

# Stadt **MAGAZIN**

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

Monatszeitschrift für Siegburg, Sankt Augustin  
Lohmar und Neunkirchen-Seelscheid



## Jutta Ferreira und Martina Reichenbach

vom Organisationsteam/Tourismusförderung. Lesen Sie auf den Seite 2-3



## 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

**S**ommer, Sonne, Spaß im Schwimmbad und in Biergärten – die letzten Ferientage sind angebrochen und können hoffentlich unbeschwert genossen werden. Die Urlauber kehren nach und nach zurück und freuen sich auf den Rest der schönen Zeit in der Heimat. Für viele startet am 9. August auf die eine oder andere Weise der Ernst des Lebens. Die Erwachsenen müssen wieder zur Arbeit, und die Kinder und Jugendlichen bereiten sich auf die Schule vor. Die I-Dötchen sind aufgeregt, weil für sie ein neuer Lebensabschnitt beginnt. Da muss der Schulranzen gepackt, der Schulweg geübt werden, alle sind gespannt auf die neuen Schulkamerad\*innen. Lesen, schreiben, rechnen lernen, auf die Schulanfänger\*innen warten große Herausforderungen. Kleine wie größere Schüler\*innen, aber auch die Eltern hoffen, dass das neue Schuljahr problemlos, ohne coronabedingte Schulschließungen, über die Bühne gehen kann.

Das Wetter hat dem Namen „Sommer“ in diesem Jahr wirklich Ehre gemacht. „Heiß, heißer am Heißen“ lautete die Parole an einigen Juli-Tagen. Jetzt beginnt der Altweibersommer und alle hoffen auf eine Normalisierung der Temperaturen. Und ab und zu ein Schauerchen wäre auch nicht schlecht. Die Natur hat Petrus's Segen nach der langen relativ trockenen Periode bitter nötig. Fallen doch vielerorts schon die Blätter von den Bäumen und der Boden ist staubtrocken.

Der Spätsommer ist die Zeit, in der man es sich mal wieder richtig gut gehen lassen kann. Sich um Hobbys kümmern, Sport treiben, fit werden und fit bleiben, mal wieder Freunde treffen, oder das eigene Zuhause schön gestalten und dafür sorgen, dass rund um Haus und Garten alles ok ist.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Sommer

# INHALT



Das historische Riesenrad ist wieder eine der Attraktionen beim Siegburger Stadtfest



Christoph Schwarz, Dezernent für Umwelt, Bauen, Verbraucherschutz geht in den Ruhestand



Landrat Sebastian Schuster, Dr. Nataliya Molitor und Christian Diepenseifen sowie die gespendeten medizinischen Geräte

**VOR ORT**  
Flanieren, Probieren und Genießen Party, Kultur und Vereinsleben beim Siegburger Stadtfest 2-3

Christoph Schwarz beendet seinen Dienst 6

56 Neubürger begrüßt 12

**AUSFLUGSTIPPS**  
Hennef – Stadt Blankenberg 4  
Industriemuseum in Eitorf 4-5

**LEUTE**  
Präsidentin Heuser zu Gast 7  
Trauer um Carl-Albrecht Tenschert 7

**WELLNESS & GESUNDHEIT**  
Achtsamkeit ist kein Modewort  
Wie wir es schaffen, auf den Wellen des Alltags zu surfen 8

Hautgesund durch den Sommer 9

Gesunde Familie - Kinder eifern ihren Eltern nach 10-11

Fünf gesunde Trinktipps 11

**TERMINE** 13

**STELLENANGEBOTE** 14

**KLEINANZEIGEN** 15

Titelfoto: Woiciech

## Flanieren, Probieren und Genießen

### Party, Kultur und Vereinsleben beim Siegburger Stadtfest

Siegburg (dwo). „Das Konzept von 2019 ist voll aufgegangen, also möchten wir dieses Jahr darauf aufbauen.“ Hier sind sich Martina Reichenbach und Jutta Ferreira vom „Organisationsteam Stadtfest“ einig. Ohnehin ist die Planung der größten Party im Rhein-Sieg-Kreis schon aufwendig genug, weshalb die vierköpfige Truppe in den Wochen vor dem „Siegburger Stadtfest“ noch jede Menge zu tun hat. Während sich Markus Steffens um die Programmpunkte kümmert, liegt die Veranstaltungsleitung bei Miriam Rousseau. Jutta Ferreira steht im engen Kontakt mit den Vereinen, die ein weiteres Mal die Pagodenzeltstadt bevölkern. Martina Reichenbach hingegen ist für Marketing und Sicherheitskonzept zuständig. Gemeinsam schaffen sie ein Ereignis, das am letzten Augustwochenende rund 300.000 Besucher aus der ganzen Region anziehen soll. „Nicht nur die Siegburger Bürger identifizieren sich mit dem Fest, sondern auch die Sponsoren und Unternehmen, die das Fest unterstützen. Das fünf Meilen Konzept hat für jeden etwas zu bieten. Auf der grünen Meile sind die Karnevalisten unterwegs, auf der pinken Meile ist Kunst und Kultur zu Hause, die Bands sorgen für Stimmung auf der goldenen Meile am Marktplatz und die rote Meile setzt mit dem Party Tower genau die richtigen Akzente für Jugend und Junggebliebene. Herzstück bleibt jedoch die blaue Meile, auf der sich Vereine und Institutionen mit Infomaterial und Mitmachaktionen positionieren. „Der Kontakt zu den Leuten war sympathisch und abwechslungsreich. Es ging sehr unkompliziert zu“, berichtet Jutta Ferreira begeistert. Die Corona-Pandemie bescherte so manchem Verein große Probleme. Demzufolge sind viele froh, dass es vorwärts geht. Gerade die Einnahmen durch die Getränkestände sind enorm wichtig. Auch zählt, wie in den Vorjahren, vor allem das Kölsch einer bekannten Kölner Traditionsbrauerei dazu. „Die Brauerei unterstützt uns ungemein,

schon allein durch die vielen Bierpilze und die bruchstarken Gläser. Da steckt ein enormer logistischer Aufwand hinter, den die uns abnehmen. Dafür sind wir echt dankbar“, fügt Martina Reichenbach hinzu. Dieses Engagement lässt sich außerdem auf alle weiteren Sponsoren übertragen, die das Fest genauso begeistert erwarten. Sogar die Einzelhändler und lokalen Unternehmen bringen sich mit kleinen Ideen ein. „Man kann Siegburg dann in allen Facetten erleben, auch gastronomisch. Hier ergänzt sich das Angebot vom Stadtfest mit den ansässigen Restaurants perfekt, zum Beispiel erklingt obendrein beim Griechen in der Holzgasse erneut Livemusik.“ Gewiss reihen sich noch andere tolle Attraktionen mit ein, wie etwa das beliebte historische Riesenrad. Ein großer Fokus liegt ebenfalls auf dem Programm für Kinder. Vom Karussell und Riesenhüpfburg, über das Kinderschminken vom Kinderschutzbund bis zu „Armin“, dem Spielmobil der Stadt, gibt es viel zu entdecken. Und ein Highlight kündigt sich mit ZDF-Star „Rudi Rabe“ an.

**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**  
Drei Geschm. Extrakt

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



Gutgelaunte Menschen aus der ganzen Region kamen 2019 zum Siegburger Stadtfest und flanieren durch die City. Foto: Woiciech

Die Mitarbeiter der Tourismusförderung (Siegburger Stadtbetriebe), sind nicht nur im Orga Team anzutreffen, sondern auch auf der Blauen Meile. Zusammen mit den Kollegen des Oktopus, des Stadtmuseums, der Bibliothek, Rhein-Sieg-Forum und der Musikschule zeigen sie die Vielfältigkeit der Kulturbereiche Siegburgs. Malwettbewerb, Glücksrad, Keramikpuzzeln und vieles mehr sind die idealen Möglichkeiten zum persönlichen Austausch.

