Die BRÜCKE

KOSTENLOS

AUSGABE JUNI 2023 | BAD HONNEF UND UMGEBUNG | BRUECKE-BADHONNEF.DE

MAGAZIN FÜR GENERATIONEN

Ohne Alter.
Jung und Alt.
GROß & KLEIN

12.8.
2023

R(h)einspaziert

Bad Honnefer Phänomen.
Rockig! Ehrenamtlich!

FÜR IHRE GESUNDHEIT AN 3 Standorten

CURA KRANKENHAUS
Schülgenstraße 15 · 53604 Bad Honnef

ST. JOSEF HOSPITAL
Hermannstraße 37 · 53225 Bonn-Beuel

ST. MARIEN HOSPIAL
Robert-Koch-Straße 1 · 53115 Bonn

GFO Kliniken Bonn
franziskanisch · offen · zugewandt

info@gfo-kliniken-bonn.de
www.gfo-kliniken-bonn.de

Die BRÜCKE

Wir freuen uns auf Ihre
Leserbriefe und Zuschriften.

Ihre Redaktion
Die Brücke

www.bruecke-badhonnef.de

bruecke-badhonnef.de

Editorial

Das hohe ehrenamtliche Engagement der Bürgerinnen und Bürger unserer Stadt ist ein wichtiger Baustein des Bad Honnefer Selbstverständnisses. Es trägt wesentlich zur Unterstützung kommunaler Aufgaben bei und ist insbesondere in Krisen ein zentrales Element des guten Miteinanders in der Stadt. Unsere ehrenamtliche Arbeit, die wir im Verein, für die Stadt, bei der Kulturarbeit oder für die Senioren leisten, kommt uns allen zugute und trägt zur Lebensqualität in Bad Honnef mit bei.

Die Brücke möchte in dieser Ausgabe beispielhaft über das Ehrenamt berichten und zugleich bei den Leserinnen und Lesern dafür werben, über ihr eigenes Engagement einmal nachzudenken.

Mit dem demografischen Wandel und neuen gesellschaftlichen Herausforderungen wird künftig dem bürgerschaftlichen Engagement mehr Bedeutung zukommen müssen, als dies in der Vergangenheit der Fall war. Allein schon deswegen, weil wir die für ein „fremdorganisiertes“ Leben notwendigen Fachkräfte nicht mehr haben und deshalb viele Einrichtungen ihre Aufgaben nicht mehr in gewohnter Art und Weise wahrnehmen können. Soweit machbar und verantwortbar, werden wir in den kommenden Jahren regelrecht gezwungen sein, bestimmte Aufgaben dem Ehrenamt zu übertragen, um Strukturen und Versorgung aufrecht zu erhalten. Das muss nicht negativ sein, denn es kommt dem Miteinander in der Stadt zugute.

Da könnte es sich doch gut treffen, dass Sie gerade darüber nachdenken, sich neu zu orientieren - die Kinder sind aus dem Haus, Sie gehen in den nächsten Jahren in den Ruhestand oder einfach, weil Sie auch gerne mal wieder andere Menschen kennenlernen möchten. Bürgerschaftliches Engagement in unserer Stadt könnte unbedingt eine Antwort darauf sein. Wo Sie sich mit Ihren Erfahrungen, Kompetenzen und Interessen einbringen und in welchem Umfang, das ist Ihre freie Entscheidung; die Auswahl ist groß und es gibt viel zu tun.

Sollte ich Ihr Interesse geweckt haben, würde es mich freuen.

Eine wunderbare Sommerzeit!
Susanne Langguth

bruecke-badhonnef.de

Öffnen Sie die Kamera Ihres Smartphones und halten Sie auf den QR-Code, als wollten Sie ein Foto machen. Sie werden automatisch zu der Homepage weitergeleitet. Manchmal müssen Sie zunächst auf einen Link klicken, der Ihnen auf dem Display angezeigt wird. Nun sind Sie automatisch auf der Homepage, zu der der QR Code Sie führt.

Die BRÜCKE

IMPRESSUM

Herausgeber
Brücke e.V. | bruecke-badhonnef.de

Redaktion:
Laura Solzbacher (ViSdP),
Hartmut Haase, Karin Thomale,
Gerd Pflaumer, Annette Stegger,
Klaus Köhn, Iris Schwarz, Peter Endler,
Mauricia von Siegler

Gestaltung
Rainer Hombücher

Druck
Siebengebirgsdruck GmbH & Co KG
Karlstr. 30, 53604 Bad Honnef

Redaktionsadresse
Karlstr. 82
53604 Bad Honnef
l.c.solzbacher@web.de
Tel.: 01728672491

Bankverbindung
Kreissparkasse Köln
IBAN DE59 37050299 0000 1725 93
Volksbank Köln-Bonn
IBAN DE58 3806 0186 5301 8980 46

Das Magazin "Die Brücke"
erscheint vierteljährlich

Gefördert durch
Stiftung „Stark im Alter"

Inhalt

10 ABSCHIED
Uwe Löttgen-Tangermann

12 KATZEN IN KRISENZEITEN
Von Margitta Blinde

13 BUCHBESPRECHUNG
Der ewige Brunnen

15 BAD HONNEF ERLEBEN
Mit der Rikscha unterwegs

16 AKTIVE SENIOREN
Repair Café

18 WAHNER HEIDE
Wandertipp

20 STADTINFORMATION
Erste Adresse

21 ESSEN & TRINKEN
Haus im Turm

24 RUDERN
Auszeit am Wasser

30/31 GESUNDHEIT
Koronare Herzkrankheit

Generationsübergreifend!

R(h)einspaziert

Von Marcelo Peerenboom

Am 12. August geht die Traditionsveranstaltung auf der Insel Grafenwerth wieder über die Bühne.

Wer den Begriff „R(h)einspaziert“ hört, der denkt sofort an die Insel Grafenwerth und ein tolles Festival für Alt und Jung. In mehr als 30 Jahren hat sich die Veranstaltung des Stadtjugendrings Bad Honnef zu einer festen Größe im Kulturleben der Stadt entwickelt. R(h)einspaziert: Das ist ein echtes Bad Honnefer Phänomen. Es zeigt, wozu **ehrenamtliche Helfer** imstande sind.

