft normalerweise erhalten können. Über 200 Geschäfte und Unternehmen legen jeden Monat den rheinkiesel aus – an dieser Stelle vielen Dank dafür! Corona, so absurd es auch klingt, bietet auch Chancen. Viele, die einst lang zur Arbeit pendelten, können jetzt im Homeoffice Zeit, Geld und Nerven sparen und obendrein die Umwelt schonen. Auch viele ältere Menschen ha-

ben den Sprung ins Netz gewagt und sprechen selbstverständlich per Videoschleife mit ihren Enkeln, hören sich online Vorträge an oder turnen sogar vor Tablet oder Laptop auf der heimischen Turmmatte, um fit zu bleiben. Und auch in unserem **Veranstaltungskalender** ab Seite 20 finden Sie in diesem Monat einige digitale Veranstaltungen. Viel Spaß damit und – falls Sie es noch nicht probiert haben – nur Mut! Vielleicht gehört es ja zu Ihren guten Vorsätzen, sich in dieser Hinsicht neues Wissen anzueignen? Es lohnt sich! Wir von Verlag und Redaktion wünschen Ihnen in jedem Fall einen guten, gesunden Rutsch in ein glückliches Jahr 2021! Bleiben Sie uns gewogen!



**Sanitätshaus
Drieschweg 46
53604 Bad Honnef
Telefon (02224) 96 99 66
Telefax (02224) 7 88 35**

Reha-Team Dix: Wir bringen Hilfen

*Ihr kompetenter Partner
in Reha-technik und Pflegebedarf*

- Bewegungstrainer
- Gesundheitsschuhe
- Therapiefahrräder
- Bandagen
- Kompressionsstrümpfe
- Gehhilfen
- Rollstühle
- Pflegebetten
- Lifter
- Alles zur häuslichen Pflege

+++ Kostenlose Parkplätze direkt am Haus +++

VERTRAUEN • KOMPETENZ • ZUSAMMENARBEIT



**KRANKENPFLEGEDIENST | SOZIALSTATION
ROCKSTEDT**

Vertragspartner alle Kassen

- Kranken- und Altenpflege
- Körperpflege und med. Behandlungspflege
- Pflegeberatung
- Familienpflege
- Hauswirtschaftliche Hilfen und Betreuungsdienst
- Urlaubsvertretung
- Beratung in Fragen der Pflege
- Qualitätssicherungsbesuche
- Grundpflege
- Nachtwachen
- 24 Stunden telefonisch erreichbar

• Linz • Unkel • Bad Honnef
• Königswinter • Bonn

Hauptstraße 11 d
53604 Bad Honnef
Tel. 0 22 24 / 7 60 19
Mobil 0171 / 50 71 981
Email: info@pflagedienst-rockstedt.de

Hausnotruf rund um die Uhr!

Prüfnote MDK: 1,0

Trotziges Immergrün

Ganz schön kalt – manche Pflanzen lassen gleich erfroren die Blätter hängen, wenn die Temperaturen einmal unter Null rutschen. Andere trotzen offenbar Frost und Eis. Wie machen sie das bloß, die Pflanzen?

In der Dezember-Ausgabe hatten wir einige Tricks und „Erfindungen“ vorgestellt. Doch Tiere sind mobil und können sich verkriechen oder wegfliegen. Aber Pflanzen? Heimische Gewächse müssen im Ernstfall hart – frosthart! – drauf sein, um an Ort und Stelle überleben zu können. Doch winterliche Phänomene, die das Überleben sichern, gibt es natürlich auch im Pflanzenreich!

Ob Bäume, Sträucher, Stauden oder Kräuter: Sie alle müssen sich langfristig an unser Klima anpassen und sich eine gesunde Resistenz gegen winterliche Verhältnisse zulegen. Grundsätzlich gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder vermeidet die Pflanze vorsorglich Schäden. Deshalb werfen unsere Laubbäume im Herbst ihre Blätter ab. Alternativ kann die Pflanze im Jahresverlauf allmählich eine Frost-Toleranz aufbauen.

Der alljährliche Laubfall bei uns, aber auch in den gesamten gemäßigten Breiten auf der Nordhalbkugel, dient der Vermeidung von Frostschäden der empfindlichen Blattoorgane. Dieses weltumspannende Phä-



Wärmeschutz einmal anders: Dicke Borke einer alten Eiche | Bild: Ulrich Sander

nomen zeigt sich in einem Gebiet, das in Fachkreisen die Zone der „Sommergrünen Laubwälder“ genannt wird. Die relativ zarten Blätter der meisten dort lebenden Pflanzenarten sind frostempfindlich, weil sie recht dünn sind, ihr Stoffwechsel sehr aktiv und die lebendigen Zellen darin sehr viel Wasser enthalten. Wie empfindlich im Grunde

Pflanzen und selbst gestandene Bäume sind, ist schnell zu erkennen, wenn die Temperaturen im späten Frühjahr noch einmal stark sinken. Dann gefriert das Wasser in den Zellen, dehnt sich dabei aus und die feinen Strukturen platzen. Die Blätter hängen dann schlaff herunter und verfärben sich braun. Eigentlich versuchen Pflanzen, so einen

Verlust strikt zu vermeiden. Deshalb werfen Gehölze im Herbst ihr Laub rechtzeitig ab, damit die Blätter nicht nach den ersten Frühfrösten durchfrieren und zu faulen beginnen. Sonst würden sie womöglich noch zu einem Einfallstor für Schädlinge wie Pilze, Bakterien oder Viren werden. Den rechtzeitigen Zeitpunkt für den Blattabwurf im

Auf ein gesundes neues Jahr!

Wir wünschen allen Kunden einen guten Start für 2021

Wir sind Partner von

FLEUROPA



Inhaber: Thomas Steinmann

Linzer Str. 117 | 53604 Bad Honnef

Telefon: 0 22 24 - 33 48 | Fax: 96 16 57

thomas-steinmann@t-online.de

Herbst registrieren die Pflanzen anhand der abnehmenden Tageslänge.

Da die Natur wenig verschwendet, sondern vielmehr ein ausgeklügeltes Recycling betreibt, werden vor dem Abwurf der organischen Masse noch einige Stoffe in den Blättern abgebaut und Energie zurückgewonnen. Zum Beispiel der grüne Farbstoff Chlorophyll, der für die Photosynthese der Pflanzen ausschlaggebend ist. Die Pflanze zieht bei diesem Prozess wertvolle Eiweiße, manchmal auch zusätzlich Kohlenstoff-Verbindungen und Fette ab und transportiert sie in die innen liegenden Speicherorgane. Dafür treten nun die Töne der verbleibenden gelben und roten Farbstoffe hervor, welche unsere Wälder in den bunten Herbstfarben erscheinen lassen.

Doch selbst der vermeintliche Abfall, das ganze Falllaub mit beträchtlicher organischer Masse, ist in der Natur nicht wertlos. Für zahllose Organismen dient die Laubschicht am Boden als Lebensraum, Versteck oder Nahrung – und wird nach der Verrottung schließlich zum wertvollen Humus, der Spurenelemente, Mineralien und Nährstoffe für alle Pflanzen liefert. Und man höre und staune: Die Laubschicht am Boden schützt auch vor Bodenfrost!



Blühende Zaubernuss | Bild: Ulrich Sander

Tiere haben ein dickes Fell, tragen einen warmen Pelz oder einen Schutzpanzer.

Ein dicker Mantel

Aber auch Bäume tragen letztlich einen dicken Mantel. Besonders markant ist die grobrissige Borke unserer Eichen. Was vor Fressfeinden, mechanischer Beschädigung, Sonnenbrand und Verdunstung, teils sogar vor Feuer schützt, ist im Nebeneffekt auch gut gegen Kälte. Das Borkengewebe, besteht aus abgestorbenen, also frostunempfindlichen Zellen und wird von

der unter der Borke liegenden Rindenschicht gebildet. Bei unseren heimischen Eichen wird es mehrere Zentimeter dick. Der Stoffwechsel der Bäume wird im Winter weitgehend heruntergefahren und das Wachstum eingestellt, so dass Trockenheit und Frost nunmehr eine geringe Gefahr darstellen. So bildet sich im Holz das Muster der Jahresringe.

