

# Stadt **MAGAZIN**

[www.rhein-sieg-magazin.de](http://www.rhein-sieg-magazin.de)

Monatszeitschrift für Siegburg, Sankt Augustin  
Lohmar und Neunkirchen-Seelscheid

## Uli Hartmann

leitet seit fünf Jahren die Tanzfabrik  
in Siegburg. Lesen Sie auf Seite 5



## BesserParkett

*for a better living*

Breite Straße 18 • 53721 Siegburg  
Tel: 0 22 41 / 146 1101 • Fax: 146 1102

[www.besser-parkett.de](http://www.besser-parkett.de) • [info@besser-parkett.de](mailto:info@besser-parkett.de)

- Große Ausstellungen in Siegburg und Köln
- Kompetente Beratung, Fachmännische Verlegung
- Alles rund um das Thema Parkett und Bodenbeläge
- Altboden- und Treppenrenovierung

Olpener Straße 912 • 51109 Köln Brück • Tel: 0221/42290186, Fax: 42290245

## EDITORIAL

**N**a, schon ein heißes Tässchen Glühwein geschlürft? Wenn nicht, ist das zu verstehen. Bisher verlangte die Witterung ja eher nach einem Kaltgetränk. Aber, eines steht fest: das ändert sich. Langzeitprognosen prophezeien kühlere Tage, und vielleicht ist ja dann gerade irgendwo Weihnachtsmarkt und man kann sich die Hände an einem Becher mit würzigen Wein wärmen.

Überhaupt stehen ja die Zeichen schon seit Anfang September auf Weihnachten.

Domino-Steine, Marzipankartoffelchen, Spekulatius und Lebkuchen locken in den Supermarktregalen. Ob die wohl im Spätsommer schon jemand kauft?

Aber jetzt passen die weihnachtlichen Leckereien, denn das erste Adventwochenende steht vor der Tür. Und, was gibt es Schöneres, als zur Weihnachtsmusik vor dem ersten brennenden Kerzchen auf dem Sofa zu sitzen und Plätzchen zu essen. Aber, es heißt ja auch, dass die Wochen vor Heiligabend besonders stressig sind.

Da müssen Geschenke ausgewählt und gekauft, das Weihnachtsmenü geplant und die Zutaten besorgt werden.

Einen Weihnachtsbaum braucht man auch noch.

Denken Sie daran, auch Muße muss sein. Vielleicht ein schönes Weihnachtskonzert, ein Besuch bei einem Adventsbasar, ein Spaziergang im winterlichen Wald oder einfach mal einen netten Tag in der Sauna verbringen.

Viel Spaß beim Besuch der Weihnachtsmärkte in der Region, besinnliche Adventswochen und viel Freude bei der Lektüre der Stadtmagazine mit vielen Sonderseiten

wünscht das Team vom Stadtmagazin

## INHALT



Der Mittelalter-Markt in Siegburg verbreitet wieder eine ganz besondere Atmosphäre



In der KIITA Arkadas wurde eine neues Spiel- und Klettergerät eingeweiht



Zum 900-jährigen Geburtstag der Altgemeinde Wahlscheid wurde ein historischer Rundweg ausgewiesen

### VOR ORT

Weihnachtsmärkte in der Region	3-4
Jubiläumsschauturnen des TV Hangelar	5
15 Jahre „Anerkannter Bewegungskindergarten“	5
Festkonzert zum 140jährigen Bestehen	6
Online-Selbsthilfegruppen	11
Rund um Wahlscheid	12
Herbstlaub im Garten liegen lassen	12

### LEUTE

Stefan Gandelau ist neuer Kreisbrandmeister	7
Frohsinn in dunklen Zeiten	7

### WELLNESS & GESUNDHEIT

Im Alter heilen Wunden langsamer	
Alltagsverletzungen besonder vor Infektionen schützen	8
Aquajogging fordert den Körper mehr	9

### TERMINE

KLEINANZEIGEN	15
---------------	----

Titelfoto: dwo

**Phili's**

Zigarren  
**WEIN**  
Vinothek  
**FEINKOST**

**COMING SOON**

Phili's - Siegburg | Montag bis Samstag ab 11h geöffnet  
Holzgasse 17 | 53721 Siegburg | contact@philis-siegburg.de

--- COUPON --- COUPON --- COUPON --- COUPON --- COUPON --- COUPON

**laVIE 2 für 1** Wein ODER Cocktail



## Besuch im Mittelalter

Um Jahrhunderte zurückversetzt fühlt sich, wer in der Vorweihnachtszeit über den Siegburger Marktplatz schlendert. Hier trifft man auf Gaukler, Büttel und Handwerker. Hölzerne Marktstände, Fackeln und Kerzen, kaum noch ausgeübte Handwerkskünste, feine Gewänder und Musici - eine einmalige Atmosphäre, die Jahr für Jahr tausende Besucher begeistert. Lieder des Mittelalters werden vorgetragen, Gaukelei und Schabernack unterhalten das Publikum, Händler bieten an geschmückten Ständen ihre Waren feil. Es gibt originelle Geschenke, wie handgemachte Naturseifen, die detailverliebte Ritterburg aus Holz, Heiledelsteine und in Leder gebundene Tagebücher. Für das leibliche Wohl ist auf dem Mittelalterlichen Markt bestens gesorgt. Ob Spanferkel, Salat oder Speisen aus dem Orient, für jeden Geschmack ist etwas dabei.

Zu den täglichen Programmpunkten auf dem Marktgelände gehören die Markteröffnung, die musikalische Unterweisung, Gaukelspiel, Taravas der Spielmann, Lupus der Gaukler, ConFilius, das Abendspektakel, das Sternsingen und der Ruf des Nachtwächters. Das umfangreiche Kinderprogramm beinhaltet Kinderführungen und Märchenerzähler. Im Rahmen der „Wikingerabenteuer“ können Kinder ihre Geschicklichkeit mit „Hau den Lukas“, Bogenschießen, Axtwerfen und einer Fahrt mit dem Wikingerschiff unter Beweis stellen. Das handgetriebene Kinderkarussell ist für viele Kinder das Highlight auf dem Mittelalterlichen Markt.



Der Mittelalterliche Markt in Siegburg hat im Zeitraum vom 19. November bis 22. Dezember sonntags bis donnerstags von 11-20 Uhr sowie freitags und samstags von 11-21 Uhr geöffnet. Die Gastronomiestände haben jeweils eine Stunde länger geöffnet. Foto Michele Lichte

## Traditionell und gemütlich

Der beliebte Adventsmarkt an der Galeria in der Siegburger Innenstadt geleitet traditionell in die Vorweihnachtszeit. Die Glühweinbude ist das Herzstück der kleinen Budenstadt, an der sich stets ganz Siegburg trifft. Ganz gleich, ob heißer Hugo, Eierpunsch oder klassischer Glühwein, alle Gäste haben ihren persönlichen Favoriten unter

den Köstlichkeiten. Darüber hinaus locken noch weitere Buden mit einer hochwertigen Produktpalette an originellen Geschenkartikeln. Schmackhafte Reibekuchen, verführerische Süßigkeiten, Waffeln und weihnachtliche Genüsse, versprechen Leckerer für das leibliche Wohl. Für die kleinen Gäste dreht das Karussell abermals munter Runde um Runde. Jährlich bildet sich dieser kleine Markt zu einem idealen Treffpunkt und trägt dazu bei, dass ein „festlicher Glanz“ über der Kreisstadt liegt. Geöffnet ist der Adventsmarkt täglich ab 11 Uhr und lädt bis einschließlich Freitag 30. Dezember die Besucher vor den Toren der Galeria zum Verweilen ein. (dwo)

## Neunkirchen-Seelscheid 22. Seelscheder Chresmaat



Nach zwei Jahren coronabedingter Pause findet am Samstag, den 26. November von 15 bis 22 Uhr wieder der diesjährige „Seelscheder Chresmaat“ in Berg Seelscheid an der Kirche St Georg statt. Für den besonderen Charme dieses Marktes sorgen die vielen Verei-

