

HenneferStadt

Monatszeitschrift für Hennef und Umgebung **MAGAZIN**



Felix Knopp

ist Wegemanager auf dem Natursteig-Sieg und den Erlebniswegen entlang der Sieg und sorgt für sichere und gut markierte Wanderwege. Lesen Sie auf den Seiten 4-6

1. Hennefer Online Elternabend zum Thema Medien

(dmg) Durch Corona fallen viele Austauschtreffen und Gespräche für Eltern weg. Ausgerechnet in dieser Zeit nutzen viele Kinder verstärkt Medien wie Smartphone, Laptop und Tablet. Durch Homeschooling und soziale Netzwerke werden die Kinder geradezu gezwungen, diese Medien zu nutzen. Eltern machen sich gerade jetzt Gedanken, wie man Medien sinnvoll nutzen kann. Was sollte man beachten? Was ist wichtig im Umgang mit den Medien? Wie kann ich mein Kind schützen? Das Amt für Kinder, Jugend und Familie bietet im Rahmen der „Frühen Hilfen“ (<https://www.hennef.de/fruehehilfen>) erstmals Online-Elternabende mit der Referentin Jasmin Zimmer, die sich dem Thema Medien widmen. Aktuell sind drei Elternabende geplant:

- 9. September, 20 bis 21 Uhr: Medien und frühe Kindheit mit dem Schwerpunkt Fokus Sprachentwicklung und Bindung
- 16. September, 20 bis 21 Uhr: Medien und Persönlichkeitsrechte, Schwerpunkte: Datenschutz und Persönlichkeitsrechte auch für die ganz Kleinen; mögliche Folgen wie Cybermobbing; Gefahr der Verwendung der Fotos
- 23. September, 20 bis 21 Uhr: Medien und Altersfreigaben, Schwerpunkte: offizielle Altersfreigaben und die Elterliche-Selbst-Kontrolle (ESK); YouTube und veränderte Inhalte sowie die Auswirkungen auf die Kinder

Jasmin Zimmer studierte an der Ludwig-Maximilians-Universität München Pädagogik, Psychologie und Grundschuldidaktik mit Abschluss Magister Artium. Pädagogische Zusatzausbildungen hat sie in den Bereichen Medien-, Erlebnis- und Musikpädagogik, Pädagogische Diagnostik sowie Reithherapie. Nach mehreren Jahren in der stationären Jugendhilfe ist sie nun als Dozentin an der Fachschule für Sozialpädagogik Siegburg und an den Alanus Hochschulen Alter und Mannheim sowie als Referentin für verschiedene Bildungsträger tätig.



Im Anschluss an den Beitrag von Jasmin Zimmer haben die Eltern die Möglichkeit, live im Chat Fragen zu stellen. Man kann Fragen auch im Nachhinein per E-Mail stellen, die Referentin kann dann beim nächsten Termin darauf eingehen.

Die Teilnahme an den Elternabenden ist kostenfrei, eine Anmeldung über fruehehilfen@hennef.de ist nötig, man bekommt dann zu Zugangsdaten gesendet (die E-Mail-Adressen werden im Anschluss an die Seminare gelöscht).

Bürgermeister Pipke: „Ein Kunstrasen für Söven!“

(dmg) Der Fußballplatz in Hennef-Söven wird in einen Kunstrasenplatz umgewandelt. 595.000 Euro stehen dafür im Haushalt der Stadt zur Verfügung. Am 21. August war der symbolische Spatenstich mit Bürgermeister Klaus Pipke, dem Sportbeigeordneten der Stadt Martin Herkt, dem Vorsitzenden des TV Rott Matthias Mehlem, Vereins-Schatzmeister Harald Sander, Bürgermeister Klaus Pipke und Tiefbauer Christoph Schlechtriem.

"Dieser neue Platz wird einen sportlichen Boom in Rott und Söven auslösen, das ist sicher", so Bürgermeister Klaus Pipke. "Der TV Rott hat darunter gelitten, mit dem Naturrasenplatz immer vom Wetter abhängig zu sein. Trockenheit und Rasenpflege im Sommer und nasse Winter haben stets für lange Sperrungen gesorgt. Der Zustand des Platzes hat sich dann in den letzten zwei Jahren kontinuierlich verschlechtert, eine weitere Nutzung für einen geregelten Sportbetrieb ist im Grunde nicht mehr möglich. Ein dauerhaft nutzbarer Sportplatz in Söven ist außerdem eine wichtige Maßnahme für das Schul- und Breitensportangebot in Hennef insgesamt. Damit werden wir wieder einmal unserem Ruf als Sportstadt gerecht."

Der Platz misst 100 mal 67 Meter. Das Kunstrasensystem in Söven hat eine speziell vorgefertigte Elastik- und Drainageschicht, in der horizontal Drainagerillen eingearbeitet sind, auf die dann ein Kunstrasenbelag mit umweltfreundlicher Kork-/Sandverfüllung verlegt wird. Das System ist frei von Mikroplastik. Der Kunstrasenplatz wird voraussichtlich Mitte Oktober fertig sein.



Während ein Naturrasenplatz effektiv rund 400 Stunden pro Jahr nutzbar ist, ist ein Kunstrasenplatz rund 2.000 Stunden nutzbar. Dies kommt in Söven nun unmittelbar dem TV Rott zugute, der aufgrund der Qualität des alten Platzes immer mal wieder Ausfälle und Spielverlegungen hinnehmen musste. Der TV Rott beteiligt sich denn auch mit 60.000 Euro am Bau des Platzes. Foto Stadt Hennef

10% Rabatt
Visser's-roofs
10% Rabatt



Besuchen Sie uns in unserem neuen Verkaufsraum in
53757 Lohmar – Hauptstraße 76

Wir bieten:

- Terrassenüberdachungen
- Carports
- Faltdächer
- Lamellen- u. Cabriodächer

Ihre Vorteile

- Sonnenschutz
- Holztische
- Dekoartikel

Tel. 02246-3048904 • Mobil 0176-43562134 • vissersroofs@outlook.com

IMPRESSUM

HENNEFER STADTMAGAZIN
 Verlag: Rhein-Sieg Anzeigenblatt GmbH,
 53121 Bonn, Geschäftsführer: Michael Rausch
 Objektleitung:
 Patricia Drake (verantwortlich für den
 Anzeigenteil), Michael Köpke
 Büro:
 Telefon 0228-9887550, Telefax 0228-9888757050
 info@stadtmagazin-hennef.de
 Anzeigenberatung: Wolfgang Wiemar
 Tel. 02242/3098 · Mobil 0171/4733700
 stadtmagazin@wiemar-werbeagentur.de
 Redaktion: Jan L. Dahmen, verantwortlich
 Sabine Dedek, Christiana Herbst,
 redaktion@stadtmagazin-hennef.de
 Satz, Layout und Grafik
 Wolfgang Wiemar Werbeagentur, Hennef
 stadtmagazin@wiemar-werbeagentur.de
 Druck: Graphischer Betrieb Henke GmbH, Brühl
 Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 19 vom 1.1.2020
 Das HENNEFER STADTMAGAZIN arbeitet unab-
 hängig, überparteilich und bürgernah. Nachdrucke
 oder anderweitige Verwendung von Fotos, Texten
 oder Anzeigen bedürfen der ausdrücklichen Geneh-
 migung des Verlages. Für eingesandte Manuskripte
 kann keine Gewähr übernommen werden. Für die
 Richtigkeit der Termine können wir leider keine Ga-
 rantie übernehmen.
 Das HENNEFER STADTMAGAZIN erscheint monat-
 lich und wird an Haushalte im Gebiet der Stadt Hen-
 nef kostenlos verteilt. Verteilte Auflage 20.384 Stück

INHALT



Felix Knopp ist der Wegema-
 nager auf dem Natursteig
 Sieg und den Erlebniswegen
 entlang der Sieg



Die Skifreunde Hennef am
 Start zur letzten Etappe in
 Köln. Foto: Skifreunde Hennef



Bürgermeister Klaus Pipke
 und Annette Flinterman,
 Leiterin des Arbeitskreises
 Fairer Handel

VOR ORT

Mit dem Wegemanager
 Felix Knopp auf dem Natursteig Sieg 4-6

Digitalisierung bietet
 älteren Menschen Chancen 8

Hennef weiterhin Fairtrade-Town 8

Wanderung auf dem Streuobstwiesenweg 12

Kinderklamotte mit Vermittlungsangebot 12

Waldbrandgefahr: Jetzt wird's brenzlich! 13

Stadtradeln 2020 in Hennef 18

Kreisarchiv jetzt im Technopark Sankt Augustin 19

Insekten retten –
 Artenschwund stoppen 21

Fördergelder in Höhe von 50.550 Euro 28

Kreuzworträtsel 29

LEUTE

Hennefer Lions Club
 unter neuer Präsidentschaft 7

Radfahr-Trilogie erfolgreich beendet 7

WAS? WO? WANN IM SEPTEMBER

Termine für Hochzeit an einem Samstag 2021 14

Kur-Theater: Kunst gegen Bares 15

**WELLNESS & GESUNDHEIT –
 PFLEGE IM ALTER**

22-26

KLEINANZEIGEN

30-31

Titelfoto: STM

**KOMPETENZ UND
 PERSÖNLICHER SERVICE.**

Ihre Provinzial Geschäftsstelle vor Ort.

Geschäftsstelle
Jan Kirchartz
 Frankfurter Straße 77 · 53773 Hennef
 Telefon 02242 82656
 jan.kirchartz@gs.provinzial.com

PROVINZIAL

**WENN MAN IHR HÖRGERÄT KAUM SIEHT,
 IST ES MEISTENS VON UNS.**



Jetzt anrufen und Termin vereinbaren:
02242 - 969 21 78

„Mehr hören heißt mehr erleben. Ihr Gehör ist uns wichtig, dafür nehmen wir uns Zeit für Sie und freuen uns auf Ihren Besuch“ – so der Hennefer Hörakustik-Meister und Inhaber Thorsten Fuhr.
Unsere Leistungen für Sie:



Hörgeräte zum Nulltarif¹



Gehörschutz und In-Ear Monitoring



Mobiler Hausbesuch

¹ Gilt für gesetzlich Versicherte mit Leistungsanspruch bei Vorlage einer ohrenärztlichen Verordnung. Ggf. zzgl. 10 Euro gesetzlicher Zahlung für ein Hilfsmittel. Privatpreis ab 650 Euro.

OTON Die Hörakustiker Hennef -Inhaber Thorsten Fuhr-

Adenauerplatz 4 – 5
 53773 Hennef
 Telefon: 02242 - 969 21 78

Öffnungszeiten
 Mo – Fr 9:00 – 13:00 und 14:00 – 18:00 Uhr
 Sa nach Vereinbarung



EDITORIAL

Das Wandern ist des Müllers Lust, heißt es in einem alten Volkslied. Und auch für viele von uns war ein ausgedehnter Ausflug in die Natur in den letzten Monaten eine willkommene Abwechslung zu „Homeshooling“ und Videokonferenzen. Da beim Wandern aber nur Freude aufkommt, wenn man sicher unterwegs ist und sich nicht verläuft, sorgt auf dem Natursteig-Sieg und den Erlebniswegen entlang der Sieg, Wegemanager Felix Knopp für Markierungen, Sicherheit und gut geplante Wege. Wir waren mit ihm im Wald und haben uns seine Arbeit vor Ort zeigen lassen.

„Eigentlich“ ist inoffiziell schon fast das Wörtchen des Jahres 2020 – jedenfalls begegnet es uns ständig, wenn wir an Termine und Feste denken. Eigentlich hätte wieder das Stadtfest stattgefunden, eigentlich wäre die Region kulturell mit dem Beethoven-Jubiläum beschäftigt und eigentlich hätten viele runde Geburtstage, große Familienfeste und, und, und gefeiert werden sollen. Eigentlich finden Sie auch jeden Monat bei uns einen Terminkalender. Seit Ausbruch der Corona-Pandemie mussten wir darauf verzichten. In dieser Ausgabe finden Sie nun – immer unter Vorbehalt – wieder ein paar Tipps und Termine für Veranstaltungen, die wir für Sie zusammengestellt haben.

Im Freien war allerdings auch in den vergangenen Wochen schon einiges möglich. Und so berichten wir in dieser Ausgabe davon, dass die Skifreunde Hennef das Sportgerät gewechselt hatten und per Rad auf großer Tour waren, der Hennefer Lions-Club bei der Versammlung im Biergarten einen neuen Präsidenten gewählt hat und in Söven mit dem symbolischen Spatenstich die Arbeiten am neuen Kunstrasenplatz begonnen haben.

Gesundheit bleibt aber nach wie vor – auch ohne Corona-Pandemie – unser wichtigstes Gut und immer ein aktuelles Thema. Passen Sie also weiterhin gut auf sich auf, gönnen Sie sich auch mal Erholung und informieren Sie sich, wie Sie Beschwerden lindern können. Auf unseren Sonderseiten „Wellness und Gesundheit“ finden Sie wertvolle Tipps und Anregungen und natürlich auch die richtigen Adressen für Ihre Fragen.

Mit dem Wegemanager Felix K

Arbeiten, wo andere Urlaub machen. Oder zumindest ihre Freizeit verbringen. Ohne Felix Knopp nahetreten zu wollen: Für ihn gilt dieses Motto tatsächlich ein bisschen. Denn der 48-Jährige ist Wegemanager und zuständig für den Natursteig-Sieg und die Erlebniswege entlang der Sieg. Und darum den Großteil seiner Zeit nicht am Schreibtisch zu finden, sondern irgendwo in den Wäldern, auf den Feldern oder unterwegs auf Wegen in der Region. „Ich kenne die Gegend hier wie meine Westentasche“, betont der studierte Geograph.

Gearbeitet hat er ursprünglich bei der Biostation im Rhein-Sieg-Kreis. Als vor etwas über zehn Jahren dann die ersten Überlegungen aufkamen, mit einem Natursteig den Tourismus in der Region voran zu bringen und die Natur auch für die Menschen aus der Region besser erlebbar zu machen, war Knopp als passionierter Marathonläufer ganz vorn mit dabei. „Am Anfang stand die Siegtal Kooperation. Das hat dann eine eigene Dynamik entwickelt“, so Knopp.

Heute vergleicht der Wegemanager den Natursteig mit einem Baum: Rund 200 Kilometer an gepflegten und markierten Wegen bietet allein der „Stamm“.

Hinzu kommen noch einmal 600 Kilometer Erlebniswege als „Zweige“.



Eine vernünftige Markierung der Wege ist unumgänglich.

www.weru.com

weru
Fenster und Türen fürs Leben

UNSERE TOP 10 SEDOR ALUMINIUM-HAUSTÜREN



Große SEDOR-Aluminium-Haustür-Aktion
Gültig nur bis 30.09.2020

-  **TOP AUSSTATTUNG**
-  **TOP PREIS**
-  **TOP AKTION**

Jetzt ab € **2.698,-**
inkl. MwSt

Wir beraten Sie gerne:

G. + A. Struthmann · Tischlermeister
Siegblick 12 · 53773 Hennef/Adscheid · Telefon 02248 / 2020
struthmann@t-online.de

WIR SCHÜTZEN SIE AUF IHREM WEG.



Leidenschaft und Ausdauer sind die Schlüssel zu Ihrem sportlichen Erfolg. Diese motivieren auch uns, Ihre individuelle Lebenssituation zu analysieren. So erhalten Sie für Ihre Bedürfnisse und Ziele und das, was Sie lieben, den besten Schutz.

Gerne beraten wir Sie:
GESCHÄFTSSTELLE
MICHAEL LIMBACH
Bahnhofstraße 37
53773 Hennef
Telefon 02242 3041
www.zurich.de/limbach

ZURICH VERSICHERUNG.
FÜR ALLE, DIE WIRKLICH LIEBEN.



Knopp auf dem Natursteig Sieg

Und um all das kümmert sich Felix Knopp: Mit Kettensäge, Farb-Sprühdose und Laufschuhen.

Am Anfang eines jeden neuen Weges stehe eine Idee, so Knopp. „Ein guter Wanderweg soll anspruchsvoll sein, aber machbar!“ Das bedeutet, dass sich sowohl passionierte Wanderer, als auch Familien mit Kindern dort wohl fühlen sollen. Das fängt bei der Wahl der Streckenführung an. Interessant soll sie sein und Abwechslung bieten, Ausblicke auf und Einblicke

in die Natur. „Man ist hier unterwegs in der Natur“, so Knopp, „und das darf man auch merken!“ Aber man braucht natürlich auch Einkehrmöglichkeiten und Abstecher in die Ortschaften entlang des Weges. Außerdem liegen Start- und Zielpunkte der einzelnen Etappen immer an einem Bahnhof. Das ist eine Besonderheit des Natursteigs Sieg.

Die Planung ist nicht immer einfach. Wo die Wege über privaten Grund verlaufen, muss im Vorfeld mit Waldbesitzern, Jagdpächtern oder Grundstückseigentümern gesprochen werden. Auch das gehört zu den Aufgaben des Wegemangers. Genauso wie die Zusammenarbeit und Koordination mit Forstbetrieben oder den Ehrenamtlichen der Dorfgemeinschaften ent-



...gänglich, damit sich niemand verläuft. Foto STM

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite

Das leckere Eis aus Geistingen

Eiscafé Buongiorno

Bonner Str. 81a • Geistingen • Tel. 0176 20408540

Grohmann & Partner
STEUERBERATER

Unsere Leistungen:

- Steuererklärungen für sämtliche Steuerarten
- Finanzbuchhaltungen
- Lohnbuchhaltungen und Lohnabrechnungen
- Jahresabschlussstellungen
- Steuerliche & betriebswirtschaftliche Beratungen
- Unternehmensgründungen und -nachfolge

Seit 40 Jahren für Sie da!

www.grohmann-partner.de
Marktplatz 6 - 53773 Hennef - Telefon 02242 6503
E-Mail: kontakt@grohmann-partner.de

Autoservice vom Profi

- Inspektion nach Herstellervorgabe
- Achsvermessung
- Bremsen-Service
- Öl-Service
- Hauptuntersuchung*
- Unfallinstandsetzung
- Glasreparatur
- Einlagerung
- und vieles mehr

* Auch Sondereintragungen nach § 19 Abs. 3 StVZ. Prüfung durch externe Prüfungenieure der amtlich anerkannten Überwachungsorganisationen.

