rheinkiesel 12

Magazin für Rhein und Siebengebirge

12.2016 | Dezember | 20. Jahrgang

www.rheinkiesel.de

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

Gesundheit
Erkältung? Nein danke!

Kaleidoskop
Bücher zu verschenken

Natur
Der Rohrkolben hat's in sich

Noch nicht, aber an allen vier Advents-Wochenenden können Sie die „Einzigartige Weihnachtszeit" auf Schloss Drachenburg erleben, fernab vom Trubel in der Stadt.

Die historische Drachenfelsbahn fährt Sie bequem hin und wieder zurück.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Übrigens: Ab Neujahr fahren wir Sie gerne wieder täglich hinauf bis zum Gipfel.

© www.visions-design.de

DRACHENFELSBAHN
KÖNIGSWINTER
www.drachenfelsbahn.de

EINZIGARTIGE WEIHNACHTSZEIT
AUF SCHLOSS DRACHENBURG

AN ALLEN VIER ADVENTSWOCHENENDEN: JEWEILS SAMSTAG UND SONNTAG VON 12:00 – 20:00 UHR

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

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

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

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

Mehr zu unseren Standorten und Angeboten unter **www.siegreha.de**
Zentrum für Ambulante Rehabilitation
(Orthopädie, Neurologie, Kardiologie, Psychosomatik)
Praxen für Physiotherapie | Ergotherapie | Logopädie

Alle Kassen – Vertragspartner der Berufsgenossenschaften und der Rentenversicherungsträger

Liebe Leserin und lieber Leser,

der Schein einer Kerze – besonders am Adventskranz oder am Christbaum – verbreitet einen ganz besonderen Zauber in der Vorweihnachtszeit. Doch immer häufiger überstrahlt schrill-bunte, blinkende Weihnachtsdekoration den Charme der Flammen. Schade eigentlich! Vielleicht zünden Sie einmal ganz bewusst eine Kerze an, wenn Sie unsere heutige Geschichte zum Advent lesen: **„Der Weihnachtsmann vergisst dich nicht“** (Seite 4/5). Wenn Sie mögen, beschenken Sie doch auch ein Kind, das sonst leer ausgeht, mit einer kleinen Überraschung. Denn längst nicht jeder Sprössling findet so großzügige Gaben wie einen **Kaufladen unterm Tannenbaum**. An dieses begehrte Geschenk erinnert sich Margitta Blinde in unserer Rubrik „Zeitsprung“ (Seite 6/7).

Das Präsent soll lieber eine Nummer kleiner sein? Dann ist vielleicht auf den Seiten 8 bis 11 das Richtige für Sie oder Ihre Lieben dabei: **Vom Himmel hoch...** kommen in diesem Jahr sogar Geschenke für Sie. Schreiben Sie uns eine E-Mail oder eine Postkarte und gewinnen Sie eines der zahlreichen vorgestellten Bücher. Viel Glück!

Weiter geht es mit einem Besuch am Teich: Diplom-Biologe Ulrich Sander stellt uns den Rohrkolben vor, in dem ungeahnte Talente stecken. **Eine luftige Angelegenheit** lesen Sie auf Seite 12/13.

Weiter geht es mit Tipps, damit Sie der Erkältungswelle in diesem Jahr trotzen: **Alle Jahre wieder... erkältet?** (Seite 14/15). Kaum zu glauben, dass so einfache Maßnahmen wie konsequent gründliches Händewaschen dabei helfen können, gesund zu bleiben!

Wenn es jetzt auf unseren Straßen bald rutschig wird, bangt mancher Pendler um seine Gesundheit. Zwar schützt die gesetzliche Unfallversicherung auf dem Weg zur und von der Arbeit. Doch das gilt nur für den direkten Weg, wie Rechtsanwalt Christof Ankele betont: **Gehen Sie nicht über Los** (Seite 16).

Unser umfangreicher V**eranstaltungskalender** mit vielen Terminen und redaktionellen Tipps beginnt ab Seite 18.

Einen stimmungsvollen, kerzenbeleuchteten Advent und ein friedliches Weihnachtsfest wünscht Ihnen und Ihren Lieben

Julia Zöller

Kurz und knapp

Erzählung
Der Weihnachtsmann vergisst dich nicht ..... Seite 4

Zeitsprung
Ein Kaufmannsladen unterm Tannenbaum..... Seite 6

Das neue Buch
Vom Himmel hoch... ..... Seite 8

Natur
Eine luftige Angelegenheit – der Rohrkolben..... Seite 12

Gesundheit
Alle Jahre wieder ...erkältet! ..... Seite 14

Ihr Recht
Was tun beim Wegeunfall..... Seite 16

Veranstaltungskalender
für den Monat Dezember ... Seite 18

Impressum ..... Seite 35

Ihr Partner für's Büro

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

Retz
Ihr Partner fürs Büro

- Bürobedarf
- Papeterie
- Schulbedarf
- Firmenkunden
- Maschinen
- Möbel

Der Weihnachtsmann vergisst dich nicht

„Alter, ich sag's Dir, ich geb hier den Nikolaus. Für zwölf Euro fuffzig pro Stunde, direkt auf die Hand! Ich brauch die Kohle für ein Moped. Deshalb komme ich heute Abend später!" Nicks Bart war leicht verrutscht, und unter der Perücke juckte seine Kopfhaut entsetzlich.

Er blickte kurz in den Spiegel, um Bart und Mütze wieder in eine ansehnliche Position zu bringen. Als perfekter Weihnachtsmann trat er aus der Toilette erneut hinaus ins Kaufhaus und nahm wieder seine Position auf dem riesigen Sessel ein. Zwei Rentiere aus Plüsch knieten rechts und links von ihm und nickten auffordernd mit ihren batteriebetriebenen Köpfen. Obwohl er nur wenige Minuten auf der Toilette gewesen war, hatte sich schon wieder eine beträchtliche Schlange gebildet. Nick seufzte kurz – wegen der Rauchmelder hatte er sich nicht getraut, sich eine Kippe auf dem Klo anzuzünden – und nahm seinen Platz ein.

Umgehend hüpfte ein etwa vierjähriges Mädchen auf seinen Schoß. „Ich wünsche mir ein Meerschweinchen, eine Katze oder von mir aus auch einen Hasen, aber einen echten. Kannst Du das bitte der Mama bitte sagen, die kapiert das einfach nicht!" Nick sah sie überrascht an. „Ähm, soll ICH dir deinen Wunsch nicht erfüllen?", stotterte er. „Ach komm, Ich weiß genau, dass der Quatsch mit dem Weihnachtsmann was für Babys ist. Bezahlt wirst Du, damit du der Mama nachher sagst, was ich mir wünsche. Kannst du das jetzt bitte auf deinen Zettel schreiben? Ich bin die Sophie-Charlotte Schröder aus der Lord-Byron-Allee 145. Und die Schokolade kannst Du behalten, das billige Zeugs schmeckt eh nicht." – sprach's und hüpfte wieder von seinem Schoß herunter. Nick machte sich eine rasche Notiz und steckte den Zettel in sein goldenes „Buch". Der Junge, der als Nächstes an der Reihe war, hätte Sophie-Charlotte locker um einen Kopf überragt – und blickte ängstlich zu ihm auf. Seine Mutter schubste ihn dennoch erbarmungslos in Nicks Richtung. „Du musst Dich nicht auf meinen Schoß setzen, Du kannst mir Deinen Wunsch auch ins Ohr flüstern", brummte Nick und versuchte, dabei möglichst würdig, alt und tief zu klingen. Der Junge sah ihn erleichtert an. „Tim. Millennium-Falke von Star-Wars", hauchte er. Nick notierte den Wunsch, gab dem Kleinen einen Mini-Schoko-Weihnachtsmann und blickte zum nächsten Kind.

Die Reihe schien nicht enden zu wollen. Nach zwei Stunden knurrte sein Magen. Nach zweieinhalb Stunden konnte er an nichts Anderes mehr denken, als an die nächste Zigarette. Verdammte zwölf Euro fuffzig!

