



Der Wassertreter

Das Termin- & Informationsheft des Kneipp Verein Much und Umgebung e.V.

Die Weckmänner kommen!



BÄCKEREI
...iB' lecker
Funken
der Party-Bäcker
Dorfstraße 4 • 53804 Much-Marienfeld
Tel. 0 22 45 / 36 92

BÄCKER
...iB' lecker
Funken
der Party-Bäcker

Dorfstraße 4
53804 Much-
Marienfeld

0 22 45 / 36 92



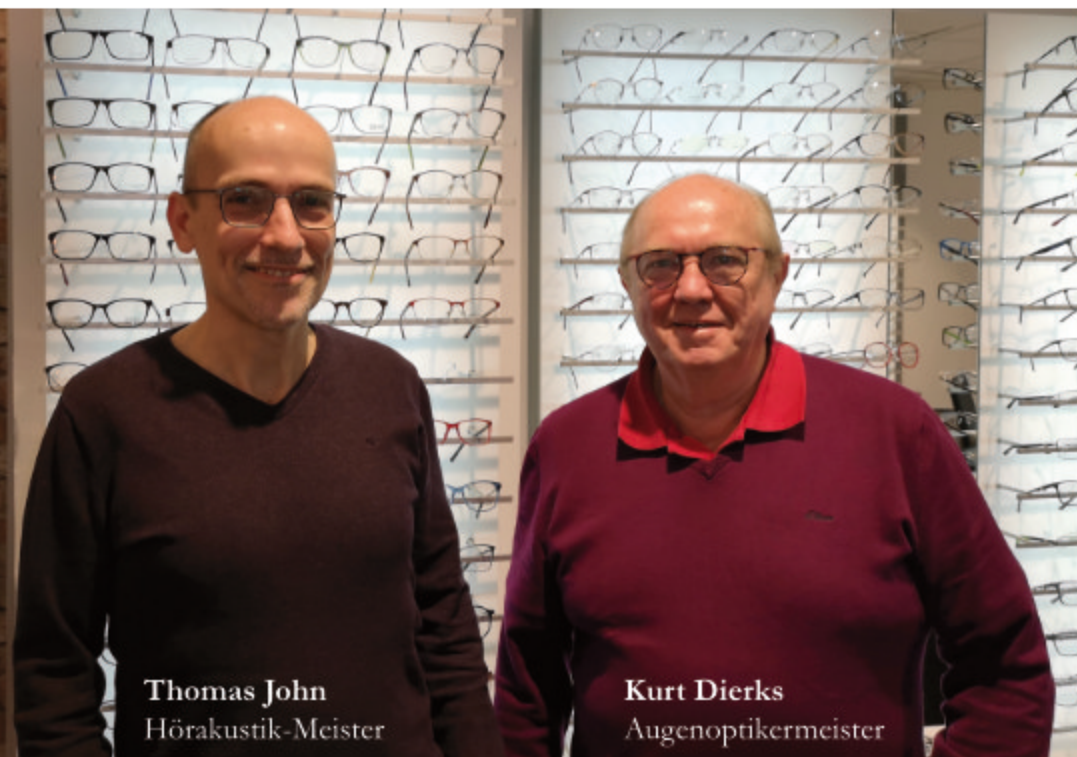
 **1212**

TAXIKNIPP

53804 MUCH

Roland Knipp · Dorfstraße 14 · 53804 Much
Mietwagen • Krankenfahrten • Kleinbus • Rollstuhlbeförderung

Ihr Team für gutes Sehen und Hören



Thomas John
Hörakustik-Meister

Kurt Dierks
Augenoptikermeister



Hauptstr. 60 · 53804 Much

Tel: 02245-910265 · Fax: 02245910266

www.delta-much.de · info@delta-optic.de · info@delta-akustik.com

Firmensitz: DELTA OPTIC Kurt Dierks e.K./DELTA AKUSTIK e.K. Hauptstr. 60 53804 Much



Oliver Marcus Kaptein
Vorsitzender

*Sehr geehrte Leserinnen,
sehr geehrte Leser,*

wir können auf ein interessantes, spannendes Jahr zurück blicken, das wir uns im Sebastian Kneipp Jahr zwar anders vorgestellt hatten, aber als Kneippianer kann man auch mit außergewöhnlichen Situationen umgehen. Trotz Pandemie ist unsere Mitgliederzahl über 100 gekommen und wächst weiter. Was für unser Konzept und Angebot spricht. Damit sind wir in den letzten drei Jahren einer der größten Kneipp Vereine in der Gegend geworden.