Lies GmbH
Reutherstr. 1d • 53773 Hennef
Telefon: 02242/913420

OTTERSBUCH Nachf.

Thorsten Barkam • Bernd Roscher
Ihre Oldtimer Spezialisten
Autoreparatur

- Unfallwageninstandsetzung
- Gebrauchtwagen
- Kfz-Reparatur
- TÜV/AU
- Richtbank

Speziell Daimler-Benz
53773 Hennef • Frankfurter Str. 17 • Tel. 02242 / 5183

www.Rhein-Sieg-Magazin.de
Nachrichten • Berichte • Reportagen
Interviews • Bilder

Mit Quick Lane einsteigen und durchatmen

Klimaanlagen-Desinfektion für nur **29€**

Buchen Sie jetzt Ihren Termin!

Entfernt 99% aller Bakterien

Quick Lane Hennef, Bonner Str. 25L, 53773 Hennef (Sieg)
0800 724 235 243 | quicklane.de

*Bitte beachten Sie die Teilnahmebedingungen unter www.quicklane.de

lang der Strecke. Aber auch eine vernünftige Markierung der Wege ist unumgänglich, damit sich niemand verläuft. Und natürlich müssen die Wege auch regelmäßig kontrolliert und Hindernisse beseitigt werden. Ein umgestürzter Baum, störender Überwuchs, lose Tritte: Vieles davon entdeckt



Felix Knopp auf seinen Kontrollgängen selbst. Aber er bekommt auch immer wieder Hinweise von Wanderern. Dann heißt es für ihn: Die Laufschuhe gegen Sicherheitsstiefel tauschen, hinein in die Schnitzschutzhose und mit der Kettensäge ab in den Wald. „Ich bin wirklich viel hier draußen unterwegs“, so Knopp, „und eigentlich den ganzen Tag an der frischen Luft!“ Mit dem bislang erreichten ist Knopp schon ziemlich zufrieden. Die Wege werden sehr gut angenommen und die Zahl der Besucher nimmt ständig zu. Deutschlandweit gilt der Natursteig Sieg als einer der schönsten Fernwanderwege. Aber natürlich hat der Wegemanager auch noch

ein paar Pläne und Ideen. Die Gäste wollten in ihrer Freizeit „Mikroabenteuer“ erleben, so Knopp. Immer mehr Gastronomen und Gastgeber entlang der Strecke würden erkennen, welche Chancen und Möglichkeiten sich auch für sie durch die Besucher ergeben. Und von der Übernachtung im Baumhaus bis hin zur Einrichtung von Treckingplätzen für eher Abenteuerlustige Wanderfreunde gebe es noch reichlich Potential.

Zunächst aber ruft ihn wieder die Arbeit: Er hat einen verblassten Hinweis an einem Baumstamm entdeckt. Und so zückt Felix Knopp die Sprühdose, platziert seine Schablone und zaubert im Handumdrehen ein strahlendweißes „Sieg-S“ auf blauem Grund an den Wegesrand. Das Zeichen für den Natursteig Sieg, das bei Wanderfreunden einen so guten Ruf genießt.

Fotos: Stadtmagazin

Der rund 200 Kilometer lange Natursteig Sieg führt auf Pfaden und Wegen durch das Siegtal und über die umliegenden Höhen von Siegburg bis Mudersbach. Auf 14 Etappen zwischen 11 und 25 km Länge zeigt sich die abwechslungsreiche Landschaft voller Attraktionen. Unterwegs gibt es zahlreiche Möglichkeiten zur Einkehr. Jede der 14 Etappen des Natursteigs startet an einem Bahnhof und ist auch einzeln ohne große Planung begehbar: Die Wege sind sorgfältig markiert und als Qualitätswege zertifiziert.
www.naturregion-sieg.de/wandern/natursteig-sieg

Kur-Theater: „La Signora“ mit „Allein unter Geiern“

Das Kur-Theater, Königstraße 19, präsentiert am 4. September Carmela de Feo als „La Signora“ mit ihrem Programm „Allein unter Geiern“. Die Veranstaltung beginnt um 20 Uhr, Einlass ist ab 19 Uhr. Karten gibt es im Vorverkauf an der Kinokasse im Kur-Theater eine Stunde vor Filmbeginn bis Filmstart oder bei Buchhandlung am Markt, Adenauerplatz 22, oder online bei www.bonnticket.de.

HUMA

Summer Tour

#humasummertour

5x
500 EURO
zu gewinnen!

**Jetzt mitmachen
UND GEWINNEN!**

Der huma »Summer-Truck« ist unterwegs!
 Lausche in Sankt Augustin und Umgebung auf unseren Jingle,
 halte Ausschau nach dem bunten Truck. Und dann ...

Mach ein Foto vom Truck, poste es mit #humasummertour
 auf Instagram in deinem Feed oder deiner Story und gewinne
 mit etwas Glück einen 500€-Shoppinggutschein!*

*Das Gewinnspiel läuft bis Mitte September 2020, die
 Gewinne werden unter allen Postings verlost.
 Mehr Infos und Teilnahmebedingungen auf www.huma.de

@humasanktaugustin

Leute

in Hennef
und Umgebung



■ **Hennefer Lions Club unter neuer Präsidentschaft.** Bei sommerlichem Wetter und herrlicher Biergartenatmosphäre an der Sieg fand der diesjährige Präsidentenwechsel des Hennefer Lions Club Hennef Rhein Sieg statt. Dort, im Beisein vieler weiterer Clubmitglieder und deren Partnerinnen, übergab der bisherige Präsident, Josef Fuchs, sein Präsidentenamt an seinen Nachfolger, Christoph Engelberg, wobei ein kurzer Überblick über Geleistetes und Zukünftiges das Geschehen umrahmte.

Unter der Ägide von Josef Fuchs konnten so zum Beispiel in diesem Jahr insgesamt 15.000 Euro wieder für die Jugend fördernde und soziale Einrichtungen vergeben werden je 6.000 Euro an das Hennefer Mutter-und-Kind-Haus „Villa Mamaya“ und an den Deutschen Kinderschutzbund, Ortsgruppe Hennef, sowie je 1.500 Euro an die Tafel Eitorf und den dortigen Förderverein „Kinder und Jugend“.

Josef Fuchs hob noch hervor, dass durch die unterschiedlichsten Aktivitäten des Hennefer Lions Club, der im kommenden Jahr sein 25jähriges Bestehen feiern kann, bisher gut 300.000 Euro an jugendfördernde Einrichtungen vergeben werden konnten.

Beträge, die durch den Verkauf des letztjährigen und mittlerweile sehr beliebten Adventskalenders zustande kamen.

Auch der nun amtierende Präsident, Christoph Engelberg, fühlt sich dieser von Lions gepflegten Tradition, für die Unterstützung und Förderung der heimischen Jugend tätig zu sein, verbunden.

So wird er sich schwerpunktmäßig für den Verkauf des diesjährigen Adventskalenders einsetzen und sich um das im Dezember geplante Weihnachts-Benefizkonzert mit der Bigband der Bundeswehr in der Hennefer Pfarrkirche St. Simon und Judas kümmern.

■ **Radfahr-Trilogie erfolgreich beendet.** Mit der 3. Etappe wurde die von Skifreund Ulli Wilke geplante und geführte Radtour „Rheinland-Trilogie Stadt / Land / Fluss“ zum Abschluss gebracht. 16 Skifreunde trafen sich zur gemeinsamen S-Bahn Fahrt zum Kölner Hauptbahnhof und starteten dort die letzte Etappe mit der Überquerung der Hohenzollernbrücke in Richtung Deutz. Dann ging es flussabwärts weiter, wo die Fahrt nach der Durchquerung von Mülheim

Zwei strahlende Präsidenten, der eine, Josef Fuchs, links, der seine Präsidentschaft nun abgegeben hat, sowie Christoph Engelberg, der nun für ein Jahr die Geschicke des Lions Club Hennef Rhein Sieg gestalten wird. Foto Lions Club Hennef

zunächst einmal in Dellbrück unterbrochen wurde, weil dort ein Biergarten auf Einkehr wartete. Nach kurzer Pause wurde die Tour in Richtung Refrath fortgesetzt. Der städtische Raum wurde verlassen und in den Königsforst eingefahren. Wald und vereinzelte Wiesen waren nun ständige Wegbegleiter. Keine besondere Herausforderung war das Ersteigen des höchsten Kölner Berges, des 118,04 m hohen Monte Troodelöh. Natürlich trugen sich die Skifreunde in das dortige Gipfelbuch ein, um anschließend die Fahrt durch die Wahner Heide fortzusetzen. Eine sehr angenehme Unterbrechung war die Mittagsrast in einem Gasthaus am Lohmarer Ufer der Agger. Frisch gestärkt ging es anschließend hinauf durch den Lohmarer Wald nach Heide, wo die Fahrt vorbei an der Staumauer der Wahnachtalsperre durch Seligenthal fortgesetzt wurde, um dann in Hennef nach 50 km wieder zu enden. Dort war natürlich eine Stärkung fällig und so wurde in einem Wirtshaus auch Resümee gezogen: In drei Tagestouren bzw. Etappen hatte man insgesamt 197 km und 780 Höhenmeter zurückgelegt. Von Natur, Großindustrie und Gewerbe geprägte Landschaften waren durchquert worden. Der große Fluss, der Grüngürtel um Köln, die Feste Zons sowie Wald- und Heidelandchaft waren die Merkmale aller drei bei bester Stimmung durchgeführten Touren, die somit dem Titel „Stadt / Land / Fluss“ absolut gerecht worden sind. Und das Wichtigste: viel Spaß hat's gemacht. Der Vorstand der Skifreunde Hennef dankte Ulli Wilke ganz herzlich für die schönen Tage.

SCHRÄDER SPRUDELWASSERPARADIES

Sodastream-CO₂-Patronen
für Wassersprudler

500 g Patronen
nur €

5,90

Wir sind einziger Direktabfüller in Hennef – dadurch äußerst günstige Preise
Kohlensäureabfüllung bis 10 kg – z.B. für Aquarien oder Bierzapfanlagen

Sprudelwasserparadies Stephan Schröder

Frankfurter Straße 15a | 53773 Hennef | Tel. 02242 / 1697

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9.00 bis 18.00 Uhr | Sa. 9.00 bis 13.00 Uhr



Erfolgreiche Neueröffnung trotz Corona

Als die Redaktion des Hennefer Stadtmagazins Stefanie Orth Anfang März in ihrer neu eröffneten vierten „Haarbörse“ in Hennef-Geistingen besuchte, ahnte die Friseurmeisterin noch nicht, dass sich schon beim Erschei-

fanie Orth plante damals noch im April eine Jubiläumsfeier für ihr Team und treue Kunden auszurichten, denn schließlich sollte das 25-jährige Betriebsjubiläum gebührend gewürdigt werden. Dann verschärfte sich die



Situation, der Lockdown folgte. „Und so stand ich am 8. April ganz alleine vor dem Laden“, erinnert sich die Inhaberin, die 1995 in Geistingen an der Bonner Str. 106 ihren ersten Friseursalon eröffnete. „Das war schon ein sehr trauriger Moment!“

Nachdem sie kurz damit gehadert hatte, ausgerechnet in dieser Krise einen neuen Laden in direkter Nachbarschaft des ersten Geschäftes eröffnet zu haben, erwies es sich nach Ende des Lockdowns als Vorteil. „Ich habe echt Glück jetzt durch den zweiten Salon genügend Platz für die vorgeschriebenen Abstände zu haben, so dass ich niemanden aus meinem Team entlassen musste“, freut sich Stefanie Orth. Neu im ohnehin „besten Team“, wie die engagierte Friseurmeisterin gerne betont, sind Sascha Schmitzler und Kathy Eckelt. Die beiden verstärken das „junge Team“ im neuen Laden. „Wir „Alten“, zu denen ich auch gehöre, freuen uns im alten Salon auf unsere Kundinnen und Kunden“, schmunzelt die Chefin. Denn das Arbeiten in zwei festen Teams gehört ebenso zu den Sicherheitsvorkehrungen, wie selbstverständlich die Einhaltung von Maskenpflicht, Hygienevorkehrungen und allen weiteren Corona-bedingten Auflagen.

„Es ist uns sehr wichtig, bei der Einhaltung der Regeln sehr genau und umsichtig zu sein, um die Kundenschaft und das Team vor einer möglichen Infektion zu schützen. Und natürlich wollen wir auch alle keinen zweiten Lockdown mehr“, heißt es in der „Haarbörse“. Besonders dankt Stefanie Orth daher ihren

nungstermin der Ausgabe Ende März alles verändert haben würde. Zwar wurde schon vor einer möglichen Infektion mit dem Corona-Virus gewarnt, es beeinträchtigt aber noch nicht das gewohnte Leben. Auch Ste-

Kundinnen und Kunden, die mit viel Verständnis auf die veränderten Bedingungen reagiert haben. So kann man sich auch in Corona-Zeiten auf einen entspannten und sicheren Friseurbesuch freuen. Foto Haarbörse

Digitalisierung bietet älteren Menschen Chancen

Die Bundesregierung stellt in ihrem kürzlich veröffentlichten 8. Altersbericht fest, dass die Digitalisierung ein großes Potential für ältere Menschen bietet. Sie erhöhe vor allem die Möglichkeit, lange Zeit ein selbstständiges und eigenverantwortliches Leben zu führen. Besonders wichtig sei es, der älteren Generation die neuen Medien zugänglich zu machen und ihnen ein Schritthalten mit der Entwicklung zu ermöglichen.

„Die Bürgerstiftung Altenhilfe Stadt Hennef hat diesen Weg schon vor Jahren beschritten“, freut sich Thomas Wallau. „Zum einen gibt es den PC-Kurs im Seniorenbüro und zum anderen die Aktion Schüler helfen Senioren beim Umgang mit Tablet und Smartphone.“ Seit einigen Jahren schon hilft ein kleines Team von ehrenamtlichen Mitarbeitern des Seniorenbüros Hennefer Bürgern montags von 10 bis 12 Uhr bei Fragen und Problemen rund um ihren PC oder ihren Laptop.

Bislang konnten Interessierte ohne vorherige Anmeldung in das Generationenhaus kommen und sich je nach Bedarf Unterstützung holen. Aktuell ruht dieses Angebot aufgrund der Corona-Pandemie. Informationen, z. B. ab wann das Angebot wieder stattfindet, erteilt das Seniorenbüro montags bis freitags von 10-12 Uhr, Humperdinckstraße 24, 53773 Hennef, Telefon 02242 / 888 567.

Ein weiteres Angebot, um älteren Menschen den Umgang mit neuen Medien zu erleichtern, bietet die Bürgerstiftung Altenhilfe in Zusammenarbeit mit vier Schülern des Hennefer Gymnasiums an. Ursprünglich aus einem Sozialpraktikum entstanden, helfen die Schüler seit über zwei Jahren jeden ersten Samstag im Monat von 11.00 bis 12.30 Uhr bei Fragen und Problemen rund um Smartphone und Tablet. Mit viel Zeit und Geduld erklären die Schüler, wie die Geräte eingerichtet, Nachrichten versendet oder Apps installiert werden. Dabei werden die Teilnehmer nach Möglich-

keit individuell betreut und unterstützt. Auch dieses Angebot hat seit April geruht, findet aber ab September (05.09.2020) wieder statt. Aufgrund der Hygienebestimmungen und der Abstandsregelungen ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Interessierte wenden sich montags und dienstags von 9 bis 13 Uhr und mittwochs von 12 bis 16 Uhr an Natalie Lambert, Humperdinckstraße 24, Mail: lambertz@altenhilfe-hennef.de, Telefon: 02242/ 888 564.

Hennef weiter Fairtrade-Town

Hennef ist und bleibt Fairtrade-Town. „Durch ihr Engagement für den fairen Handel vor Ort nimmt die Stadt Hennef eine Vorreiterrolle ein. Die setzt ein konkretes Zeichen für eine gerechtere Welt, indem Hennef dazu beiträgt, dass durch faire Handelsbeziehungen den benachteiligten Produzentengruppen im Süden zu einem verbesserten Einkommen verholfen wird“, heißt es im Text der von Dieter Overath, Geschäftsführer des TransFair e.V., unterzeichneten Urkunde. Bürgermeister Klaus Pipke nahm sie von Annette Flinterman, Leiterin des Arbeitskreises Fairer Handel der Lokalen Agenda 21, in Empfang.

Der Arbeitskreis plant und organisiert Aktionen rund um den Fairen Handel. Ein Überblick über die Aktionen findet man unter <https://www.agenda21-hennef.de/index.php/fairtrade>. Vorsitzende der Lokalen Agenda 21 ist Regina Osterhaus-Ehm, koordiniert wird die Arbeit mit dem Umweltamt der Stadt Hennef. Den Titel Fairtrade-Town trägt Hennef seit dem 14. Juni 2012, er wird alle zwei Jahre erneuert, sofern die nötigen Kriterien in der Stadt weiterhin eingehalten werden.

Die Neueröffnung

unseres Geschäfts in Hennef-Geistingen war perfekt!

Wir haben uns über die Glückwünsche
und Aufmerksamkeiten sehr gefreut.

Wir sagen Danke allen, die daran mitgewirkt haben;
in erster Linie aber unserem tollen Team!