Nach drei Stunden erlöste ihn die Managerin der Kinderabteilung. „Du hast eine halbe Stunde Pause. Aber sei pünktlich wieder hier!" Das ließ sich Nick nicht zweimal sagen. Rasch nahm er die Rolltreppe Richtung Ausgang und trat hinaus. Die eisige Luft verschlug ihm kurz den Atem. Hektisch fingerte er Zigaretten und Feuerzeug aus seiner Hosentasche hervor und schob den Bart zur Seite, damit der nicht versehentlich in Flammen aufging. Nick atmete tief durch, als er den ersten Zug nahm. Das hatte er sich nun wirklich verdient!

Die Zigarette hatte er noch nicht mal zur Hälfte geraucht, als ihm ein kleines Mädchen auffiel. Es war etwa acht Jahre alt und hatte lange, schwarze Haare, die ihm bis zum Po reichten. Nick schauderte, als er ihre viel zu dünne Jacke sah. Der Kleinen musste eiskalt sein. Sehnsüchtig blickte sie in das Schaufenster, und ihre Augen schienen unendlich traurig zu

Lo Scoglio

Wir wünschen eine fröhliche Adventszeit, ein besinnliches Weihnachtsfest und ein gesundes, glückliches neues Jahr.

Ristorante Pizzeria Lo Scoglio im Himmelreich
Königswinterer Str. 685
53227 Bonn Oberkassel
Tel./Fax: 02 28/932 98 00
www.loscoglio-himmelreich.de

Mo & Mi-Fr 12.00 bis 14.30 Uhr, 18.00 bis 22.00 Uhr
Samstag 18.00 bis 22.00 Uhr
Sonntag & Feiertag 12.00 bis 14.30 Uhr, 18.00 bis 22.00 Uhr
Dienstag Ruhetag

WEST LOTTO

LOTTO PÜTZ
53227 Bonn-Oberkassel, Langemarckstr. 29
Tel: 02 28 - 44 55 42, info@kioskpuetz.de

Ab sofort bei uns!

Die Geschenkidee

Verschenken Sie zum Fest das große Glück!
Rubbel-Lose in vielen Preislagen – auch als Adventskalender!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch
Öffnungszeiten:
Mo, Mi, Do, Fr: 6:00-18:30 Uhr
Di: 6:00-12:00 Uhr
Sa: 7.30-13:00 Uhr

HERMES
SWB Bus und Bahn

Bilder: fotolia | iordani und Viacheslav Iakobchuk | Montage: Werbeatelier Bad Honnef

sein. Nick warf die Zigarette weg, fasste sich ein Herz und sprach sie an. „Willst Du dem Nikolaus nicht Deinen Wunsch sagen?“ In den großen, fast schon schwarzen Augen glomm ein kleiner Funke auf. „Nikolaus? Du bist doch als Weihnachtsmann verkleidet. Das ist nicht dasselbe. Das weiß ich von meiner Mama. Den Nikolas gab es wirklich, der Weihnachtsmann ist nur erfunden.“ Nick musste schmunzeln. Die Kinder heutzutage waren schon krass drauf.

„Hast ja Recht. Aber Du kannst mir trotzdem sagen, was Du Dir zu Weihnachten wünschst.“ „Bekomme ich eh nicht“, seufzte sie, und ihre Augen wurden wieder so traurig, dass Nick plötzlich einen Stich fühlte. „Warum nicht?“, erkundigte er sich. „Meine Mama liegt im Krankenhaus und kann keine Geschenke kaufen“, brach es aus der Kleinen heraus. „Ich wollte für meine kleine Schwester die sprechende Zora-Puppe kaufen, damit sie wenigstens etwas zu Weihnachten bekommt. Aber ich hab nicht genug Geld.“ „Und was wünschst Du Dir?“, wollte Nick wissen. „Dass die Mama aus dem Krankenhaus kommt.“ „Sonst nichts?“ „Sonst nichts.“ „Und Dein Papa?“, Nick traute sich fast nicht, die Frage zu stellen. Er war selbst ein Scheidungskind und allein bei seiner Mutter aufgewachsen. „Der ist Moslem. Wir feiern eigentlich kein Weihnachten. Aber meine Schwester Najah ist erst vier, die versteht das noch nicht. Mama hat uns immer heimlich ein Geschenk gekauft und gesagt, dass der Weihnachtsmann uns nicht vergisst, egal, was Papa sagt.“ „Wie heißt Du denn?“, erkundigte sich Nick. „Layla. Ich wohn hier gleich um die Ecke. Und ich muss nach Hause. Tschüss!“, rief das Mädchen und verschwand. Nick blickte ratlos auf die Uhr. Zeit für eine zweite Zigarette hatte er nicht mehr.

Mechanisch nahm er anschließend weiter Kinder auf seinen Schoß, lächelte hin und wieder für ein Foto und notierte kleine und große Wünsche auf kleine Zettel. Aber die großen, traurigen Augen von Layla ließen ihn nicht mehr los.

Am Heiligen Abend fand Layla vor ihrer Haustür zwei kleine Pakete – in dem einen eine sprechende Zora-Puppe. In dem anderen ein automatisches Hündchen mit Leine und Futternapf, dem Bestseller des Kaufhauses in diesem Advent. Und eine warme Winterjacke.

Die Kumpels von Nick wunderten sich allerdings etwas, dass er sich sein heiß ersehntes Moped erst im Februar kaufte. Und das, obwohl er vor Weihnachten jeden Samstag als Nikolaus geschuftet hatte. Oder wie er immer sagte, als Weihnachtsmann. Jedenfalls für zwölf Euro fünfzig die Stunde.

Ann-Isabell Thielen

Erfüllen Sie einen Herzenswunsch!

Auch in unserer Region wachsen viele Kinder in Familien auf, in denen es sich die Eltern nicht leisten können, einen Weihnachtswunsch zu erfüllen. Deshalb gibt es in vielen Kommunen Wunsch-Bäume, an die betroffene Kinder einen Zettel mit ihrem Wunsch hängen können. Wer einen Wunsch erfüllen möchte, nimmt sich einen Zettel, besorgt das Gewünschte und bringt das verpackte Päckchen an die jeweilige Sammelstelle. Die Stadt Bad Honnef stellt solche Wunschbäume im Rathaus, im Krankenhaus und bei der Sparkasse auf. Die gewünschten Geschenke haben einen maximalen Wert von 25 Euro, häufig auch deutlich günstiger.

Ein Kaufmannsladen unterm Tannenbaum

Die ersten Spiel-Kaufläden ließen zu Beginn des 19. Jahrhunderts Kinderherzen höher schlagen. Bis heute halten sie sich im Spielzeugladen und im Kinderzimmer.

Bild: Margitta Blinde

Zunächst gab es vor allem Puppen-Kaufläden mit einem für die Zeit typischen Angebot an Stoffen, Hüten und Damen-Moden. Ungefähr ab 1950 kamen Kaufläden im Stil von Kolonialwarenläden des Einzelhandels für Kinder auf den Markt. Mittlerweile gibt es sogar zeitgemäße Nachbildungen von Supermärkten. Obwohl die alten Kolonialwarenläden weitestgehend aus dem Städtebild verschwunden sind, bleiben sie doch in der Spielform noch erhalten: Der direkte Austausch zwischen Käufer und Verkäufer macht auch den Kindern von heute noch Spaß.

Marke „Eigenbau“

Neben der Puppenstube war und ist er als Weihnachtsgeschenk für Kinder ein Klassiker: der Kaufmannsladen. Er ist im Stil der „Tante-Emma-Läden“ angelegt, die es früher in jedem Stadtteil gab. In den wirtschaftlich knappen Zeiten des Wiederaufbaus war der Spiel-Kaufladen meist handgefertigt aus Holz vom Vater oder von einem handwerklich begabten Onkel. Es gab ihn in zwei Ausführungen: einmal in einer Höhe von etwa 1,50 Metern, hinter den man sich stellen konnte wie in einem echten Laden. Oder als Kasten, den man auf einen Tisch oder auf eine Kommode stellte, um die richtige „Spielhöhe“ zu erreichen. Schon Wochen vor dem Fest ging man an die Planung und verzog sich mit dem notwendigen Material in den Keller oder auf den Dachboden, damit der Nachwuchs nichts mitbekam von den Vorbereitungen und Basteleien. Entsprechend professionell oder provisorisch fiel die endgültige Ausführung aus. Aber das war uns Kindern völlig egal – Hauptsache, wir konnten einkaufen und verkaufen! Wenn wir im Schein der schneeweißen Baumkerzen unterm silbern glänzenden Lametta den ersehnten Kaufladen entdeckten, war der Jubel groß, und wir nahmen das ersehnte Spielzeug umgehend in Besitz.

