

Stadt **MAGAZIN**

Monatszeitschrift für **Eitorf / Windeck / Ruppichteroth**



Jörg Löhr
aus Eitorf hat sich einen Traum erfüllt:
zum 60sten Geburtstag lief er entlang der
Sieg von der Quelle bis zur Mündung.
Lesen Sie auf Seite 12



**PRÄZISION
SEHEN**

DEUTSCH
Optik ■ Akustik ■ Reiner mann

Augenoptikermeister, Optometrist
und Hörakustikermeister

Deutsch Optik + Akustik GmbH
Brückenstraße 11 · 53783 Eitorf
0 22 43-26 55 · deutsch-eitorf.de

www.immo-dietrich.de
HÄUSER - GRUNDSTÜCKE - WOHNUNGEN

DIETRICH IMMOBILIEN
MARKT 4, 53783 EITORF
02243-7073, info@immo-dietrich.de

Wir sind seit September 2012 für Sie vor Ort.
Ein Dank an unsere Kunden für das entgegengebrachte Vertrauen. Wir freuen uns auf die nächsten Jahre!

Tiffany - Kunst aus Glas
Große Auswahl an Zubehör,
Lampen, Spiegel, Fensterbilder.
Verkauf aus eigener Werkstatt.

53567 Buchholz ☎ 02683-7396

klarathiel
Goldschmiedewerkstatt

Anfertigung individueller Schmuckstücke
Umarbeitung alten Familienschmucks
Reparaturen
Selberschmieden unter Anleitung
• individuell • persönlich • einzigartig

Mühlenstraße 6 in Eitorf, Telefon 02243 - 841694
Montag bis Freitag von 10 - 12.30 Uhr oder nach Vereinbarung.

Seit 1962 | Persönlich, Ehrlich, Zuverlässig

Ford KLEIN
Kompetenz ums Auto

Siegstraße 100
53783 Eitorf
Tel. 0 22 43 / 91 79-0
Fax 0 22 43 / 91 79-79
E-Mail: ford@klein.fsoc.de

- Neu-, Gebrauchtwagen u. Jahreswagen
- Finanzierung, Leasing, Versicherung
- 1.-Klasse-Service
- Auto- und Transportervermietung

www.autohaus-klein-eitorf.de

2220 seit 1932
Für Ruppichterorth: 02295 - 5820
TAXI 2220
Wisser

Ihr Spezialist für Krankenfahrten (Strahlen-, Chemo-, Dialysefahrten)
Rufen Sie an, wir beraten Sie gerne.
Wir fahren rund um die Uhr!

- Krankenfahrten • Flughafenstransfer
- Kurierfahrten • Cluhtouren

Schmidtgasse 12 · 53783 Eitorf · Telefon: 02243 / 2220

EDITORIAL

Jetzt ist es offiziell: Der Sommer ist vorbei. Ganz genau seit dem 23. September um drei Minuten nach drei Uhr nachts. Schluss, aus, vorbei. Aber was war das für ein Sommer! Ein Hitzerekord jagte den anderen. Wochenlang fiel kein einziger Tropfen Regen. Bäche und sogar Flüsse trockneten aus. Ganz ehrlich: Das war schon nicht mehr lustig. Menschen – vor allem die älteren unter uns – litten unter den Temperaturen. Und die Natur auch. Sträucher ließen die Blätter fallen, die längst braun und welk geworden waren. Und was einmal ein gepflegter Rasen war, das hatte sich in eine trockene Steppe verwandelt.

Dann doch lieber der Herbst. Der war auch früher schon für viele die schönste Jahreszeit. Wenn das Laub sich langsam bunt verfärbt und es beim Spaziergang so schön unter den Schuhen raschelt. Wenn morgens die Nebel aufsteigen und irgendwann dann die Sonne durchbricht. Und inzwischen freuen wir uns ja sogar, wenn es einmal ein paar Tage am Stück dauerregnet.

Wobei: Für die zahlreichen Feste in diesen Tagen wünscht man sich dann schon, dass es wenigstens trocken bleibt. Erntedank-Feiern, Oktoberfeste, Kirmes... jetzt ist auch die Zeit, Freunde und gute Bekannte zu treffen und gemeinsam zu feiern.

Und der Herbst ist natürlich auch die Zeit, es sich zu Hause so richtig gemütlich zu machen. Gerade dann, wenn draußen Wind und Regen das Zepter übernehmen. Aber auch die Zeit, der eigenen Gesundheit wieder mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Übrigens: Auf unseren Sonderseiten „Wellness & Gesundheit“ finden Sie Tipps und Anregungen sowie den Kontakt zu den Fachleuten vor Ort. Wir wünschen: Viel Vergnügen!

INHALT



Arbeitskreis der Gleichstellungsbeauftragten



Knallblech ist nix für Bewegungsmuffel, mit ihnen geht die Post ab.



Bürgermeister Mario Loskill zeichnete Zugführer Helmut Horbach mit einer Ehrenurkunde aus

VOR ORT

Von Frauen für Frauen
Tipps für den persönlichen Lebensweg 4

Knallblech ließ es scheppern 6

Das grüne Klassenzimmer 6

Entlang der Sieg –
von der Quelle bis zur Mündung
Lang ersehnten Traum erfüllt 12

Wann lohnt sich das H-Kennzeichen 13

LEUTE

Helmut Horbach,
50 Jahre im Einsatz für die Mitmenschen 7

Neue ehrenamtliche Kräfte begrüßt 7

WELLNESS & GESUNDHEIT

Prostata – was Man(n) wissen sollte 8

Verstärkter Harndrang? 8

Schlafprobleme? 9

Herzschwäche früh erkennen 10

TERMINE

STELLENANGEBOTE 14

KLEINANZEIGEN 15

Titelfoto:Löhr

ANZEIGENSCHLUSS

für das nächste Stadtmagazin:
Di., 11. Okt. 2022, 10 Uhr

11.10

Servicestationen für Radfahrer

Fahrradfahren liegt voll im Trend. Der Tourismusverein Windecker Ländchen reagierte darauf und lässt derzeit 15 Servicestationen für Radfahrer auf dem Gemeindegebiet installieren. An denen ist Werkzeug hinterlegt, mit dem sich Radfahrer nun bei kleinen Pannen selbst helfen können. Diverse Schraubenzieher und -schlüssel, Torx- und Imbusschlüssel gibt's für die kleine Reparatur. Einige Stationen sind darüber hinaus mit Standluftpumpe ausgestattet. Pro Station liegen die Kosten, so Martina Schneider vom Tourismusverein, bei 180 Euro.

Mehr Infos über den Service und die Standorte rund ums Rad in Windeck unter:

<https://windecker-laendchen.com/radfahren/fahrrad-service-ebike-laden-station>

<https://naturregion-sieg.de/radfahren/service-rund-ums-rad>



Eine Servicestation ist am Tourismusbüro am Kulturzentrum Kabelmetal in Schladern angebracht.

Foto: Tourismusverein Windecker Ländchen/Repro Schmidt

Sportfest der Handelsschule

Geschick und Teamgeist waren gefordert

Bei bestem Sommerwetter fand für Schülerinnen und Schüler der Handelsschule und der Internationalen Förderklassen des Berufskollegs des Rhein-Sieg-Kreises ein etwas anderes Sportfest im Walter-Mundorf-Stadion in Siegburg statt. Statt beim Sprinten, Weitsprung oder Kugelstoßen traten insgesamt zwölf Klassen bei verschiedensten Wettkämpfen wie Gruppenseilspringen, Körbwerfen im Team oder Paarlauf mit Luftballon an. Dabei erforderten die Spiele an insgesamt ein Dutzend unterschiedlichen Stationen sowohl Geschicklichkeit als auch Zusammenarbeit. Ein Teamsportfest ohne (Aus-)Grenzen war das Motto der Veranstaltung. Dabei gingen die Schülerinnen und Schüler mit viel Motivation und Spaß, aber auch sportlichem Ehrgeiz an die spielerischen Herausforderungen heran. Unterstützt wurden sie dabei von den Kolleginnen und Kollegen der Sportgruppe des Berufskollegs und ihren Lehrerinnen und Lehrern. Insgesamt eine sehr gelungene Veranstaltung, die von der Siegerehrung durch den stellvertretenden Schulleiter Wolfgang Stellberg gekrönt wurde. Ausgezeichnet wurden die erfolgreichsten Klassen, die durch ihre Teamleistung überzeugen konnten, mit einer süßen Überraschung. Fortsetzung folgt im nächsten Jahr.

RENAULT

Schroeder

Seit über 50 Jahren
Renault in Windeck-Schladern

Vertragshändler Automobile u. Traktoren

51570 Windeck - Schladern
Telefon 0 22 92 - 36 44 · Telefax 0 22 92 - 48 90
Renault-Schroeder@gmx.de · www.renault-schroeder.de

HU - AU - Unfall- und Reparaturen aller Fabrikate - Mietwagen

Raumausstatter *Ursula Lindner* Frankfurter Str. 50, Hennef
Telefon 02242-82954
www.dekoatelier-lindner.de

Gardinen & Deko Atelier

- × Sonnenschutz
- × Teppichboden und Teppiche
- × Insektenschutz u.v.m...