**GANZ SCHÖN EXTRA!**

**Shaker Time**  
Montags - donnerstags  
19.00 - 23.00 Uhr  
Sonntags  
19.00 - 21.00 Uhr

alle Cocktails € 5,45  
alkoholfreie Cocktails € 4,95  
Jumbo-Cocktails € 6,45

**CAFE extrablatt**  
Datei: F000116.F000116

Rathausafoe 16 | 53757 Sankt Augustin | www.cafe-extrablatt.de

**RÖSTBURG**  
CAFÉ | BAR | EVENTS

**NEW roestburg.de**

**Café geöffnet:**  
MO-MI/FR: 7-18  
DO: 07-22  
SA: 07-14

**Im November**  
24.11.-Live Musik  
EDDA & BATT  
(Acoustic)

**Wir haben noch Termine u.  
Räume zur Vermietung frei!!!**



ne, Initiativen, Dorfgemeinschaften, Kindergärten und Schulen mit ihrem Angebot an weihnachtlicher Deko, Kalendern, Heimatbüchern und Waren aus der „Dritten Welt“ sowie Speisen und Getränken. Der Weihnachtsmarkt wird eröffnet, unterstützt vom Posaunenchor, um 14.30 Uhr mit einer Ökumenischen Andacht in der Pfarrkirche St. Georg. Danach stimmen in der Kirche die Seelscheider Chöre mit einem musikalischen Rahmenprogramm und abschließend der Spielmannszug der Feuerwehr auf dem Markt die Besucher auf den ersten Advent ein. Die Kirche wird wieder mit einer Lichtinstallation illuminiert und die von den Krippenbauern liebevoll aufgebaute Krippenlandschaft wird vorgestellt. Für die Kinder wird sich wieder das beliebte alte Kinderkarussell drehen und auch der Nikolaus hat sich angesagt. Die Frauengemeinschaft lädt wie in den Vorjahren in das Kunsthaus Sondermeier zu Kaffee und Kuchen ein. Ein guter Grund dort vorbei zu schauen, sich aufzuwärmen, miteinander ins Gespräch zu kommen oder beim „Eine Welt Laden“ einzukaufen. Archivfoto: Privat

## Weihnachtsmarkt in Neunkirchen

Die Werbegemeinschaft WIR Neunkirchen-Seelscheider e.V. freut sich, den beliebten Romantik-Weihnachtsmarkt in Neunkirchen am 3. Adventswochenende, (Samstag, 10. Dezember von 16 bis 21 Uhr und Sonntag, 11. Dez. von 11 bis 18 Uhr) durchführen zu können. WIR arbeitet hierzu wieder eng mit der Gemeinde zusammen und integrieren Vereine, Kindergärten und Schulen, damit die ganze Familie sich auf dem Weihnachtsmarkt wohlfühlt. Der Nikolaus hat sein Kommen bereits zugesagt. Es erwartet sie wieder ein weihnachtliches Angebot. Die Werbegemeinschaft, welche ebenfalls die Weihnachtsbeleuchtung in Neunkirchen-Seelscheid organisiert, möchte aber auch für die beabsichtigten Energiesparmaßnahmen einen Beitrag leisten. So wurden bereits letztes Jahr alle Weihnachtssterne mit stromsparenden LED's bestückt und in diesem Jahr werden ausschließlich die Hauptstraße in Neunkirchen und die Zeitstraße in Seelscheid im jeweiligen Ortskern im weihnachtlichen Glanz erscheinen. Die Weihnachtssterne sind an die Straßenbeleuchtung gekoppelt und werden wo immer möglich von 23 bis 6 Uhr abgeschaltet.

## Lohmar – Weihnachtsmarkt vor historischer Kulisse

Lichterglanz und vorweihnachtliche Stimmung erwartet die Besucher auch in dem Jahr beim Lohmarer Familien- und Kunsthandwerker Weihnachtsmarkt mit seinen vielen geschmückten Ständen vor der

historischen Kulisse des alten Lohmarer Kirchdorfes. Neben einem breit gefächerten Angebot an schönen selbst hergestellten Waren wird auch bestens für Speis und Trank gesorgt.

Eröffnet wird der Markt am Samstag, 3. Dezember, 16 Uhr mit dem Lohmarer Blasorchester. Um 17.30 Uhr ertönen die Turmbläser und um 19 Uhr besuchen Jupp Mester und das Bläserquintett Halunken den Markt. Am Sonntag, 4. Dezember sind ab 12.30 Uhr unter anderen die Ballettschule im Hofgarten, die Zumba Gruppen des Familienzentrums, die Kita Waldgeister und die Mundartgruppe mit Kinderchor von Barbara Wingefeld zu Gast.

## Honrather Adventsmarkt

Auch in diesem Jahr gibt es den Honrather Adventsmarkt am ersten Adventswochenende, 26. und 27. November vor und im Peter-Lemmer-Haus. Zur Einstimmung findet am 25.11. 2022 um 19 Uhr ein Benefizkonzert mit Hubert Käppel (Gitarre), Juliana Catriona Laenger (Geige), Oskar van Heek (Cello) und Margarita Wanner (Klavier) statt. Samstags startet der Markt um 14.30 Uhr mit einem gemeinsamen Singen in der Kirche, anschließend wird der Markt im Gemeindehaus eröffnet. Es erwarten die Besucher kulinarische Köstlichkeiten, u.a. „Honrather“ Glühwein, ein vielfältiges Angebot von liebevoll selbstgestellten Bastel- und Handarbeiten, Bücherflohmarkt, Tombola und ein Kinder-/Familienprogramm mit Backen und Basteln bis 17 Uhr. Um 19 Uhr Bläsermusik mit dem Neuhonrather Blasorchester vor dem Gemeindehaus, gegen 20 Uhr Marktende. Der Sonntag beginnt um 10 Uhr mit einem Festgottesdienst für Groß und Klein mit der musikalischen Begleitung des von Wolfgang Reisert geleiteten Projektchors. Anschließend öffnet der Adventsmarkt u.a. wieder mit Kinder-/Familienprogramm bis 17 Uhr.



Foto Björn Langer

JEDEN ERSTEN MITTWOCH IM MONAT  
**ALL YOU CAN EAT**  
**GAMBAS**  
 18:00 - 21:00

nur  
**21,00 €**  
 pro Person

INKL.  
 VORSPEISEN, SALATE, BEILAGEN UND DESSERTS

**LOUNGE BOWLING**  
 IN SEELSCHIED  
 RESTAURANT • BARS • ENTERTAINMENT

Gutmühlenweg 101 - 53819 Neunkirchen-Seelscheid - 02247 96 96 160 - www.Lounge-Bowling-Seelscheid.de

## Weihnachtslieder der anderen Art

Es gibt im Advent noch mehr als nur „Stille Nacht“ und „Ihr Kinderlein kommet“ – am dritten Adventssonntag spielen die Jazz Musiker Martin Sasse, Marcus Bartelt und Martin Gjakonovski um 11 Uhr im großen Saal des Katholisch-Sozialen Instituts auf dem Michaelsberg, Bergstr. 26, Weihnachtslieder der anderen Art. Es werden eine swingende musikalische Reise durch die Welt amerikanischer und deutscher Weihnachtslieder sowie Songs aus dem „Great American Songbook“ geboten. Kosten: 17 Euro.

## Jubiläums-Schauturnen des TV Hangelar

Der Turnverein TV Hangelar e.V. feierte sein 60-jähriges Vereinsjubiläum mit einem großen Schauturnen. Mehr als 150 Aktive zeigten einen bunten Querschnitt durch ihre sportlichen Aktivitäten und begeisterten die über 400 Gäste, die diese 4-stündige Veranstaltung besuchten.



Der TV Hangelar wurde 2021 als besonders kinderfreundlich ausgezeichnet. Das zeigt, wie sehr sich die nahezu 500 Kinder und Jugendliche in diesem Verein aufgehoben fühlen. Ganz neu: die Hobby Horsing Gruppe, in der die Kinder tatsächlich in sportlicher Weise auf Steckenpferden „reiten“.

Das Programm an diesem Nachmittag zeigte auch die Vielfalt der Erwachsenengruppen: Showtanz, Cali Selbstverteidigung, Hula-Hoop, Ballgymnastik und natürlich Zumba. Auch die „Herren über 40“ zeigten mit einer Drums alive - Darbietung, was man mit Sport für die Konzentrationsfähigkeit machen kann.

Ein besonderer Showact war der Auftritt der Cheerleader des 1.FC Köln, der vom Publikum mit Begeisterung verfolgt wurde. Wenn CORONA es zulässt, soll nun wieder alljährlich ein Schauturnen stattfinden. Foto: TV Hangelar

## 15 Jahre „Anerkannter Bewegungskindergarten“

Seit mehr als 20 Jahren vergibt die Sportjugend NRW das Gütesiegel „Anerkannter Bewegungskindergarten des Landessportbundes NRW“. Anerkannte Bewegungskindergärten setzen sich für eine bewegte Kindheit und eine Welt voller Bewegungsfreude ein. Deutlichstes Unterscheidungsmerkmal zu anderen Kindertageseinrichtungen ist, dass sie in den Mittelpunkt Ihrer pädagogischen Arbeit die Bewegungsförderung stellen.