Oh, Tannenbaum ...

Fragt sich nur: Wie stellen es denn Fichten, Tannen und Eiben mit ihren ganzjährig grünen Nadelblättern an, keinen

Frostschaden zu erleiden? Betrachtet man einen Zweig eines Nadelbaums, fällt auf, dass die Nadelunterseiten weiß sind und eine Beschichtung haben, die wie Reif aussieht. Es handelt sich um Wachsstreifen, die wasserabweisend sind und vor Eis und Erfrierungen schützen. Auch von innen schützen sich Nadelbäume vor Frost: Spezielle Substanzen wie Harze und terpenartige Verbindungen mit einem niedrigen Gefrierpunkt steigern die Widerstandsfähigkeit gegen Frost. So überstehen manche Nadelbaumarten Temperaturen von -60°C, etwa in der in der sibirischen Taiga oder in Hochgebirgslagen. Als einziger heimischer Nadelbaum ist die Lärche aber nicht immergrün. Sie wird im Herbst gelb und wirft wie die Laubbäume ihre Blätter ab.

Für das Siebengebirge und den Erpeler Wald sind Bestände der Stechpalme typisch. Der immergrüne, auch Ilex genannte Strauch wächst unter dem schützenden Kronendach der hohen Bäume. Die dunkelgrünen und stark glänzenden Blätter sind sehr derb und enthalten nur wenig Wasser. Sie sind sehr steif und gebuchtet. Dabei tragen die Enden der Buchten starre Spitzen, so dass viele Menschen gern Abstand halten. Kein Wunder, dass Ilex früher auch „Deutscher Stechbaum“ hieß: Die spitzen

Jetzt bei uns

Der neue Ford Focus.



FORD FOCUS ST-LINE

Body-Styling-Kit, Ford Power-Startfunktion, Doppelrohr-Auspuffanlage, sportlich abgestimmtes Fahrwerk

Bei uns für

21.890,-¹



Abbildung zeigt Wunschausstattung gegen Aufpreis.

Kraftstoffverbrauch (in l/100 km nach § 7 Nr. 5, 6, 6a PKW-EnVKV in der jeweils geltenden Fassung): Ford Focus ST-Line: 5,9 (Innerorts), 4,2 (außerorts), 4,8 (kombiniert); CO₂-Emissionen: 108 g/km (kombiniert).

Günter Schorn GmbH

Im Kettelfeld 1, 53619 Rheinbreitbach, Telefon 02224/71147, <http://autohaus-schorn.de>

Gilt für Privatkunden, Gilt für einen Ford Focus ST-Line 1.0 EcoBoost (Benzinmotor 112 kW (125 PS), 6-Gang Schichtantrieb, Start-Stop System, Antriebs-Übertragung) und Zulassungskosten.



JETZT NEU! Lieferservice!

Bestellen Sie im Internet
oder telefonisch unter: 0 22 24 - 1 87 98 30

Rheinbreitbach, Erpel, Unkel, Linz,
Königswinter, Bad Honnef (Berg)
Lieferung 4,95 €

Bad Honnef (Tal)
Lieferung 2,95 €

Präsente und Mitbringsel 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

Soeben erschienen!



Der Kirchhof in Unkel

Rudolf Vollmer
Ferd. Eberweiser

Der Kirchhof in Unkel
Mit Beiträgen von
Dr. Lotte Perpeet und
Martina Rohfleisch.

Verlag edition wolkenburg
(2020), 144 Seiten, broschiert,
ISBN 978-3-934676-33-6,
€ 12,80

Erhältlich im Buchhandel

Natur

Blätter pieksen mühelos durch die Hose ins Bein. Selbst im abgestorbenen Zustand werden die Blätter zunächst nicht weich. Was Mensch und Tier auf Abstand hält, schützt auch vor Frost und trockenen Wintertagen. Denn auch das ist oft unbekannt: Trotz Schnee und Eis können Pflanzen im Winter auch vertrocknen.

Wenn bei Temperaturen unter dem Gefrierpunkt das lebensnotwendige Wasser nicht in flüssiger Form verfügbar ist, versiegt der Wasserstrom in der Pflanze. Schnell sterben äußere Blätter und Triebe. Für viele Pflanzenarten ist die Winterzeit also nicht nur eine frostige Angelegenheit, sondern vor allem eine Trockenzeit, die es zu überstehen gilt. Interessanterweise lauert für empfindliche Arten – wie zum Beispiel Zitrusgewächse, die aus dem Mittelmeerraum stammen – diese Gefahr auch bei Temperaturen über dem Gefrierpunkt. Schuld sind mehrere physikalische Phänomene: Bei niedrigen Temperaturen ist das Wachstum der für die Wasseraufnahme wichtigen Haarwurzeln reduziert. Die Atmung – auch Transpiration genannt – und die sogenannten Kapillarkräfte reichen nicht aus, das wenige vorhandene Wasser in ausreichende Höhe zu saugen. Der lebenswichtige Wasserstrom reißt ab.

Zarte Blüten, die sich bei manchen Kräutern oder Straucharten schon Anfang eines jeden Jahres, somit noch während des kalten Winters zeigen, sind durch pure Chemie geschützt. Es klingt fast wie ein Griff in die Medikamentenschublade, wenn man liest, welche Wundermittel zu den bemerkenswerten Gefrierpunkt-Herabsenkungen führen können. Zum Bio-Frostschutz gehören beispielsweise Eiweiß-Bausteine, Zucker, zuckerähnliche Verbindungen, Sorbit oder Glycerin. Im Zellsaft der Pflanze verhindern diese Stoffe bei Temperaturen unter dem Gefrierpunkt, dass sich kleine Eiskristalle bilden. Denn



Haselnuss-Kätzchen im Schnee | Bild: Ulrich Sander

wenn Wasser gefriert, dehnt es sich aus, was die Zellwände unweigerlich zerstört. Die Forscher waren bei der Entdeckung der Vielzahl an Substanzen und ihrer Kombination verblüfft, galt doch zuvor der Grundsatz, dass einzig die Anzahl der Moleküle in einer Flüssigkeit den Gefrierpunkt bestimme.

Es stellte sich aber heraus, dass die Eigenschaften und die Zusammensetzung der Teilchen entscheidend sind. Eine Salzlösung mit einer bestimmten Anzahl von Molekülen erniedrigt zwar den Gefrierpunkt. Aber eine Kombination gleichvieler Teilchen aus Zucker-Eiweiß-Molekülen ist viel effektiver. Es ist vor allem solch erstaunlichen Tricks der physikalischen Chemie zu verdanken, dass wir selbst bei Frost und Schnee den unbekümmert lebendig-grünen Efeu am Baum emporranken sehen oder wunderschön blühende Haselkätzchen

sowie die aus China stammenden Sträucher wie Winterjasmin und Zaubernuss mit ihren zarten gelben Blüten erblicken können.

Wärme dank Eis

Bisweilen sorgt aber auch ein Glücksfall der Natur für einen Gefrierschutz jener überraschten Pflanzen, die im Frühjahr schon eilig Knospen gebildet haben. Bei Eisregen gefriert der Regen und legt sich als kristalline Hülle über Knospen, Blättchen und Blüten. Das Eis verhindert Verdunstung, hält das Innere bei 0°C und isoliert gegen noch weiter absinkende Temperaturen. Es klingt kurios und sieht auch so aus: Vor drohenden Frosträchten beregnen Obstbauern und Winzer sogar gezielt ihre Bäume und Reben, um künstlich einen Wärmemantel für die kostbaren Blüten zu erzeugen.

Ulrich Sander

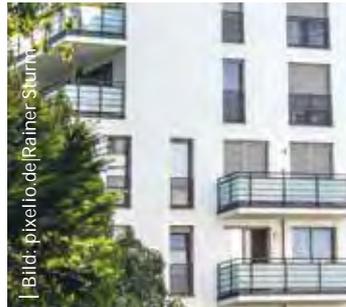
Im Namen der Eigentümer

Es gab 2020 tatsächlich auch Themen, die nichts mit der Corona-Pandemie zu tun hatten. So fand der Gesetzgeber Zeit für umfangreiche Änderungen im Wohnungseigentumsgesetz, die seit dem 1. Dezember 2020 in Kraft sind.