- × Schienen/Stangen Systeme
- × Pflege Ihrer Gardinen
- × Aufmaß/Beratung

S. HAMMER

HEIZUNG · SANITÄR
- MEISTERBETRIEB -

Bei uns wird

SERVICE

groß geschrieben.

Am Erlenbach 56 · 53783 Eitorf
Telefon 02243 / 82245 · Mobil 0171 / 7407367

ALLES aus einer Hand!

Fundament, Montage, Anstrich, Terrasse, Dach,
Dämmung

GROSSE AUSWAHL AN GARTENHÄUSERN, AUSSEN- u. INNENSAUNEN

SOWIE CARPORTS + HOLZGARAGEN

STEINHAUER Holzhaus GmbH 57635 Kirchb./B8, Hauptstr. 15-19

www.blockhaus-holzhaus.com Telefon: 02683 9782-0

Schließen Ihre Fenster und Türen nicht mehr richtig oder sind undicht?

Probleme mit Türen und Fenstern?

Wartung
Reparatur
Einbruchsicherung

Ulrich Komp · In der Au 58 · 51570 Windeck
Telefon 02243 - 845954 · Mobil 0172 - 7613252
E-Mail: uli.komp@gmx.de

Von Frauen für Frauen

Tipps für den persönlichen Lebensweg

Rhein-Sieg-Kreis. Mit der neuen Internetseite www.rhein-sieg-kreis.de/betrifft-frauen geht das gleichnamige kreisweite Veranstaltungsprogramm für Frauen, Mädchen und Interessierte in der Region online. Nun stellten drei Vertreterinnen des Arbeitskreises der Gleichstellungsbeauftragten im Rhein-Sieg-Kreis und Bonn, Katja Milde, Rhein-Sieg-Kreis, Frauke Fischer, Königswinter, Dr. Petra Römer-

Westarp, Troisdorf, sowohl den neuen Internetauftritt als auch das aktuelle Programm der Öffentlichkeit vor.

„Über www.rhein-sieg-kreis.de/betrifft-frauen werden gebündelte Angebote rund um das Thema Geschlechtergerechtigkeit in neuem Outfit präsentiert.“, beschrieb Frauke Fischer den neuen Service.

Katja Milde: „Die Stärkung von Frauen steht für uns im Mittelpunkt, denn die beruflichen Lebensläufe von Müttern sind anders als die der Väter noch immer durch starke Einschnitte geprägt.“ „Frauen leisten den Hauptteil der unbezahlten Sorgearbeit. Mit unseren Angeboten wollen wir Frauen darin unterstützen, ihrer finanziellen Benachteiligung entgegenzuwirken“, ergänzte Dr. Petra Römer-Westarp. In den Workshops, Vorträgen, Kursen und Aktionen können Interessierte neue Wege zu mehr Lebensfreude und Gesundheit finden, sich als Familie stärken und viele neue Ansätze zur finanziellen Unabhängigkeit erfahren. Sie können sich fit machen für neue berufliche Herausforderungen, in ihrer Selbst- und Fremdwahrnehmung schulen, ihr Kommunikationsgeschick schärfen oder als Unternehmerin durchstarten. Die rund 30 Angebote des aktuellen Programms für den kommenden Spätsommer und Herbst sind nach Rubriken wie Arbeitswelt, Lebenswelt, Kultur und Aktionen sortiert. Mit einem Mausclick lassen sich einzelne Termine anwählen. Ein Filter ermöglicht es, nach bestimmten Stichwörtern oder Orten zu suchen. Der online-Auftritt löst die bisherige Print-Broschüre „Betrifft: Frauen“ ab. Postkarten mit dem QR-Code zur Internetseite werden in der Region vielerorts ausgelegt. Anfragen zu den Veranstaltungen und nähere Informationen erteilen die Gleichstellungsbeauftragte des Rhein-Sieg-Kreises, Katja Milde, Telefon 02241/13-2172, E-Mail: gleichstellung@rhein-sieg-kreis.de sowie die Gleichstellungsbeauftragten in den Städten und Gemeinden.

Seit 1985 Baumdienst Siebengebirge Nun schon in zweiter Generation

Weit über die Grenzen des Siebengebirges 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 auf engstem Raum – gehören zur täglichen Praxis der voll ausgebildeten Baumexperten. Die Söhne Kevin, Alexander und Luke leiten seit ihrer Ausbildung zum „European Treeworker“ bereits eigene Teams im Westerwald, der Eifel und NRW. Die eigentlichen Stars im Team sind aber nach Meinung vieler Kunden Collie-Dame Emma und ihr Sohn Charles. Freuen auch Sie sich auf ein Kennenlernen bei einer kostenlosen, professionellen Beratung!



Weitere Informationen und wertvolle Video-Expertentipps rund um die Baumpflege finden Sie auf der Homepage
www.Baumdienst-Siebengebirge.de



**BAUMDIENST
SIEBENGEIRGE**
FORSTHAUS REIFSTEIN

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

Fachgerechte Baumbewertung! kostenlos

Bonn, Siegburg, Linz, Königswinter, Köln, Düsseldorf, Berg, Gladbach, Mayen, Neuwied, Montabaur, Altenkirchen, Tel.: 02645 / 9999-000, Fax: 02645 / 9999-004

www.Baumdienst-Siebengebirge.de
Gebührenfreie Hotline 0800 / 228 63 43



**KEEP CALM
AND
TAKE CARE
OF YOUR
TREES**



Arbeitskreis der Gleichstellungsbeauftragten Foto: Rhein-Sieg-Kreis

Weil Leben Veränderung ist



gestalten wir die Zukunft!

MUTABOR – Mensch & Entwicklung engagiert sich seit mehr als einem Jahrzehnt im Bereich der Jugendhilfe.

In der Jugendhilfe Karriere machen
und das in einem familienfreundlichen Unternehmen!

Gesucht werden: pädagogische Fachkräfte (m/w/d) und Quereinsteiger

Unterschiedliche Stundenumfänge und verschiedene Einsatzorte machen es uns einfach, die Arbeit mit deinen persönlichen Bedarfen abzugleichen und mit dir das Passende für dich zu finden.
Unsere aktuellen Einsatzorte sind beispielsweise der Rhein-Sieg-Kreis mit Hennef, Eitorf und Siegburg bis hin zu Bonn, Wachtberg, Rösrath, Bergisch Gladbach, sowie Altenkirchen und Nister bei Hachenburg. Auch in Overath und in der Eifel sind wir vertreten

Scanne den QR Code für unsere aktuellen Stellenangebote oder sende deine Initiativbewerbung an:

MUTABOR Mensch & Entwicklung
Asbacher Str. 33 - 53783 Eitorf
job@mutabor-mensch.de




www.mutabor-mensch.de

Kleine Beträge - gemeinsame Wirkung

Das ist das Motto der Aktion „Restcent“. Seit 2015 spenden Mitarbeitende des freien Jugendhilfeträgers „MUTABOR Mensch & Entwicklung“ aus Eitorf monatlich Centbeträge ihres Nettolohns. Bislang floss das Geld in MUTABOR-eigene Projekte. Dieses Jahr entschieden sich die Mitarbeitenden für einen neuen Empfänger der Spenden: „Ärzte für Äthiopien e.V. - Kinderheim für abgegebene Kinder in Äthiopien“ wird ab sofort das Geld erhalten. Der Weg zum neuen Empfänger war demokratisch: Die Mitarbeitenden konnten Vorschläge für Organisationen einreichen, die von dem Geld profitieren sollen. Voraussetzung: Sie arbeiten im Ausland und ebenfalls mit Kindern und Jugendlichen. Über die interne App stimmten die Mitarbeitenden dann über ihren Favoriten ab. „Ärzte für Äthiopien“ wurde 2016 in Sankt Augustin gegründet. Vorstandsvorsitzende Tigest Sebeczek-Lakew ist in Äthiopien geboren und unterstützt mit den Spenden ein Krankenhaus im Süden Äthiopiens und baut für alleingelassene Kinder ein Zuhause - in erster Linie für Kinder, die im Krankenhaus nach der Geburt verlassen werden. Das Engagement des Vereins und die Arbeit von MUTABOR überschneiden sich also, was MUTABOR-Geschäftsführer Matthias Holland wichtig war: „Wir möchten mit der Aktion eine Organisation unterstützen, die die gleichen Werte vertritt wie wir und im gleichen Bereich arbeitet.“ MUTABOR wird am Ende des Jahres die von den Mitarbeitenden gespendete Summe verdoppeln. Matthias Holland: „Uns ist es wichtig, auch im internationalen Kontext an Chancen und Wachstum von Menschen zu denken.“

Online-Selbsthilfegruppen

Region. Für Menschen mit Depressionen und sozialen Ängsten kann die Teilnahme an einer Online-Selbsthilfegruppe ein sinnvolles niederschwelliges Angebot sein. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Paritätischen NRW unterstützt zwei Online-Gruppen zum Thema. Das Angebot richtet sich an Menschen mit Depressionen und Angststörungen, die an einem Austausch von Betroffenen für Betroffene interessiert sind. Die Online-Selbsthilfegruppen bieten auf digitalem Wege wöchentlich, mittwochs bzw. sonntags von 18.00 bis 19.00 Uhr, die Gelegenheit, sich von Angesicht zu Angesicht auszutauschen und Sorgen und Nöte zu besprechen. Dabei soll es vor allem darum gehen, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und einen positiven Impuls für die Woche mitzunehmen.. shg-blinklicht@gmx.de

KOLL Steine gut gerüstet für nachhaltige Zukunft Anzeige

Schöne Steine aus der Region, hergestellt mit Sonnenstrom! Mit der Investition in die 160 kWp-starke PV-Anlage setzt das Unternehmen einen weiteren Baustein seiner Nachhaltigkeitsstrategie um. Durch eine günstige Ausrichtung der PV-Module wird ein Nutzungsgrad von über 90% garantiert und ein hoher Eigennutzungsanteil ermöglicht. So ergibt sich eine Einsparung von jährlich über 68.000 kg CO₂.



