

Region

## Kumm, loss mer Fiere...



Der  
**rheinkiesel**  
wünscht allen  
Jecken eine tolle  
Zick

Diese Ausgabe enthält  
**13 Seiten Veranstaltungstipps**

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



**Bad Honnef**  
Unterwegs zum  
Heiligen  
Matthias



**Natur**  
Ein Pilz zum  
Einheizen



**IHR RECHT**  
Zu viele  
Werbe-Mails?

# SCHLAFEN AUF HÖCHSTEM NIVEAU

„bestes bettenfachgeschäft“  
BEI DER SERVICE WM-RHEIN-SIEG



JETZT NEUE ANGEBOTE BEI BETTEN STAR!



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

## THE HOME OF BOWLING



### The real Bowling – besser als Konsole & Co

BOWLING IN STYLE

MOONLIGHT-COSMIC-BOWLING  
MIT LIGHTSHOW UND EFFEKTEN

SONNTAG: FAMILIEN-TAG

FEIERN: VOM KINDERGEBURTSTAG  
BIS ZUR VEREINSFEIER!

2 X IN  
IHRER  
NÄHE!

[www.home-of-bowling.de](http://www.home-of-bowling.de)

**BOWLINGCENTER  
IM QUELENHOF**

Hauptstr. 71 - 77  
53474 Bad Neuenahr  
Telefon 0 26 41 / 2 69 99

**BOWLINGCENTER  
IM BAD**

Rheinpromenade 4  
53604 Bad Honnef  
Telefon 0 22 24 / 989 00 50

**RESERVIERUNG:** bitte nur persönlich oder telefonisch!

SIEG REHA



SIEG PHYSIO-SPORT

Tagsüber Reha –  
abends zu Hause!

### ÜBER 12 JAHRE ERFAHRUNG IN DER AMBULANTEN REHA

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

**AMBULANTE REHABILITATION** für die Indikationen:

⌘ Orthopädie ⌘ Neurologie ⌘ Kardiologie ⌘ Psychosomatik



Mehr zu unseren Standorten und Angeboten unter [www.siegreha.de](http://www.siegreha.de)

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

++ SIEG Reha in Hennef

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

### 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,

nanu? Der rheinkiesel sieht ja ganz anders aus als sonst? In diesen tollen Tagen passiert es ja häufiger, dass man alte Bekannte nicht gleich auf den ersten Blick erkennt. Doch der rheinkiesel hat sich nicht nur für die Session verkleidet. Wir hoffen, Ihnen gefällt der „Neuanstrich“ genauso gut wie uns. Oder gibt es noch etwas, was wir besser machen können? Schreiben Sie uns bitte!

Wird Petrus den Jecken in diesem Jahr hold sein? Falls Sie beim Fiere tatsächlich eher friere müssen, hilft vielleicht ein Abstecher in den Wald – zumindest, wenn Sie wissen, wo Sie diesen Baumbewohner finden: **Ein Pilz gibt Zunder** – diese Geschichte zum Einheizen finden Sie auf Seite 4 bis 6.

Mitunter geht es auch im E-Mail-Postfach bunter zu als so manchem lieb ist. **Stopp der E-Mail-Flut** – geht das überhaupt? Im Prinzip ja, weiß Rechtsanwalt Christof Ankele. Details verrät er auf Seite 7.

Doch egal, ob E-Mails, Krimis oder Liebesbriefe – können Sie sich vorstellen, innerhalb kürzester Zeit Ihr Augenlicht zu verlieren, gar nicht mehr lesen zu können? Dann blättern Sie gleich vor auf Seite 8/9: **Alarm am Auge**. Es gibt Erkrankungen, die innerhalb kurzer Zeit zur Erblindung führen können. Wer die Warnsignale kennt, kann unter Umständen das Schlimmste verhüten.

Mehrere Tage zu Fuß durch Wald und Feld, jeden Tag ein neues Quartier, gemeinsam beten und wandern – für rund 130 Mitglieder der Bad Honnefer Sektion der Sankt Matthias-Bruderschaft – und ihre Gäste – ist das der Höhepunkt ihres Jahres, wenn sie zu Fuß zum Grab des Heiligen Matthias im immerhin 180 Kilometer entfernten Trier pilgern.

**Wir sind dann mal weg** heißt es bei ihnen schon seit sage und schreibe 400 Jahren. Unseren Bericht dazu finden Sie auf Seite 10/11.

Weiter geht es - knallbunt wie der Februar nun mal ist – mit Tipps zum **Valentinstag** und Neuigkeiten in unserem Kaleidoskop (Seiten 12 bis 14).

Eine kleine Ermahnung zwischendrin ist unsere Kolumne von Margitta Blinde: **Diät auf vier Pfoten** (Seite 15), bevor wir Sie in die **Jecken Termine** auf den Seiten 16/17 und den **Veranstaltungskalender** verabschieden – natürlich mit einem

**dreifachen  
rheinkiesel  
Alaaf!**

Ihre

*Julia Bidder*

**Gestalten Sie Ihre Karte doch selbst!**



**Ob als Einladungs-, Geburtstags- oder Danke-Karte.**

**Wir haben das passende Material!**



**Retz**  
Ihr Partner fürs Büro

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

*Genießerpfade*  
1930, Öl & More

Das Spezialisiertengeschäft der Bioenergie Art

## Die richtigen Zutaten für Ihren Salat:



### Essig:

Balsamico Cranberry	100 ml	2,60 €
Crema Haselnuss	100 ml	2,90 €
Crema Granatapfel	100 ml	2,90 €
Balsamico Feige Dattel	100 ml	2,95 €

### Öle:

Haselnuss Öl	100 ml	3,95 €
Walnuss Öl	100 ml	2,50 €
Orange auf Olivenöl	100 ml	2,70 €
Kräuteröl Provence	100 ml	2,70 €

**Gabriellas Salatsauce** 500 ml 8,90 €

### Neu eingefroren:

Hochwertiges Kokos-ÖL	100 ml	3,90 €
Leinöl Steiermark	100 ml	4,90 €

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

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

## IMPRESSUM



**Titelbild**  
fotolia.de | dihetbo | Trueffelpix  
Montage: Claudia Frost

**Erscheinungsweise**  
monatlich  
jeweils zum Monatsbeginn

**Redaktionsschluß**  
10. des Vormonats

**Anzeigenschluß**  
15. des Vormonats

**Verteilte Auflage**  
15.000 Exemplare

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

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

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

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

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

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

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

# Ein Pilz gibt Zunder

Kahle Äste ragen stumm in den Winterhimmel – doch der Wald ist im Winter bei weitem nicht so ausgestorben, wie manche Menschen denken. Wer genauer hinschaut, entdeckt mit etwas Glück zum Beispiel auffällige Gebilde an den kahlen Stämmen. Einige davon sind heiße Kandidaten für Geschichten, die niemanden kalt lassen.

**W**as ist das nur – eine Beule in der Rinde? Eine Geschwulst?

Häufig entpuppen sich auffällige Gebilde als baumbewohnende Pilze. Diese unterscheiden sich dramatisch von Fliegenpilz, Pfifferling und Champignons – den vermeintlich „typischen“ Pilzen in unserer Heimat. Deren Fruchtkörper sprießen bekanntlich nur im

Sommerhalbjahr aus dem Boden und vergehen schnell wieder (sofern zumindest die Speisepilze nicht in der Pfanne landen). Die Vertreter, die aus Holzstämmen hervortreten, leben und wachsen dagegen das ganze Jahr. Allerdings geht dieses Wachstum wie bei den Bäumen je nach Jahreszeit unterschiedlich schnell voran. So kann man – ebenso wie bei Baumstämmen – Wachstums- beziehungsweise Jahresringe zählen.