Ein wichtiger Punkt dabei war die häufig schwierige Beziehung zwischen Wohnungseigentümergeinschaft und Hausverwaltung. Die Befugnisse des Hausverwalters wurden dabei erweitert. Der Verwalter ist jetzt eine Art Geschäftsführer wie in einer Gesellschaft. Er vertritt die Wohnungseigentümergeinschaft sowohl vor Gericht als auch außergerichtlich. Dabei sind seine Befugnisse im Verhältnis zu Vertragspartnern der Wohnungseigentümergeinschaft grundsätzlich nicht beschränkt. Nur für den Abschluss von Darlehens- oder Grundstückskaufverträgen benötigt der Verwalter einen Beschluss der Wohnungseigentümergeinschaft.

Dass der Verwalter im fast unbeschränkten Umfang die Wohnungseigentümergeinschaft vertreten kann, bedeutet aber nicht, dass er dies auch darf. Er ist im Auftrag der Wohnungseigentümergeinschaft tätig und an deren Weisungen im Innenverhältnis gebunden. Er macht sich schadenersatzpflichtig, wenn er ohne Rücksprache Verträge abschließt, die für die Wohnungseigentümergeinschaft nachteilig sind.

Ohne vorhergehenden Beschluss kann der Verwalter eigenverantwortlich über Maßnahmen entscheiden, die von untergeordneter Bedeutung sind und nicht zu erheblichen Verpflichtungen führen. Was genau darunter fällt, soll sich dabei nach der Größe der Wohnungseigentümergeinschaft richten. Der Verwalter wird unter Berücksichtigung der finanziellen Begrenzung daher zum Abschluss von Verträgen mit



Versorgungsunternehmen und Dienstleistern, zur Durchführung von (kleineren) Reparatur- und Erhaltungsmaßnahmen und zum Beitreiben von Hausgeld berechtigt sein. Allerdings kann die Wohnungseigentümergeinschaft diese gesetzlichen Rechte durch einen Beschluss beschränken oder erweitern – allerdings nicht im Verhältnis zu Dritten.

Kontrolle muss sein

Der vergrößerte Handlungsspielraum ist für den Verwalter durchaus mit Risiken verbunden. Möglich ist, dass die Eigentümergeinschaft künftig eher mehr Beschlüsse fassen muss als bisher, weil sich der Verwalter absichern möchte. Gibt es einen Verwaltungsbeirat, ist dieser nun nicht mehr nur zur Unterstützung des Verwalters da, sondern muss diesen auch überwachen. Der Verwalter sieht sich also möglichen Überprüfungen durch den einzelnen Wohnungseigentümer, die Wohnungseigentümergeinschaft und den Beirat ausgesetzt. Jeder Wohnungseigentümer hat nämlich zusätzlich auch einen eigenen Anspruch auf jederzeitige Einsicht in die Verwaltungsunterlagen, wozu auch

Kontoauszüge, Verträge und Pläne gehören. Außerdem ist der Verwalter nun dazu verpflichtet, jedem Eigentümer jährlich einen Vermögensbericht abzugeben. Er muss unter anderem Angaben über das Gemeinschaftsvermögen sowie die Rücklagen enthalten. Das Gesetz sieht vor, den Verwalter auf höchstens fünf Jahre zu bestellen, bei der Erstbestellung nach Begründung des Wohneigentums auf höchstens drei Jahre). Die Bestelldauer gibt allerdings dem Verwalter keine wirkliche Sicherheit, denn anders als zuvor kann er jetzt nicht nur bei Vorliegen eines wichtigen Grundes, sondern jederzeit abgewählt werden. Der Vertrag endet dann spätestens sechs Monate nach der Abberufung.

Durch diese nicht abänderbaren Regelungen wollte der Gesetzgeber ein Gegengewicht zu den erweiterten Kompetenzen des Verwalters schaffen. Ein mit der Verwaltung unzufriedener Eigentümer kann verlangen, dass ein zertifizierter Hausverwalter eingesetzt wird. Dies gilt allerdings erst ab dem 1. Dezember 2022. Bis dahin soll es auch entsprechende Zertifizierungen geben. Der Anspruch besteht nicht in Eigentümergeinschaften mit bis zu neun Einheiten, wenn der Verwalter selbst Wohneigentum in der Wohnungseigentümergeinschaft hat oder wenn sich weniger als ein Drittel der Eigentümer dieser Forderung anschließen.

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





**LIVING STRIPES-
Jalousien**

Mit Streifenjalousien setzen Sie optische Akzente in Ihrer Einrichtung. Ob Sie aus 16 fertig designten Modellen auswählen oder Ihr eigenes Unikat selbst gestalten wollen.

Wir montieren jedes Produkt exakt auf Maß aus deutscher Qualitätsfertigung



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

www.kadeco.de

Handwerk mit Ideen



Fiesen-Meisterbetrieb
Seit 1988

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



www.fliesenschroeter.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

Wundersame Wundertüten

Es gibt sie noch, die Wunderwerke unserer Kindheit: Kürzlich entdeckte ich sie in der Spielwarenabteilung eines Einkaufszentrums: weiß, flach und im Format DIN A4, blaue Schrift für Jungs, rosa für Mädchen, 2,50 Euro pro Stück: Wundertüten!

Kurz war ich versucht, eine Tüte mitzunehmen. Doch dann entschied ich mich dagegen: Die freudige Erwartung meiner Kindheit beim Öffnen würde sich vermutlich nicht einstellen. Und was sollte ich heute mit den enthaltenen Überraschungen anfangen?

Begehrte Schätze

Aber gern erinnere ich mich an die Wundertüten von einst. In meiner Kindheit in der Nachkriegszeit kosteten Wundertüten beim Büdchen an der Ecke oder im „Tante-Emma-Laden“ einen Groschen (10 Pfennig). Das war damals viel Geld, und noch längst nicht jedes Kind bekam Taschengeld.

Unsere Wundertüten waren bedruckt mit einem Zauberzweig, einem Kleeblatt oder einem anderen Glückssymbol. Irgendwann kamen dann die „Heinerle-Tüten“ auf den Markt. Der Bamberger Kaufmann Hugo Hein gründete Anfang der 50er-Jahre die „Heinerle Nahrungsmittelfabrik“ und produzierte Unmengen an Spiel- und Süßwaren, die bald ein gro-



ßer Erfolg und millionenfach verkauft wurden. Seine „Heinerle Wundertüten“ waren bei Groß und Klein beliebt.

Zuckerzeug und Plastik

Hatte man eine Wundertüte erworben, war die Spannung groß, welcher Inhalt einen erwartete. In der Regel fanden sich darin verschiedene, preiswerte Süßigkeiten wie Zuckerstangen und Bonbons. Außerdem fand man einige Knicker oder Murmeln, oder sogar ein kleines Plastikfläschchen mit Liebesperlen.

Auch heute noch beliebt und im Angebot: Brause-Pulver

| Wikipedia | Silberchen



**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
- 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!**






ELEKTRO • MEISTERBETRIEB

53579 ERPEL / RHEIN

HANDWERKERZENTRUM 2

TEL.: 0 26 44 / 95 21 - 0

FAX.: 0 26 44 / 95 21 - 50

**INSTALLATIONSTECHNIK
GEBÄUDETECHNIK**

**KOMMUNIKATIONSTECHNIK
SICHERHEITSTECHNIK**

Dazu kamen wenige kleine Tier- oder Indianerfiguren aus weißem Plastik. Solche Figürchen kamen erst in den 60er-Jahren auf und ihre Qualität war bestenfalls mäßig. Immer wieder passierte es, dass Köpfe oder Füße abbrachen. Bevor man überhaupt zum Spielen kam, waren die errungenen Schätze schon kaputt. Das war dumm, hinderte einen aber nicht daran, mit dem nächsten Groschen wieder eine Wundertüte zu kaufen und sich über ihren Inhalt herzumachen.