Als innovatives Familienunternehmen ist KOLL Steine ein bewusster Umgang mit den begrenzten Ressourcen im Hinblick auf zukünftige Generationen ein Herzensanliegen. Regionale Beschaffung spielt hierbei ebenso eine Rolle wie ressourcenschonende Produkte, die auch für kleine Budgets erschwinglich sind. www.koll-steine.de Text/Foto Koll Steine

SCHÖNE STEINE FÜR TERRASSE EINFAHRT GARTEN, WEGE, PLÄTZE

DER NEUE KATALOG IST DA!

Täglich bis 21 Uhr geöffnet IDEEN-GARTEN Maarstr. 85-87 Bonn

KOLL STEINE

Maarstr. 85-87 · 53227 Bonn
Tel.: 0228 / 4 00 64-0 · www.koll-steine.de

24-STUNDEN-NOTDIENST

BASTIAN & SOHN
Kommunaldienstleistungen

- Beseitigung von Abfluß- und Rohrverstopfungen • Kanalreinigung
- Kanal-TV Inspektion • Rohrortung • Dichtheitsprüfungen nach DIN EN 1610
- Zustands- und Funktionsprüfung privater Hausanschlüsse
- Hausanschlusssanierung

Bastian & Sohn | Rudolf-Diesel-Str. 4 | 51570 Windeck-Mauel | Tel. 02292 680885
Fax 02292 680886 | info@bastianundsohn.de | www.bastianundsohn.de

Ihr Partner aus & für die Region

Liebe Kunden,
gerne nehmen wir uns viel Zeit für Sie! Daher bitten wir Sie, einen Termin für ein ausführliches Beratungsgespräch zu vereinbaren.

TERRALIVING®
TERRASSENDÄCHER | WINTERGÄRTEN | MARKISEN

TerraLiving GmbH
Am Turm 28
53721 Siegburg

+49 (0) 2241 30 15 266
info@terraliving.de
www.terraliving.de

- Terrassendächer
- Wintergärten
- Glasoasen • Markisen

SCHORN
ELEKTROANLAGENBAU GMBH

...immer die richtige Wahl

ELEKTROFACHMARKT

Altebach 26 • 53783 Eitorf • Telefon 02243/5549 • Fax 02243/81106
schorn-elektro@t-online.de • www.schorn-elektro.com

Vermietung von:
Arbeitsbühne, Notstromagregaten,
Baustrom- und Baustellenverteiltern
sowie verschiedene Baumaschinen

Schorn Elektroanlagenbau GmbH
Altebach 26 · 53783 Eitorf
Tel. 02243/5549 · Fax 81106

Internet: www.schorn-elektro.com · e-Mail: schorn-elektro@t-online.de

Das nächste Stadtmagazin erscheint am 21./22. Oktober 2022

Knallblech ließ es scheppern

Eine halbe Stunde lang stand das Treiben beim Flohmarkt am Wasserfall vor der Kulturhalle Kabelmetal in Schladern still. Alle Augen richteten sich auf die junge Truppe Knallblech aus Bonn. Die ließ es richtig krachen mit BrassPop und brachte mehr als nur ihre Blechinstrumente zum Scheppern. Schnell waren sie umringt von den begeisterten Flohmarktbesuchern, die sich von dem „Erdbeben“ der fetten Partybeats richtig durchschütteln ließ. Disco aus den 70ern, samt Abba-Sondereinlage, Autoscooter-Mix von Pützchens Markt und viel Samba gab es als Vorgeschmack auf das Konzert im Oktober. Die zwölf Jungs und Mädchen von Knallblech sind um die zwanzig Jahre alt und haben im Schulorchester vom Bonner Kardinal-Frings-Gymnasium musiziert. In Schladern waren sie an dem Tag, um die Location fürs Konzert in Augenschein zu nehmen. Dabei fiel für die überraschten Flohmarktbesucher der musikalische Leckerbissen ab. Jungmoderator Eric erwies sich als durchgeknallter, vorzüglicher Moderator, zudem einziger Gitarrist im Blasensembel. Frech, witzig und ungeniert hartnäckig rückte er den Konzerttermin in den

Vordergrund. Der Vorkauf nahm unverzüglich gehörig an Fahrt auf. Knallblech spielt am 16. Oktober um 19 Uhr im Kulturzentrum Kabelmetal in Schladern zur Party auf. Es darf tüchtig mitgehüpft werden.

Text/Foto:Schmidt



Knallblech ist nix für Bewegungsmuffel, mit ihnen geht die Post ab.

WIR FREUEN UNS AUF SIE!
EINTRITT FREI

MITTSING- KONZERT mit Svenja Benzel im Bistro Balance

MITTWOCH
05.10.2022
19.00 Uhr

Singen hält jung! –
Freut euch des Lebens

Svenja Benzel wird unter anderem mit Liedern wie:

Die Gedanken sind frei, Muss i denn, Du liegst mir am Herzen, Wenn das Wasser im Rhein, Kein schöner Land, Ein schöner Tag (deutsche Fassung von Amazing Grace) ... und andere, den Abend verschönern.

**BISTRO
BALANCE**

Mittelstraße 49 - 51 | 53773 Hennef
Tel. 02242 96988 380
info@bistro-balance.de
www.bistro-balance.de

Das grüne Klassenzimmer

Eitorf (red). Das Siegtal-Gymnasium hat nun ein „grünes Klassenzimmer“. Auch außerhalb des Unterrichtes kann das grüne Klassenzimmer von den Kindern und Jugendlichen als Treffpunkt in der Freizeit besucht werden.

Die Planungen für das Projekt begannen schon vor einiger Zeit: Bereits im Jahr 2018 entwickelten die Kunstkurse des damaligen 10. Jahrgangs Ideen für ein grünes Klassenzimmer. 2019 beteiligte sich das Siegtal-Gymnasium mit dem Vorhaben erfolgreich am Fundraising der Eitorf-Stiftung, so dass der Grundstock zur Finanzierung gelegt werden konnte. Durch die Corona-Pandemie verzögerte sich der weitere Prozess allerdings. In diesem Jahr wurde es nun endlich Wirklichkeit. Dank der zusätzlichen finanziellen Unterstützung aus dem sozialen Verfügungsfond der Gemeinde Eitorf und des großen finanziellen und organisatorischen Engagements des Fördervereins des Siegtal-Gymnasiums ist das grüne Klassenzimmer nun Teil des schulischen Raumangebots. Die Begrünung lässt angesichts der trockenen Jahreszeit noch auf sich warten. Aber für den Herbst ist die Bepflanzung mit Bäumen zur Beschattung fest eingeplant. Der Förderverein der Schule, die Eitorf Stiftung und die anderen Beteiligten freuen sich sehr, dass das Projekt erfolgreich abgeschlossen werden konnte.

Leute

in Eitorf, Windeck und Ruppichterath

Helmut Horbach, 50 Jahre im Einsatz für die Mitmenschen

Den Winterscheider Tag der Feuerwehr nutzten Bürgermeister Mario Loskill und Gemeindebrandinspektor Ralf Schneider für eine besondere Auszeichnung. Für sein 50-jähriges Engagement erhielt Zugführer Helmut Horbach eine Ehrenurkunde.

Lang war die Liste seiner Verdienste in der Winterscheider Wehr. Er war Gerätewart, Gruppenführer und auch Löschzugführer. In seinem Beruf als Hausmeister der Winterscheider Schule hat er zudem noch Brandschutzerziehung an dieser Schule durchgeführt. Jetzt wechselt er in die Alters- und Ehrenabteilung, aber alle sind froh, dass sie ihn weiterhin um Rat fragen können. Denn: So ganz loslassen wird er bestimmt nicht können.

Neue ehrenamtliche Kräfte begrüßt

Der Ökumenische ambulante Hospizdienst Windeck/Eitorf e.V. begrüßte die neuen ehrenamtlichen Kräfte in seiner Abschlussfeier. Die Frauen und Männer wurden seit Januar in einem 90stündigen Befähigungskurs zur Sterbebegleitung qualifiziert. Zukünftig unterstützen nun insgesamt 20 ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die Koordinatorin Doro Meurer in der Hospizarbeit in Eitorf und Windeck.