Danke an mein tolles Team

HAARBÖRSE

BONNER STR. 106 HENNEF-GEISTINGEN
TEL. 02242 / 3014

BONNER STR. 106 C · HENNEF-GEISTINGEN
TEL. 02242 / 9054205

HAUPTSTRASSE 70
53757 SANKT AUGUSTIN-NIEDERPLEIS
TEL. 02241 / 2399962

HAUPTSTRASSE 58 · 53567 BUCHHOLZ
TEL. 02683 / 6613



WWW.HAARBOERSE.COM

HAARBÖRSE

Kurzprogramm der FDP Hennef

zur Kommunalwahl 2020

Offen, innovativ und optimistisch – Ideen für unser lebendiges Hennef

1. Die Menschen im Blick – Bedürfnisse aller Generationen berücksichtigen

- Gesicherte Betreuung von jung bis alt
- Verbesserung der Barrierefreiheit
- Angebote der Gesundheitsförderung unabhängig von der finanziellen Situation
- Errichtung eines weiteren Hospizes in Hennef und Bestattungen am Samstag
- Freizeitgestaltung unter freiem Himmel durch Wassersport am Allner See und ein öffentliches Schwimmbad

2. Beste Bildung – jeder soll lernen dürfen

- Gleiche Bildungschancen bedeutet nicht gleiche Schulen
- Ausweitung der Erwachsenenbildung
- Ausbau der offenen Ganztagsbetreuung
- Modernisierung der Schulen – Gebäude und Ausstattung
- Qualitativer KiTa-Ausbau

3. Wirtschaft stärken – Platz für neue Ideen schaffen

- Leistungsfähige Infrastruktur für eine starke Wirtschaft
- Schaffung von Anreizen für Start-Ups
- Start-Up-Preis der FDP Hennef
- Konkurrenzfähige Gewerbesteuer

4. Umwelt und Nachhaltigkeit – die Bürger und das Klima weiterbringen

- Bauen mit Sinn und Verstand – durchdachte Energie- und Umweltkonzepte
- Energetische Sanierungen von städtischen Gebäuden
- Verbesserung der Lebensqualität

5. Mobilität und Infrastruktur – mehr als nur Busse

- Verkehrskonzept – Verkehrsfluss statt Frust
- Bedarfsorientierte Busroutenplanung
- Klares Bekenntnis zum Flughafen Köln/Bonn
- Flächendeckender Glasfaserausbau und Verbesserung des Mobilfunknetzes

6. Moderne Verwaltung – bürgernah und digital

- Digitalisierung der Stadtverwaltung
- Flexibilisierung der Arbeitszeiten in der Stadtverwaltung
- Aufbau einer städtischen IT-Abteilung für Schulen
- Zusammenschluss von Ämtern auf Kreisebene: „Wir sind Stadt, wir sind Kreis!“
- Haushaltsplanung mit Sinn und Verstand

7. Stärkung des Ehrenamts – Ehre, wem Ehre gebührt

- Mehr kostenfreie und vergünstigte Angebote für Ehrenamtler
- Sachkundige Beratung und finanzielle Unterstützung kultureller und sozialer Projekte
- Ehrenamts-/Vereinspreis der FDP Hennef

**Freie
Demokraten**

FDP

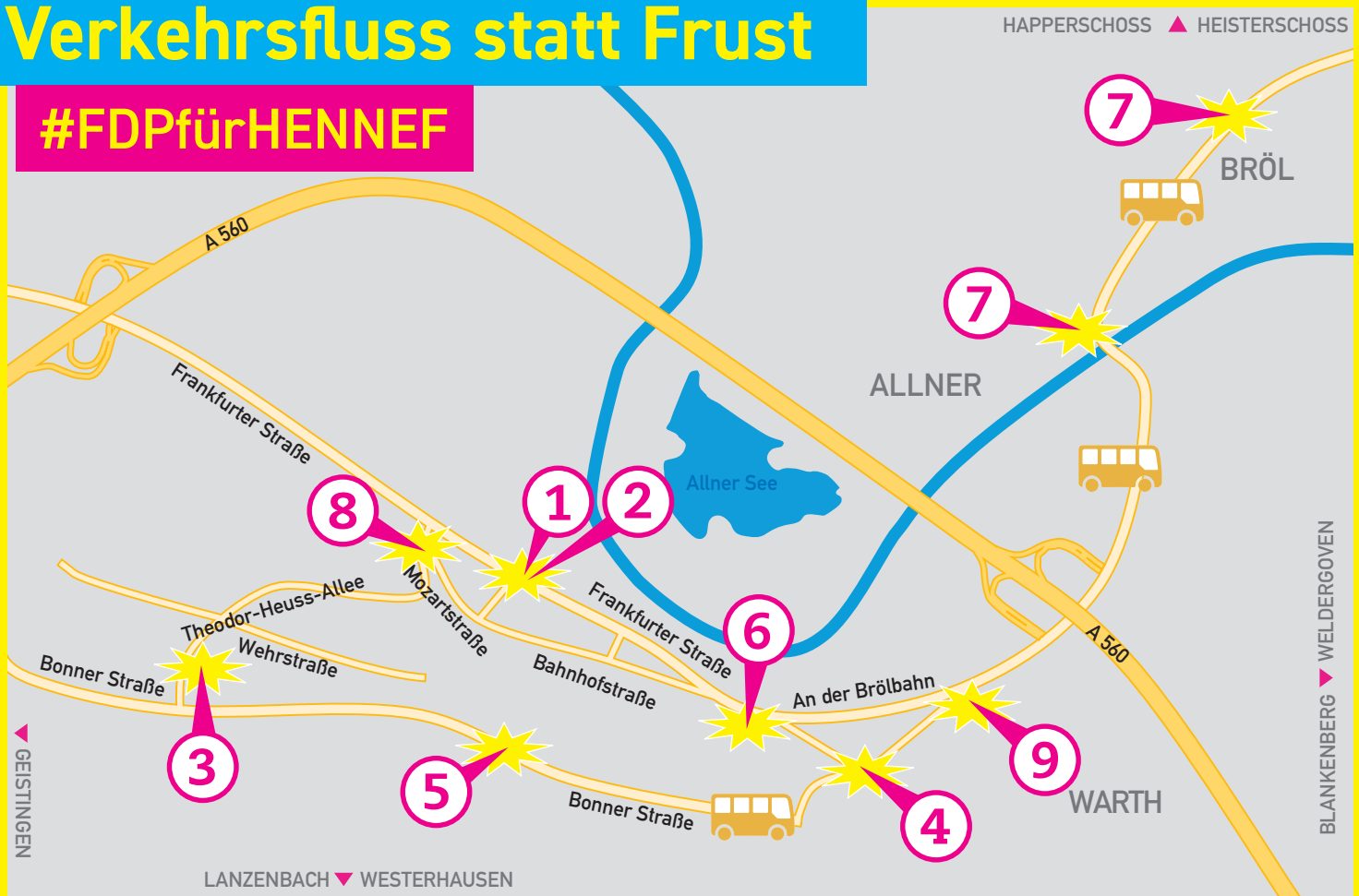
Unser umfassendes
Wahlprogramm
finden Sie auf
unserer Homepage
im Internet:

www.fdp-hennef.de



Verkehrsfluss statt Frust

#FDPfürHENNEF



1 Frankfurter Straße:

Komplette Neubeplanung und Umgestaltung des Straßenabschnitts. Einrichtung eines verkehrsberuhigten Geschäftsbereichs mit Tempo-10-Zone, in der Individualverkehr mit max. 10 km/h erlaubt ist. Einrichtung eines farblich deutlich gekennzeichneten Fahrradweges. Durchgängiges Höhenniveau durch Auffüllung der Fahrbahn mit Asphalt bis zur Bürgersteighöhe. Entfernung der Laternen in der Straßenmitte.

2 Parken Frankfurter Straße:

Veränderung der Parkgebühren zur Verbesserung des Parkverhaltens. Die ersten 15 Minuten kostenfrei, die folgenden 15 Minuten sehr günstige, danach deutlich erhöhte Parkgebühren. Deutliches Parkleitsystem zu den möglichen Parkhäusern.

3 Theodor-Heuss-Allee, Ecke Wehrstraße:

Rückstau auf der Theodor-Heuss-Allee vermeiden, indem Fahrzeuge nicht mehr links in die Wehrstraße abbiegen, sondern durch den Geistinger Kreisel geführt werden.

4 Kreisel in der Warth:

Bauliche Optimierung des Einfuhrwinkels von Allner kommend, welcher den Verkehr entschleunigt und auf diese Weise alle Verkehrsteilnehmer angenehmer passieren lässt.

5 Bonner Straße:

Neubeplanung und Umgestaltung des Straßenabschnitts, um Sicherheit, Verkehrsfluss und Stadtqualität in diesem Bereich deutlich zu erhöhen. Einrichtung von Parkzonen, Straßenquerungen, Auftragen eines hervorgehobenen Radwegbelages, Einrichtung eines Kreisels an der Kreuzung zur Wippenhohner Str. usw.

6 Bahnübergang Frankfurter Straße zur Warth:

Vermeidung des Rückstaus auf der Frankfurter Straße bei geschlossener Schranke über die vorhandene Abbiegespur hinaus mittels Linksabbiegezwang durch eine neue deutliche Signalisierung.

7 Allner Brücke:

Einrichtung eines Kreisels auf Höhe RSS in der Bröl. Die Verkehrsführung Richtung Allner soll anstelle der zu kurzen Linksabbiegespur hinter der Brücke über diesen Kreisel erfolgen, um die tägliche Stausituation im Berufsverkehr erheblich zu verbessern.

Alternativ: Schaffung einer Wendemöglichkeit in der Lauthausener Straße.

8 Mozartstraße:

Einrichtung als 30er Zone, um den Autoverkehr zu beruhigen und die Sicherheit für alle Verkehrsteilnehmer zu erhöhen.

9 An der Brölbahn - Abzweigung Bröltalstraße - Bahnübergang:

Verbreiterung der Straße ab dem Kreisel, durch Ankauf eines kleinen Streifens von ca. 20m Länge von den ansässigen Gewerbetreibern, um den Rückstau bei geschlossener Schranke bis in den Kreisel zu vermindern bzw. ein Vorbeifahren zu ermöglichen.

Bleiben wir FREI.
Denken wir GROSS.

Freie
Demokraten

FDP

Wanderung auf dem Streuobstwiesenweg

Der Verkehrs- und Verschönerungsverein (VVV) bietet am 19. September um 13.00 Uhr eine Wanderung auf dem Streuobstwiesenweg mit anschließender Einkehr im Bundesgolddorf Lückert.

Treffpunkt: aus Richtung Uckerath ca. 600 Meter hinter Sommershof, an der Straßeneinfahrt nach Lückert. Für Mitglieder kostet die Teilnahme 5 Euro, für Nichtmitglieder 7 Euro. Verbindliche Anmeldung bei: Diethelm Willms, Telefon: 02242/4180, E-Mail: diethelm.willms@hotmail.de.

Der Streuobstwiesenweg führt durch die Ortschaften Lückert, Löbach und Darscheid. In einer wunderschönen Natur wird der Wanderer im wahrsten Sinne des Wortes an das Thema Streuobst herangeführt. Auf den Wiesen entlang der Feldwege stehen alte Obstsorten, die typisch für unsere Region sind. Diese Sorten sind allesamt erhaltens- und schützenswert. Wenn der Reifezustand es zulässt, ist eine Verkostung frisch vom Baum erlaubt. Im Anschluss an die zirka ein- bis anderthalbstündige Wanderung ist eine Einkehr in die Gemeinschaftshütte Lückert vorgesehen. Uli Schambil wird dort sein selbst gebräutes Bier ausschenken.

Die eigene Mitte spüren im Wechsel der Jahreszeit

Am 19. September um 18 Uhr heißt es „Die eigene Mitte spüren im Wechsel der Jahreszeit“ im Labyrinth im Kurpark. Eine Anmeldung ist erforderlich, da die Teilnehmerzahl auf 20 Personen beschränkt ist.

Ebenfalls am 19. September ist Herbst-, Tag- und Nachtgleiche. Ehren und Danken, Reichtum teilen. Tag und Nacht sind wieder gleich lang. Farben: dunkelrot, lila, braun, ocker. Infos/ Anmeldung: Brigitte Helfen, Tel. 02242/91 18 33 oder Sigrid Klein, Tel. 02242/81 243

Die Teilnehmer singen einfache Herzens- Labyrinth- und Seelenlieder.

Einfach vorbeikommen! Wer kommt, kann sich der Witterung entsprechend in den jeweiligen Farben kleiden oder mit entsprechenden Bänder schmücken.

Kinderklamotte mit Vermittlungsangebot

Im Rahmen einer Umzugsaktion wurde der Kleiderladen Kinderklamotte des Kinderschutzbundes Hennef komplett umgestaltet und erscheint frisch und gut geordnet im neuen Outfit. Die Mitarbeiterinnen haben die Corona-Pause und die Sommerferien intensiv genutzt und bieten jetzt eine kleinere, dafür aber qualitativ hochwertigere Auswahl gut erhaltener Kinderkleidung bis Größe 152 an.



Gabriele Bäumer und Ute Exner leiten gemeinsam den neu eröffneten Foto: Dt. Kinderschutzbund, OV Hennef e.V.

Anzeige

Anzeige

AM 13. SEPTEMBER LINKS WÄHLEN!

UNSERE KANDIDATEN FÜR HENNEF



Detlef Krey



Hans- Jürgen Diekmann



Ernst- Josef Krey



Andreas Naylor



Christina Schramm



Mathias Rentsch

DIE LINKE.

www.dielinke-rhein-sieg.de

Große Teile wie Bettdecken, Matratzen, Kinderwagen, Kinderbetten, Babyschalen, Hochstühle und Fahrräder sind ab sofort nicht mehr im Sortiment und werden vom Kinderschutzbund nicht mehr angenommen. Alternativ bietet der Verein ab sofort die Möglichkeit, Angebote und Gesuche auf einer großen Pinnwand im Flur des Hauses bekannt zu geben. Dabei ist es auch möglich, dem Kinderschutzbund sein Angebot telefonisch oder per Mail mitzuteilen. Spenden von gut erhaltener Kleidung bis Größe 152, die maximal fünf Jahre alt ist, sind ab sofort wieder willkommen. Ebenso freut sich der Verein über gepflegte und vollständige Spiele aus den letzten Jahren und Bücher, die bis zu zehn Jahre alt sind.

Perspektivisch möchte der Kinderschutzbund zu seiner alten Größe der Kinderklamotte zurückkehren. Ein günstiges Mietobjekt in zentraler Lage, das gut zu Fuß und mit dem Kinderwagen erreichbar ist, würde nicht nur die Mitarbeitenden des Kinderschutzbundes, sondern auch viele Hennefer Familien sehr freuen. Bitte melden Sie sich, wenn Sie eine Idee oder einen hilfreichen Hinweis für den Verein haben.

Der Kleiderladen in der Gartenstraße 24 ist während der Schulzeit von Montag bis Freitag von 9 bis 12 Uhr, Dienstag ab 10 Uhr und Mittwoch zusätzlich von 15 bis 16.30 Uhr geöffnet. Weitere Informationen auf der Homepage des Vereins www.dksb-hennef.de
Deutscher Kinderschutzbund, Ortsverband Hennef e.V., Gartenstraße 24, 53773 Hennef, Telefon: 02242/5483, email: info@dksb-hennef.de

Karnevals-Session 2020/21 wegen Corona absagen!?

Rhein-Sieg-Kreis. „Karneval so, wie wir ihn kennen, wird in der Session 2020/2021 nicht möglich sein“, sagt der Landrat des Rhein-Sieg-Kreises, Sebastian Schuster. „Deshalb habe ich den Ministerpräsidenten Nordrhein-Westfalens angeschrieben und darum gebeten, Veranstaltungen für die kommende Session abzusagen.“ Hintergrund sind die wegen der Corona-Pandemie gebotenen Abstands- und Hygieneregulungen, die die geplanten Karnevalsveranstaltungen für die Vereine nicht durchführbar machen. „Eine „wohlwollende“ Genehmigung des Karnevals mit Einschränkungen seitens der Landesregierung hätte für viele - gerade kleinere Gesellschaften und Vereine - eine verheerende Wirkung. Gleichbleibende Kosten bei einer mit großer Wahrscheinlichkeit verringerten Gästezahl, bringen die Vereine an ihren Ruin“, erklärt Landrat Schuster weiter. Und genau das darf nicht passieren! „Wir dürfen nun nicht kurzfristig denken; es gilt, unsere Traditionsvereine und unser vielfältiges Kulturgut dauerhaft zu erhalten.“ Gleichzeitig müsse man natürlich den Branchen eine Sicherheit bieten, die von einer Absage der Session besonders betroffen wären.

AWO-Basar rund ums Kind

Am 5. September öffnet die Arbeiterwohlfahrt Hennef in der Gesamtschule Hennef-West, Fritz-Jacobi-Straße 10, die Türen zum Basar „Rund ums Kind“. Der Verkauf findet in der Zeit von 12.30 Uhr bis 15 Uhr statt. Anmeldung für Nichtmitglieder ist jeweils am ersten des Vormonats um 18 Uhr, für Mitglieder während der Woche davor bei Familie Becker, Telefon: 02242/41 74.

Waldbrandgefahr: Jetzt wird's brenzlig!

Rhein-Sieg-Kreis. Der Kreisfeuerwehrverband des Rhein-Sieg-Kreises macht darauf aufmerksam, dass durch die lange Trockenperiode zurzeit eine große Gefahr von Waldbränden besteht. „Der Wald ist ein unermesslich kostbarer Lebensraum und wohl unser beliebtestes Erholungsziel.“, so Brandinspektor Peter Kern (Pressesprecher des Kreisfeuerwehrverbandes des Rhein-Sieg-Kreises e.V.). „Doch wie schnell kann sich dieses Idyll in einen lodernnden Waldbrand verwandeln. Daher muss stets bedacht wer-

den, dass dabei nicht nur große Sachwerte zerstört werden: Ein Waldbrand bringt auch große Gefahren für den Menschen, für Wanderer ebenso wie für Anlieger und Löschmannschaften. Daneben dauert es Jahre, bis sich die Natur wieder erholt hat.“

Daher ist unbedingt auf folgendes zu achten:

- Grundsätzlich kein offenes Feuer im Wald!
- Der Genuss von Tabakwaren hat im Wald nichts zu suchen.
- Lagerfeuerromantik endet schnell in der Katastrophe. Machen Sie auch Ihre Kinder auf die Gefahren aufmerksam: Feuer im Wald oder am Waldrand ist kein Kinderspiel.
- Nicht nur in der wärmeren Jahreszeit, auch im Winter während längerer Trockenperioden, brennen verdorrtes Gras und trockenes Unterholz wie Zunder.
- Keine Flaschen oder andere Gegenstände im Wald wegwerfen, sie können Eigenschaften wie die eines Brennglases entwickeln.
- Haben Sie ruhig Mut, Bekannte oder Passanten auf diese wichtige Regeln hinzuweisen.

Und sollte es trotzdem einmal brennen - Notruf 112



Derzeit besteht eine hohe Gefahr von Waldbränden, warnt der Kreisfeuerwehrverband des Rhein-Sieg-Kreises. Foto: Kreisfeuerwehrverband.