Die Kita Arkadas und ihr Kooperationspartner Siegburger TV waren das zweite „Tandem“, das im Rhein-Sieg-Kreis die Gütesiegel erhalten haben. Seit 15 Jahren wird Bewegung also nicht nur im Sportverein, sondern auch in der Kita großgeschrieben. Dafür bekamen beide Institutionen von der Sportjugend im KSB Rhein-Sieg eine Jubiläumsurkunde überreicht.



Die feierliche Einweihung eines Spiel- und Klettergerüsts nutzten Vertreter der Sportjugend im Kreisportbund, der Kita Arkadas und dem Siegburger TV Jubiläumsurkunden zu überreichen. Foto: KSB

## „Wer tanzt braucht keine Worte, um Gehör zu finden“

Anzeige

### Die „Tanzfabrik Siegburg“ feiert nun ihren fünften Geburtstag

Siegburg (dwo). „Ich wollte nicht einfach eine weitere Ballettschule eröffnen, sondern ein familiäres Studio für Tanz und Kreativität. Ein Ort für Menschen, die sich durch den Tanz ausdrücken wollen.“ Ulli Hartmann kann nun auf fünf erfolgreiche Jahre ihrer „Tanzfabrik“, Lindenstraße 58, zurückschauen. „Ich habe vorher als Freelancerin gearbeitet und bin meinen Wurzeln der Tanzprojekte treu geblieben. Die Schule ist vom ersten Moment an kontinuierlich gewachsen. Wir haben ganz wunderbare Familien, die uns auch während der Pandemie treu geblieben sind.“ Durch die Beteiligung an Veranstaltungen wie das Stadtfest oder der Suppensause, versuchte sie die Schule bekannter zu machen. 2017 begann die Inhaberin mit fünf unterschiedlichen Kursen. Heute sind es bereits 24, mit denen sie eine große Bandbreite abdeckt. Das Team begleiten vier qualifizierte Tanzpädagoginnen, die zeitgenössische Stile, aber auch Hip Hop, Jazz-Dance oder Ballett unterrichten. „Mir ist es wichtig, dass meine Lehrerinnen nicht nur gute Tänzerinnen sind, sondern pädagogische Erfahrung mitbringen.“ Dies ist nicht nur in der stark vertretenen Altersgruppe der Kinder ist wichtig. In der „Tanzfabrik“ geht es nicht nur um einen strengen Lehrplan, nein, hier steht in erster Linie der „Mensch im Mittelpunkt“. „Zusätzlich zum Techniktraining betreiben wir mit unseren Tänzer\*innen auch Bewegungs- und Tanzrecherche, die letztendlich in eine Form gebracht wird.“ Ulli Hartmann und



Das Team der Tanzfabrik. Foto: Tanzfabrik

ihr Team schaffen es, die Schüler davon zu überzeugen, dass jeder nach seinen Möglichkeiten und seinem Alter entsprechend das Tanzen erlernen kann. Ein Zitat von Bernhard Weiser fasst die Philosophie der Tanzfabrik perfekt zusammen: „Der Tanz will Dich so wie Du bist, so begabt, so ungeschickt, so lustig, so ernst, so dick und so dünn, so wie Du bist, kein bisschen anders. Aber er will Dich auch ganz, mit

Deiner Vitalität und Lust, Deiner Schwere und Traurigkeit. Der Tanz will Dich nicht halbherzig, sondern mit Leib und Seele!“ Dies funktioniert sowohl im Unterricht, als auch bei Projekten für Jugendliche mit Förderbedarf. „Sicherlich fordern wir alle, aber nur den eigenen Möglichkeiten entsprechend.“ Von Beginn an stand ebenfalls die Einbeziehung aller Generationen im Fokus. „Meine erste Ballettschülerin, die sich vor 5 Jahren anmelde-

te, ist heute 70 Jahre alt und immer noch mit Begeisterung aktiv.“ Ulli Hartmann erfüllte sich somit einen Traum, als sie mit „Generation Plus“ eine Ballettgruppe für die Ü60-Zielgruppe anbot. Jetzt fließt das Ganze in einer ersten großen Aufführung zusammen. Über 100 Schüler aller Altersgruppen arbeiten seit Mai gemeinsamen an „Lilli tanzt“, einer Geschichte über Mut und Selbstvertrauen, die am 3. Dezember um 16.30 Uhr und 4. Dezember um 15.30 Uhr in der Freien Waldorfschule Sankt Augustin, Graf-Zeppelin-Str. 7, auf die Bühne kommt. Weitere Informationen unter [www.tanzfabrik-siegburg.de](http://www.tanzfabrik-siegburg.de)



# Festkonzert zum 140jährigen Bestehen

Die beiden Vorsitzenden des Männergesang-Vereins Siegburg-Wolsdorf 1882 e.V. Marcel und Heinz-Peter Schlieperskötter können stolz und zufrieden sein. Das Jubiläumskonzert als Höhepunkt des Jubiläumsjahres hat alle Erwartungen erfüllt bis übertroffen.

Zur Gestaltung des Konzertes, dass der MGV zusammen mit dem MC Constantia Weingartsgasse, seit Jahren mit dem MGV Wolsdorf in Chorgemeinschaft verbunden, konnte der Frauenchor BraVoices aus Braschoß hinzugewonnen werden. Jana Ryklová, Sopran und Gabriella Brezóczi, Klavier sorgten als renommierte Solistinnen für



das internationale Flair. Klaus Stock übernahm die Moderation. Mit „Klänge der Freude“ eröffnete der Männerchor das anspruchsvolle Konzertprogramm. Nachdem der Bürgermeister gesprochen, der 1. Vorsitzende Marcel Schlieperskötter die Gäste und Ehrengäste begrüßt hatte, ließ nach einer ansprechenden und gut vorbereiteten Anmoderation durch Klaus Stock die Sopranistin Jana Ryklová „Du hohe Himmelskönigin“ von Verdi folgen.

Am Klavier zeigte Gabriella Brezóczi mit „Ungarischer Tanz Nr. 2 und 5“ von Johannes Brahms ihr Können. Der Männerchor blieb mit „Schon die Abendglocken klangen“ und „Abendfrieden“ beim klassischen Thema. Weitere Darbietungen der Sopranistin waren „Ave-Maria“ von Franz Schubert, „Pie Jesu“ und „Memory“ von Andrew

Lloyd Webber, „Die Rose“ von A. Mac Broom, „DannyBoy“ von F. Weatherly, „Agnus Dei“ von Georges Bizet und mit dem Männerchor „Panis Angelicus“ von Otto Groll. Dem Frauenchor BraVoices gelang es, mit seinem erfrischenden Auftritt aus Musical-Songs wie „Have a nice day“, „I will

follow me“, „Tonight“, Can you feel the love tonight“ den Saal buchstäblich zu „rocken“. Mit den eher getragenen Weisen des Männerchors „Und in dem Schneegebirge“, „Der Wanderer“, „Panis angelicus“ endete der offizielle Festkonzert-Block. Zum stimmungsvollen Abschluss versammelten sich Männerchor und Frauenchor zusammen am Altar und stimmten mit dem Publikum gemeinsam das Bläck Fööss-Lied „En unser'm Veedel“ an. Foto: Privat

**Seit 1985 Baumdienst Siebengebirge Nun schon in zweiter Generation**

Weit über die Grenzen des Siebengebirges hinaus bitten Kunden Gary Blackburn um Rat, wann immer es um professionelle Pflege, den Erhalt oder die Sanierung von Bäumen und Naturdenkmälern geht. Auch Fällungen – oft auf engstem Raum – gehören zur täglichen Praxis der voll ausgebildeten Baumexperten. Die Söhne Kevin, Alexander und Luke leiten seit ihrer Ausbildung zum „European Treeworker“ bereits eigene Teams im Westerwald, der Eifel und NRW. Die eigentlichen Stars im Team sind aber nach Meinung vieler Kunden Collie-Dame Emma und ihr Sohn Charles. Freuen auch Sie sich auf ein Kennenlernen bei einer kostenlosen, professionellen Beratung!



