

Region

Steinharte Schönheiten

17 Seiten Veranstaltungstipps

• Bonn • Königswinter • Oberpleis • Bad Honnef
• Rheinbreitbach • Unkel • Erpel • Linz

Bad Honnef

Die Geschichte der Wolkenburg

Ihr Recht

Wann Kinder zahlen müssen

Natur

Rätselhafte Goldschrecken

Gesundheit

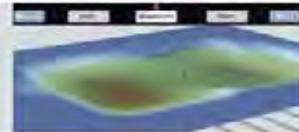
Das Geheimnis der Entspannung

SIEGBURG GESUND!

UNSERE MESSEANGEBOTE FÜR SIE

KOSTENLOSE EDV-LIEGEDIAGNOSE

160 Sensoren scannen den Körper.
Die optimale Einsinktiefe in die
Matratze wird berechnet.



BS COMFORT

20 cm, 7-Zonen MDI-Kaltschaummatratze 20 cm
mit Schulter- und Beckenkomfortzone, in den Größen
80, 90, 100 x 200 cm auch in Überbreiten lieferbar.

Jetzt 599 € statt ~~999 €~~



BODYPUR S600

20 cm Höhe, 12 cm MDI-Schaumkern mit 20 %
Soja-Anteil, 1 cm ergonomische Klimaeinlage, 7 cm
viskoelastischer Schaum, in den Größen 80, 90,
100 x 200 cm auch in Überbreiten lieferbar.

Jetzt 999 € statt ~~1249 €~~

BS COMFORT-DELUXE

20 cm, 7-Zonen MDI-Schaumkern mit Soja-Anteil.
Mit Schulterkomfortzone und verstärkter Mittelzone,
in den Größen 80, 90, 100 x 200cm auch in Überbreiten
lieferbar.

Jetzt 799 € statt ~~1199 €~~



BODY-LINE 100 MOTOR

exklusiver Tellerrahmen nicht verstellbar, 9 cm hoch
mit Schulterkomfortzone, einstellbarer Beckenkom-
fortzone, in den Größen 80, 90, 100 x 200 cm
nicht verstellbar
motorisch

Jetzt 299 € statt ~~399 €~~

Jetzt 799 € statt ~~1299 €~~

BETTEN STAR®

ES WARTEN WEITER VIELE
MESSEANGEBOTE AUF SIE.
WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!

WWW.BETTEN-STAR.DE

SIEGBURG Mühlenstraße 20
Tel. 0 22 41 / 5 76 76

Am Herrengarten 2-6
Tel. 0 22 41 / 59 12 55

BAD HONNEF-ROTTBITZE
Himberger Str. 2, Tel. 0 22 24 / 12 21 411

SIEG REHA



SIEG PHYSIO-SPORT

Tagsüber Reha –
abends zu Hause!

++ SIEG Reha in Hennef

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

ÜBER 12 JAHRE ERFAHRUNG IN DER AMBULANTEN REHA

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

AMBULANTE REHABILITATION für die Indikationen:

⚡ Orthopädie ⚡ Neurologie ⚡ Kardiologie ⚡ Psychosomatik



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

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

IHRE VORTEILE

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

UNSER SERVICE

- ⚡ Fahrdienst
- ⚡ Täglich frisch zubereitete
Mahlzeiten
- ⚡ Ruhemöglichkeit in separaten
Räumlichkeiten

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

Alle Kassen – Vertragspartner der Berufsgenossenschaften
und der Rentenversicherungsträger.

Liebe Leserin und lieber Leser,

eigentlich ist der Basalt ein Nutzstein – schon seit Jahrhunderten dient er als Baustoff für Straßen und Bahngleise, als Pflaster, Bau- und Schmuckstein. Doch das vulkanische Gestein „made in Siebengebirge“, kann noch einiges mehr: Auf dem Basalt-Skulpturen-Weg von Unkel nach Linz zeigt sich **Basalt in seiner schönsten Form**. Einige Exponate stellen wir Ihnen auf den Seiten 4/5 vor. Schließlich hatten wir eines dieser Kunstwerke dieser Reihe in unserem Juli-Bilderrätsel gezeigt. Rätselhaft geht es auch gleich weiter: Kennen Sie das **Trio in Bronze**? Dann lösen Sie unser Bilderrätsel auf Seite 6. Dort erfahren Sie auch, ob Sie mit Ihrer Lösung des August-Rätsels richtig lagen – oder hatten auch Sie sich – ebenso wie viele **Ver„schätzt“**? Egal, ob Schule oder Berufsleben: Nach den entspannenden Ferienwochen kehrt nun der Alltag wieder ein. Für viele bedeutet das: Willkommen zurück im Hamsterrad! Vielfältige Anforderungen in Job

und Privatleben und der allgegenwärtige Zeitdruck machen vielen Menschen zu schaffen und können auf Dauer krank machen. Doch es gibt Abhilfe: **Einfach loslassen!** – Entspannungsübungen bringen Körper, Geist und Seele wieder ins Lot und helfen dabei, Stress gelassener zu begegnen. Mehr dazu erfahren Sie auf den Seiten 8 bis 10. Die Zivilisationskrankheit „Burn-out“ war im Mittelalter garantiert noch unbekannt. Dennoch war das Leben auf den Burgen alles andere als beschaulich-romantisch – auch, wenn spätere Dichter, Maler und selbst moderne Romanautoren es gern verklären. Auch auf unserer Wolkenburg ging es zeitweise recht handfest zu – doch letztlich erfolgte unaufhaltsam der Wandel **Von der Festung zum Steinbruch**. Lesen Sie dazu unseren historischen Bericht auf der Seite 12 bis 14. Im Mittelalter war es noch ganz selbstverständlich, dass die Jüngeren für ihre pflegebedürftigen Eltern aufkamen. Heute heißt es wieder

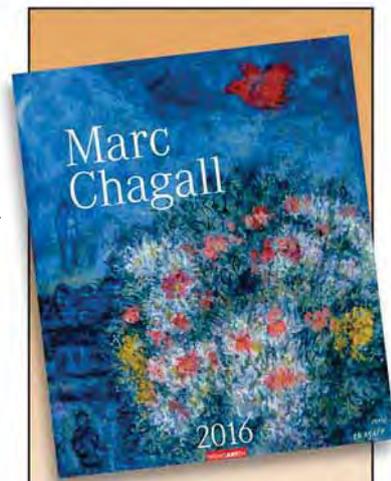
Familie verpflichtet – nämlich dann, wenn die Kinder bedürftiger Senioren Post vom Sozialamt bekommen. Rechtsanwalt Christof Ankele erklärt auf Seite 15 die Fakten zum Thema Elternunterhalt – sowohl für Eltern als auch für ihre erwachsenen Kinder wichtig zu wissen!

Zu guter Letzt zeigt uns Diplom-Biologe Ulrich Sander **Geflügeltes Gold**, das Naturliebhaber in diesen Tagen noch auf den hiesigen Wiesen finden können. Die Rede ist von den sogenannten Goldschrecken, die wir Ihnen auf den Seiten 16/17 vorstellen.

Und dann gibt es natürlich noch das Gold im Glas, den Wein, den man im September wieder in besonders heimeliger Atmosphäre auf dem einen oder anderen Weinfest genießen kann. Vorschläge für diese und andere Unternehmungen in der Region bietet wie immer unser Veranstaltungskalender am Ende des Hefts.

Viel Spaß beim Lesen und einen entspannten September wünscht Ihnen und Ihren Lieben Ihre

Julia Bidder



12 mal im Jahr Freude schenken
Jetzt finden Sie bei uns die schönsten Kalender für 2016!