Rhein-Sieg Radwegemanagerin

Rhein-Sieg-Kreis (db) – Seit März 2020 hat Ruth Römer unzählige Kilometer mit ihrem Dienstfahrrad zurückgelegt – als Radwegemanagerin für den Rhein-Sieg-Kreis kümmert sie sich um die bestmögliche Beschilderung der Wege. Dabei ist es die Aufgabe der 31-Jährigen, die großen, rot-weißen Schilder zu kontrollieren und Mängel in Zusammenarbeit mit den kreisangehörigen Kommunen sowie Straßen.NRW zu beseitigen. Die Schilder zeigen den Radfahrerinnen und Radfahrern die Richtung und Entfernung zum jeweiligen Ziel. Rund 900 Kilometer umfasst das Netz der wichtigsten Radrouten im Rhein-Sieg-Kreis mit etwa 2.230 Schilderstandorten. Sind Schilder verschmutzt, defekt oder fehlen, wird Ruth Römer aktiv. Ziel ist es, dass die Radrouten im Rhein-Sieg-Kreis komplett auch ohne technische Hilfen, wie beispielsweise GPS-Navigation befahrbar sind. Für die Optimierung des Systems sucht der Rhein-Sieg-Kreis noch etwa 30 sogenannte Wegepaten. Diese Ehrenamtlerinnen und Ehrenamtler bekommen eine eigene Route, die sie regelmäßig abfahren und auf Mängel hin überprüfen. Interessierte können sich per E-Mail an ruth.roemer@rhein-sieg-kreis.de wenden. Vorbild ist das Radwegemanagement des Naturparks Bergisches Land. Sein System wurde im Jahr 2018 bundesweit mit dem Deutschen Fahrradpreis ausgezeichnet.

Termine für Hochzeit an einem Samstag 2021

(dmg) Termine für Hochzeiten an einem Samstag sind beliebt. Das Standesamt der Stadt Hennef bietet Paaren, die im jeweils folgenden Jahr an einem Samstag heiraten wollen, seit einigen Jahren die Möglichkeit, den Hochzeitstermin am 1. September des Vorjahres zu reservieren. Diese einheitliche Regelung gibt allen Paaren gleiche Chancen. Die Termine sind schnell ausgebucht. In der Regel ist der Andrang im Rathaus groß. In diesem Jahr wird die Reservierung daher erstmals telefonisch angeboten: Die Brautpaare können am 1. September 2020 ab 8 Uhr unter den Nummern 02242/ 888 188, 02242 888 189, oder 02242/ 888 190 anrufen und einen Wunschtermin vereinbaren. Alles Weitere erklären die Standesbeamtinnen dann telefonisch. Hintergrund für die telefonische Reservierung ist vor allem, dass das Standesamt befürchtet, dass angesichts des hohen Andrangs gültige Abstandregelungen nicht eingehalten werden können und bei online vereinbarten Terminen zur Absprache von Reservierungen weniger Paare zum Zuge kommen, als bei einer unkomplizierten und schnellen telefonischen Reservierung.

Hospizverein Lebenskreis: Telefonische Beratung,

3. September, 9 Uhr – Seit 2000 begleitet der Hennefer Hospizverein „Lebenskreis“ Menschen in ihrer letzten Lebensphase. Der Hospizverein will Angehörige entlasten und durch sachkundige Beratung in dem Entschluss zur häuslicher Betreuung bestärken. Zurzeit gibt es ausschließlich eine telefonische Beratung unter: 02242/917037.

Begleitung Sterbender: Wenn Menschen erfahren, dass sie unheilbar krank sind und bald sterben müssen, sind sie selbst und die Angehörigen oft überfordert und ratlos, obwohl wichtige Fragen schnell geklärt werden müssen: Wie kann im Sinne des Kranken gehandelt werden, ist eine Versorgung zu Hause möglich, wer hilft bei psychosozialen, spirituellen oder religiösen Fragen? Welche finanziellen Belastungen entstehen, und welche Hilfen gibt es? Hier bietet der ambulante Hospizverein seine Unterstützung in Form von Beratung, Entlastung und Begleitung an. Die ehrenamtlichen Mitarbeiter sind lebenserfahren und werden sorgfältig aus- und

fortgebildet. Sie sind auf die vielfältigen und schwierigen Situationen eingestellt. Ihr Einsatz wird durch die Koordinatorinnen und durch Supervision im Team begleitet.

Begleitung Trauernder: Für die Begleitung und Beratung trauernder Menschen stehen mehrere ehrenamtliche Mitarbeiter bereit, die speziell für diese Aufgabe aus- und fortgebildet sind. Das Team des Hennefer Hospizvereins steht Betroffenen per E-Mail: lebenskreis@hospizverein-hennef.de, www.hospizverein-hennef.de oder unter Tel. 02242/917037 zur Verfügung. Ort: Hospizverein „Lebenskreis“, Kurhausstraße 1, Hennef

Betrifft: FRAUEN – Info-Café „Job und mehr“

Wer beruflich neue Wege gehen will, hat ganz unterschiedliche Motive: Vielleicht hat sich die persönliche Situation geändert und man möchte beruflich neu durchstarten. Möglicherweise hat sich auch das eigene Berufsbild gewandelt, und man muss sich weiterentwickeln. Oder es gibt einen bislang verdrängten Berufswunsch, der jetzt verwirklicht werden soll. Referentin Katrin Erb-Ruck, die Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Bonn/Rhein-Sieg, erklärt im Info-Café „Job und Mehr“ wie ein beruflicher Wechsel, ein Neu- oder Wiedereinstieg funktionieren kann und was Frauen dabei beachten sollten.

Bei freiem Eintritt lassen sich gemeinsam Fragen beantworten, Erfahrungen austauschen und erste Schritte für einen weiteren beruflichen Weg und neue Perspektiven für die Zukunft aufzeigen.

Termine: Dienstag, 8. September 2020, von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr
Anmeldung bei der Gleichstellungsbeauftragten Anja Kuhn
02242 / 888-275 oder anja.kuhn@hennef.de

Italienisch für den Urlaub – Buon viaggio!

Eine Pizza, „un caffè“ oder „due cappuccini“ in einer Bar bestellen, die Öffnungszeiten oder den Weg erfragen - vieles geht im Urlaub leichter, wenn man die Landessprache beherrscht. Am Dienstag, 8. September, 18-19.30 Uhr startet der neue Kurs der VHS Rhein-Sieg, für den keine Vorkenntnis-

HOLZHÄUSER IN JEDER GRÖSSE, FÜR JEDEN ZWECK



Gartenhäuser

Wohnblockhäuser

Carports

Wintergärten

Pavillons

Hauptstraße 15-19 · 57635 Kircheib/B8

☎ 02683-9782-0 · www.blockhaus-holzhaus.com

STEINHAUER 
Holzhaus GmbH

se erforderlich sind. Kursort: Hennef-Gesamtschule Hennef-West 1, Fritz-Jacobi-Straße 10, 53773 Hennef. Nähere Informationen bei Marzena Apitz, marzena.apitz@vhs-rhein-sieg.de, Telefon 02241 3097-35

Kur-Theater: Kunst gegen Bares

Am 1. September, veranstaltet das Kur-Theater, Königstraße 19, um 20 Uhr die Veranstaltung „KGB - Kunst gegen Bares - das neue „Open Stage Format“. Der Eintritt kostet 6 Euro. In der Show treffen Kunst und Kapital aufeinander. Fünf bis acht Künstlerinnen und Künstler präsentieren auf der Bühne des Kur-Theaters ihre Talente – vom Schauspielmonolog zum Kabarettbrüller, von eigenen Gedichten bis zur Eier-Jonglage im Kopfstand und Musikacts – eigentlich eine typische Offene Bühne Show. Das Publikum entscheidet selbst, wie viel Bares die jeweilige Kunst wert ist. Jede Künstlerin und jeder Künstler bekommt ein eigenes Sparschwein, in das nach Gutdünken für die gebotene Leistung Geld geworfen werden kann. Es gibt genau sieben Regeln für die Kunst gegen Bares: Zuschauer und Künstler kommen denselben Weg und sitzen zusammen im Publikum. Die Künstler werden von der Moderation aus dem Publikum auf die Bühne geholt. Die Präsentationszeit muss für alle Künstler gleich beschränkt sein. Jeder Künstler erhält nach der Präsentation ein Sparschwein. Das Publikum wird aufgefordert, die erlebte Kunst durch Geldeinwurf in die jeweiligen Sparschweine zu honorieren. Das Geld in den Sparschweinen geht zu 100 Prozent an die Künstler. Der Künstler oder die Künstlerin mit dem meisten Geld wird zum „Kapitalistenschwein des Abends“ gekürt. „Kunst gegen Bares“ ist ursprünglich ein Bühnenkonzept des Kölner Künstlers, Autor und Regisseurs Gerd Buurmann. Im Jahr 2007 fand die erste Kunst gegen Bares Veranstaltung in Köln statt. Mittlerweile gibt es das Konzept über die Landesgrenzen hinweg in fast 70 Städten und Dörfern. Ab diesem Halbjahr hat das Format einen festen Termin im Hennefer Kur-Theater: der erste Montag im Quartal ist ab sofort immer „Kunst gegen Bares“ - Abend.

Fluglärm-Messanlage in Hennef-Stoßdorf

(ms) Seit Juli gibt es eine Fluglärm-Messanlage des Deutschen Fluglärmdienstes (DFLD) in Hennef-Stoßdorf, Ringstraße 115, an der Außenfassade der städtischen Kindertageseinrichtung Kunterbunt. Die in der Kurhausstraße aufgebaute Messanlage von der Lärmschutzgemeinschaft Flughafen Köln/Bonn, Ortsverband Hennef, wurde optimiert und anschließend in Stoßdorf installiert. Zuvor hatten Bürgermeister Klaus Pipke

und Helmut Schumacher, Vorsitzender des Ortsverbandes Hennef der Lärmschutzgemeinschaft Flughafen Köln/Bonn, eine entsprechende Vereinbarung unterzeichnet. Mit den insgesamt vier DFLD-Fluglärm-Messanlagen und zwei weiteren Messanlagen des Flughafens Köln-Bonn steht in Hennef das dichteste Fluglärm-Messnetz im Umfeld des Flughafens zur Verfügung. Infos zum Thema Fluglärm unter www.hennef.de/fluglaerm.

Erster bundesweiter Warntag auch in Hennef

(ms) Am 10. September findet der erste bundesweite Warntag statt. Mit dabei ist der Rhein-Sieg-Kreis und damit auch Hennef. Um 11 Uhr starten der Probelauf der Warnsirenen sowie ein Test der Warn-App NINA. Nach Beschluss der Innenministerkonferenz wird der bundesweite Warntag ab dem Jahr 2020 jährlich an jedem zweiten Donnerstag im September stattfinden. Er soll dazu beitragen, die Akzeptanz und das Wissen um die Warnung der Bevölkerung in Notlagen und damit deren Selbstschutzfertigkeiten zu erhöhen. Weitere Infos www.bundesweiter-warntag.de.

Garagenflohmarkt

Die Dorfgemeinschaft Lauthausen veranstaltet am 6. September von 11 bis 16 Uhr einen Garagenflohmarkt.
Infos Tel. 02242/84 922 oder 02242/86 71 08

Yogakurs am Montag

Yoga Kurs mit Schwerpunkt Atemtechniken, Asanas (Haltungen) in Bewegung und Ruhe sowie Meditation. Der Kurs ist sowohl für Anfänger, als auch für Yogaerfahrene geeignet. Veranstaltet wird der Kurs von Frank Lugt. Der Termin findet statt bei Nadaraja Ayurveda in Hennef, Auf der Plette 17, immer montags um 19 Uhr. Infos unter Tel.: 02242/93 33 660.

Gaming

Mario Kart 8 Deluxe-Rennen auf der Switch-Konsole. Bei diesem Spiel kann man mit den bekannten Figuren aus der Welt von Super Mario spannende und lustige Rennen fahren. Wir lassen die Reifen quietschen... Für Kinder von 7 bis 10 Jahren. Anmeldung erforderlich, die Teilnehmerzahl ist begrenzt. stadtbibliothek@hennef.de oder 02242 888 530.
Stadtbibliothek Hennef in der Meys Fabrik, Beethovenstraße 21, Hennef



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



GEMEINSAM FÜR HENNEF



Bürgermeister

Klaus Pipke



Landrat

Sebastian Schuster



Stadtrat



Kreistag



hennefpartei.de



Klaus Pipke

Bürgermeister.

Zuhören, planen, umsetzen.

**JETZT SCHON DIE
BRIEFWAHL NUTZEN!**

Alle Infos unter: briefwahl.hennefpartei.de



KlausPipke

Mit Hennefer per



KOLL Steine zeigt „Ludwig“ Sonderedition ELYSIUM

Vor 175 Jahren wurde das Beethoven-Denkmal auf dem Bonner Münsterplatz feierlich enthüllt und seit 8 Jahren erinnern die „Bürger für Beethoven“ mit der Enthüllung des Denkmals am 12. August an die Realisierung des Bonner „Bürgerdenkmals“, das 1845 vollständig aus Bürgerspends bezahlt wurde.

Als Vorsitzender von „Bürger für Beethoven“ moderierte Dr. Stephan Eisel die Veranstaltung mit lebhaften Zitaten von Zeitzeugen des historischen Ereignisses von 1845. Der Pianist Dmitriv Gladkov begeisterte die Besucher mit Werken von Beethoven.

Anlässlich der achten „Enthüllung des Beethoven-Denkmal“ auf dem Bonner Münsterplatz präsentierte die IHK Bonn/Rhein-Sieg spannende Produkte mit Beethoven-Bezug.

Mit dabei natürlich das Beueler Traditionsunternehmen KOLL Steine mit seiner schönen Terrassenplatten-Sonderedition ELYSIUM!

KOLL Steine wurde in mehreren Kategorien für den regionalen Mittelstandspreis „Ludwig 2020“ nominiert.

Die Sonderedition ELYSIUM zu Ehren des 250. Geburtstags des Bonner Sohnes Ludwig van Beethoven wurde nominiert in der Kategorie „LUDWIG PRODUKT 2020“. Die speziell entwickelte Naturstein-Oberflächenstruktur spiegelt den besonderen Charakter des Komponisten mit Ecken und Kanten wider. Dank des innovativen Fertigungsverfahrens ist ELYSIUM nur halb so dick und schwer wie herkömmliche Terrassenplatten aus Beton. KOLL Steine spendet für jeden verkauften qm der Sonderedition im Jubiläumsjahr 1,- EUR an die Bonner Tafel e.V.

Sehen und anfassen kann man ELYSIUM im Ideengarten in der Maarstr. 85-87 in Bonn-Beuel und im großen Showroom in der Carl-Leverkus-Str. 1-3 in 40764 Langenfeld. Die Mitarbeiter von KOLL Steine freuen sich auf Ihren Besuch. Foto Koll Steine



Guido Déus, CDU Landtagsabgeordneter und Bezirksbürgermeister Beuel freut sich mit Inhaber Helge Koll über die Sonderedition ELYSIUM.

Stadtradeln 2020 in Hennef

(ms) Zum dritten Mal heißt es in Hennef in der Zeit vom 20. September bis zum 10. Oktober wieder „Stadtradeln“ für ein gutes Klima. Alle Personen, die in Hennef leben, arbeiten, einem Verein angehören, studieren oder zur Schule gehen, können mitmachen und möglichst viele Radkilometer sammeln und damit Hennefs Titel aus 2019 als Fahrrad-Hauptstadt des Rhein-Sieg-Kreises verteidigen. Anmelden können sich Interessierte schon jetzt unter www.stadtradeln.de/hennef. Jede und jeder kann ein Stadtradeln-Team gründen oder einem Team beitreten, um an dem Wettbewerb teilzunehmen. Dabei sollten die Radelnden so oft wie möglich beruflich, in der Freizeit oder im Urlaub das Fahrrad nutzen. Neu ist, dass Unterteams gegründet werden können. Weitere Informationen zu dem offiziellen Startschuss in Hennef und eine mögliche Sternfahrt werden noch bekannt gegeben.

Die Aktion „Stadtradeln“ ist eine Aktion des Klima-Bündnisses. Deutschlandweit treten Bürgerinnen und Bürger für mehr Klimaschutz und Radverkehr in die Pedale.

Beim „Stadtradeln“ geht es um den Spaß am Fahrradfahren, aber vor allem auch darum, möglichst viele Menschen zu gewinnen, im Alltag auf das Fahrrad umzusteigen und dadurch einen Beitrag zum Klimaschutz zu leisten. Um den steigenden Stellenwert des Fahrrads auch auf regionalen Routen zu unterstreichen, findet „Stadtradeln“ auch in diesem Jahr wieder im Rhein-Sieg-Kreis und in Bonn im gleichen Aktionszeitraum statt.



2019 haben 220 Hennefer Radfahrerinnen und Radfahrer beim „Stadtradeln“, eine kreisweite Aktion, unterstützt vom Rhein-Sieg-Kreis, teilgenommen. Die Henneferinnen und Hennefer radelten 63.469 Kilometer und sparten damit 9.013 Kilogramm CO₂ ein. Gegenüber 2018 hatte sich die Teilnehmerzahl mehr als verdoppelt und die gefahrenen Kilometer wurden verdreifacht. Auch Schulen und Unternehmen nahmen teil.

Allgemeine Informationen zur Luftreinhaltung und Lärminderung
Etwa ein Fünftel der klimaschädlichen Kohlendioxid-Emissionen in Deutschland entstehen im Verkehr. Ein Viertel davon wiederum verursacht der Innerortsverkehr. Wenn circa 30 Prozent der Kurzstrecken bis sechs Kilometer in den Innenstädten mit dem Fahrrad statt mit dem Auto gefahren würden, ließen sich etwa 7,5 Millionen Tonnen CO₂ vermeiden. Zusätzlich erfolgt ein Beitrag zur Luftreinhaltung und Lärminderung.