## Herausragende Pilze

Besonders gut sieht man dieses Phänomen beim Zunderschwamm. Dem Namen nach ist er der bekannteste der Konsolenpilze. Darunter versteht man eine bunte Gruppe verschiedenster Arten. Wissenschaftler haben sie unter dieser bildhaften Bezeichnung zusammengefasst, weil sie wie tragende Vorsprünge aus dem Baum herausragen. Diese Sorte

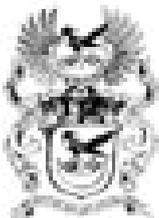
Der Birkenporling ist ein Pilz aus der Familie der Stielporlingsverwandten

## KRANKENGYMNASTIK-PRAXIS

1985

**Stephan Elster**

**30**  
JAHRE



Theodor-Waechter-Straße 22  
53604 Bad Honnef

Telefon 0 22 24 / 60 65  
Telefax 0 22 24 / 60 56

Termine nach Vereinbarung – alle Kassen

[www.krallengymnastik-elster.de](http://www.krallengymnastik-elster.de)

2015

## Unser Therapieangebot

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

Pilze könnte so manche heiße Geschichte erzählen...

Was wir äußerlich vom Zunderschwamm sehen, ist sein Fruchtkörper. Wie ein kleiner Knubbel springt er am Stamm hervor. Spätestens dann ist offenkundig, dass der befallene Baum unheilbar krank ist und absterben wird – auch wenn sich dieser Prozess noch Jahrzehnte hinziehen kann. Ebenso kann der Zeitpunkt der „Erkrankung“ bereits Jahrzehnte zurückliegen: So kann der Pilz durch eine Verletzung in den Baum gelangt sein. Doch genau wie beim Menschen lassen auch bei Bäumen die Abwehrkräfte im Alter nach, und sie werden anfälliger für Pilze. Wenn man bedenkt, dass unsere Bäume natürlicherweise locker ein Alter von 100 Jahren und mehr erreichen, sind dies durchaus normale Zeitmaßstäbe. Im Vergleich dazu zerstört der Pilz das Kernholz des Baumes recht schnell: Er verursacht die Weißfäule, die recht rasch das Abbrechen der Krone oder des oberen Stammabschnitts begünstigt.

**Spezialist fürs Harte**

Zu Beginn ist der Konsolenpilz noch klein. Er wächst nach unten am Stamm entlang weiter und legt an Umfang zu. In jüngeren Stadien sind die Fruchtkörper hufförmig. Der phasenweise „angebaute“ Zuwachs hebt sich heller von dem meist dunkler werdenden, älteren Körper ab. Zugleich wachsen seine Stabilität und Härte enorm – gar nicht zu vergleichen mit den teils recht labbrigen Pilzen, die wir vom Waldboden oder aus den Wiesen kennen. Schon bei kleineren Exemplaren hat man Mühe, sie überhaupt zum Wackeln zu bringen. Einen derart fest im Stamminneren verankerten und aufgrund des Wachstums auch mit der Stammoberfläche „verbackenen“ Konsolenpilz können nur rohe Kräfte lösen: Das Gewebe des Pilzkör-

pers, besonders die derbe Kruste, ist von holzartiger Konsistenz.

Wie wohl sich der Pilz fühlt und ob er seinem hölzernen Opfer genügend Nährsubstrate entziehen kann, hängt vom Zustand des Baumes und von der Witterung ab. Trotz der Strukturen, die den Jahresringen der Bäume ähneln, kann man das Alter der Konsolenpilze nur schwer zu schätzen: Pro Jahr gibt es zwar mindestens eine, oft aber zwei Zuwachphasen. Zunderschwämme können bis zu 30 Jahre alt werden. In dieser Zeit erreichen sie eine Dicke von 30 bis 40 Zentimetern. Besonders eindrucksvollste Exemplare messen einen halben Meter und mehr!

**Garant für neues Leben**

Als Holzzersetzer üben die Baumpilze eine wichtige ökologische Funktion aus: Sie sorgen für das Recycling im Stoffkreislauf des Waldes. Konsolenpilze wie Zunderschwämme, Feuerschwämme oder Porlinge sind in der Forstwirtschaft jedoch nicht gerne gesehen. So finden wir in Wirt-



**Der Birkenporling befällt Birken und lebt auf ihnen parasitär**

Bilder: Ulrich G. Sander

schaftswäldern kaum derartige Pilze. Entweder werden die potenziellen Wirtsbäume im (vergleichsweise) jungen Alter turnusmäßig geerntet. Oder der Förster entfernt sie, sobald sich erste Anzeichen eines Befalls zeigen. Deutlich häufiger sind Holz abbauende Pilze in naturbelassenen Waldbeständen, in abseits gelegenen Hängen, in Naturwaldzellen oder in Schutzgebieten. Einige Schwamm- und Porlingsarten sind so selten geworden, dass sie in der Roten Liste bedrohter Großpilze geführt werden.

Auch wenn ihre „Arbeit“ Jahrzehnte dauert, sind Konsolenpilze wichtig für den Stoffkreislauf des Waldes. Durch Holzerweichung und der Entstehung von Totholz sorgen die „Zerstörer“ paradoxerweise für neues Leben! Spechte können leichter Höhlen im Stamm anlegen. Andere Vogelarten ziehen als Nachmieter ein. Auch verschiedenste Insektenarten bohren sich ins Holz. Zahllose weitere Organismen folgen, darunter Blütenpflanzen, Farne und natürlich auch andere Pilzarten. Wälder mit hohem



WWW.BIRKENHOF-BRENNEREI.DE

# erlebnis

## destillerie & manufaktur

DAS AUSFLUGSZIEL!

Edle Präsenze · Exklusive Destillate  
Westerwälder Spirituosen · Whisky · Feinkost

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

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

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

\_Faszination Destillerie  
Besichtigung, Führung, Verkostung

\_Genuss-Abende  
Spannend, lecker und abwechslungsreich

\_Whisky Tasting  
Neue Traditionen in alten Fässern



Birkenhof

Brennerei

Wir  
brennen  
selbst

seit 1848

VERKAUF: MO - FR, 8-12 UHR UND 13-18 UHR · SA, 9-13 UHR



Totholzanteile sind zugleich jene mit der höchsten Artenvielfalt – neudeutsch: „hotspots“, also „heiße Punkte“ der Biodiversität.

### Heiß begehrt

Der Zunderschwamm kommt auf der gesamten Nordhalbkugel vor und ist in Mitteleuropa vergleichsweise häufig. Das war in der Vergangenheit anders: Zwischen Mittelalter und Neuzeit spielte das filzige Gewebe eine Nebenrolle als Stoff für robuste Oberbekleidung wie Westen und Kappen. Derartige Accessoires, darunter auch Taschen und Deckchen, sollen noch heute in Rumänien für Touristen hergestellt werden.

Im 19. Jahrhundert war der Zunderschwamm fast vollständig aus Deutschland verschwunden: Er war sehr begehrt: als „Fungus chirurgorum“ – Pilz der Chirurgen. Das lockere und filzige Innengeewebe des Pilzes diente nach entsprechender Aufbereitung als ein sogenannter Wundschwamm.

Die blutstillende Wundaufgabe war sehr beliebt. Apotheken verkauften so große Mengen davon, dass der Pilz aus Nord- und Osteuropa importiert werden musste.