„Es geht ums Flanieren, Probieren und Genießen.“ Viel Arbeit steckt insbesondere im Sicherheitskonzept, das eine enge Zusammenarbeit von Verwaltung mit Ordnungsamt und Bauhof sowie Polizei, Feuerwehr, DRK und THW erfordert. Neben den notwendigen Sperren und Fluchtwegen, bis zum Sicherheitspersonal, müssen sämtliche Eventualitäten berücksichtigt werden. Wenn dies ideal ineinandergreift, steht einer grandiosen Veranstaltung nichts im Wege. „Wir freuen uns riesig darauf, dass es auf dem Stadtfest erneut zu Begegnungen, schönen Erlebnissen und gemütlichem Austausch kommt. Uns ist es wichtig, dass alle eine schöne Zeit haben, und das miteinander genießen.“ Mehr unter [www.stadtfest-siegburg.de](http://www.stadtfest-siegburg.de)

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](mailto: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)

Neue Kurse nach den Sommerferien 2022

**TANZSCHULE steps**

Kindertanzen      Gesellschaftstanz  
Eltern-Kind-Tanzen      Salsa      Disco-Fox  
Video-Clip-Dancing      Zumba&Fitness

weitere Infos unter:  
[www.tanzschulesteps.de](http://www.tanzschulesteps.de)  
oder per Mail an: [info@tanzschulesteps.de](mailto:info@tanzschulesteps.de)

**Das nächste StadtMagazin erscheint am 26./27. August 2022**



- \* Täglich Frühstück
- \* Mittags wechselnde kleine Gerichte
- \* Kaffee und Kaffeespezialitäten aus der besten Cofiloco-Bohne der Stadt sowie hausgemachter Kuchen und Gebäck der Kuchen-Manufaktur aus Sankt Augustin
- \* Veranstaltungen und Feiern im historischen Spiegelsaal und alter Rösterei (ehemals Station) jederzeit buchbar
- \* Öffnungszeiten Mo-Sa 7-18 Uhr So geschlossen

Ab sofort jede Woche eine andere Suppe der diesjährigen Suppensausen-Teilnehmer in zwei Portionsgrößen!!!

**Wilhelmstraße 56, 53721 Siegburg, Tel.: 02241 / 94 28 900**

**RÖSTBURG**  
CAFÉ | BAR | EVENTS



# Ausflugstipps in der Region

## Stadt Hennef

Auf unserer Route durch den Kreis darf Stadt Blankenberg nicht fehlen. Sie liegt auf dem Gebiet der Stadt Hennef und thront als mittelalterliches Kleinod mit imposanter Burganlage Weithin sichtbar, hoch oben auf einem Felssporn über der Sieg, thront das mittelalterliche Stadt Blankenberg. Die Grafen von Sayn hatten sich für die Errichtung ihrer Burg (1150-1180) ein hervorragendes Plätzchen ausgesucht: Die Befestigung auf dem unbewaldeten „blancken“ Berg versetzte die Burgherren in die Lage, die Zugänge zum Siegtal, ins Bergische Land, den Westerwald und das Siebengebirge zu beherrschen.

Heute steht die Hauptburg dieser bedeutenden Festung des Rheinlands mit ihren Nebengebäuden unter der Obhut der Stadt Hennef.

Zwölf Lauschpunkte bieten Stadtgeschichte zum Hören. Sie finden sich entlang einer rund zwei Kilometer langen Route vom Katharinen-

turm bis zur Burg. Die Inhalte hört man mit der Lauschtouren-App übers eigene Smartphone. An jedem Lauschpunkt ist ein Schild mit Infos und QR-Code für die App befestigt. Start ist am Katharinenturm. Zur Lauschtour gibt in der Tourist-Info Hennef einen Flyer.



Von der ehemaligen Hauptburg sind heute nur noch Reste erhalten: Reste des Palas, des Pfortenhauses und spärliche Reste einer Doppelkapelle. Auf der Südseite steht ein mächtiger Bastionsturm aus dem 15. Jahrhundert, an der Nordseite ein runder Bergfried. Durch ihre erhöhte Lage auf der Spitze eines Felsspornes mit einem beeindruckenden Blick über das Siegtal hat die Burg eine besondere Wirkung, die heute zahlreiche Touristen anzieht. Auf der Vorburg sind ein starker Rundturm und eine hohe Schildmauer sowie ein Torturm erhalten. Sie ist in Privatbesitz und für die Öffentlichkeit nicht zugänglich. Übrigens: Blankenberg erreichen Wanderer über zwei „Erlebniswege Sieg“, den Burgweg und den Dreitälerweg. Infos: [www.natur-region-sieg.de](http://www.natur-region-sieg.de).

Infos zu Führungen: Tourist-Info Hennef, Tel. 0 22 42/1 94 33.

Foto: Müller-Groote

## Bad Honnefer Bäder



**Eingebettet in das magische Siebengebirge gehört unser Erlebnisbad zu den attraktivsten Freibädern in der gesamten Region. Es steckt voller Überraschungen, die auch Ihnen gefallen werden.**

Eine 52 Meter lange Wasserrutschbahn überragt die Beckenlandschaft, die mit weit über 1.000 Quadratmetern für jeden Geschmack gehörigen Freizeitspaß bereithält. Schwimmer, die hier im bis zu 26 Grad warmen, solarbeheizten Wasser zufrieden ihre Bahnen ziehen, kommen genauso auf ihre Kosten, wie die Jugendlichen, die in den Badepausen auf angelegten Spielfeldern Beachvolleyball oder Beachsoccer spielen.

Und selbst die Kleinsten können sich in unserem Planschbecken auf einer eigenen zwölf Meter langen Wasserrutsche austoben oder auf dem Matschplatz nach Herzenslust in ihrem Element spielen.

Umrahmt vom Rhein, inmitten der Parkanlage der Insel Grafenwerth, grenzt der Minigolfplatz mit 18 Turnierbahnen direkt ans Freizeitbad. Hier können Sie schwungvoll die Bälle über die Bahnen jagen.

Genießen Sie die Zeit in unserem Bad, denn viel zu schnell ist ein erlebnisreicher Tag vorbei.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**



Freibad und Minigolf auf der Insel Grafenwerth



Tel.: 0 22 24/9 01 37 17

[www.bad-honnefer-baeder.de](http://www.bad-honnefer-baeder.de)  
[info@bad-honnefer-baeder.de](mailto:info@bad-honnefer-baeder.de)

## Industriemuseum in Eitorf

Auf dem ehemaligen Schöllergelände an der Sieg soll schon bald ein Kulturzentrum entstehen. Viele gemeindliche Konzepte und Planungen zur Stärkung und Attraktivierung des Standorts Eitorf sind in den letzten Jahren gescheitert und haben die Skepsis der Bürger gegenüber immer neuen Ankündigungen wachsen lassen. Doch hinter dem Projekt stehen diesmal private Entwickler, die sich bereits die Unterstüt-

Ihr Traditionshaus in Bonn Oberkassel direkt am Rhein  
*Café Restaurant Bundeshäuschen*  
*Familienbetrieb seit 1978*

- \* Montag Ruhetag \*
- \* Dienstag bis Sonntag \*  
ab 11:30 Uhr geöffnet
- \* von 11:30 Uhr bis 20:30 Uhr \*  
durchgehend warme Küche
- \* Saisonale Spezialitäten \*
- \* Selbstbedienungs Biergarten \*  
von April bis Oktober

Reservierung und Anfahrt:  
Tel: 0228 441 103  
Oberkasseler Ufer 4; 53227 Bonn  
Anfahrt mit dem NAVI bitte Simonstr. eingeben.  
Parkplatz direkt am Haus  
mehr Infos und  
unsere aktuelle Speisekarte  
finden Sie unter:  
[www.Bundeshauschen.de](http://www.Bundeshauschen.de)  
oder einfach den Barcode scannen

Bis Oktober unsere  
leckeren  
Waldbeerpfannekuchen

An einem der schönsten Plätze Bonn's, in Oberkassel direkt am Rhein,  
zwischen Bonn und Königswinter an herrlichen Rad- und Wanderwegen

zung des Eigentümers sichern konnten. Ende letzten Jahres hat der Schweizer Konzern seinen langjährigen Immobilienverwalter Lothar Schmidt mit der Erstellung eines Konzepts zur Nachnutzung beauftragt.

Seit Schließung von Spinnerei und Färberei in Eitorf Anfang der 2000er-Jahre verwaltet der Immobilienverwalter Lothar Schmidt die zunächst leerstehenden Fabrikgebäude und konnte dort inzwischen eine Reihe von Unternehmen ansiedeln, die auch neue Arbeitsplätze geschaffen haben. Neben Gewerbebetrieben haben sich auch mehrere Kunstateliers auf dem Gelände niedergelassen. Für Kunstausstellungen in besonderem Ambiente hatte die historische Werkshalle bereits von 2001 bis 2017 im Rahmen der Eitorfer Kunstpunkte gedient, musste dann jedoch wegen mangelnder Barrierefreiheit und schlechtem Bauzustand als temporäre Eventlocation aufgegeben werden.



Das alte Schoellergelände in Eitorf wird zum Kulturzentrum

Ein glücklicher Zufall hatte vor einem Jahr Schmidt mit Dr. Dieter Eulenbach zusammengeführt. Eulenbach kommt aus Neustadt und war mehr als 30 Jahre für das Eitorfer Unternehmen Boge/ZF tätig. Inzwischen im Ruhestand, erinnerte sich Eulenbach an die erfolgreichen Kunstevents in der Werkshalle und nahm Kontakt zu Schmidt auf. Gemeinsam entwickelten sie erste Ansätze für ein Kulturareal auf dem Schoellergelände, das sowohl die industrielle Vergangenheit des Siedlungsraums entlang der Sieg aufgreifen soll, als auch die Bedeutung der Sieg selbst als Quelle von Industrie und Kultur.