Yvonne Hofstetter zur Honorarprofessorin ernannt

Region. Die Essayistin und Sachbuchautorin Yvonne Hofstetter wurde jetzt von der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg (H-BRS) als Honorarprofessorin für Digitalisierung und Gesellschaft ernannt. Laut Hofstetter fordert die digitale Ära eine gerechte Ordnung zwischen technischem Fortschritt und dem Erhalt der Souveränität des Bürgers. Mit ihrer juristischen und technischen Expertise - Hofstetter hat Rechtswissenschaften studiert und ist seit rund 20 Jahren bei verschiedenen Softwareunternehmen tätig - möchte sie einen Beitrag zur Technikfolgenabschätzung leisten. Hofstetter ist darüber hinaus unter anderem Mitglied des Datenschutzbeirats der Deutschen Telekom, Mitglied des wissenschaftlichen Beirats am Institut für Digitale Ethik der Hochschule der Medien Stuttgart sowie Mitglied der Kommission für Demokratie und Technologie des Chatham House in London.



Honorarprofessorin Yvonne Hofstetter nach der Ernennung. Foto: Tritschler

Kreisarchiv jetzt im Technopark Sankt Augustin

Rhein-Sieg-Kreis/Sankt Augustin. Im Rahmen der Brandschutzsanierung des Kreishauses ist ein Teil des Archivs nach Sankt Augustin in den Technopark, Rathausallee 10, umgezogen. Unter anderem auch der für die Bürgerinnen und Bürger zur Verfügung stehende Lesesaal und Bereiche der Wissenschaftlichen Bibliothek. Die Öffnungszeiten sind wie bisher montags bis freitags von 8.30 Uhr bis 12.30 Uhr und montags bis donnerstags von 13.30 Uhr bis 16.00 Uhr. Aus logistischen Gründen ist jedoch eine Anmeldung bis spätestens einen Tag vor Akten- oder Büchernutzung unter archiv@rhein-sieg-kreis.de notwendig. Die Kreisverwaltung bittet die Bürgerinnen und Bürger, dies bereits jetzt bei ihren Planungen zu berücksichtigen. Rechercheanfragen sind auch telefonisch unter der Telefonnummer 02241 - 13-2565 möglich. Der Gebäudekomplex des Technoparks ist mit der S-Bahn-Linie 66, Haltestelle Kloster, erreichbar. Parkmöglichkeiten befinden sich gegenüber in der Rathausallee. Von dort ist das runde Turmgebäude, in dem sich das Archiv auf der 6. Etage in Raum 3 befindet, in wenigen Schritten zu erreichen. Die neue Adresse gilt ausschließlich für Besuche des Archivs. Sowohl die Telefonnummern als auch die Postanschrift der Kreisverwaltung in Siegburg, Postfach 1551, 53705 Siegburg, bleiben erhalten! Der Rückzug ins Kreishaus wird voraussichtlich im April 2021 stattfinden. Der Rhein-Sieg-Kreis bittet für die umzugsbedingten Einschränkungen um Verständnis.

Kreis testet automatisiertes „Blitzerauto“

Rhein-Sieg-Kreis. In den kommenden Wochen führt der Rhein-Sieg-Kreis zum Beginn des neuen Schuljahres wieder verstärkt Geschwindigkeitskontrollen zum Schutz der Kinder durch. Im Fokus stehen dabei Schulen und Schulwege, aber auch Straßen vor Kitas und sozialen Wohneinrichtungen. Verstärkt wird die Flotte des Kreises diesmal durch ein Fahrzeug mit automatisierter Technik, welches beim Straßenverkehrsamt aktuell getestet wird. Durch das neue Fahrzeug muss der eingesetzte Mitarbeiter das Fahrzeug nur noch parken und die Messbereitschaft herstellen. Da die Verkehrsüberwachung autark abläuft, kann der Messbedienstete während dieser Zeit andere Aufgaben übernehmen. „Vorrangiges Ziel der Ver-

kehrsüberwachung“, so Harald Pütz, Leiter des Straßenverkehrsamtes, „ist die Unfallprävention. Gerade auch vor Kitas und Schulen ist es oberstes Gebot, Verkehrsteilnehmerinnen und -teilnehmer zu einem verkehrsgerechten und rücksichtsvollen Verhalten anzuleiten. „Die jetzt startende Testphase mit dem neuen Fahrzeug“, so Pütz weiter, „kann uns helfen, unsere Verkehrssicherheitsarbeit weiter zu verbessern.“ Da die im neuen Fahrzeug verwendete Messtechnik vom Straßenverkehrsamt bereits seit Jahren an der A 59 eingesetzt wird, müssen die Außendienstmitarbeiter nicht zusätzlich geschult werden. Vandalismus ist übrigens zwecklos, da alle Geschwindigkeitsüberschreitungen sofort nach dem Auslösen mit Foto und sämtlichen relevanten Messdaten online an die Bußgeldstelle weitergeleitet werden. Außerdem ist das Fahrzeug alarmgesichert und mit einer Kamera ausgestattet.

Freie Sendetermine bei „Sportvereine machen Radio“

Rhein-Sieg-Kreis. „Sportvereine machen Radio“ heißt eine erfolgreiche Kooperation zwischen Kreissportbund Rhein-Sieg und Studio Eins: Seit Januar 2017 kann sich an jedem letzten Mittwoch im Monat (1x pro Quartal) ein Sportverein von 21 - 22 Uhr in der Sendezeit des Bürgerradios von „Radio Bonn/Rhein-Sieg“ präsentieren. Der Verein kann im Studio vor Ort die Beiträge produzieren, sich an der Musikauswahl beteiligen oder sich in der Soundcloud einbringen. Darüber entscheidet jeder Verein selbst. Während der Sendung gibt es fünf Einspielungen der Vereine - genug Zeit, um auch Ausgefallenes vorzustellen. Für die zweite Jahreshälfte 2020 gibt es noch freie Sendetermine. Wer seinen Sportverein im Radio präsentieren möchte oder von einem besonderen Ereignis berichten möchte, kann sich ab sofort beim Kreissportbund melden! Weitere Informationen: Geschäftsstelle des Kreissportbund Rhein-Sieg e.V., Wilhelmstr. 8 a in 53721 Siegburg, Tel.: 02241-69060, E-Mail: kontakt@ksb-rhein-sieg.de oder auf der Internetseite www.ksb-rhein-sieg.de

www.BAUMDIENST-SIEBENGEIRGE.DE

**Extreme Hitze gefährdet das Überleben der Bäume -
Wir helfen mit einer speziellen Sommerzeit-Baumpflege!**



Baumpflege | Baumsanierung | Baumfällung |
Baumstumpf fräsen | schwierigste Fälle mit
englischer Doppelseiltechnik | Garten-/Jahrespflegerarbeiten | Kostenlose fachgerechte Baumbeurteilung
Spezielle Sommerzeit-Baumpflege

Die Auswirkungen der großen Hitze, bei der die Temperaturen weit über 30 Grad ansteigen, sind in den Wäldern, Gärten und Straßen nicht mehr zu übersehen. Während Fichten und Douglasien ihre Nadeln verlieren, bekommen u.a. Ahorn, Eichen und Buchen gelbe Blätter, die jetzt schon vorzeitig abfallen. Hinzu kommt, dass die Baumwurzeln sich zurückbilden, so dass die Bäume insgesamt aufgrund der enormen Strapazen das kommende Jahr wohl kaum überleben dürften. Auch der Borkenkäfer, der durch die Trockenheit angelockt wird, hinterlässt große Schäden.

Zumeist erkennt der Laie diese Probleme zu spät, denn wenn es schon um den schönen Baum im Garten geschehen ist, dann ist oft keine Rettung mehr in Sicht.

Unser Team vom **Baumdienst-Siebengebirge** steht Ihnen für eine kostenlose Beratung zu Ihren Bäumen und der Gartenpflege gerne zur Verfügung.

Wir sind bestens ausgebildete **„Baum-Chirurgen & Tree Surgeons“**, verstehen die **„Körpersprache der Bäume“** und sehen, wann es an der Zeit ist, für eine spezielle und richtige Nährstoffversorgung und Pflege. Außerdem sorgen wir insbesondere gerade jetzt in den heißen Sommermonaten dafür, dass die Kronen entlastet werden, um den Bäumen mehr Kraft zu geben. Dazu bedarf es eines professionell berechneten Schnittes. Sowohl zahlreiche Naturfreunde, die ihren Wald lieben, als auch viele private Baumbesitzer, die zum Beispiel ihren „Familienbaum“ gemeinsam mit ihren Eltern oder Kindern gepflanzt hatten, sollten direkt handeln und nicht warten, bis es zu spät ist.

Schließlich möchten wir, dass Sie möglichst lange Freude an Ihren Bäumen haben. Für die Zufriedenheit unserer Kunden sind wir von Rheinland-Pfalz bis Nordrhein-Westfalen im großen Umkreis unterwegs. Zuverlässig, schnell und fachkompetent.

Sprechen Sie uns an - wir sind gerne für Sie da - und das schon in 2. Generation!

Büros in: Bonn, Siegburg, Linz, Königswinter, Köln, Düsseldorf, Berg, Gladbach, Mayen, Neuwied, Montabaur, Altenkirchen | Kontakt ins nächste Büro: Tel. 02645 9999-000

www.BAUMDIENST-SIEBENGEIRGE.DE | Gebührenfreie Tel.-Nr. 0800 228 63 43

SCHÖNE STEINE FÜR
**TERRASSE
EINFART**
GARTEN, WEGE, PLÄTZE



DER
NEUE
KATALOG
IST DA!

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

www.koll-steine.de

Jetzt kostenlos Katalog anfordern:
T: (02 28) 4 00 64-0 · service@koll-steine.de
KOLL Steine · Maarstr. 85-87 · 53227 Bonn

KOLL
STEINE

Jetzt Mittel beantragen: Damit Sportstätten modern werden

Rhein-Sieg-Kreis. Im Juni 2019 hat die Landesregierung (NRW) das neue Förderprogramm „Moderne Sportstätte 2022“ im Umfang von 300 Millionen Euro vorgestellt. Sportvereine, die Eigentümer einer Sportanlage sind oder über langfristige Miet- oder Pachtverträge als wirtschaftlicher Träger einer Anlage verfügen, können jetzt Zuschüsse für die Sanierung und Modernisierung ihrer Sportstätte beantragen. Für die Sportvereine im Rhein-Sieg-Kreis bedeutete das ein Gesamtfördervolumen in Höhe von gut 8,5 Millionen Euro. Einige Vereine haben bereits Förderanträge bewilligt bekommen. So kann etwa der Kanu-Klub Pirat Bergheim/Sieg aus Troisdorf in Kürze mit der Errichtung einer Photovoltaikanlage mit Energiespeicher und Dieselaggregat beginnen. Der Troisdorfer Verein erhält zu den Kosten von 55.000 Euro eine Förderung in Höhe von 43.000 Euro. Dessen Vorsitzender Klaus Heppelmann freut sich: „Durch diese Anlage können wir den Betrieb auf unserer Haupttrainingsstätte, dem Eschmarer See, langfristig erhalten. Diese Perspektive ist insbesondere an unsere jungen Vereinsmitglieder ein wichtiges Signal.“ Weitere Informationen zu den Förderungen erteilt der Kreissportbund Rhein-Sieg e.V., Wilhelmstr. 8 a, 53721 Siegburg, Tel.: 02241 - 69060, E-Mail kontakt@ksb-rhein-sieg.de oder auf der Internetseite www.ksb-rhein-sieg.de

Interkultureller Schüleraustausch im Rhein-Sieg-Kreis

Rhein-Sieg-Kreis. Das Parlamentarische Patenschafts-Programm (PPP) ermöglicht jedes Jahr jungen Deutschen, mit einem Vollstipendium ein Schuljahr in den USA zu erleben. Zeitgleich sind junge US- Amerikaner zu einem Austauschjahr zu Gast in Deutschland. Das PPP ist ein gemeinsa-

mes Programm des Deutschen Bundestages und des US-Kongresses, das die deutsch-amerikanische Freundschaft stärken möchte und jungen Menschen aus beiden Ländern für ihre Austauschzeit eine Patin oder einen Paten aus dem Bundestag zur Seite stellt.

Derzeit läuft die Bewerbungsphase für deutsche Schülerinnen und Schüler, die mit dem Stipendium ein Auslandsjahr in den USA verbringen möchten. Bewerbungen für das Schuljahr 2021/22 sind noch bis zum 11. September 2020 möglich. Weitere Informationen gibt es unter www.bundestag.de/ppp. Gastfamilie kann jeder werden. Wichtig sind Humor, Neugier und Toleranz sowie die Bereitschaft, sich auf ein „Familienmitglied auf Zeit“ einzulassen. Aufgrund der Corona-Pandemie, wurde der Austausch auf ein halbes Jahr verkürzt.

Die Schülerinnen und Schüler aus den USA suchen deshalb ab dem 23. Januar Gastfamilien, die sie für ein halbes Jahr aufnehmen. Im Rhein-Sieg-Kreis ist die gemeinnützige Organisation Experiment e.V. für den Austausch zuständig. Interessierte können sich wenden an Lena Wisskirchen (Tel.: 0228 - 95722-31, E-Mail: wisskirchen@experiment-ev.de). Weitere Informationen unter www.experiment-ev.de/gastfreundlich

Beratung für Rechtliche Betreuer

Rhein-Sieg-Kreis. Die Betreuungsbehörde des Rhein-Sieg-Kreises macht darauf aufmerksam, dass die Sprechstunden der Betreuungsvereine für ehrenamtliche Rechtliche Betreuer sowie Bevollmächtigte wieder wie gewohnt jeden ersten Donnerstag im Monat, 14 - 16 Uhr, im Siegburger Kreishaus stattfindet. Auch eine telefonische Beratung wird angeboten. Die Betreuungsvereine sind wie folgt zu erreichen:

Betreuungsverein im Rhein-Sieg-Kreis,
Kasinostraße 2, 53840 Troisdorf, Tel. 02241 - 870770

AWO-Betreuungsverein,
Frankfurter Straße 39, 53721 Siegburg, Tel. 02241 - 1476120

DW-Betreuungsverein,
Ringstraße 2, 53721 Siegburg, Tel. 02241 - 2521551

SKF-Betreuungsverein,
Hopfengartenstraße 16, 53721 Siegburg, Tel. 02241 - 958046

SKM-Betreuungsverein,
Bahnhofstraße 27, 53721 Siegburg, Tel. 02241 - 17780.

Gedenkstätte Landjuden an der Sieg: Neues Programm

Rhein-Sieg-Kreis. Nach der Corona-bedingten Pause bietet die Gedenkstätte „Landjuden an der Sieg“ jetzt wieder Veranstaltungen an. Für Besucherinnen und Besucher gelten die üblichen Regeln wie Maske tragen, Abstand halten und Hygieneregeln beachten.

Die Vorträge können wegen des begrenzten Raumes nicht in der Gedenkstätte in Windeck-Rosbach stattfinden, da die Einhaltung von Abstandsregelungen hier nicht möglich ist – sie wurden in die dortige evangelische Salvatorkirche verlegt. Die Gedenkstätte freut sich über die Unterstützung durch die evangelische Kirchengemeinde, durch die sie im zweiten Halbjahr 2020 wieder ein hochkarätiges und abwechslungsreiches Programm anbieten kann.

Interessierte Bürger können sich in zahlreichen Führungen, Lesungen oder Exkursionen über das jüdische Leben und die jüdische Geschichte informieren. Insgesamt bietet das Programm der Gedenkstätte für das zweite Halbjahr 2020 13 Veranstaltungen an.

Die Zahl der Teilnehmenden ist bei Führungen auf 20 begrenzt. Bei der Anmeldung erfasst die Gedenkstätte Vorname, Name, Adresse und Telefonnummer. So können im Falle eines Infektionsereignisses etwaige Kontaktpersonen ermittelt und informiert werden. Die Daten werden nach vier Wochen vernichtet. Das aktuelle Programm ist bei der Geschäftsstelle der Gedenkstätte im Kreisarchiv unter der Tel. 02241 - 13-2928, per E-



Hennef-Geistingen

Freist. Einfamilienhaus mit herrlichem Blick über Hennef

Bj. 1976, Grundstk. 371m², ca. 160 m² Whfl., 5 Zi., Tageslichtbad, Gäste-WC, gepflegt, Terrasse, 2x Balkon, Garage, Stellplatz, kleiner Garten
B: 204 kWh/(m²a), Erdgas, Bj. 2000, G

Kaufpreis: € 424.000,-
Käuferprovision 3,48 %

Udo Lückerath, Tel. 0228/716 437-26

Immobilien 
Volksbank Köln Bonn eG
www.volksbank-koeln-bonn.de

Mail an gedenkstaette@rhein-sieg-kreis.de oder unter der Postanschrift Kaiser-Wilhelm-Platz 1, 53721 Siegburg, erhältlich. Es kann außerdem auf der Homepage des Rhein-Sieg-Kreises unter www.rhein-sieg-kreis.de/gedenkstaette als pdf-Dokument heruntergeladen werden.

Insekten retten - Artenschwund stoppen

Rhein-Sieg-Kreis. Die „Volksinitiative Artenvielfalt NRW“ – eine Aktion der drei großen NRW-Naturschutzverbände Naturschutzbund Deutschland (NABU), Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) und Landesgemeinschaft Naturschutz und Umwelt NRW (LNU) – ist auch im Rhein-Sieg-Kreis aktiv. In den nächsten Monaten sollen unter dem Motto „Insekten retten – Artenschwund stoppen“ mindestens 66.000 Unterschriften gesammelt werden. Nach erfolgreicher Unterschriftensammlung muss sich der NRW-Landtag mit der Volksinitiative beschäftigen. Ziel der Initiative ist es, konkrete Handlungsvorschläge zur Verbesserung der biologischen Vielfalt in den NRW-Landtag einzubringen und das Land so zu mehr Natur- und Artenschutz zu bewegen. Konkret fordern die Verbände einen Stopp des Flächenfraßes, mehr Waldflächen ohne Nutzung und die Ausweitung des Biotopverbundes. Auch sollten der ökologische Landbau deutlich ausgeweitet und die Gewässer und Auen wirksamer geschützt werden. „Inzwischen sind 45 Prozent der Arten in NRW bedroht. Der dramatische Rückgang vieler Insekten-, Vogel- und Pflanzenarten duldet keinen Aufschub mehr. Auch hier im Rhein-Sieg Kreis sieht es nicht besser aus. Deswegen gehen wir trotz Corona jetzt bewusst auf die Straßen und Marktplätze, um Unterschriften zu sammeln“, so Birgit Simon vom NABU Rhein-Sieg. Die Unterschriftenbögen finden sich auf der Website www.artenvielfalt-NRW.de zum Ausdrucken. Wer diesen nicht ausdrucken kann, melde sich unter Tel. 022 23 – 21 409 oder sendet eine E-Mail an bisimon2@t-online.de. Ausgefüllte Unterschriftenbögen können direkt an das Kampagnenteam geschickt werden: Volksinitiative Artenvielfalt, Postfach 19 00 04, 40110 Düsseldorf.