Auf zum Einkauf!

Der Laden öffnete noch Heiligabend. Die ganze Familie musste einkaufen – auch die Großeltern. Die durften allerdings in ihren Sesseln sitzen bleiben und riefen dem Verkäufer ihre Order zu, die

galias
Ihr Partner für IT-Lösungen
Wir wünschen allen Kunden ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr!
Sie suchen noch ein Weihnachtsgeschenk für sich oder Ihre Lieben? – Besuchen Sie unser Ladenlokal mit vielen Sonderangeboten
02224 / 96 96 46
Am Wolfshof 2, Bad Honnef
www.galias.de

Geschützt vor Wind und Wetter
Carports und Vordächer
individuell von Meisterhand
HOITZ KG
www.hoitz-kg.de
Holzbau
Holzzäune
Holzhandel
Oberkasseler Straße 63
53639 Königswinter/Oberdollendorf
Telefon (02223) 24220
Telefax (02223) 26314

Kleiderladen spätes 19. Jahrhundert | Bild: pixelio|Andreas Praefcke

dieser in einem Korb zusammen stellte und ihnen an den Tisch lieferte. Alles wurde sorgfältig abgewogen auf der Waage, die auf der Theke zwischen den Ausstellungsregalen postiert war. Natürlich ging auch mal etwas daneben. Das wurde zwar nicht gern gesehen, aber weil Weihnachten war, mit einem Augenzwinkern geduldet. Schließlich sollte der Nachwuchs ja lernen mit Kilo, Pfund und Gramm umzugehen. Das galt auch für den Umgang mit dem Spielgeld. So ging schon mal ein Zehn-Markschein für ein paar Nudeln über den Ladentisch. Mitunter griffen die Erwachsenen behutsam ein und versuchten die Zahlungsmodalitäten in ein rechtes Verhältnis zu rücken. Kleinere Kinder sahen aber gar nicht ein, warum ein einzelner Schein mehr Wert haben sollte als viele kleine Münzen. Fest hielten sie ihre Münzen umklammert und gaben sie freiwillig nicht her. Da half auch geduldiges Zureden und Überzeugungsarbeit nur wenig.

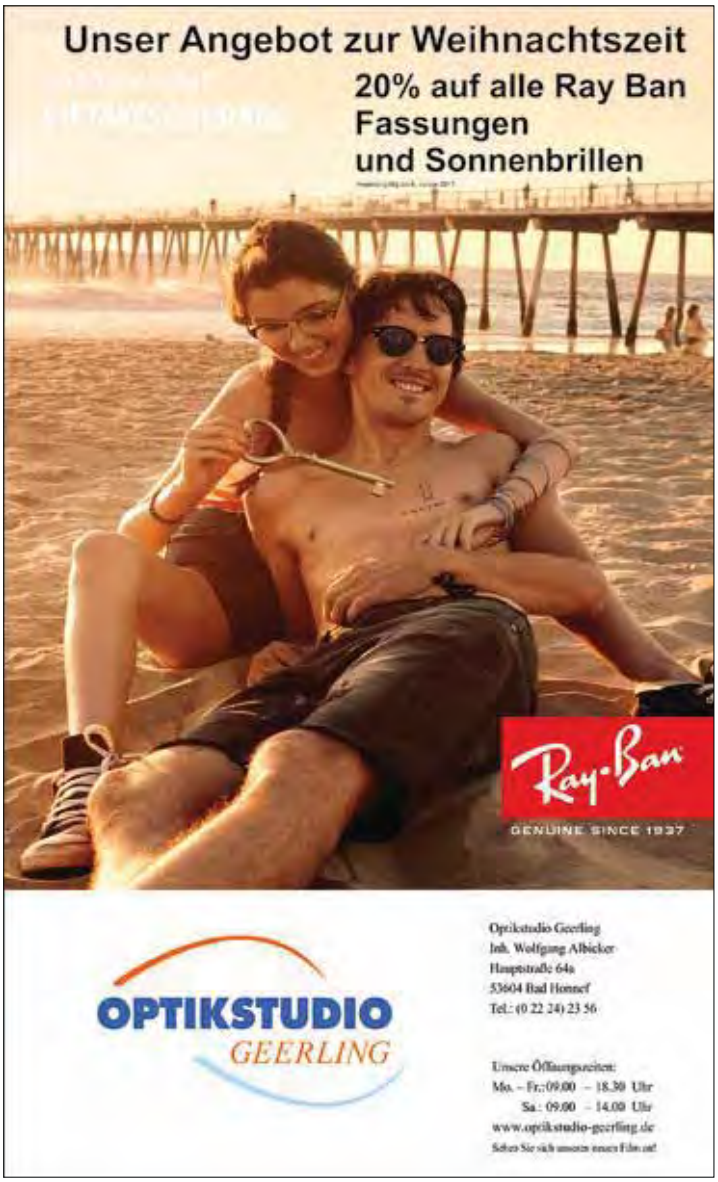
Etwas ganz Besonderes waren die niedlichen, kleinen Warenpackungen von Markenartikeln, die den Originalen perfekt nachgebildet waren. Sie gaben dem Spiel die Echtheitsnote. Es fühlte sich gleich viel realistischer an, wenn man Weinflaschen oder gar Underberg-Schnaps in den Warenkorb legen konnte, oder Waschpulver-Päckchen und Mini-Konservendosen über die Theke gingen. Das war doch genau wie bei den Erwachsenen im Konsum an der Ecke! Nicht fehlen durften Nachbildungen von Obst und Gemüse für den Warenkorb und kleine Flaschen für Reinigungsmittel und Kosmetikartikel. Mutter lieferte aus ihren Küchenbeständen losen Zucker, Salz, Haferflocken und Reis dazu, oder auch kleine Nudeln, die man gut abwiegen konnte. Alles kam in die dafür ausgezeichneten Schubladen. Allerdings streikten viele Eltern, wenn es um das Abfüllen von Wasser in die dafür vorgesehenen Gläser und Krüge ging. Solche Aktivitäten arteten in Kinderhand zu leicht in Planschereien aus – auch wenn ungewollt, weil die kleinen Hände noch nicht geschickt genug beim Einschenken waren. An Weihnachten wollte Mutter nicht ständig mit dem Wischlappen parat stehen, um mögliche Überschwemmungen einzudämmen. Also blieb der Wasserhahn zugedreht.

Chef oder Hausfrau?

Es war eine wunderbare Spielwelt, in die man stundenlang eintauchen konnte und nebenbei vieles lernte über den Umgang mit Waren und mit Geld und seinem Wert. Selbst die Jungs spielten da gern mal mit. Allerdings wollten sie immer der Verkäufer sein. Das war bei dem Spiel die interessantere Rolle: das Sortieren, Abwiegen und Ausgeben der Ware war der Job mit dem größeren Prestige, war man doch in der Funktion des Ladenbesitzers, der Chef gewissermaßen. Dieser zog als Zeichen seiner Würde eine Schürze oder – besser noch – einen weißen Kittel an. Den Mädchen blieb meist die Rolle der Einkäuferin – die typische Hausfrauen-Aufgabe analog zur Gesellschaft der Nachkriegszeit. Natürlich gab es auch damals schon kleine Mädchen, die mit dieser Verteilung nicht einverstanden waren und ihren Platz hinter der Theke notfalls mit Fäusten und Fußtritten verteidigten. Da mussten auch schon mal die Erwachsenen eingreifen, wenn die Gefahr bestand, dass der gesamte Warenbestand und der schöne neue Kaufladen zu Schaden kamen und das friedliche Weihnachtsfest in Gezänk und Geschrei unter zu gehen drohte.