Unterstützung für ihre Projektidee fanden die beiden Initiatoren beim gemeindlichen Kulturbeauftragten Thomas Feldkamp und dem Vorsitzenden des Heimatvereins Alwin Müller. Zur inzwischen entstandenen Projektgruppe zählen außerdem der in Bach wohnende Architekt Markus Sandner, der große Erfahrung in Sanierung und Restaurierung historischer Bauten mitbringt, sowie die Eitorfer Neubürgerin Dr. Annette Schneider-Reinhardt vom Bundesverband „Bund Heimat und Umwelt“. Da die Planungen Relevanz weit über das Schoellergelände hinaus haben, hat sich die private Pro-

jektgruppe entschlossen, frühzeitig Verwaltung und Politik einzubinden.

Das bisher ausgearbeitete Konzept präsentierten im Ausschuss Schmidt und Eulenbach.

Demnach soll in der historischen Werkshalle auf einer Fläche von rund 2.000 Quadratmetern ein Industriemuseum entstehen. Dort soll nicht nur die Historie der Kammgarnspinnerei beleuchtet werden, sondern auch andere Unternehmen entlang der Sieg wie Kabelmetall in Schladern oder das Kraftwerk Unkelmühle zwischen Eitorf und Windeck. Die Initiatoren haben sich einzelne Museen ebenso wie die generelle Museumslandschaft angeschaut und bereits Kontakt mit dem Landschaftsverband Rheinland (LVR) aufgenommen, der häufig Träger von Museen ist. Wassermuseen seien bislang rar und schon gar nicht in Verbindung mit dem Thema Industrie, so der Eindruck. Der LVR habe bereits großes Interesse an einer Begleitung des Projekts signalisiert. Neben dem Industriemuseum soll auf rund 800 Quadratmetern ein Kulturcafé entstehen, gedacht als Treffpunkt mit Ausstellungen, Lesungen und Tagungen. Auf dem weitläufigen Außengelände sind ein Eventbereich, Aufenthaltszonen für Touristen und Wohnmobilstellplätze angedacht. Vom Konzept angetan habe sich Schoeller gezeigt, wusste Schmidt zu berichten und zeigte sich zuversichtlich, dass das Unternehmen die Kosten zum Erhalt der Gebäude übernehmen wird. Im nächsten Schritt sollen Projektkosten ermittelt und Fördermöglichkeiten ausgelotet werden. Im Ausschuss stieß die Projektvorstellung auf begeisterte Resonanz, nun sollen zeitnah auch Bürger und Vereine informiert und eingebunden werden.

Text / Foto Renate Deitenbach



Der eindrucksvolle Blick vom Drachenfels Foto Jenny Bartsch

## Natur & Technik gekonnt kombiniert

**Natur pur!** So präsentiert sich der Naturpark Siebengebirge seinen Besuchern. Und die Natur hat zu jeder Jahreszeit ihre besonderen Reize. Damit Sie das Siebengebirge bequem erkundern können, bringt Sie Deutschlands älteste Zahnradbahn bequem auf das Drachenfelsplateau, von wo aus Sie einen grandiosen Rundumblick genießen können. Erkunden Sie die Umgebung und starten Sie von dort oder der Mittelstation aus Ihre Streifzüge durch das Siebengebirge.

**Sie sehen: Eine Fahrt mit der Drachenfelsbahn lohnt sich immer!**

**Das Team der Drachenfelsbahn freut sich auf Ihren Besuch!**

Tagesaktuelle Informationen, auch zu den Fahrzeiten unter [www.drachenfelsbahn.de](http://www.drachenfelsbahn.de)



**DRACHENFELSBAHN**  
KÖNIGSWINTER

© www.visikom-design.de

# Christoph Schwarz beendet seinen Dienst

Christoph Schwarz, Dezernent für Umwelt, Bauen und Verbraucherschutz, beginnt am 1. August 2022 seine Freistellungsphase der Alterszeit. Rund 17 Jahre lang hat der 64-Jährige die Verwaltung des Rhein-Sieg-Kreises mitgeprägt und vor allem im Umweltbereich wichtige Entwicklungen angestoßen.

„Ich danke Christoph Schwarz für diese langjährige gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit und sein außerordentliches Engagement in der Kreisverwaltung“, bedankt sich Landrat Sebastian Schuster beim scheidenden Dezernenten. „Bei ihm wusste ich vor allem die Umweltthemen in den besten Händen!“



Beispiel Chance7: „Hier haben wir mit Hilfe üppiger Bundes- und Landesförderung ein Projekt aufbauen können, das bei uns bedeutsame Lebensräume für zahlreiche Tier- und Pflanzenarten erhält und sichert, mit vielen kleinen und großen Maßnahmen“, sagt Dezernent Schwarz. „Hier spielt der Rhein-Sieg-Kreis bundesweit also seit über zehn Jahren in der 1. Bundesliga des Naturschutzes.“

Gleichzeitig brachte der gebürtige Oberberger die Bedeutung des Kli-

maschutzes für den Rhein-Sieg-Kreis voran. 2009 hatte Schwarz das Umweltdezernat übernommen und 2011 gab es bereits den ersten Grundsatzbeschluss des Kreistages zum Klimaschutz. Seitdem wurde dieses wichtige Thema konsequent ausgebaut, zuletzt mit dem „Maßnahmenprogramm 2025 für den Klimaschutz“. „Zentral war hierbei die Gründung der Energieagentur Rhein-Sieg“, betont Christoph Schwarz. „Hier finden Privatleute und Kommunen eine ausgezeichnete Beratung, wie sie sich für die Zukunft bestens aufstellen. Denn Klimaschutz und Energiewende gelingen nur, wenn alle mitmachen.“ Nach einem Studium der Geographie an der Rheinischen-Friedrich-Wilhelms-Universität in Bonn und seinem Zivildienst ging der Diplom-Geograph 1986 als Referent ins Landesbüro der Naturschutzverbände NRW nach Oberhausen. 2005 wechselte er dann in die Kreisverwaltung nach Siegburg. Seit der Flutkatastrophe 2021 ist das Thema Hochwasservorsorge in den Fokus gerückt. Sowohl bei den Grundlagendaten in Sachen Starkregen müsste weiter intensiv und zügig gearbeitet werden, als auch an den Gewässern gemeinsam mit allen Beteiligten mit konkreten Maßnahmen begonnen werden. „Zum Glück arbeiten im Dezernat in allen Fachbereichen engagierte und fähige Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen – ich bin sicher, dass auch weiterhin vieles bewegt werden wird“, so Schwarz. Foto: Rhein-Sieg-Kreis

## Ehrenamtliche Begleiter gesucht

Siegburg. Der Ambulante Kinder- und Jugendhospizdienst Rhein-Sieg unterstützt bereits seit über siebzehn Jahren Familien mit lebensverkürzt erkrankten Kindern und Jugendlichen in ihrem häuslichen Umfeld. Die derzeitige Nachfrage der Familien nach Begleitung und Unterstützung ist bei den Familien in der Umgebung sehr groß. Um auch die Anfragen und dem Bedarf entsprechen zu können, wünscht sich der AKHD Rhein-Sieg weitere Ehrenamtliche Begleiter im Rhein-Sieg-Kreis. Die Ehrenamtlichen Begleiter werden im Vorfeld sorgfältig auf ihre Einsätze in den Familien vorbereitet, d.h. für die Begleitung von lebensverkürzt erkrankten Kindern und Jugendlichen und ihren Familien, ist eine Teilnahme an einem vorgeschalteten qualifizierten Vorbereitungskurs Pflicht.

Die Aufgaben der Ehrenamtlichen sind vielfältig: Sie sind an der Seite der Familie, Gesprächspartner, spielen mit den Kindern oder unterstützen, wo es gebraucht wird. Bei ihrer Tätigkeit orientieren sie sich an den Bedürfnissen der erkrankten Kinder, ihren Geschwistern und den Eltern. Weitere Infos: 02241 1275304.

### 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**



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



**DER  
NEUE  
KATALOG  
IST DA!**

**Täglich bis  
21 Uhr geöffnet**

IDEEN-  
GARTEN

**Maarstr. 85-87  
Bonn**



**Maarstr. 85-87 · 53227 Bonn**  
**Tel.: 02 28 / 4 00 64-0 · [www.koll-steine.de](http://www.koll-steine.de)**



# Leute



Landrat Sebastian Schuster, Präsidentin Barbara Heuser und Kreisdirektorin Svenja Udelhoven. Foto: Rhein-Sieg-Kreis

**Präsidentin Heuser zu Gast.** Bei der offiziellen Veranstaltung zum Wechsel der Behördenleitung im Oktober 2021 hatten sie sich schon kennen gelernt, jetzt war die Gelegenheit für einen längeren Austausch da: Barbara Heuser, Präsidentin der Bundespolizeidirektion Sankt Augustin, stattete Landrat Sebastian Schuster ihren Besuch ab.