Die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter begleiten schwerstkranke Menschen in ihrem häuslichen Umfeld oder in Pflegeeinrichtungen. Für Angehörige ist diese Unterstützung kostenlos. Der Hospizdienst, der vor 20 Jahren gegründet wurde, muss sich zu einem großen Teil durch Spenden finanzieren. Da der Bedarf in der Region an Sterbebegleitung weiter wächst, freut sich der Verein über interessierte Bürgerinnen und Bürger, die sich ehrenamtlich engagieren möchten.

Weitere Informationen unter: www.hospiz-windeck-eitorf.de. Öku-



Bürgermeister Mario Loskill zeichnete Zugführer Helmut Horbach mit einer Ehrenurkunde aus. Foto: Steimel

menischer ambulanter Hospizdienst Windeck/Eitorf e.V., Koordinatorin Doro Meurer, Siegtalstraße 12 in Eitorf-Alzenbach; Tel. 02243/917 06 50; Mail: info@hospiz-windeck-eitorf.de.

„Orientalischer Tanz und mehr“

Der Förderverein Orientalischer Tanz Eitorf e.V. lädt ein zu Tanz und Bewegung mit Irina. Die Kurse im Orientalischen Tanz und Tanzfitness richten sich an alle, die sich gerne zur Musik bewegen und mit viel Spaß aktiv für ihre Gesundheit werden möchten!

Orientalischer Tanz ist getanzte Lebensfreude und für alle Frauen, unabhängig von Alter und Statur, eine sinnvolle und freudvolle Bewegungsschule. Viele Kursteilnehmerinnen berichten auch von einer positiven Auswirkung dieses Tanzes auf ihr Selbstbewusstsein.

Die eher sportorientierten Frauen werden mit weiteren Angeboten des Tanzstudios wie Tanzfitness oder Gymnastik zur Musik am Morgen gut bedient. Egal, ob Anfänger oder Tanzerfahrene, Teenager oder Senioren, jeder findet das passende Angebot im Tanzstudio „TanzFit“ in Eitorf.

Lassen Sie sich beraten oder vereinbaren Sie einen Probetermin unter Tel. 02243-9173925 oder per e-Mail: tanz-fit-eitorf.de

Unser Werkstatt-Team bietet an:

**Zeit für Ihren Reifenwechsel.
Früh kommen lohnt sich!**

- Neu-, Gebrauchtfahrzeuge und Jahreswagen der Marken SEAT, CUPRA, Skoda, VW und Audi
- Karosserie- und Lackarbeiten
- Service- und Inspektionsleistungen aller Marken nach Herstellervorgaben
- Täglicher TÜV- und AU-Service
- Reifendienst
- Klimageservice
- Hol- und Bringservice



**AUTOHAUS
KAMPHAUSEN**

Autohaus Kamphausen GmbH
Harmoniestraße 61a · 53783 Eitorf · Telefon 02243 / 3908
Email: info@autohaus-kamphausen.de



Prostata – was Man(n) wissen sollte

(spp-o) Viele Männer verbinden mit der Prostata oft eher unangenehme und manchmal peinliche Beschwerden wie häufige Toilettengänge und Probleme beim Wasserlassen. Wenn die Blase drückt und der Gang zur Toilette tagsüber oder nachts immer häufiger erforderlich wird, ist bei Männern in der Lebensmitte meist eine gutartig vergrößerte Prostata die Ursache. Egal, ob der Harndrang zugenommen hat oder nicht – ab dem Alter von 45 Jahren wird Männern eine jährliche Vorsorgeuntersuchung der Prostata empfohlen. Eine gutartige Vergrößerung der Prostata kann in den Anfangsstadien medikamentös behandelt und dadurch können die Beschwerden wie dringender und häufiger Harndrang sowie erschwertes Wasserlassen gelindert werden.

DRK-Pflegedienste
Rhein-Sieg/Rhein-Berg gGmbH

Deutsches Rotes Kreuz

Wir pflegen Sie dort, wo Sie zu Hause sind!

Sie wollen sicher in Ihrem häuslichen Umfeld leben – trotz Alter, Krankheit oder Behinderung? Ihr Angehöriger soll auch während Ihrer Abwesenheit optimal versorgt sein?

Dann sind wir Ihr richtiger Ansprechpartner! Unser Angebot umfasst unter anderem:

- Ambulante Pflege
- Hausnotruf
- Hauswirtschaftliche Hilfen
- Betreuung
- Beratung in pflegerischen Angelegenheiten
- Familienpflege
- MDK-Begleitung

DRK-Sozialstation Eitorf
Pflegedienstleitung: Tanja Hoffmann
Markt 5, 53783 Eitorf
Tel: 02243-840950, Fax: 02243-840952. Mail: leitung-eitorf@pflagedienste-rsb.drk.de
www.pflagedienste-rsb.drk.de

Komm' in unser Team!
Wir suchen fortlaufend neue Kolleginnen und Kollegen!

Gut zu wissen: Bestimmte Wirkstoffe aus der Natur wie beispielsweise Spezialextrakte aus Sägepalmenfrüchten und Brennnesselwurzeln haben in klinischen Studien ihre Wirksamkeit bewiesen – und das ohne Nebenwirkungen.

Diese im pflanzlichen Arzneimittel Prostagutt duo enthaltene Kombination eignet sich besonders gut zur Behandlung leichter bis mittelgradiger Beschwerden bei einer gutartigen Prostatavergrößerung.

Verstärkter Harndrang?

(spp-o) Über 40 Prozent der 50-jährigen Männer leiden unter Prostatabeschwerden und damit unter verstärktem Harndrang sowie häufigen nächtlichen Gängen zur Toilette. Ist der Harndrang eilig, kann es auch mal zu unkontrolliertem Harnabgang kommen. Wichtig ist es, die lästigen Beschwerden schon im Anfangsstadium zu behandeln.

Am besten lässt ‚Mann‘ deshalb frühzeitig durch einen Facharzt abklären, ob die Ursache für die Beschwerden beispielsweise eine gutartige Vergrößerung der Prostata ist. Hier können pflanzliche und gut verträgliche Wirkstoffe helfen, den häufigen Harndrang bald wieder in den Griff zu bekommen. Die Extraktkombination aus Sägepalme (Sabal) und Brennnessel (Urtica) wie im Präparat Prostagutt duo hat sich in der Praxis bewährt und wurde in klinischen Studien auf ihre Wirksamkeit geprüft. Der Sabal-Extrakt hemmt die für das Wachstum der Prostata verantwortlichen Hormone, zudem entspannt er die Muskulatur der Prostata.

Der Urtica-Extrakt reguliert ebenfalls die Hormone und wirkt entzündungshemmend. Durch die bewährte Wirkstoff-Kombination kann

DIE RICHTIGE WAHL

HAWLE Treppenlifte kommen aus eigener Entwicklung und Herstellung. Für Ihre Wohnsituation haben wir die passende Lösung! Wir liefern und montieren unsere Lifte selbst mit eigenen Servicetechnikern vor Ort und garantieren einen reibungslosen Kundendienst: schnell, kompetent und zuverlässig. Denn Ihre Zufriedenheit steht für uns an erster Stelle.

Ein HAWLE Treppenlift gibt Ihnen die nötige Beweglichkeit und ein Stück Lebensqualität zurück.



WIR SIND VOR ORT

Wir beraten Sie gern!



Tel. 0800 - 9079400



Am Bacherbusch 1 · 53809 Ruppichterath
marketing@hawle-treppenlifte.de
www.hawle-treppenlifte.de



DEIN REGIONALER & NEUER UNVERPACKTLADEN IN EITORF

<p>TEE & KAFFEE KRÄUTER & GEWÜRZE NATURPRODUKTE</p>	<p>GRUNDNAHRUNGSMITTEL HYGIENEARTIKEL HAUSHALTSWAREN U.V.M.</p>	
---	---	--

NATURLIEB | INH. M. EBERT | ASBACHER STR. 14 | 53783 EITORF
 02243 911238 | 0157 506 11 504 | INFO@NATUR-LIEB.DE
ÖFFNUNGSZEITEN:
 MO: GESCHLOSSEN | DI-FR: 10:00 - 12:30 | 14:30 - 18:00
 1.-3. SAMSTAG IM MONAT: 10:30 - 13:00

KlarSein

IN ALLTAG + BERUF.

MITEINANDER REDEN
KONFLIKTE LÖSEN

Bergstraße 24 · 53783 Eitorf
 Telefon 02243 2753
 www.klarsein-im-alltag.de

EVA WUNDERLICH

BERATUNG // COACHING // PSYCHOTHERAPIE



sich gereiztes Prostatagewebe beruhigen. Prostagutt duo ist außerdem verträglich und beeinträchtigt die Sexualfunktion nicht.



Häufiger Harndrang kann die Nacht für manchen Mann zum Tag machen. Wirkstoffe aus der Natur wie in Prostagutt duo können leichte und mittelschwere Beschwerden wirksam lindern.

Foto: TheVisualsYouNeed/stock.adobe.com/akz-o

Schlafprobleme?



Wer auf natürliche Wirkstoffe aus der Natur setzt, beruhigt mit dem pflanzlichen Arzneimittel Lasea übererregte Nervenzellen.