Der NABU Rhein-Sieg möchte den Artenschwund im Rhein-Sieg-Kreis stoppen und sammelt Unterschriften für die Volksinitiative.

Foto: Wiebke Dallmeyer-Böhm

Neue Kurse im September & Oktober 2020

Salsa & Salsa-Suelta

Gesellschaftstanz

Lindy Hop & Boogie

Disco-Fox

West Coast Swing

Tanzen bei uns:

- Große Räume
- Kleine Kursgrößen
- Gute Lüftungsmöglichkeiten
- umfassendes Hygienekonzept
- viel Spass....

TANZSCHULE steps

Die genauen Termine erfahren Sie auf www.tanzschulesteps.de und telefonisch unter 02241/1688004

BERND KOLF GMBH

TRUCK WASH

WERKSTATT für Nutzfahrzeuge

HU - SP für Nutzfahrzeuge

Bei uns können sie ihre Nutzfahrzeuge reparieren und waschen lassen. Ob Transporter, LKW oder Landmaschine - wir reparieren nach kurzfristiger Terminabsprache.

Altebach 40 Tel. 02243 843500
53783 Eitorf info@kolfbus.de

www.kolfbus.de



Endlich Schluss mit den Attacken

Hinter der Stirn pochen starke Schmerzen, laute Geräusche und helles Licht verursachen Übelkeit. Weltweit leiden rund acht Prozent der Männer und 20 Prozent der Frauen unter Migräne. Moderne Therapien können helfen, einem Anfall vorzubeugen.

Migräne ist eine schwere neurologische Erkrankung, ihre Entstehung nicht abschließend geklärt. „Aktuelle Erkenntnisse deuten darauf hin, dass eine der Ursachen im Hirnstamm zu finden ist, der Rückenmark und Großhirn verbindet“, sagt Professor Dr. Uwe Reuter, Leiter des Kopfschmerzentrums an der Charité, Universitätsmedizin Berlin. „Man geht davon aus, dass Regionen im Hirnstamm durch bestimmte Botenstoffe aktiviert werden. Diese führen in den Blutgefäßwänden der Hirnhäute zu Ausdehnungen und Entzündungen, wodurch Schmerzen entstehen.“



Foto: Teva/akz-o

Eine Migräne kann bis zu 72 Stunden andauern. Der Schmerz tritt häufig einseitig auf, vorwiegend im Bereich der Stirn, der Schläfen und der Augen. Bei vielen Patienten wird die Attacke von Symptomen wie Übelkeit, Erbrechen, Licht- oder Lärmempfindlichkeit begleitet. Oft sind die Anfälle so stark, dass die Betroffenen Bettruhe benötigen.

Angst vor der Attacke

Häufig fühlen sich Migränepatienten in ihrer Lebensqualität stark eingeschränkt und leben mit der ständigen Angst vor einer erneuten Attacke. „Vielen von ihnen kann mit einer vorbeugenden Behandlung geholfen werden, für die verschiedene Medikamente zur Verfügung stehen“, sagt Prof. Reuter. Eine prophylaktische Therapie ist zum Beispiel mit Wirkstoffen aus der Gruppe der CGRP-Antikörper (CGRP: Calcitonin-Gen-Related-Peptide) möglich. Die Antikörper blockieren im trigeminalen Nervensystem jene Botenstoffe, die an der Schmerzauslösung beteiligt sind. So kann beispielsweise der Wirkstoff Fremanezumab Migräneattacken verhindern oder ihre Häufigkeit oder Schmerzhaftigkeit verringern. „Die Therapie kommt für Erwachsene infrage, die häufiger als vier Tage im Monat von einer Migräne betroffen sind und bei denen andere prophylaktische Therapien versagt haben“, sagt Prof. Reuter. Der Wirkstoff kann monatlich oder in einer höheren Dosierung im Abstand von drei Monaten per Injektion verabreicht werden. Weitere Infos unter www.moretomigraine.de.
Licht und Lärm meiden

Verschiedene Faktoren können eine Migräneattacke begünstigen. Zu ihnen gehören beispielsweise Stress, Änderungen im Schlaf- und Wachrhythmus, grelles Licht oder Lärm. Patienten sollten auf regelmäßige Entspannungs- und Schlafenszeiten achten und sich im Alltag mit einer Sonnenbrille und Kopfhörern gegen störende Reize schützen. Ebenso wichtig: eine gesunde Ernährung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr. (akz-o)

Langsam wieder einsteigen

Fitness, Golf, Leichtathletik oder Tennis: Wer nach wochenlanger Untätigkeit wieder mit dem Sport beginnt, sollte es etwas ruhiger angehen lassen. Möglicherweise hat die Corona-Zwangspause ihren Tribut gefordert. Die Muskeln und Bänder sind nicht mehr so geschmeidig. Das erhöht die Gefahr von Zerrungen und Rissen. Außerdem hat möglicherweise die Technik gelitten und die Leistungsfähigkeit abgenommen. „Man darf nicht da anfangen, wo man aufgehört hat“, rät Prof. Ingo Froböse, Leiter des Instituts für Bewegungstherapie an der Deutschen Sporthochschule Köln. Im Gegenteil Nach langen Sportpausen dauert es durchaus noch einmal die doppelte Zeit, bis man wieder auf dem alten Niveau ist.

Wer also im Fitnessstudio nicht mehr die gewohnten Gewichte hochstem-



WIR SIND WIEDER FÜR SIE DA!

- :: ausgewogenes Frühstück
- :: abwechslungsreiche Mittagsmenüs
- :: verschiedene Tagesspecials
- :: selbstgemachte Torten
- :: leckeres Speiseeis
- :: vegetarischer Flammkuchen z.B. mit Spinat und Feta




Öffnungszeiten | Mo - Fr: 7.30 - 19.00 Uhr | Sa: 8.00 - 14.30 Uhr
Bistro Balance | Mittelstraße 49-51 | 53773 Hennef
Kontakt | Telefon 02242.96988-380 | info@bistro-balance.de

Neue Ernte!



Der Hofladen

mit eigenen Erzeugnissen und großem regionalen Sortiment

Zum Appelhof 3, 51570 Windeck-Herchen
 Telefon: 02243 3142
 Mo.- Fr.: 9:30 - 12:30, 14:00 - 18:00 Uhr
 Sa.: 9:00 - 13:00 Uhr

MUCH

B56, Zeithstraße, Lackiererei Schmidt
 Di.: 9:00 - 13:00 Uhr

Waldbröl

Karl-Barth-Weg, Zufahrt Aldi
 Do.: 9:00 - 13:00 Uhr

Rosbach

Hauptstraße
 Fr.: 9:00 - 13:00 Uhr





www.appelhof.de



men kann, sollte die Kilogrammzahl reduzieren und dafür mehr Wiederholungen machen.

Tennispielern rät Froböse, zunächst das Augenmerk auf die Technik zu legen und nicht sofort im Wettkampf zu spielen - und wenn doch, dann lieber auf einem langsameren Belag wie Sand statt auf dem Hartplatz. Generell sei bei allen Schnelligkeitssportarten nach der Pause die Verletzungsgefahr höher, weil die Muskulatur Geschmeidigkeit verloren habe. Auch Golfer gehen lieber nicht gleich auf die 18-Loch-Runde, sondern holen sich auf der Driving Range lieber das Gefühl für den Schwung zurück. Allgemein gilt: Erstmal auf die Bremse treten, gemächlich starten - und außerdem die Regenerationspausen nicht vergessen

Nach einem Muskeltraining sollte man mindestens zwei Tage pausieren, nach einem Ausdauertraining mindestens einen Tag. Quelle: dpa

Schneller zum Wunschgewicht

Mehr als die Hälfte der Bevölkerung ist zu schwer und die Corona-Pandemie hat bei vielen Menschen in Deutschland das Gewicht weiter ansteigen lassen. Übergewicht belastet die Gelenke, das Herz und den Stoffwechsel.

Deutschlands führender Ernährungsexperte Sven-David Müller hat jetzt endlich die Lösung gefunden: Die Kalorien-Ampel (Trias Verlag) zeigt, welche Lebensmittel und Speisen ganz einfach beim problemlosen Abnehmen helfen und welche Dickmacher besser nicht auf dem Teller und schon gar nicht im Mund landen sollten. „In jedem Fall ist es wichtig, drei sättigende Mahlzeiten zu essen und auf Snacks und Zwischenmahlzeiten zu verzichten.

Es geht nicht um Fett, Zucker, Kohlenhydrate, sondern um Kalorien. Je-

Gut durch die Hitze kommen

Heiße Tage sind besonders für ältere Menschen eine Belastung. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) erklärt, wie sie gut durch die Hitze kommen.

Wichtig sei es, ausreichend zu trinken. Über den Tag verteilt idealerweise mindestens zwei bis drei Liter, am besten Wasser, ungesüßten Kräutertee oder Saftschorlen. Ein weiterer Tipp: Getränke an mehreren Stellen in der Wohnung platzieren und sich regelmäßig durch ein akustisches Signal - etwa ein kurzes Piepsen - daran erinnern lassen, etwas zu trinken. Gerade bei älteren Menschen sei das Schwitzen als natürlicher Abkühlungsprozess weniger ausgeprägt, so die BZgA. dpa

Das Gute wächst so nah!

Anzeige

Der Appelhof ist schon in der zweiten Generation ein Begriff in der Region. Hier gibt es leckere Äpfel, Birnen, Zwetschgen, verschiedene Beerensorten und im Frühjahr dann die köstlich-süßen Erdbeeren sowie den beliebten Spargel vom Partnerhof.

Zurzeit werden die Erdbeeren für die Ernte 2021 gepflanzt, und auf der Apfelplantage wird fleißig geerntet. Santana, Elstar, Rubinette und viele andere leckere Sorten werden nach und nach reif.

Eigenen Apfelsaft gibt es natürlich auch in den beiden Hofläden und ebenso ein großes Sortiment regionaler Lebensmittel zum Beispiel Milchprodukte, Fleisch, frische Eier, Gemüse....

Ein Besuch lohnt sich!



Schauen Sie auf eine Tasse Kaffee vorbei!

Genießen Sie das Leben! Wir sorgen dafür, dass es Ihnen gut geht.

Wir bieten:

- Betreutes Wohnen • Stationäre Pflege • Kurzzeitpflege
- Verhinderungspflege • Ambulanter Dienst



Seniorenresidenz
Curanum
HENNEF

Kurhausstraße 45 · 53773 Hennef
Telefon: 02242 930-0
E-Mail: hennef@korian.de
www.korian.de



Seniorenresidenz
Curanum
HENNEF-Mitte

Humperdinckstraße 18 · 53773 Hennef
Telefon: 02242 9499-0
E-Mail: hennefmitte@korian.de
www.korian.de



der, der zwischen 1200 und 1600 Kilokalorien und dabei ausreichend Eiweiß täglich aufnimmt, bringt bald weniger auf die Waage“, so Müller. Der promovierte Gesundheitswissenschaftler und ernährungsmedizinische Experte hat das Ampel-Konzept an der Universitätsklinik Aachen entwickelt. „Die Ampel kennt jeder und sie macht abnehmen sehr viel leichter“, betonte Doktor Müller jetzt bei einer Pressekonferenz in Berlin. Wichtig ist auch der von Müller konzipierte Satt-Faktor, der schon mehr als einhunderttausend Menschen beim gesunden Abnehmen geholfen hat. Grün schaltet die Kalorien-Ampel bei Lebensmitteln, die gut sättigen und nicht „zu B(a)uche schlagen“. Demgegenüber steht die Kalorien-Ampel natürlich auf Rot, wenn die Lebensmittel kaum sättigen, aber viele Kalorien enthalten. Ein gutes Beispiel sind dafür Linsen, Kidneybohnen oder Pellkartoffeln mit Quark, die nachhaltig sättigend und kaum Kalorien enthalten. Dagegen stecken Schokoriegel voller Kalorien, Zucker und Fett, aber enthalten praktisch keine Sattmacher. Die Kalorien-Ampel ist im renommierten TTRIAS Verlag erschienen und in jeder Buchhandlung erhältlich. Eine Wohltat ist es auch, dass die Kalorien-Ampel mühsames Abwiegen überflüssig macht. Der promovierte Gesundheitswissenschaftler Sven-David Müller verrät seine besten Tipps und Tricks nicht nur im Fernsehen, sondern auch in seinem Buch „Wir essen uns schlank“. Auf seiner Website www.svendavidmueller.de stellt PhD. Sven-David Müller, MSc., einige seiner besten Schlankrezepte vor und gibt Tipps zur gesunden Gewichtsreduktion. (akz)

krankungen wie Depressionen, Bluthochdruck oder sogar Alzheimer. Lassen Sie es nicht so weit kommen und steuern Sie rechtzeitig entgegen. Hier ein paar Tipps:

1. Regelmäßige Schlafenszeiten helfen dem Körper, zu einer „Schlafroutine“ zu finden.
2. Kleine Schläfchen tagsüber am besten bleiben lassen. Wenn, dann sollte das Nickerchen nach dem Mittagessen max. 20 Minuten dauern. Wecker stellen!
3. Abends keinen Alkohol und ab nachmittags keinen Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke konsumieren.
4. Regelmäßige Bewegung idealerweise an der frischen Luft macht müde und schafft eine Ausgeglichenheit.
5. Abends auf spannende Thriller im Fernsehen oder ein aufputschendes Fitness-Training verzichten.
6. Heilpflanzen wie Baldrian, Melisse oder Hopfen helfen bei Einschlafstörungen. Sie wirken beruhigend und können den Schlaf fördern.
7. Der Griff zu frei verkäuflichen Schlaftabletten sollte die Ausnahme bleiben, da sie schnell abhängig machen können.

Das pflanzliche Arzneimittel Lasea hingegen stoppt das Gedankenkarussell, löst die seelische Anspannung und fördert die innere Ruhe. Das hochkonzentrierte Arzneilavendelöl wirkt beruhigend und lindert emotionale Anspannung. Dabei macht es tagsüber nicht müde und beeinträchtigt weder das Konzentrationsvermögen noch die Fahrtüchtigkeit. Weiter auf Seite 26

Energie für Körper und Geist

Schlechter Schlaf sollte nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Können sich Körper und Geist nachts nicht erholen und neue Energie tanken, drohen auf Dauer nicht nur chronische Müdigkeit und Stimmungsschwankungen, sondern auch ernsthafte körperliche und psychische Er-

Passend zum Foodtrend

Belegte Brote und Brötchen passen perfekt zu neuen Foodtrends. Sogar das klassische deutsche Abendbrot feiert Renaissance.

Overnight-Oats zum Frühstück, eine Buddha Bowl zum Mittagessen, ein Smoothie zwischendurch und ein warmes Essen am Abend. Keine Frage, neue Foodtrends und Lebensstile verändern, was wir wann essen. Es gibt aber auch Konstanten und Gegenbewegungen. Sie sorgen dafür, dass wir Deutschen uns unsere Liebe zum Brot bewahrt haben oder gerade wiederentdecken. Das ist gut so. Denn Brot und Brötchen schmecken zu jeder Tageszeit und halten fit.

Brot, Brötchen und Croissants zum Frühstück. Diverse Umfragen zeigen: Brot ist für über die Hälfte aller Deutschen unverzichtbarer Bestandteil ihres Frühstücks. Meist mit Butter und Käse, oft mit Marmelade oder Schokocreme. Körper und Geist freut das, denn nach der langen Nacht, brauchen sie neue Energie für den Start in den Tag. Die liefern die Kohlenhydrate aus dem Brotgetreide. Das Wochenende startet dann bei vielen mit frischen Brötchen oder Brezeln und duftenden Croissants. Genuss pur - auch das ist erlaubt.

Pausenbrote für den Energienachschub. Zum zweiten Frühstück kommt das Pausenbrot ins Spiel: Plastikfrei in der eigenen Brotbox verpackt, ist es eine gesunde und im doppelten Sinne nachhaltige Zwischenmahlzeit. Das gilt besonders für Vollkornbrote aus heimischem Bio-Getreide. Wenn der erste Schwung des Tages nachlässt, bringen Pausenbrote verbrauchte Energie zurück.

Snackification statt Mittagessen. Snackification heißt der neueste Trend. Immer mehr Menschen verabschieden sich von der Mahlzeitenstruktur Frühstück, Mittag- und Abendessen. Besonders oft muss das Mittagessen dran glauben. Es wird durch mehrere Snacks oder „Mimas“ = Mini-Mahlzeiten ersetzt.

Ernährungsexperten haben damit kein Problem, solange solche Snacks nicht aus Knabbergebäck oder Schokoriegeln bestehen: Kleine Suppen oder Bowls mit Gemüse und Getreide, Burger und Tapas sind angesagt wie nie zuvor. Aber auch belegte Brote und Brötchen kommen als gesunde Snacks gerade groß raus. Für Vegetarier oder Veganer gibt es Varianten mit Hummus, pikantem Räuchertofu oder Grillgemüse. Hier kennt Kreativität keine Grenzen.

DLS
Ihre Vollkorn-Mühlenbäckerei
ihreDLS.de

YEAR OF THE TOASTY
Toasty goes around the world

**Lokale Bio-Qualität.
So schmeckt Heimat.**

DLS Vollkorn-Mühlenbäckerei GmbH
53773 Hennef * Conrad-Roentgen-Straße 3
53721 Siegburg * Kaiserstraße 142

DLS Vollkorn-Mühlenbäckerei **ihredls**

.... und in allen gut sortierten Bioläden!

**Alles unter
einem Dach!**

++ Sieg Reha in Hennef

Mittelstraße 49-51 und Dickstraße 59
Aktiv Training: Frankfurter Straße 7 c
53773 Hennef
Telefon: 02242.96 988-0
E-Mail: info@siegreha.de

UMFANGREICHES, THERAPEUTISCHES KONZEPT – AN 6 STANDORTEN IM RHEIN-SIEG-KREIS

Wir helfen Ihnen, Ihre körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern und das seelische Gleichgewicht zu finden. Auch vor und nach einer Rehabilitationsmaßnahme sind wir für Sie da, mit unserem umfassenden Heilmittelbereich und der individuellen Trainingsbetreuung des AktivTrainings™.