Margitta Blinde

Der Anzeigenschluss für die nächste Ausgabe ist am 12. Dezember. Tel. 0 22 24 - 7 64 82
E-Mail: info@rheinkiesel.de



Vom Himmel hoch...

Weihnachtszeit ist Bücherzeit – egal, ob man selbst die langen Abende zum Schmökern nutzen möchte oder, ob man in der Buchhandlung seines Vertrauens das passende Geschenk für seine Liebsten sucht. Rheinkiesel macht es Ihnen in diesem Jahr besonders leicht: Wir verlosen jeweils fünf der hier vorgestellten Bücher. Viel Glück!

Es weihnachtet sehr...

Unglaublich, wie man mit einfachen Mitteln und ein wenig Geschick zauberhafte Dekorationen, Geschenke, Schmuck und Rezepte für das schönste Fest des Jahres zaubern kann! Selbst süßes Naschwerk bleibt nicht ausgespart. Schnittmusterbögen erleichtern die Arbeit. Naturmaterialien wie Holz und Tannenzweige sowie klassische Weihnachtsfarben und viel Selbstgemachtes runden das Bild ab.

Geschenkpapier mit Kartoffeldruck, Schwedische Flechtherzen, Fensterbilder aus Seidenpapier, Engelssüppchen – geradezu unglaublich ist die Fülle der Einfälle, mit der dieses Buch seine Leserinnen und Leser überrascht.

Angela Gabriel (Hsg.)
Unser Weihnachten auf dem Land

Lieblingsideen aus der Kreativwerkstatt
144 Seiten, gebunden, mit vielen Farbfotos und Schnittvorlagen, Droemer-Knaur (2016), ISBN 978-3-426-64658-8, € 19,99
Codewort für Verlosung: ***Landweihnacht***

Wenn ein neuer Dom entsteht

Ochsenkarren, Lastenkräne, Flaschenzüge, Baumeister, Steinmetze, dazu allerhand buntes Treiben rund um die Baustelle – voller Detailfreude lässt Christoph Baum die Entstehung des Kölner Doms in seinen Illustrationen lebendig werden. Großformatige Schlüsselszenen zeigen den Kathedralbau schon von der Römerzeit bis in die Gegenwart. Dombaumeisterin a.D. Barbara Schock-Werner und Johannes Schröer erläutern die Abbildungen und erzählen zum Beispiel von der schweißtreibenden Arbeit der Handwerker auf der Dombaustelle, von Geheimgängen, durch die einst Erzbischof Anno II. vor aufgebrachten Bürgern fliehen musste. Ein umfangreiches Glossar erläutert kindgerecht die wichtigsten Fachbegriffe. Ein faszinierendes Mehrgenerationenbuch, das Kinder, Eltern und Großeltern zum gemeinsamen Schmökern einlädt.

Christoph Baum
Barbara Schock-Werner
Johannes Schröer
Wie der Dom nach Köln kam

64 Seiten, durchgehend farbig illustriert, Großformat 35 × 28 cm, gebunden, Greven-Verlag, ISBN 978-3-7743-0673-8, € 18,90
Codewort für Verlosung: ***Kölner Dom***

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

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

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

Der große Tag

Warum feiern wir die Erstkommunion überhaupt? Was hat der weiße Rauch mit dem Papst zu tun? Wer hat die Bibel geschrieben? Zahlreiche Fragen stellen sich den Kindern, die sich seit kurzer Zeit auf ihren großen Tag einstellen. Die Erstkommunion ist für jedes katholisch getaufte Kind ein erster, besonderer Höhepunkt. Das Erlebnis, die heilige Messe mitzufeiern und erstmals am Altar das Sakrament der Eucharistie zu empfangen, bleibt vielen ein Leben lang in Erinnerung. Dieses Buch nimmt die Kinder mit auf eine Reise zu den Ursprüngen des Christentums und durch das ganze Kirchenjahr. So erfahren sie in kindgerechter Gestaltung alles über die Sakramente. Der ansprechende Band bildet eine vorzügliche Hilfe für jedes angehende Kommunionkind und gibt Antwort auf viele Fragen.

Patrik C. Höring
Erstkommunion – wie geht das?

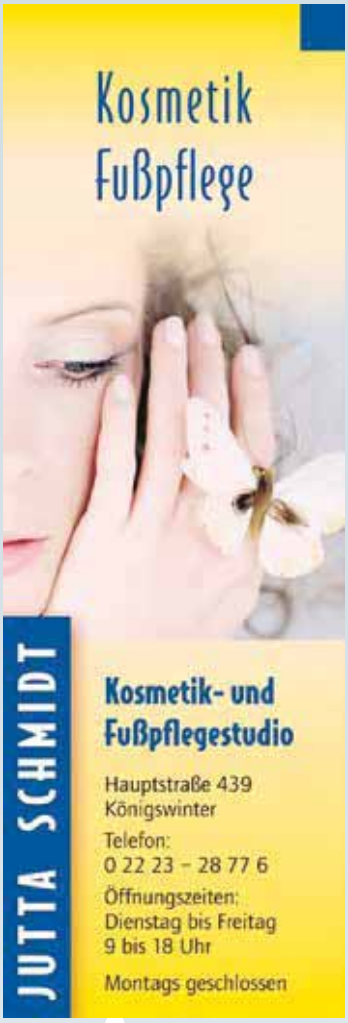
Reihe Bachems Wissenswelt
21 x 28 cm, gebunden,
64 Seiten mit zahlreichen farbigen Abbildungen und Illustrationen, Bachem-Verlag (2016),
ISBN 978-3-7616-3009-9,
€ 16,95
Codewort für Verlosung:
Erstkommunion

Die schönsten Burganlagen

Kaum eine Region in Deutschland ist so berühmt für ihre Burgen wie das Mittelrheintal, wo im Mittelalter über 50 Wehranlagen standen. Burgenforscher Alexander Thon stellt bislang zumeist unveröffentlichten Fotografien Anlagen vor, darunter etliche aus unserer Region wie Drachenfels, Arenfels, Hammerstein, Linz und weitere. 160 historische Fotos von 45 Burgen, Schlössern und Ruinen am Mittelrhein vermitteln lebendig Geschichte und laden zum Entdecken ein. Die Aufnahmen laden ein zu einem nostalgischen Streifzug auf den Spuren von Burggrafen, Rittern und Erzbischöfen.

Alexander Thon
Burgen am Mittelrhein

In historischen Fotografien
128 Seiten, ca. 160 Abb.,
Format 17 x 24 cm,
Hardcover,
Sutton-Verlag (2016),
ISBN: 978-3-9 54oo-699-1,
€ 19,99



Heimatkunde kompakt

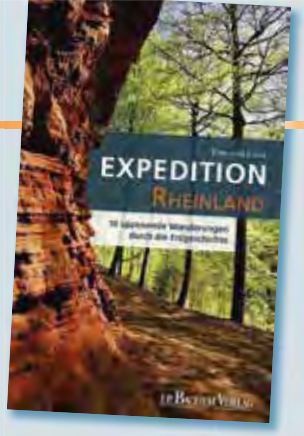
Heimat-Jahrbuch 2017 für den Landkreis Neuwied

372 Seiten, gebunden, herausgegeben vom Landkreis Neuwied (2016), ISBN 978-3-9818047-2-0, € 6

Der alte Weinort Unkel mit seiner prächtigen katholischen Pfarrkirche St. Pantaleon ziert das Titelbild des neu erschienenen Heimat-Jahrbuches 2017 des Landkreises Neuwied. Wie in jedem Jahr findet der interessierte Leser eine Fülle lesenswerter Beiträge vor, darunter etliche aus unserer Region. So ist unter anderem Rudolf Vollmer, ehemaliger Stadtarchivar von Unkel, mit einem bemerkenswerten Artikel über den „Bergsturz am Unkelstein im Jahre 1846“ vertreten. Es folgen weitere Aufsätze, etwa „Blüte und Niedergang des Weinbaues in Linz am Rhein“ von Dr. Karl Adams.
Die beliebte, ungemein preiswerte Schriftenreihe des Landkreises erscheint bereits seit 1971.