53604 Bad Honnef
Hauptstr. 60 a
Tel. 0 22 24 – 7 10 90
Fax 0 22 24 – 7 10 19

Genießerpfade
ESSIG, ÖL & MEHR
Das Spezialitätengeschäft der besonderen Art

Die Welt der Gewürze



Jedes Glas 3,95 €

- Asien Indien Dipp | Garam Masala
- Kerrie Djawa | Tandori
- Amerika Chimichuri | Mexico Dip
- Barbeque Grillbutter
- Smoked Paprika
- Afrika Ras el Hanut | Chakalaka Dip
- Harissa | Couscous Gewürz
- Europa Café de Paris | Pizza Kräuter
- Kräuter der Provence
- Zitronenpfeffer

Hauptstr. 29 b · 53604 Bad Honnef
Tel. 02224/1879830
www.geniesserpfade.de
Mo-Fr 9.30-18.30 Uhr · Sa 9.30-14 Uhr



Impressum

- Titelbild:** Sven von Loga
(Die Aufnahme zeigt Basaltgestein am Oelberg)
- Erscheinungsweise:** monatlich, jeweils zum Monatsende
- Redaktions- und Anzeigenschlusstermin:** 15. des Vormonats
- Verteilte Auflage:** 15.000 Exemplare
- Herausgeber:** Verlag, Vertrieb und Anzeigenverwaltung Quartett-Verlag, Erwin Bidder, Im Sand 56, 53619 Rheinbreitbach, Tel. 0 22 24 / 7 64 82, Fax 0 22 24 / 90 02 92, info@rheinkiesel.de
- Redaktion:** Erwin Bidder (verantwortlich), Julia Bidder, Gaia N. Born, RA Christof Ankele, Dr. Bernd Habel, Paulus Hinz, Ulrich Sander
- Gestaltung:** DesignBüro Blümling, Köln
- Fotos:** Urhebervermerk am jeweiligen Motiv; Rest: Quartett-Verlag Erwin Bidder
- Anzeigen:** Erwin Bidder (Verlag), Tel.: (0 22 24) 7 64 82
- Druck:** DCM Druck Center Meckenheim GmbH, Werner-von-Siemens-Str. 13, 53340 Meckenheim, www.druckcenter.de
- Internet:** www.rheinkiesel.de, Rhein@Net Ansgar Federhen

Basalt in seiner schönsten Form

Geboren in den heißen Tiefen unserer Erde zeigt das Urgestein heute auf dem Basalt-Skulpturen-Weg zwischen Linz und Unkel, was es alles kann.

Basalt – dieser Stein prägt unsere Region. Einst stießen es die Vulkane des Siebengebirges als Magma aus. Heute begegnet der Nutzstein dem Rheinländer nicht nur als Straßenbelag, Wasserstein am Rhein oder als Aufschüttung im Gleisbett der Bahn. Der Basalt-Abbau prägt unsere Heimat bis heute. Viele Rheinländer haben Väter oder Großväter, die noch selbst in den Steinbrüchen von Vettelschoß oder Oberkassel Basaltsteine gebrochen haben. Der Rheinländer und der Basalt – das ist also eine lange Geschichte.

Kunst am Bahnhof

Seit 2009 zeigt sie auch ihr künstlerisches, schönes Gesicht: Auf dem Basalt-Skulpturen-Weg zwischen Linz und Unkel findet der aufmerksame Wanderer rund 30 Skulpturen aus dem vulkanischen Gestein. Auch in Vettelschoß stehen neun Kunstwerke, ein weiteres zielt den Bahnhof. Eine Skulptur aus dem Vulkangestein steht am Bahnhof von Kasbach „Die Bearbeitung von Basalt ist eine Herausforderung“, sagt Professor

Lars Ulrich Schnackenberg. Er ist der Initiator des Projektes und hat Studenten der Alanus-Hochschule in Alfter in jährlichen Steinsymposien bei der Entstehung ihrer Basalt-Skulpturen begleitet. „Basalt ist ein sehr spröder und harter Stein. Man kann ihn nicht klassisch in Form hauen, dann zerspringt er.“ Die Studenten mussten also mit großer Vorsicht vorgehen – und mit ungewöhnlichem Werkzeug. „Man kann mit Diamanttrennscheiben Einschnitte in den Stein machen, als würde man ein hartes Brot nur zu zwei Dritteln einschneiden. Dann kann man den Stein dort wegschlagen“, erklärt Schnackenberg.

Erhabene Aussicht vom Thron am Rhein

Klaus Hann, Schöpfer des Kunstwerkes „View“ hat eine andere Methode gewählt: Aus Basaltsand, Basaltsplitt und Zement hat er direkt am Rheinufer einen Thron gegossen, der einen wunderbaren Blick auf den Rolandsbogen erschließt – ein fast schon meditativer Platz. „Ich habe zuerst den Ort



Studierende der Alanus-Hochschule Alfter schufen insgesamt 30 Kunstwerke aus Basalt (hier eines, das an der Rheinpromenade zu finden ist)

gefunden, er hat einfach gepasst. Und weil er viel mit Romantik und Erhabenheit zu tun hat – hier ist ja quasi die Rheinromantik durch Maler wie William Turner entstanden – musste es einfach ein Thron sein“, erklärt der gelernte Bildhauer. Für das ganze Projekt hat er rund drei Wochen gebraucht: „Das war handwerklich sehr anspruchsvoll. Ich musste ein Fundament und eine Schalung bauen, in die ich dann den Thron gegossen habe. Poliert habe ich

dann mit Diamantschleifer und Schleifpapier. Ich habe einen Generator gebraucht, um das alles umzusetzen.“

Auch Dr. Alexander Bach von der Basalt AG zeigt sich beeindruckt von dem Einsatz der Bildhauer-Studenten. „Es ist was ganz Tolles, daß man aus diesem Nutzstein ein Kunstwerk schafft. Es hat mich fasziniert, wie die Künstler mit dem Baustoff und ihren Werkzeugen umgehen. Basalt ist sonst kein attraktives Gestein, aber er

Oktoberfest im Ad Sion

19.9. bis 4.10.2015

O'zapft is!

Bayerisch speisen





Burghotel Ad Sion

Bei uns speisen Sie stilvoll

www.adsion.de



Schulstraße 2 · 53619 Rheinbreitbach · Tel. 02224/988 30-0 · Fax -100 · info@adsion.de



Der sogenannte „Thron“ – wer sich hier niederlässt kriegt manchmal nasse Füße

wird gebraucht. Und wir können froh sein, dass wir noch Rohstoffe in der Region haben, die wir nutzen können“, meint das Mitglied des Vorstandes.

Nachgelieferte Stufen

Klaus Hann hat seine Skulptur dem Verein „Förderung des Basalt-Skulpturen-Wegs in den Verbandsgemeinden Linz am Rhein und Unkel“ für zehn Jahre zur Verfügung gestellt. Im Gegenzug hat sich der Verein verpflichtet, die Arbeit auszustellen und zu pflegen. Mit Erfolg: Unzählige Menschen haben sich die Basalt-Skulpturen schon angesehen. Damit sieht Künstler Hann sein Ziel als erreicht, denn auch auf den Thron gab es schon viel Resonanz. Aktuell hat er auf vielfachen Wunsch eine Treppe hinzugefügt, damit das Werk einfacher zu besteigen ist. „Ich finde es toll, dass das, was ich tue, auch einen Effekt hat“, freut sich Hann. „Der Wunsch nach einer Treppe hat mir gezeigt, dass wirklich Interesse an der Arbeit besteht.“

Die Bedeutung des Throns erschließt sich auch den Gelegenheitswanderern ohne große Probleme. Doch was ist mit den anderen Kunstwerken? Bei der Ziege oder dem überdimensionalen

Bleistift tut sich auch der unbedarfte Wanderer nicht schwer mit der Deutung. Aber was ist mit solch geheimnisvollen Werken wie „Gegossene Rohrseelen“? Prof. Schnackenberg lacht: „Das ist Konzeptkunst. Auch diese Rohre sind aus Basalt und Bitumen gegossen und wurden von Rohren abgeformt, die in der Basaltverarbeitung verwendet werden. Wer sich also dafür interessiert, kann ruhig auch mal nachfragen.“ Denn auch der Flyer, den es zum Basalt-Wanderweg gibt, erklärt nicht jedes einzelne Kunstwerk, sondern zeigt die Positionen der einzelnen Arbeiten auf und gibt Denkanstöße zur Beschäftigung mit den Werken.

Der Betrachter entscheidet, nicht der Künstler

Und das ist die eigentliche Intention der Initiatoren. „Man muss sich halt damit beschäftigen, muss sich interessieren. Wer einfach so auf dem Weg unterwegs ist, sollte vor allem schauen. Bildhauerei an sich ist schon im Schaffensprozess Entschleunigung. Die kann auch beim Betrachten entstehen“, erklärt Schnackenberg. Er plädiert dafür, sich seine eigenen Gedan-

ken zu den Werken zu machen: „Nehmen Sie sich doch einfach mal Zeit und ergründen Sie, was die Arbeit bei Ihnen auslöst“, empfiehlt er. „Es geht nicht so sehr darum, was sich der Künstler dabei gedacht hat, sondern was ich selbst erlebe und sehe. Zeitgenössische Kunst ist eben demokratisch.“

Auferstanden aus den Fluten

Auch Klaus Hann liebt einen Aspekt an seinem Werk, den er vorher so nicht bedacht hatte: „Mindestens einmal im Jahr versinkt der Thron im Rhein. Das ist mein persönliches Highlight – und ich habe so ein Glück, dass die Arbeit das bisher immer wieder überstanden und mitgemacht hat. Der Strom hat so viel Kraft und Macht, reißt so viel mit sich. Da ist es fast schon ein Wunder, wenn der Thron dann aus den Fluten wieder aufersteht.“ Basalt ist eben eine harte Nuss – und nicht wegzudenken aus dem Rheinland. ●

Gaia Born

140 Jahre Präzision - Exklusive Destillate
Westfälischer Spirituosen - Whisky - Feinkost

erlebnis
destillerie & manufaktur
HANS ANSFELDSTRASSE

Seminar- und Besichtigungstermine sind für Gruppen flexibel nach Vereinbarung buchbar.