**Weitere Informationen und wertvolle Video-Expertentipps rund um die Baumpflege finden Sie auf der Homepage**  
[www.Baumdienst-Siebengebirge.de](http://www.Baumdienst-Siebengebirge.de)

---

**BAUMDIENST SIEBENGEIRGE FORSTHAUS REIFSTEIN**

GARY BLACKBURN UND SÖHNE – JETZT AUCH IN ZWEITER GENERATION

- Baumpflege • Baumsanierung • Baumstumpf fräsen
- Baumfällung • schwierigste Fälle mit englischer Doppelseiltechnik • Garten-/Jahrespflegearbeiten

**Fachgerechte Baumbewertung! kostenlos**

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

[www.Baumdienst-Siebengebirge.de](http://www.Baumdienst-Siebengebirge.de)  
 Gebührenfreie Hotline 0800 / 228 63 43



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



Seit 1962 | 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](http://www.autohaus-klein-eitorf.de)



Nachhilfeinstitut **Goede**  
 Wissensvermittlung & Lerncoaching

Breiter Weg 1a  
 53797 Lohmar  
 Tel.: 02246 9258464  
 info@nachhilfe-goede.de  
[www.nachhilfe-goede.de](http://www.nachhilfe-goede.de)

Jetzt unverbindlich testen!

Nachhilfe in allen gängigen Fächern

Bildungsgutscheine bei uns einlösbar




**Das nächste Stadtmagazin erscheint am 9./10. Dezember 2022**



# Leute



Der neue Kreisbrandmeister Stefan Gandelau. Foto © Rhein-Sieg-Kreis

**Neuer Kreisbrandmeister.** Der Kreistag des Rhein-Sieg-Kreises ist dem Vorschlag des Landrats Sebastian Schuster gefolgt und hat beschlossen, Stefan Gandelau zum Kreisbrandmeister zu ernennen. Dem Vorschlag war ein Anhörungsverfahren der Wehrführer der Freiwilligen Feuerwehren im Rhein-Sieg-Kreis und des Bezirksbrandmeisters vorausgegangen; sie sprachen sich einvernehmlich für Stefan Gandelau aus. Dieser bis zum 31. Mai 2023 zum ehrenamtlichen Kreisbrandmeister und ab 1. Juni zum hauptamtlichen Kreisbrandmeister bestellt.

„Ich freue mich über die Ernennung und die Zusammenarbeit mit Stefan Gandelau, den ich in den zurückliegenden Großeinsatzlagen bereits als verlässlichen Ansprechpartner in der Einsatzleitung erlebt habe“, so Landrat Sebastian Schuster im Kreistag.

Dem Kreisbrandmeister obliegt die Aufgabe, den Landrat bei der Aufsicht über die Freiwilligen Feuerwehren sowie bei der Durchführung der Aufgaben, die den Kreisen nach dem Brandschutz-, Hilfeleistungs-, Katastrophenschutzgesetz (BHKG) zukommen, zu unterstützen.

Der 54-jährige Stadtbrandinspektor aus Troisdorf ist ehrenamtlicher Leiter der Berufsfeuerwehr Troisdorf und bereits seit 2014 stellvertretender Kreisbrandmeister im Ehrenamt. Stefan Gandelau ist verheiratet und Vater einer Tochter. Beruflich arbeitet der staatlich geprüfte Techniker/Energietechnik und Diplom-Betriebswirt (techn.) seit Februar 2000 als Sicherheitsingenieur bei einem Autohersteller in Köln. Seit 32 Jahren, mit dem Eintritt in die Feuerwehr Troisdorf im Jahre 1990, ist er den Aufgaben der Gefahrenabwehr verbunden, und hat alle klassischen Stationen der Feuerwehr sowie der feuerwehrtechnischen Ausbildung am Institut der Feuerwehr Münster mit Erfolg durchlaufen.

**Frohsinn in dunklen Zeiten.** Ein zusätzliches Alaauf gab's nach der Kostümprobe des neuen Lohmarer Dreigestirns für die Bürgerstiftung Lohmar. Schließlich hatte die Bürgerstiftung immerhin 500 Euro zu den Kosten des jecken Outfits beigetragen. Das war sozusagen das Geburtstagsgeschenk für die KG „Ahl Jecke“, die in dieser Session ihr 77jähriges Bestehen feiert und deshalb auch das Dreigestirn stellt. Renate Krämer, Vorsitzende der Stiftung und Geschäftsführerin Gabriele Willscheid waren gekommen, um sich selbst davon zu überzeugen, dass die närrischen Ornate von Prinz Alexander I. (Muth), Bauer Heribert (Heister) und Jungfrau Henriette (Harald Köppen) auch perfekt sitzt.

„Ein ganz herzliches Dankeschön“, sagte Peter Drossard, zweiter Vorsitzender der KG und mit Bernd Köppen einer der Adjutanten des Dreigestirns. „Fesch seht ihr aus“, schmeichelte Gabriele Willscheid den Narrenherrschern und zeigte sich überzeugt: „Unser Zuschuss

ist bestens angelegt.“ Die Bürgerstiftung habe die „Ahl Jecke“ gern unterstützt, denn als älteste Karnevalsgesellschaft pflege sie das Lohmarer Brauchtum, vor allem den urwüchsigen Fastellovend. „Sie sind ein Garant für den Frohsinn, der gerade in diesen dunklen Zeiten besonders wichtig ist“, lobte sie.

Genauso sieht es auch die Vorsitzende: „Wir hätten gerne noch etwas draufgelegt, aber in diesen Zeiten knapper Kassen...“, bedauerte Renate Krämer. „Vielleicht im nächsten Jahr wieder“, machte die Geschäftsführerin Hoffnung und wünschte: „Vell Spaß an d'r Freud'.“

## Jeder ist seines Glückes Schmied

Seit Juli diesen Jahres gibt es eine neue Manufaktur in der Siegburger Holzgasse. Im ehemaligen Unverpackt-Laden bietet Christa Fischer den Kunden hochwertiges Handwerk der Schmiedekunst und Schmuckverarbeitungen an.

Ob Neuanfertigungen, Reparaturen oder Gravuren – das Spektrum ist riesig. Getreu dem Motto „Jeder ist willkommen“ kann man bei Christa Fischer eine individuelle Beratung genießen, selbst eingebrachte Ideen können umgesetzt werden, wie zum Beispiel bei der Trauringschmiede. Die bewusste Wohlfühlatmosphäre in der Schmuck Manufaktur lässt auch zu Längerem verweilen. Auch Nachhaltigkeit wird hier groß geschrieben, so arbeitet Christa Fischer nur mit Händlern zusammen, die dies gewährleisten können.



„Im Preis unterscheidet man sich auch nicht zu anderen Goldschmieden, das Persönliche soll hier im Vordergrund stehen“, so die gelernte Goldschmie-

din, die eine entsprechende Erfahrung vorweisen kann. In der Schmuck Manufaktur gibt es kein Goldankauf, entsprechender Schmuck kann aber gerne umgearbeitet werden.



Christa Fischer, gebürtig vom Bodensee, möchte in Zukunft mit einer eigenen Schmucklinie auffahren. Aber bis es soweit ist: Alles bleibt im Geschäft – denn Persönlichkeit und Freude am Handwerk sollen spürbar sein.

**Schmuckmanufaktur Christa Fischer,  
Zeithstr. 4, 53721 Siegburg, 0176 3064 82 27**

**ZUKUNFTSPLAN GESCHMIEDET. EXTRARENTE EIN LEBEN LANG.**

FlexGarant – Garantierte Sicherheit, gute Renditechancen und maximale Flexibilität.

Geschäftsstelle **Verweyen & Schell OHG**

Kölnstr. 79b - 53757 Sankt Augustin - Tel. 02241 203074 - verweyen.schell@gs.provinzial.com

**PROVINZIAL**



## Im Alter heilen Wunden langsamer Alltagsverletzungen besonders vor Infektionen schützen

(djd). „Ein bisschen Spucke drauf und gut“: Solche Sprüche haben viele Menschen noch als Kind gehört, wenn sie mit aufgeschürften Knien, Kratzern und Schrammen nach Hause kamen. Tatsächlich heilen kleinere Verletzungen bei Kindern und jungen Erwachsenen auch ohne sachgemäße Behandlung schnell und unkompliziert ab. Bei ihnen verläuft der komplexe Wundheilungsvorgang in der Regel reibungslos – und zwar in vier Phasen: Die sofortige Blutgerinnung, die Aktivierung von Immunzellen, die Entstehung neuer Hautzellen und Blutgefäße und die Bildung einer neuen Hautschicht mit Verstärkung des Narbengewebes durch Kollagenfasern. Mit zunehmendem Alter laufen diese Prozesse aber immer langsamer ab und werden anfälliger für Störungen. Dadurch steigt auch die Gefahr von Infektionen in der noch nicht verheilten Wunde.

### Wichtig: reinigen und desinfizieren

Senioren sollten daher noch sorgfältiger auf eine schnelle und gute

Wundbehandlung achten als Jüngere, wenn sie sich beim Heimwerken, im Garten oder beim Outdoor-Sport verletzen. Das beginnt damit, die betroffene Stelle mit steriler Kochsalzlösung oder klarem Leitungswasser zu reinigen.