Wirtschaftswundertüten

Mit der Zeit wurde der Inhalt reichhaltiger: Neben Kaugummi und Esspapier, gab es farbige Flugzeuge, Autos, Segelschiffe und Eisenbahnen im Miniformat in der Tüte. Das Beste an Wundertüten war jedoch die Spannung vor dem Öffnen – fast wie die Bescherung am Heiligenabend! Kurz den Atem angehalten – und dann wurde der Tüteninhalt auf den Küchentisch, oder wenn man draußen beim Spielen war, auf ein Mäuerchen oder eine Treppenstufe gekippt. Da purzelten all die Herrlichkeiten heraus, wurden auseinandersortiert und erst mal einzeln bestaunt. Später ging es dann ans Essen, Kauen und Spielen. Natürlich musste man seine Schätze vor dem Zugriff der Spielkameraden in Sicherheit bringen. Die hatten nämlich flinke Finger und kaum Hemmungen.

Lecker, Brause!

Eine weitere Köstlichkeit für den kindlichen Gaumen war damals das Brausepulver: Wir liebten die kleinen, schmalen Brausetütchen von der Firma Ahoj, auf deren Vorderseite ein Matrose in blauer Uniform prangte. Das Brausepulver wird immerhin seit 95 Jahren in Deutschland hergestellt. Der Matrose versprach so herrliche Geschmacksrichtungen wie Himbeere, Waldmeister, Orange oder

Zitrone. Das Brausepulver schütteten wir in die hohle Hand und schleckten dann mit der Zunge die prickelnde Brause auf. Hm, das schmeckte und kitzelte im Mund! Manchmal nahmen wir das Brausetütchen auch mit nach Hause, kippten den Inhalt in ein Glas und gossen Wasser drauf. So erhielt man eine köstliche Limonade! Für einen Groschen bekam man auch „gemischte Bonbons“ in einer spitzen Tüte aus braunem Packpapier. Eine gute Kinderhand voll unterschiedlicher bunter „Bolchen, Klümpchen oder Drops“. Wir lutschten die süße Pracht mit Wonne, ohne auch nur einen Gedanken an Karies zu verschwenden. Hauptsache süß, viel und billig!

Wunder de Luxe

Die Geschichte der Wundertüten ist übrigens noch nicht zu Ende. Es gibt sie heute noch in allen Größen, Formen und Preisen, sogar für Erwachsene mit der Bezeichnung „Männerkram“ (wie Duftwässerchen zum stolzen Preis von 36,96 Euro pro Tütchen) oder „Frauengedöns“, für Kinder, Wanderer, Fußballer, für Geburtstage, für Hochzeiten, für Jubiläen und so weiter. Die preiswerteste Version ist übrigens schon für 1,99 Euro zu haben und enthält Saatgut unterschiedlichster Art.

Irgendwie haben die Wundertüten auch eine gewisse Ähnlichkeit mit dem Neuen Jahr, das uns jetzt bevorsteht. Keiner weiß, was drin stecken wird in der Tüte, die „Jahr 2021“ heißt. Hätte uns vor einem Jahr ein Mensch prophezeit, was uns im Jahr 2020 erwartet, so hätten wir ihn nur ungläubig angeschaut. Eine Pandemie war jenseits unserer Vorstellung. Seien wir trotzdem gespannt auf das, was kommen wird und hoffen, dass es sich zum Besseren wendet für alle und für jeden einzelnen von uns. Wie sagt man hier im Rheinland: Et hätt noch immer juut jejeange!“

|| Margitta Blinde

Ihr textiler
Einrichter

GIB DIR STOFF.



• Dekorieren • Polstern • Teppich • Sonnenschutz

KRÜGER
RAUMAUSSTATTER

Königswinterer Str. 693
53227 Bonn
02 28 - 44 39 93

www.kruegerraum.de

Kölner Str. 139
53840 Troisdorf
0 22 41 - 75 72 1

Die Drachenfelsbahn wünscht Ihnen
**viel Glück für das
Neue Jahr!**
Bleiben Sie gesund!



AB NEUJAHR
fahren wir wieder
täglich von 11-18 Uhr



DRACHENFELSBAHN
KÖNIGSWINTER
www.drachenfelsbahn.de

Teuflische Zeiten

Im Mittelalter mussten auch Frauen in unserer Region Schreckliches erdulden. Ein Beispiel ist die „Hexe von Bruchhausen“, Anna Katharina von Spee, über die wir berichteten. Unser heutiger Beitrag erzählt von einem grausamen Linzer Prozess im Jahre 1631.

Im Januar begann dort ein Prozess gegen zwei Linzer Frauen wegen Umgang mit dem Teufel und wegen Zauberei. Am ersten Tag wurden Giertgen Hemeßen, geborene Sybertz, und Elisabeth Becker, geborene Enboven, im Linzer Rathaus im „Kleinen Stübgen“ vernommen. Als Richter waren anwesend: Amtmann Keßell, Schultheiß Neißer sowie die Schöffen Wolf, Frotzen, Holland, Castenholz und Salzfaß.

Zunächst erfolgte die „gütige Vernehmung“: Die Frauen wurden aufgefordert, die Wahrheit zu bekennen. Sie leugneten beharrlich unter Anrufung Gottes ihre Schuld. Schließlich drohte der Schultheiß, wenn sie ihren Umgang mit dem Teufel nicht bekennen würden, käme es zur „Peinlichen Befragung“ durch die Folter. Beide Frauen beteuerten weiter ihre Unschuld.

Besuch vom Satan

Am Nachmittag wurden die Beschuldigten gefesselt und an einem Seil, das an der Decke



„Die vier Hexen“ von Albrecht Dürer (ca. 1491) | Bild: Wikipedia

befestigt war, hochgezogen, was große Schmerzen verursachte. Giertgen Hemeßen hat nach kurzer Zeit laut gerufen und gebettelt, sie würde alles gestehen, wenn man sie nur heruntersuchen würde. Danach berichtete sie, was man von ihr hören wollte: Vor einem Jahr sei der „Böse“ in Gestalt ihres Ehemannes zu ihr gekommen, wobei er Kälte verbreitet habe. Dies sei ihr gleich verdächtig vorgekommen. Als sie den Namen „JESUS“ ausgesprochen habe, sei die Gestalt verschwunden.

Einige Tage später kehrte er aber zurück und habe gedroht, ihr den Hals zu brechen, falls sie nicht Gott abschwören würde. Darauf habe der Böse sie gezwungen, mit dem Hintern wider das Kreuz vor der Rheinpforte zu stoßen.

Der Teufel hätte sie noch zweimal besucht und sie auch mit einer eisernen Rute geschlagen. Das letzte Mal sei er in ihrem Schlafzimmer erschienen und habe sie geschlagen, weil sie in die Kirche gegangen wäre, was er ihr verboten hätte.

Geständnis und Widerruf

Am nächsten Tag bestellten die Richter die beschuldigte Hemeßen noch einmal in die Ratstube und fragten, ob sie bei ihrer Aussage bliebe. Giertgen Hemeßen bejahte und fügte hinzu, dass sie in der Kirche gebeichtet und kommuniziert habe. Außerdem wollte sie ihren Mann sprechen. Am 4. Januar wurde die Beschuldigte wiederum in die „Kleine Stube“ bestellt und vernommen. Sie solle ihr Geständnis von gestern wiederho-

»Vielseitige & zeitgemäße Haustechnik«
unser Handwerk seit 1925

fuchs
Meisterbetrieb

 Elektroinstallation	 Gasheizungsbau	 Sanitärinstallation	 Reparaturdienst
---	---	--	---

Jürgen Fuchs • Hauptstraße 33 • 53619 Rheinbreitbach • www.fuchs-rheinbreitbach.de
Tel: 0 22 24 / 28 76 • Fax: 0 22 24 / 94 06 99

len. Sie blieb bei ihrer Aussage und ergänzte noch, dass der Böse ihr versprochen habe, sie zu beschützen. Man ermahnte sie, ihre Übeltaten zu bekennen, sonst müsse man mit der Tortur fortfahren.