Offene Führung für Kleingruppen und Einzelpersonen jeden 1. Sonntag im Monat, 15 Uhr.

Faszination Destillerie
Besichtigung, Führung, Verkostung

Genuss-Abende
Spannend, lecker und abwechslungsreich

Whisky Tasting
Neue Traditionen in alten Fassern

Auf dem Birkenhof - Nistertal - Fon 02661 98204-0 - besuch@birkenhof-brennerei.de

Birkenhof
Brennerei

31.05.2015
TAG DER OFFENEN TÜR
BREMSE-LEBENS-EVENT - SAVE THE DATE - BREWERY-SEKTOR

Trio in Bronze

Köpfchen ist wieder einmal gefragt – in diesem Monat gilt das in doppelter Hinsicht: Haben Sie dieses Konterfei schon einmal gesehen? Wo war das gleich noch?

Trotz aller Gegensätze sind sie an einem Platz vereint: Einmal B und zweimal F. Einen zog es häufig hierher, aber er blieb nie lange. Dann aber zog es ihn in die Ferne und er kehrte nie zurück. Zwei dagegen hielten es hier längere Zeit aus. Kein Wunder, denn in unserer romantischen Umgebung, ließ – und

läßt es sich noch heute – gut leben. Dazu trug natürlich etwas bei, das es im Glase funkeln ließ. Alles in allem: Eine runde Sache, in deren Umgebung es sich gut aushalten läßt – neuerdings sogar mit einer deutlichen Einladung zum Verweilen.



Dazu unsere Fragen:

- **Wo sind die drei Herren zu finden?**
- **Wie heißen sie? (bitte Vor- und Zunamen)**
- **Für welche Werte stehen die drei?**

Bitte schicken Sie uns Ihre Lösung bis zum 15. September 2015, per Post: (Anschrift s. Seite 3), per E-Mail: info@rheinkiesel.de, per Fax: 0 22 24 / 900 292 oder telefonisch unter 0 22 24 / 7 64 82 (Anrufe auf Anrufbeantworter können nicht gewertet werden).

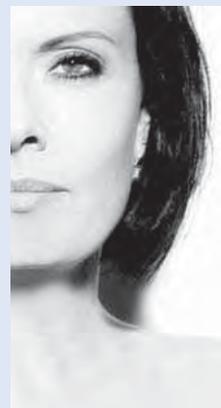
Das winkt als 1. Preis:

Drei Gewinner können sich über je eine Energy Kurzbehandlung der 7secrets beauty lounge für Körper und Geist im Wert von je € 35 freuen

Der Sponsor des Monats

Für Haut und Seele

In sieben unterschiedlichen Levels bietet Heike Assem die vielfältigen Leistungen ihrer Lifestyle Beauty Lounge in Bonn an. Mit jeweils speziellem Zuschnitt nach vorhergehender ausführlicher Beratung stehen – neben speziellen Anwendungen – reinigen, peelen, Massagen, schnelle oder ausführliche Augenbrauenkorrektur, Maske, erfrischende Wirkstoffkonzentrate und ein Make up auf dem Programm. Ausführliche Informationen über die Geheimnisse der Schönheit und ihrer Pflege liefert das Internet unter www.7secretsofbeauty.com.



Beauty Lounge

Permanent Make up – Kosmetik – Visagistik

Königswinterer Str. 61, 53227 Bonn-Oberkassel
Tel. 02 28/96 91 97 22, www.7secretsofbeauty.com



Ihr Partner für IT-Lösungen

Gemeinsam mit starken Partnern
für Sie da



02224 / 96 96 46

Am Wolfshof 2, Bad Honnef
www.galias.de

Firlefanx
xklusiv
Das Geschenke- & Delikatessenparadies



Lagerräumung

30 %
auf Designer-Schmuck
und alle Künstler-Figuren
z.B. Susanne Boerner,
James Rizzi, Goebel,
Formano u.a.

Lohmarstr. 2
53604 Bad Honnef
Tel.: 02224.9022790

www.firlefanx-exklusiv.de

Di – Fr.: 10 - 13.30 Uhr
15 - 18.30 Uhr

Samstag: 10 - 14 Uhr



Ver„schätzt“?

Nein, es ist nicht der Schatz der Nibelungen, der sich hinter diesen dicken Mauern verbirgt. Und keinesfalls sind es furchterregende Reptilien, wie von manchen Lesern vermutet wurde. Und schon gar nicht handelt es sich um Vögel und Insekten, die man hier bestaunen kann.

Dabei hatte eine unserer Redakteurinnen bei der Präsentation des Rätsels noch „Viel zu leicht!“ ausgerufen. Mit dieser leichtsinnigen Aussage sollte sie glatt danebenliegen: Zwar erreichte uns wie üblich eine Vielzahl von Lösungen – aber längst nicht alle waren richtig. Besonders gewiefte Leserinnen und Leser hatten sich in ihre (privaten) Archive begeben und sind dort fündig geworden: Die Nibelungenhalle in Königswinter zierte die Titelseite der Juni-Ausgabe 2013 des *rheinkiesel*. In diesem Heft fand die Rätselgemeinde Antwort auf unsere Fragen.

Die richtigen Antworten

Welcher Art sind die Schätze, die sich hinter diesen dicken Mauern verbergen? **Zu sehen sind vier Bilderzyklen zur Nibelungensage. Die Gemälde stammen von dem Kunstmaler und Initiator dieser Halle, Hermann Hendrich (1854-1931).**

Welches steinerne Tier bewacht sie? **Der Drache Fafnir**
 Zu welchem Anlass wurde das Gebäude ursprünglich eröffnet? **Zum 100. Geburtstag von Richard Wagner**



Wer hat gewonnen?

Je 2 Eintrittskarten für „Glamour, Glitten und Gamaschen“ am 11. September 2015, aufgeführt im Konzeptstore HERZBLUT in Bad Honnef erhalten

**Paulus, Anna, Erpel
 Servos, Dieter, Bonn**

Auf je ein Exemplar unserer Publikation „Sagenhaftes Siebengebirge“ können sich freuen:

**Ehnert, Hans, Rheinbreitbach
 Haaks, Maria, Königswinter
 Kuster, Inke, Bonn
 Lo Giudice, Alexandra, Königswinter
 Roeder, Hagen, Windhagen**

Herzlichen Glückwunsch!
 Allen, die wieder so zahlreich mitgemacht haben, vielen Dank.



**Zahnärztin in Rhöndorf
 Margarethe Duda**
 (alle Kassen)

WIR SIND AUS DEM URLAUB ZURÜCK UND FREUEN UNS SIE WIEDER BEHANDELN ZU KÖNNEN.

Unsere neuen Praxiszeiten ab 01.08.2015:

Montag	8:00 - 16:00 Uhr
Dienstag	8:00 - 13:00 Uhr und 14:00 - 18:00 Uhr
Mittwoch	8:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag	8:00 - 12:00 Uhr und 13:00 - 18:00 Uhr
Freitag	8:00 - 12:00 Uhr





RHÖNDORFER STR. 87 | 53604 BAD HONNEF | TEL. 02224.900303 | WWW.ZAHNARZTPRAXIS-DUDA.DE

Einfach loslassen!

Höher, schneller, weiter – unsere Gesellschaft befindet sich im konstanten Wettlauf mit sich selbst. Das macht auf Dauer krank. Gezielte Entspannungsübungen können helfen, den Dauerdruck besser auszubalancieren.

Kennen Sie die Geschichte von dem Indianer, der zum ersten Mal in seinem Leben in einem schnellen Auto mitfährt? Nach 50 Kilometern lässt er das Fahrzeug anhalten. Er steigt aus und setzt sich an den Straßenrand – er musste erst einmal warten, bis seine Seele ihn wieder eingeholt hatte.

Offenbar hatte der Indianer noch ein gutes Gespür für die Geschwindigkeit des Wagens – etwas, was uns nahezu abhanden gekommen ist: Mit etwa 300 Stundenkilometern rast der ICE nach Frankfurt – was für ein Vergleich zur Postkutsche oder gar dem Fußmarsch von einst! Doch das gilt auch für die Kommunikation: Wartete man vor 20 Jahren oft noch einige Wochen mehr oder weniger geduldig auf eine Antwort per Brief (Eilige mussten aufs Telegramm ausweichen), gilt es heute schon als unhöflich, eine SMS oder E-Mail länger als ein paar Stunden unbeantwortet zu lassen. Hinzu kommt die mediale Reizüberflutung: TV-Sender und das Internet konkurrieren permanent um unsere Aufmerksamkeit. Tablets und Smartphones lassen die Grenze zwischen Arbeit und Feierabend verschwimmen. Die Zeit,

in der wir nicht in eine Art von Bildschirm starren, schrumpft auf ein erschreckendes Maß. Abschalten? Unmöglich, oder? Dabei hätten wir es nötiger denn je!