**Der Birkenporling ist jung essbar, jedoch aufgrund seiner Bitterkeit ungenießbar**

| Bild: Ulrich G. Sander

Nicht zuletzt hat der Zunderschwamm seinen Namen von seiner wichtigen Aufgabe für den Menschen: der Hilfe beim Feuer machen. Nachweislich seit der Jungsteinzeit diente er als „Zunder“ im damaligen Feuerzeug. In vielen alten Siedlungsgebieten entdeckten Archäologen entsprechende Überreste. So fanden sich auch Zunder und Spuren von Pyrit in der Tasche des Similaun-Manns, besser bekannt als „Ötzi“. Mit dem goldglänzenden Mineral Pyrit (auch „Katzengold“ genannt) lassen sich mit einem harten Feuerstein leicht Funken erzeugen. Die Funken bringen den Zunder zum Glimmen. Das filzige Gewebe von Zunderschwamm und selbstverständlich (nomen est omen!) auch Feuerschwamm-Arten glimmt sehr lange nach und ermöglicht das Entfachen eines Feuers.

Ein weiterer, geradezu erstaunlicher Fund, den man in Ötzi's Tasche machte, sind ausgerechnet zwei Birkenporlinge, die er außer dem Zunder mitführte. Diese zweite Konsolenpilzart diente möglicherweise als Heilmittel. In Frage kommt einerseits die desinfizierende Wirkung, andererseits eine mögliche Verwendung für einen Aufguss gegen Magenbeschwerden oder Wurmbefall. Für den eventuellen Heißaufguss hatte er ja passenderweise sein Feuerzeug mit Zunder dabei.

|| Ulrich Sander

Alle Komponenten für einen guten Tropex

Lohnsteuerhilfeverein - e.V. | 53604 Bad Honnef  
Tel: 02224 14 9300 | www.tropex.de | info@tropex.de

### Steuerwissen ist Geld!

Wir setzen unser Wissen und unsere Erfahrungen zu Ihrem Vorteil ein und erstellen Ihre

## Einkommensteuererklärung

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

**Die Beratungsstelle in Ihrer Nähe:**  
Dipl.-Kffr. (FH) Anke Heindl | Beratungsstellenleiterin  
Lohnsteuerhilfeverein Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V.  
Grabenstraße 5 | 53604 Bad Honnef  
Telefon: +49 (0) 2224 - 9 88 31 92 | Mobil: +49 (0) 172 - 9 71 97 76  
E-Mail: anke.heindl@vlh.de

**Weitere Beratungsstelle: Dellenweg 2 (ehemalige Post)**  
Bad Honnef-Selhof | Telefon: 0 22 24 - 1 22 38 30 | Fax: 0 22 24 - 1 22 38 32

www.vlh.de | kostenloses Info-Telefon 0800 - 181 76 16

# Stopp der E-Mail-Flut

Viel hilft viel: Nach diesem Prinzip verfahren viele Unternehmen in punkto Werbung. Sie streuen ihre Informationen in allen Medien und auf allen Kanälen. Gefragt wird der Empfänger der Botschaften selten. Selbst wenn er dankend ablehnt, ist dies noch lange nicht das Ende der Belästigung.

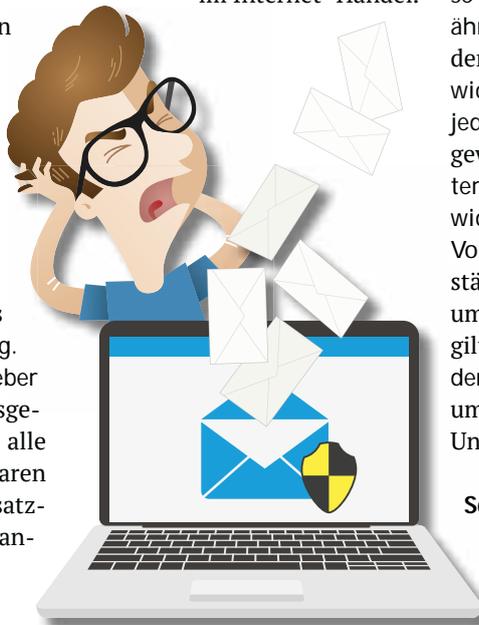
**B**esonders penetrant und häufig ist die Werbung per E-Mail. Legal ist das nicht. Hielten sich die Unternehmen an die Rechtslage, dürften sich tatsächlich nur noch wenige Werbe-E-Mails pro Tag im elektronischen Postfach finden.

Welche Werbemaßnahmen sind überhaupt zulässig? Das regelt § 7 des Gesetzes gegen den unlauteren Wettbewerb. Danach ist eine geschäftliche Handlung nicht erlaubt, wenn sie einen sogenannten Marktteilnehmer unzumutbar belästigt. Das gilt besonders für Werbung. Dabei fasst der Gesetzgeber den Begriff „Werbung“ ausgesprochen weit: Er betrifft alle Maßnahmen zur unmittelbaren und auch mittelbaren Absatzförderung wie Bewertungsanfragen und Newsletter.

## Nie ohne Einverständnis

Eine unzumutbare Belästigung liegt bereits dann vor, wenn jemand vor Zusendung der Werbepost nicht ausdrücklich eingewilligt hat, diese zu erhalten. Der Hinweis, dass man sich melden soll, wenn man keine E-Mails mehr bekommen möchte, reicht nicht aus. Zudem muss die Einwilligung gemäß einer europäischen datenschutzrechtlichen Richtlinie ohne Zwang, für den konkreten Fall und in Kenntnis der Sachlage erfolgt sein. Einwilligungen, die unter Täuschung oder Druck erteilt wurden, sind nicht rechtskräftig.

Unternehmen dürfen zwar Werbeeinwilligungen über ihre Allgemeinen Geschäftsbedingungen regeln. Diese müssen jedoch getrennt von den sonstigen Regelungen erfolgen, vergleichbar mit den Widerrufsbelehrungen im Internet-Handel.



## Bestätigung erforderlich

Nach der herrschenden Rechtsprechung entspricht eine Einwilligung im elektronischen Rechtsverkehr den gesetzlichen Vorgaben dann, wenn der Adressat seinen Eintrag in eine Werbeliste nochmals ausdrücklich bestätigt, etwa per E-Mail (sogenanntes Double-Opt-In Verfahren). Dabei muss jedoch das werbende Unternehmen nachweisen, dass eine wirksame Einwilligung des Empfängers vorliegt – nicht der genervte Empfänger. E-Mail-Werbung ohne

vorherige Einwilligung ist nach dem Gesetz nur dann zulässig, wenn der werbende Unternehmer die Kundenadresse im Zusammenhang mit dem Kauf einer Ware oder Dienstleistung erhalten hat. Dann darf er diese Adresse zur Werbung für eigene und ähnliche Angebote verwenden – sofern der Kunde nicht widersprochen hat und er bei jeder Verwendung darauf hingewiesen wird, dass er der weiteren Verwendung kostenfrei widersprechen darf. Sind diese Voraussetzungen nicht vollständig erfüllt, handelt es sich um unerlaubte Werbung. Das gilt auch dann, wenn es sich bei der Zusendung nachweisbar nur um ein Versehen des werbenden Unternehmens handelte.

## Schutz der Persönlichkeit

Unter Umständen hat der Adressat schon nach Erhalt einer einmaligen Werbe-E-Mail gerichtlich durchsetzbaren Unterlassungsanspruch. Die Kosten für den Rechtsanwalt muss in der Regel der Absender der Werbung zu tragen. Rechtsgrundlage ist dabei das allgemeine Persönlichkeitsrecht, das durch die Zusendung derartiger Werbung verletzt wird. So zumindest urteilte zuletzt der Bundesgerichtshof (Urteil vom 16.12.2015, VI ZR 134/15).