Da sie keine Übeltaten bekennen wollte, begann man mit der „Peinlichen Befragung durch die Cordel“ und setzte sie auf den Folterstuhl und quetschte ihr linkes Bein ein. Während der Folter bekannte sie sich zu allen Anschuldigungen – nach Beendigung der Tortur leugnete sie alles.

Unter der Folter bekannte sie, dass der Teufel vor zwei Jahren in Gestalt ihres Mannes in ihr Bett gekommen sei und sich mit ihr „vermischt“ hätte und auch einen Hexentanz auf dem Linzer Kirchplatz. Dort habe sie aber nur längst verstorbene Frauen gekannt (Anmerkung: sie wollte offenbar keine der lebenden Frauen mit ihrer Aussage belasten). Später nannte sie Namen, doch die Beschuldigten wiesen die Anklage von sich und durften gehen.

Elisabeth Becker dagegen gestand unter erneuter Folter, sie habe an einem Hexentanz teilgenommen, und belastete fünf Linzer Bürgerinnen und Bürger, dabei gewesen zu sein.

Wieder und wieder wurde Giertgen Hemeßen gefoltert, gestand, was die Richter hören wollten, und widerrief später. Doch das Gericht brauchte ein Geständnis ohne Folter, um die Angeschuldigte rechtskräftig verurteilen zu können. Wieder ließen die Richter die Linzerin foltern, die abermals am folgenden Tag alles abstritt. Die gleichfalls angeschuldigte Elisabeth Becker hatte sich inzwischen durch ihre Flucht der Befragung entzogen. Sie blieb unauffindbar.

Zur gerichtlichen Unterstützung zog man schließlich den Superior der Linzer Kapuziner Pater Angelinus sowie einen weiteren Kapuziner hinzu. Aber vergeblich – die Verhaftete blieb bei ihrem Leugnen.

Am 10. Januar wurde Giertgen Hemeßen wieder vernommen und zur Wahrheit aufgefordert. Sie antwortete, sie sei nicht bei den Tänzern gewesen und habe auch niemand erkannt. Sie wollte aber ihrem Beichtvater Pater Angelinus alle ihre Sünden von Kind an beichten und ihm erlauben, diese dem Gericht zu offenbaren. Dies geschah und Pater Angelinus berichtete danach, dass Giertgen Hemeßen ausführlich gebeichtet habe, aber alle Anschuldigungen wegen der Hexerei geleugnet und sich für unschuldig erklärt habe. Dies hat sie auch vor sämtlichen Schöffen wiederholt und fest darauf bestanden.

Die Richter verurteilten Giertgen Hemeßen erneut zur Folter. Erneut bekannte sie die Vorwürfe, widerrief aber später. Der Rat beschloss nun, den „Nachrichter“ – also den Henker – von Bonn anzufordern, da dieser in vorherigen ähnlichen Fällen schon Erfolge erzielt hatte.

Sichtbare Teufelsmale?

Dieser kam am 16. Januar und fand an ihrem Körper „Teufelszeichen“ auf der Brust und auf dem Rücken. Der Henker stach nun mit vier großen Nadeln, jede ungefähr ein Finger lang, in diese Zeichen hinein, ohne dass ein Blutstropfen herausfloss. Dies war der Beweis dafür, dass sie eine Hexe war.

Der Prozess – ein Geständnis unter Folter und anschließendes Leugnen – wiederholte sich noch einige Male. Das Gericht verlor allmählich die Geduld und beschloss am 23. Januar „zur Findung der Wahrheit“ Giertgen Hemeßen noch einmal „auf den Stuhl zu setzen“.

Nach einigen Stunden auf dem Folterstuhl gab die Linzerin ihren Widerstand auf und wiederholte ihr Bekenntnis. Zwischenzeitlich hatte die Beschuldigte vermeintliche Hexentänzer benannt, die jedoch alles von sich wiesen.



Sagen Sie JA

Stilvolle standesamtliche oder freie Trauung im Glashaus oder in der Villa „Immenhof“ mit anschließendem Empfang. (keine Abendveranstaltung).

Wir informieren Sie gerne.

LA REMISE . Rheinallee 6 (gegenüber der Fähre) . 53639 Königswinter
Tel. 0 22 23 – 700 920 . Mobil 0157 – 80 59 74 25
info@laremise.de . www.laremise.de

Jetzt staatliche Förderung sichern

Aus Stecker rein wird Alltag raus.

Wir versorgen Sie mit eigener Wallbox, 100% Ökostrom und Infos zu staatlichen Zuschüssen. Nur den Tankwart müssen Sie dann selber spielen.

Energie mit Heimvorteil:
bhag.de/wallbox

BHAG

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

Loheland Bewegung und Bewegungstherapie



Lohelandgymnastik-Kurse:

Oberkassel:	
dienstags	09.30 - 10.30 10.30 - 11.30
mittwochs	16.30 - 17.30
Beuel:	
mittwochs	09.30 - 10.30
Poppelsdorf:	
freitags	17.00 - 18.00
Hangelar:	
donnerstags	19.00 - 20.00

Bewegung in Achtsamkeit lassen
Entspannung und Beweglichkeit für
Körper, Geist und Seele entstehen.

Anmeldung:
Uta Jahns: Tel 0 22 23 - 43 59
www.lohelandgymnastik.de

Linz



Eine der schmerzhaftesten Foltermethoden: Die Beinpresse | Bild: Wikipedia

Daraufhin einigte sich das Gericht darauf, dass man in dieser Angelegenheit einen unparteiischen Rechtsgelehrten befragen müsse.

Hilfe aus Köln?

Zwei Schöffen des Hohen Gerichtes zu Köln sollten konsultiert werden, was auch geschah. Am 3. Februar wurde dem Gericht das Gutachten der beiden Kölner Rechtsgelehrten vorgelesen. Aber die Linzer Schöffen meldeten Bedenken gegen dieses Gutachten an.

Am 5. Februar wurden Pater Angelinus und Pater Philippo vorgeladen, um ihren Bericht zu geben. Pater Angelinus berichtete, dass er vom 24. Januar an täglich die Beschuldigte besucht und getröstet habe. Sie begehre zu sterben.

Auch bei der folgenden Befragung antwortete Giertgen Hemeßen (außerhalb der Tortur), alle Anschuldigungen seien

wahr: Daher wolle sie den Tod erleiden.

Am 7. Februar kam das Gericht dann – bei Abwesenheit der Schöffen Keßel und Holland – zu einem Urteil. Am 8. Februar wurde zum Abschluss der Gerichtsverhandlung Giertgen Hemeßen in der Schöffenstube vom Schultheiß das Protokoll ihres Bekenntnisses vorgelesen und ein Punkt nach dem anderen erklärt. Sie erklärte sich ausdrücklich schuldig.

Allerdings wisse sie nicht mehr, wer die fünf übrigen nächtlichen Tänzer gewesen wären, denen sie so die gefährliche Vernehmung ersparte.

Danach begaben sich Schultheiß und Schöffen zum „Gewöhnlichen Halsgericht-Platz auf dem Markt nächst vor dem Rathaus“. Hier erhob der Fiscalische Anwalt (Staatsanwalt) Lothar Limpatz die Anklage wegen ihrer Missetaten und beantragte die Todesstrafe.

Es erging folgendes Urteil: „In Kriminalsachen Fiskalischer An-

walt und Kläger einerseits und Giertgen Hemeßen, geborene Sybertz, als Beklagte, andererseits durch ein Bekenntnis und gerichtlicher Anklage, alles laut Kaiser Karl des Fünften und des Heiligen Reichsordnung wurde durch die Richter und Schöffen dieses Gerichts, mit Zuziehung des Rats und unterschiedlichen Rechtsgelehrten endlich zu Recht erklärt, dass Giertgen Hemeßen, die gegenwärtig vor diesem Gericht steht, der Zauberei und des damit begangenen Lasters wegen mit dem Schwert vom Leben zum Tode gebracht und der Leichnam verbrannt werden soll.“

Nach dem Vorlesen des Urteils zerbrach der Schultheiß den Stab und übergab die Verurteilte dem Henker Arnold. Dieser hat das Urteil auf dem Hinrichtungsgrund auf dem „Leubsdorfer Wasem“ – einer Rheinwiese in Leubsdorf – vollstreckt. Somit nahm ihr schreckliches, langes Leiden endlich ein Ende.

|| Rudolf Vollmer

Heimatkunde zum Spielen

Wo findet man in unserer Region den „Totentanz“?
Für was war Hohenhonnet einst weltberühmt?
Was sind Ofenkaulen? Wer verbrachte eine Nacht auf dem Drachenfels? Und natürlich jede Menge Fragen rund um Zahlen: In welchem Jahrhundert entstand Schloss Drachenburg? Wie hoch ist der Drachenfels? 120 Fragen mit jeweils 3 Antwortmöglichkeiten.