Die Folgen bekommen wir zu spüren: Bluthochdruck, Verspannun-

gen, Magen-Darm-Beschwerden, Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Migräne, Überempfindlichkeiten der Haut, Konzentrationsprobleme und eine allgemeine Reizbarkeit sind nur einige der Symptome, die zweifelsfrei auch auf eine zu hohe Stressbelastung zurückgehen. Weitere Folgen sind Burnout, Herzinfarkt und Schlaganfall, aber auch eine erhöhte Infektanfälligkeit oder Rückenschmerzen. Sogenannte psychosomatische Beschwerden – also Leiden ohne erkennbare organische Ursache – bahnen sich vermehrt bei zu viel Stress ihren Weg.

Falsche Pausen

Die Welt scheint verkehrt: Unser Körper, der für Bewegung konstruiert ist, wird krank, weil wir zu viel sitzen – während unser Geist leidet, weil er Ruhe braucht, die wir ihm kaum noch gönnen. Andersherum – mehr Bewegung für den Körper und mehr Ruhe fürs Gehirn – wäre es sinnvoller. Deshalb nutzt es auch nichts, „entspannt“ vor dem TV zu sitzen und sich berieseln zu lassen. Stattdessen liegt der Fokus darauf, die äußeren Reize auszublenden und sich ganz bewusst auf den eigenen



Pixelio.de/Julien Christ

Entspannen auf diese Art kann man nicht nur im Urlaub, sondern durchaus auch im Alltag







Stefan Keiser
Gartengestaltung

Finkenweg 30
53545 Linz am Rhein
Fon + Fax: 0 26 44-80 08 79
Mobil: 0178-285 7139
info@stk-gartengestaltung.de
www.stk-gartengestaltung.de



Körper zu konzentrieren – und, wenn auch nur für einen kurzen Moment, alle Ziele und alles Streben loszulassen.

Balsam für den Blutdruck

Entspannungsverfahren helfen dabei, den Blutdruck im Normbereich zu halten, schonen das Herz und sorgen dafür, dass sich kleinere Verspannungen lösen. Wir atmen in der Entspannung meist langsamer und tiefer. Statt für die Füllung der Lungen mit Luft haupt-

sächlich nur den oberen Teil der Lungen zu benutzen, atmen wir tief in den Bauchraum und massieren so die inneren Organe. Auch die Hirnströme verändern sich nachweislich. Im Nervensystem wird sozusagen ein Schalter umgelegt, der aus der angespannten Stress-Situation hinein in die Entspannung führt und zum Beispiel das Herz seltener, aber kraftvoller schlagen lässt. Die Verdauungsorgane – sonst häufig durch die Stresshormone ausgebremst – nehmen ihre Tätigkeit wieder auf. Alle Organe und Muskeln und nicht zuletzt auch

Übung macht den Meister

Es gibt sehr unterschiedliche Entspannungsverfahren. Allen gemeinsam ist, dass es etwas Übung braucht, bis man in den Genuss der entspannenden Effekte kommt. Die typische Anspruchshaltung „So, jetzt muss ich aber mal ganz schnell entspannen“ bewirkt bei diesen Übungen eher das Gegenteil. Stattdessen braucht man eine gute Portion Gelassenheit, Geduld und Beharrlichkeit, wenn es am Anfang nicht gleich klappt.

Unterschiedliche Techniken

Die **Progressive Muskelentspannung** ist ein weit verbreitetes Verfahren. Bei dieser Methode legt man sich in der Regel auf den Boden – gelegentlich wird auch aufrecht sitzend auf einem Stuhl geübt – und konzentriert sich auf eine bestimmte Körperpartie. Zunächst spannt man die betreffenden Muskeln an, um sie anschließend vollständig zu entspannen. So wandert man durch den ganzen Körper, bis sich ein Zustand der tiefen Entspannung einstellt. Auch das **Autogene Training** erfolgt im Sitzen oder Liegen. Dazu erlernt man eine Abfolge sogenannter Entspannungsformeln, etwa „Mein rechter Arm ist schwer, ganz schwer“. Wissenschaftler haben die körperlichen Veränderungen, die dabei erfolgen, nach-



Neue Serie: Gesundheit!

die überreizen Nerven entspannen und tanken Kraft für die nächsten Herausforderungen. Entspannungsverfahren können sogar helfen, wenn der Mensch schon krank ist: So gibt es wissenschaftliche Belege dafür, dass Entspannungsübungen Depressionen und Angststörungen ebenso lindern wie die Schmerzen vieler chronischer Schmerzpatienten. Auch Krebskranke profitieren von gesteigertem Wohlbefinden.



Pixelio.de/Jürgen Reitböck

Meditation und Yoga erfordern bestimmte Sitzhaltungen



Rollendes Atelier
Der kreative Schmuckladen
in Bad Honnef

Wir feiern 10 Jahre
Rollendes Atelier
Sa. 12.09.2015 10-18 Uhr
mit Jubiläumsangeboten und Aktionen!

Neue Schmuckstücke und Anleitungen!

Schmuck, Perlen und Schmuckkurse!
Der kreative Schmuckladen in Bad Honnef bietet regelmäßige Schmuckkurse in einer gemütlichen Atmosphäre sowie eine Vielzahl von Anleitungen, Perlen und individuelle Schmuckstücke.

Rollendes Atelier Sabine Reinhardt Bahnhofsstr. 4b 53604 Bad Honnef Telefon 02224 / 9889871 Mail info@rollendes-atelier.de	Öffnungszeiten Di + Do 10:00 - 18:00 Fr + Sa 10:00 - 13:00	Workshop Termine und 24h Shopping unter:
--	---	---

www.rollendes-atelier.de



Markt „villa winetre“
19. und 20. September 2015
Königswinter am Rhein
Samstag 11 bis 22 Uhr · Sonntag 11 bis 18 Uhr
www.siebengebirge.de

N50°40.933 · E007°14.900

Handwerk mit Ideen



Seit 1988
Fliesen-Meisterbetrieb

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



Fliesenmeisterbetrieb seit 1988
53604 Bad Honnef · Afelspfad 29
Tel. 02224 - 790.30

Mitglied der Handwerkerkooperation
Rheinwerker www.rheinwerker.de

Ihr persönlicher Ansprechpartner:
Edgar Schröter, Fliesenlegermeister



Insektenschutz-Fenster

Sicher und passgenau:
KADECO bietet
Insektenschutz-Lösungen
für jedes Fenster. Ob mit
einem Rolll, Spannrahmen,
Drehrahmen oder einer
Schiebeanlage – Sie
sind perfekt geschützt.

Wir montieren jedes Produkt exakt auf
Maß aus deutscher Qualitätsfertigung



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

Gesundheit!

weisen können - so steigt beispielsweise die Temperatur in den entspannten Körperteilen. Anfänger können sich die Formeln auch vorsagen lassen oder auf CD anhören.

Moderne Varianten

Noch relativ jung ist der **Body Scan**, bei dem man gedanklich einmal den ganzen Körper von Kopf bis Fuß durchgeht. Ähn-

einer tiefen Entspannung, bei der man häufig genau spürt, wie sich Muskeln entspannen. Beim klassischen Hatha-Yoga bildet häufig eine Tiefenentspannung im Liegen den Abschluss einer Übungsstunde – gelegentlich kombiniert mit einer Muskelentspannung oder einer Übung ähnlich dem Autogenen Training.

Atemübungen sind Bestandteil vieler Entspannungstrainings. Tiefes Ein- und Ausatmen in den

im Autogenen Training geübt ist, kann mit dieser Methode dagegen innerhalb weniger Minuten eine tiefe Entspannung erreichen. Idealerweise übt man dazu aber mindestens einmal pro Tag ungestört zur gleichen Tageszeit. Anfänger sollten jedoch keine Wunder erwarten: In der Regel dauert es einige Zeit, bis sich der Körper beim Entspannungstraining auch tatsächlich eine Auszeit gönnt. Volkshochschulen bieten oft gün-



Entspannung durch Bewegung mit Yoga, Tai Chi und Qi Gong

Pixelio.de/sparkie

liches gilt für **Phantasieren**, bei denen man nach einer Entspannungsphase in seiner Gedankenwelt einen schönen Ort aufsucht. Oft sind diese Reisen in eine Geschichte eingebettet, die auch Elemente aus dem Autogenen Training oder der Progressiven Muskelentspannung enthält.