Das Jahr neigt sich dem Ende zu und ebenso mein Vorsitz beim Kneipp Verein Much und Umgebung e.V.

Am 24.11.2021 steht die Jahreshauptversammlung an. Hier wird unter anderem die veraltete Satzung in eine aktuelle umgewandelt und ein Vorstandsteam gewählt - ich werde jedoch nicht mehr zur Wahl stehen.

Die Einladung zur Jahreshauptversammlung finden Sie auf Seite 6. Der Pandemie-Situation geschuldet, kann die Örtlichkeit erst kurzfristig benannt werden. Diese wird dann auf unserer Internetseite und den verschiedenen WhatsApp-Gruppen veröffentlicht.

Mein Dank für die Unterstützung in meiner Vorstandszeit geht an unsere treuen Sponsoren, ohne die es keinen "Der Wassertreter" geben würde und vor allem an meine Familie, ohne die ich diese Aufgabe nicht hätte erfüllen können.

Bleiben Sie neugierig und vor allem gesund...

Oliver Marcus Kaptein

Vorsitzender Kneipp Verein Much und Umgebung e.V.

Verein
Kneipp
Much und Umgebung e.V.

Inhalt

Editorial	3
Willkommen im Süden des Bergischen	4
Die Weckmänner kommen!	6
Waldbaden	8
Gewürze zu Weihnachten	10
Fit in den Winter	12
Wintergemüse	14

Der Wassertreter ist die Vereinszeitschrift des Kneipp Verein Much und Umgebung e.V.. Er wird von den Mitgliedern in ehrenamtlicher Tätigkeit erstellt. Wir danken an dieser Stelle allen Unterstützern. Die durch Anzeigen eingenommenen Einkünfte dienen ausschließlich zur Erstellung und Verteilung des „Der Wassertreter“ als Termin- und Informationsheft. Mögliche Mehreinnahmen fließen dem Kneipp Verein Much und Umgebung e.V. zu, zur Unterstützung seiner gemeinnützigen Tätigkeit in der Gemeinde Much.

Auflage:
Bis zu 16.500 Stück, je nach Bedarf (Die Realisierbarkeit der Angebote im Veröffentlichungszeitraum - „Corona-Regeln“) und entsprechend räumlicher Ausdehnung.

Verteilung:
Immer und komplett verteilt in der Gemeinde Much (circa 6.000 Stück). Teilbelegung mit variabler Auflage und Ausdehnung in Ruppichterode, Neunkirchen-Seelscheid, Drabenderhöhe, Nümbrecht, Marialinden, Hennef, Lohmar als Beileger im örtlichen Mitteilungsblatt. Circa bis zu 2.000 Stück werden im Quartalszeitraum über den Verein und an ausgesuchten Plätzen in der Region verteilt. Aktuelle Ausgabe und Archiv mit ständigem online Zugriff unter: www.DerWassertreter.de

Erscheinungsweise:
4 x im Jahr, je 1 x im Quartal

Digitales Archive und Internetseite:
www.DerWassertreter.de

Herausgeber und Verantwortlich:
Kneipp Verein Much und Umgebung e.V.
Oberdreisbach-Höhe 67
53804 Much
Tel.: 0162 / 63 277 38
Mail: PR@Kneipp-Verein-Much.de

Vorsitzender:
Oliver Marcus Kaptein

Gestaltung und Satz:
KAPTEIN werbung & marketing

Druck und Verteilung:
RAUTENBERG MEDIA



VIELFALT IN B⁴ - Willkommen im Süden des Bergischen

Die Urlaubs- und Freizeitregion in Nachbarschaft zu Köln und Bonn

B⁴ - das sind Much, Lohmar, Neunkirchen-Seelscheid und Ruppichteroth. Eine Region mit Wald und Wasser, eine Region zum Wandern, Radfahren und Reiten. Aber auch eine Region der Künstlerinnen und Künstler - eine Region, die viel zu bieten hat. Mit ihrer landschaftlichen Vielfalt ist die Region wie geschaffen für eine kurze Auszeit vom Alltag - hier können Sie nach Herzenslust traditionelle Gastlichkeit und erholsame Natur erleben.