Drehen wir die Zeit einige Jahrzehnte zurück. Wir schreiben das Jahr 1991: Der Stadtjugendring-Vorstand hat sich nach einer internen Krise neu formiert. Johannes Brings als Vorsitzender und Marcelo Peerenboom als Geschäftsführer bilden die neue Spitze des Vereins. Beide haben sich viel vorgenommen. Unter anderem haben sie die Idee, die Insel Grafenwerth als Veranstaltungsort für ein Open-Air-Konzert zu nutzen. Sie möchten ein zusätzliches, attraktives Angebot für Jugendliche und neue Auftrittsmöglichkeiten für regionale Bands schaffen.

Der Verein ist mutig, nimmt die Planungen auf und beantragt beim Rhein-Sieg-Kreis die notwendige Genehmigung für die Nutzung der unter Landschaftsschutz stehenden Insel Grafenwerth. Sieben Wochen nach Beantragung genehmigt der Kreis die Veranstaltung – doch diese Nachricht erreicht den Verein nicht. Die Genehmigung landet auf städtischen Schreibtischen und verstaubt dort. Erst drei Tage vor der geplanten Veranstaltung erhält der Stadtjugendring die Erlaubnis. Da hatte er aufgrund fehlender Planungssicherheit das Event schon längst abgesagt.

So geht ein weiteres Jahr ins Land, bis R(h)einspaziert dann doch noch Premiere feiern darf. Inzwischen ist mit Karsten Heusinger vom Haus der Jugend ein wichtiger Partner hinzugestoßen, sodass es am 5. September 1992 endlich zum ersten Mal heißt: R(h)einspaziert! Dass dies der Beginn einer Bad Honnefer Erfolgsgeschichte sein würde, ist da noch niemandem klar.

Jahr für Jahr ist die Insel Grafenwerth seitdem Schauplatz einer in dieser Form einmaligen Gemeinschaftsveranstaltung. Sind es in den ersten Jahren im Wesentlichen der Stadtjugendring-Vorstand und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Hauses der Jugend, die das Festival organisieren und durchführen, wächst im Lauf der Jahre eine immer größer werdende Gemeinschaft heran, die einen riesengroßen Spaß daran hat, R(h)einspaziert auf die Beine zu stellen. Heute sind weit mehr als 100 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer am Erfolg des Open-Air-Festivals beteiligt.

Im Lauf der mehr als drei Jahrzehnte ist auch die Organisation der Großveranstaltung immer professioneller geworden. „Im ersten Jahr waren wir noch vergleichsweise etwas blauäugig“, berichtet Marcelo Peerenboom. „Ich werde nie vergessen, wie wir den Tontechniker groß angeschaut haben, als er uns fragte, wo denn der Starkstromanschluss sei. Hätte uns die Bad Honnef AG damals nicht spontan geholfen, hätten wir ein Ton- und Lichtproblem gehabt". So ist der Erfahrungsschatz seit 1992 stetig gewachsen, sodass man nicht mehr überlegen muss, wo man Strom und Wasser herbekommt. Inzwischen verfügt der Stadtjugendring über ein sehr enges

Ein Highlight ist auch der Familiennachmittag. Von 14 bis 17 Uhr laden um die 20 Stationen von Vereinen und Institutionen zum Mitspielen, Ausprobieren und Erkunden ein.

Netzwerk und kann auf die Unterstützung zahlreicher Unternehmen setzen, die jedes Jahr bereitwillig Material ausleihen.

Auch die Veranstaltungsfläche hat sich seit der ersten Auflage stark verändert. In den ersten Jahren diente noch eine kleine Wiese zwischen Fußweg und dem toten Rheinarm als Austragungsort. Zum 10-Jährigen wagt der Verein dann den Sprung auf die große Wiese und kann mit der Kölner Band Brings erstmals einen überregional bekannten Topact buchen. Seither hat R(h)einspaziert auch in der Musikerszene einen guten Ruf. „Die Bands lieben den Charme der Insel und sind von der einzigartigen Atmosphäre der Veranstaltung begeistert“, weiß Robert Hoffmeyer, der seit vielen Jahren passende Bands sucht und verpflichtet.

Und so wird es dieses Jahr am Samstag, 12. August, eine weitere Neuauflage von R(h)einspaziert geben. Wieder werden viele Freiwillige am Start sein, und wieder werden zahlreiche Bad Honnefer Vereine in Imbiss- und Getränkebuden, an der Bonkasse, vor und hinter der Bühne sowie beim vorgeschalteten Familienfest für einen reibungslosen Ablauf sorgen. Festivalleiter Moritz Zummack, Stadtjugendring-Vorsitzender Marius Nisslmüller sowie das zehnköpfige Orgateam befinden sich mitten in den Vorbereitungen. Marius Nisslmüller: „Wir freuen uns auf das nächste R(h)einspaziert und laden alle ein, bei diesem einmaligen Umsonst-und-draußen-Festival auf der Insel Grafenwerth dabei zu sein.“ www.rheinspaziert.de

„WIR HABEN UNGLAUBLICHE HILFE UND GROSSZÜGIGKEIT ERFAHREN“

Von Claudia Solzbacher

Wie bereichernd die Menschen und die Kultur der Ukraine über ein Jahr nach Beginn des Angriffskrieges sein können, hat die Ukraine Woche im Kuns-traum des Bad Honnefer Rathauses gezeigt, veranstaltet vom Verein zur Förderung von Kunst & Kultur in Bad Honnef e.V.. Mit organisiert hat diese Ausstellung die aus der Ukraine geflüchtete Olga Alokhina. Grund genug, diese 31 Jahre alte Frau näher kennen zu lernen, die sicher stellvertretend für viele aus der Ukraine Geflüchtete stehen kann. Wir haben die Antworten in dem schon so guten, aber selbstverständlich noch ein wenig „gebrochenen“ Deutsch gelassen, mit dem Olga Alokhina unsere Fragen z.T. zunächst schriftlich beantwortet hat, um das Interview so authentisch wie möglich zu halten.

Wann sind Sie nach Bad Honnef gekommen, und woher kommen Sie? Wie war Ihr Weg bis Bad Honnef?