Entspannt bewegen

Yoga, Tai Chi und Qi Gong sind im klassischen Sinne keine Entspannungstechniken, sondern Bewegungsformen. Da man die Übungen ganz bewusst ausführen soll, führen sie in der Regel zu

Bauchraum führt automatisch zu einer Entspannung. Gleiches gilt für Gähnen oder einen klassischen „Stoßseufzer“ – probieren Sie es aus!

Übung macht den Meister

Wer zu Hause regelmäßig entspannen will, muss zunächst einmal die Grundvoraussetzung dafür schaffen: Ein ruhiger Ort und eine ruhige Zeit, in der alle Störungen – auch durch Handy, Kinder oder den Liebsten – tabu sind. Für die meisten Entspannungsverfahren benötigt man bis zu einer halben Stunde am Tag. Wer

stige Einstiegskurse für die verschiedenen Verfahren an. Eine andere Möglichkeit sind CDs, auf denen die Anleitungen zu den Übungen gesprochen werden. Viele sind mit Entspannungsmusik unterlegt. Wichtig: Nicht jeder Sprecher gefällt jedem gleich gut. Unbedingt vor dem Kauf reinhören! Manche Krankenkassen bieten kostenlos CDs mit entsprechenden Anleitungen an. Auch im Internet gibt es unter den einschlägigen Stichworten kostenlose Downloads. ●

Julia Bidder


Parkresidenz

BAD HONNEF

Am Spitzenbach 2
53604 Bad Honnef
www.parkresidenz-bad-honnef.de



Gesund und fit mit der Parkresidenz.

**Hausführungen
auch an Wochenenden
nach Terminvereinbarung!**



Informieren Sie sich über unsere beliebten, wöchentlichen **Aquavelo-Kurse**. Fördern Sie als Anfänger oder Fortgeschrittener ab 65 Jahren plus Ihre Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Die Teilnahmegebühr für alle 10 Kursstunden beträgt 100,- €.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Informieren, anmelden, mitmachen! Tel. 0 22 24 / 18 30

11. bis 14.9.2015

WINZER FestLinz



Die Bunte Stadt am Rhein

Freuen Sie sich mit uns auf 4 Tage genussvollen Volksfest-Erlebnisses im Weindorf, auf pure Lebensfreude mit Live-Musik für jeden Geschmack und spät-sommerliche Party-stimmung unter freiem Himmel - fast rund um die Uhr!

Tourist-
Information
der Stadt Linz
am Rhein
Tel 02644 2526
www.linz.de



Weinkönigin Laura mit den Weinprinzessinnen Verena und Alicia

Von der Festung zum Steinbruch

Lieder, Sagen, Gedichte und Gemälde künden bis heute von der Rheinromantik – und zeichnen ein verklärtes Bild vom Mittelalter: Glanzvolle Zeiten mit Turnieren, Minnesängern und tragischen Romanzen? Die Realität sah anders aus – so auch auf der längst verschwundenen Wolkenburg.

Burgen waren in erster Linie kein Schauplatz eines prunkvollen Lebensstils, sondern Zeichen mittelalterlicher Machtpolitik. Zunächst durften nur Kaiser und Könige derartige Befestigungen errichten. Seit der Zeit Friedrich Barbarossas konnten dann auch andere geistliche und weltliche Fürsten Burgen erbauen. Nur allmählich setzte sich durch, daß auch niedrige Adelige mit Erlaubnis ihrer Lehnherren derartige Anlagen errichteten.

Burgen dienten einem doppelten Ziel: Einerseits boten sie Schutz und in kriegerischen Zeiten waren sie auch Zufluchtsort für die umliegende Bevölkerung. Andererseits repräsentierten sie Macht und Einfluß der Herrscher. Die Einführung der Feuerwaffen beendete ab dem 15. Jahrhundert das Zeitalter der Burgen. Zunehmend galt das Leben auf Burgen als wenig komfortabel: Der Adel zog von den

Bergen in die Umgebung der Städte. Geblieben ist die romantische Burgenlandschaft am Rhein, ein touristischer Anziehungspunkt heute wie vor 150 Jahren. Bemerkenswert ist die Geschichte einer ehemaligen Burg im Siebengebirge, die im Lauf der Jahrhunderte völlig verschwunden ist – die Wolkenburg.

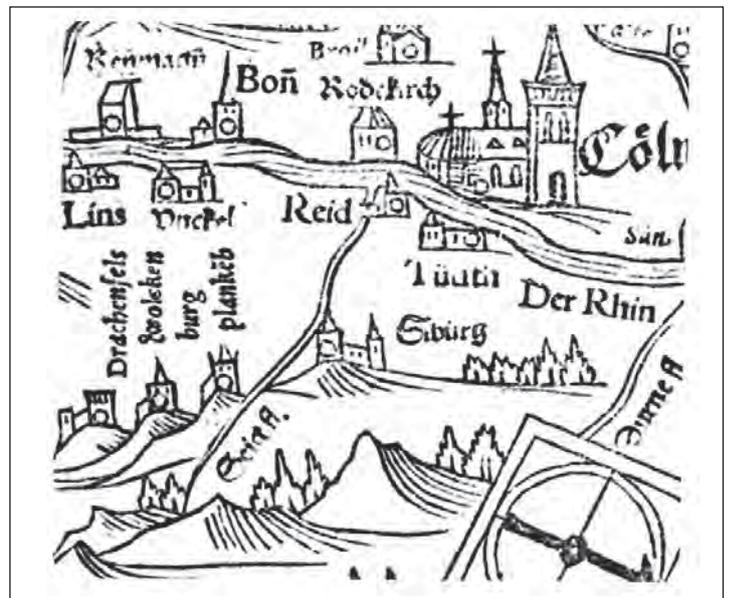
Machtsymbol der Kirchenmänner

Das Mittelalter kannte keine exakten Landkarten. Die Kenntnisse der römischen Landvermesser waren längst vergessen. So muten Kartenwerke, die ab Ende des 15. Jahrhunderts entstanden, auch recht pittoresk an: Ortsnamen wurden oft nach Gehör geschrieben, die Topografie wurde ungenau und ohne Maßstab eingetragen. Grenzen legte man oft nach auffälligen

Geländemerkmale wie Bergkuppen, Flußmündungen oder Straßenverläufen fest. Erbitterte und langandauernde Grenzstreitigkeiten blieben da nicht aus.

Ein bewährtes Mittel, die eigene Position zu behaupten, war der Bau einer oder mehrerer Burgen. Die große Zahl der Burgruinen am Rhein ist leicht erklärlich: In unserer Region grenzten zahlreiche kleine und kleinste Territorien aneinander. Im Gebiet zwischen Rhein, Sieg und Siebengebirge lagen zwei größere Territorien. Im 12. und 13. Jahrhundert konnten zunächst die Grafen von Sayn ein

Herrschaftsgebiet errichten, bevor sie – nach ihrem Aussterben im Jahr 1246/47 – allmählich von den Grafen/Herzögen von Berg beerbt wurden. Die Erzbischöfe (später Kurfürsten) von Köln, deren Territorium überwiegend links des Rheins lag, versuchten „Brückenköpfe“ wie Königswinter zu bilden, um den Konkurrenten vom Süden her in die Zange zu nehmen. Die Herren von Sayn wappneten sich mit dem Bau von Blankenburg und Löwenburg, die Erzbischöfe von Köln mit der Anlage von Wolkenburg und Drachenfels.



Von Sebastian Münster (1488-1552) stammt die wohl älteste Karte des Siebengebirges

Miet- & Reparaturservice

Verkauf von Ersatzteilen & Neugeräten

SIE MACHEN SICH IM URLAUB LANG – ROBO LINHO HÄLT DEN RASEN KURZ

Mit einem Mähroboter von AL-KO sind Sie unabhängig. Machen Sie Urlaub, wann immer Sie wollen, Robolinho mäht Ihren Rasen. Selbstständig, zu jeder gewünschten Uhrzeit und bei jedem Wetter.

Damit er seine Grenzen kennt, müssen nur einmal Begrenzungskabel rund um den Mähbereich verlegt werden. Wenn ihm der Saft ausgeht, fährt er automatisch zur Basisstation und lädt auf.

Die Doppelmesser-Technologie häckselt den Grasnippel klein und düngt somit gleichzeitig den Rasen. Selbst Steigungen bis 35% sind kein Hindernis.

WIR INFORMIEREN SIE GERNE ÜBER DIE INTELLEGENTE ART DER RASENPFLÉGE

Im Unteren Maarfeld 32 · D-53619 Rheinbreitbach · Telefon: 0 22 24 - 900 33 0 · www.miet-und-reparaturservice.de

Bollwerk gegen mächtige Nachbarn

Wohl um 1114 begann Erzbischof Friedrich I. (1100/1131) mit dem Bau der Wolkenburg. Vier Jahre später zogen die Bewohner ein. Warum Friedrich nicht den strategisch günstigeren Drachenfels als Bauplatz bevorzugte, ist bis heute ungeklärt.