Für 2 bis 4 Spieler im Alter von 8 bis 88 Jahren. Spielbar in mehreren Varianten – von leicht bis schwer. 120 Karten + Spielanleitung in stabiler Box.

15,95 Euro

Hier erhältlich:

Aegidienberg

Aegidienberger Bücherstube | Aegidiusplatz 12

Bad Honnef

Buchhandlung Werber | Hauptstraße 40

Bonn

Thalia Buchhandlung GmbH | Markt 24

Bonn-Bad Godesberg

Bücher-Bosch | Alte Bahnhofstr. 1-3 | Bonn-Bad Godesberg

Bonn-Beuel

Bücher-Bartz | Gottfried-Claren-Str. 3 | Bonn-Beuel

Bonn-Oberkassel

Max & Moritz | Adrianstraße 163



Königswinter-Dollendorf

Dollendorfer Bücherstube
Heisterbacher Straße 60

Königswinter-Heisterbacherrott

Seeger & Seeger | Dollendorfer Straße 394

Königswinter-Oberpleis

Seidel & Millinger | Dollendorfer Straße 28

Linz

Buch- und Papierhaus Cafitz | Marktplatz 4

Sankt Augustin

Bücherstube St. Augustin, Alte Heerstraße 60

Unkel

Vorteil-Center | Anton-Limbach-Straße 1
Florian-Schädlich | Frankfurter Str. 25

Fitness für die Abwehr



Bild: pixelto.de | S. Hofschlaeger

Bitte bleiben Sie gesund! Auch ohne Corona hustet und schnieft fast jeder in der kalten Jahreszeit. Die richtige Ernährung kann helfen, Infekte abzuwehren und sogar schweren Krankheiten vorbeugen.

Das wäre schön: Jeden Morgen eine Pille einwerfen, und schon wären wir gefeit gegen den Angriff aller Erkältungsviren. Doch so einfach geht es nicht. Zum Beispiel Vitamin C: Das vermeintliche Anti-Erkältungs-Vitamin wirkt nur bei Menschen mit außergewöhnlichen Belastungen, etwa Leistungssportlern. Für Normalbürger bringt es nichts, denn unsere Nahrung enthält genug Vitamin C. Alles, was darüber hinausgeht – also zum Beispiel aus Vitaminpillen – scheidet der Körper wieder aus. Im schlimmsten Fall schadet eine Überdosis sogar, denn zu viel Vitamin C kann die Nieren belasten und Durchfälle verursachen. Ausgerechnet Vitamin D-Mangel hingegen scheint das Auftreten von Erkältungen zu begünstigen. Menschen mit wenig Vitamin D im Blut bekommen häufiger eine

Erkältung. Vitamin-D-Pillen sind dennoch überflüssig, denn der Körper kann Vitamin D selbst bilden:

Spaziergang statt Pillen

Schon eine halbe Stunde Tageslicht unter freiem Himmel reicht aus, um den Organismus zu versorgen. Und ein Spaziergang bei jedem Wetter stärkt zudem die Abwehrkräfte.

Den Schnaps – oder Grog oder Whisky – zum Aufwärmen hinterher sollten Gesundheitsbewusste sich jedoch verkneifen: Hochprozentiges schwächt das Immunsystem, denn es lähmt bestimmte Abwehrzellen. Darüber hinaus kann reichlicher Alkoholenuss zu einem erhöhten Bedarf von bestimmten Vitaminen und Mineralstoffen führen. Das schwächt den Körper zusätzlich –

Bakterien und Viren haben dann ein leichtes Spiel.

Immer wieder machen Behauptungen Schlagzeilen, wonach Obst und Gemüse an Nährstoffen verarmt seien. Das ist jedoch Unsinn. Allerdings können lange Lagerzeiten dazu führen, dass Vitamine schwinden.

Knackfrische Vitaminbomben

Am besten beißt man daher in knackfrische Ware. Die gibt es auch im Winter, zum Beispiel Äpfel, Chicorée, Chinakohl, Feldsalat, Grünkohl, Lauch, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Schwarzwurzeln, Weißkohl und Wirsing. Wer auf regionalen Anbau setzt, weiß, dass Kohl & Co. keine langen Lieferwege hinter sich haben und noch mit ihrem vollen Vitamin-

und Mineralstoffgehalt punkten. Eine gute Alternative ist Tiefkühlkost, die kurz nach der Ernte eingefroren wird.

Fertiggerichte oder Kantinenkost dagegen werden stark verarbeitet oder lange erhitzt und sind selten gute Vitamin- und Nährstofflieferanten. Was genau so gesund an Obst und Gemüse ist, darüber rätseln Wissenschaftler noch. So viel ist sicher: Es sind nicht nur allein die Vitamine, sondern auch Ballaststoffe und sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe, also Substanzen, die natürlicherweise in Pflanzen vorkommen und die verschiedene Funktionen erfüllen können.

Polyphenole beispielsweise sind in Trauben, Traubensaft und Rotwein enthalten und sollen entzündungshemmend wirken. Forscher nehmen sie seit einiger Zeit genauer unter die Lupe. Wenn ihre Ergebnisse Schlagzeilen machen – „Schokolade ist gesund“, „Grüntee hilft gegen Krebs“ oder „Pizzagewürz hemmt Entzündungen“ – ist jedoch meistens Vorsicht geboten. Denn viele der wissenschaftlichen Studien erfolgen an konzentrierten Extrakten natürlicher Inhaltsstoffe. Wer in den Genuss der vermeintlich gesundheitsfördernden Wirkungen kommen möchte, müsste Unmengen dieses Nahrungsmittels essen oder trinken. Doch die Forschung mit diesen Substanzen steht erst am Anfang.

Der Himmel beginnt direkt am Boden®

Ruppel
Parkett & Fußbodenbeläge
Meisterbetrieb

JOKA®
FACHBERATER

Besuchen Sie uns in unserem neuen Ausstellungsraum.
Öffnungszeiten:
Di und Do von 14 bis 18 Uhr,
Sa von 10 bis 14 Uhr

Rottbitzer Str. 45 | 53604 Bad Honnef (Aegidienberg - Rottbitze)
Tel.: 02224 - 9811330 | Mobil: 0170-4133434 | E-Mail: info@parkett-ruppel.de | www.parkett-ruppel.de



Bewegung in frischer Luft stärkt die Abwehrkräfte

Bei Pillen und Extrakten, die heute schon im Handel sind, bleibt es meist bei werbewirksamen Versprechungen. Belege für die tatsächliche Wirksamkeit fehlen allerdings. Das Geld dafür kann man sich meist sparen, denn frisches Obst und Gemüse ist nicht nur billiger, es macht gleichzeitig auch satt – was man von einer Tablette nicht behaupten kann. Doch Obst und Gemüse können mehr als lästigen, aber harmlosen Infekteneinschnippchenzuschlagen. Sie sind Waffen im Kampf

gegen schwere Krankheiten, etwa Herzinfarkt, Schlaganfall oder Krebs. Große Studien zeigen, dass reichlich Obst und Gemüse auch das Risiko senkt, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bestimmten Krebsarten und Diabetes Typ 2 zu erkranken. Dazu empfehlen Mediziner reichlich Gemüse, Obst und Vollkornprodukte sowie wenig Alkohol: Hochprozentiges fördert die Entstehung bestimmter Krebsarten, darunter Tumore im gesamten Verdauungstrakt vom Mund bis

hin zum Darm. Auch der häufige Verzehr von rotem Fleisch und Wurstwaren erhöht wahrscheinlich das Risiko für Darmkrebs. Stehen dagegen reichlich Obst und Gemüse auf dem Speisezettel, hilft dies, manchen Tumoren vorzubeugen. Gleiches gilt für ballaststoffreiche Kost und Milchprodukte. Seefisch gegen Schlaganfall Auch Fisch gehört zu einer gesunden Ernährung. So senkt fetter Seefisch das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden. Das haben

Fischliebhaber den sogenannten Omega-3-Fettsäuren zu verdanken. Der menschliche Körper kann sie nicht selbst bilden, sondern nimmt die mit der Nahrung auf, etwa aus Makrele, Thunfisch, Hering und Lachs oder aus Rapsöl. Neben dem Schlaganfallrisiko wirken Omega-3-Fettsäuren auch gegen entzündliche Erkrankungen, zum Beispiel Rheuma.