Am 3. März 2022. Dieses Datum kann nicht aus dem Speicher gelöscht werden. Krieg! Dieses schreckliche Wort ist in das Leben eines jeden Ukrainers eingedrungen! Es ist unmöglich, über den Morgen des Kriegsbeginns zu sprechen, es ist unmöglich zu schreiben, und es ist schmerzhaft, sich daran zu erinnern ... - Es war schwer zu erkennen, dass dies ein echter Wintermorgen des 21. Jahrhunderts ist und keine Bilder eines Films über die Schrecken des Krieges.

Die Stadt Bad Honnef bot Müttern und Kindern, die sich vor dem Krieg verstecken wollen, schnell Hilfe an. Ich bin immer noch erstaunt über die Großzügigkeit und Gastfreundschaft, den herzlichen Empfang dieser friedlichen Stadt. Ruhe scheint das Nötigste in dem Moment zu sein, wenn man vor den lauten Sirenen und dem brennenden Himmel davonläuft. Meine Heimat ist in Kiew. Der Umzug war für mich nicht einfach, denn das Zuhause, meine Verwandten zu verlassen und alles bei Null anzufangen.

Führte Sie der Weg direkt nach Bad Honnef?

Ja, es gab einen direkten Weg in diese gemütliche Stadt. Der Umzug wurde uns von Deutsche Welle Mitarbeitern angeboten, die in Kiew arbeiten (der Vater meines vierjährigen Sohnes arbeitet für diese Firma in der Ukraine). Alles war perfekt organisiert. Die Kinder und ihre Mütter waren alle zusammen unterwegs, wir wussten nicht, was uns erwartete, aber es erinnerte uns an einen sehr teuren Service in einem Fünf-Sterne-Hotel, weil alles bis ins Kleinste durchdacht war (sowohl eine Übernachtung in Polen als auch ein Zwischenstopp für einen Snack, alle lächelten und halfen). Da wir ohne persönliche Sachen abreisten, wurden unsere Kinder schon unterwegs mit Kleidung, Süßigkeiten und Essen versorgt. Ich habe die Unterstützung und Sympathie der Menschen aus tiefstem Herzen gespürt!

Wie kam es, dass Bad Honnef für Sie dann die Stadt wurde, wo Sie auch dauerhaft untergekommen sind?

Am ersten Tag wurden wir von einer unglaublichen Familie in Bad Honnef in ihrem eigenen Haus empfangen. Um ehrlich zu sein, bin ich so beeindruckt von der herzlichen Aufnahme dieser Familie, der Aufmerksamkeit und der Liebe, dass es sogar schwierig ist, diese Gefühle zu beschreiben. Ich wollte immer wieder bei ihnen sein. Jetzt leben wir immer noch zusammen, und ich kann mir nur schwer vorstellen, wie traurig ich dieses Haus verlassen werde, wenn ich eine neue Wohnung finde. Aber ich bin mir sicher, dass wir uns immer wieder mit unseren Gastgebern auf einen Kaffee oder im Urlaub treffen werden.

Olga Alokhina und Claudia Nasner, Vorsitzende des Vereins zur Förderung von Kunst & Kultur in Bad Honnef e.V.

Was waren für Sie die größten Herausforderungen, als Sie nach Bad Honnef kamen?

Ich könnte jetzt etwas zu Bürokratie und Papierkram sagen, aber ich gehöre zu denen, die diese Form der Kommunikation mögen. Ich bin Philosoph von Beruf, also sind Korrekturlesen, Formulare ausfüllen und auf Details achten meine Sache. Bei der Medizin war es hier etwas unklar, denn keinen Arzt erreichen zu können, ist immer beängstigend, nicht nur als Mutter, sondern auch als Stadtbewohnerin. Dank gewisser Deutschkenntnisse aus der Schule fiel es mir sehr leicht, mich an neue Lebensumstände zu gewöhnen.

Wie war die Situation für Ihren Sohn? Was waren oder sind die größten Herausforderungen für ihn?

Nach dem Umzug hatte mein Sohn Schlafprobleme, für mich war es körperlich und seelisch schwer, das durchzustehen. Als in Bad Honnef beim Schlafen Flugzeuggeräusche am Himmel zu hören waren, konnte das Kind nicht schlafen, es schrie ständig. Nach drei oder vier Monaten verging dies, und ich beruhigte mich. Heute ist mein Sohn in verschiedenen Sportabteilungen angemeldet, dieses Jahr kommt er in die erste Klasse, und ich bin stolz auf seine Aussprache und seine Deutschkenntnisse. Wir danken den Erzieherinnen des Kindergartens und unseren Vermietern, die mit ihm auf Deutsch kommunizieren.

Was machen Sie heute in Bad Honnef? Haben Sie Arbeit gefunden und wenn ja welche? Haben Sie mittlerweile deutsche Freunde oder ukrainische Freunde hier in Bad Honnef?

Ich mochte Kinderfotografie und journalistische Arbeit. Ich machte die ersten Schritte im Mutterland, damit meine Leidenschaft zu etwas Größerem wuchs und ich ein kleines Fotostudio in meiner Stadt hatte. Der Krieg versuchte, alle Pläne zu zerstören, aber „solange wir bis zum Ende durchhalten, wird uns der Krieg nicht zerstören“. Das sind die Worte eines Liedes eines ukrainischen Künstlers, die für mich und viele Ukrainer wie ein Wegweiser klingen. Während meiner gesamten Zeit in Bad Honnef gelang es mir, eine Ausstellung meiner Arbeiten über Kindheit und den Zusammenhalt der ukrainischen Nation zu organisieren und die Fotos eines amerikanischen Fotografen zu präsentieren, der die zerstörten Städte der Ukraine gefilmt hat. Am 16. April wurde diese Ausstellung in der Galerie beim Rathaus in unserer Stadt fortgesetzt. Auch mein kleines Buch für Kinder und Zeichnungen, die Kinder beim Lesen ukrainischer Märchen gemacht haben, wurden von Kindern der Honnefer Grundschulen vorgestellt. Ich wollte die ganze Palette der kindlichen Innenwelt auf Papierbögen vermitteln. Während der Organisation der Ausstellung traf ich viele deutschsprachige Journalisten, Künstler und viele Einwohner unserer Stadt. Ukrainische Freunde halfen mir bei der Vorbereitung. Jemand konnte ein Musikinstrument spielen, jemand backte leckere Kuchen, jemand half bei der Verbreitung von Informationen. Deshalb hieß meine Ausstellung „Stärke in Einheit“. Und das ist keine Übertreibung.