Rechtsanwalt Christof Ankele – auch Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht  
sunda-rechtsanwaeltelbad-honnef.de

**Kosmetik  
Fußpflege**

**JUTTA SCHMIDT**

**Kosmetik- und  
Fußpflegestudio**

Hauptstraße 419  
63071 Griesheim

Telefon:  
0227 23 - 28 77 6

Öffnungszeiten:  
Dienstag bis Freitag  
9 bis 18 Uhr  
Montag geschlossen

Tag der  
offenen  
Tür

Sonntag, 21.02.2016  
10.00 bis 17.00 Uhr

Infotag  
Psychosomatik

Ganztägig Vorträge zum Thema Psychosomatik, ihren Krankheitsbildern, deren Entstehung und Aussichten auf Heilung.

Es besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Heilpraktikerin für  
Psychotherapie  
**Barbara Aengenheyster**

Frankfurter Str. 11 · 53572 Unkel  
Telefon: 02224 – 9 86 12 11  
Mobil: 0163 - 467 04 90  
[www.psychotherapie-unkel.de](http://www.psychotherapie-unkel.de)

# Alarm am Auge

Mit einem schmerzenden Splitter im Auge wird wohl jeder zügig den Augenarzt aufsuchen. Doch es gibt noch andere Symptome, bei denen man umgehend handeln muss.

Der berühmte Physiker und Physiologe Herrmann von Helmholtz soll einst gesagt haben, dass er einen Optiker hinauswerfen würde, der ihm ein Instrument wie das menschliche Auge brächte – und doch hat selbst der Genius keines nachbauen könnte. Zwar haben Wissenschaftler mittlerweile etwas entwickelt, was sie „Künstliches Auge“ nennen und das in manchen Fällen einen Teil der Funktionen des menschlichen Auges übernehmen kann. Doch der Sehapparat und sein „Anschluss“ ans Gehirn sind bei weitem zu komplex, um sie technisch insgesamt zu ersetzen. Das gilt nur für „Einzelteile“ – zum Beispiel die Augenlinse. Sie trübt sich häufig im Alter ein: Der sogenannte „Graue Star“ – medizinisch „Katarakt“ genannt – entsteht.

## Ersatz für die Linse

Häufig macht sich der graue Star dadurch bemerkbar, dass man in der Dämmerung oder Dunkelheit schlechter sieht und sich sehr schnell geblendet fühlt, etwa beim Autofahren. Typisch ist auch, dass Farben blasser erscheinen, die Welt wie durch

einen Schleier erscheint oder Doppelbilder entstehen. Auch das Lesen fällt häufig schwerer. Abhilfe schafft eine Operation, bei der der Augenarzt eine künstliche Linse einsetzt. Diese Operation ist ein Routineeingriff und erfolgt häufig ambulant.

## Zu viel Druck

Besonders gefürchtet ist der sogenannte „Grüne Star“, auch Glaukom genannt. Darunter versteht man eine Schädigung des empfindlichen Sehnervs. Häufigste Ursache ist ein zu hoher Druck im Auge: Dort befindet sich Flüssigkeit. Fließt diese nicht richtig ab oder es wird trotzdem Kammerwasser „nachgeliefert“, kann der Druck im Auge ansteigen. Das drückt auf den empfindlichen Sehnerv und kann seine Nervenzellen schädigen. Besonders heimtückisch ist dabei, dass es keine Warnsignale gibt: Der Sehnerv leidet stumm, doch im schlimmsten Fall droht eine Erblindung. Erst im fortgeschrittenen Stadium schränkt sich das Gesichtsfeld ein – es „fehlt plötzlich“ ein Stück im Bild. Diabetiker haben ein besonders hohes Risiko und

müssen daher regelmäßig zum Augenarzt zur Kontrolle. Auch wer keine Risikofaktoren hat, sollte seinen Augen zuliebe ab einem Alter von 40 Jahren mindestens alle zwei Jahre zum Augenarzt und den Augeninnendruck kontrollieren lassen. Allerdings zahlen die gesetzlichen Krankenkassen diesen Test nicht. Augenärzte bieten ihn daher als sogenannte Individuelle Gesundheitsleistung (IGeL) an. In der Regel schlägt dieser Check-Up am Auge mit etwa 20 Euro zu Buche. Mittels einer weiteren Untersuchungsmethode können Augenärzte zudem den Sehnerv selbst auf etwaige Schädigungen untersuchen.

## Wenn es blitzt

Weitaus weniger bekannt sind die Symptome einer Netzhautablösung: Die Netzhaut ist der innerste Teil des Auges, in dem die lichtempfindlichen Sehzellen liegen. Mit zunehmendem Alter kann sich die Netzhaut von ihrer Unterlage lösen – zum Beispiel, weil der Glaskörper sich verändert und dadurch einen Zug aus-

übt. Dies kann sich vor allem im Dunkeln durch Lichtblitze oder Lichtpunkte bemerkbar machen. Ein weiteres Indiz ist der sogenannte Rußregen: Plötzlich finden sich im Auge zahlreiche schwarze Punkte oder sogar Fäden, die von oben nach unten zu „regnen“ scheinen. Diese Punkte sind weitaus zahlreicher als die „fliegenden Mücken“, die man sonst schon mal im Auge hat (und die auf Schlieren und Trübungen im Glaskörper zurückgehen). Letztes Symptom ist die Einschränkung des Gesichtsfeldes: Die abgelöste Netzhaut macht sich als schwarzer „Vorhang“ oder unscharfer Fleck am Rande des Gesichtsfeldes bemerkbar.

Wer diese Symptome bemerkt, sollte umgehend zum Arzt, denn eine Netzhautablösung sollte rasch operiert werden. Schreitet die Ablösung voran, kann das gesamte Auge erblinden. Ärzte können mit speziellen Laser- oder Vereisungsverfahren die Netzhaut wieder befestigen. Das Risiko für eine Netzhautablösung steigt mit zu-

Bild: fotolia.de/frangizz

## Heimtextil Factory Outlet

*Doris Meyer*  
DORIS MEYER  
Kleider & Accessoires

*Jeansohn*  
JEANSOHN  
Kleider & Accessoires

*Blevle*  
BLEVLE  
Kleider & Accessoires

Kleider & Accessoires  
möbel

Tag und  
Nachtmarkt

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

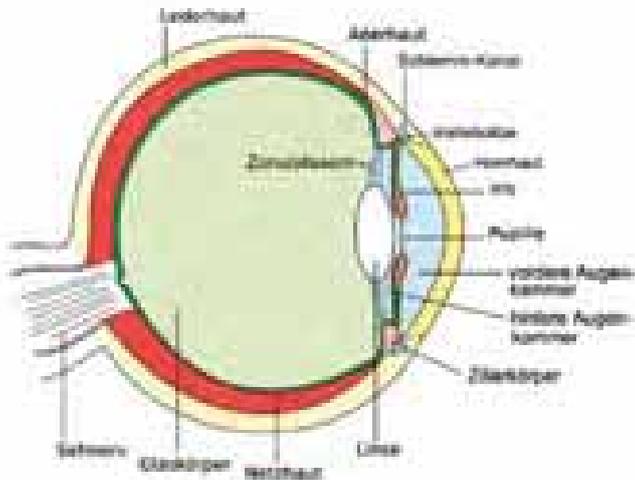
Mo - Fr 10.00 - 18.00  
Samstag 10.00 - 14.00

nehmendem Alter. Starke Kurz-sichtigkeit erhöht ebenso die Wahrscheinlichkeit, dass ein Loch oder Riss auftritt. Auch wer mal einen Schlag aufs Auge erlitten hat – Ärzte sprechen hier von einem okulären Trauma – kann auch noch Jahre später dadurch eine Netzhautablösung erleiden.