Oberflächlich sitzende Splitter und Fremdkörper können mit einer Pinzette behutsam entfernt werden. Danach sollte die Wunde mit einem zuverlässigen Antiseptikum desinfiziert werden, um Bakterien, Viren, Pilze und andere Krankheitserreger unschädlich zu machen und so Entzündungen vorzubeugen. Bewährt hat sich Betaisodona aus der Apotheke. Mit seinem Wirkstoff Povidon-Iod bekämpft es nicht nur schnell, lang anhaltend und ohne bekannte Resistenzen 99,9 Prozent aller relevanten Keime, es ist auch sanft zur Haut und brennt nicht.

### Guter Schutz durch Pflaster oder Verband

Nach dem Desinfizieren wird die Verletzung dann mit einem Pflaster oder Verband abgedeckt, damit sie sauber bleibt und vor äußeren Einflüssen geschützt verheilen kann – mehr Tipps zur Wundversorgung gibt es auch unter [www.betaisodona.de](http://www.betaisodona.de).

Alle ein bis zwei Tage – spätestens aber bei Verschmutzung oder Durchnässung – sollte der Wundschutz gewechselt werden. Dabei kann man auch die Desinfektion überprüfen. Hat sich die Farbe des Iods von braun zu gelb verändert, ist seine Wirksamkeit erschöpft und bei Bedarf eine Erneuerung angezeigt. So bekommen Keime während der gesamten Heilungsphase keine Chance.

**Gammersbach**  
Orthopädie-Schuhtechnik GmbH

orthopädie  
schuhtechnik

**Wo drückt der Schuh? Ihre Füße schmerzen?**  
Wir beraten Sie fachlich & professionell!  
Computer gesteuerte Fußdruckmessung

**NEU bei uns: computergesteuerte Ganganalyse**  
Wir stellen für Sie her:

- orthopädische Maßschuhe – sensomotorische Einlagen – Sporeinlagen
- Schuhreparaturen – Schuhzurichtung – Einlagen nach Maß
- Bequemschuhe bei Hallux-valgus Problemen

Wahlscheider Straße 75 · 53797 Lohmar-Wahlscheid · Telefon: 02206 7701  
E-Mail: [info@gammersbach-gmbh.de](mailto:info@gammersbach-gmbh.de) · [www.gammersbach-gmbh.de](http://www.gammersbach-gmbh.de)

**Malteser Hilfsdienst e.V.**  
An der Ziegelei 75  
53757 St. Augustin

**Malteser**  
...weil Nähe zählt.

**Mehr als eine warme Mahlzeit**  
Malteser Menüservice

**Jetzt unverbindlich anrufen und mehr erfahren:**  
☎ 02241 958070  
[www.malteser-menueservice.de](http://www.malteser-menueservice.de)

### DIE RICHTIGE WAHL

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

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



Wir beraten Sie gern!



**Tel. 0800 - 9079400**

**HAWLE**  
TREPPENLIFTE

*Wir bringen Sie in BEWEGUNG.*

Am Bacherbusch 1 · 53809 Ruppichteroth  
[marketing@hawle-treppenlifte.de](mailto:marketing@hawle-treppenlifte.de)  
[www.hawle-treppenlifte.de](http://www.hawle-treppenlifte.de)







## Experte: Aquajogging fordert den Körper mehr

Aquajogging ist im Vergleich zum normalen Jogging wesentlich schonender für Gelenke und Sehnen. Weniger fördernd ist es deshalb nicht. Im Gegenteil: „Durch das Wasser laufen, ist für den Körper weitaus anstrengender als an Land, denn der Widerstand im Wasser ist rund 800 Mal höher als an der Luft“, sagt Prof. Rüdiger Reer, Generalsekretär des Deutschen Sportärztebundes (DGSP). Laut Reer verbrennt man bei einer halben Stunde Aquajogging ungefähr 400 Kilokalorien (kcal), beim Joggen an Land seien es rund 300. Vorteil: Dank der Auftriebswirkung des Wassers trainiert man nur mit einem Bruchteil des eigenen Körpergewichts. „Eventuelles Übergewicht spielt daher nur noch zu rund zehn Prozent eine Rolle. Das schont Gelenke und Sehnen“, sagt Reer. Gleichzeitig bietet Aquajogging ein



extrem vielseitiges Training, das Kraft und Ausdauer fördert und nicht nur die Beine, sondern beansprucht auch Arme, Schultern, Rücken.

Quelle: dpa Foto: Kirsten Neumann/dpa-mag

## Bewegung hilft

Regelmäßiger Sport kann die Ausdauer, Muskelkraft und Beweglichkeit junger Rheumapatienten verbessern. Darauf weist der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) hin. Wie viel Sport sein darf, kann durchaus der jeweiligen Krankheitsphase angepasst werden.

Die Experten raten zu einer individuellen Sporttauglichkeitsbeurteilung mit Beratung.

Am besten sind Kind und Eltern bei einem rheumatologisch erfahrenen oder spezialisierten Kinder- und Jugendarzt aufgehoben, der die ganze Behandlung koordiniert.

Kinder bekommen meist zwischen zwei und fünf Jahren die Diagnose juvenile idiopathische Arthritis (JIA).

Die Gelenke entzünden sich, schwellen an und werden steif. Mit der richtigen Behandlung haben Betroffene im Laufe von drei Jahren eine ähnliche Lebensqualität wie Gleichaltrige. Trotz-

Weiter auf Seite 10

## Mobile medizinische Fußpflege Iris Fadel



Vergibt noch freie Termine!

Telefon 0163-9044355

Telefon 02241-2394491

Sichern Sie sich jetzt Ihren Wunschtermin.



### Tagespflege für Senioren

- Betreuungsangebote
- Pflegerische Hilfestellung
- Externe Dienstleistungen
- Freizeitangebote
- Ärztliche Sprechstunde

#### rheinperle Tagespflege

Es berät Sie gerne unsere

Pflegedienstleitung Frau Lisa Kondziella.

Uferstraße 8

53757 St. Augustin-Buisdorf (neben Sportplatz)

Telefon 02241-99996133

info@rheinperle-pflege.eu

www.rheinperle-pflege.eu

**KOSTENLOSE PARKPLÄTZE**

**FÜR PATIENTEN ALLER KASSEN**

**TERMINE KURZFRISTIG VERFÜGBAR**

# IHRE PHYSIOTHERAPIE IN HENNEF & NEUNKIRCHEN



novavital-gmbh.de

**novavital HENNEF**

• Haus Dürresbach 1 A  
53773 Hennef

• 02242 9171600

• hennef@novavital-gmbh.de

**novavital NEUNKIRCHEN**

• Hauptstr. 1  
53819 Neunkirchen-Seelscheid

• 02247 9000696

• neunkirchen@novavital-gmbh.de



**novavital**

PHYSIOTHERAPIE



## Husten oder Corona? Tipps, um der Erkältung zu trotzen

(akz-o). Corona oder nicht – wer die typischen Symptome Husten, Schnupfen, Fieber aufweist, den erwartet eine nervenaufreibende Zeit bis zur Diagnose. Die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Julia Clavel hat deshalb ein paar einfache Tipps, wie das Immunsystem in Schwung gehalten werden kann. Dazu zählen zum Beispiel Bewegung an der frischen Luft, um die Atemwege zu befeuchten und eine Austrocknung der Schleimhäute zu verhindern, und um Vitamin D zu tanken. „Auch ausreichender Schlaf ist wichtig für eine Erholung sowie eine ausgewogene Ernährung, die uns mit allem versorgt, was wir benötigen“, so Dr. Clavel. Die wenigsten von uns können wirklich immer alles umsetzen. Vita-



dem: Vermutlich aus Sorge, dass es wieder schlimmer werden könnte, bewegen sich JIA-Erkrankte oft deutlich weniger als ihre Altersgenossen. Das hat aber gerade den gegenteiligen Effekt.