Welche Pläne oder Wünsche haben Sie für die nähere und weitere Zukunft?

Ich möchte schnell einen interessanten Job finden, der mit Fotografie und dem Schreiben von Artikeln zu tun hat. Ich habe ein Praktikum in einem Kindergarten gemacht, aber leider kann man in Deutschland ohne Fachdiplom in diesem Bereich nichts anbieten. Obwohl in den Kindergärten Personalmangel herrscht.

Haben Sie Ideen oder Wünsche, wie wir den Geflüchteten das Leben leichter machen könnten in Bad Honnef?

Ich glaube, die Stadt hat uns alles Mögliche und Unmögliche geboten. Dafür sind Tausende von hier lebenden Ukrainern dieser Stadt und den Menschen, die hier leben, dankbar. Es könnte aber vielleicht eine Beratungsstelle für Ukrainer organisiert werden, wo man zum Beispiel einen Dolmetscher für den Arztbesuch, einen Babysitter für ein Kind oder eine Beratung zum Ausfüllen von Papieren vom Jobcenter beauftragen könnte.

Liebe Frau Alokhina, ich bedanke mich sehr für das Interview.

Übrigens: Die Ausstellung im Kunstraum in Bad Honnef kostete keinen Eintritt. Die Veranstalter aber haben die Spenden, die zusammen kamen, dem Verein Help Force Bad Honnef zur Verfügung gestellt, der in der Ukraine direkt hilft, damit auch die Väter der Kinder, die Ehemänner und Verwandten der geflüchteten Frauen Hilfe bekommen.

Nach 27 Dienstjahren als Pfarrer in der Evangelischen Kirchengemeinde Bad Honnef verabschiede ich mich aus diesem Amt und bin eingeladen, den „BrückenleserInnen“ einen Gruß zu schreiben - sind doch viele von Ihnen und ich uns begegnet bei Trauerfeiern, Hochzeiten, Taufen, Konfirmationen oder in unseren Gottesdiensten. Ich verabschiede mich aus dem schönsten Beruf, den ich mir vorstellen kann, den ich sehr gerne ausgeübt habe, in dem man immer wieder spannende Begegnungen mit vielen unterschiedlichen Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen hat. In vielen sozialen Notsituationen konnte ich unbürokratisch helfen dank der Spenden, die mir dafür anvertraut wurden und manches Mal zusammen mit dem Sozialamt oder dem Ausländeramt „manche Kuh vom Eis“ holen.

Beim Umbau des Dahlstiftes zum Betreuten Wohnen, beim Zustandekommen der Außenwohngruppe von Hohenhonnef am Krachsnußbaumweg, bei der Entstehung des Bunten Hauses und der dahinterliegenden Wohnanlage LeAH durfte ich maßgeblich mitwirken und so unsere Stadt ein wenig mitgestalten. Soziales Engagement war für mich immer geboren aus meinem Glauben, meinem Vertrauen auf Gott und in der Nachfolge Jesu Christi, der uns aufgetragen hat, Gottes Liebe weiterzugeben, indem wir unseren Nächsten lieben. Und der Glaube gibt die Kraft, auch bei Widerständen und entmutigenden Erfahrungen sich zu engagieren. Seit wir eine offene Kirche haben (Di – Sa offen), sehe ich viele Menschen in die Kirche gehen, weil sie die Erfahrung gemacht haben, dass man dort Kraft tanken kann.

In letzter Zeit wird viel über Kirche geschimpft und oft mit Recht finde ich. Nicht erwähnt wird aber das Positive, das Kirche in die Gesellschaft einträgt: Dass der Glaube und die Gemeinschaft vielen innere Kraft geben und dass in der Kirche für die Gesellschaft und ihre Amtsträger gebetet wird (was mancher getrost belächeln mag). Anders als an vielen Stellen in unserer Gesellschaft, wo man sich selbst darstellt, aber nicht mehr zuhört, was der Andere zu sagen hat, ist die Kirchengemeinde ein Sozialgebilde, wo miteinander geredet wird und, was noch viel wichtiger ist: aufeinander gehört wird. Hartmut Rosa, einer der derzeit führenden Soziologen, meint, dass die Zivilgesellschaft hier einiges lernen könne.

In diesem Sinne, herzliche Grüße

Uwe Löttgen-Tangermann, Pfarrer i.R.

Schwerpunkte 2022 der Seniorenvertretung

Unter den im Jahresbericht 2022 der Seniorenvertretung der Stadt dargestellten Aktivitäten sind einige besonders hervorzuheben:

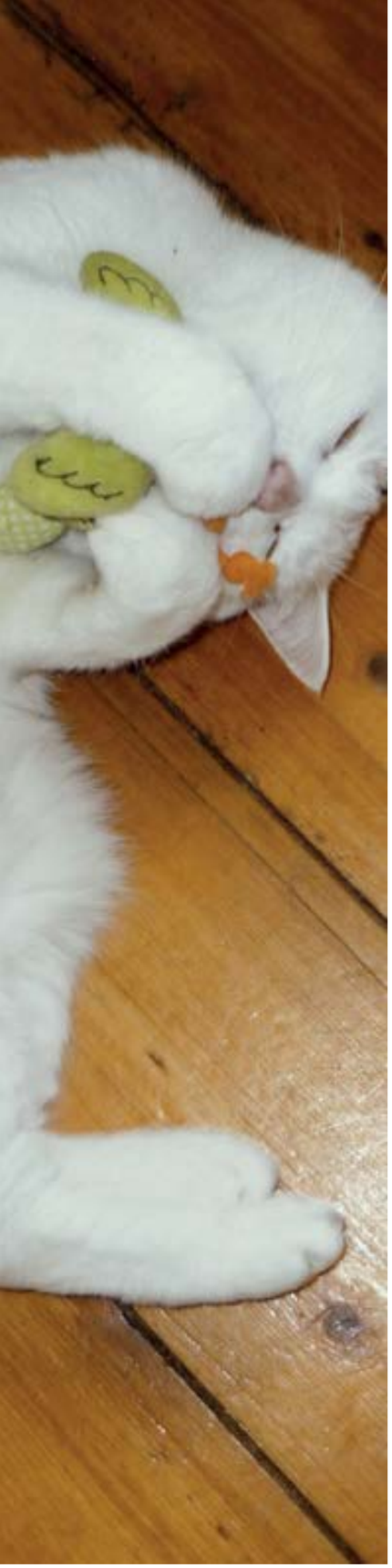
Die aus der Seniorenvertretung hervorgegangene Initiative „Gemeinsam statt einsam“, die bisher einen über den Fachdienst Soziales und Asyl organisierten Besuchsdienst für einsame ältere Menschen angeboten hatte, hat ihr Angebot erweitert. Aus der Zusammenarbeit mit dem Verein „Gesundes Bad Honnef e.V.“ wurde die Idee „Gemütlicher Kaffeeklatsch“ entwickelt, deren erste Veranstaltung am 13. Oktober in der KASch stattfand, die zweite am 7. Dezember im `Bunten Haus``. Die Veranstaltung soll eine Plattform für allein lebende oder sich einsam fühlende ältere Menschen in vergleichbaren Lebenssituationen sein, um leicht mit anderen Menschen zusammenkommen zu können, sich auszutauschen, eine gute Zeit miteinander zu verbringen und sich nach Möglichkeit zu kleinen gemeinsamen Unternehmungen zusammenzufinden (spazieren gehen, Spiele spielen …). Die genannten Veranstaltungen hatten eine sehr positive Resonanz - die steigende Nachfrage bestätigt das. Über diesen Weg der Ansprache können vergleichsweise viele Menschen erreicht werden. Die Seniorenvertretung, in der Susanne Langguth für die Initiative verantwortlich ist, dankt allen, die die Initiative mittragen – Fachdienst Soziales und Asyl, Gesundes Bad Honnef e.V. und Bündnis für Familie, den Ehrenamtlichen, die den Besuchsdienst durchführen, sowie den Spendern – sehr herzlich für ihre große Unterstützung, die gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit.

Die Folgen des Klimawandels, die sich gerade in den heißen Tagen des Sommers 2022 gezeigt haben, sind besonders auch für die älteren Bürger von wachsender Bedeutung. Frau Loewenich vom Netzwerk „Bad Honnef lernt Nachhaltigkeit“ berichtete in der Sitzung am 19.10. über das Projekt „Von Hitzeinseln zu grünen Oasen“. Die Seniorenvertretung beschloss, sich an diesem Projekt aktiv zu beteiligen. In einem gemeinsamen Workshop mit engagierten Schülerinnen und Schülern des Gymnasiums Schloss Hagerhof und des Sibis wurden am 7.12. konkrete Maßnahmen hierzu erarbeitet.

Angesichts der sehr geringen Beteiligung an der Neuwahl der Seniorenvertretung im Mai wurde gefordert, die städtische Satzung dahingehend zu ändern, dass künftig auch Briefwahl ermöglicht wird. Ferner soll neben dem Rathaus auch in Aegidienberg ein Wahllokal eingerichtet werden, wo seit der Neuwahl ebenfalls monatliche Sprechstunden angeboten werden.

Gerd Pflaumer

Der Vorplatz des Rhöndorfer Musikpavillions am Ziepchensplatz wird zurzeit optimiert. Zuschauer und Künstler sollen sich näher kommen. Am 7. Juli findet dort das erste Konzert mit 8Close Harmonix statt.



Margitta Blinde

Katzen in Krisenzeiten

In der Zeitung lese ich, dass während der Einschränkungen durch die Corona-Krise in den Tierheimen deutlich weniger Katzen abgegeben wurden. Dagegen wurden sehr viel mehr Tiere von neuen Besitzern adoptiert. Der Grund ist wohl in den Maßnahmen zu finden, die die Menschen zu ihrer eigenen Sicherheit zwingt, zu Hause zu bleiben. Viele arbeiten im Home-Office, das heißt, sie erledigen von ihrem Computer in ihrer Wohnung aus Aufgaben, die sie sonst im Büro unter und mit ihren Kolleg/innen bearbeiten. Die digitale Technik macht es möglich. Sogar Konferenzen mit mehreren Personen lassen sich mit Video-Schalt-Technik übertragen. Wie auf einem Bildschirm kann man den jeweils anderen sehen und sprechen hören. Das ist nicht ideal, weil auch immer wieder Störungen auftreten, aber es funktioniert im Großen und Ganzen. Allerdings sind sich die meisten einig, dass es einen persönlichen Kontakt und den Austausch untereinander nicht ersetzen kann.

Offenbar sind Tiere in dieser Situation hoch willkommen, um die fehlende menschliche Nähe auszugleichen. Eltern, die ihre Kinder zu Hause betreuen müssen, weil die Schulen und Kitas geschlossen sind, sind froh, wenn ein tierischer Spielkamerad ihre Kids ablenkt und beschäftigt. Wer einmal den Spieltrieb von Jungtieren beobachtet hat, der weiß, dass einem Kätzchen eine Menge einfällt, wo mit es sich beschäftigen kann. Es jagt hinter jeder Fluse hinterher und versucht sie zu fangen. Jeder Fetzen Papier ist interessant, man kann ihn hoch werfen, in der Luft schnappen, unterm Teppich verstecken oder versuchen, ihn zu fressen. Die fröhliche Spiellust der Katzen steckt auch Erwachsene und Kinder an. Sie beobachten aufmerksam die aktiven Tiere und versuchen, sich am Spiel zu beteiligen. Dieses Verhalten aktiviert bei der Katze aber ihren angeborenen Jagdtrieb, und sie dreht mächtig auf. Mit langen Sprüngen geht es über Tisch und Küchenzeile, wobei Geschirr, das im Weg steht, gnadenlos herunter geworfen wird. Eine Katze auf der Jagd hält nichts auf! Da empfiehlt es sich, vor dem Spiel alles, was kaputt gehen kann, aus dem Weg zu räumen und in die Sicherheit der Schränke zu bringen. Wenn möglich verlegt man das Spielen nach draußen in den Garten, ansonsten ist halt Vorsicht geboten.