**Wenn es dunkel wird**

Bei einem Herzinfarkt verstopft ein Blutgerinnsel ein Gefäß am Herzen, beim Schlaganfall wird die Blutzufuhr zum Gehirn unterbrochen und bei der Lungenembolie ist es unser Atemorgan, das nicht mehr ausreichend versorgt wird. Leider machen Gefäßverschlüsse auch nicht vor unseren Augen halt: Die Gefäße, die das Auge versorgen, können durch ein Blutgerinnsel verstopfen. Auch in diesen Fällen schränkt sich häufig das Gesichtsfeld ein – oder aber es wird

wiederbringlich ab – und zwar ausgerechnet in der Stelle des schärfsten Sehens, der Makula lutea („Gelber Fleck“). Risikofaktoren sind neben zunehmendem Alter vor allem das Rauchen. Aber auch die genetische Veranlagung und die Erhöhung eines bestimmten Blutwertes (Homocystein) scheinen eine Rolle zu spielen. Die Wissenschaft sucht nach weiteren Faktoren. Wie bei anderen Augenleiden auch kann sich die Makuladegeneration dadurch bemerkbar machen, dass man schlechter sieht und zum Beispiel das Lesen schwerer fällt. Kontraste und Farben wirken schwächer. Im Dunkeln fühlt man sich rascher geblendet, knipst jemand das Licht an, dauert es länger, bis man wieder klar sehen kann. Stärkstes Symptom ist jedoch ein Ausfall mitten im Zentrum des Gesichtsfeldes: Fixiert der Betroffene einen Gegenstand, scheint er



auf einem Auge ganz dunkel. Auch bei einem solchen Notfall zählt jede Minute. Je länger die empfindlichen Sehzellen in der Netzhaut ohne Blutversorgung sind, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass bleibende Schäden entstehen.

**Alarm an der Makula**

Besonders tückisch und gefürchtet ist die altersbedingte Makuladegenartion, kurz AMD genannt. Bei dieser Erkrankung sterben die Netzhautzellen un-

**Querschnitt durch das menschliche Auge** | Bild: Wikipedia

zu verschwinden – etwa der Zeiger der Uhr oder das Gesicht eines Gesprächspartners. Da es sich um ein komplexes Krankheitsbild handelt und es verschiedene Formen der Makuladegeneration gibt, gehören Betroffene wie bei allen Alarmsignalen am Auge umgehend zum Facharzt. Denn im Zweifel gilt: Sie haben zehn Finger – aber nur zwei Augen. Passen Sie gut darauf auf! **|| Julia Bidder**

**Das hört sich gut an, denn sehen alleine reicht nicht!**



*Als Augenoptikerin ver helfe ich zum guten Sehen. Als Trägerin von Hörgeräten weiß ich aber auch, dass gutes Hören unverzichtbar ist. Meine Hörsysteme von BECKER sitzen tief im Gehörgang und sind kaum zu sehen. Diese Kombination aus „unsichtbar“ und „bestens hörbar“ gefällt mir am besten.*

*Dorothee Schröter-Schwarz, Augenoptikerin, Linz*

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



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



*Ob jung oder alt, gesund oder krank – wir sind für Sie da!*

**CURA Kath. Krankenhaus im Siebengebirge**  
Schülgenstraße 15, 53604 Bad Honnef  
Tel. 02224 7720

**Altenheim Marienhof**  
Brieberichweg 2a, 53604 Bad Honnef  
Tel. 02224 93960

**Altenheim Haus Katharina**  
Kurfürstenstraße 25, 53639 Königswinter  
Tel. 02223 909020

**Kindertagesstätte St. Johannes**  
Rommersdorfer Straße 37, 53604 Bad Honnef  
Tel. 02224 5486



[www.cura.org](http://www.cura.org)

# Wir sind dann mal weg!

Zurzeit macht der autobiografische Pilger-Film „Ich bin dann mal weg“ des Komikers Hape Kerkeling Schlagzeilen. Dabei finden sich rege Pilgergemeinschaften auch im Siebengebirge. Eine von ihnen ist die Bad Honnefer Sankt Matthias-Bruderschaft. Sie feiert in diesen Tagen ihr 400-jähriges Bestehen.

Jürgen Mauer hat alle Hände voll zu tun. Er ist Brudermeister, also der „Chef“ der Gemeinschaft. Normalerweise organisiert er im Wesentlichen „nur“ die beiden Wallfahrten pro Jahr, die die Bruderschaft unternimmt: Im Mai und im Oktober pilgern die Mitglieder und interessierte Mitbürger zu Fuß nach Trier zum Grab des Apostels. Seit drei Jahren jedoch plant die Gemeinschaft das anstehende Jubiläum. Am 24. Februar 2016, dem Patronatsfest des Heiligen Matthias, ist es soweit: Die Bad Honnefer Sektion der St. Matthias-Bruderschaft wird 400 Jahre alt.

## Historische Bruderschaften

Vermutlich sind die „Schützenbruderschaften“ weitaus be-

kannter als die Matthias-Bruderschaft. Die heute noch aktiven Schützenvereine gehen auf Bürgerwehren zurück, die einst zu meist kirchliche Veranstaltungen schützten. Bruderschaften wie die Bad Honnefer bildeten sich als frühmittelalterliche sogenannte „Gebetsverbrüderungen“. Viele von ihnen entwickelten sich im 12./13. Jahrhundert und standen in enger Verbindung mit den Zünften. Eine Bruderschaft ist ein „körperschaftlich verfasster Verein der neben Werken der Frömmigkeit und der Nächstenliebe auch zur Mehrung des amtlichen Gottesdienstes beitragen will.“ Das klingt arg akademisch-bürokratisch. „Pilgern ist Beten mit den Füßen“ fasst es vielleicht greifbarer zusammen. Heute zählt

die Bad Honnefer Matthias-Bruderschaft rund 130 Mitglieder aller Alters- und Bevölkerungsschichten. Ihr Hauptanliegen sind die Wallfahrten zum Grabe des Apostels Matthias in Trier: Am Wochenende vor Christi Himmelfahrt finden sich meist rund 40, im Oktober etwas weniger zusammen, um gemeinsam nach Trier zu pilgern. Doch wie ist das eigentlich, wenn man pilgert? Was passiert mit jemandem, der drei Tage lang zu Fuß in einer Gemeinschaft durch Wälder, Felder und Dörfer marschiert – singend, betend oder auch schweigend? Ganz offensichtlich verändert das Pilgern einen Menschen. Auf manche übt es eine starke Faszination aus. Denn viele Matthias-Brüder (und natürlich

auch -Schwestern) pilgern nicht nur einmal, sondern regelmäßig – so oft es Zeit und möglicherweise auch der Gesundheitszustand zulassen. Mit Stolz kann die Honnefer Bruderschaft auf einige Beispiele verweisen, wo Mitglieder bereits 50 Mal nach Trier gepilgert sind.