Spannende Entdeckungsreisen

Kennen Sie das Teufelsloch bei Altenahr? Wer hat schon einmal vom roten Wüstensand des Rheinlands gehört? Und was hat es mit den Katzensteinen von Niedeggen auf sich? Wer diese Rätsel lösen will, muss sich auf Schusters Rappen begeben, um gemeinsam mit dem Geologen Sven von Loga spannende Wanderungen durch die Erdgeschichte des Rheinlands zu erleben. Der kleine Band widmet auch der Erpeler Ley und dem Drachenfelser Ländchen ein eigenes Kapitel.
Der im Kölner Bachem-Verlag erschienene Band stellt eine geglückte Symbiose von Wanderbuch und Geologieführer dar.
Die vorgeschlagenen Routen stellen sowohl hinsichtlich Schwierigkeitsgrad als auch Wanderdauer (fünf Stunden durchschnittlich) Ansprüche an den Leser. Vorzüglich beschriebene Wanderwege, ergänzt durch fundierte geologische Beschreibungen und



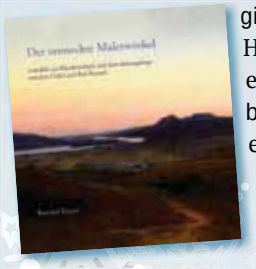
Kartenmaterial zeichnen das Buch aus, das im Übrigen eine Vielzahl wunderbarer Fotos enthält. Ein geologisches Glossar erklärt die wichtigsten Fachbegriffe.
Anfahrtsskizzen, Infos über die jeweilige Streckenlänge und Wegezeit sowie Hinweise auf Einkehrmöglichkeiten runden den Wander-Ratgeber perfekt ab.

Sven von Loga
Expedition Rheinland

16 spannende Wanderungen durch die Erdgeschichte 12 cm x 20,5 cm, kartoniert, 192 Seiten mit zahlreichen farbigen Abbildungen und Karten, Bachem-Verlag (2016), ISBN 978-3-7616-3144-7, € 14,95
Codewort für Verlosung: *Geo-Expedition*

Malerisches aus Rheinbreitbach

Einst trafen sich im kleinen Dorf am Strom die berühmtesten Landschaftsmaler Deutschlands. Der Grund: Nirgendwo sonst gab es einen so zauberhaften Blick auf das Siebengebirge als von „Korfs Wiese“. Insbesondere während der Romantik schufen dort Künstler der sogenannten Düsseldorfer Malschule ihre schönsten Werke. Diese Erkenntnis dokumentiert ein prachtvoller Kunstbildband, den der Rheinbreitbacher Heimatverein herausgegeben hat. Der Autor Karsten Keune, leidenschaftlicher Kunstsammler, hat auf Auktionen, in Museen und Privatarchiven herrliche Gemälde, Zeichnungen und Stiche aus Rheinbreitbach, Unkel und Bad Honnef aufgespürt. Gemeinsam mit der Verlegerin Martina Rohfleisch gestaltete er einen sehr ansprechenden Band mit kurzen, lesenswerten Erläuterungen und brillanten Abbildungen. Der ansprechende, kleine Band ist in allen Buchhandlungen unserer Region und im Heimatverein Rheinbreitbach erhältlich.



Karsten Keune
Der versteckte Malerwinkel

Rheinbreitbacher Heimatheft Nr. 21. Herausgegeben vom Heimatverein Rheinbreitbach. 132 Seiten, gebunden, mit farbigen Abbildungen, ISBN ISBN 3-978-934676-31-6, € 15.

20 Jahre Weihnachten in der Bücherstube - 20 Jahre Bücher zum Fest der Liebe

Viele lesenswerte Bücher bekannter und unbekannter Autoren stellt der Buchmarkt in diesem Herbst für Sie bereit:

Wir empfehlen: Bodo Kirchhoff, „Widerfahrnis“ (Deutscher Buchpreis 2016)
Elena Ferrante, „ Meine geniale Freundin“
Peter Härtling, „Djadi, Flüchtlingsjunge“

Weitere Büchertipps für den Gabentisch erhalten Sie bei unserer nächsten Literaturveranstaltung im Ev. Gemeindezentrum
- am 7.12.2016, 20.00 Uhr
- Margarete von Schwarzkopf stellt vor: „Was sich zu lesen lohnt“.
Neues und Lesenswertes von der Frankfurterter Buchmesse.

Wir freuen uns auf Sie.

Ihr Team von der db
Anne Alfen • Maria Wasserfuhr • Marion Lachart

db dollendorfer bücherstube

Heisterbacher Straße 60, Haus 1
53639 Königswinter
Fon: 0 22 23 | 91 26 30 Fax 0 22 23 / 91 26 31
E-Mail: bestellung@dollendorferbuecherstube.de

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 9.00 - 12.30 Uhr und 15.00 - 18.30 Uhr
Sa. 9.30 - 13.00 Uhr

Russland, quo vadis?

Benjamin Bidder, geboren in Bad Honnef und aufgewachsen im Siebengebirge, war sieben Jahre lang Moskau-Korrespondent des SPIEGEL. Als ein sehr persönlicher Blick auf das Land und Russlands Jugend ist jetzt sein Buch „Generation Putin - Das neue Russland verstehen“ erschienen. Das Werk berichtet vom Schicksal sechs junger Russen, geboren 1991. In jenem Jahr zerbrach die Sowjetunion.

Da ist zum Beispiel Marat, ein junger Moskauer Großstadtabenteurer mit unstillbarem Fernweh, Taissa, eine modevernarrte Tschetschenin. Diana ist Patriotin, Alexander sitzt sein ganzes Leben im Rollstuhl. Ihn werden aufmerksame Leser womöglich wiedererkennen: Der Autor berichtete 2002 im rheinkiesel aus dem russischen Kinderheim in Pawlowsk, in dem Alexander aufwuchs und in dem Benjamin Bidder seinen Zivildienst leistete.

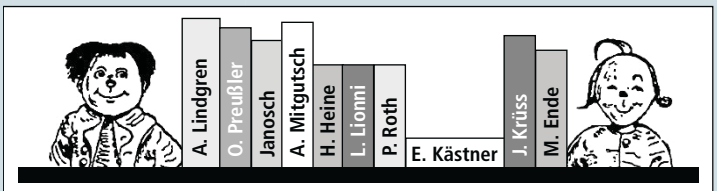
Das Buch ist ein eindrucksvolles Porträt der „Generation Putin“ und zugleich eine packende Schilderung der rasanten Entwicklung Russlands in den vergangenen 25 Jahren.

Benjamin Bidder
Generation Putin – Das neue Russland verstehen

336 Seiten,
Klappenbroschur,
DVA (2016),
ISBN:978-3-421-04744-1,
€ 16,99
Codewort für Verlosung:
Russland

Und so können Sie gewinnen:

Schreiben Sie bis zum 6. Dezember eine E-Mail an info@rheinkiesel.de oder eine Postkarte an: Quartett-Verlag, Im Sand 56, 53619 Rheinbreitbach. Vermerken Sie bitte ein oder mehrere Code-Wörter für die Bücher, die Sie gewinnen möchten, sowie Ihren Namen und Ihre Anschrift.
Die Auslosung erfolgt bis zum 10.12.16, so dass Sie das gewünschte Buch noch rechtzeitig vor dem Fest erhalten. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Verlag benachrichtigt alle glücklichen Gewinner schriftlich.



Max & Moritz
Buchhandel und Antiquariat für Kinder- und Jugendbücher
AUSPACKEN – AUFSCHLAGEN – ABSCHALTEN
Wir wünschen eine entspannte Weihnachtszeit
Adrianstraße 163
53227 Bonn-Oberkassel
Tel. 02 28 / 44 36 80
www.buchhandlung-maxundmoritz.de
Öffnungszeiten:
Mo - Sa 10.00 - 13.00 Uhr
Mo - Fr 15.00 - 18.30 Uhr
Auch Mi Nachmittag geöffnet

TANZSCHULE HOLTZWARTH
Mitglied im ADTV
Bahnhofstr.2c Bad Honnef
Info: 02224 / 3361
Das Tanzhaus!
Neue Tanzkurse ab Januar
Geschenkgutscheine bei uns erhältlich!
Alle Infos: www.tanzschule-holtzwarth.de

Eine luftige Angelegenheit

Den Rohrkolben kennt eigentlich jedes Kind, das schon mal einen Teich oder einen See gesehen hat. Doch das botanisch eher unscheinbare Gewächs hat noch deutlich mehr zu bieten als den malerischen Anblick am Tümpel. Möglicherweise liefert es ein wichtiges Baumaterial für die Zukunft.