Entdecken Sie neue Wanderwege

Eine Vielzahl ausgezeichneter Wander- und Themenstrecken laden zur Erkundung der Region ein. Die Routen führen vorbei an landwirtschaftlich genutzten Flächen, an Hecken und Streuobstwiesen sowie gemütlichen Ortskernen mit ihren historischen Fachwerkbauten. Und für Pausen unterwegs können Sie sich von den engagierten Gastgeber der Region kulinarisch verwöhnen lassen.

Mit dem E-Bike durch die Region

Ebenso laden attraktive Radwege zum Biken ins Grüne ein! Sie haben kein eigenes Rad? Dann testen Sie doch einfach mal ein E-Bike. Auf ausgewiesenen E-Bike-Themenstrecken erreichen Sie mühelos auch die Höhenlagen der Region und damit die wundervollsten Ausblicke.



Alle Informationen zu E-Bike-Verleihstationen, ausgewählten Wander- und Bike-Strecken, zahlreiche Ausflugstipps und noch vieles mehr finden Sie auf unserer neuen Webseite: www.bergisch-hoch-vier.de

Der Touristikverein Bergischer-Rhein-Sieg-Kreis e.V. arbeitet partnerschaftlich mit seinen Mitgliedern, den Leistungsträgern vor Ort und den Kommunen zusammen. Unser Anliegen ist es, eine familienfreundliche Freizeit- und Urlaubsregion zu schaffen und zu erhalten!

Touristikverein
Bergischer Rhein-Sieg-Kreis e.V.
Jexmühle 53
53797 Lohmar
Tel.: 02206 / 9047659
buero@bergisch-hoch-vier.de



Jetzt Kartenmaterial der Region bestellen!
www.bergisch-hoch-vier.de/material



Der traditionelle Weckmann, hier sogar mit zwei Pfeifen.
Foto: O. M. Kopsch

Die Weckmänner kommen! In den Kneipp Kindergarten in Marienfeld...

In Zeiten wie diesen, wo sich von einem auf den anderen Tag, durch die Pandemie bedingt, alles ändern kann, ist es schön, dass man sich auf manches noch verlassen kann. Wie zum Beispiel auf die Unterstützung von Friedhelm „Fibbes“ Funken, von der gleichnamigen Bäckerei in Marienfeld. Wie bereits im letzten Jahr unterstützt er den Kneipp Kindergarten in Marienfeld wieder mit Weckmännern.

Das ist fast schon Tradition... Aber wo kommt eigentlich der Weckmann her? Die Namen Stutenkerl und Weckmann bezeichnen die Teigart

und Form des Gebäcks: ein Männlein aus Mehl, Zucker, Fett und Hefe (Stuten) oder aus Mehl, Salz, Hefe und Wasser (Wecken). Klausenmann hat seinen Namen vom heiligen Nikolaus. Buckmann bezieht sich auf den dicken Bauch des Teigmännchens. Grittibänz und Grättimaa geben die gespreizten Beine des Gebäckmännleins wieder. Dambedei ist unklarer Herkunft. Bezeichnungen wie Männlein sowie das verbreitete Grundwort -mann etwa in Buckmann, Weckmann oder Klausenmann sowie -kerl wie in Stutenkerl nehmen auf die menschliche Figur des Gebäcks Bezug.

Die Gebäckfigur stellte ursprünglich wohl einen Bischof (St. Nikolaus oder St. Martin) dar, wobei die heutige Tonpfeife, die vor allem den norddeutschen Varianten und den rhei-

nischen Weckmännern zu St. Martin beigegeben wird, den Bischofsstab darstellen soll. Diese soll aus der Hochzeit der Pfeifenbäckereien in Europa im 17. und 18. Jahrhundert stammen und könnte von der Reformation beeinflusst sein, um katholische Sinnbilder zu verweltlichen. Verbreitet hatte der Stutenkerl eine Hand an der Pfeife, die auch als „Männlichkeitssymbol“ gilt.

Manchenorts wird der Teigmann nicht am Nikolaustag, sondern zu St. Martin gegessen. So wird im Rheinland, im Ruhrgebiet, in Hessen, in Westfalen, in der Rhein-Neckar-Region, im (katholischen) Eichsfeld oder im (evangelischen) Ravensberger Land der Weckmann beim Martinssingen den Kindern geschenkt oder nach dem St.-Martins-Umzug verspeist.

Einladung zur Jahreshauptversammlung Kneipp Verein Much und Umgebung e.V.