(www.kinderaerzte-im-netz.de) Quelle: dpa

## Bettina Dorfner

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Psychologische Beratung  
Integrative Atemtherapie  
Systemische Aufstellungsarbeit



Praxis für Psychotherapie

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

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



min C und Zink sind Nährstoffe, auf die auf keinen Fall verzichtet werden sollte. Sie sind eine gute Kombination, um das Immunsystem zu unterstützen und gut gewappnet gegen Bakterien und Viren zu sein. „Die wenigsten wissen, dass Vitamin C ein echter Geheimtipp zur Verringerung der Müdigkeit ist, die uns gerade während einer Erkältung heimsucht. Außerdem schützt es unsere Zellen vor oxidativem Stress, der durch Umweltfaktoren, körperlichen und psychischen Stress hervorgerufen wird. Zink unterstützt unseren Stoffwechsel auf verschiedenen Ebenen, zum Beispiel beim Erhalt unserer Haut, Nägel und Haare – aber auch unsere grauen Zellen werden so richtig auf Trab gehalten.“

Für viele dürfte es recht schwierig sein, ausreichend Zink über die Nahrung zu sich zu nehmen – Innereien oder beispielsweise Austern gehören nicht unbedingt zu den Standard-Lebensmitteln. Hier können Nahrungsergänzungsmittel durchaus hilfreich sein, ersetzen jedoch nicht dauerhaft einen ausgewogenen Speiseplan. Dr. Clavel: „Gerade aber während einer Erkältung darf man zwischendurch dem Immunsystem auf die Sprünge helfen. Das ist auch für Vegetarier und Veganer wichtig, die unterversorgt sein können.“

## Ihre Traumduche – traumhaft günstig!



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

Lassen Sie sich jetzt kostenlos und unverbindlich beraten:

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

Die Profis für  
moderner Glasduschen.

**SIEGTAL GLAS**  
Qualität nach Maß



## Makeup und gesunde Haut – Hand in Hand, wie ein Brautpaar!

Anzeige

Sabine Stübner-Zilz ist Visagistin aus Leidenschaft. Unter anderem begleitet sie „ihre“ Bräute seit 15 Jahren auf deren Weg in die Ehe. „Ich freue mich sie bei der Probe für Makeup und Brautfrisur kennen zu lernen“, sagt sie. „Wir besprechen ihre Wünsche und die Möglichkeiten sie ins rechte Licht zu rücken. Besonders schöne Merkmale werden hervorgehoben, eventuelle Makel werden kaschiert!“ Hierbei entstehe eine gewisse Vertrautheit, so dass die Braut Sicherheit und Zufriedenheit verspürt.

Der Zustand der Haut sei von großer Bedeutung, so die Expertin. „Da die Probe einige Wochen vor dem eigentlichen Hochzeitstermin stattfindet, bleibt Zeit um Haut und Haare in einen guten Zustand, wenn nicht vorhanden, zu bringen. Meine Beratung erfreut die Kundin, so dass sie gerne mit der nötigen Pflege und Unterstützung beginnt und von Tag zu Tag spürt, dass die Zusatzpflege wirkt!“

Am Hochzeitstag selber besucht sie die Braut zu Hause oder im Hotel. Durch den mobilen Service erspart sie der Braut stressige Wege, Zeitdruck und Aufregung. „Mit meiner Gelassenheit und der Sicherheit das Richtige zu tun, gebe ich der Braut die nötige Ruhe!“ Die Braut selbst kann sich nun entspannen und verwöhnen lassen und sich auf ihr individuelles, haltbares Makeup und ihre Traumfrisur freuen. „Ob früh morgens um 7 Uhr oder nach zwei Terminen am Nachmittag, meine gute Laune steckt an und schnell verliert die Braut ihre Nervosität“, lacht Sabine Stübner-Zilz. Mit Sekt und einem kleinen Frühstück stärkt sich die Braut, so dass während des Stylings Spaß und Zufriedenheit an erster Stelle stehen. „Denn wenn ich vor Ort bin, kann nichts mehr schief gehen. Alles, was jetzt noch passieren

kann ist, dass das Wetter nicht mitspielt, aber hierauf habe ich leider keinen Einfluss!“ Sie freut sich auf die Zukunft mit „ihren“ neuen Bräuten und erwartet mit Spannung die nächste Saison.

Tel. 0179 | 77 51 9 51

info@visagistik-stuebner.de · www.Visagistik-Stuebner.de

## Online-Selbsthilfegruppen

Region. Für Menschen mit Depressionen und sozialen Ängsten kann die Teilnahme an einer Online-Selbsthilfegruppe ein sinnvolles niederschwelliges Angebot sein. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Paritätischen NRW unterstützt zwei Online-Gruppen zum Thema. Das Angebot richtet sich an Menschen mit Depressionen und Angststörungen, die an einem Austausch von Betroffenen für Betroffene interessiert sind.

Die Online-Selbsthilfegruppen bieten auf digitalem Wege wöchentlich, mittwochs bzw. sonntags von 18.00 bis 19.00 Uhr, die Gelegenheit, sich von Angesicht zu Angesicht auszutauschen und Sorgen und Nöte zu besprechen. Dabei soll es vor allem darum gehen, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und einen positiven Impuls für die Woche mitzunehmen.

Selbsthilfegruppen ersetzen keine Therapie. Anmeldung per Mail: shg-blinklicht@gmx.de

Selbsthilfe-Kontaktstelle im Paritätischen NRW, Beratungszeiten: Mo., Mi., Fr., 9.00 bis 14.00 Uhr, Tel.: 02241 94 99 99

**Das nächste Stadtmagazin  
erscheint am 9./10. Dezember 2022**

## Der musikalische Dezember im Bistro Balance



**LOUP & HECKER**  
im  
Bistro Balance  
in Hennef

Mittwoch  
07.12.2022  
19.00 Uhr

SONDERLICHE WEIHNACHTEN  
KÖLSCHE UND ENGLISCHE LIEDER ZU WEIHNACHTEN

**MUSIKALISCHER  
ADVENTS-  
ZAUBER**

mit Svenja Benzel

im **Bistro Balance**

**SAMSTAG**  
17.12.2022  
ab 14.00 Uhr

Lauschen und Mitsingen mit  
weihnachtlichen Leckereien.  
Waffeln · Bratpfel · Glühwein

**BISTRO  
BALANCE**

WIR FREUEN UNS AUF SIE!  
**EINTRITT FREI**

Mittelstraße 49 - 51 | 53773 Hennef  
www.bistro-balance.de

**WIR FREUEN UNS AUF SIE!**

## Rund um Wahlscheid

Lohmar. Der Verkehrs- und Verschönerungsverein Wahlscheid/Aggertal e.V. (VWV) hat zum 900-jährigen Geburtstag der Altgemeinde Wahlscheid einen historischen Rundweg ausgewiesen, über den zahlreiche geschichtsträchtige Orte in der ehemals eigenständigen Landgemeinde erlaufen werden können. Am Samstag, 15. Oktober wurde der Wanderweg am Forum in Wahlscheid von Bürgermeisterin Claudia Wieja feierlich eröffnet.

Von der Museumsmeile am Forum in Wahlscheid geht es beispielsweise zum Gehöft Dorpmühle, entlang der ehemaligen Grube Pilot und weiter nach Hohn etwa zum Kirchgut Katharinenbach. Auch die alte Poststation, das Naafhäuschen, Burg Honrath und Schloss Auel liegen entlang dieses abwechslungsreichen Wanderweges. Und wer seinen Füßen dabei etwas Gutes tun möchte, der kann einen Abstecher auf den „Barfußweg“ mit dem Spaziergang gut verbinden.

Die Route ist mit einem eigenen Wanderzeichen gekennzeichnet. Es gibt drei kürzere Runden, die sich gut für eine kleine Wanderung eignen und die unter der Rubrik Historische Spaziergänge auf der Homepage beschrieben werden.

Die Gesamtstrecke beträgt 19 Kilometer. Die Gehzeit insgesamt 5-6 Stunden. Festes Schuhwerk und Trittsicherheit wird grundsätzlich empfohlen, denn die Strecke führt an vielen Stellen über Waldwege. Alle Infos gibt es im Internet unter [www.wahlscheid.de/baenke/historischer-rundweg](http://www.wahlscheid.de/baenke/historischer-rundweg) (red)

## Ehrenamtler für Betreuungsangebot

Sankt Augustin. Die evangelische Kirchengemeinde Menden und Meindorf sucht für ihr Demenzcafé „Café Fröhlich“ zur zusätzlichen Unterstützung der vorhandenen Fachkräfte eine weitere ehrenamtliche Fachkraft.

Die Treffen finden freitags von 14.30 bis 17.30 Uhr in den Räumen der evangelischen Kirche in Menden statt. Die Einsatzzeiten sind flexibel. Beim „Café Fröhlich“ handelt es sich um ein von den Pflege-

kassen anerkanntes niedrigschwelliges Betreuungsangebot für an Demenz erkrankte Menschen.