Plötzlich stoppt das Ganze, und die Katze ist nicht mehr aufzufinden. Was ist passiert? Die spontane Spiel- und Jagdlust hat sich erschöpft. Das Tier ist müde und verkriecht sich in sein Körbchen oder unter ein Bett, wo es nicht entdeckt werden und in Ruhe ein Nickerchen halten kann. Lautes Rufen bringt dann in der Regel gar nichts. Die Katze hat beschlossen, dass es genug ist, und sie ignoriert jede menschliche Aufforderung so lange, bis sie ihre Energien wieder aufgetankt hat und bereit ist zu neuen Taten. Dann reckt und streckt sie sich genüsslich und erforscht neugierig ihre Umgebung auf geeignete Spiel- und Abenteuermöglichkeiten.

Von Ursula Kollritsch

Wundervoller Lyrikband „Der ewige Brunnen“ neu aufgelegt

Poesie als Alltagshilfe

Die Gedichte der Lyrikerin Mascha Kaléko wurden oft abfällig als „Gebrauchs-“ oder „Alltagslyrik“ bezeichnet. Ein Begriff, der im besten Wortsinn zu dem fast 1200 Seiten dicken Lyrikband „Der ewige Brunnen – Deutsche Gedichte aus zwölf Jahrhunderten“ passt. Denn der Klassiker voller Gedichte ist ein echtes Hausbuch der Poesie, in dem man immer wieder suchen, blättern, nachschlagen, reinlesen kann.

Viele Leserinnen und Leser sind hierzulande seit Generationen mit dem Buch in der bisherigen Fassung aufgewachsen. Nach der Erstausgabe aus den Fünfzigerjahren wurde die Anthologie im Jahr 2005 neu aufgelegt. Jetzt hat der Jenaer Germanistik-Professor Dirk von Petersdorff die Sammlung mit frischem Blick überarbeitet, zusammengestellt und im Frühjahr veröffentlicht. Das Ganze in hellblauem Leinen. Bei einer Lesung auf der Lit.cologne im WDR Funkhaus in Köln berichtete der Herausgeber, wie er wochenlang unzählige Gedichte auf dem Boden verteilt hatte und mit ihnen lebte. Neben Kinderreimen, Balladen und Sonetten sind nun auch Songtexte, beispielsweise von Udo Lindenberg, Sven Regener und Judith Holofernes enthalten, ebenso deutlich mehr Gedichte von Frauen als bisher. Neu ist auch die Anordnung. Die Gedichte sind nicht nach Jahrhunderten, sondern nach Themen sortiert wie In der Lebensmitte, Ermutigung und Trost, Natur erfahren, Zum Lachen oder auch Krieg, Flucht, Vernichtung sowie Heimweh und Fernweh. -

Gedichte haben ein bisschen den Ruf, nicht mehr zeitgemäß, unverständlich oder abgehoben zu sein. Dabei sind sie verdichtete, auf den Punkt gebrachte Gefühle, Bilder, Lebenssituationen, also eigentlich ganz nah dran. Den Beweis dafür, dass sie etwas in jedem und jeder berühren können, tritt diese Anthologie auf zugleich bescheidene und eindrucksvolle Weise an. Aus diesem Brunnen – mit Versen von Klassikern wie Goethe, Schiller und Droste-Hülshoff aber auch Zeitgenossen wie Jan Wagner und Marion Poschmann – kann man täglich und in allen Lebenslagen schöpfen. Einfach mal ausprobieren. Viel Freude dabei.

Lesetipp der Honnefer Ursula Kollritsch

Wer gerne selbst schreibt ...

Die Autorin schreibt Romane und arbeitet als Texterin, Schreibcoach und Lektorin. Sie lebt mit ihrer Familie in Bad Honnef. Hier gibt sie auch Schreibworkshops für Menschen, die „immer schon mal ein Buch schreiben wollten“, der nächste findet am Samstag, 26. August ganztätig in der Alten Paketpost, Bad Honnef, statt und ist für Anfänger und Geübte geeignet. Schließlich geht es um die Freude am Schreiben und darum, den Anfang zu machen und in den Flow zu kommen. - Seit 2020 moderiert sie den Literaturpodcast „Bücher feiern“, der kostenlos auf Plattformen wie Spotify, Google, Apple zu hören ist. Informationen unter: www.sommer-frisch.de

Bücherabend in Oberdollendorf

Am 17. August, 19 Uhr laden Ursula Kollritsch und Silke Kornstädt, die neue Inhaberin der Dollendorfer Bücherstube, zu einem ganz besonderen Bücherabend in den frisch renovierten Buchladen ein. Im Gespräch stellen die beiden aktuelle „Lieblingsbücher für den Leseherbst“ vor.

Lust auf ein Ehrenamt?

Thema Ehrenamt wird kontinuierlich ausgeweitet

Ob in Vereinen aus den Bereichen Sport, Brauchtum und Kultur, ob in sozialen Einrichtungen oder für Fachdienste in der Stadtverwaltung: In Bad Honnef hat das Ehrenamt eine ganz besondere Bedeutung. „Wenn wir zum Beispiel auf die zurückliegenden großen Krisen blicken, so sind wir überwältigt, wie stark in der Bad Honnefer Bevölkerung Solidarität gelebt wird. In der Flüchtlingskrise 2015, zu Beginn der Corona-Pandemie 2020 und mit dem Beginn des Ukraine-Kriegs im vergangenen Jahr – jedes Mal haben sich 150 bis 200 freiwillige Helfer für die unterschiedlichsten Einsatzgebiete bei uns gemeldet“, zeigt sich Holger Heuser, Erster Beigeordneter in Bad Honnef, begeistert. „Meine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter koordinieren die ehrenamtlichen Hilfen und stehen den Helfenden beratend und unterstützend zur Seite.“ Vor diesem Hintergrund wird auch verständlich, warum das Thema Ehrenamt im Sozialamt der Stadt Bad Honnef angegliedert ist.

Hinter dem Engagement, der Hilfsbereitschaft und der großen Kreativität vieler Bürgerinnen und Bürger steckt ein enormes Potenzial, das es zu heben und zu nutzen gilt. Daher verwundert es nicht, dass das Thema „Ehrenamt“ nunmehr kontinuierlich ausgeweitet werden wird. Dies bezieht sich nicht nur auf den klassischen sozialen Bereich wie die Integration der Geflüchteten oder das Projekt „Gemeinsam statt einsam“, auch viele andere Bereiche wie zum Beispiel der Klimaschutz, das Thema Nachhaltigkeit, die „Frühen Hilfen“ oder auch die Digitalisierung.