24.11.2021 - 18:30 Uhr

Bedingt durch Corona wird die Örtlichkeit kurz vorher auf unserer Internetseite: www.Kneipp-Verein-Much.de bekannt gegeben.
Es gilt die 3G Corona-Regelung

Es wird die aktuelle Satzung gegen eine zeitgemäße geändert und entsprechend der neuen Satzung ein Vorstands-Team gewählt.

Nichtmitglieder, die Interesse an einer Vereinsleitung haben, sind auch herzlich eingeladen - Aufnahmeanträge sind vor Ort.

Wer weitere Informationen möchte, kann an PR@Kneipp-Verein-Much.de mailen, oder die 0162 / 63 277 38 anrufen.



Honscheid

Glas- und Fenstertechnik

Find us on 



www.honscheid.de



Behaglich durch Herbst und Winter mit innovativer Fenstertechnik

**Honscheid
Glas- und Fenstertechnik
GmbH**

Eitorfer Straße 4-12
53809 Ruppichterorth
fenstertechnik@honscheid.de

Telefon 02295 5095

- Fenster und Türen aus Holz, Alu und Kunststoff
- Innentüren
- Garagentore
- Verglasungen
- Raffstores und Rollläden
- Textilscreens und Plissees
- Insektenschutzsysteme
- Rundum-Service





Waldbaden

Aktiv gegen den Alltagsstress angehen

*Waldbaden ist gut für Körper und Seele.
Foto: O. M. Kaptein*

Wenn der Alltagsstress zu groß wird, zieht es in der Freizeit intuitiv viele für einen Erholungsspaziergang in den Wald. Die Ruhe, der frische Duft der Kiefern, das beruhigende Plätschern eines Baches und das Rascheln der Waldtiere wirkt wohltuend auf Körper und Geist. Schon Kneipp hat Spaziergänge in der Natur und im Wald empfohlen – früher gab es in Wäldern auch hin und wieder einen Brunnen für die Zugtiere, wo man auch mal ein Armbad durchführen konnte.

Ein Waldspaziergang ist mehr als eine kurze Auszeit. Die medizinische Wirkung wurde in Fernost seit den 1980er Jahren wissenschaftlich erforscht. In Japan nennt man den erholsamen Waldaufenthalt Shirin Yoku. Übersetzt bedeutet das Waldbaden. Der deutsche Begriff wirkt nur auf den ersten Blick irreführend. Waldbaden heißt nicht, durch Laub zu tauchen und im Moos seine Bahnen zu ziehen. Shirin Yoku meint den bewussten Aufenthalt im Wald, in dem die Sinne zur Erholung genutzt werden. Der Akasawa Natural Recreational Forest in Japan nahe der Stadt Agematsu gilt als die Wiege des Shirin Yoku. Während es dort bedeutet, nur das zu essen und

zu trinken, was man zwischen den Bäumen findet, meint das Waldbaden in Deutschland das Öffnen der Sinne und den achtsamen Aufenthalt in der Natur. Atmen – Relaxen – Wandern – Berühren – Zuhören. Mit diesen fünf Eckpfeilern findet der Organismus Heilung. Der Wald wird zum Erlebnisraum, zum natürlichen Therapiezimmer. Über den moosigen Boden federn die Schritte leichter als über den Asphalt der Großstadt. Man atmet die frische würzige Waldluft ein, nicht die Abgase der Autos.

Die Ruhe der Bäume wirkt entspannend, Stress löst sich auf. Diese subjektive Empfindung der Erholung wird durch wissenschaftliche Erkenntnisse gestützt. Da japanische Forschungsergebnisse, die in den fernöstlichen Pinienwäldern durchgeführt wurden, nicht einfach auf den deutschen Eichenwald übertragen werden können, beschäftigen sich deutsche Wissenschaftler mit dem medizinischen Effekt der natürlichen Erholung. Neben evolutionsbiologischen Untersuchungen wurde wissenschaftlich nachgewiesen, dass die Duftstoffe des Waldes das menschliche Immunsystem stärken. Durch das Einatmen der Terpene, die Bäume und Pflanzen ausschütten, um untereinander zu kommunizieren und so beispielsweise vor drohenden Schädlingen zu warnen, steigt die Produktion weißer Blutkörperchen im Blut um etwa 40%. Die weißen Abwehrzellen, die man auch Killerzellen nennt, sind wichtig für die Abwehr von Viren und sogar Krebszellen.