Themen fand man in dem vertrauensvollen Gespräch, an dem auch Kreisdirektorin Svenja Udelhoven teilnahm, schnell. „Die Sicherheit unserer Bürgerinnen und Bürger ist ein hohes Gut, das wir mit all unseren Kräften schützen müssen“, waren sich alle drei einig. „Deshalb müssen wir verstärkt Präsenz im öffentlichen Raum zeigen und auch beispielsweise über Videoüberwachung auf Bahnhöfen nachdenken.“

Gemeinsam beschäftigt sowohl die Bundes- als auch die Kreispolizei die zunehmende Gewalt gegenüber Polizistinnen und Polizisten, die im Laufe der letzten Jahre zu beobachten ist. „So mancher Bericht unserer Mitarbeitenden macht wirklich betroffen.“

Landrat Schuster hob die besondere Bedeutung des Bundespolizeistandortes in Hangelar hervor. „Für unsere Region sind Sie ein wichtiger Partner.“



Carl-Albrecht Tenschert ist völlig unerwartet und viel zu früh am 5. Juli verstorben.

**Trauer um Carl-Albrecht Tenschert.** Die CDU Sankt Augustin trauert um Carl-Albrecht Tenschert, der völlig unerwartet und viel zu früh am 5. Juli verstorben ist. Carl Tenschert gehörte der CDU Sankt Augustin seit 2011 an und hat sich in vielen Bereichen tatkräftig und mit großem Sachverstand aktiv eingebracht. So war er stellvertretender Vorsitzender des Ortsverbandes Hangelar und Vorstandsmitglied des Standverbandes Sankt Augustin, wo er die ehrenamtliche Position des stellvertretenden Geschäftsführers wahrnahm. Bei der Kommunalwahl 2020 kandidierte er in Hangelar und brachte sich seitdem als Wahlkreisbetreuer sowie als Sachkundiger Bürger für die Belange der Bürgerinnen und Bürger ein.

Ein besonderer Schwerpunkt des ehrenamtlichen Engagements von Carl Tenschert lag bei der Christlich-Demokratischen Arbeitnehmerschaft – dem sozialpolitischen Flügel der CDU. Dort war er in den Vorständen auf Bezirks-, Kreis- und Stadtverbandsebene aktiv.

Doch auch über das Parteipolitische hinaus engagierte sich Carl Tenschert auf unterschiedlichste Art für die Gesellschaft und seine Mitmenschen. So betätigte er sich bei der Pflege des karnevalistischen Brauchtums, in seiner Kirchengemeinde sowie in der Elternpflegschaft an der Schule seiner Kinder.

Carl Tenschert war in allen seinen Funktionen eine wichtige Stütze der Arbeit der CDU - seine Hilfsbereitschaft war legendär, sein Optimismus und seine Fröhlichkeit geradezu ansteckend. Die CDU Sankt Augustin wird ihn stets ein ehrendes Andenken erhalten.

**Reparatur-Schnelldienst**  
02242 - 3033

---

www.ifa-decker.de • Löhestr. 20 • 53773 Hennef • 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](http://www.decker-glasbau.de)

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



## Achtsamkeit ist kein Modewort

### Wie wir es schaffen, auf den Wellen des Alltags zu surfen

Schließen Sie kurz Ihre Augen für ein paar Sekunden, atmen ein paar Mal durch, und machen eine Minute nichts .... Ja, wirklich nichts.... Wie achtsam waren Sie gerade?

Achtsam sein würde bedeuten, dass Sie mit Ihren Gedanken komplett im Hier und Jetzt sind. Bei dem Gefühl von „Langweile“, die vielleicht aufkam? Vielleicht auch bei dem Gedanken „was soll das denn jetzt?“, oder bei dem Gefühl einer „Entspannung“? Und eben nicht in



der Planung des Mittagessens. Ein Beispiel: Ihr Chef möchte mit Ihnen sprechen. Wahrscheinlich gehen auch hier die Gedanken und Emotionen los; „Was will er denn?“ „Habe ich einen Fehler gemacht?“. Diese Gedanken sind häufig von Gefühlen begleitet. Unser Hirn ist seit tausenden von Jahren so konzipiert, Gefahr abzuwenden um unser Überleben zu sichern. Nur sind wir heutzutage eher einer konstanten Reizüberflutung,

Knechtschaft der permanenten Erreichbarkeit, und den Anforderungen an uns selbst ausgeliefert, als einem, sich im Busch versteckenden Raubtier, während wir am Feuer sitzen. „Das bedeutet unser Hirn schlägt heute im Alltag Alarm, wo es früher vor Säbelzähntiger gewarnt hat. Interessant ist, dass die bloßen Gedanken schon körperlich ähnliche Gefühle auslösen, als hätten wir das Szenario in unserem Kopf, selbst erlebt“, weiß die Expertin für mentale Gesundheit und Stressmanagement, Stephanie Rudolf M.A. Damit der Mensch langfristig gesund bleiben kann, braucht es eine Balance zwischen aktiven, und hier sind auch die eben beschriebenen Gedanken gemeint, und regulativen Phasen. Unser Nervensystem hat nämlich zwei Anteile; einen Aktivitätschef und einen Entspannungschef. Wenn die Balance zwischen den beiden nicht da ist, kann es nach einer Weile zu Schlaf- und Verdauungsstörungen, aber auch zu Ängsten und chronischer Unruhe kommen. Durch Achtsamkeit können wir inmitten eines stressigen, überforderten Alltags, Gelassenheit und Stabilität gewinnen. Leider ist der Begriff ein Modewort geworden und zwielichtige Angebote überfluten den Markt. Ein Programm, in welchem die Wirksamkeit in mehr als 1000 Studien nachgewiesen wurde, ist das weltweit bekannte MBSR Programm von Professor Dr. John Kabat-Zinn. Dabei lernen die Teilnehmer\*innen in neun Kursterminen mit ruhigen und klarem Geist aufmerksam und wohlwollend im gegenwärtigen Moment zu sein. Man kann es als Fitnessstudio für das Gehirn beschreiben. Auch in den medizinischen Leitlinien wird der MBSR -Kurs empfohlen, wenn es um Burn-out, Schlafstörungen und Brustkrebs geht. Text/Foto djd

### DIE RICHTIGE WAHL

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

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



WIR SIND VOR ORT

Wir beraten Sie gern!



Tel. 0800 - 9079400



Wir bringen Sie in BEWEGUNG.

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



## Gönnen Sie sich eine KAISERLICHE AUSZEIT

### WELLNESS IM BLÜTENHAIN

Genießen Sie exklusive Behandlungen unter freiem Himmel in unserem Garten!\*

\*Nur bei entsprechender Wetterlage.

Bei uns macht Ihr Alltag Pause. Buchen Sie Sich Ihre Verwöhnzeit in unserem kleinen Reich am Siegblick. Wir bieten nicht nur professionelle Hautpflege von Kopf bis Fuß, sondern auch exklusive Kosmetik- und Wellnessbehandlungen in entspannter Atmosphäre. Auch für mehrere Personen.

Sprechen Sie uns einfach an. Wir freuen uns auf Sie!



Kaiserreich Siegburg  
Nachtigallenweg 2  
53721 Siegburg

Kaiserreich Königswinter  
Leitheckerstraße 8  
53639 Königswinter

info@kaiserreich-siegburg.de www.kaiserreich-siegburg.de  
Kundenparkplätze vorhanden Termine nach Vereinbarung (Mo - Sa, 9-19 Uhr)

Offizieller Partner von TEAM DR. JOSEPH & Charlotte Meentzen.

Termine unter ☎ +49 172 9619 446 (Mo - Fr, 9 - 17 Uhr) 📧 termin@kaiserreich-siegburg.de



# Hautgesund durch den Sommer

## Helfer für unser größtes Organ: bei Juckreiz lindern, die Heilung unterstützen

(djd). Aktivitäten im Freien wie Fahrradausflüge oder Gartenarbeit können manchmal unangenehme Folgen haben – etwa in Form von Sonnenbrand oder quälenden Insektenstichen. Die Haut sollte deshalb unbedingt geschützt werden – mit Sonnencreme (mindestens Lichtschutzfaktor 15) und entsprechender Bekleidung. Um den Sommer möglichst entspannt genießen zu können, hilft zudem eine gut ausgestattete Freizeitapotheke, denn viele beliebte Unternehmungen bringen Risiken und Tücken für die Haut mit sich, die schnell und vor Ort versorgt werden sollten.