(spp-o) So mancher muss Schäfchen zählen zum Einschlafen, andere wachen nachts immer wieder auf und werden tagsüber dann von Müdigkeit heimgesucht. Wer mindestens über einen Zeitraum von einem Monat drei Mal pro Woche von Schlafproblemen betroffen ist, leidet unter Schlafstörungen. Auf Dauer stellt sich eine eingeschränkte Leistungsfähigkeit ein, die Gefahr körperlicher Beeinträchtigungen und von Erkrankungen wie z.B. Bluthochdruck, Tinnitus oder Herzerkrankungen wächst. Wer unter innerer Unruhe leidet, muss blank

liegende Nerven nicht einfach hinnehmen. Denn der natürliche Wirkstoff Silexan in Lasea hilft wirkungsvoll und ohne Abhängigkeitsrisiko, einen Gang runterschalten. Das permanente Kreisen der Gedanken lässt nach – und so bessert sich dann auch in der Folge der Schlaf. Und erholsame Nachtstunden brauchen wir alle für eine stabile Gesundheit. Denn im Schlaf laufen im Körper wichtige Entgiftungs- und Entsäuerungsprozesse ab. Zudem erfolgen notwendige Reparaturaufgaben an Zellen und im Gewebe.

Foto: simonapilolla/istockphoto.com/akz-o

Menschen ab 60 profitieren

(spp-o) Eine Grippe ist nicht vergleichbar mit einem Schnupfen oder „grippalen Infekt“, sondern eine ernste Erkrankung. Sie kann zu schwerwiegenden Komplikationen führen. So erhöht die Grippe selbst bei gesunden Erwachsenen das Herzinfarktrisiko um das bis zu Zehnfache, das Schlaganfallrisiko um das Achtfache. Besonders Menschen ab 60 Jahren profitieren von der Grippeimpfung, da sie aufgrund ihres altersbedingt schwächeren Immunsystems ein höheres Risiko für einen schweren Verlauf haben. Sie brauchen in vielen Fällen eine lange Erholungszeit und tragen das Risiko einer dauerhaft geschwächten Gesundheit. Dadurch wird ihre Lebensqualität vielfach nachhaltig eingeschränkt. Für diese Altersgruppe wird die Grippeimpfung deshalb von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlen.





Namaste Massage

Massage für Körper, Geist & Seele

Entspannungs- und gesundheitsfördernde Massagen in Lohmar, Rhein-Sieg-Kreis.

25% Gutscheinkod: Rabatcode: Namaste25

Entdecken Sie alle Massagen auf www.namastemassage.de
Gönnen Sie sich eine Auszeit, eine Auszeit nur für sich!



Namaste Massagen

Erleben Sie das Eintauchen in eine neue Welt bei Namaste Massage und lassen Sie ihre Sinne verwöhnen!

Als Neukunde erhalten Sie eine Willkommens-Ermäßigung von 25% auf ihre erste Buchung mit dem Gutscheinkode Namaste25



KONTAKT
namastemassage.de@gmail.com
0172 - 3753726

PRAXIS
Auelsweg 22, 53797 Lohmar
Kundenparkplatz vorhanden

Bettina Dorfner

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Traumatherapie
Gesprächstherapie
Systemisches Familienstellen



www.bettinadorfner.de

Zur Ohmbach 28 | 51570 Windeck
Telefon 02243 8489125 | info@bettinadorfner.de

Praxis für Psychotherapie
Einzel-, Paar- und Gruppensitzungen





Wellness & Gesundheit – Pflege im Alter

Herzschwäche früh erkennen

(akz-o) Rund 2,5 Millionen Menschen leben in Deutschland mit einer Herzinsuffizienz. Sie leiden bei Alltagsaktivitäten oft unter Atemnot, fühlen sich müde und erschöpft. Auch Wassereinlagerungen in den Beinen (Ödeme) und Herzrhythmusstörungen können hinzukommen. Bei einigen Patient:innen wirkt die Standardtherapie für diese Erkrankung nicht wie erwartet, die Beschwerden können sich sogar verschlimmern. Was verbirgt sich hinter der Herzinsuffizienz? Es gibt viele Möglichkeiten, zum Beispiel koronare Herzkrankheiten oder die Folgen eines nicht behandelten Bluthochdrucks, aber auch unterdiagnostizierte Erkrankungen wie die Transthyretin-Amyloidose mit Kardiomyopathie (ATTR-CM). Letztere zu erkennen, erfordert von den behandelnden Ärzt:innen detektivischen Spürsinn. Die Ermittlungen starten bei der Patientengeschichte: Gab es eine Operation aufgrund eines Karpaltunnelsyndroms, vielleicht sogar an beiden Handgelenken? Ist eine Verengung des Wirbelkanals in der Wirbelsäule bekannt? Das Elektrokardiogramm (EKG), die

Laborwerte und eine Überweisung in die Kardiologie liefern weitere Indizien: Ist die Herzwand deutlich verdickt, ohne dass ein langjähriger Bluthochdruck besteht, verstärkt das den Verdacht auf eine ATTR-CM. Weitere bildgebende Verfahren in Kombination mit speziellen Laborwerten oder eine Gewebeuntersuchung sichern die Diagnose. Ob es sich um die altersbedingte oder die erbliche Form der ATTR-CM handelt, klärt ein Gentest. Patient:innen profitieren von der ärztlichen Detektivarbeit, denn früh erkannt kann das Fortschreiten der Erkrankung durch eine zielgerichtete Behandlung verzögert werden. Bei einer Transthyretin-Amyloidose lagert sich das Eiweiß Transthyretin als fadenförmige Fibrillen in unterschiedlichen Geweben und Organen ab und kann deren Funktion beeinträchtigen. Die altersbedingte, erworbene Form betrifft vor allem das Herz und tritt meist bei älteren Menschen über 60 Jahre auf. Seltener ist die erbliche Variante der Erkrankung, die hereditäre Transthyretin-Amyloidose. Sie schädigt je nach Mutation die Nerven, das Herz oder beide Organe und kann auch bei jüngeren Menschen vorkommen. Oft zeigen Patienten mit der erblichen Form sowohl Symptome am Herzen als auch an den Nerven. Mehr Informationen zur Erkrankung gibt es unter www.leben-mit-amyloidose.de.

Pflegeteam Optimal GmbH



Wir helfen Ihnen dort zu sein,
wo Sie am liebsten sind – zu Hause!

365 Tage im Jahr "rundum gut versorgt!"

Rathausstr. 40 · 51570 Windeck · Telefon: 0 22 92 / 28 56 · AP Kathrin Maus



DENTAL-LABOR
Holger Steinberg
· ZAHNTECHNIKERMEISTER ·

Poststraße 19
53783 Eitorf

Telefon: 02243/9239067

www.dentallabor-steinberg.de
info@dentallabor-steinberg.de

HAPPY BIRTHDAY ZUM

WELTSENIORENTAG!



1990 wurde der Tag durch die UNO initiiert um die Leistungen der Älteren wertzuschätzen.

Zur Wertschätzung tragen wir gerne bei: Angefangen mit modernen Wohnräumen, wunderschönen Foyers und traumhaft schönen Parks verfolgen wir schon lange das Konzept eines respektvollen Miteinanders.



Zu mehr Wertschätzung tragen wir gerne bei.

www.wohnresidenzen.info





DLS – aus der Region, in der Region, für die Region

Als Pionier der Bio-Bewegung hat David Lee Schlenker 1983 begonnen Bio-Brot und Backwaren zu backen. Inspiriert von der Vision ein Unternehmen zu führen, dass bewusst auf Regionalität setzt. Nach dem Grundsatz „aus der Region, in der Region, für die Region“ kommen 90% Prozent ihrer Zutaten von Betrieben aus dem Umland. Seit 2006 wird biologisch-dynamisches Demeter-Getreide direkt aus Hennef verarbeitet und im Haus sortenrein und schonend in den eigenen Mühlen zu Mehl und Schrot vermahlen. Biologisch, frisch, lokal, möglichst wenig verarbeitet und ohne Zusatzstoffe entsteht ein umfangreiches Sortiment an gesunden und leckeren Backwaren für den Bonn/Rhein-Sieg-Kreis und Köln. Alle weiteren Zutaten sind aus biologischem Anbau und von bester Qualität. Alle Produkte werden in traditioneller Handarbeit mit größter Sorgfalt hergestellt. Die DLS verbindet Handwerk, Tradition, Verpflichtung und Passion.

Mit erfahrenen und geschickten Händen entstehen in der Backstube, mit einer guten Portion Kreativität und Leidenschaft wahre Unikate. Was wirklich gut ist, ist auf allen Ebenen gut Nachhaltigkeit, sowie sinnvolles und sinngebendes, ökologisches und ökonomisches Handeln ist so vielfältig wie das Sortiment. Getreu dem Motto der DLS wird Regionalität hier auf allen Ebenen gelebt. Das betrifft sowohl die Zutaten, als auch das Team und Kund:innen.

„Wir müssen in unsere Region investieren und den Menschen hier

teilhaben lassen an dem, was wir schaffen“, so David Lee Schlenker, Inhaber der DLS. So unterstützt die DLS mehrere soziale Projekte vor Ort. Speziell zum Welternährungstag unterstützt die Bio-Bäckerei in der Woche vom 17.10.2022 – 22.10.2022 mit ihrer Multisaat-Aktion die Hennefer Tafel.