AMBULANTE REHABILITATION für die Indikationen:

- ⌘ Kardiologie
- ⌘ Orthopädie
- ⌘ Neurologie
- ⌘ Psychosomatik
- ⌘ Onkologie

PHYSIO- UND ERGOTHERAPIE SOWIE LOGOPÄDIE

Behandlung auf Rezept – Die Weiterbehandlung auf Selbstzahlerbasis ist möglich

AKTIVTRAINING™ – Training und Gesundheitsberatung mit System

- ⌘ Medizinisches Gerätetraining
- ⌘ Rückenkurse, Wassergymnastik, Tai Chi Chuan, Langhanteltraining, Black Roll Kurse uvm.
- ⌘ Ernährungsberatung

PRÄVENTION

„Aktiv im Job“ - Präventionsmaßnahme der Deutschen Rentenversicherung



Mehr zu unseren Standorten und Angeboten unter www.siegreha.de
Besuchen Sie uns auch auf Facebook

Zentrum für Ambulante Rehabilitation

(Kardiologie, Neurologie, Onkologie, Orthopädie, Psychosomatik)

Praxen für Physiotherapie | Ergotherapie | Logopädie

Alle Kassen – Vertragspartner der Berufsgenossenschaften und der Rentenversicherungsträger

Unsere Öffnungszeiten

Montag bis Freitag

7:30 bis 20:00 Uhr
Frankfurter Straße bis 22:00 Uhr

Samstag

8:00 bis 14:30 Uhr



Durch Lasea kann man wieder zur inneren Ruhe finden und in der Folge auch wieder besser schlafen. Leistungsfähigkeit und Lebensqualität kehren zurück. (akz)

Viele Menschen plagen gerade jetzt Sorgen. Pflanzliche Arzneimittel wie Lasea können die seelische Anspannung lösen, die innere Ruhe fördern und so zu besserem Schlaf verhelfen.

Viele Menschen plagen gerade jetzt Sorgen. Pflanzliche Arzneimittel wie Lasea können die seelische Anspannung lösen, die innere Ruhe fördern und so zu besserem Schlaf verhelfen. Foto: samuel/stock.adobe.com/akz-o

Schöne Füße für schicke Schuhe

(djd). Frauen und Schuhe: Das ist eine große Liebe. In der warmen Jahreszeit warten die schicken Modelle im Schuhschrank und wollen

ausgeführt werden. Damit sie allerdings auch richtig zur Geltung kommen, sind top gepflegte Füße eine wichtige Voraussetzung. Eine Schönheitskur beginnt am besten mit einem Fußbad, um die Haut zu erweichen. Das Wasser sollte nicht heißer sein als 38 Grad, wohltuend ist ein pflegender Zusatz etwa mit Rosmarin, Lavendel oder Meersalz. Nach maximal zehn Minuten kann überschüssige Hornhaut mit einem Bimsstein oder Raspel sanft entfernt und die Nagelhaut mit einem Rosenholzstäbchen zurückgeschoben werden. Die Nägel sollten mit einem Knipser nicht zu rund gekürzt und in Form gefeilt werden, damit nichts einwächst. Spätestens jetzt gilt es auch darauf zu achten, ob sich unschöne Veränderungen zeigen. Weiß-gelbliche Verfärbungen, Verdickungen oder brüchige Stellen sind Hinweise auf eine Pilzinfektion. Unter www.excilor.de gibt es einen Selbsttest.

Bei einem Befall ist zügiges Handeln ratsam. Nagelpilz breitet sich aus und kann bis zum Verlust des Nagels führen. Das Medizinprodukt Excilor auf Essigsäurebasis ist eine sichere Behandlungsmöglichkeit mit klinisch bewiesener Wirksamkeit gegen die meisten Nagelpilzerreger. Die Essigsäure sorgt für ein schnelles Ansäuern des Nagelbetts und hemmt dadurch das Wachstum der Dermatophyten, sodass gesunde Nagelsubstanz nachwachsen kann.

Die Inhaltsstoffe Glycerin, Biotin und Lipide sorgen für eine zusätzliche Nagelpflege während der Behandlung. Eine Verbesserung der Nageloberfläche ist oft schon nach zwei Wochen sichtbar. Nicht zu vergessen ist bei der Pediküre auch eine reichhaltige Fußcreme, die möglichst jeden Abend vor dem Zubettgehen aufgetragen wird.



MACHE JETZT DEINE PLATZREIFE FÜR NUR 249 €!

GOLF LERNEN IN DEUTSCHLANDS TOP 2 GOLFSCHULE

-  KLEIN GOLF AKADEMIE
Golfclub Rhein-Sieg
Haus Dürresbach | 53773 Hennef
-  02653 9133576
-  www.kleingolf-rheinsieg.de
-  info@kleingolf.de
-  [kleingolfakademie](https://www.facebook.com/kleingolfakademie)



WIR KÖNNEN GOLF. LASSEN SIE SICH ÜBERZEUGEN!


KOSTENLOSE PARKPLÄTZE



FÜR PATIENTEN ALLER KASSEN

PHYSIOTHERAPIE HENNEF

TERMINE KURZFRISTIG VERFÜGBAR!

- Physiotherapie
- Krankengymnastik
- Manuelle Therapie
- Sportphysiotherapie
- Massage
- Manuelle Lymphdrainage uvm.

 novavital Physiotherapie
Haus Dürresbach 1A, 53773 Hennef

 02242 9171600
 novavital-gmbh.de

 info@novavital-gmbh.de
 [novavitalgmbh](https://www.facebook.com/novavitalgmbh)



Schwarz-gelbe Plagegeister

Gutes Jahr für Wespen –
aber sie sind nicht aggressiver als sonst

Wer derzeit draußen frühstückt, Kaffee trinkt oder picknickt, der hat schnell unbetenen Besuch: Wespen. Denn beim Essen im Freien können die schwarz-gelben Tierchen ganz schön nerven. Zurzeit sind besonders viele Wespen unterwegs - und sie haben Lust auf Süßes. Denn nach getaner Arbeit herrscht bei ihnen jetzt Anarchie, wie das Landesumweltamt erklärt. Kaum liegt draußen der leckere Kuchen auf dem Teller, kommen sie angesurrt: Wespen haben momentan Hochsaison. «Es ist ein gutes Wespenjahr», sagte Wilhelm Deitermann, Sprecher des Landesamtes für Natur, Umwelt und Verbraucherschutz NRW (LANUV), auf dpa-Anfrage. Der recht warme, regenarme Frühling sei ideal für die Bildung von Wespenvölkern gewesen. «Deshalb gibt es eventuell mehr Wespen als sonst.» Aggressiver als in anderen Jahren seien sie aber nicht.

„Dass die Wespen zurzeit so auf Süßes fliegen, ist normal“, erläuterte Deitermann. Denn die Larven, die vor allem Proteine brauchten, seien inzwischen versorgt und die Wespen hätten somit ihre Arbeit erledigt: „Da bricht so ein bisschen Anarchie aus. Die Wespen haben frei und müssen nur noch sich selber versorgen - und da sind sie heiß auf Süßes.“

Nach Einschätzung des Naturschutzbundes (NABU) NRW sind nicht mehr Wespen unterwegs als im vergangenen Jahr. „Aber im Moment ist ihre Hauptzeit. Die Völker haben mit bis zu 1000 Tieren ihre maximale Größe erreicht“, sagte NABU-Sprecherin Birgit Königs. „Sie alle sind auf Nahrungssuche - da gibt es auch schon mal untereinander Gerangel um den Kuchen.“ Der NABU empfiehlt, bei unbetenen Wespen-Besuchen Ruhe zu bewahren. Auf keinen Fall solle man um sich schlagen oder die Tiere anpusten. Vielmehr sei «sanftes Wegschieben» das Mittel der Wahl. Manche schwören auch auf Kaffeepulver-Qualm oder Wespennetz-Attrappen aus braunen Papiertüten, um die Plagegeister fern zu halten. Ebenfalls weit verbreitet ist das Ansprühen mit einem Wasser-Zerstäuber oder das Bereitstellen eines "Wespen-Snacks" abseits der eigenen "Kaffeetafel".



Süße Speisen und Getränke sollte man im Freien auf jeden Fall abdecken - oder eben lieber drinnen verzehren. (red/dpa)

Derzeit haben die Wespen Hochsaison - und frei! Sie müssen nur noch sich selbst versorgen und haben Lust auf Süßes.

Foto: picture alliance / dpa

Raus aus dem Stress - Schritt für Schritt

„Ich stehe ständig unter Druck - doch je schneller ich arbeite, desto schneller rennt mir die Zeit davon“ - „Ständig wird man gestört - am Abend habe ich nichts geschafft.“ Sie kennen diese Sätze? Viele Menschen fühlen sich im Alltag überfordert. Familie, Partnerschaft, Haushalt, Beruf managen, das zehrt an den Kräften. Gefühle von Ausweglosigkeit, Druck und Hetze machen nicht nur unglücklich, sondern auf Dauer krank.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat chronischen Stress zur größten Gesundheitsgefahr des Jahrhunderts erklärt. Viele Erkrankungen, von Rückenschmerzen bis zum Herzinfarkt, werden auch auf Stress zurückgeführt.

Tipps wie „Entspannen, Sport treiben“ sind richtig, nützen aber oft wenig. Man hat ja „keine Zeit“, ist immer in Eile, immer in der Hoffnung, alles unter Kontrolle zu halten und möglichst schnell zu erledigen. Aus Angst, etwas zu vergessen, wird alles angefangen, nichts beendet, Wichtiges aufgeschoben. Mit dem Aufgabenberg wächst der Druck.

Und genau hier hilft ein einfacher Tipp: Auch wenn es zunächst schwer fällt, bleiben Sie konzentriert bei einer Sache und erledigen eins nach dem anderen. Sie werden erleben, dass Sie Ihre Aufgabenliste auf diese Weise systematisch und mit Konzentration abarbeiten können. Hetze, Druck oder Angst schwinden und am Ende sind Sie viel schneller fertig.



KlarSein
IN ALLTAG + BERUF.

ALLES ZU VIEL?
ZEIT GEWINNEN

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

EVA WUNDERLICH
BERATUNG // COACHING // PSYCHOTHERAPIE

hören verstehen leben

NATUR ALS VORBILD.

Testen Sie die neuen
Hörgeräte Pure 312
von Signia.

Hörgeräte Pollert

Marktplatz 22 · 53773 Hennef · Telefon 02242 / 867 307



Fördergelder in Höhe von 50.550 Euro

21 Vereine und Institutionen vor Ort erhalten Zuwendungen

Die Hennefer-Stiftung der Kreissparkasse Köln schüttet in diesem Jahr Erträge in Höhe von 50.550 Euro an 21 Hennefer Vereine und Institutionen aus.

Besondere Zeiten erfordern besondere Ideen: So haben Bürgermeister Klaus Pipke, Kuratoriumsvorsitzender der Hennefer-Stiftung, Christian Brand, Geschäftsführer der Stiftungen der Kreissparkasse Köln, und Kirsten Felgner, Stiftungsreferentin der Kreissparkasse Köln, in diesem Jahr statt der gewohnten Fördermittelübergabe den 21 Förderpartnern einen kleinen Gruß in Form einer Sonnenblume mit Grußkarte persönlich vorbeigebracht. Die Überweisung der Fördermittel erfolgt zeitnah.

Im Rahmen der Sonnenblumentour am 19. August 2020 fand auf dem Gelände des Hennefer Turnvereins 1895 e.V. unter Einhaltung der vorgegebenen Abstandsregeln ein Pressegespräch statt. Der Hennefer Turnverein mit seinen elf Sportabteilungen und über 4.000 Mitgliedern, davon mehr als die Hälfte Kinder und Jugendliche, hat sich in seinem fast 120-jährigen Vereinsbestehen zum größten Verein der Stadt Hennefer und des Rhein-Sieg-Kreises entwickelt. Er wird seit Gründung der Hennefer-Stiftung der Kreissparkasse Köln unterstützt.

Die in diesem Jahr zur Auszahlung kommenden Fördergelder werden für vielfältige gemeinnützige Belange eingesetzt, die sich auf folgende Schwerpunkte verteilen:

Mit 30.750 Euro fällt der Großteil der diesjährigen Ausschüttung auf 15 soziale Projekte. Den Schwerpunkt bilden dabei Maßnahmen, die Kinder un-

terstützen. Diese reichen von Mitteln für Kindergärten und Grundschulen für die Gestaltung der eigenen Spielbereiche, wie etwa die Anschaffung eines Spielhauses oder einer Schaukellandschaft, bis zur Neuauflage des Kinderstadtplans der Stadt Hennefer. Der Kinderstadtplan bietet eine Übersicht von u. a. Spiel- und Bolzplätzen, Kinder- und Jugendgruppen, Freizeitangeboten sowie Vereinen, anschaulich dargestellt auf zwölf Kartenausschnitten aller Hennefer Ortsteile.



Veranstalter und Vertreter einiger Projektpartner beim Auftakt der Sonnenblumentour im Rahmen eines Pressegesprächs auf dem Gelände des Hennefer Turnvereins 1895 e.V., um Sonnenblumen an 21 Hennefer Vereine und Institutionen zu verteilen.

Des Weiteren erhält der Heimatverein Happerschoß e.V. einen Zuschuss zur Erneuerung der Küche in der Freizeitanlage am Pützemichplatz und der Heimatverein Radeln ohne Alter e.V. eine Unterstützung zur Anschaffung einer Fahrrad-Rikscha.

Im Bereich Sport werden vier Vereine mit insgesamt 10.300 Euro gefördert. So fließen in diesem Jahr Gelder an den Tennisclub Blau-Weiß Hennefer e.V. für neue Zuschauerbänke und an den Tennisclub Grün-Weiß e.V. zur Durchführung des Projekts „Schnupper-Tennis“. Der Sport-Club Uckerath 1922 e.V. wird unterstützt bei der Anschaffung von zwei Fußball-Jugendtoren. Dem Hennefer Turnverein 1895 e.V. werden in diesem Jahr Mittel zur Verfügung gestellt für den Bau einer Boulderwand in der Fritz-Kuchenmeister-Halle in Hennefer.

Im Umweltbereich werden zwei Bildungsprojekte mit 6.500 Euro unterstützt. Der Verein der Freunde und Förderer der GGS Gartenstraße e.V. wird finanziell bedacht für sein Projekt GemüseAckerdemie. In der GemüseAckerdemie bauen die Kinder im Schulgarten ihr eigenes Gemüse an und erfahren auf praktische Weise, wie viel Arbeit im Gemüseanbau steckt und welche Bedeutung die Natur als Lebensgrundlage für uns hat. Darüber hinaus wird das Projekt „Grünes Klassenzimmer“ des Fördervereins der GGS Siegtal e.V. von der Stiftung gefördert. Ziel des Projekts ist es, Lernorte außerhalb des Klassenzimmers zu schaffen, beispielsweise durch das Aufstellen von Sitzbänken unter Schatten spendenden Bäumen auf dem Schulhof.

Im Bereich Kultur erhält der Verkehrs- und Verschönerungsverein Hennefer e. V. 1881 einen Zuschuss zur Restaurierung des historischen Hochkreuzes von 1890 in Hennefer-Geistingen. Das Hochkreuz droht wegen starker Verwitterung einzustürzen. Foto KSK



IHR SPEZIALIST VOR ORT

Wartung/Reparatur aller Fenster (Holz-, Alu-, KS-, Schüco-Fenster)
 Umrüstung auf Einbruchsicherheit, ABUS & SIEGENIA R C-2
 Folierung KS-Fenster, Raffstores
 Markisen, Jalousien u. Rollläden, Fliegengitter
 Individuelle Innen- und Haustüren, Brand-, Schallschutz- und
 Sicherheitstüren · Garagentore, Sektionaltore

Dammstraße 35 **53721 Siegburg**
Telefon 02241/86 68 001 **www.bavelemente-kluge.de**
Telefax 02241/86 68 002 **info@bavelemente-kluge.de**



**Reparatur-
Schnelldienst**
02242 - 3033



www.ifa-decker.de • Löhestr. 20 • 53773 Hennefer • info@ifa-decker.de

GLAS
...duschen



GLAS
...geländer



GLAS
...türen



Wir fertigen
Ihren
Glaswunsch
individuell
auf Maß
und aus
Sicherheitsglas.

**02242
3033**

**Kurze
Lieferzeiten!**

Neu! und vieles mehr auf www.decker-glasbau.de

55 Jahre | Persönlich, Ehrlich, Zuverlässig



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

Die Hennef-Stiftung

Die Hennef-Stiftung der Kreissparkasse Köln wurde 2006 gegründet. Das Stiftungsvermögen beträgt 4 Millionen Euro. Seit Gründung konnten an Einrichtungen in der Stadt Hennef insgesamt rund 1,1 Mio. Euro ausgeschüttet werden. Förderanträge werden bis zum 15. Januar eines jeden Jahres entgegengenommen. Kontakt über: Kirsten Felgner, Tel. 0221 227-2935, E-Mail: Kirsten.Felgner@ksk-koeln.de.

Hundert Tage Husten

(djd-k). Husten hat fast jeder hin und wieder. Doch wenn Husten gar nicht mehr weichen will, sollten Betroffene aufmerksam werden. Dann kann Keuchhusten dahinterstecken, der im Volksmund nicht umsonst "100-Tage-Husten" genannt wird. Die Kinderkrankheit kennt nämlich keine Altersgrenzen. Tatsächlich sind heute aufgrund von Impflücken mehr als zwei Drittel aller Keuchhustenpatienten erwachsen - mit einem Altersdurchschnitt von 42 Jahren. Im höheren Alter steigt dabei die Gefahr von Komplikationen wie Rippenbrüchen, Inkontinenz und Schlaganfällen. Die Ständige Impfkommission (STIKO) rät deshalb zu einer Auffrischimpfung, die gemeinsam mit der Tetanus-Diphtherie-Impfung erfolgen kann. Dies ist besonders für Senioren wichtig, auch wenn sie die Krankheit als Kind schon durchgemacht haben.