### Gegen Juckreiz und Schmerz – für eine Regeneration

Sonnenbaden, Gartenarbeit oder Sport in der eigenen Grünoase, Entspannen am Badestrand oder geselliges Zusammensein im Biergarten: Wer die Kraft der UV-Strahlung unterschätzt, erhält nicht selten die Quittung in Form geröteter, strapazierter Haut. Und noch etwas macht der Haut jetzt häufig zu schaffen: Mücken, Wespen und andere fliegende Plagegeister. Um Hitzeschmerz zu lindern und Juckreiz zu stillen, bietet die Natur Wirkstoffe wie die der Arnika und

der Kleinen Brennnessel, kombiniert enthalten etwa in Combudoron Gel von Weleda. Auf die betroffenen Stellen dünn aufgetragen, kann es schmerz- und juckreizstillend wirken und die angegriffenen Hautpartien beruhigen. Darüber hinaus unterstützt dies die Neubildung von gesundem Hautgewebe. So hilft es, im Kühlschranks aufbewahrt, auch bei leichten Verbrennungen im Haushalt.

### Auf Reisen wichtig: Lieber gut gewappnet sein!

Wie viel Kraft die Sonne in anderen Regionen, am Meer oder direkt auf dem Wasser (durch Spiegeleffekte) hat, ist oftmals nur schlecht einzuschätzen. Da kann es schnell passieren, dass die aufgetragene Sonnencreme nicht ausreichend schützt. Die Meeresbrise kühlt zudem die Haut und kann so über eine bereits entstandene Verbrennung der ersten Hautschicht hinwegtäuschen.

Damit der Urlaub dennoch weiter genossen werden kann, ist die Förderung des Heilungsprozesses entscheidend. Auch im Voraus sind Präventivmaßnahmen hilfreich, um die Haut vor Reizungen und Insekten zu bewahren.

Das Auftragen einer Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor ist empfehlenswert, ebenso das Tragen von Sonnenbrille und Hut sowie luftiger, langärmeliger Bekleidung. Sogenannte Repellents halten lästige Insekten fern, da sie dafür sorgen, dass diese den menschlichen Geruch nicht mehr wahrnehmen können.

## Industriezucker braucht der Körper nicht

Er hat nicht den besten Ruf - und doch können viele nicht von ihm lassen: Zucker. Dabei kann es eine Überlegung wert sein, den Zuckerkonsum zu reduzieren. Wie geht man das an? Doch von vorn: „Zucker ist prinzipiell ein Baustoff, den wir benötigen“, sagt Antonia Stahl, Ernährungsmedizinerin in Falkensee. Zucker zählt zu den Kohlenhydraten. Den Einfachzucker Glucose etwa braucht der Körper, um das Gehirn, die Muskelzellen und andere Prozesse am Laufen zu halten. Zucker sei somit zunächst einmal weder gut noch schlecht, sondern schlicht ein Energielieferant für den Körper. Etwas komplizierter wird es bei allem, was man landläufig unter Zucker verstehe, sagt Stahl. Mehrfachzucker sind gesünder. Die Zuckerarten Glucose (Traubenzucker) und Fructose (Fruchtzucker) beispielsweise sind sogenannte Einfachzucker. Sie stecken in Obst, aber auch in Honig. Der klassische Haushaltszucker - auch unter dem Namen Saccharose bekannt - ist ein Zweifachzucker, besteht also aus zwei Einfachzuckern. All diese Zuckerarten sind kurzkettige Kohlenhydrate und damit leicht für den Körper verfügbar. Das heißt: Der Blutzuckerspiegel steigt schnell, es kommt zu einer hohen Insulinausschüttung.

## Bettina Dorfner

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Traumatherapie  
Gesprächstherapie  
Systemisches Familienstellen



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

Zur Ohmbach 28 | 51570 Windeck  
Telefon 02243 8489125 | [info@bettinadorfner.de](mailto:info@bettinadorfner.de)

Praxis für Psychotherapie  
Einzel-, Paar- und Gruppensitzungen



MIT HERZ UND KÖNNEN  
FÜR IHRE ZUFRIEDENHEIT

02247 50 98 228

[www.deca-rhein-sieg.de](http://www.deca-rhein-sieg.de)  
[info@deca-rhein-sieg.de](mailto:info@deca-rhein-sieg.de)

### Häusliche Betreuung

- Gesellschaft leisten
- Gespräche führen
- Gemeinsames Kochen & Essen
- Vorlesen und Spielen
- handwerkliche Arbeiten

### Demenzbetreuung

- Alltagsbetreuung Zuhause
- Unterstützung bei den Mahlzeiten
- Betreuungen außer Haus

### Haushaltsunterstützung

- Gemeinsames Kochen & Essen
- Aufräumen der Wohnung
- Waschen und Bügeln
- Kleinarbeiten im Garten
- Betreuung von Pflanzen und Tieren

### Individuelle Begleitungen





## Gesunde Familie - Kinder eifern ihren Eltern nach

### Sportliche Vorbilder und passende Sportarten sind wichtig

(djd). Die sportliche Aktivität der Kinder hängt entscheidend von ihren Eltern ab. Treiben diese Sport, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass ihre Kids ihnen nacheifern. Aktive Eltern geben ihre sportlichen Interessen an ihre Sprösslinge weiter, sie melden sie eher für Sportkurse oder im Sportverein an. Und dann ist die ganze Familie aktiv und bleibt fit. Ganz so einfach ist es im wahren Leben nicht. Die Mehrheit der Eltern tut sich eher schwer mit dem Thema Sport: In aktuellen Umfragen geben nur 36 Prozent der erwachsenen Familienmitglieder an, mindestens einmal pro Woche Sport zu treiben. Der am häufigsten genannte Grund hierfür: zu wenig Zeit wegen beruflicher und familiärer Pflichten.

Spaß haben: So gelingt es, Sport in den Familienalltag zu integrieren. Damit Sport und Bewegung über die gesamte Lebensspanne zu einem festen Bestandteil im Alltag werden, lohnt es sich also, früh anzufangen. Denn gerade die Kleinsten besitzen einen natürlichen Be-



Wenn die Mutter mit der Tochter Sport macht: In der Fotomontage werden die Liegestützen im heimischen Wohnzimmer und am Strand absolviert. Foto: djd/www.viactiv.de/GettyImages/staticnak, Dongel, MadeByEve

wegungsdrang, der von Eltern genutzt und gefördert werden sollte. In Kindergärten und Kitas wird in der Regel ausreichend gespielt und getobt. Kritisch wird es meist mit dem Übergang in die Schule, da

## Mobile medizinische Fußpflege Iris Fadel



Vergibt noch freie Termine!  
Telefon 0163-9044355  
Telefon 02241-2394491

Sichern Sie sich jetzt Ihren Wunschtermin.



## Gammersbach Orthopädie-Schuhtechnik GmbH

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 - Sporteinlagen
- 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 · www.gammersbach-gmbh.de

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



Mehr als eine warme Mahlzeit  
Malteser Menüservice

Jetzt unverbindlich anrufen und mehr erfahren:

☎ 02241 958070

🌐 [www.malteser-menueservice.de](http://www.malteser-menueservice.de)

# rheinperle



## 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](mailto:info@rheinperle-pflege.eu)

[www.rheinperle-pflege.eu](http://www.rheinperle-pflege.eu)



sich die Sitzzeit hier deutlich erhöht und Sportunterricht höchstens zwei Mal pro Woche stattfindet. Nachmittage und Wochenenden bewegt zu gestalten, ist also besonders wichtig. Ob mit kleinen Spielen im eigenen Garten, auf dem Spielplatz oder im Verein – im Idealfall profitiert davon die ganze Familie. Wichtig ist, dass Kinder herausfinden, welcher Sport beziehungsweise welche Art von Bewegung ihnen am meisten Spaß macht. Denn nur so lernen sie, die positiven Seiten des Sports zu schätzen und bleiben langfristig motiviert. Das selbe gilt auch für die Eltern.

### Sportarten für die Familie – und wie viel Kind steckt noch in Mama und Papa?

Auf der Website der Krankenkasse Viactiv etwa finden Familien Anregungen zu originellen Sportarten, die den Zusammenhalt stärken und viel Spaß machen: Wikinger-Schach, Ultimate Frisbee oder Crossminton, eine spektakuläre Variante des Federballspiels. Neben traditionellen Sportarten wie Wandern, Radeln und Schwimmen sind auch Bouldern und Slacklining gut für Familien geeignet. Das Bouldern beispielsweise fordert Groß und Klein beim Klettern ohne Seil gleichermaßen. Auch beim interaktiven Sportrad ist Teamgeist angesagt. Wer schafft im Team drei Runden und meistert die Übungen? Mehr Informationen gibt es unter [www.viactiv.de/sportmeister/fit-als-familie](http://www.viactiv.de/sportmeister/fit-als-familie). Hier können Eltern in einem lustigen Quiz auch herausfinden, wie viel Kind noch in ihnen steckt. Ist Papa noch der abenteuerlustige Actionheld von damals - oder plant er insgeheim schon seinen Ruhestand?