Die gesamten Einnahmen, der in dieser Woche verkauften Multisaat-Brote werden gespendet, damit die Tafel hilfsbedürftigen und in Not geratenen Menschen helfen kann. Die DLS ist sich ihrer Rolle in der Gemeinschaft bewusst und setzt dort an, wo die soziale Marktwirtschaft nicht genügt, um Bedürftigen zu helfen. Die DLS freut sich darauf „die Aktion erneut durchzuführen und hoffen, dass unsere Kundschaft uns dabei genauso tatkräftig unterstützt, wie in den vergangenen Jahren“.



DLS

Ihre Vollkorn-
Mühlenbäckerei



Der Herbst wird Bio.

Mit leckeren Backwaren aus Hennef.

DLS Vollkorn-Mühlenbäckerei GmbH

53773 Hennef * Conrad-Roentgen-Straße 3

53721 Siegburg * Kaiserstraße 142



DLS Vollkorn-Mühlenbäckerei



ihredls

.... und in allen gut sortierten Bioläden!

...mit uns geht die Sonne auf

Can Aktiv
Häusliche Alten- und Krankenpflege
Hilfe und Unterstützung bei

- Insulingabe
- Körperpflege
- Wundversorgung
- Medikamentenversorgung
- Kompressionsstrümpfe / Wickel
- Anträge, Formulare, MDK-Einstufung

**Jetzt wieder
Hauswirtschaft
&
Betreuung**

Tel.: 0 22 43 – 84 55 30 • Fax: 0 22 43 – 84 55 329
Bahnhofstraße 19 • 53783 Eitorf • www.can-aktiv.de



**GESUNDHEIT FÄNGT
IN DER KÜCHE AN**



KÜCHEN-STEEG

über 40 Jahre

Wir statten Ihre neue Küche mit allem aus, was zu Ihrem fitten und gesunden Lebensstil passt. **Testen Sie uns!**

Dollendorfer Str. 3 · 53639 Königswinter-Oberpleis

musterhaus
küchen

FACHGESCHÄFT

www.steeg.kuechen.de

Entlang der Sieg – von der Quelle bis zur Mündung Lang ersehnten Traum erfüllt

Einen lang ersehnten Traum hat Jörg Löhr aus Eitorf erfüllt: Anlässlich seines 60. Geburtstages absolvierte der passionierte Marathon- und Ultramarathonläufer einen Lauf entlang der Sieg. Von der Quelle bis zur Mündung. „Die Schönheit der Naturregion Sieg hautnah erleben“, das war sein Ziel.

nächsten Mal würde ich an diesen Abschnitten auf Sieghöhenwege ausweichen“, war das Resümee aus seinen Erlebnissen mit der Siegtalstraße. Für ihn war es jedoch auch eine wichtige Erfahrung, wie bedeutend der durchgehende Siegradweg von Windeck-Rosbach bis Mondorf ist. Hier läuft es sich wunderbar und abseits der Straße.

Für ihn liegen die schönsten Abschnitte seiner Laufstrecke deshalb ganz klar im Rhein-Sieg-Kreis. Die Strecken von Dattenfeld bis Hoppegarten und zwischen Eitorf-Merten bis Stadt Blankenberg sind dabei seine absoluten Favoriten. „Ein weiterer Ausbau des Siegradweg wäre ein absolute Bereicherung für die Region“ steht für ihn fest! Auf den letzten Kilometern des „Fluss-Lauf“ begleitete er einen Fluss der, wegen der lang anhaltenden Trockenheit, wenig Wasser führte, aber sich zu einem „echten Fluss“ entwickelt hatte. Auf die Frage, was denn der emotionalste Augenblick der Lauftour gewesen sei, fällt ihm die Antwort nicht schwer: „Die letzten Kilometer durch den Auenwald bei Mondorf und der Anblick, als die Sieg in den Rhein mündete.“

Sechs Tage nach dem Start erreichte er die Mündung kurz vor Sonnenuntergang! Genauso schnell beantwortete er die Frage, ob er diesen Etappenlauf noch einmal wiederholen würde? „Ja - ganz klar! Im Herbst mit mehr Wasser im Flussbett und herbstlich bunten Wäldern!“

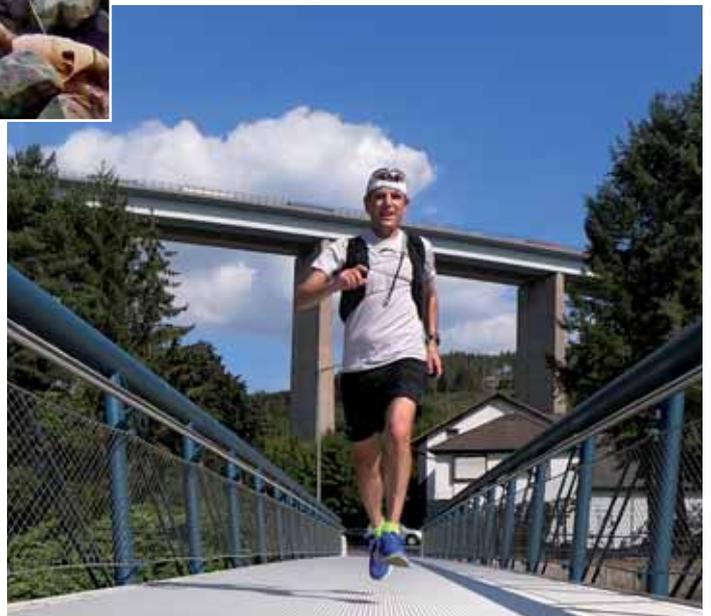
Text/Foto Löhr



In insgesamt sechs Etappen teilte sich Löhr die 162 km lange Gesamtstrecke ein. Gelaufen wurde an sechs aufeinanderfolgenden Tagen. „Bei der Vorbereitungen habe ich mir mehr Sorgen um die An- und Abreise zu den Start,- und Zielorten als um die konditionellen Voraussetzungen gemacht“, berichtet der Läufer. Da er sich in der Endphase für den Berlin-Marathon befand, sollte der mehrtägige Etappenlauf, selbst bei den sommerlichen Temperaturen, kein Problem darstellen.

Los ging's im Rothaargebirge. „Die Quelle zu besuchen und anschließend die Sieg als Rinnsal im Wald zu begleiten fand ich schon sehr beeindruckend“, so Löhr. „Es war so, als würde man ein Kind von den ersten Schritten bis zum Teenageralter begleiten!“

Jeden Tag ging's für ihn zurück an den Fluss und er versuchte immer möglichst nahe am Ufer entlang zu laufen. „Leider gab es deshalb auch einige gefährliche Situationen im Straßenverkehr z.B. wenn ein Fußweg fehlte“ erläuterte der engagierte Langstreckenläufer. „Beim



Fliesen | Naturstein | Sanitär | Duschkabinen

Badsanierung komplett aus einer Hand!

- barrierefreier Badumbau
- große Ausstellung mit Sanitär und Fliesen
- Beratung durch Fachpersonal
- viele Sanitärartikel und Fliesen lagernd
- Fliesen- und Plattenverlegung aller Art

Limbacher Straße 27
57635 Kircheib
Tel. 02683-6567
www.fliesen-droste.de



Wann lohnt sich das H-Kennzeichen

(mid/ak-o) Exakt drei Jahrzehnte nach ihrer Erstzulassung können Autos ein H-Kennzeichen bekommen. Aber längst nicht alle Oldtimer fahren auch mit H. Denn das ist nicht immer günstiger und hat zudem einige Verpflichtungen zur Folge. Wann sich ein H-Kennzeichen lohnt, schildert die Zeitschrift Auto Straßenverkehr in ihrer aktuellen Ausgabe 16.



Vor der Erteilung eines H-Kennzeichens muss erst ein Ingenieur das Auto überprüfen und die Originalität beurteilen. Foto: GTÜ/mid/ak-o

- Vorteile: Die Kfz-Steuer für Autos mit H-Kennzeichen beträgt unabhängig von Hubraum und Schadstoffausstoß 191,73 Euro pro Jahr. Das macht sich vor allem bei alten, großvolumigen Motoren bezahlt, die bei einer herkömmlichen Zulassung schnell die 1.000-Euro-Grenze überschreiten. Zudem darf man mit H-Kennzeichen in Umweltzonen fahren – auch ohne grüne Plakette. Für Oldtimer mit H auf dem Schild gelten bei den meisten Versicherungen zudem günstigere Tarife, jedoch fordern die Assekuranzen kostenpflichtige Wertgutachten von anerkannten Bewertern wie Classic-Analytics oder Classic Data.
- Nachteile: Vor der Erteilung eines H-Kennzeichens muss erst ein Ingenieur von Dekra, TÜV, GTÜ oder KÜS das Auto überprüfen und die Originalität beurteilen. Daraus ergibt sich, ob das Auto ein erhaltenswerter Klassiker ist oder ein verbrauchter Alltagsgegenstand. Dieses Urteil wird bei jeder Hauptuntersuchung neu geprüft – und muss bezahlt werden.