An deutschen Universitäten wurden zudem Studien durchgeführt, die belegen, dass Heilung in einer grünen, natürlichen Umgebung schneller verläuft als hinter grauen, kahlen Betonmauern. Patienten kommen zur Ruhe, schlafen besser und fühlen sich erholt. Nachweisbar sinkt der Cortisolspiegel im Körper, man ist weniger gestresst und gleichzeitig besser gelaunt. Während in Japan bereits Studien über den präventiven Effekt des Waldbadens vorliegen, fehlen entsprechende Studien in Deutschland, auch über die Langzeitwirkung der natürlichen Therapie. Um dieses Defizit zu beheben, begleiten Wissenschaftler in Norddeutschland die Ergebnisse im ersten europäischen Heilwald in Heringsdorf, in dem Asthma- und COPD-Patienten die erholsame Wirkung der Natur genießen. Um dem Organismus eine wohltuende Auszeit zu gönnen, braucht es nicht viel. Das Rauschen der Blätter, die Farben der Bäume, eine Pause auf einem knorrigen Baumstumpf, während die nackten Füße das Laub des Waldes berühren. Augen schließen und tief durchatmen. Gehen und laufen Sie täglich und – falls möglich – barfuß. Aber bitte keine Überforderung! Sie sollen sich wohl fühlen und es soll Spaß machen. Letztendlich ist sehr viel für die Gesundheit getan, wenn man es schafft, in der Woche drei- bis viermal ca. 5 km rasch zu gehen oder zu walken.

Kneipp-Bund



BREUNING



MAURICE LACROIX
Manufacture Horlogère Suisse

★ Kostenloser Versand

bäumler

Uhrmacher und Juwelier

HOME SHOP WERKSTATT Schaufenster

Reparaturen • Anfertigung • Instandsetzung • Eigene Meisterwerkstatt im Haus
Bahnhofstraße 10 • 53773 Hennef • Tel.: 0 22 42 / 25 24 • juwelier-baeumer.de



Die klassischen Gewürze in der kalten Jahreszeit: Zimt und Anis.
Foto: Ilona F

Gewürze zu Weihnachten

Eine kleine Gewürzkunde

Wie das duftet... Für viele kommt erst mit den typischen Gewürzen die richtige Weihnachtsstimmung auf. Dabei rufen Assoziationen im Gehirn bestimmte Erinnerungen und damit verbundene Gefühle hervor – wie etwa der würzige Duft von frischen Nadelbäumen.

Die typischen Gewürze zu Weihnachten können aber durchaus auch einen verdauungsfördernden Effekt nach dem Festmahl haben. Einige dieser Gewürze waren bereits fester Bestandteil der frühen Klostermedizin und wurden bei Erkältungs- und Verdauungsbeschwerden in der kalten Jahreszeit eingesetzt. Hier eine kleine Auswahl:

Anis: Anis wirkt schleim- und sekretlösend und hat sich daher als Hustenmittel bewährt. Zudem wird Anis wegen seiner krampflösenden und blähungstreibenden Wirkung bei Beschwerden des Magen-Darm-Traktes eingesetzt, weshalb auch Sebastian Kneipp ihn gerne seinen Patienten empfahl. Eignet sich auch bei Infekten der oberen Atemwege.

Kardamom: ... stärkt den Magen. Das Ingwergewächs findet sich hierzulande in Lebkuchen, Spekulatius und Glühwein wieder. Seine ätherischen Öle beinhalten u.a. Cineol (schleimlösend und antibakteriell) und Gingerol (verdauungsförderlich und kann bei Übelkeit helfen).

Koriander: Die im ätherischen Korianderöl enthaltenen Phenole wirken mitunter verdauungsfördernd, krampflösend und appetitanregend. Besonders beeindruckend ist aber seine antibiotische bzw. antimikrobielle Wirkung. So hat man an der portugiesischen Universität Beira Interior herausgefunden, dass Korianderöl viele Bakterienstämme vernichten könne. Einer Studie zufolge, die im Journal of Agricultural and Food Chemistry veröffentlicht wurde, ist das in frischen Korianderblättern enthaltene Dodecanat eine natürliche antibakterielle Substanz – und deutlich wirksamer als das normalerweise gegen Salmonellen eingesetzte Gentamicin.