Ein eher ungewöhnliches Beispiel für das Wesen der Wallfahrt soll dargestellt werden:

## Ein Heide auf Pilgerfahrt

Seine Eltern ließen ihn nicht taufen, weil sie die Entscheidung darüber ihm überlassen wollten. Es blieb dabei; er blieb ungetauft. Zur Wallfahrt kam er „aus Versehen“ – er dachte, es würde sich um eine Einladung zu einer mehrtägigen Wanderung handeln. Ihn beeindruckte seine Aufnahme durch die Gemeinschaft der Pilger: Sie fragten nicht, warum er keine Litanei mitbetete, so manches Kirchenlied nicht kannte und viele Fragen stellte. „Und so bin ich mit Euch auf Wallfahrt gegangen“, schreibt er nach seiner Rückkehr von seiner ersten Wallfahrt. „Ich war gespannt, wie man auf mich reagieren würde, wenn ich zugebe, nicht an Gott zu glauben.“ Negative Erfahrungen mußte er zum Glück nicht machen – eher das

Am 14. Februar ist Valentinstag

Erfreuen Sie Ihre Liebste mit einem bunten Blumenstrauß!

Blumen Neffen

Inhaber: Thomas Steinhmann  
Linnert Str. 117, 53694 Bad Honnef - Tel. 02224 / 13 48 - Fax / 96 16 37  
thomas.steinhmann@online.de - www.blumen-neffen.de

Fierpflanzen • Schnittblumen • Dekorationen aller Art • Grabpflege • Leihpflanzen



## Information

St. Matthias-Bruderschaft

c/o Brudermeister  
Jürgen Mauer  
Tel. 0 22 24 / 7 54 71  
E-Mail:  
KJM-mauer@t-online.de

www.pfarrverband-honnef.de/pages/wer-macht-was/matthiasbruderschaft.php

Gegenteil: Man hörte ihm bereitwillig zu, als er von seinen Erfahrungen berichtete. Sein Fazit: „So möchte ich Euch danken dafür, daß Ihr mich so bereitwillig und vorurteilsfrei aufgenommen habt in Eure Gemeinschaft der Pilger.“

### Pilgern ist „In“

Seit geraumer Zeit verbreiten die Medien Informationen über Wallfahrten: Spätestens seit Komiker Hape Kerkeling sich auf den berühmten Jakobsweg machte und darüber sogar ein Buch geschrieben hat („Ich bin dann mal weg“, Piper Verlag, verfilmt jetzt auch im Kino), ist Pilgern „in“. Schon hat sich seit einiger Zeit eine Art „Pilger-Tourismus“ etabliert: Gewinnerorientierte Unternehmen bieten gegen zum Teil horrenden Beträge „komfortable Wallfahrten“ an.

Wer sich alleine auf den Weg macht, wird sicherlich so manche wertvolle Erfahrung machen. Doch Pilgern in einer Gemeinschaft Gleichgesinnter – das ist etwas ganz Anderes. Zunächst ist die Intensität des Erlebten für jedermann unterschiedlich. „Da spielt natürlich das Alter

des Pilgers eine Rolle, aber auch seine Erwartungshaltung“, verriet Brudermeister Jürgen Mauer. „Findet der eine den Einzug in die Matthias-Basilika überwältigend und fühlt sich tief berührt, schildert ein Anderer es vielleicht nur als ‚beeindruckend‘. Der Glaube an Gott prägt das Bild stark, aber auch die Offenheit, mit der sich jemand auf die Wallfahrt einlässt.“

### Zu Fuß unterwegs

Rund 100 Kilometer sind es, die die Matthiasbrüder regelmäßig zu Fuß bewältigen – quer durch die Eifel. Das fällt manchem nicht leicht. Die Matthiasbrüder sind geübt und stellen stets eine perfekte Organisation sicher: Unterkünfte sind fest gebucht, die Verpflegung unterwegs gesichert und wer eine Pause braucht, kann einen Teil der Strecke im Begleitfahrzeug zurückzulegen, das auch das Gepäck und die Verpflegung für unterwegs transportiert.

Mehr zur Matthiasbruderschaft ist nachzulesen in der Festschrift, die Einblick in Geschichte und Gegenwart der Gemeinschaft gibt. Ihren großen Tag wird die Gemeinschaft am Samstag, dem 27. Februar 2016 mit einem Festgottesdienst in der Pfarrkirche St. Johann Baptist beginnen. Zelebrant ist Abt Ignatius von der Benediktinerabtei St. Matthias in Trier. Die Jubiläumsveranstaltung findet anschließend im Katholisch-Sozialen Institut Bad Honnef statt.

|| Erwin Bidder

Vor dem Start: Das obligatorische Foto vor der Pfarrkirche St. Johann Baptist

| Bild: Andreas Sesterhenn



**ab 99 Euro**  
(für mindestens 6 Bilder)

**Aktionszeitraum:**  
15.-19. Februar 2016

## Wissen Sie, wo Ihre Wärme bleibt?

Infrarotbilder Ihres Hauses

[www.bhag.de](http://www.bhag.de)

**BHAG**  
...Energie mit Heimvorteil

LÜFTUNG  
SOLAR  
HEIZUNG  
SANITÄR  
BERATUNG  
SERVICE

Bei uns bekommen Sie alles aus einer Hand. Heizung, Sanitär, Lüftung, Solar. Von der Planung bis zur Realisierung. Modernste Technik und klassisches Handwerk. Immer fachmännisch, pünktlich, sauber. Frings ... und alles wird gut.

Rundum die Uhr – für Sie erreichbar:  
0172-9284058  
Maarweg 67 • 53619 Rheinbreitbach  
info@frings-gmbh.de • [www.frings-gmbh.de](http://www.frings-gmbh.de)

**frings**  
... und es wird gut!  
Heizung | Sanitär | Solar

# Einfallsreich und doch erschwinglich



## Von Herz zu Herz

„Double Infity“ heißt dieses zweifache Unendlichkeitssymbol und ist damit besonders geeignet, die Liebste zu erfreuen. Es gilt als Zeichen des Ausgleichs und der harmonischen Vollkommenheit und ist überdies ein Symbol des ewigen Gleichgewichtes – kraftvoll und magisch in perfekter Form. Das Material ist LUMANI Sterling Silber 925. Es stammt aus der umfangreichen Serie „Symbole“ dieses Unternehmens – und selbstverständlich gibt es neben der hier gezeigten Version noch viele aparte Alternativen.



### SchmuckZeit

Stephanie Koenen  
Proffenweg 3  
Königswinter-  
Niederdollendorf,  
Tel. 0 22 23 / 909 141



### Verschenken Sie Wärme

In der kalten Jahreszeit erfreuen Plaids aus hochwertigem Material in ansprechenden Dekors und sind überdies – wie unser Beispiel zeigt – hübsch anzusehen. Ungemein praktisch, gemütlich sind sie und in diesen Tagen ganz besonders willkommen. Simone Weidmann von ERLESENER LEBENSSTIL hält eine geschmackvolle Auswahl hübscher Plaids bereit. Ihr

Er ist bei Millionen Verliebten ungemein beliebt und dementsprechend wird er auch begangen: Am 14. Februar ist „Valentinstag“ und damit der rechte Zeitpunkt, der Liebsten/dem Liebsten eine Freude zu machen. Hier haben wir – abseits vom beliebten Blumenangebinde – weitere Vorschläge für Sie.

neues Geschäft in Bonn-Oberkassel bietet für die Freunde stilvoller Wohnkultur eine Vielzahl von Angeboten.

Und einmal ehrlich: Was gibt es Schöneres, als es sich auf dem Sofa oder Sessel gemütlich zu machen und in eine wärmende Decke einzukuscheln?

man der Angeboteten im wahren Sinne des Wortes sein Herz zu Füßen. Wer könnte da widerstehen? Dabei ist diese Variante der Liebesbezeugung alles andere als teuer: Mit 15 € ist man in der hier gezeigten Fassung schon mit dabei. Aber selbstverständlich sind noch komfortablere Versionen möglich...