- Saisonkennzeichen: Wer seinen Oldtimer nicht das ganze Jahr fahren will, kann sich für ein Saisonkennzeichen entscheiden und so Kfz-Steuer und Versicherungsbeiträge sparen. Saisonkennzeichen dürfen für minimal zwei und maximal elf Monate gelten und lassen sich auf jedes Fahrzeug anwenden. Das kann sich auch für Autos rechnen, die eigentlich schon ein H-Kennzeichen bekommen könnten. Besonders bei Autos mit kleinen Motoren und Abgasreinigung kann es sich lohnen, das Auto

normal zuzulassen, weil die Kfz-Steuer dann unter dem Pauschalbetrag von 191,73 Euro liegen kann.

Zum 1. Januar 2022 gab es in Deutschland laut VDA 648.000 Autos, die älter waren als 30 Jahre. Aber nur 57,3 Prozent oder rund 370.000 Fahrzeuge trugen auch ein H-Kennzeichen. Die meisten Oldtimer mit H-Zulassung tragen einen Mercedes-Stern (158.843), gefolgt von VW (125.438). Dahinter folgen mit deutlich niedrigeren Werten die Hersteller Porsche (43.261), BMW (37.006) und Opel (27.370).



KÄLTEBRÜCKE NEIN DANKE!

MIT EINER NEUEN HAUSTÜR
SICHER UND WARM
DURCH DEN WINTER.



Elmoresstr. 23 | 51570 Windeck-Schladern | T 02292 2534
info@holz-langen.de | www.holz-langen.de

Ihre Traumduche – traumhaft günstig!



Wir machen Ihren Duschtraum wahr. Mit hochwertigen Ganzglasduschen zu unschlagbaren Preisen. Kurzfristige Montage-termine möglich.

Lassen Sie sich jetzt kostenlos und unverbindlich beraten:

02243-900 9121
info@siegtal-glas.de
www.siegtal-glas.de

Die Profis für
moderner Glasduschen.



Samstag, 1. Oktober, 20 Uhr

Musikkneipe Scheel Seck, Kelterser Str. 54, 53783 Eitorf. "FORE-PLAY" LIVE - Das ist eine siebenköpfige Band aus dem Windecker Ländchen, die sich Ende 2008 bei einer Session zusammengefunden hat. Musikalische Richtung: Old Time Rock 'n' Roll - alles was Spaß macht, alles was Gas macht! <https://rockband-foreplay.de/>
Beginn 20:00 Uhr, Eintritt frei

Samstag, 1. Oktober, 9 Uhr

Schladern. , Bürger- und Kulturzentrum kabelmetal, Schönecker Weg 5. Frühstückstreffen für Frauen, diesmal unter dem Motto „Die

Hoffnung lebt zuletzt - Von Hoffnungslosigkeit zu neuem Lebensmut“. Zum Thema wird Valerie Lill mit dem Pianisten Dirk Benner begleitet. Eintritt 15 Euro. Karten im Vorverkauf: www.kabelmetal.de, Tel. Anmeldungen: Elke Klein, Tel. 0 22 92/748, eklein56@gmx.net und Loni Löbach, Tel. 0 22 43/8 15 26.

Montag, 17. Oktober, 18 Uhr

Eitorf. Siegtal-Gymnasium; Oberstufenhaus, Raum 22. Grundkurs Computerwissen mit Windows 10 Für Teilnehmende ohne Vorerfahrung. Große Hilfe und Grund für manches Ärgernis - der Computer ist beides. Mit solider Sachkenntnis überwiegt bald die Freude, wenn Sie an Ihrem PC oder Laptop mit Windows 10 sitzen. Benjamin Bock und Dirk Held machen Ihnen den Einstieg in das Arbeiten am Computer leicht und nehmen sich Zeit für Fragen.

Sechs Termine, montags und donnerstags, jeweils 18-20.15 Uhr. 111,00 EUR. Infos bei ramona.schneider@vhs-rhein-sieg.de Tel. +49 2241 3097-41

Donnerstag, 20. Oktober 2022, 14.30 Uhr,

im Raum 1 des Bürgerzentrums Eitorf, Bahnhofstr. 19. Kostenfreier Vortrag zum Thema „Pflegefall, was tun?“ von A. Evmez, St. Bolz und S. Jahn vom Pflegedienst CanAktiv, Eitorf. Informationen rund um die Pflegeversicherung. Steht mir ein Pflegegrad/Pflegegeld zu? Umgang mit der Einstufung durch den medizinischen Dienst? Welche Leistungen stehen mir zu? z.B. Haushaltshilfe. Veranstalter: Seniorenvertretung Eitorf

Sonntag, 23.10.2022, 14.45 – 16.15 Uhr

Windeck-Rosbach. Evang. Salvatorkirche. Vortrag von PD. Dr. Jürgen NELLES, Bonn: Das 'Dritte Reich' in Romanen deutscher Exil-Autoren. Der Bild-Vortrag zeigt, wie deutsche Autoren in ihrem Exil zwischen 1933 und 1945 auf das 'Dritte Reich' (zurück-)blicken, ihre Erfahrungen in der verlorenen Heimat darstellen, ihre Erlebnisse Ängste und Hoffnungen in der Fremde schildern. Eintritt frei.

Stellenangebote



...mit uns geht die Sonne auf
CanAktiv
Häusliche Alten- und Krankenpflege

Möchten Sie sich beruflich und finanziell verbessern?

Monatliches Stammgehalt (zzgl. Zuschläge):
Pflegefachkräfte - 3.500,- €
Med. Fachangestellte - 3.200,- €
Pflegehelfer mit LG1/LG2 - 3.000,- €
 m/w/d, in Vollzeit oder Teilzeit und
Aushilfen 15,- €/Std. fürs Wochenende

Wir bieten Ihnen Fort- und Weiterbildungen, Bonuszahlungen und Aufstiegschancen in unserem Unternehmen.
 Bitte richten Sie Ihre Bewerbung an Stephanie Bolz per Mail an: info@canaktiv.de

Bahnhofstraße 19 · 53783 Eitorf · 02243 - 845530
E-Mail: info@canaktiv.de



Betreute Schulen e.V. ist ein freier Träger der Kinder- und Jugendhilfe und korporatives Mitglied der Arbeiterwohlfahrt Bonn/Rhein-Sieg.

Für die
Grundschule KGS Wehrstraße in Hennef

suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine
Einrichtungsleitung (m/w/d) im Offenen Ganztag

- Sie sind sozialpädagogische Fachkraft?
- Sie möchten sich mit Fachwissen, Ideen und Engagement einbringen?
- Sie bringen mehrjährige Erfahrungen in der Mitarbeiterführung mit?
- Sie haben ein Herz für „Klein und Groß“?
- Sie suchen einen zugewandten, offenen Arbeitgeber?
- Eine Stelle mit 35-39 Stunden passt in Ihr Leben?
- Ihnen sind die Sicherheit eines unbefristeten Beschäftigungsverhältnisses und eine faire Bezahlung wichtig?

Dann sind Sie bei uns richtig!

Weitere Informationen über uns und die freien Stellen erfahren Sie unter:
www.awo-bonn-rhein-sieg.de/angebote/betreute-schulen.html

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung an:
 Betreute Schulen e.V.,
 Schumannstr. 8
 53721 Siegburg
silke.loewenbrueck@awo-bnsu.de




Hilfe in Computerfragen
 Reparaturen | Notsdienst
 Schulung | Beratung | Verkauf

Karl-Martin Klein | Tel. 02292 911750
compukalli@posteo.org | www.compukalli.jimdo.com

Altgoldankauf sofort gegen bar.
 Ihr Juwelier



Markt 14 · 53783 Eitorf
Telefon 02243 - 2790



WOHNMOBIL-CENTER
 Am Wasserturm

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen
 kostenlos und unverbindlich ein Angebot anfordern

03944 - 36160
www.wm-aw.de



IMPRESSUM

STADTMAGAZIN
 Eitorf / Windeck / Ruppichterath

Verlag:
 Rhein-Sieg-Anzeigenblatt GmbH, Bonn
 Geschäftsführer Michael Rausch

Objektleitung: Patricia Drake
 (verantwortlich für den Anzeigenteil)

Büro:
 Tel. 0228-9887550, Fax 0228-9888757050
info@stadtmagazin-hennef.de

Anzeigenberatung und -verkauf:
 Wiemar Werbeagentur, Tel. 02242/3098
stadtmagazin@wiemar-werbeagentur.de
 Marco Frommann, Tel.: 02241-9767190
Marco.Frommann@stadtmagazin-hennef.de

Redaktion: Jan L. Dahmen,
 verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes
redaktion@stadtmagazin-hennef.de
 vSatz, Layout und Grafik:
 Wolfgang Wiemar Werbeagentur, Hennef
 Email stadtmagazin@wiemar-werbeagentur.de

Druck: Graphischer Betrieb Henke GmbH, Brühl

Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 21 vom 1. Januar 2022 - Erscheinungsweise monatlich

Der Nachdruck oder die anderweitige Verwendung von Fotos, Texten oder Anzeigen bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Verlages. Für eingesandte Manuskripte kann keine Gewähr übernommen werden.
 Für die Richtigkeit der Termine können wir leider keine Garantie übernehmen.
 Das STADTMAGAZIN wird an Haushalte im Gebiet Eitorf, Windeck, Ruppichterath sowie in den nahen Einzugsgebieten kostenlos verteilt.
 Verteilte Auflage 22.159 Stück

Einen schweren Weg gemeinsam gehen.