Die Fachkraft muss über einen Berufsabschluss in der Pflege oder in der Sozialen Betreuung verfügen. Hierunter fallen in der Pflege beispielsweise Altenpfleger, Gesundheits- oder Krankenpfleger oder Kinderkrankenpfleger, in der Eingliederungshilfe auch Heilerziehungspfleger. Eine Fachkraft für Soziale Betreuung ist, wer über ein staatlich anerkanntes, abgeschlossenes Studium in Sozialer Arbeit, Sozialpädagogik, Heilpädagogik, Erziehungswissenschaften, Psychologie oder Gesundheits-, Pflege- oder Sozialmanagement oder über einen staatlich anerkannten Berufsabschluss als Erzieher, Sozialpädagoge, Heilerziehungspfleger, Heilpädagoge, Ergo-, Physio- oder Sprachtherapeut verfügt. Die interessierte Person muss außerdem Berufserfahrung im gerontopsychiatrischen Bereich nachweisen können.

Geboten wird pro Nachmittag eine kleine Aufwandsentschädigung, flexible Einsatzmöglichkeiten (keine wöchentliche Anwesenheitspflicht), ein Team von acht gut gelaunten und stets engagierten Frauen, welches offen und ausgesprochen dankbar für jede zusätzliche Unterstützung ist. Im Mittelpunkt des gemeinsamen Handelns steht immer der an Demenz erkrankte Gast. Interessenten können sich mit der Aktivbörse der Stadt Sankt Augustin unter 02241-243400, 02241-243265 oder [aktivboerse@sankt-augustin.de](mailto:aktivboerse@sankt-augustin.de) in Verbindung zu setzen.

## Herbstlaub im Garten liegen lassen

Jetzt ist es wieder soweit: die Blätter fallen von den Bäumen und so mancher Hausbesitzer und manche Hausbesitzerin kommt ins Schwitzen, um diese mühselig zu entsorgen. Dabei kann man sich die Arbeit guten Gewissens sparen! Denn: „Ein steriler, aufgeräumter Garten hat nur negative Auswirkungen auf die Tier- und Pflanzenwelt!“, darauf macht Jörg Bambeck, Leiter des Amtes für Umwelt- und Naturschutz des Rhein-Sieg-Kreises aufmerksam. „Es ist richtig und wichtig, das Laub im Garten liegen zu lassen. Es bietet etlichen Tieren im Winter Unterschlupf“, so Bambeck weiter.

In der isolierenden Laubschicht verstecken sich unzählige Insekten, wie Marienkäfer und Schmetterlinge, Spinnen und Asseln, Regenwürmer sowie Wirbeltiere, wie der Igel oder Amphibien, wie Molche und Frösche. Diese dienen wiederum zahlreichen Vögeln im Winter als Nahrung. Deshalb stellen die bunten Blätter auf dem Boden einen äußerst wertvollen Lebensraum dar.

Gleichzeitig dienen sie auf den Beeten vielen Pflanzen als natürlicher

Frostschutz. Sie eignen sich auch bestens für empfindliche Garten- und Kübelpflanzen, um diese vor den niedrigen Temperaturen im Winter zu schützen. Über den Winter hinweg verschwindet das Laub auf ganz natürliche Weise: kleinste Lebewesen zersetzen es und wandeln den natürlichen Rohstoff in wertvollen Humus um. So spart man sich teure Kunstdünger, denn die Nährstoffe des Herbstlaubs bleiben im eigenen Garten. Alternativ können die bunten Blätter auch mittels eines Rechen zusammengefegt und in einer Gartenecke liegen gelassen werden. Nähere Auskünfte rund um das Thema Herbstlaub erteilen die Fachleute am Naturschutztelefon des Rhein-Sieg-Kreises unter der Rufnummer 02241/13-3900.

Welcher Müll kommt in welche Tonne?

Wie war das früher mit dem Müll?

Wie kann ich Abfall vermeiden?

# SO GEHT DAS MIT DEM ABFALL!

Das RSAG-Infomaterial gibt's hier!

RSAG.DE/UMWELTBILDUNG

RSAG





## Wir suchen für sofort und später

### Gesundheits- und Krankenpfleger\*innen Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger\*innen Heilerziehungspfleger\*innen

für Tag und Nacht

#### Wer wir sind

Das Dr. Ehmann Kinderhaus wurde 1972 gegründet und ist eine Einrichtung der Eingliederungshilfe. Es leben an drei Standorten in Siegburg und dem benachbarten Sankt Augustin 50 Kinder und Jugendliche mit teils schweren und komplexen psychomotorischen Beeinträchtigungen.

Wir sind ein hochqualifiziertes und multiprofessionelles Team. Das Arbeitsfeld im Kinderhaus ist vielseitig und anspruchsvoll.

#### Voraussetzungen

Abgeschlossene dreijährige Ausbildung  
Vorlage eines erweiterten Führungszeugnisses  
Hohe Kommunikationsfähigkeit  
gutes Einfühlungsvermögen und Teamgeist  
Teilnahme an Team- und Fallgesprächen

#### Was wir uns wünschen

Motivation und Engagement für die Mitarbeit  
in einem multiprofessionellen Team  
sowie eine gute Kommunikations- und Teamfähigkeit  
Zusammenarbeit mit Eltern und Vormündern

#### Ihre Zukunft bei uns

Die Möglichkeit eines selbständigen und eigenverantwortlichen Arbeitens mit hoher Flexibilität

Die Möglichkeit der eigenen Weiterentwicklung im Rahmen von Fort- und Weiterbildungen

Zusammenarbeit mit einem kompetenten, offenen und interdisziplinären Team  
Abwechslungsreiche und herausfordernde Tätigkeit in einem hoch interessanten und anspruchsvollen Umfeld

Gute Work-Life-Balance

Vollzeit- und Teilzeittätigkeit möglich

Eine leistungsgerechte Vergütung (in Anlehnung an den TVÖD), jährliche Sonderzahlung sowie eine betrieblichen Altersvorsorge ( 100% Arbeitgeber finanziert), Soziale Leistungen

## Haben wir ihr Interesse geweckt?

Weitere Informationen erhalten Sie über

Geschäftsführerin: Ursula Nichol ([ursulanichol@web.de](mailto:ursulanichol@web.de))

Pädagogische Leitung: Brigitte Krahe ([brigitte.krahe@ehmann-kinderhaus.de](mailto:brigitte.krahe@ehmann-kinderhaus.de))

Dr. Ehmann Kinderhaus  
Alexianerallee 5, 53721 Siegburg  
Tel: 02241-25204-0 [www.kinderhaus-ehmann.de](http://www.kinderhaus-ehmann.de)



Dr. Ehmann Kinderhaus

Gemeinnützige GmbH zur Förderung und  
Pflege schwer- und mehrfachbehinderter Kinder



## Kostenlose private Kleinanzeigen

**Haushaltshilfe** nach Siegburg, 2 Personenhaushalt, leichte Tätigkeiten (Einkaufen, Botengänge, Reinigen etc.), sehr gute Vergütung, 2-4 h pro Woche. Tel. 02241-52709.

**Clown-u. Karnevalsfiguren** mit Keramikköpfen, gut erhalten. 3 gr Clowns 45-75 cm, gesamt 80 €. 7 kleinere Clowns u. 2 Karnevalsfiguren ca. 17 cm gesamt 45 €. Bei Komplettabnahme 90 €. Selbstabholer in Siegburg. Tel. 02241-65133 o. 015736947674.

**3 Kamelien**, ca. 160 cm hoch, rot blühend, 20 €/Stück. Tel. 02246-6380.

**Schlauchboot**, Challenger 2, fast ungebraucht mit Paddel, Preis 25 €. Tel. 02241-333699 o. 0173-6847850.

**Kühl-Gefrierkombi**, AAA Energie, neuwertig, VS 150 €. Damenfahrrad 26er, mit Korb, 50 €. Webergrill mit viel Zubehör, Luxusmodell, neu, 350 €. Tel. 01520-8624570.

**Jäger 34 J.** sucht Jagdpacht, Jagdbezirk, separaten Revieranteil im Rhein-Siegkreis Raum Eitorf, Herchen, Windeck, Lohmar, Much etc. Kontakt bitte jotedi@web.de.

**The Wall Ölfarben-** und Staffeleiset, Auswahl für Profis und Amateure, neu und unbenutzt im Karton, 20 €. Schicke neue, kleine Umhängetasche in grau, Tel. 0160-96865065

**Gut erhaltene Einbauküche** (Marke Alno, Farbe beige) mit Kühlschrank (Liebherr), Spülmaschine (AEG) plus, Backofen mit Kochfeld (AEG),- L-Form 3,00 x 2,85 m-, Ende November 2022 günstig abzugeben in Siegburg. Tel. 0172-6437213.