Hinzu kommt die Unterstützung von Vereinen und Organisationen in Bad Honnef, die ehrenamtliche Helferinnen und Helfer beschäftigen oder auch dringend neue Unterstützung suchen. „Wir unterstützen jetzt schon bei der Akquise neuer Ehrenamtler – so beispielsweise mit der Maibaumaktion“, so Nadine Batzella, Fachdienstleiterin Soziales und Asyl in Bad Honnef. „Hier können Bad Honnefer Vereine, Organisationen und Einrichtungen Ehrenamtsgesuche erstellen, die während des Wonnemonats Mai an drei im Stadtgebiet aufgestellten Birken hängen. Wer Interesse an einem bestimmten Ehrenamt hat, hängt die Karte vom Baum, füllt eine Karte mit seinen Kontaktdaten aus und wirft diese Karte in eine bereitgestellte Box.“

Parallel zu der „analogen“ Maibaumaktion gibt es auch eine digitale Variante der Ehrenamtsakquise – nämlich mit Hilfe der VoluMap-App, mit der insbesondere jüngere Leute angesprochen werden sollen. Gerade die jüngere Zielgruppe möchte sich häufig auch nicht längerfristig an ein Ehrenamt binden – daher sind in der App auch kurzfristige Hilfeanfragen aufgeführt.

Haben Sie Interesse ...

... an einem ehrenamtlichen Engagement und wollen sich über mögliche Einsatzgebiete informieren? Dann wenden Sie sich an den Fachdienst Soziales und Asyl im Rathaus der Stadt Bad Honnef:

ehrenamt@bad-honnef.de
Katja Hurrelmann, 02224 184 339
Jessika Voß, 02224 184 198
Felix Trimborn, 02224 184 185

Ehrenamt und Klimaschutz: Mit der Umsetzung begonnen

Endlich etwas tun, statt immer nur zu diskutieren – das ist der Wunsch vieler Bürgerinnen und Bürger, wenn es um Klimaschutz geht. Echte „Macherinnen und Macher“ mit Organisationstalent und Tatkraft gibt es in Bad Honnef viele, wie das breitgefächerte und engagierte Ehrenamt im Stadtleben seit Jahren beweist. Daher haben die städtischen Ehrenamtskoordinatoren und die Koordinierungsstelle Klimaschutz und Mobilität den Anstoß gegeben, das Ehrenamt und die am Klimaschutz interessierten Personen miteinander zu vernetzen. „Wir sind Impulsgeber, wollen die Bürgerinnen und Bürger in Kontakt bringen und bei der Planung und Durchführung eigener Maßnahmen und kleinerer Projekte unterstützen“, erklärt Holger Heuser, Erster Beigeordneter der Stadt Bad Honnef, das Konzept.

Über 40 Personen haben an der Auftaktveranstaltung im März teilgenommen. Es wurden vier Teams zu verschiedenen Oberthemen gegründet, denen eigene Teamcaptains voranstehen und die sich nun eigenständig den ausgewählten Themen widmen. Ein wichtiger Grundsatz hierbei: Das konkrete Machen steht im Fokus, es handelt sich nicht um ein Diskussionsforum für politische Debatten über Ziele und Strategien des Klimaschutzes.
Im Team „Energie“ ist eine Vortragsreihe zu den Themen Sanierung und Energie aus der Bürgerschaft für die Bürgerschaft geplant. So sollen konkrete Beispiele, Erfahrungsberichte und Fachwissen ganz praxisnah vermittelt werden.
Dem Ausbau von Car- und E-Car-Sharing und Nachbarschaftsautos, der Sensibilisierung für den Radverkehr und dem ÖPNV will sich das neue Team „Mobilität“ widmen.
Ein weiteres Team hat sich die „Anpassung an den Klimawandel“ zur Aufgabe gemacht: Sensibilisierung zum Thema Begrünung zur Speicherung von Niederschlag und Reduzierung von Hitze in der Stadt, Beetpatenschaften und ein Bachfest zur Sensibilisierung für das Thema Starkregen stehen auf der Agenda.
Schließlich hat sich eine sogenannte „Kreativecke“ zusammengefunden: Hier werden die Maßnahmen und Projekte der einzelnen Klimateams zur Präsentation aufgearbeitet, neue Kommunikationskanäle erschlossen sowie Aktionen geplant, um „stille Beteiligte“, die sich im Klimaschutz privat engagieren, bislang aber nicht mit anderen Akteurinnen und Akteuren im Stadtgebiet vernetzt sind, für den gemeinsamen Klimaschutz zu begeistern.
„Ziel der Maßnahmen und Projekte ist es, das Thema Klimaschutz in kleinen Schritten von Bürgerinnen und Bürgern für Bürgerinnen und Bürger in die Stadtgesellschaft tragen zu lassen. Neben der gegenseitigen Vernetzung und Motivation sollen die Maßnahmen dazu dienen, Klimaschutz auch sichtbar und mitgestaltbar zu machen“, erklärt Kathrin Schmidt, Leiterin der Koordinierungsstelle Klimaschutz und Mobilität der Stadt Bad Honnef.

Möchten Sie beim Klimaschutz mitmachen?

"Interessierte Bürgerinnen und Bürger können jederzeit zu den Teams dazustoßen", betonen Felix Trimborn und Katja Hurrelmann, Ehrenamtskoordinatoren der Stadt Bad Honnef. Wer bei einem der Teams aktiv mitarbeiten möchte, wird gebeten, sich per E-Mail an ehrenamt@bad-honnef.de zu melden.

Klaus Köhn

Sommerzeit ist Reisezeit

Reisen ist mehr als unterwegs sein

Von Klaus Köhn

Viele überwältigt das Fernweh. Unsere Welt scheint ein Dorf geworden zu sein. „Die Welt ist ein Buch, von dem man nur die erste Seite gelesen hat, wenn man nur sein Land gesehen hat.“ (F. de Moubron, 1706-1760). Heinrich Heine (1797-1856) bemerkte schon ohne unseren Massentourismus zu kennen: „Eine große Landstraß' ist unsere Erd´, wir Menschen sind Passagiere.“ Ob Pauschal- oder Individualreisen, für Viele sind sie auch keine reinen Urlaubs- und Erholungsreisen.