Wir begleiten Sie durch die Zeit des Abschieds.



Anja Welteroth
Bestattungshaus

Telefon: 02243 - 42 91
Gartenstraße 14 · 53783 Eitorf
www.bestattungshaus-welteroth.de

Kostenlose private Kleinanzeigen

Suche liebevolle Frau, die evtl. meine Schwester 2x wöchentlich in der Seniorenresidenz St. Augustin, gegen Bezahlung, besucht. Tel: 0176/53069205

Porzellan-Kaffeeservice von Rosenthal, für 6 Personen, 18teilg., VB 180 €. Mobil 0176-80249503.

Witwer sucht Freundin bis 62 Jahre für Freizeit in Raum Hennef, verschiedene Sportarten, Spaziergänge, Kurzurlaub und vieles mehr. Tel. 0177-9095226.

Wer möchte mit mir regelmäßig Schach spielen oder gemeinsam malen? Bitte melde dich per SMS 0172-9131271 o. Tel. 02242-9080342.

Div. Maschinenschrauben, DIN 933, 934, 912, M6 bis M16, verschiedene Längen, alle ungebraucht. Div. Fittings, Verschraubungen, verschiedene Größen, alle neu aus MS, VB. Tel. 0152-34391711.

Suche belastbare Hilfe zum Holzschneiden mit Kreissäge. Bei Interesse, bitte tel. Terminabsprache unter Tel. 0152-34391711.

20 leere Marmeladengläser der Marke Bonne Maman (große Füllöffnung) kostenlos abzugeben. Bring Service mögl. nc-keszlema7@netcologne.de.

Flipperautomat von Sammler gesucht. Auch defekte. Tel. 0160-2091907.

WG-Mitbewohnerin mit pflegeri-

schen Background in Windeck-Schladern gesucht. Tel. 02292-911257.

Haus zu vermieten, ab 01.11. in Windeck/Rommen, 7 Zimmer, Küche und Abstellkammer, 2 Bäder, 35qm Terrasse, Garten, Garage. Kaltmiete 580 Euro plus Nebenkosten. 3 Monatsmieten Kaution. Ab 17 h Tel. 02292-1251.

Bosch Bodenstaubsauger GL30 schwarz, Hygiene Filter, mit Beutel, für Parkett, Teppich, Fliesen, starke Saugleistung 650 Watt, langes Kabel, Polster-Düse, verschiedene Düsen, wenig gebraucht, wie neu, € 60. Tel. 02243-845390.

Nachhilfe in Englisch und Deutsch erteilt ehemalige Gymnasiallehrerin. Raum Windeck/Eitorf. Tel. 02243-6250.

Weidenkorb (hell) L93cm, H32cm, B53cm, VB 35 €; sowie viele andere Körbe in verschiedenen Größen und Preisen. 6 Bügelflaschen Weissglas 1L, 10 €. 2 Setzkästen (L40 x B40 x H4cm) 5 €/St..Tel. 02243-5407.

Kapp u. Gehrungssäge King Craft KGS 1050, ganz wenig gebraucht, 25 €. Deckenleuchte (Rasterleuchte) mit 4 Leuchtstoffröhren, 620 x 620 mm, 8 €. Universalschubkarre, 85 L, Marke Capito, 15 €. 2 Arbeitstische aus Metall ohne Arbeitsplatte, L=1250mm, H=750mm, T=600mm, je 5 €. Rasenwalze, Br. 600mm, Füllung mit Wasser, 20 €. Tel. 02243-80106.

Wer braucht Betreuung, kochen, bü-

Kompressionsstrümpfe? Fragen Sie uns!

Partner Ihrer Gesundheit!

Kähler
Orthopädietechnik
Sanitätshaus
Bahnhofstraße 26 · Eitorf
Telefon 02243 - 3810
www.ot-kaehler.de

geln, einkaufen, putzen in Siegburg ? Tel. 0157-37025691.

Fahrrad, Raleigh Okland DE LUXE, stabiles Fahrrad. Der Sattel wurde in einen bequemen ausgetauscht, das Rad ist zuverlässig, wird jedoch nicht mehr gebraucht. 100 €. Tel. 02241-331123.

Epson Drucker WF 2850, Multifunktionsgerät, Drucker, Scanner, Fax, Weihnachtsgeschenk 2020, kaum benutzt, daher aus Altersgründen abzugeben. Zum Verkauf wurde das Gerät von der Fa. EPSON generalüberholt, daher ein neuwertiges Gerät. NP 129 €. Mobil 0159-01474507.

Westergitarre 12saitig günstig abzugeben. Tel. 02248-2866.

21 Karl May Bücher, VB 60 €, an Selbstabholer. Tel. 02241-9321595.

Zimmertür 735 x 1925 cm, Farbe Nussbaum/Mahagoni, mit Glasauschnitt, Rauchglas gemustert, DIN rechts, VB 15 €. Tel. 02206-9199805.

Decken-/Hängelampe, mit rauchfarbenem Glasschirm mit dezentem Tropfenmuster, Glaszylinder, Kette und Gestell Schmiedeeisen, unten Holz, Eiche, Lampe Durchmesser 35

cm, Höhe mit Kette 68 cm, VB 25 €. Tel. 02206-9199805.

Atari Mega/ST, betriebsbereit, mit Software und Fachbüchern, sowie Drucker Canon BJ200 zu verkaufen. Angebote an: wstille1@t-online.de.

Polar M430 GPS Multifunktions-Laufuhr, schwarz, Größe M/L, guter Zustand, OVP vorhanden. VK 65 €. Tel. 0162-3390474.

Polstergarnitur (3-2-1-sitzig) und Couchtisch, auszieh- +höhenverstellbar (Nussbaum), mit 4 Stühlen, beides gut erhalten, Selbstabholer, günstig abzugeben. Tel. 02241-384464

Pendel & Feder

Uhrenladen Verkauf Reparaturen Sachverständiger
Inh. Torsten Reichmann
Schnepferstraße 46
51570 Windeck-Werfen
Tel. 02243/911175
www.pendelfeder.com
Termine per Telefon
oder info@pendelfeder.com

SCHÖTTES
BESTATTUNGSHAUS

Tag und Nacht:
02292 4997

Ihr Ansprechpartner im Trauerfall

info@bestattungshaus-schoettes.de | www.bestattungshaus-schoettes.de
Hauptstraße 49 | 51570 Windeck-Dattenfeld



Erfolgreich Abnehmen noch leichter gemacht !

NEU
metabolicGO
unsere erfolgreiche
Stoffwechseltherapie
als Online-Programm
für Zuhause

Stoffwechseltherapie für zu Hause: **metabolicGo**

Die erfolgreiche metabolicSlim Stoffwechseltherapie zur Gewichtsabnahme ist seit Langem bekannt. Jetzt kann sie als „metabolicGo“-Programm auch Zuhause umgesetzt werden.

Sie kommen nur noch einmal pro Woche für ein festes Gespräch mit einem Ernährungsberater zum Ernährungsinstitut. An den anderen Tagen halten sie über Tablet, PC oder Smartphone Kontakt.

Das erfolgt zum einen über einen Online-Video-Kurs, der die Teilnehmer durch die Therapie begleitet, sowie einen Whats-App-Service. Der kann rund um die Uhr genutzt werden.

Zusätzlich erhalten die Teilnehmer einen Zugang zu einer großen Online-Rezeptdatenbank. Auf Wunsch und je nach Bedarf können natürlich gezielte Termine bei den Ernährungsexperten vereinbart werden.

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin für eine kostenlose Erstberatung und lernen Sie unser neues Online-Programm kennen.



Ich will abnehmen – Mein bester Entschluss

„Der Weg ist das Ziel.
Und dieses wird immer leichter“
Bettina Herrmann

- 26 Kilo

in 13 Wochen

Bettina Herrmann (47)
Bergisch Gladbach

„Durch metabolicSlim purzelten die Pfunde
nur so, ich hatte das Glück 3 kg in der
Woche abzunehmen und das
ohne zu hungern.
Ich danke dem Team vom
SI Ernährungsinstitut
Bergisch Gladbach!“
Marion Birkholz

- 24 Kilo

in 8 Wochen

Marion Birkholz (58)
Nümbrecht

„Der Glauben an sich und
die richtige Reisebegleitung
macht den Abnehmweg mit
dem SI-Ernährungsinstitut zu
meiner Erfolgsgeschichte“.

Lujana Mojsovski

- 19 Kilo

in 8 Wochen

Lujana Mojsovski (52)
Odenthal



SI Ernährungsinstitut

Köln · Bonn/Rhein-Sieg · Bergisches Land



Über 23.000
Kunden



Über 10 Jahre
Erfahrung



Professionelles
Team



Abnehmen für
jedermann

www.si-ernaehrungsinstitut.de

Siegburg
02241 - 938 03 05

Bergisch Gladbach
02204 - 984 39 99

Köln-Marsdorf
02234 - 933 64 93

Köln-Deutz
0221 - 989 371 70