Zimt: Zimtöl besteht zu ¾ aus Zimtaldehyd, aber auch aus Eugenol und Cumarin. Cumarin nimmt das Bundesinstitut für Risikobewertung zum Anlass, einen maßvollen Verzehr des Cassia-Zimtes zu empfehlen, da dieser hohe Mengen an

Cumarin (kann leberschädigend wirken) enthält – im Gegensatz zu Ceylon-Zimt. Diese Einschätzung kann jedoch auch vor dem Hintergrund der defizitären Studienlage (bislang wurden lediglich Tierstudien durchgeführt) hinterfragt werden.

Was jedoch beachtet werden muss: Seit 2011 schreibt die EU neue Cumarin-Höchstgehalte für zimthaltige Lebensmittel vor – aber für Zimt als Gewürz gibt es keine Höchstgehalte! Trotz aller Warnungen und Vorurteile konnten indische Forscher 2003 nachweisen, dass Zimt bei Diabetikern den Gehalt von Glukose, Fetten und LDL-Cholesterin im Blut senken kann und somit gut für das Herz-Kreislauf-System sein könnte.

Wichtiger Hinweis: Die bisherige Studienlage lässt keine verlässlichen Rückschlüsse auf die langfristigen gesundheitlichen Folgen von übermäßig hohem Konsum von Gewürzen zu. Die erhältlichen Öle stellen einen hochkonzentrierten Extrakt aus dem Gewürz dar. Ätherische Öle verflüchtigen sich allerdings dann beim Kochen und Backen recht schnell.

✍ Kneipp-Bund



Roger Westenhöfer

Zeithstr. 124
53819 Neunkirchen-Seelscheid
Telefon 02247 6745
WhatsApp 02247 6745
info@westenhoefer.lvm.de
https://westenhoefer.lvm.de



Am 27. September 2021 ist unser Vereinsmitglied

Egbert Effertz

von uns gegangen.

Auch wenn diese Nachricht für einige nicht unerwartet kam, so hat sie uns doch sehr traurig gemacht.

Vor allem die Radsportfreunde-Much des Kneipp Verein werden ihn auf ihren Touren vermissen.

Anstelle von Blumen und Kränzen war der Wunsch einer Spende an den FREUNDKREIS ELISABETH-HOSPIZ E. V.

Bank für Sozialwirtschaft in Köln
IBAN: DE 98 3702 0500 0007 0072 00
Stichwort: **Egbert Effertz**



Fit in den Winter

Kneipp Anwendungen für Ihr Wohlbefinden

*Seit 200 Jahren wird erfolgreich die Philosophie von Sebastian Kneipp angewendet.
Foto: Euentell*

Die Tage werden kürzer, die Temperaturen sinken – der Herbst ist da. Das bedeutet nicht nur bunte Blätter und nasskaltes Wetter. Mit Beginn der kühlen Jahreszeit nehmen die Anforderungen an unser Immunsystem und unsere Gesundheit zu. Erkältungen, Grippe oder andere Beschwerden fordern unserem Körper einige Widerstandskraft ab. Kleine Tips, die sich problemlos in den Alltag integrieren lassen, unterstützen das Gesundbleiben, auch in der kälteren Jahreszeit.

Es ist wichtig das Immunsystem so zu stärken, dass sich der Körper selbst erfolgreich vor kursierenden Krankheiten schützen kann. Energie tanken die körpereigenen Abwehrkräfte aus ausreichend erholsamen Schlaf. Denn nur durch genügend Schlaf findet der Körper die nötige Auszeit um leistungsstarke Abwehrkräfte zu generieren. Deshalb schützt frühes Zubettgehen vor Effektanfälligkeit. Wer die Zeit dafür findet, kann sich auch mittags ein kurzes Schläfchen gönnen. Der Mittagsschlaf kann nämlich neue Energie liefern, besonders dann, wenn man nachts nicht zur Ruhe gefunden hat. Durch ausreichend Schlaf kann das Infekt-Risiko auch bei kühleren Temperaturen deutlich gemindert werden.