Schilfzigarre mit Libelle
Bild: Ulrich Sander

Weit verbreitet – und womöglich völlig unterschätzt: das scheint auf den Rohrkolben zuzutreffen. In kaum einem Standardwerk der Botanik findet sich eine nennenswerte Erwähnung dieser Pflanze. Immerhin, die Online-Enzyklopädie Wikipedia – die man allerdings wohl kaum als seröse wissenschaftliche Quelle bezeichnen dürfte – vermerkt Angaben zur Wuchshöhe der Pflanze (bis zu drei Meter!), ihrem wissenschaftlichen Namen (Typha) oder ihren nächsten Verwandten (verschiedene Gräser). Und dazu aktuelle, spannende Neuigkeiten. Aber schön der Reihe nach.

Dekorative Kanonenputzer

Typha ist die griechische Bezeichnung für den Rohkolben, der noch heute den Gattungsnamen bildet. Der Ursprung ist vermutlich in „typhos“ zu sehen: Das Wort bedeutet so viel wie „Rauch“ und dürfte sich auf die braunen, markanten und im Deutschen namensgebenden Fruchtkolben beziehen. Die überschaubare Zahl an Rohrkolbenarten – in Deutschland sind es gerade einmal vier, weltweit ein gutes Dutzend Arten – bildet eine eigene kleine Familie. Diese wiederum wird in die Verwandtschaft süßgrasartiger Gewächse eingeordnet. Der Blüten- und spätere Fruchtkolben befindet sich weit oben am Stängelende. Dieser misst am Grunde zwei bis drei Zentimeter Durchmesser und kann beim Breitblättrigen Rohrkolben, der größten Art, eine Länge von 20 bis 30 Zentimetern erreichen. An diesen „Schilfzigarren“ ist die Sumpfpflanze schon von weitem gut zu erkennen. Regional heißt sie deswegen auch Kanonenputzer, Lampenputzer oder Schlotfeger.

Die mattgrünen Blätter sind schwertförmig und haben einen Stich in Bläuliche. Sie sind etwa zwei Zentimeter breit, können mehr als einen Meter lang werden und laufen am Ende spitz zu. Wegen ihrer scharfen Kanten kann man sich beim Durchstreifen eines solchen Röhrichtbestands schmerzhaft in die Haut schneiden. So dünn sie auch scheinen, sie sind wesentlich an der „Rohrkonstruktion“ der Pflanze beteiligt. Die Blattscheiden sind so lang, dass sie den innen liegenden Stängel umfassen und Schicht um Schicht einhüllen. Auf diese Weise entsteht – ohne festigendes Holz – ein erstaunlich stabiler Scheinstamm, ähnlich wie bei der Bananenstaude.

Der Rohrkolben wächst in einer bestimmten Zone am Gewässer. Während sich Seerosen am weitesten hinauswagen („Schwimmblattzone“) und Schilf die Flachwasserzone besiedelt (da es aus dem Boden sprießt, aber zugleich nicht so gerne trockene Füße bekommt), fühlt sich der Rohrkolben in der sogenannten Verlandungszone näher am Ufer wohl. Im feuchten, nährstoffreichen Schlamm gedeiht er bei einer Wassertiefe von einem halben bis maximal zwei Meter hervorragend. Gelegentliches Trockenfallen schadet ihm nicht. Als Verlandungspionier trägt er auf lange Sicht dazu bei, dass Landpflanzen vordringen und neuer Grund und Boden entsteht.

Rallen, Rohrdommeln und Rohrammern jagen und nisten gern in der dichten Vegetation. Libellen sonnen sich dort gern und schlafen oder verstecken sich dort. Eine ganz besondere Beziehung hat der Rohrkolben zu Luft – abgesehen davon, dass er sie zum Atmen und zum Leben braucht. Die Pflanze ist windbestäubt und windverbreitet. Ein Kolben besteht zur Blütezeit im Sommer aus Tausenden winzigen männlichen und weiblichen Blüten. Über die Luft gelangt der Blütenstaub von einer Pflanze zur nächsten. Ebenso verhält es sich mit den Samen, winzigen Nüsschen mit Flugschirmchen. Wenn der Kolben im Herbst zur Reife gelangt, fasert er auf und sieht aus wie zerrupfte Rohwol-

le. Nach und nach lösen sich aus dem Geflecht pro Kolben mehr als 300.000 Samen und schweben durch die Luft davon.

Luftiges Gewebe

Die botanische Besonderheit des Rohrkolbens liegt im Aufbau seiner Blätter. Zwar sehen sie von außen aus, als bestünden sie lediglich aus einer Schicht. Doch ihr Inneres wird von bemerkenswert großen Zellen ausgefüllt. Fachleute sprechen von einem „Aerenchym“, einem luftgefüllten Gewebe, das typisch für Sumpf- und Wasserpflanzen ist.
Dieses von der Natur entwickelte Hohlkammersystem beflügelte innovative Ideen, das Material technisch zu verwenden: Es ist zäh-stabil, speichert Luft und isoliert recht gut. So kommt der Rohrkolben als Vorbild für Isoliermaterial vielleicht doch noch zu Ehren – nachdem er in der Menschheitsgeschichte eine Randerscheinung war. Er diente vorwiegend als Libellenlandeplatz. Bestenfalls in Notzeiten gruben unsere Vorfahren seine wurzelähnlichen, stärkegefüllten Ausläufer aus, um sie als Schweinefutter zu nutzen oder zu Mehl zu verarbeiten. Der Clou: Es handelt sich um einen nachwachsenden Rohstoff und er ist – im Gegensatz zu manch anderen Produkten wie Glaswolle, Styropor und Ähnlichem - schadstofffrei sowie vollständig biologisch abbaubar. Aufgrund eines Modellprojekts der süddeutschen Firma „typha-technik“ macht der Rohrkolben aktuell also wieder Schlagzeilen. Unterstützt wird das Vorhaben mit Mitteln der Deutschen Bundesstiftung Umwelt.
Der Betrieb verarbeitet aus der Pflanze hergestellte Platten für die Wärmedämmung alter, teils denkmalgeschützter Gebäude.
Das strohartige Pflanzenmaterial wird in der Winterzeit geerntet. Zuvor kann es – entsprechend angebaut – zur Klärung von (Ab-) Wasser und Renaturierung von Mooren dienen. Ziel ist, diesen natürlichen Baustoff universell als dämmendes Material einzusetzen. So könnte er beispielsweise auch als Dämmung oder Schalldämmung für Bodenbeläge dienen. Überraschenderweise zeigten sich bei näherer Untersuchung noch mehr vorteilhafte Eigenschaften des Rohrkolbens. Abgesehen davon, dass die Pflanze auch ohne Einsatz von Dünger schnell wächst, ist der Rohstoff kostengünstig zu gewinnen. Weitere natürliche Eigenschaften sind seine Gerbstoffe, die ihn resistent gegen Schimmelbefall machen, und die Tatsache, dass sich das Material nur schwer entflammen lässt. Da auch die feinporigen, kapillaren Eigenschaften der Pflanze erhalten bleiben, können die Dämmplatten Feuchtigkeit aufnehmen und wieder abgeben. Experten gehen davon aus, dass sich dieses Material daher besonders gut für die Innendämmung eignen könnte: Üblicherweise kommt es dabei häufiger zu Taubildung und Schimmelbefall in Räumen. Produkte aus Rohrkolben könnten dies vermeiden helfen.
Noch befinden sich Anbau, Gewinnung, Verarbeitung und Einsatzbereiche in der Pilotphase. Doch wenn sich die herausragenden Eigenschaften bewähren und das vorbildliche naturverträgliche Wirtschaften mit der Natur möglich ist, werden wir in Zukunft in allen Nachschlagewerken deutlich mehr Erwähnungen und Wertschätzung des Rohrkolbens finden.