## Fünf gesunde Trinktipps

(djd). Für unsere Gesundheit ist das richtige und ausreichende Trinken mindestens ebenso wichtig wie eine ausgewogene Ernährung. Erwachsene sollten nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) jeden Tag mindestens 1,5 Liter trinken - bei Hitze oder bei intensivem Sport deutlich mehr. Idealer Durstlöscher ist Wasser, da es keine Kalorien hat. Wer das richtige Wasser wählt, kann nebenbei noch mehr für seine Gesundheit tun. Denn viele Mineral- und Heilwässer enthalten reichlich wertvolle Mineralstoffe - deutlich mehr als Leitungswasser. Und natürliche Heilwässer haben

zudem wissenschaftlich belegte Wirkungen für die Gesundheit. Hier einige gesunde Trinktipps:

### 1. Übersäuerung und Sodbrennen wegtrinken

Wer häufiger unter Übersäuerung und Sodbrennen leidet, sollte zu einem Heilwasser mit viel Hydrogencarbonat (ab etwa 1.300 Milligramm pro Liter) greifen. Hydrogencarbonat hilft, die Säuren im Körper zu neutralisieren.

### 2. Calcium tanken und Knochen stärken

Calcium ist der Hauptbestandteil unserer Knochen und verleiht ihnen Stabilität. Eine gute natürliche Calcium-Quelle sind Heilwässer ab etwa 250 Milligramm Calcium pro Liter.

### 3. Muskelkrämpfe vermeiden

Muskelkrämpfe können von einem Magnesiummangel herrühren. Heilwässer ab etwa 100 Milligramm Magnesium pro Liter liefern bereits rund ein Drittel des Tagesbedarfs an dem wichtigen Muskel-Mineralstoff und können so Beschwerden lindern.

### 4. Verdauung in Schwung bringen

Ist der Darm träge und neigt zu Verstopfung? Sulfat kann helfen, die Verdauung in Schwung zu bringen, indem es die Darmaktivität anregt und die Bildung von Verdauungssäften fördert. Ab einem Sulfatgehalt von etwa 1.200 Milligramm pro Liter gelten Heilwässer als sulfatreich.

### 5. Kalorienfrei Mineralstoffe tanken

Unser Körper benötigt wichtige Mineralstoffe wie Calcium und Magnesium. Einen erhöhten Bedarf haben beispielsweise Schwangere, stillende Mütter oder Sportler. Heilwässer sind in der Regel sehr mineralstoffreich und versorgen uns mit Flüssigkeit und vielen wichtigen Mineralstoffen. Diese kann der Körper schnell und optimal aufnehmen, da sie bereits im Wasser gelöst sind.

Foto: djd/Informationsbüro Heilwasser



## AUSBILDUNG ZUM ERGOTHERAPEUTEN (m/w/d)

Wir verknüpfen die Ausbildungen der Physio- und Ergotherapie an ihren Schnittstellen und bereiten dich damit optimal auf das Arbeiten in interprofessionellen Teams vor.

**Gemeinsam sind wir stärker!**



Mehr Infos unter: [www.siegreha.de/berufsfachschule](http://www.siegreha.de/berufsfachschule)  
An jedem 1. Dienstag im Monat findet ein Online-Infoabend statt.



[www.siegreha.de/berufsfachschule](http://www.siegreha.de/berufsfachschule)  
Telefon: 02242 969 88 164  
@ siegreha\_berufsfachschule

# NEU!

Start  
01.09.22

3 Jahre

schul-  
geldfrei

## 56 Neubürger begrüßt Erste Einbürgerungsfeier seit über zwei Jahren

Siegburg. Nach über zwei Jahren konnte erstmalig im Siegburger Kreishaus wieder eine feierliche Einbürgerung stattfinden. Aufgrund der mit der Corona-Pandemie verbundenen Beschränkungen wurden in den vergangenen zwei Jahren die Urkunden in einem persönlichen Termin an insgesamt 1.072 Neubürgerinnen und Neubürgern



Landrat Sebastian Schuster (r.), Neubürgerbeauftragter Ludwig Neuber (l.) und Abdul Kareem Kublaghli (Mitte) bei seiner Einbürgerung.

Foto: Rhein-Sieg-Kreis

im Rhein-Sieg-Kreis durch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Personenstands- und Staatsangehörigkeitswesens überreicht. Landrat Sebastian Schuster und Neubürgerbeauftragter Ludwig Neuber freuten sich, die zukünftigen Neubürger wieder persönlich

begrüßen zu können: „Sie erhalten heute staatsbürgerliche Rechte“, so Landrat Schuster. „Damit verbunden sind aber auch Pflichten. Wir müssen alle gemeinsam dafür eintreten, dass diese Rechte auch erhalten bleiben. Deshalb meine Bitte: Gehen Sie wählen! Gestalten Sie unsere Demokratie mit!“

56 Personen erhielten nun ihre Einbürgerungsurkunden ausgehändigt. Darunter Abdul Kareem Kublaghli aus Syrien. Er flüchtete vor sieben Jahren vor dem syrischen Bürgerkrieg nach Deutschland und arbeitet jetzt als Tierarzt in Wachtberg. Ehrenamtlich gibt der 31-Jährige mittlerweile Deutschkurse für geflüchtete Menschen aus der Ukraine. Er sagt, er weiß, wie schwierig es für ihn war, in einem fremden Land Fuß zu fassen. Vor der eigentlichen Einbürgerung gaben die neuen Staatsbürgerinnen und Staatsbürger ein Bekenntnis auf das Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland ab; dieses lautet: „Ich erkläre feierlich, dass ich das Grundgesetz und die Gesetze der Bundesrepublik Deutschland achten und alles unterlassen werde, was ihr schaden könnte.“ Dieses Bekenntnis wurde mit dem Singen der deutschen Nationalhymne bekräftigt.

## Eltern-Kind-Gruppe beim TV Donrath

Beim Turnen wird es beim TV 12/68 Donrath e.V. wieder eine Eltern-Kind-Gruppe geben. Nach den Sommerferien geht es endlich los! Die Teilnehmer treffen sich mittwochs von 16 – 17.30 Uhr in der Turnhalle der Donrather Grundschule. Geleitet wird die Gruppe im Wechsel von Kati Schürg und Birgit Ages. Alle neuen Mitglieder heißt der Verein schon jetzt herzlich willkommen. Schnupperstunden sind nur nach vorheriger Kontaktaufnahme möglich! Für Rückfragen steht Kati Schürg gerne unter 02246-915321 und 0173-8251946 zur Verfügung.

## Hohe Auszeichnung in der Sicherheitstechnik verliehen

Anzeige

Die Firma Gentsch GmbH ist ein familiengeführtes Unternehmen aus Eitorf, das sich erfolgreich auf den Fachbereich „Sicherheitstechnik“ spezialisiert hat. Die Expert\*innen planen nach DIN 14675 und errichten Brandmeldeanlagen, die sie später auch warten und wenn nötig instand setzen. 30 Mitarbeiter\*innen gehören zum engagierten Team. Hauptpartner im Brandmelde-Geschäft ist der Hersteller NSC Sicherheits-GmbH aus Bielefeld, der auf 25 Jahre Erfahrung setzt, international tätig ist und seine Produkte in 35 Länder exportiert. Mit der NSC konnte die Gentsch GmbH in einem Umkreis von bis zu 100 Kilometern bereits viele neue und große Brandmeldeanlagen errichtet, z.B. auch beim Kunden „PETZ REWE GmbH“ oder in der Industrie.



Tobias Gentsch, Geschäftsführer der Gentsch GmbH Sicherheits- & Elektrotechnik – die mit dem Premium Award für Brandmeldeanlagen ausgezeichnet wurde.

Dabei hat sich das zertifizierte Unternehmen gegen namhafte Konkurrenz durchgesetzt und gehörte im vorigen Jahr bundesweit zu den Top Ten-Firmen, die Brandmeldeanlagen von NSC errichten und in Betrieb setzen. Das bescherte der Firma 2021 den NSC Premium Award. Zum Hintergrund: Gerade in größeren Gebäuden ist eine Vernetzung der einzelnen Brandmeldegeräte im Falle eines Brandes wichtig. Nur wenn die Systeme miteinander kommunizieren, ist eine umfassende Sicherheit gegeben. Sobald einer der Feuermelder Alarm auslöst, wird diese Information an die Zentrale weitergeleitet.



Das Gentsch-Team.

30 engagierte Mitarbeiter sind der Garant des Geschäftserfolgs. Foto: A. Eifel

Auf Wunsch kann eine automatische Benachrichtigung an die örtliche Feuerwehrnotdienststelle erfolgen, sodass innerhalb kürzester Zeit die Evakuierungs- und Löscharbeiten beginnen können. Um eine maximale Sicherheit zu gewährleisten, ist die korrekte und vorteilhafte Installation der Brandmeldeanlagen entscheidend. Alle wichtigen Bereiche müssen abgesichert werden. Brandschutztüren ergänzen den Schutz, da einzelne Abteilungen und Wege unter Umständen abgeschirmt werden müssen. Innerhalb der Brandmeldeanlagen können auch manuelle Schalter integriert werden, sodass der Alarm per Hand ausgelöst werden kann. Bei der Gentsch GmbH erhalten die Kunden alle Leistungen aus einer Hand.