Wenn es draußen stürmt und regnet, dreht man drinnen gern die Heizung auf. So angenehm die wohlige Wärme auch sein kann, so sehr ist sie eine zusätzliche Belastungsprobe für die Gesundheit. Die Heizungsluft trocknet nämlich die Schleimhäute aus. Diese haben so alle Mühe, Krankheitserreger, die sich durch die Luft verbreiten, effektiv abzuwehren. Es empfiehlt sich daher auch bei kalten Außentemperaturen im Haus für Frischluft zu sorgen. Am effektivsten ist das Stoßlüften. Durch das weite Öffnen der Fenster bewahren Sie sich nicht nur vor Schimmelbildung in den Zimmern, gleichzeitig vermeiden Sie vorbeugend die Austrocknung der Schleimhäute und verhindern dadurch eine schnelle Effektanfälligkeit des Immunsystems. Nachts sollte im Schlafzimmer gänzlich auf das Heizen verzichtet werden, für einen gesunden Schlaf empfiehlt Sebastian Kneipp ausdrücklich kühle Temperaturen. Zu Kneipps Lebzeiten musste man auch spät nachts, um seine Notdurft zu verrichten, durch Wind und Wetter zum abseitsgelegenen Toilettenhäuschen eilen – eine Vorstellung, die uns zwar zunächst erschauern lässt, zur Stärkung des Immunsystems aber durchaus zu empfehlen ist. Denn der Wechsel von Warm und Kalt stärkt die Abwehrkräfte nachhaltig.

Den deutlichsten Warm-Kalt-Wechsel erzielt man durch immunstärkende Saunagänge. Spätestens jetzt sollte man

die Abwehrkräfte durch regelmäßige Saunabesuche auf die bevorstehende Kraftprobe für die Gesundheit aktiv vorbereiten. Durch wöchentliche Saunagänge und zusätzliche Kneippische Kaltwasseranwendungen sollte man für die Wintermonate gut gewappnet sein. Der durch den Saunabesuch gewünschte Abhärtungseffekt wird tatsächlich nicht durch die Hitze, sondern durch die folgende Abkühlung erzielt. Nach Verlassen der Sauna kann man sich entweder im Tauchbecken oder durch den Kneippischen Vollguss abkühlen. Die Abkühlung nach dem Saunagang sorgt für die Stabilisierung des Blutdrucks und des Herzkreislauf-Systems. Während der Körper im Frühling und besonders im heißen Sommer reichlich Vitamin-D über das Sonnenlicht aufnehmen konnte, muss er im Herbst an manchen Tagen von den Reserven zehren. In seiner Funktion als natürlicher Stimmungsaufheller sollte der Vitamin-D-Speicher auch an regnerischen und bewölkten Tagen prall gefüllt sein, denn ein entsprechender Mangel führt häufig zu schlechter Laune oder Melancholie. Daher empfiehlt sich auch an kühlen Tagen die herbstlichen Sonnenstrahlen einzufangen. Unterstützung kommt zusätzlich aus der Natur: Melissen- oder Johanniskrauttee wärmen nicht nur kalte Finger, sondern auch die Gemüter. Außerdem befeuchten sie die durch Heizungsluft strapazierten Schleimhäute – falls Sie durch das Stoßlüften noch nicht für Ausgleich gesorgt haben.

Kneipp-Bund

*Wem das Wetter egal,
aber Gesundheit wichtig ist!*

*Richtig schützen in der
feuchtkalten Jahreszeit.
Fragen Sie das Experten-Team
Ihrer Bergischen Apotheke...*



Anja A. Urban

Bergische Apotheke

Hauptstraße 44 - 46 53804 Much Tel.: 0 22 45 / 14 98 www.Bergische-Apotheke-Much.de

Mo., Di., Do., Fr.: 8:00 - 18:30 Uhr Mi.: 8:00 - 13:00 Uhr Sa.: 9:00 - 13:00 Uhr



Rosenkohl, lecker, gesund, aber viele mögen den Geruch bei der Zubereitung nicht.
Fotos auf dieser Seite: Rita E

Sebastian Kneipp war überzeugt, dass diejenigen Lebensmittel, die vor Ort wachsen, auch für die Menschen am besten geeignet sind. Auch in den kalten Wintermonaten sind viele Gemüsesorten aus heimischen Anbau, frisch erhältlich.