**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

**WOHNMOBIL-CENTER**  
Am Wasserturm

**Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen**  
kostenlos und unverbindlich ein Angebot anfordern

**03944 - 36160**  
www.wm-aw.de




**Rollator Athlon SL** rot Carbon Rehasense, VB 150 €. Ca. 2 Jahre alt, nur in Innenräumen und nur mäßig genutzt. In gutem gebrauchten Zustand. Tel: 0178-2111336.

**Trampolin**, Trimilin Med Plus, 1 m Durchmesser, blau/silber, fast neu, 100 €. Tel. 02241-311177.

**3 Aluminium Wechselrahmen** 40 x 50 cm, Tiefe; 23 mm, Klares Normalglas, Gold-/messingfarben, matt, sieht aus wie gebürstet, tadelloser Zustand, VB 35 €. Tel. 02206-9199805.

**Suche Menschen**, ab 50 bis....., gern auch Single, die wie ich ihren Hund als Familienmitglied sehen und auch Interesse an gemeinsamen Unternehmungen haben. Tel. 0163 1872 460 - vielleicht bis bald.

**HERPA**, 1 Modell 1:87, Nr. 858003, IVECO FW Abrollcontainer und 1 Modell 1:87 IVECO Transportbetonmischer, ca. 30 Jahre alt, verpackt, nicht bespielt, zusammen für 25 €. Tel. 02246-6380.

**Winterräder Ford B-Max 180/60 R15** auf Alu-Felgen, Herstellungsdatum 17/19, Montage 6.11.2019. Preis VB. Tel. 02247-6101 o. 0171-2632494.

**Fahrradträger** von Uebler (Kuppelungsträger) für 2 normale Räder,

## IMPRESSUM

**STADTMAGAZIN**  
für Siegburg, Sankt Augustin  
Lohmar und Neunkirchen-Seelscheid  
Verlag:  
Rhein-Sieg-Anzeigenblatt GmbH, Bonn  
Geschäftsführer: Michael Rausch

Objektleitung:  
Patricia Drake  
(verantwortlich für den Anzeigenteil)  
Büro:  
Tel. 0228-9887550, Fax 0228-9888757050  
info@stadtmagazin-hennef.de  
Anzeigenberatung und -verkauf:  
Wiemar Werbeagentur  
Tel. 02242/3098  
E-mail: stadtmagazin@wiemar-werbeagentur.de  
Marco Frommann,  
Tel.: 02241-9767190 - Fax: 02242-8748968  
Marco.Frommann@stadtmagazin-hennef.de

Redaktion: Jan L. Dahmen, verantwortlich  
redaktion@stadtmagazin-hennef.de

Satz, Layout und Grafik:  
Wolfgang Wiemar Werbeagentur, Hennef  
stadtmagazin@wiemar-werbeagentur.de  
Tel. 02242/3098

Druck:  
Graphischer Betrieb Henke GmbH, Brühl  
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 22 vom 1. Oktober 2022

Der Nachdruck oder die anderweitige Verwendung von Fotos, Texten oder Anzeigen bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Verlages. Für eingesandte Manuskripte kann keine Gewähr übernommen werden. Für die Richtigkeit der Termine können wir leider keine Garantie übernehmen. Das STADTMAGAZIN wird an Haushalte im Verbreitungsgebiet kostenlos verteilt.

Verteilte Auflage 65.600 Stück

einwandfrei, wenig benutzt, problemlos auf die Autokupplung zu montieren, sicher, abschließbar, bei Mercedes gekauft, mit Gebrauchsanweisung, 200 €. Tel. 02241 331123.

**"Fräulein vom Amt"** - Autor Prestel (noch verschweißt), sehr viele Abbildungen, Fotos, historische Aufnahmen, prima Bild- und Textmaterial, Paperback, 30 € dazu Porto. Tel. 02241 331123.

**Oral B Starterpack**, elektrische Zahnbürste mit Ladestation im Originalkarton, 15 €. Tel. 0160 96865065 o. 02241-205881.

**Zu verschenken:** 3 Paar Langlaufski, Fischer, neuwertig. Tel. 02241-53590.

**Autom.Drehmomentschlüssel**, 1/2"

Antrieb, Messbereich 2,9-21,4 mkg/28-210Nm, VB 30 €. Hydraulischen Rangierwagenheber 2T, min. 135mm/max. 305mm, VB 25 €. Tel. 02206-9199805.

**Gardena Akku-Laubsauger**, saugen u. häckseln, gebraucht, fast neu. Abholpreis 65 €. Tel. 02206-7272.

**Geige**, neu, unbespielt, aus Nachlass verkaufen, 180 €. Tel. 0172-5704577.

**Gefrierschrank Bomann GS 7313** weiß, 165 L, Maße 58,5/55/143,4, 42,5 kg, Jahresverbrauch 188 kwh, Energieklasse E, Türanschlag wechselbar, 4 Gefrierschubladen, 1 Gefrierfachklappe, sehr leise 40 db, 5 Monate alt, wie neu, 260 €. Tel. 02243-845390.

## SPEZIALISTEN

Ihre Adressen der besonderen Fähigkeiten und Fertigkeiten in Ihrer Nähe.

**Fliesen Platten Mosaik**  **ZIEGENHALS GmbH**  
Meisterbetrieb · Verlegen und Verkauf

Alte Heerstraße 38 a · 53757 Sankt Augustin · Tel. 022 41/2 1052 + 2 1053 · Fax 022 41/20 42 29  
Mobil 0176/10030710 e-mail: kontakt@Fliesen-Ziegenhals.de · Internet:www.Fliesen-Ziegenhals.de

**Malermeister Reitmann GmbH**



vom-Stein-Straße 8 · 53757 Sankt Augustin  
Telefon 0 22 41/2 82 40 · Fax 0 22 41/20 21 57  
E-mail: u.reitmann@t-online.de · www.reitmann-gmbh.de

**Frederik Wolf** 

Dachdeckermeister  

▲ Steildach  
▲ Flachdach  
▲ Fassaden  
www.daecher-von-wolf.de

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

## Last-minute-Reisen

preiswert und gut. Täglich bei:

### Reisebüro Radigewski

Kaiserstraße 115 · Siegburg · 022 41/8993011

**Raumausstatter** *Usula Lindner*   

**Gardinen & Deko Atelier** 

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

× Sonnenschutz × Schienen/Stangen Systeme  
× Teppichboden und Teppiche × Pflege Ihrer Gardinen  
× Insektenschutz u.v.m... × Aufmaß/Beratung

## Freier MEISTERBETRIEB



HEIZUNG  
KLIMA  
BAD  
SERVICE WARTUNG

Friedhofstraße 12 · 53757 Sankt Augustin  
02241/333981 · www.Freier-Haustechnik.de

- moderne Heiztechnik
- barrierefreie, altersgerechte und Traumbäder auf Wunsch komplett aus einer Hand
- Reinigung und Spülen von Fußbodenheizung
- Solartechnik
- Wartungen und Kundendienst
- Lüftungs- und Klimaanlage

Private, kostenlose Kleinanzeigen mit Ihrer Anschrift bitte an **info@stadtmagazin-hennef.de**  
Haben Sie bitte Verständnis dafür, dass wir nicht garantieren können, dass jede kostenlose Kleinanzeige veröffentlicht wird. Wir haben nur einen begrenzten Raum zur Verfügung



# Erfolgreich Abnehmen noch leichter gemacht !

**NEU**  
**metabolicGO**  
unsere erfolgreiche  
Stoffwechseltherapie  
als Online-Programm  
für Zuhause

## Stoffwechseltherapie für zu Hause: **metabolicGo**

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

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

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

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

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



## Ich will abnehmen – Mein bester Entschluss

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

**- 26 Kilo**

**in 13 Wochen**

Bettina Herrmann (47)  
Bergisch Gladbach

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

**- 24 Kilo**

**in 8 Wochen**

Marion Birkholz (58)  
Nümbrecht

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

*Lujana Mojsovski*

**- 19 Kilo**

**in 8 Wochen**

Lujana Mojsovski (52)  
Odenthal



### SI Ernährungsinstitut

Köln · Bonn/Rhein-Sieg · Bergisches Land



Über 23.000  
Kunden



Über 10 Jahre  
Erfahrung



Professionelles  
Team



Abnehmen für  
jedermann

Siegburg  
02241 - 938 03 05

Bergisch Gladbach  
02204 - 984 39 99

Köln-Marsdorf  
02234 - 933 64 93

Köln-Deutz  
0221 - 989 371 70

[www.si-ernaehrungsinstitut.de](http://www.si-ernaehrungsinstitut.de)