Im Auel 37a · 53783 Eitorf  
02243/8459390 · www.elektro-gentsch.de

## Siegburg

### Praxisworkshop Stimme

Dynamisches Stimm- und Sprechtraining mit der Stimm- und Gesangspädagogin Virginie Gerwig am 14. August 2022 von 15 bis 18 Uhr im Club, Markt 1, 53757 Sankt Augustin

Beitrag: 45,- € (begrenzte Teilnehmerzahl) Anmeldung bei [Info@cantando-parlando.de](mailto:Info@cantando-parlando.de)

### St. Augustin

Ein Bildhauer-Workshop für Einsteiger findet am Montag, 8. August und Dienstag, 9. August, jeweils von 10 bis 14 Uhr für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene statt. Im ruhigen Ambiente ihrer alten Mendener Hofanlage mit Sonnen- und Schattenbereichen und einem Schwimmteich führt Bildhauerin und Gartengestalterin Lucia Quadt in die verschiedenen Techniken der Holz- und Steinbearbeitung ein. Mitzubringen sind feste Schuhe, robuste Kleidung, sowie Handschuhe (z. B. Fahrradhandschuhe) und eine Schutzbrille. Anmeldung: Büro für Natur- und Umweltschutz, Tel. 02241/243-

445, [umweltprogramm@sankt-augustin.de](mailto:umweltprogramm@sankt-augustin.de) möglich. Mehr unter [www.sankt-augustin.de/umwelt](http://www.sankt-augustin.de/umwelt). Die Teilnahme kostet 85 Euro, Werkzeug und Material können gegen Kostenbeteiligung gestellt werden.

### St. Augustin

Nach den Sommerferien bietet das Familienbildungswerk des Deutschen Roten Kreuz in Sankt Augustin wieder Eltern-Kind-Spielgruppen für Kinder ab einem Jahr mit ihren Eltern an. Im Kath. Familienzentrum in Buisdorf, Zissendorfer Straße 5, startet eine Gruppe am Montag, 15. August 2022 von 9 Uhr bis 10.30 Uhr. Ab Freitag, 19. August findet eine Spielgruppe im Waldorfkinderhaus in Sankt Augustin-Menden, Marktstraße 27, statt. Auch sie beginnt um 9 Uhr. In Hangelar bietet das Familienbildungswerk zwei Spielgruppen in Kooperation mit dem Katholischen Familienzentrum St. Anna an.

Kursort ist das Katholische Pfarrheim, Franz-Jacobi-Str. 1. Hier ist die erste Gruppe um 9 Uhr für Kinder ab einem Jahr, die zweite Gruppe um 10.30 Uhr ist ein spezielles Angebot für Kinder ab zwei Jahren. Für beide Kurse ist der erste Termin am Donnerstag, 11. August 2022.

Die Eltern finden Zeit und Raum,

um sich mit anderen Eltern auszutauschen und bekommen praktische Anregungen zu Entwicklungs- und Erziehungsfragen.

Die Kursgebühr liegt je nach Anzahl der Treffen zwischen 28 Euro und 38,50 Euro. Weitere Informationen unter der Telefonnummer 0 22 41 / 59 69 79 10 oder unter [www.drk-familienbildung.de](http://www.drk-familienbildung.de)

### Siegburg

Siegburger Unternehmerfrühstück, 24. August  
Gastgeber Dr. Starck  
Netzwerk, Businessstark und Lunch



Stadtfest Siegburg, in der City, 26. bis 28. August  
Siegburger Vereine, Livemusik, Genussvielfalt und Künstlermeile

### Vorankündigungen

Antikmarkt „Auf dem Markt“, 18. September von 11 bis 17 Uhr  
Antik, Kunst und Design

Kinder – Jugend – Kultur & Sportfest „Auf dem Markt“, 25. September, Kindermarkt, Spiele, Musik, Leckereien aus aller Welt

Oktoberfest des Wochenmarktes, Samstag 24. September, 9 bis 15 Uhr  
Bayrische Spezialitäten, Trachten und Gaudi

Goldener Herbst – Genuss Wochenende:  
Familien-Samstag 01. Oktober: Der Einkaufs & Erlebnis-Samstag für die ganze Familie  
Sonntag, den 02. Oktober: Wein & Erlebnis, Kaiserstraße und Markt, 11 bis 18 Uhr  
Weine & Mehr, Streetfood und Livemusik

## 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 0228-9888750750  
[info@stadtmagazin-hennef.de](mailto:info@stadtmagazin-hennef.de)

Anzeigenberatung und -verkauf:  
Wiemar Werbeagentur  
Tel. 02242/3098  
E-mail: [stadtmagazin@wiemar-werbeagentur.de](mailto:stadtmagazin@wiemar-werbeagentur.de)  
Marco Frommann,  
Tel.: 02241-9767190 - Fax: 02242-8748968  
[Marco.Frommann@stadtmagazin-hennef.de](mailto:Marco.Frommann@stadtmagazin-hennef.de)

Redaktion: Jan L. Dahmen, verantwortlich  
[redaktion@stadtmagazin-hennef.de](mailto:redaktion@stadtmagazin-hennef.de)

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

Druck:  
Graphischer Betrieb Henke GmbH, Brühl  
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 21 vom 1. Januar 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

## Ihre Traumduusche – traumhaft günstig!



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

Lassen Sie sich jetzt kostenlos und unverbindlich beraten:

**02243-900 9121**  
**[info@siegtal-glas.de](mailto:info@siegtal-glas.de)**  
**[www.siegtal-glas.de](http://www.siegtal-glas.de)**

Die Profis für moderner Glasduschen.

**SIEGTAL GLAS**  
Qualität nach Maß

# Medizinische Geräte für die Ukraine

## Rhein-Sieg-Kreis übergibt Spende

Siegburg. Der Rhein-Sieg-Kreis spendet hochwertige medizintechnische Geräte für die Ukraine. Landrat Sebastian Schuster hat zusammen mit dem ärztlichen Leiter des Rettungsdienstes des Rhein-Sieg-Kreises Christian Diepenseifen vier Beatmungsgeräte, drei Defibrillatoren und das passende Equipment an Dr. Nataliya Molitor übergeben. Dr. Nataliya Molitor ist Oberärztin der Klinik für Anästhesiologie, Notfall- und Intensivmedizin am Klinikum Leverkusen und in Kiew geboren und aufgewachsen.

Mit Beginn des Krieges in ihrem Heimatland hat Dr. Nataliya Molitor das Hilfsprojekt „Nataliya helps Ukraine“ ins Leben gerufen. „Der russische Angriffskrieg bringt die Menschen in der Ukraine in eine humanitäre Notlage und bedroht das Leben und die Gesundheit von Kindern, Frauen und Männern“, so Landrat Sebastian Schuster. „Wenn wir als Rhein-Sieg-Kreis auch nur ein bisschen dazu beitra-

gen können, diese Not zu lindern, dann machen wir das von Herzen gerne.“ Die gespendeten medizintechnischen Geräte gehen jetzt über einen Hilfstransport zunächst an die polnisch-ukrainische Grenze und werden von dort nach Kiew weitertransportiert.

Die Spenden werden dann entweder an Krankenhäuser in der ukrainischen Hauptstadt oder anderen Orten, Rettungsdienste beziehungsweise an Feldlazarette verteilt.

**WOHNMOBIL-CENTER**  
Am Wasserturm

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

**03944 - 36160**  
[www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de)




**Pendel & Feder**

**Uhrenladen Verkauf Reparaturen Sachverständiger**

Inh. Torsten Reichmann  
Schnepperstraße 46  
51570 Windeck-Werfen  
Tel. 02243/911175  
[www.pendelfeder.com](http://www.pendelfeder.com)

Termine per Telefon oder [info@pendelfeder.com](mailto:info@pendelfeder.com)



## Stellenangebote

Wir stellen ab sofort ein:

**Physiotherapeut m/w/d**  
gerne mit Zusatzqualifikationen.



**PHYSIOTHERAPIE Claassen**

Markt 21 (1. OG), 53783 Eitorf  
Telefon 02243 - 9111170  
[info@physiotherapie-claassen.de](mailto:info@physiotherapie-claassen.de) | [www.physiotherapie-claassen.de](http://www.physiotherapie-claassen.de)

Wir benötigen Ihre Unterstützung als **Zeitungszusteller (m/w/d)**

**AB 13 Jahre**

in Ihrer direkten Wohnumgebung, 1x wöchentlich am Wochenende oder als flexibler Teilzeitjob!