Im Jahr 1126 wurde die Wolkenburg erstmals in einer Urkunde genannt. Der Erzbischof selbst starb auf der von ihm erbauten Burg. Bezeugt ist auch ein Burg-

Nähe den begehrten Latitstein ab, sodaß um 1740 der Bergfried einstürzte. Bis 1770 wurde die Burgruine ein Raub der Steinbrüche: Mit 324 Metern Höhe ist die Wolkenburg heute fast 30 Meter niedriger als im Mittelalter.

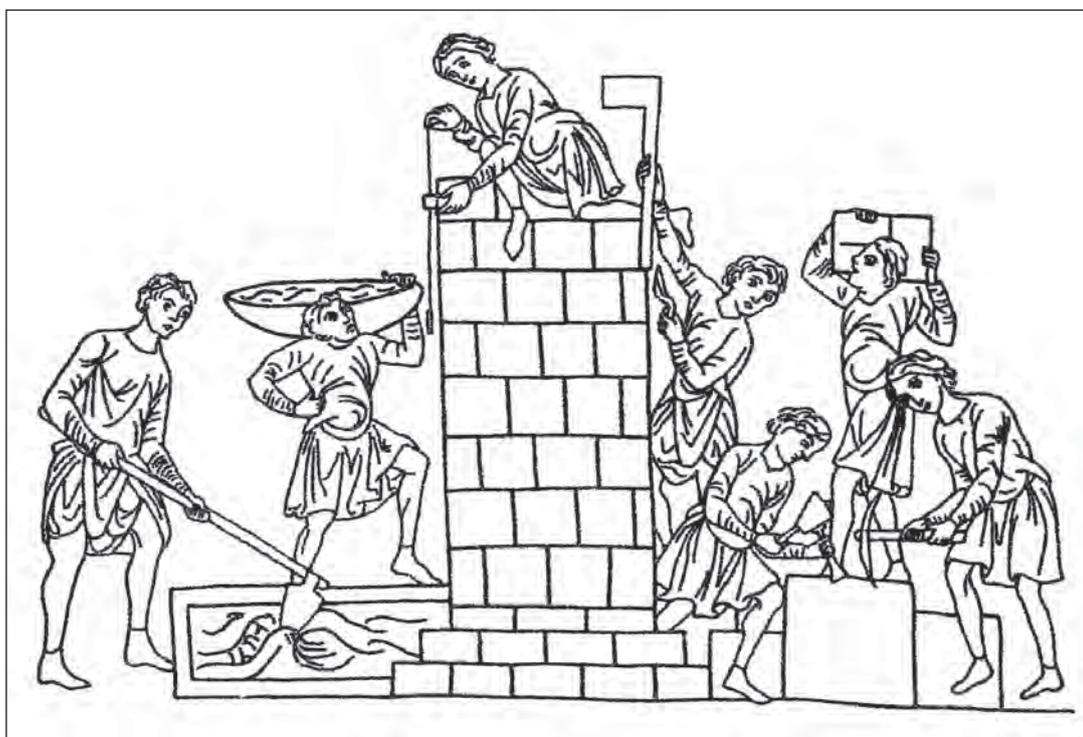
Grenzen zementierten uralte Feindschaften

Übrigens: Etwa im 14. Jahrhundert faßten die Kölner Erzbischöfe ihren Besitz in Ämtern zusammen – ein erster Schritt zu moderner Verwaltung. Königswinter,

(ehemals bergischen) Oberpleis machte, stellte er sich als gebürtiger Königswinterer vor. Die Oberpleiser quittierten dieses Bekenntnis mit den Worten: „*Esu seest de ooch us!*“

Zuflucht für verfolgte Juden

Doch zurück zur Wolkenburg: Nach der Zerstörung Jerusalems im Jahre 70 n. Chr. durch den Feldherrn Titus gelangten die meisten Juden in Gefangenschaft und Sklaverei. Viele von ihnen lebten



Bau eines Befestigungsturmes („Hortus deliciarum“, um 1180)

graf „*rudolfus von wolkenburh*“, dessen Sohn Godart I. erster Burggraf der neu erstellten Anlage auf dem Drachenfels wurde. Erzbischof Konrad von Hochstaden (1238/1261) ließ die Wolkenburg nochmals ausbauen und stärker befestigen. Allmählich verlor sie aber ihre militärische Bedeutung. 1425 verpfändete sie Erzbischof Dietrich von Moers an Godart II., den damaligen Burggrafen des Drachenfels. Eine Schwarzpulverexplosion zerstörte im Jahr 1518 große Teile der Anlage, die am Ende des Jahrhunderts bereits unbewohnbar war. Bereits im 18. Jahrhundert baute man in ihrer

Ittenbach und ein großer Teil des Siebengebirges bildeten nun das „Amt Wolkenburg“. Die bergischen Nachbarn im Norden und Osten errichteten die Ämter Blankenberg und Löwenberg, die den Raum zwischen Siebengebirge, Pleistal und Sieg umfaßten. Diese Gliederung bestand bis zum Ende des 18. Jahrhunderts. Bis heute haben sich die Erinnerungen an die damaligen Zugehörigkeiten nebst einigen Animositäten erhalten: Als nach der Kommunalreform von 1968/69 Günter Hank (+2015) als erster Bürgermeister der neu gegliederten Stadt Königswinter seinen Antrittsbesuch im

fortan in den Städten des römischen Reiches. Aus der Zeit Kaiser Konstantins I. wird 321 bereits in Köln eine größere jüdische Gemeinde bezeugt – immerhin die älteste auf deutschem Boden. Seit der Zeit Kaiser Karls des Großen standen Juden unter dem Schutz der deutschen Könige und Kaiser. Als Fernhändler bildeten sie eine eigene Gemeinschaft, die Steuern zahlte und mit Luxusgütern handeln durfte. Da im Mittelalter Christen Geldverleih gegen Zinsen untersagt war, wuchs den Juden im Kreditwesen eine monopolartige Stellung zu. Sie lebten zwar unter dem Schutz





**PERMANENT MAKE UP
KOSMETIK
VISAGISTIK**

ÖFFNUNGSZEITEN

MO	RUHETAG
DI & MI	10.00 BIS 18.00 UHR
DO & FR	11.00 BIS 19.00 UHR
SA	9.00 BIS 13.00 UHR

BEAUTY LOUNGE
KÖNIGSWINTERER STR. 615
53127 BONN- OBERKASSEL
TEL.: 02 28-96 91 97 22
WWW.7SECRETSOFBEAUTY.COM



Siebertz
ELEKTRO-MEISTERBETRIEB

Installationstechnik:
Neubau • Renovierung
Modernisierung

Haustechnik/Service:
Anlagen • E-Check
Geräte

Kommunikation:
BK+SAT-Anlagen
Telefon • Sprechanlagen

**Blitz- und
Überspannungsschutz:**
Elektroheizsysteme
Warmwasserversorgung

53579 ERPEL/RHEIN

HANDWERKERZENTRUM 2

TEL.: 0 26 44/95 21-0

FAX: 0 26 44/95 21-50

weltlicher und geistlicher Herrscher, liefen aber immer Gefahr, als andersgläubige Minderheit abgelehnt, beargwöhnt und verfolgt zu werden. Äußeres Zeichen der Trennung von Christen waren die jüdischen Ghettos und die Pflicht, eine besondere Kleidung zu tragen.

Grausame Progrome im Namen Christi

Nach der Eroberung des Heiligen Landes durch „heidnische“ Muslime (1071) rief bald darauf Papst Urban II. im Jahr 1095 zum 1. Kreuzzug auf. Von fanatischen Predigern aufgestachelt, mussten auch die Angehörigen der jüdischen Gemeinden im Rheinland um ihr Leben fürchten. Nur zwei Generationen lang konnte sie ihr Gemeindeleben neu organisieren. Schreckliche Pogrome gingen dem 2. Kreuzzug voraus. Aufgeheizt wurde die Stimmung durch Berichte über angebliche jüdische Untaten wie Hostienschändungen oder Ritualmorde an Kindern. Erzbischof Arnold I. überließ daraufhin den Kölner und Bonner Juden die Wolkenburg als Zufluchtsort. Dies geschah allerdings nicht nur aus christlicher Nächstenliebe: Die Geflüchteten mussten für ihr Asyl beträchtliche Summen entrichten. Zudem wollte sich der Erzbischof wichtige Kreditgeber für spätere Zeiten erhalten, da er



Wikipedia/Elke Wetzig (Elva)

Gipsabdruck der Bronzeskulptur auf der Grabtumba des Erzbischofs Konrad von Hochstaden

schon 1149 mit dem kostspieligen Bau am Drachenfels begonnen hatte. Über die damaligen Ereignisse sind wir gut unterrichtet. Efraim bar Jakob (1132/1197), ein Mitglied der jüdischen Gemeinde zu Bonn, berichtete über die Verfolgungszeit im Jahr 1146: „... da erhob sich der Mönch Rudolf wider das Volk Gottes. ... Wohin er kam, sprach er Böses gegen die Juden und hetzte das Volk gegen uns auf. ... Von der Zeit an, da bekannt wurde, daß den Juden

die Wolkenburg überlassen worden war, hörte die Verfolgung auf. ... Auch ich befand mich damals als 13-jähriger Knabe in dieser Festung Wolkenburg“.