Eine Keuchhusteninfektion kann die Lebensqualität über Monate einschränken. Nur eine Impfung bietet wirksamen Schutz.

Foto: djd-k/GlaxoSmithKline/Shutterstock/Ljupco Smokovskic

Wahlhelfer*innen für die Briefwahl gesucht

Für die Kommunalwahl am 13. September 2020 und eine möglichen Stichwahl am 27. September 2020 sucht die Stadt Hennef noch freiwillige Wahlhelfer*innen, die bereit sind, bei der Briefwahlauszählung zu helfen. Für den Einsatz in den Briefwahllokalen gibt es 30 Euro. Wahlhelfer im Briefwahllokal (Einsatzort ist die Gesamtschule Meiersheide) beginnen ihren Einsatz erst am Nachmittag, wo zuerst die Wahlbriefe vorgeprüft werden. Ab 18 Uhr beginnt die Stimmenaushzählung. Die Wahl wird unter den zu dem Zeitpunkt geltenden Hygieneschutzvorschriften stattfinden (ggf. Händedesinfektion, Mund-Naseschutzmasken für Wähler, Abstandsregelungen). Aufgerufen ist jeder, der das 16. Lebensjahr vollendet hat und in Hennef wohnt. Besondere Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Wer gerne eine solche ehrenamtliche Tätigkeit annehmen möchte oder nähere Informationen wünscht, wendet sich bitte an Katharina Krämer oder Monika Frey im Wahlamt der Stadt Hennef (Sieg). Die Mitarbeiterinnen des Wahlamtes sind unter Tel. 02242/888 -231 oder -213 oder per E-Mail: wahlbuero@hennef.de erreichbar. Ein Anmeldeformular finden Sie auf www.hennef.de/wahlen. Bei dem Antrag handelt es sich um einen Vordruck im PDF-Format, den Sie am Bildschirm ausfüllen und dann ausdrucken können. Bitte geben Sie den ausgefüllten Anmeldebogen an der Zentrale an der Zentrale, Frankfurter Str. 97 in 53773 Hennef ab oder senden Sie ihn per Post oder E-Mail.

libanische Christen	Asthma	Figur bei Kleist	Kerbtiere	besitzanzeigendes Fürwort	Kerbtiere, Insekten	Computer-taste	hell tönend, schrill	zentrales Nervensystem	schweizerisch: bis jetzt	tibetischer Tempel	gehoben: speisen	Rednerplatz	Pöbel			
▶	▶	▶		▶		Bewahrung		▶	▶	▶	▶		▶			
franz., span. Fürwort: du			Trikot-hemd			Ausruf des Frierens	Füllun-gen						Über-nach-tungs-stätten			
▶					nicht korrekt								▶			
Unter-stützer			dt. Maler † 1528 (Albrecht)		Staat in Süd-amerika		süd-amerika-nischer Kuckuck			Männer-name		Initialen des Dichters Ibsen				
Frage-wort	ein dt. Buch-verlag (Abk.)					<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Die Auflösung aus dem letzten Heft</p> <p> BRAUCHBAR INKLUSIVE ENHEXENZ AEGAEIS ZIERENGEHEIMWORTK ZTU ZUSE OPI TMA KWCS SCHWER GEFAHR OETI KRALE UBAO R P APPELL SAADI C M K URL HOSTIE ERDKUGELGW MEGROS RIPREMSE BRONCHIELEGENDAER AIMEE SONNENKOENIG </p> </div>							Nacken-hebel beim Ringen		berühmt, ange-sehen	
▶					irischer Geheim-bund (19. Jh.)						ugs.: nein		▶			
Olympia-stadt 2004	besitz-anzei-gendes Fürwort	Trank des Vergessens		dänische Industrie-stadt												
Schau-spiel-schüler					Schul-anfänger (ugs.)	engl. Parla-ments-entscheid	niederl. Stadt (Den ...)	genmani-pulierte Wesen	Kerb-tier	Handy-Nachricht (Abk.)			abfallen-des Gelände			
▶					kleines Ober-fenster						Ordens-ältester der Der-wische		Ruinen-stadt bei Teheran			
ernen-nen		chinese-sche Münz-einheit				Vernunft in der chin. Philo-sophie		Kfz-Z. Geln-hausen		brasilianischer Bundes-staat						
Ver-heirata-tete							attackie-ren									
Weis-sager					wort-gewandt, beredt											

Kostenlose private Kleinanzeigen

Hochwertiger Schreibtisch, höhenverstellbar, mit rundem Zusatzteil, Gestell Alu-Silber, Dekor Havanna-Nussbaum hell, Stützfuss Silber, Kabelkanal. B 160 x Tiefe 80 cm, Rundung 60 cm tief, seilt. Arbeitsfläche 1,40 m, Selbstabholer, € 170, Tel. 0171-914 9144.

Stahlfelgen mit Reifen 205/55/R16, z.B. für Ford Fokus 2, ca. 3 mm, Michelin Primacy, FP 40 €, 02248-912160

Mercedes 300 D, Bj. 4/96, Automatic, AHK, 136 PS, 240.000 km, TÜV 7/21, 1. Hand, Garagenfahrzeug, unfallfrei, 1.350 €. Tel. 02241-380503.

THULE Fahrradträger Euro Classic 908 G 5, Damen- und Herrenfahrrad ALU-REX, Gesamtpreis 500 €, auch

einzelnd vekäuflich Tel. 02242-1580.

Motorrad/Roller-Bekleidung, Motorradhelm Gr. L von MT, weiß m. Klappvisier, neuw., € 50, Soziuskoffer BCK, RB 4021 Fa. Bags-Connection, neuw., € 70, Motorradjacke Gr. M Motoline m. Innenjacke € 60, Motorradhose Gr. M Motoline, viel Zubehör Tel. 02242-81738.

Essgruppe, 5 Stühle, Jugendstil, Eiche dunkel, Esstisch 1,2 x 0,83 m, ausziehbar auf 1,67 m und 2,14 m. Sehr guter Zustand, stabil, Stühle: Sitzpolster neu mit Leder bezogen. VB 400 € VHB. Tel. 02242-81738.

Bedienungsanleitung Porsche-Ackerschlepper, Traktor, allgemein. Preis: VB. Tel. 02242 - 82146.

Zu verschenken: Stilmöbel-Couch-

tisch, ca. 135 x 78 x 55 cm, Gestell Nussbaum, schwere Marmorplatte. Tel. 02242-6117.

Hängelampe, rund, 45 cm Durchm., höhenverstellbar, Leuchtmittel mit E 27-Sockel, VB 10 €. Tel. 01578-8519965.

Autoreifenständer, für 4 St. Autoreifen auf Felgen, m. Abdeckhaube, 10 €. Tel. 02242 - 82146.

Spaltäxte, Vorschlagshammer, Spaltkeile klein-groß, Gartengeräte, 4 Stahlketten, verzinkt, beidseitig mit Haken, 4m lang, VB. Tel. 02242 - 82146.

Div. Maschinensch., DIN 933, 934, 912, M6 bis M16, versch. Längen, neu. Div. Fittings, Verschraubungen, versch. Größen, neu aus MS. Tel. 02242 - 82146.

3 neue Kreissägeblätter, Hartmetall,

Durchm. 350 mm, Bohrung 30 mm, 40 € / Stück. Tel. 02242 - 82146.

Rollator, neuw., m. Rückengurt, € 60. Tel. 0178-7648635.

Holz-Leiterwagen 60 €, Tel. 02242-5896.

Herkules Saxonette, Fahrrad mit Hilfsmotor, Führerschein frei, Sachs-Benzinmotor, wenig gelaufen, 30 Jahre alt, sehr guter Zustand, Weißwandreifen. Preis nach Angebot. Telefon 02292/3387

Antikes sehr schönes Harmonium; G. Steinmann / Vlotho, über 100 Jahre alt, top restauriert, wunderbarer Klang, 61 Tasten, 18 Register (Keramik), dunkelbr. Holz, Tastatur abdeckbar, Fußbetrieb, H 141 x B 129 x T 61 cm, weg. Krankheit zu verkaufen, VB, Tel. 0163-7275838.

SPEZIALISTEN

Ihre Adressen der besonderen Fähigkeiten und Fertigkeiten in Ihrer Nähe.

Kaminwelt

Hennef

Specksteinöfen · Kachelöfen
Kaminöfen · Kamine
Frankfurter Str. 52
Tel. 02242/7966, Fax 84199
www.kamin-welt-hennef.de

BEDACHUNGEN
BAUKLEMPNEREI

JOHANNES STROß

Mitglied der Dachdeckerinnung

Auf dem Sand 10
53773 Hennef

Tel.: 02242/866600
Fax: 02242/866601

FRANK RONDORF

ELEKTROMEISTER

Löhestr. 61 · 53773 Hennef · Tel. 02242/1445 · Fax 2256

Beleuchtungsanlagen
Elektroinstallationen
Gefahrenmeldesysteme
Zentralstaubsaug-Anlagen

Raumausstatter

Gardinen & Deko Atelier

* Sonnenschutz
* Teppichboden und Teppiche
* Insektenschutz u.v.m...

Usula Lindner

Frankfurter Str. 50, Hennef
Telefon 02242-82954
www.dekoatelier-lindner.de

Teba
JAB
MHZ

* Schienen/Stangen Systeme
* Pflege Ihrer Gardinen
* Aufmaß/Beratung

Häcksel Ossi

Garten- und Landschaftspflege

Tel. 0 22 42 / 8 20 72 od. Mobil 0177/5208184

Ihr zuverlässiger Partner
seit über 10 Jahren

Frederik

Wolf

Dachdeckermeister

▲ Steildach
▲ Flachdach
▲ Fassaden

www.daecher-von-wolf.de

Tel. 02248/909988 · Fax 02248/446523 · Mobil 0172/2046551

IHR MALER IN DER REGION KÖLN/BONN & RHEIN-SIEG

Bäβgen

seit über 100 Jahren

• Innenrenovierung
• Fassadengestaltung
• u.v.m.

Reisertstraße 12a
D-53773 Hennef

Tel. 0 22 42 - 8 39 24
Fax 0 22 42 - 8 73 35 34

info@ichbindermalerei.de
www.ichbindermalerei.de

Gentzsch GmbH

Sicherheits- und Elektrotechnik:
Alles aus einer Hand!

Tel.: 02243/8459390
www.elektro-gentzsch.de

Elektroniker für Energie- und Gebäudetechnik (M/W/D)

Ihre Aufgaben:

- Elektroinstallation und Wartung im Bereich der Gebäude- und Energietechnik
- Montage, Installation, Programmierung/Parametrierung und Inbetriebnahme von sicherheitstechnischen Anlagen (z.B. BMA/EMA)
- Inspektion, Wartung und Instandhaltung von sicherheitstechnischen Anlagen im Bereich der Gefahrenmeldetechnik (z.B. BMA)
- Kundendienstarbeiten in vorgenannten Bereichen.

Ihr Profil:

- Abgeschlossene Berufsausbildung im Bereich Elektronik für Energie- und Gebäudetechnik oder vergleichbar
- Kenntnisse sowie erste Berufserfahrung im Bereich der Elektroinstallation und/oder Kenntnisse sowie erste Berufserfahrung im Bereich der Gefahrenmeldetechnik
- Teamfähigkeit und Kommunikationsstärke
- Führerschein Klasse B
- Hohes Qualitätsbewusstsein sowie seriöses und freundliches Auftreten gegenüber dem Kunden und Mitarbeitern

Wir bieten:

- Abwechslungsreiche Tätigkeit mit hohem Maß an Eigenverantwortung
- Eine leistungsgerechte Vergütung
- Einen sicheren Arbeitsplatz in einem zukunftsorientierten Unternehmen
- Ein angenehmes Arbeitsklima und offene Kommunikation
- Betriebliche Zusatzversorgung

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung auf dem von Ihnen bevorzugten Wege!

Bahnhofstraße 37, 53783 Eitorf, Tel.: 02243/8459390
info@elektro-gentzsch.de, www.elektro-gentzsch.de

MUSIKUNTERRICHT IN HENNEF

Klavier – Gitarre – Blockflöte

Elke Jechow, An der Brölbahn 8, Hennef,
Telefon 02242/8737826

www.musikzimmer-hennef.de

Ihre Kleinanzeigen schicken Sie bitte per Email mit Angabe Ihrer Postanschrift an

STADTMAGAZIN Email: info@stadtmagazin-hennef.de

Wir haben nur begrenzten Raum für Ihre kostenlosen Kleinanzeigen darum begrenzen Sie bitte Ihre Anzeige auf ca. 5-6 Zeilen. Andernfalls müssen wir kürzen!

Töpfersachen, Dekoartikel, Lampen, Tassen, Vasen, alles in einem guten Zustand. Ca. 15-20 Teile/Karton, 10 € /Karton, Tel. 02292 2663.

Tiefgaragenstellplatz in Eitorf, zentrumsnah ab 01.10.20 zu vermieten, Mietpreis 50 €, zzgl. Nebenkosten, Tel. 0157-89304310.

Flachheizkörper, 2lagig, m. Abdeckung u. unsichtbarer Befestigung, Blindstopfen, Entlüfter, montierte Anschlüsse sind, verschied. Größen, 10 -

15 €/Körper, Tel. 01578-851 99 65.

Schaukelstuhl, Rattan natur, sehr bequem, für 20 Euro VB. Tel. 01578-8519965.

Literaturkreis, ich möchte in Eitorf einen privaten Literaturkreis (Schwerp. Weltliter. des 20.Jh.) gründen: gemeinsame Themenfindung, individuell.

Auswahl der Texte. Keine Festlegung auf eine bestimmte "Pflicht"lektüre. Freue mich auf Ihre Zuschriften! gmeerkamp@gmx.de

AEG-Doppel-Kochplatte, zusammen 3000 Watt, Schukostecker, Elektroheizung für Wandmontage, 2000 Watt, abzugeben gegen Spende für

einen guten Zweck. Telefon 01578-851 99 65.

Sessel m. Armlehnen, bräunl.-beige gemustert, B 82 cm, T 72 cm, , neuwertig, Rücken in Stoff, Selbststaholer, VB € 30, Tel. 02241-383954.

Primera Brotbackautomat BMW-2011AE, Neu, € 30. Tel. 02246-7664.

wolfgang nathaus
Umzüge
Tel.: 0 22 41/666 30

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

Das Stadtmagazin.
Aus der Heimatstadt für die Heimatstadt

Stellenangebote

Werden Sie Teil unseres Teams als:

Kfz-Mechaniker/ Mechatroniker (m/w/d)

Bewerben Sie sich jetzt!

Quick Lane Hennef, Bonner Straße 25 L, 53773 Hennef
quicklane.de/karriere | info.hennef@quicklane.eu
0800 724 235 243




Die Alten- und Pflegeheime Marke suchen ab sofort examinierte Altenpfleger/innen, Krankenpfleger/innen für unsere spezialisierte Pflegeeinrichtung.

Wir freuen uns über Ihre Bewerbung, gerne per E-Mail an: info@bourauel.de

Sie suchen einen Arbeitsplatz in der Pflege, der Sie körperlich wenig beansprucht und wo:

- Bewegung pflegt
- ein nettes Team sich auf Sie freut
- mit Spaß gearbeitet wird, ☀️
- Voll- und Teilzeitbeschäftigung möglich ist,
- Sie gut bezahlt werden und sich über Urlaubs- und Weihnachtsgeld freuen können,
- Sie eine Begrüßungsprämie erhalten können,
- Sie zur Erholung 30 Tage Urlaub haben,
- Sie sich online fort- und weiterbilden können,
- Wellness und Fitness Angebote,
- „Sucht mit Beschäftigung“ begegnet wird.
- Ökologisch mobil:

ab 10.2020 sind wir bei Jobrad.de dabei.
ab 12.2020 Überraschung - informieren Sie sich über www.bourauel.de oder auf unserer Facebook-Seite.



Landheim Bourauel Haus am Siegsteig

Stärken Sie Ihr Immunsystem und schützen sich vor COVID-19

ABNEHMEN MIT ERFOLG DANK DER metabolicSlim STOFFWECHSELTHERAPIE

Gratis
Abnehm-
Check

Die metabolicSlim Stoffwechseltherapie ist ein medizinisches Stoffwechselprogramm zur Gewichtsreduktion, das nach neuesten Erkenntnissen der Ernährungsmedizin von Ärzten und Ernährungswissenschaftlern entwickelt wurde. Die clevere Kombination aus Stoffwechselaktivierung, Ernährungsoptimierung und medizinisch-therapeutischer Betreuung lassen die Depofette schnell, aber vor allem auch gesund und dauerhaft schmelzen.

Wissenschaftlicher Beirat des SI Ernährungsinstituts



Prof. Dr. med.
Rainer Schmitz



Dr. Sportwiss.
Volker Manz



Ernährungsberaterin/DGE
Edith Kasprzak

Lernen Sie uns in einem kostenlosen Beratungsgespräch kennen und Sie erhalten eine professionelle Stoffwechselanalyse gratis dazu.

metabolic Slim® Stoffwechselbooster

- **pflanzlich-mineralisches Komplexmittel**, das den Stoffwechsel „überschwellig“ aktiviert und stabilisiert
- **bis zu 12 kg in 4 Wochen abnehmen**
- **kein Sport** (förderlich, nicht erforderlich)
- **kein Hunger** aufgrund einer gesunden Ernährung mit natürlichen Lebensmitteln
- **ärztliche und ernährungs-therapeutische Begleitung**

Wir haben es bereits geschafft, dank der metabolic Slim® Stoffwechseltherapie!



Tochter

vorher 84,1 kg
nachher 65 kg

-19,1 Kilo

in 12 Wochen

Eleni Thoidou (22)
Köln



Mutter

vorher 79 kg
nachher 68,8 kg

-10,2 Kilo

in 5 Wochen

Athina Petridou (51)
Köln



Jetzt gratis Abnehm-Check vereinbaren!

SI Ernährungsinstitut
Köln · Bonn/Rhein-Sieg · Bergisches Land



www.si-ernaehrungsinstitut.de

Köln-Marsdorf
02234 - 933 64 93

Köln-Deutz
0221 - 989 371 70

Bergisch Gladbach
02204 - 984 39 99

Bonn
0228 - 55 00 72 80

Siegburg
02241 - 938 03 05