☎ 02203 1883 99 📞 0175 999 44 00

🌐 Weitere Infos unter [www.zusteller-jobs.net](http://www.zusteller-jobs.net)

**RDW**  
RDW Rheinische Direkt-Werbung GmbH & Co. KG · August-Horch-Straße 10 · 51149 Köln

# LUST, BEI UNS ZU ARBEITEN?



**BWLC**  
Braschoß & Coll. Partnerschaft mbB Steuerberatungsgesellschaft

Nieder-kassel | Siegburg | Hennef | Köln | Bonn

BWLC Braschoß & Coll. Partnerschaft mbB Steuerberatungsgesellschaft  
**Auf den Tongruben 3**  
53721 Siegburg  
02241 1721-0  
[BWLC.bewerbung@bwlc.de](mailto:BWLC.bewerbung@bwlc.de)



**JETZT BEWERBEN** [www.bwlc.de/karriere](http://www.bwlc.de/karriere)

**Für unseren Standort in SIEGBURG suchen wir Dich: LOHN- U. GEHALTSBUCHHALTER (M/W/D)**

## Kostenlose private Kleinanzeigen

**Solar-Armbanduhr**, silberfarben mit Datumsanzeige u. dunklem Zifferblatt, VB 50 €. Die Uhr ist neu, nicht getragen. Tel. 02241-9433760 o. 0151-70153328.

**Sockel-, Fußleisten**, 22 x 40 mm, Echtholz, Buche furniert, insgesamt ca. 12 Meter, bestehend aus div. Längen, VB 15 €. Tel. 02206-9199805.

**3 neue Kreissägeblätter**, Hartmetall, Durchm. 350 mm, Bohrung 30 mm, 40 € / St. Tel. 0152 - 343 91711.

**Spaltachsen**, Vorschlaghammer, Spaltkeile v. klein b. groß, Gartengeräte, 4 St. Stahlketten, verzinkt, beidseitig m. Haken, 4m lang, Holzstammdreher, Preis VB. Tel. 0152-34391711.

**Für Brother-Faxgerät** 1835C, Patronen, neu, Cyan 5 Stück, Magenta 5 Stück, Yellow 4 Stück, Black 7 Stück, komplett für 25 €. Tel. 02243/6885.

**Wand-Hängeschrank**, Nobilia, Serie Freiburg Hell, Front Sand beige, Höhe 35 cm, Breite 60 cm, Tiefe 32 cm, VB 15 €. Tel. 02206-9199805.

**Piroschka Kaffeegeschirr** für 9 Personen, Kaffeekanne, Milch u. Zucker, Butterdose, 1 ovale Schale, 1 kleine Vase, 2 Saftkannen u. 6 Saftbecher. Abholpreis 80 €. Original verpackter heißer Stein Abholpreis 8 €. Tel. 02246-3037470.

**Verkaufe Spaun SMS 5402 NF** Kompakt Multiswitch für 4 SAT-ZF-Ebenen, VB 15 €. Tel. 02206-9199805.

**20 bis 30 Schnapsgläser**, m. Goldrand u. Städtedruck, 0,50 €/Stück. Selbstabholer. Tel. 02206-7272.

**Schmiedeeisen Weinständer** für 8 Flaschen, Selbstabholer, 10 €. Tel.

02206-7272.

**Kleiner Fernseher**, 35 x 32, mit Receiver, neuwertig, Selbstabholer, 20 €. Tel. 02206 /7272.

**Raumbefeuchter** von Wick, elektrisch Dielen- oder Badspiegel mit Messingrahmen, Facettenschliff, oval Chinaläufer, 3 m x 1 m, beige mit Rand, Wolle Felgenbaum 2 Stühle, Sitz- und Rückenteil dunkelroter Kunstlederbezug mit Nieten, altddeutsch Campingkühlbox, VB. Tel. 02241-335722 ab 19 Uhr

**Wer braucht Betreuung**, kochen, bügeln, einkaufen, putzen in Siegburg ? Tel. 0157-37025691.

**Fehlkauf:** Garagen Sektionaltor Iso Matic 2.500 x 2.125, Farbe Reinweiß, original verpackt mit elektrischen Antrieb und zwei Fernbedienungen. VB 350 €. Tel. 02241-55004.

**E-City Bike Damen / Herren** in Weiß, Fa. Kalkhoff, Jubilee Advance 17, Mitelmotor 250 W, 17 A/612 Wh-Li-Ion Akku, 7 gang Nabenschaltung, Radgr.28/Rahmen 55/L, wenig benutzt, sehr gepflegt, VB 1.100 €. Handy 0157-32351753.

**Trompete**, Preis Verhandlungssache. Tel. 02241-330237.

**Solar-Armbanduhr**, silberfarben mit Datumsanzeige u. dunklem Zifferblatt, VB 5€. Die Uhr ist neu, Tel-Nr. 02241-9433760 u. 0151-70153328.

**1 große stark blühende AGAPHANTUS** Weiß und 1 große stark blühende dunkelblaue AGAPHANTUS abzugeben. Preis VB. Tel. 02241-405853.

**1 Paar neue Pantoletten** von OrthoMed; Wechselfußbett; bordeaux, Gr.

42, 45 €. Tel. 0160- 96865065 o. 02241-205881.

**Gartentisch** B 130 x L 075, dunkelgrau, UV beständig, Tischplatte aus Spraystone, stufenlos höhenverstellbar durch Gasdruckfeder von 047cm - 072cm, neuwertig, Neupreis 607 € jetzt 400 € VB. Tel. 02247-7570777.

**Hochwertige Damenhandtaschen** von deutschen Herstellern. 50 €/Tasche. Tel. 0174-8333854, ab 16 h.

**Hennef/Uckerath** Wohngemeinschaft WG Zimmer möbliert an Rentnerin mit Auto, geimpft, keine Haustiere, VB + Nebenkosten. Tel. 0163-1849236 bei Schneider.

**iPad 4. Generation** (inklusive cellular) Top Zustand, voll funktionsfähig, so

gut wie keine Gebrauchsspuren, VB 90 €. Inkl. Ladekabel, Ladestecker und Schutzhülle. Tel. 02242-84502.

**Flipperautomat** von Sammler gesucht, auch defekte. Tel. 0160-2091907.

**1 Philips Flachbildschirm**, 11 Jahre alt. 37 Zoll LCD Fernseher (Full - HD, 100Hz, DVB-T/C schwarz), 80 €. Tel. 02242-1729.

**1 Gartenliege Aluminium** grau, 20 €. Tel. 02242-1729.

**Rotes Damenfahrrad** der Marke Maxcycles von Fahrrad Feld aus Sankt Augustin, 3 Jahre alt, 28 Zoll gegen Diebstahl codiert, mit großer Klingel, 300 € an Selbstabholer u. Barzahler. Tel. 02242-9181874.

## 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. 02241/21052 + 21053 · Fax 02241/204229  
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  
Email: u.reitmann@t-online.de · www.reitmann-gmbh.de

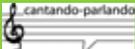
**Frederik Wolf**   
Dachdeckermeister  **Steildach**  
**Flachdach**  
**Fassaden**  
www.daecher-von-wolf.de  
Tel. 02248/909988 · Fax 02248/446523 · Mobil 0172/2046551

**Lastminute-Reisen**  
preiswert und gut. Täglich bei:  
**Reisebüro Radigewski**  
Kaiserstraße 115 · Siegburg · 02241/9055001

**Raumausstatter** *Wanda 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**   
Friedhofstraße 12 · 53757 Sankt Augustin  
02241/333981 · www.Freier-Haustechnik.de  
HEIZUNG  
KLIMA  
BAD  
SERVICE WARTUNG

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

cantando-parlando e.V. präsentiert: 

## Open-Air-Konzert

# KLEZMERMUSIK

**20. August 2022 um 19.30 Uhr**

Steyler Klostergarten, Arnold-Janssen-Str. 28, Sankt Augustin

Klezmer-Band 'Tovte'

- Tobias Gubesch, Klarinette
  - Nathalie Litzner, Violine
  - Anna Neubert, Violine
  - Leonhard Spies, Gitarre
  - Silas Eiffler, Kontrabass
  - Thea Hummel, Rezitation
- Texte von M. Kaleko und E. Lasker-Schüler

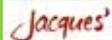
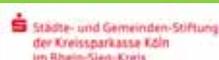


Foto: Vivien Schulte

Eintritt: 25,- € /20,- € Kinder bis 14 Jahre frei

**Vorverkauf:** Steyler Buchhandlung, Arnold-Janssen-Str. 28  
Bücherstube Sankt Augustin, Alte Heerstr. 60  
Abendkasse oder bei [info@cantando-parlando.de](mailto:info@cantando-parlando.de)

Gefördert von:





# 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 Ernährungs-Experten 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)