Joghurt für aktive Abwehr?

In der Werbung sieht es ganz einfach aus: Ein kleiner Joghurt oder Drink am Tag, und schon ist man gewappnet gegen sämtliche Krankheitsattacken. Das sollen spezielle Bakterien bewirken, die sich im Darm ansiedeln. Wissenschaftler haben die Werbeversprechen kritisch unter die Lupe genommen. Danach konnten sogenannte Probiotika bei täglicher Einnahme eine Erkältung zwar nicht verhindern, aber die damit einhergehenden Beschwerden und die Dauer der Erkrankung verringern. Außerdem können die speziellen Joghurts die Nebenwirkungen von Antibiotika lindern, zum Beispiel Durchfälle, Schmerzen und Übelkeit. Probiotische Nahrungsmittel können auch helfen, Durchfallerkrankungen zu mildern: Laut Studien helfen die Bakterien in Joghurts und Drinks, die Erkrankung um bis zu 30 Stunden zu verkürzen. **|| Julia Bidder**



Individueller Einzelunterricht via Skype oder Facetime

Sie benötigen dafür nur ein Tablet/Smartphone oder einen PC bzw. Laptop mit Webcam und Mikrophon, 4 x 30 Minuten-Schnupperangebot 60 EUR. Das aktuelle Kursangebot beinhaltet Gitarre und Blockflöte, weitere Instrumente folgen.



Frankfurter Str. 23 | 53572 Unkel
 unterrichtbeihommerich@gmail.com
 Telefon: 0 22 24-56 97 | www.machmusik.net

Nicht nur in Zeiten von Corona zu empfehlen

Weihnachten ist vorbei. Auf dem Gabentisch fand sich ganz bestimmt auch eine Menge Lesenswertes, das für Beschäftigung sorgen wird – wengleich diese manchen unserer Mitmenschen derzeit verwehrt bleiben. Dennoch wagen wir es, Ihnen auch weiterhin empfehlenswerte Literatur vorzustellen.

Ofenkaulen & Co.

Darf es ein bisschen mehr sein? Das Buch „Der Ofenkaulberg“ bietet nämlich weitaus mehr, als der Titel vermuten lässt. Weitere Themen sind die Pottscheider Brücke (siehe auch rheinkiesel 11/20) und der Wintermühlenhof in Königswinter. Dennoch bleibt natürlich die bemerkenswerte und überaus wechselvolle Geschichte des Ofenkaulberges das Zentrum dieser aufwändigen und dennoch vergleichsweise preiswerten Publikation. Es wird unter anderem deutlich, welch enorme Bedeutung der Backofenbau – logisch eng verbunden mit dem Tuff-Abbau in den hiesigen Ofenkaulen – wirtschaftlich für unsere Region hatte.

Naturliebhaber finden ein ausführliches Kapitel über die Fle-

dermäuse in den Ofenkaulen. Vorzügliche Fotos, ein überzeugendes Layout und die hervorragende buchbinderische Verarbeitung entsprechen dem textlichen Anspruch dieser Publikation.



Zeugen der Landschaftsgeschichte im Siebengebirge Band 2: Der Ofenkaulberg

Hsgb. Landschaftsverband Rheinland
21 × 29,7 cm, 288 Seiten,
357 Farb- und 400 SW-
Abbildungen, Hardcover,
Michael Imhof Verlag (2020),
ISBN: 978-3-7319-1088-6,
€ 29,95. Erhältlich im Buchhandel.

Informative Ausstellung

Das Siebengebirgsmuseum der Stadt Königswinter zeigt in Bälde eine sehenswerte Sonderausstellung zu diesem Thema. Einzelheiten hierzu lesen Sie in der kommenden Februar-Ausgabe.



Werber

Buchhandlung
Hauptstraße 40 • 53604 Bad Honnef •
Tel. 0 22 24 / 26 01 • Fax 0 22 24 / 47 00
E-Mail: info@buchhandlung-werber.de

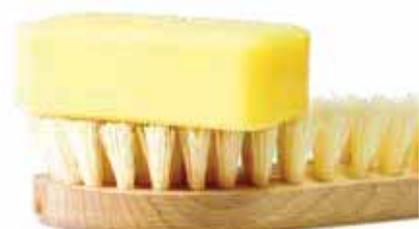
Seit mehr als 125 Jahren sind wir Ihre Buchhandlung im Herzen der Bad Honnefer Innenstadt. Überzeugen Sie sich jetzt auch vom Angebot in unserem Online-Shop: www.buchhandlung-werber.de

Mehr als 1 Million Titel über Nacht lieferbar - zu uns in die Buchhandlung oder direkt zu Ihnen nach Hause!



Das bisschen Haushalt ...

Egal, ob langjährige Hausfrau oder neu ins Metier eingestiegener Student: Dieser Ratgeber erklärt, wie man die erste eigene „Bude“ oder





aber das Familienheim in Schuss hält. Es entlarvt gängige Irrtümer, verrät Tricks (wie man zum Beispiel Mogelpackungen im Handel erkennt) und behält bei all dem den Umweltaspekt im Blick. Dabei kommt der Ratgeber in Sprache und Aufmachung recht nüchtern daher. Selbst „alte Hasen“ kommen bei der Lektüre nicht aus dem Staunen heraus!

Carina Frey
Haushalt im Griff
Einfach, schnell und nachhaltig
 Hsgb. Verbraucherzentrale
 200 Seiten, broschiert,
 Format 16 x 22 cm,
 vierfarbig,
 ISBN 978-3-86336-132-7,
 € 16,90

*Leseprobe im Internet unter
www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/familie-kinder/haushalt-im-griff
 Erhältlich im örtlichen Buchhandel.*

Wenn das Finanzamt droht

Steuererklärung? Aber ich bin doch Rentner! Doch die Verpflichtung zur Steuererklärung bedeutet nicht unbedingt, dass man Einkommensteuern zahlen muss. Und die Rente ist nur eine

Einkunftsart. Weitere sind zum Beispiel Einkünfte aus Vermietung und Verpachtung sowie aus Kapitalvermögen. Klingt kompliziert? Keine Sorge, niemand muss sofort zum Steuerberater rennen.

Die Verbraucherzentrale hat einen praxisnahen, gut verständlichen Ratgeber für dieses schwierige Gebiet aufgelegt. Dieser Ratgeber informiert zuverlässig und leicht verständlich, was im Falle eines Falles zu tun ist, und navigiert zuverlässig durch das Dickicht des Steuerrechts. Und nicht zuletzt



erklärt die Publikation, wie man seine Steuererklärung elektronisch ans Finanzamt übermittelt. Prädikat: Äußerst hilfreich!

Gabriele Waldau-Cheema
Steuererklärung für Rentner und Pensionäre 2020/21
 Hsgb. Verbraucherzentrale
 240 Seiten, broschiert,
 Format 16 x 22 cm,
 ISBN 978-3-86336-144-0,
 € 14,90. Auch als E-Book lieferbar.
 Erhältlich im örtlichen Buchhandel.