Ulrich Sander

Rohrkolben mit Fruchtständen | Bild: Ulrich Sander

Weihnachtsbäume in allen Größen finden Sie bei uns. Für wenige Euro liefern wir Ihren Wunschbaum gerne zu Ihnen nach Hause. Sträuße und Gestecke zur Weihnachtszeit oder als Silvestergruß für Ihre Lieben erhalten Sie bei uns.

Allen Kunden wünschen wir fröhliche Weihnachten und alles Gute für das neue Jahr.

Blumen Neffgen

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

Seit 25 Jahren Baumdienst Siebengebirge
Nun schon in zweiter Generation

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

www.Baumdienst-Siebengebirge.de

BAUMDIENST SIEBENGEBIRGE
FORSTHAUS REIFSTEIN

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

Fachgerechte Baumbeurteilung kostenlos

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

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

Alle Jahre wieder ...erkältet!

Bilder: fotolia | Syda Productions und k_e_n

Hatschi! Mit den kühleren Temperaturen halten die Erkältungskrankheiten wie jedes Jahr bei uns Einzug. Dicht gedrängt in Bus, Bahn oder bei der Weihnachtsfeier haben Krankheitserreger oft leichtes Spiel.

Oma wusste es ja schon immer: „Kind, du hast dich verkühlt!“ Doch Kälte allein macht noch keinen Schnupfen – das haben Wissenschaftler eindeutig herausgefunden. Selbst wer in nassen Socken bei eisigen Temperaturen ausharren muss, holt sich nicht zwangsläufig einen Schnupfen. Allerdings bremsen kühlere Temperaturen durchaus unser Immunsystem aus. Viren und Bakterien haben somit leichteres Spiel. So mancher trägt eine „Portion“ dieser Krankheitserreger unbemerkt mit sich herum. Kühlt der Körper aus oder kommt ein weiterer Stressfaktor hinzu, schafft das Immunsystem nicht mehr, die Erreger in Schach zu halten – und sie vermehren sich sprunghaft. Dazu kommt, dass wir uns in dieser Jahreszeit mehr in geheizten Räumen tummeln als im Sommer – ideale Ausbreitungsbedingungen für die etwa 200 verschiedenen Viren, die Husten, Schnupfen und Heiserkeit verursachen.

In der Regel hat unser Immunsystem die Eindringlinge nach drei bis spätestens sieben Tagen dingfest gemacht, und die Erkältung klingt wieder ab. Dummerweise taucht dann unter Umständen schon der nächste Keim auf – gegen den das Immunsystem einen neuen Kampf ausfechten muss. Denn Erkältungsviren sind so wandelbar, dass sie keinen Immunschutz hinterlassen, wie es bei Windpocken der Fall ist. Wie Karnevalsjecken, die sich jedes Jahr ein neues Kostüm zulegen, verkleiden auch sie sich in jeder Saison neu. Das gilt auch für die echte Grippe. Deshalb brauchen wir jedes Jahr einen neuen Impfstoff.

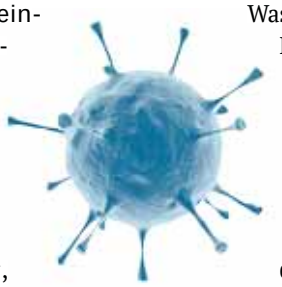
Doch was hat es mit diesen Viren eigentlich auf sich? Ähnlich wie Computerviren handelt es sich dabei um keine echten Lebewesen. Es sind vielmehr biologische „Schadprogramme“, die unsere Körperzellen für ihre Zwecke missbrauchen. Ein Antibiotikum hilft deshalb in aller Regel nicht gegen eine Erkältung. Am besten helfen reichlich Trinken, etwas

KRANKENGYMNASTIK-PRAXIS
1985 31 JAHRE
Stephan Elster
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.krankengymnastik-elster.de
2016
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

Ruhe und bei Bedarf ein Kopfschmerzmittel oder Nasenspray, um die Schleimhäute abzuschwellen.

So wird die Nase frei

Hilfreich können sogenannte Nasenspülungen sein. Dazu benötigtman ein spezielles Kännchen (gibt's in jeder Apotheke) sowie Kochsalzlösung (kann man fertig kaufen oder selbst mischen: 4,5 Gramm Kochsalz auf einen halben Liter Wasser). Das Nasenspülkännchen damit füllen und über dem Waschbecken so halten, dass die Flüssigkeit zum einen Nasenloch hineinläuft und aus dem anderen Nasenloch wieder hinausläuft. Die Prozedur beim anderen Nasenloch wiederholen. Die Nasenspülung ist etwas gewöhnungsbedürftig, verschafft aber Erleichterung.



Händewaschen – aber richtig!

Die einfachste Möglichkeit, sich vor Infektionen zu schützen – und zwar egal, ob Erkältung oder ein gefürchteter Magen-Darm-Keim – liegt im wahren Wortsinn auf der Hand. Bis zu 80 Prozent aller ansteckenden Krankheiten verbreiten wir über unsere Hände. Überlegen Sie also ruhig, wenn Sie beim nächsten Mal auf der Bahnhofstoilette die WC-Brille desinfizieren, ob Sie stattdessen nicht lieber die Türklinke ansprühen. Denn dort lauern im Zweifel deutlich mehr Keime, als am WC. Die gute Nachricht: Und nach gründlichem Händewaschen finden sich nur noch ein Tausendstel der Krankheitserreger auf der Haut.

Notfalls auch kalt

Keine Seife auf der öffentlichen Toilette da, und nur kaltes Wasser vorhanden? Egal – waschen Sie Ihre Hände bitte trotzdem, und zwar gründlich, auch mit kaltem Wasser. Zwar hilft Seife dabei, deutlich mehr Schmutz und Krankheitserreger „abzuschrubben". Doch auch kaltes Wasser ohne Seife kann die Zahl der Erreger auf der Haut deutlich reduzieren. Sind die Hände normal verschmutzt, reichen etwa 20 Sekunden gründliches Reiben mit Seife aus. Das dauert in etwa so lange, wie Sie brauchen, um das Lied „Happy Birthday" zu summen oder singen. Gründliches Abtrocknen nicht vergessen! Händetrockner sollten Sie dagegen lieber meiden – in einer Studie entpuppten sich die Geräte als wahre Keimschleudern. Das gilt vor allem, wenn sich jemand die Hände nur flüchtig gewaschen hat.

Bild: fotolia | Elena Milevska

Die Verbreitung eindämmen

Es hat Sie erwischt? Sie können selbst viel dazu beitragen, andere nicht anzustecken:

- *Beim Husten oder Niesen nicht die Hand vorm Mund halten, sondern in die Armbeuge niesen oder husten. So vermeiden Sie, dass sich die Erkältungsviren auf Ihre Hände verbreiten und weiter wandern.*
- *Verwenden Sie nur Einmal-Taschentücher, die Sie nach Gebrauch direkt entsorgen.*
- *Bleiben Sie möglichst zu Hause, wenn Sie sich richtig krank fühlen. So können Sie sich richtig auskurieren – und vermeiden es, Kollegen anzustecken.*

Keimfrei ist nicht nötig!

Auf Desinfektionsmittel oder spezielle antibakterielle Reiniger kann man in den meisten Haushalten getrost verzichten. Nur wenn ein Familienmitglied an einer hoch ansteckenden Infektion leidet oder aber das Immunsystem von jemanden geschwächt ist, etwa durch Krankheit oder Chemotherapie, ist der Einsatz solcher chemischen Mittel sinnvoll.
Zur weiteren Vorbeugung gelten die üblichen Tipps: Ernähren Sie sich gesund und abwechslungsreich, bewegen Sie sich regelmäßig, am besten an der frischen Luft. Und – wenn möglich – sollten Sie Stress vermeiden oder eine Entspannungstechnik lernen, um Ihren Körper und Ihren Geist auch in der hektischen Vorweihnachtszeit ausreichend zur Ruhe zu bringen. Viel Erfolg – und bleiben Sie gesund!

Julia Bidder

Bild: Claudia Frost

Gehen Sie nicht über Los...