### ERLESENER LEBENSSTIL

Simone Weidmann  
Königswinterer Str. 590  
Bonn-Oberkassel  
Tel. 02 28 / 961 600 84  
E-Mail: welcome@  
erlesener-lebensstil.de  
www.erlesener-lebensstil.de



### Blatt & Blüte

... Blumen und mehr  
Königswinterer Straße 699  
Bonn-Oberkassel  
Tel. 02 28 / 184 69 71



### Selbstgemachtes erfreut

War der Valentinstag ursprünglich ein Tag der Floristen, so wird er heutzutage mehr und mehr zum Anlaß genommen, an die Liebe und die Lieben zu denken. Was liegt da näher als ein Schmuckstück mit Herz zu verschenken?

### Durch die Blume gesagt

...aber ungemein deutlich. Mißverständnisse sind da gar nicht möglich. Mit einem Frischblumengesteck wie hier gezeigt legt



Entdecken Sie meine Welt der schönen und erlesenen Dinge, jenseits von Alltag und Hektik!



Königswinterer Str. 590 . Bonn-Oberkassel . Tel. 02 28 / 961 600 84 . Fax 961 600 85 . welcome@erlesener-lebensstil.de . www.erlesener-lebensstil.de  
Öffnungszeiten: Mo+Mi geschlossen . Di, Do + Fr 10-12.30 und 15.00-18.00 Uhr . Sa 10.00 bis 13.00 Uhr



„Blumenherz“ ist eines der Designs von Sabine Reinhardt. Ihr „Rollendes Atelier“ bietet in seinen Räumen in Bad Honnef alles was sie für die Schmuckherstellung benötigen. Eine große Auswahl Perlen, SWAROVSKI-Anhänger und Zubehör und überdies ausführliche Anleitungen für selbstgemachte Geschenke. Oder Sie verschenken einen Kurs im Atelier. Hier lernt man unter fachkundiger Anleitung Schmuck selbst zu gestalten, von edel bis originell, geeignet für Einsteiger wie für Profis. Leicht verständliche Anleitungen

ermöglichen es, die eigenen Geschenkideen bequem zu Hause zu verwirklichen.

**Rollendes Atelier**  
*Der kreative Schmuckladen*  
*Schmuckanleitungen,*  
*Perlen und mehr ...*  
*Inh. Sabine Reinhardt*  
*Bahnhofstr. 4b*  
*Bad Honnef*  
*www.rollendes-atelier.de*

**Ideal zur Winterzeit:**  
 Präsente aus dem Haus  
**ERLESENER LEBENSSTIL**



Sträuße Frühling individuell Kommunion modern Gestecke elegant Hochzeit zuverlässig romantisch Mutertag Jubiläum Service orientiert **Valentinstag** Sommer Geburtstag klassisch **14.2.** Bepflanzungen natürlich Oster Taufe bunt Abschied Winter Advent stimmungsvoll gemütlich Kränze liebevoll einfach so!

**Wir haben am Valentinstag von 8:00-13:00 Uhr geöffnet!**

**Blatt & Blüte**  
 ... Blumen und mehr

Königswinterer Straße 699  
 53227 Bonn-Oberkassel  
 Telefon: 02 28 - 184 69 71

*Rollendes Atelier*

*Zum Valentinstag*

**Der kreative Schmuckladen**

*Ein Geschenk was Freude macht!*  
 Das Schmuckstück, das Kreativset zum Selbermachen oder der Schmuckkurs in einer gemütlichen Atmosphäre.

Workshop Termine und 24h Shopping unter **www.rollendes-atelier.de**

**Öffnungszeiten**  
 Di - Fr 10:00 - 18:00  
 Sa 10:00 - 13:00

**JACQUES LEMANS**  
*Jubiläumaktion*

40

Jetzt im neuen LADENLOKAL

**SchmuckZeit**  
 Stephanie Koenen

199,-  
 99,-

**Anzeigenschluss**  
 für die nächste Ausgabe ist am 15.2.2016!

Gerne beraten wir Sie persönlich - sprechen Sie uns an.

**rheinkiesel**

## Naturerleben mit dem VVS

Einblicke in den Urwald von morgen, ein Frühlingserwachen im Wildnisgebiet, ein Meer von Orchideen und seltene Falter verspricht der Verschönerungsverein für das Siebengebirge in seinem neuen Jahresprogramm für 2016. Ein besonderes Augenmerk gilt auch den Kindern, die unter anderem mit Naturerlebnis-Ferienkursen, Ritterspielen und einer Einführung in das Bogenschießen bemerkenswert interessante Angebote vorfinden. Aber natürlich kommt auch das Wanderprogramm nicht zu kurz.

Insgesamt 43 bemerkenswerte Veranstaltungen listet das Programm auf, das hier angefordert werden kann:

### Verschönerungsverein für das Siebengebirge

Löwenburger Str. 2  
Königswinter  
Tel. 0 22 23 / 27 99 33  
E-Mail: [info@naturpark-siebengebirge.de](mailto:info@naturpark-siebengebirge.de)

Detailinformationen finden Sie in den monatlichen Informationen des rheinkiesel im Kalenderteil.



Peter Klöckner vom Birkenhof (2.v.r.) freut sich über die begehrte Auszeichnung

### Hohe Auszeichnung für Traditions-Destilliererei

Die BIRKENHOF-BRENNEREI aus Nistertal wurde jüngst vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) mit dem Bundesehrenpreis für Spirituosen ausgezeichnet.

Das Qualitätsunternehmen erhielt die Auszeichnung auf der anuga, der weltweit führenden Ernährungsmesse in Köln, aus den Händen von Ministerialdirigent Eckhard Engert und des DLG-Vizepräsidenten Prof. Dr. Achim Stiebing (siehe Foto). Der Bundesehrenpreis ist die höchste Ehrung, die ein Unternehmen der deutschen Lebensmittelwirtschaft für seine Qualitätsleistungen erhalten kann.

Mit einem neuen Besucherzentrum zeigt das Traditionsunternehmen noch mehr Kundennähe. Neben Brennerei-Besichtigungen bietet man unter anderem sogenannte Genußabende, Destillateurkurse und Seminare an.

### Birkenhof Brennerei GmbH

Auf dem Birkenhof  
57647 Nistertal  
Tel. 0 26 61 / 98 20 40  
Fax 0 26 61 / 98 20 410  
E-Mail: [info@birkenhof-brennerei.de](mailto:info@birkenhof-brennerei.de)

### Ferienfreizeiten 2016 der Ev. Kirchengemeinde Oberkassel/Dollendorf

In den diesjährigen Osterferien findet für 7 bis 11-jährige Kinder vom 29.03.-01.04.2016 eine Ferienfreizeit in der Jugendherberge der Festung Ehrenbreitstein (Koblenz) statt. Die Kinder erwartet eine Umgebung mit vielen spannenden Orten: ein Abenteuerspielplatz, kreative Angebote und ein Ausflug. Die Kosten betragen 125,-€.