Bild: pixelio.de/Claudia Hautumm

ABFLUSSREINIGUNG BLIX

ohne Blix läuft nix

Abflussreinigung
 Rohrreinigung
 Kanalreinigung

02224 - 9198994
 0171- 8 374 148

www.abflussreinigung-blix.de
 info@abflussreinigung-blix.de

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

schnell & zuverlässig & sauber

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

Hürter electric
 Meisterbetrieb

HÜRTER electric GMBH
 Königswinterer Str. 631
 53227 Bonn-Oberkassel
 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

25 Jahre
 kompetent, zuverlässig, termintreu

Seit 1995

HD

Helmut Dresen
 Meisterbetrieb

50 Jahre
 Berufserfahrung

Ihr Fachbetrieb für
SANITÄR | GAS | HEIZUNG

Rhöndorfer Str. 44 a | 53604 Bad Honnef
 Tel. 0 22 24 - 7 28 28 | Fax 0 22 24 - 7 21 45

Gewusst wo!

In über 250 Verteilerstellen des Siebengebirgsraumes ist der rheinkiesel Monat für Monat zu finden. Dennoch erreichen uns immer wieder Anfragen, wo denn die Regional-Illustrierte erhältlich sei. Auf dieser Doppelseite geben wir Ihnen die wichtigsten Verteilerstellen bekannt.

Falls Ihnen diese Übersicht nicht ausreicht, rufen Sie uns einfach an. Wir finden mit Sicherheit in der Nähe Ihres Wohnortes eine Verteilerstelle, die in unserer Auflistung hier nicht aufgeführt ist. Ein Tipp am Rande: Sprechen Sie mit Ihrem Einzelhändler, Metzger oder Apotheker. Er legt Ihnen erfahrungsgemäß gern ein Exemplar des rheinkiesel zurück.

Wenn Sie häufig das Pech haben, keine Zeitschrift zu erwischen, hier ein Geheimtipp. Wir verteilen grundsätzlich am Wochenende (freitags/samstags) vor Beginn des neuen Monats. Es kann Ihnen aber dennoch durchaus schnell passieren, daß Sie Mitte der darauffolgenden Woche kein Exemplar mehr vorfinden. Der rheinkiesel ist erfahrungsgemäß sehr schnell vergriffen. Eile ist also geboten.

Wer sich den Weg in eine dieser Verteilerstellen ersparen will, hat es superleicht: Im Internet finden Sie auch den aktuellen rheinkiesel unter www.rheinkiesel.de.

Und es gibt noch einen leichten Weg: Ganz bequem.... können Sie Ihre Lieblingslektüre Monat für Monat ins Haus bekommen. Ordern Sie einfach zum Preise von € 30 ein Jahresabonnement. **Erwin Bidder**



**Service-Hotline:
0 22 24 - 7 64 82**

Bad Honnef-Rhöndorf 1

GILGEN'S Bäckerei, Rhöndorfer Str. 34
Haus im Turm, Drachenfelsstr. 4-7
Stiftung Konrad-Adenauer-Haus,
Konrad-Adenauer-Str. 12 c

Bad Honnef Innenstadt 2

Alte Post Apotheke, Bahnhofstr. 16 A
Bad Honnef AG, Kirchstr. 2
Blumen-Neffgen, Linzer Str. 117
CURA Krankenhaus, Schülgenstr. 15
GILGEN'S Bäckerei, Hauptstr. 60
Haarmoden Zimmermann, Kirchstr. 11 A
Hielscher Fleischerei, Hauptstr. 79
HIT Einkaufscenter, Berk-sur-Mer-Str.
Mertesacker Hutmoden, Hauptstr. 62
Rathaus Bad Honnef (Rathausplatz)
Reha-Dix, Drieschweg 46
Stadtinformation (Rathausplatz)
Volks- und Raiffeisenbank, Hauptstr. 31
Walkembach Einrichtungshaus, Hauptstr. 82
Welsch-Bäckerei, Hauptstr. 41 A
Werber Buchhandlung, Hauptstr. 40

Bad Honnef-Selhof 3

Adams Lebensmittel, Kapellenstr. 8
Autohaus Gorges, Hauptstr. 110
Bäckerei Becker, Schulstr. 41
St. Martin Apotheke, Schulstr. 76
Volksbank, Menzenberger Str. 93

Bad Honnef-Aegidienberg 4

Aegidienberger Bücherstube, Aegidiusplatz 12
Café Schlimbach, Aegidiusplatz 5
EDEKA Klein, Humberger Str. 35
Volksbank, Aegidiusplatz 6

Bonn-Oberkassel

Bäckerei Knipp, Königswinterer Str. 698
Cafe Breuer GmbH, Königswinterer Str. 695-697
Himmel & Erde, Königswinterer Str. 708-710
Sauders Farmladen, Königswinterer Str. 689

Königswinter-Heisterbacherrott

Metzgerei Bung, Dollendorfer Str. 391

Königswinter-Dollendorf

Bäckerei Breuer, Hauptstr. 112
Dollendorfer Bücherstube, Heisterbacher Str. 60-62
OBI Baumarkt, Im Mühlenbruch 4
REWE, Proffenweg 3
Schmuckzeit, Proffenweg
Weingut Blöser, Bachstr. 112

Königswinter-Altstadt

Bäckerei Bürder, Hauptstr. 415
Kaiser's-Kaffee-Geschäft, Hauptstr. 403
LOPEZ Blumen, Drachenfelsstr. 29
MARITIM-Hotel, Rheinallee 3
Optik-Thissen, Hauptstr. 357
Schloß Drachenburg, Drachenfelsstr. 118
SEALIFE Centre, Rheinallee 12
Talstation Drachenfelsbahn, Drachenfelsstr. 55
Weinhandlung Kerstin Hostert, Hauptstr. 472

Rheinbreitbach

Ford-Schorn, Im Kettelfeld 1
Hotel Restaurant Bergblick,
Gebrüder-Grimm-Str. 11
Hotel Restaurant Villa von Sayn, Schulstr. 2
Kreissparkasse, Hauptstr. 14
Postshop, Hauptstr.
Rosen-Apotheke, Hauptstr. 52
Salon Stephanie Riese, Kirchplatz 4
Volks- und Raiffeisenbank, Hauptstr. 45



Königswinter-Oberpleis

Bäckerei Schild, Dollendorfer Str. 15
 Baumarkt Klein, In der Brückenwiese 11-13
 Buchhandlung Seidel & Millinger, Dollendorfer Str. 28
 Foto Oppermann, Dollendorfer Str. 22
 Mondstein Schmuckwerkstatt, Dollendorfer Str. 5
 REWE, Dollendorfer Str. 27
 Schreibwaren & Postshop, Dollendorfer Str. 16
 Siebengebirgsapotheke, Dollendorfer Str. 7

Königswinter-Thomasberg

REWE, Siebengebirgsstr. 23

Königswinter-Ittenbach

Bäckermeister Blesgen, Kirchstr. 5
 Lotto-Toto Weiter, Königswinterer Str. 303
 Sparkasse, Königswinterer Str. 313

Vettelschoss

Malerwerkstätte Neifer GmbH & Co. KG,
 Hauptstr. 31 A

Rottbitze

Bäckerei Nelles, Rottbitzer Str. 39
 Metzgerei Witt, Himberger Str. 4

Erpel

Bäckerei Harth, Kölner Str. 36
 Elektro-Siebertz, Handwerkerzentrum
 Rathaus Café, Kölner Str. 16
 Severin Apotheke, Kölner Str. 6

Linz

Bäckerei Die Lohner's, Rheinstr. 30
 Cafitz Buchhandlung, Marktplatz 4
 Café Reinartz, Burgplatz 8
 Schuhhaus Maluck, Rheinstr. 9 - 11
 Touristinformation Linz, Marktplatz
 Donatus-Apotheke, Asbacher Str. 76

Unkel

Blütenzauber, Bahnhofstr. 18
 Kurapotheke, Frankfurter Str. 28
 Musikhaus Hommerich, Frankfurter Str. 23
 Verbandsgemeindeverwaltung Unkel, Linzer Str. 4
 Volks- und Raiffeisenbank, Frankfurter Str. 57
 Weinhaus Zur Traube, Lühlingsgasse 5