Ein Beispiel für Zivilcourage

Wie lange die Juden dort verblieben, ist nicht bekannt. Vermutlich war die Zuflucht nur von kurzer Dauer, denn allzulange wird der Kölner Erzbischof eine wichtige

Festung im Süden seines Landes nicht ohne militärischen Schutz gelassen haben. Dennoch gehörte aber Mut dazu, sich den aufgethetzten Massen entgegen zu stellen – auch zu dieser Zeit nicht alltäglich! Es war ein Zeichen von Toleranz und Schutzbereitschaft gegenüber einer verfolgten Minderheit.

Dr. Bernd Habel

JACQUES LEMANS
Jubiläumsaktion

40 JAHRE

HIGH TECH CERAMIC
statt € 199,-
zum Jubiläumspreis von je
99,-

SchmuckZeit

Stephanie Koenen

Proffenweg 3 • 53638 Königswinter-Niederdorffendorf
Tel 02223 909141 • Mobil 0177 8470958

Neuwagen • Gebrauchtwagen • Finanzierung/Leasing
Kundenannahme • Ersatzteile • Klimaanlage-Service
Express-Service • Abgasuntersuchung • TÜV

Ihr SEAT Spezialist

**AUTOHAUS
GORGES**

Öffnungszeiten:
Mo bis Fr 7.30-18.00 Uhr
Samstag 9.00-13.00 Uhr

Hauptstraße 110 • 53604 Bad Honnef
Telefon: 0 22 24 - 93 66 0 • Fax: 0 22 24 - 93 66 22
E-Mail: info@autohaus-gorges.de

Neufahrzeugverkauf im Namen und auf Rechnung von:
Autohaus Schmitz GmbH

Familie verpflichtet

Die Zahl der Sozialhilfeempfänger über 65 steigt. Dies gilt vor allem für Senioren im Pflegeheim: Die monatlichen Heimkosten übersteigen nicht nur die Zahlungen der Pflegekasse, sondern auch in aller Regel selbst üppige Rentenbezüge. Wer soll das bezahlen?

Wenn dann die Ersparnisse aufgebraucht sind und die Betroffenen Sozialhilfe beantragen, bekommen die Kinder der Antragsteller Post: Der Sozialhilfeträger möchte Auskunft über ihr Einkommen und Vermögen. Denn Verwandte in gerader Linie, also Kinder, Eltern und Großeltern, nicht aber Geschwister, sind untereinander gesetzlich zur Zahlung von Unterhalt verpflichtet, wenn einer dieser Verwandten bedürftig ist.

Der Anspruch des bedürftigen Elternteils geht (auch gegen dessen Willen) an den Sozialhilfeträger über, der die offenen Heimkosten übernimmt. Unterhaltsverpflichtete müssen jedoch nur im Rahmen ihrer Leistungspflicht zahlen. Da volljährige Kinder häufig nicht nur für sich selbst, sondern auch für ihre eigene Familie einschließlich Kindern aufkommen müssen, gibt es für den Elternunterhalt besonders hohe Freibeträge, den sogenannten Selbstbehalt. Dieser gilt sowohl für die regelmäßigen Einkünfte als auch für das Vermögen.

Unbedingt Freibeträge prüfen

Nach den unterhaltsrechtlichen Leitlinien beträgt der Selbstbehalt beim Einkommen derzeit im Regelfall 1.800 Euro für alleinstehende und 3.240 Euro für Kinder, die verheiratet sind und mit ihrem Partner steuerlich zusammen veranlagt werden.

Bei diesen Beträgen handelt es sich um Nettobeträge. Sie werden ermittelt, in dem von sämtlichen Bruttoeinkünften (inklusive Einkünften aus Kapitalvermögen, Vermietung und Ähnliches) die

Steuern und Sozialausgaben, aber auch Versicherungszahlungen, Ratenverpflichtungen und Kinderbetreuungskosten abgezogen werden. Zudem können betroffene Kinder Aufwendungen für ihre eigene private Altersvorsorge in Höhe von bis zu fünf Prozent ihres Bruttoeinkommens geltend machen.

Im Selbstbehalt ist eine Warmmiete in einer Höhe von 450 Euro berücksichtigt. Fällt die Miete weg,



Pixelio.de/Katja Neubauer

Wer zahlt die Pflege?

weil ein Eigenheim bewohnt wird, oder ist sie deutlich teurer, ist der Selbstbehalt neu zu berechnen. Der Sozialhilfeträger berechnet das Nettoeinkommen und zieht davon den Mindestselbstbehalt ab. Vom Betrag, der sich daraus ergibt, zieht man zu Lasten von verheirateten oder in einer Lebensgemeinschaft lebende Angehörigen eine sogenannte Haushaltsersparnis von zehn Prozent ab: Das ist der finanzielle Vorteil, der sich durch einen gemeinsamen Haushalt ergibt.

Die Hälfte zählt

Vom verbleibenden Betrag muss der Verpflichtete lediglich die Hälfte einsetzen, um seine Eltern zu unterstützen. Für Verheiratete gilt, daß 50 Prozent ihres Anteils der eigenen Einkünfte am verbleibenden Gesamteinkommen eingesetzt werden.

Beim Vermögen lässt es sich leider nicht pauschal sagen, welcher Anteil womöglich für den Elternunterhalt eingesetzt werden muss. Generell ist eine selbst bewohnte und den jeweiligen Lebensverhältnissen entsprechende Immobilie nicht zu verwerten. Das gilt auch für Rücklagen, die gebildet wurden, um zu einem späteren Zeitpunkt Sanierungs- oder Modernisierungsarbeiten am Eigenheim vornehmen zu können. Die Höhe des Schonvermögens richtet sich dabei nach den Lebensverhältnissen.

Geschontes Vermögen

Damit die Unterhaltszahlungen nicht dazu führen, dass der Verpflichtete selbst im Alter bedürftig wird, bleibt sein zur Altersvorsorge gebildetes Vermögen unberücksichtigt, allerdings nicht unbeschränkt.

Der Bundesgerichtshof geht davon aus, dass ein Altersvorsorgevermögen angemessen ist, welches fünf Prozent des gegenwärtigen Bruttoeinkommens, verzinst mit jährlich vier Prozent für jedes bisherige Berufsjahr, entspricht. Dieses Vermögen muss nicht besonders gesichert angelegt sein, um als Altersvorsorge zu gelten. Es genügt, wenn es sich beispielsweise auf einem Sparbuch befindet. Auch Lebensversicherungen oder Aktiendepots können als Altersvorsorge gelten sind dann nicht für Unterhaltszahlungen zu verwerten.

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

Kosmetik
Fußpflege



JUTTA SCHMIDT

**Kosmetik- und
Fußpflegestudio**

Hauptstraße 439
Königswinter

Telefon:
0 22 23 – 28 77 6

Öffnungszeiten:
Dienstag bis Freitag
9 bis 18 Uhr

Montags geschlossen



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

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

**hair
VISION**

Ilse Chang Haarmoden

Cäsariusstraße 97a
53639 Oberdollendorf
hair-vision-haarmoden.de

Telefon 02223 21259

Geflügeltes Gold

Wer hätte das gedacht? In den Wiesen unserer Heimat kann man auf Goldsuche gehen und sogar fündig werden! Mit etwas Geduld stößt man auf die ausgesprochen schmucken Goldschrecken.

Zu ihrem Namen kamen die etwa anderthalb Zentimeter großen Grashüpfer wegen ihres metallischen Goldglanzes. Die ausgesprochen ansehnlichen Tierchen unterscheiden sich in vielen Details von den übrigen Heuschrecken-Verwandten. Das auffälligste Merkmal ist jedoch ihre „Metallic-Lackierung“: Wie bei einem extravaganten Auto mit Metalleffekt-Lack zeigt die Außenhülle der Goldschrecken ein metallisch schillerndes Finish, das die hellgrüne Grundfärbung mit einem goldenen Glanz überzieht.

Zwei Schwesterarten

Genau betrachtet verbergen sich hinter der Bezeichnung „Goldschrecken“ in Deutschland zwei verschiedene Arten: die Große und die Kleine Goldschrecke. Es sind Zwillingarten, die manches gemeinsam haben. Dennoch unterscheiden sie sich grundlegend vor allem in ihrer Verbreitung und Häufigkeit: Während die kleine Art bei uns den Rückzug angetreten hat, wird die große Schwester immer häufiger.