Wirsing, Rosenkohl, Pastinake, Schwarzwurzel, Feldsalat, Chicorée, Grünkohl und Lauch. Die Kälte macht diesem Wintergemüse kaum etwas aus; bisweilen werden Gewächshäuser und Folien benötigt, um sie vor extremer Kälte zu schützen. Bei einigen Sorten sorgt Frost dafür, dass Stärke in Zucker umgewandelt wird – was sich natürlich positiv auf den



Wintergemüse Gesund und Regional

Geschmack auswirkt. Heimisches Wintergemüse wird zumeist frisch geerntet, punktet oftmals durch besseren Geschmack und hat sehr häufig eine große Menge gesundheitsförderlicher Inhaltsstoffe. Durch die kurzen Transportwege wird zudem das Klima geschont, da die Produkte nicht mit Flugzeug oder Containerschiff gebracht werden müssen. In der Regel entspricht heimisches Wintergemüse den geltenden Qualitätsstandards und ist frei von Gentechnik.

Unter dem heimischen Wintergemüse sticht besonders das Kohlgemüse hervor. Viele wichtige Vitamine, Spurenelemente (v.a. Eisen, Phosphor und Mangan), Mineral- (v.a. Magnesium, Calcium und Kalium) und Ballaststoffe und gleichzeitig wenig Kalorien – was will man mehr? Der Vitamin-C-Gehalt von Rosenkohl ist beispielsweise doppelt so hoch wie der von Orangen. Weitere wichtige Inhaltsstoffe von Winter- bzw. Kohlgemüse sind die sog. Glucosinolate (Senföle), die auch für den typischen Geschmack verantwortlich sind. Diese sekundären Pflanzenstoffe hemmen das Wachstum von Krankheitserregern und wirken antimikrobiell – besonders bei Infekten der Atemwege und der Harn-

blase. Die präventiven und gesundheitsfördernden Eigenschaften beruhen auch auf einer Stärkung und Aktivierung des Immunsystems und dazu ergibt sich eine leicht entzündungshemmende Wirkung.

Insofern ist es eigentlich doch recht schade, dass viele Menschen eine Abneigung gegen Rosenkohl & Co. hegen – was mitunter an dem speziellen Geschmack und an dem Geruch liegt, den diese Gemüsesorten beim Kochen und Dünsten in der Küche verbreiten. So scheint es auch recht wenig verwunderlich, dass die Agrarindustrie seit Jahren Forschung betreibt, um die (schwefelhaltigen) Auslöser des intensiven Geruchs zu beseitigen – bislang erfolglos.

Sebastian Kneipp war übrigens ein Liebhaber von Kraut-Schupfnudeln. Wir wissen, dass Kneipp beim Thema Ernährung nichts verboten hat – nur das Übertreiben. Und was ihm auch wichtig war: Nicht nur die Qualität des Essens war für ihn aus gesundheitsförderlicher Perspektive wichtig; auch das Ritual des Speisens, das Zusammensetzen am Tisch: Genuss, Freude, Ruhe und Zeit gehörten für ihn ebenso zu einer gesunden Mahlzeit wie frisches Gemüse, Obst und Kräuter.

✍ Kneipp-Bund.



Vom Feld direkt zu Ihnen

frisch · regional · bio

Seit über 40 Jahren bauen wir Gärtner der Bioland Gärtnerei Huesgen auf den Sieghöhen über 50 verschiedene Obst- und Gemüsesorten nach den Bioland-Richtlinien für Sie an.

Unsere Schwerpunkte liegen auf frischem Gemüse und Obst, saisonalen Salaten und Kräutern. Daneben bieten wir Ihnen ein nahezu komplettes Naturkost-Sortiment.

Alles, was in unserer Gärtnerei angebaut und täglich frisch geerntet wird, können Sie sich aussuchen, bestellen und einfach liefern lassen.

Frischer geht es nur aus dem eigenen Garten!



02248 4076
bioland-huesgen.de



Die Hofkiste
Biolandhof Huesgen

Ihre Immobilienprofis für Lohmar, Much, Neunkirchen-Seelscheid und Ruppichteroth

Gerne unterstützen wir Sie beim Erwerb oder Verkauf Ihrer Immobilie:
Kompetent, zügig und marktgerecht. www.vrbankimmobilien.de



Ulrich Piel

Joachim Kulbach

Kim Radermacher

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Ihre Ansprechpartner:

Joachim Kulbach
Telefon: 02295 9205-42
joachim.kulbach@vrbankimmobilien.de

Ulrich Piel
Telefon: 02241 496-1422
ulrich.piel@vrbankimmobilien.de

Kim Radermacher
Telefon: 02241 496-1426
kim.radermacher@vrbankimmobilien.de



**VR-Bank Rhein-Sieg
Immobilien GmbH**