Für Jugendliche zwischen 12 und 15 Jahren bietet die Ev. Kirchengemeinde Oberkassel/Dollendorf vom 15. - 24.07.2016 eine

### Abenteuerferien in der Festung Ehrenbreitstein

| Bild: Holger Weinandt



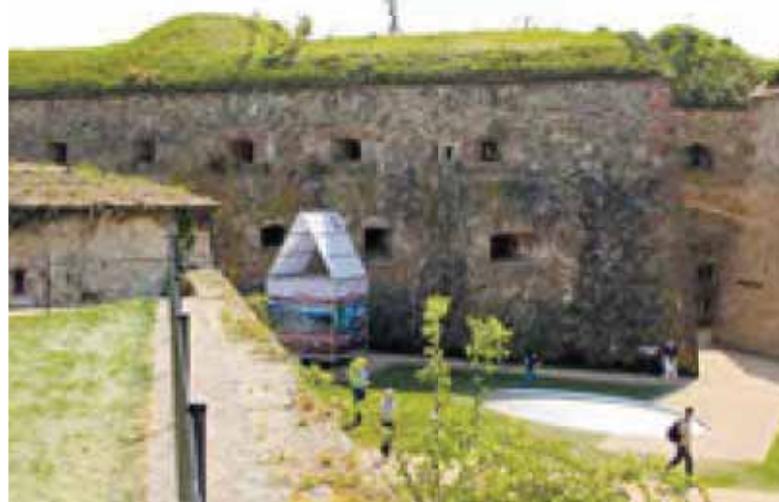
Luftbild der Festungsanlage Ehrenbreitstein

| Bild: Wikipedia Fritz Geller-Grimm

Ferienfreizeit in den Niederlanden, die im Sommercamp Heino ([www.heino.nl](http://www.heino.nl)) stattfindet. Es wird ein Gruppenhaus bewohnt und die vielfältigen Angebote des Camps, wie Badeseen, Disco, Kletterpark, Ponyreiten und vieles mehr genutzt. Auch ein Ausflug in den Freizeitpark Walibiworld ist im Preis von 320,-€ enthalten.

### Information und Anmeldung

Jugendleiterin Corinna Mey  
Tel. 0 22 23 / 29 82 49  
Friedenstraße 29  
53839 Königswinter.  
Flyer für die Anmeldung via  
Internet: [www.kirche-ok.de](http://www.kirche-ok.de)



# Diät auf vier Pfoten

Alle Jahre wieder veröffentlichen Frauen-Zeitschriften mit dem Beginn des neuen Jahres Diät-Tipps für ihre Leserinnen, damit diese die über die Feiertage angefütterten Pfunde wieder loswerden. Doch das Problem hat längst auch Vierbeiner erfasst.

**H**austiere neigen in vielerlei Hinsicht dazu, es Herrchen und Frauchen gleich zu tun. Das gilt auch für den Weihnachtsspeck: Dackel, Mops und Karthäuserkatze laben sich mitunter stärker am Futter, als ihnen gut tut. Besonders die an ihren Menschen gewöhnten Hunde ahmen oft das falsche Essverhalten ihrer Besitzer nach und landen in der Kalorienfalle. Über Weihnachten schwelgen nicht nur Herrchen und Frauchen in Plätzchen, Pralinen und üppigen Mahlzeiten. Auch der geliebte Vierbeiner bekommt seine Portion ab: Knusprige Ente, Gans oder Schwein vom Festtagsbraten – Mops und Co. fressen mit sichtbarem Genuss, ohne an die Kalorien zu denken. Doch später belasten die zusätzlichen Pfunde Gelenke, Herz und Kreislauf - da geht es den Tieren nicht besser als uns Menschen.

## Der Fluch der Zähmung

In freier Natur kommt Übergewicht bei Tieren so gut wie nicht vor: Überschüssige Pfunde würden sie bei der Nahrungssuche und -aufnahme nur behindern. Als keuchendes Dickerchen sind sie zudem leichte Beute für Feinde, die ihnen schnell den Garaus machen. Aber in den zigtausend Jahren des gemeinsamen Zusammenlebens mit den Menschen und der Domestizierung hat die menschliche Lebens- und Ernährungsform auf die im Haushalt lebenden Tiere abgefärbt und ihre natürlichen Instinkte verkümmern lassen. Hund und Katze müssen sich ihr Futter nicht mehr selbst erjagen, sondern bekommen es täglich in ausreichender Menge hingestellt. Welcher Hund kann

da widerstehen? Er putzt seinen Napf leer und schaut verlangend nach mehr. Wenn es nicht genug Bewegung, das heißt Auslauf hat, setzt das Tier unweigerlich Speck an. Dazu kommt dann noch über die Festtage das üppige (Fr)essen und die vielen zusätzlichen Leckerlis. Schließlich soll er auch nicht „Leben wie ein Hund“, wenn seine Besitzer sich am reichhaltig gedeckten Tisch laben.



## Geht Fritz vor die Hunde?

Auf unserem Foto hält Bulldogge Fritz ein wohl verdientes Schläfchen, noch gestresst von den Feiertagen. Zwar wirkt er mit seinem massigen Kopf und den reichlich vorhandenen Gesichtsfalten sowie ein paar Nackenpolstern übergewichtig. Aber man muss zu seiner Ehre feststellen, dass er die für seine Rasse vorgeschriebene (voll) schlanke Taille vorweisen kann. Mit einigem Wohlwollen kann man auch seine Rippen zählen. Damit liegt er noch in der Norm seiner Rasse und kann weiter ausruhen, was ohnehin zu seinen Lieblingsbeschäftigungen gehört. Er lebt frei nach der Devise: Sport ist Mord.

Und so widersetzt sich Fritz auch nach den Schlemmereien vergangener Tage jedem Versuch seiner Besitzer, ihn auf Diät und in Bewegung zu setzen. Beim Gassi gehen, das

jetzt viermal täglich statt nur zweimal angesagt ist, schnauft er so erbärmlich, dass der Spaziergang nur im Schnecken-tempo vonstatten geht. Nun sind bei einer Bulldogge durch die kurze, flache Nase und den überstehenden breiten Unterkiefer Atemprobleme ohnehin angezchtet. Aber wenn Fritz keine Lust hat auf Bewegung, schnorcht und keucht er noch ein bisschen mehr als sonst. Passanten bleiben dann besorgt stehen und erkundigen sich nach seiner Gesundheit. Das bringt seine Besitzer dazu, sich mitsamt Fritz wieder in häusliche Gefilde zurückzuziehen, wo der Hund sich mit zufriedem Seufzer und erschöpft von der Anstrengung aufs Sofakissen fallen lässt. Bald verkünden laute Schnarchtöne von seinem Wohlbefinden im Reich der Hundeträume.

Auch die Reduzierung der Futtermenge durchkreuzt Fritz durch Beharrlichkeit und jämmerliches Aussehen. Tief bekümmert steht er vor seinem leeren Napf und schaut sich hilflehend um, ob sich nicht ein Familienmitglied zu einem Nachschlag erweichen lässt. Offiziell wurde das Motto ausgegeben, ihm eine reduzierte Menge Futter zu geben. Natürlich möchte keiner diese an sich sinnvolle Vorgabe brechen. Dennoch steckt ihm jeder heimlich etwas zu. Damit werden sämtliche Bemühungen der Hunde-Diät ad absurdum geführt. Fritz bleibt, was er ist: ein gutmütiger, phlegmatischer Hund, der alle liebt, die zu ihm gehören - und sie auch notfalls mit dem ganzen Gewicht seiner Persönlichkeit verteidigen würde.

|| Margitta Blinde

## Handwerk mit Ideen



Seit  
1988

Fliesen-Meisterbetrieb

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



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

Mitglied der Handwerkerkooperation  
Rheinwerker [www.rheinwerker.de](http://www.rheinwerker.de)

Ihr persönlicher Ansprechpartner:  
Edgar Schröter, Fliesenlegermeister



## Hundesalon Bella

Inh. Heike Walter  
Bahnhofstraße 9  
Bad Honnef  
Tel. 0 22 24 / 947 3000  
[info@hundesalon-bella.de](mailto:info@hundesalon-bella.de)  
[www.hundesalon-bella.de](http://www.hundesalon-bella.de)