Fangen wir mit der Kleinen Goldschrecke an. Da die etwas zartere Art in der Südhälfte der Republik heimisch ist, suchte man sie in Norddeutschland und Nordrhein-Westfalen schon immer vergebens. Die Nordgrenze des Verbreitungsgebiets läuft durch das südliche Rheinland-Pfalz, wo die Kleine Goldschrecke bis Ende der 1950er Jahre vorkam. Bedauerlicherweise setzte dann ein starker Rückgang der hübschen Wiesenbewohner ein: Galten sie in den 60er Jahren zunächst als verschollen, ist sie seit den 70er Jahren in Rheinland-Pfalz ausgestorben.

Wie es dazu kam, ist nicht bekannt. Neben der Verkettung unglücklicher Umstände wie der Zerstörung der Lebensräume durch Menschen werden die relativ kühlen Sommer der 60er und 70er Jahre als mögliche Ursache angeführt. Obwohl seither fast 50 Jahre vergangen sind und die letzten Jahrzehnte wahrlich warm waren (Stichwort Klimawandel!) ist die Art nicht wieder zurückgekehrt. Dabei kommt sie unmittelbar an den Landesgrenzen zu Rheinland-Pfalz durchaus vor. Experten sind

sich sicher, dass die Wiedereroberung von Rheinland-Pfalz nur eine Frage der Zeit oder des Zufalls sein kann. In Baden-Württemberg und Bayern ist das zarte, goldige Tierchen jedenfalls nicht allzu selten und in Hessen kam es bislang auch vor – wenn auch nur als Rarität im hessischen Maingebiet und in der Umgebung des Frankfurter Flughafens.

Aussterben geht schnell, zurückkehren kann dauern: Ein genauerer Blick auf den Grashüpfer zeigt nämlich, dass die Art fluguntauglich ist. Die äußerlich sichtbaren Flügelreste sind beim Männchen lappenförmig, beim Weibchen schuppenförmig, taugen aber bei beiden Geschlechtern nicht zum Fliegen. Während ihrer etwa zweimonatigen Lebensdauer als ausgewachsene Tiere bewegen sie sich im Normalfall in einem Radius von bis zu 200 Metern krabbelnd, kletternd und hüpfend fort. Für ein Insekt ist das nicht viel und natürlich viel zu wenig, um in absehbarer Zeit wieder nach Rheinland-Pfalz zurückzukehren. Unter anderem gilt es ja auch, den Rhein zu überqueren ...

Wandelbare Weibchen

Doch eine andere Möglichkeit kommt in Betracht: ein wundersamer Trick, den Heuschrecken mitunter anwenden. Die Große Goldschrecke hat ihn bereits erfolgreich eingesetzt. Das Ergebnis kann sich sehen lassen! Denn die

etwas kräftigere Schwesterart findet sich in fast ganz Deutschland, so auch in Rheinland-Pfalz. Doch das war dies nicht immer so. Bis in die 1990er-Jahre zeigten sich überall große Lücken im Verbreitungsbild. Weite Teile von Westerwald, Eifel, Hunsrück, Taunus und Mittelrheinischem Becken waren gar nicht oder nur dünn von der Großen Goldschrecke besiedelt. Das wissen wir deshalb so genau, weil Heuschrecken ab den 1980er Jahren als Zeigerorganismen für den Zustand unserer Umwelt (sogenannte „Bioindikatoren“) „in Mode“ kamen. Seither werden die etwa 80 Arten in Deutschland mit Eifer erfasst. Kaum war die Grunderhebung durchgeführt, änderte sich das Bild überraschend: Die Große Goldschrecke breitete sich deutlich aus, eroberte nicht nur neue Regionen, sondern entdeckte auch neue Lebensräume für sich. Während sie im inzwischen vergangenen Jahrhundert bevorzugt Feuchtwiesen bewohnte, stellte sie sich zugleich mehr und mehr auf Trockenrasen, Weiden, Säume und Brachen um. Heute ist sie in unserer Heimat fast in allen nur irgendwie grasigen Lebensräumen zu finden.

Was genau vorgefallen ist, liegt auch hier im Dunkeln. Waren es günstige Sommer, die die Entwicklung der Tiere positiv beeinflusst haben? Doch an etlichen Stellen, an denen die Art neu auftrat, machte ein bemerkenswertes, kleines Detail die Heuschrecken-Kenner



Hochzeitssträuße und Tischdekorationen für jeden Anlaß!



☺ Der Liebe duftiger Gruß – der Rosen bestrickender Hauch ☺



Inhaber: Thomas Steinmann

Linzer Str. 117, 53604 Bad Honnef · Tel. 02224 / 33 48 · Fax / 96 16 57
thomas-steinmann@t-online.de · www.blumen-neffgen.de

Zierpflanzen * Schnittblumen * Dekorationen aller Art * Grabpflege * Leihpflanzen



Hoch hinaus! Hier ein Goldschrecken-Weibchen

Ulrich Sander

stutzig: Die Weibchen sahen oft anders aus. Gemeint ist nicht die Farbe, die bei Heuschrecken schon einmal ungewöhnlich ausfallen kann. Hin und wieder finden sich zum Beispiel lila- oder rosafarbene Tiere. Nein, mit den Flügeln war etwas geschehen! Während die Männchen der Großen Goldschrecke lange Flügel besitzen und flugfähig sind, haben die Weibchen – wie bei der kleinen Schwesterart – nur Stummelflügel. Doch Weibchen spielen die Schlüsselrolle für die Ausbreitung und eventuelle Eroberung neuer Lebensräume. Sind sie flugunfähig, können weit entfernte Lebensräume

nicht oder nur über sehr lange Zeiträume erreicht werden – im Normalfall. Jetzt plötzlich traten aber in vielen neuen Gebieten Weibchen mit langen Flügeln auf! Vermutlich haben es jene ausnahmsweise flugfähigen Weibchen geschafft, große Lücken zu schließen. An warmen Sommertagen starten vollgeflügelte Weibchen mit befruchteten Eiern, werden von der Thermik mitgerissen und können so ungeahnt weite Strecken zurücklegen.

War die Große Goldschrecke zunächst bundesweit als „gefährdet“ und in Rheinland-Pfalz als „potenziell gefährdet“ eingestuft,

konnte sie nun getrost als ungefährdet aus den „Roten Listen gefährdeter Tierarten“ entlassen werden. Eine Erfolgsgeschichte also, zu welcher der Mensch nichts beigetragen hat, sich aber noch so manche Frage stellt.

Mit Entdeckerdrang

Das Phänomen der spontanen oder phasenweise auftretenden Langflügeligkeit bei Insekten ist indes nicht neu. Bekannt ist es vor allem von verschiedenen Wanderheuschreckenarten. Wenn die einzelnen Populationen eine bestimmte Dichte erreichen, die Tiere sich

quasi gegenseitig ständig auf die Füße treten und in absehbarer Zeit die Nahrung zur Neige gehen wird, treten in der nächsten Generation (also nach Eiablage, Schlupf und Larvenentwicklung) schlagartig langflügelige, extrem flugtüchtige Exemplare auf, die sogar im Verhalten anders „gepolt“ sind: Sie sind unruhiger, suchen alsbald das Weite, neue Nahrungsquellen, Lebensräume und Eiablageplätze. Die Goldschrecken fressen unbenutzt an Gräsern, gelegentlich an Kräutern und treten nicht als Schädlinge in Erscheinung. Sie lassen sich als goldige Tierchen unvoreingenommen beobachten. Da sie sich gerne im hohen Gras verstecken, muss man schon etwas genauer hinschauen – oder hinhören: Die Männchen machen durch ihren Gesang auf sich aufmerksam. Dieser klingt im Vergleich zum brillanten Aussehen eher schlicht. Er besteht aus einer Strophe von drei bis neun schnell gereihten, knarrenden Silben von etwa einer Sekunde Dauer. Wer die Tiere beobachten will, kann dies gut noch in diesem Monat tun: Die meisten Goldschrecken leben bis in den September hinein. Einige halten sogar bis zum Spätherbst durch. So kann man noch im „goldenen Oktober“ regelmäßig ihrem Gesang lauschen oder dem Glitzern der Goldschrecken im Gras nachspüren. ●

Ulrich Sander



Heimtextil Factory Outlet



DORIS MEYER
Exklusive Bettwäsche



framsohn
frottiert
NATÜRLICH WEICH – seit 1908



Bleyle
LINGÉRIE

Kataloganforderung
möglich

Lohfelder Str. 33,
53604 Bad Honnef
Tel.: 02224 / 978 0116



Tag und
Nachtwäsche

Mo - Fr 10.00 – 18.00
Samstag 10.00 – 16.00



September 2015 reinkiesel 17