Der Weg zur Arbeit ist gerade im Winter für viele Pendler lang und gefährlich. Für den Fall der Fälle greift bei Arbeitnehmern und freiwillig Versicherten die gesetzliche Unfallversicherung. Dabei sollte man jedoch vom geraden Weg möglichst nicht abkommen.

Über 178.000 Wegeunfälle zählte die Unfallversicherung im Jahr 2015. Bei der jeder dieser Fahrten wurde peinlichst geprüft, ob sich der Unfall auf dem unmittelbaren Weg nach und von dem Ort der Tätigkeit ereignete. Die Anerkennung als Wegeunfall ist für Versicherte deshalb wichtig, weil die Unfallversicherung die Kosten der erforderlichen Heilbehandlung übernimmt, und zwar unabhängig von der Länge der Behandlung. Die Leistungen der gesetzlichen Unfallversicherungen können unter Umständen weit über das hinausgehen, wozu die gesetzliche Krankenversicherung verpflichtet wäre.

Im Allgemeinen beginnt der Arbeitsweg im Sinne der Unfallversicherung mit dem „Durchschreiten" der Außentür des von dem Versicherten bewohnten Gebäudes. Danach ist an sich der kürzeste Weg zum Betrieb zu wählen. Wer Umwege macht, muss sie begründen können - etwa, um einen Stau auf dem sonst üblichen Weg auszuweichen. Kritisch wird es dann, wenn der Umweg rund doppelt so lang ist wie der sonst übliche Weg. Dabei kommt es auf eine genaue und nachvollziehbare Schilderung der Umstände an, die dazu führten, dass der Fahrer seine Route geändert hat. Auch, wer umkehrt, weil er seinen Schlüssel fürs Büro vergessen hat, ist dabei versichert.

Wichtige Sonderfälle von Abwegen sind Fahrten, mit denen ein Kind, das mit dem Versicherten in einem Haushalt lebt, berufsbedingt in fremde Obhut gebracht werden soll. Gleiches gilt für Fahrgemeinschaften mit anderen Berufstätigen oder Versicherten. Selbst wenn diese Fahrten auf einem ganz anderen Weg liegen, genießt der Arbeitnehmer dabei Versicherungsschutz.

Dagegen wird der Versicherungsschutz unterbrochen, wenn der Arbeitnehmer den direkten Weg zum Beispiel zum Einkaufen oder Tanken unterbricht. Der Schutz lebt wieder auf, sobald der Versicherte seinen üblichen Weg fortsetzt, und zwar innerhalb eines Zeitraums von ungefähr zwei Stunden. Die Fahrt in der Mittagspause in einen Supermarkt oder zu einem Imbiss zählt ebenfalls als Arbeitsweg – aber nur, solange man sich auf dem Weg befindet. Der Besuch des Restaurants ist Privatangelegenheit.

Wegeunfall oder nicht? Für die Versicherung ist das ein weitreichender Unterschied | Bild: pixelio | Markus Brandenburg

Verletztengeld und Rente

Neben den Kosten für die Heilbehandlung kann jemand, der einen anerkannten Wegeunfall hatte, unter Umständen weitere Ansprüche geltend machen:

- Verletztengeld von 80 Prozent des Bruttoentgelts bis maximal zur Höhe des Nettolohnes für höchstens 78 Wochen, sobald kein Lohn mehr gezahlt wird,
- auf eine Verletztenrente, wenn die Erwerbsfähigkeit um 20 Prozent oder mehr für mindestens 26 Wochen gemindert ist
- bei Pflegebedürftigkeit auf Pflegeleistungen oder Pflegegeld,

im Todesfall auf

- eine Hinterbliebenenrente für den Ehepartner
- eine Waisenrente für Kinder des Verstorbenen unter 18 Jahre sowie
- ein Sterbegeld.

Volljährige Versicherte, die nach einem Wegeunfall um 40 Prozent und mehr erwerbsunfähig sind, haben das Recht, sich die halbe Verletztenrente für zehn Jahre als einmalige Abfindung auszahlen zu lassen. Ab dem 11. Rentenjahr erhalten sie wieder die volle Rente. Schmerzensgeld zahlt die Unfallversicherung jedoch nicht.

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

Handwerk mit Ideen

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

FLIESEN SCHROTER GmbH
www.fliesenschroeter.de

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

Mitglied der Handwerkerkooperation Rheinwerker www.rheinwerker.de

Ihr persönlicher Ansprechpartner: Edgar Schröter, Fliesenlegermeister

Siebertz
ELEKTRO-MEISTERBETRIEB

Installationstechnik:
Neubau • Renovierung
Modernisierung

Haustechnik/Service:
Anlagen • E-Check
Geräte

Kommunikation:
BK+SAT-Anlagen
Telefon • Sprechanlagen

Blitz- und Überspannungsschutz:
Elektroheizsysteme
Warmwasserversorgung

Frohes Fest und ein gutes Jahr 2017!

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

Mit dem berühmten Glacier-Express durch die verschneite Schweizer Bergwelt

Diese rheinkiesel-Leserreise führt ins Engadin und das Mattertal - zwei der mondänsten Urlaubsregionen der Welt. Und dies auch im schneereichen Winter, der die gewaltigen Viertausender in eine faszinierende Zuckerbäckerlandschaft verwandelt. Die Berglandschaften erkunden Sie mit den legendären Panoramazügen des Glacier- und Bernina-Express und tauchen ein in die winterlichen Hochalpen, überwinden Pässe, durchqueren fast 100 Tunnel und fahren in atemberaubender Höhe über fast 300 kühn geschwungene Brücken. – Ein Stück echtes Reisevergnügen und Urlaubsfreude auf hohem Niveau.

Inklusivleistungen:

- Bahnfahrten auf reservierten Plätzen in der 2. Klasse
  Basel SBB - Chur und Brig - Basel SBB – Chur - Tirano - Chur mit dem Bernina-Express
  Chur - Brig im Panoramawagen des Glacier- Express
  Brig - Zermatt - Brig mit der Schmalspurbahn
- 2 x Übernachtung in Chur im ***-Hotel
- 2 x Übernachtung in Brig im ***-Hotel
- 4 x Halbpension (Frühstück und Abendessen)
- 1 x Mittagessen im Glacier--Express
- deutschsprachige Reiseleitung ab/bis Basel SBB
- Gepäcktransfer Bahnhof - Hotel - Bahnhof
- Infomaterial (1 x je Zimmer)

Die Reise startet vom 13. bis 17. März 2017. Fordern Sie ausführliche Informationen an:

Quartett-Verlag Erwin Bidder
Im Sand 56, Rheinbreitbach
Tel. 0 22 24 - 7 64 82
E-Mail: info@rheinkiesel.de

Jeder 7. Adventskalender ist ein Gewinn

Wer freut sich – besonders in der Adventszeit – nicht über den Gewinn eines Kochkurses, eines Restaurantbesuches, einer kostenlosen Kosmetikbehandlung, einen Einkaufsgutschein oder Konzertkarten? Der Gesamtwert der insgesamt 371 Gewinne im Rahmen der diesjährigen LIONS-Aktion liegt bei rund € 17.000.
Mit nur € 5 für den Kauf des hübschen Adventskalenders ist jedermann dabei. Der Gesamterlös geht nach LIONS-Angaben an Institutionen, die sich um Benachteiligte in unserer Gesellschaft kümmern: So der Reitverein Bruchhausen, der sich intensiv um Behinderte kümmert, die Aktion „Weihnachtslicht“ des Bonner General-Anzeigers und andere.

Der Kalender erscheint in einer Auflage 2.500 Exemplaren und ist in vielen Geschäften, Banken und Institutionen unserer Region erhältlich. Weitere Einzelheiten und die vollständige Übersicht über alle Verkaufsstellen finden Sie unter **www.lions-remagen-unkel.de**. Hier erfahren Käufer der Adventskalender zu einem späteren Zeitpunkt auch, ob sie gewonnen haben.

Der Anzeigenschluss

für die nächste Ausgabe ist am

12. Dezember

Tel. 0 22 24 - 7 64 82
E-Mail: info@rheinkiesel.de

rheinkiesel