So ist Reisen mehr als nur ein Hobby oder eine Freizeitbeschäftigung, sondern Leidenschaft und auch zuweilen Statussymbol. Immer mehr Paare lassen sich auf Reisen trauen. Für sie bedeutet Lebensglück, mit dem geliebten Menschen einen ganz besonderen Ort gewählt zu haben, den sie sich für ihren schönsten Tag erträumt haben. Vergessen wir aber nicht: Wir sind Gäste auf Erden.

Vor 11 Jahren schrieb mir - unterwegs in Brasilien - meine in der Schweiz lebende Enkelin Hella: „Beim Reisen hat man so viel Zeit, um nachzudenken. Daher kreisen unendlich viele Gedanken über das Leben in meinem Kopf herum.

Ich sehe hier eine wunderschöne Natur und viele Tiere; aber auch Leid, Unglück, Armut und Gewalt. Ich habe aber gemerkt, dass der Mensch mit fast allem umgehen kann. Die ärmsten Leute tanzen in Sao Paulos Gassen, und spindeldürre Kinder spielen lachend Fußball. Das Leben hat nun mal nicht nur Schönes, und man muss lernen, damit umzugehen.“

Für Hella war Reisen mehr als nur „unterwegs sein“. Es heißt „Reisen bildet“, aber nicht allein an touristischen Highlights orientiert und nur auf das Wissen anderer Länder beschränkt, sondern verinnerlichtes und dienendes Lernen steht im Zentrum. Dazu sind Respekt und Toleranz vor anderen Kulturen erforderlich. So wird Reisen ein Lernen, um zu „sein“, und bietet die Chance, zu neuen Ufern aufzubrechen und neue Horizonte zu erschließen. Reisen und Denken verschmelzen zu einer Einheit, werden wie am Beispiel Hella zu einer innerlich erlebten persönlichkeitsbildenden Geschichte. Die Einstellung dafür liegt in der Verantwortung des Reisenden. „Nur wer seinen eigenen Weg geht, kann von niemanden überholt werden” (Marlon Brando).

Reisen vernichtet Vorurteile. Wer sein Land nie verlassen hat, der pflegt seine Vorurteile, denn das Reisen öffnet Herzen und Augen und verbindet Völker. Als Gewinn des Reisens bleiben Begegnungen, und oft entstehen Freundschaften, aber kitschige Souvenirs verstauben. Es bedarf nicht gleich einer Weltreise oder einer Clubanlage inklusiv heimischer Küche. Ein kurzer Tapetenwechsel, um etwas Licht in den grauen Alltag zu lassen, tut auch gut.

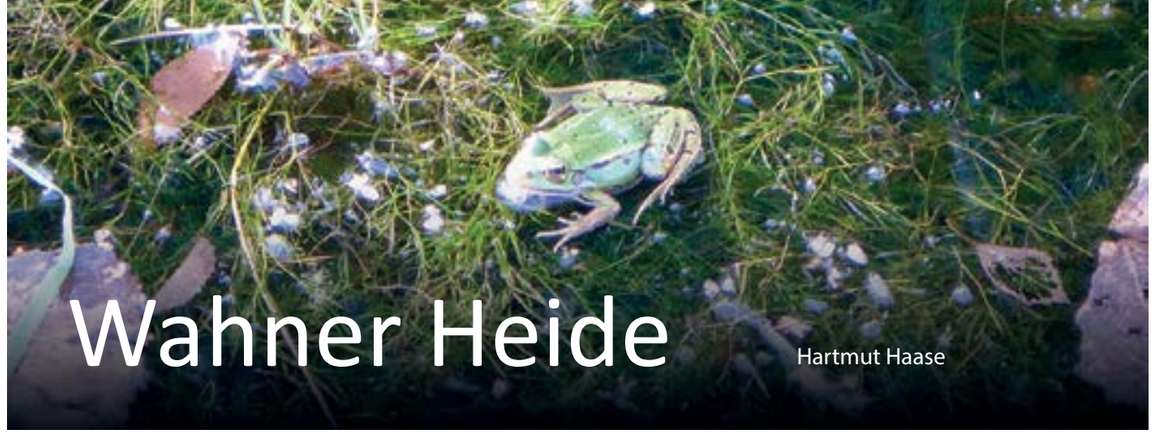
Leider gibt es noch eine andere Seite der gleichen Medaille: CO2-Ausstoß, Staus auf den Straßen, überfüllte Züge, lange Warteschlangen auf den Flughäfen, schlimme Unfälle und Menschen, die sich Reisen nicht leisten können.
Mehr dazu auf bruecke-badhonnef.de/

Repair Café der Aktiven Senioren der Johanniter

Nachhaltig, mit Spaßfaktor und Erfolgsaussicht

Was tun mit dem in die Jahre gekommenen Plattenspieler, mal tut er es, dann wieder nicht. Reparatur, das war einmal, macht heute doch keiner mehr! Auf den Müll also?

Da trifft es sich gut, dass es das Repair Café der Aktiven Senioren gibt. Jeden zweiten und vierten Sams-tag im Monat ist das Repair Café abwechselnd in Rheinbreitbach, Im unteren Maarfeld 32, sowie in Bad Honnef, Bahnhofstraße 2b, von 10 Uhr bis 14 Uhr geöffnet; eine Anmeldung ist sinnvoll (02224-97639400). Man trifft dort auf ehrenamtlich arbeitende Menschen wie Jens Knoth, die viel Erfahrung mit der Reparatur aller möglichen Gebrauchsgegenstände haben; Leidenschaft und vor allem auch Spaß bei der Arbeit sind garantiert. Entsprechende Werkzeuge und Gerätschaften gibt es vor Ort. So erhalten Rasenmäher, Stehleuchten, Küchenmaschinen, Bügeleisen, Plattenspieler und Co hier eine zweite Chance. Zur Freude von Besitzern und Ehrenamtlern und zum Guten für die Nachhaltigkeit.



Wahner Heide

Hartmut Haase

Liebe Leser der Brücke und Wanderfreunde,

vielleicht haben Sie – nach dem Lesen meines letzten Artikels - schon den südlichen Teil der Heide erwandert und sind nun neugierig geworden, auch weitere Teile kennenzulernen. Diese Neugier möchte ich heute stillen und Sie auf eine Wanderung in den mittleren Abschnitt der bergischen Heideterrasse mitnehmen. Sie stoßen dabei in ein Gebiet vor, das über 200 Jahre militärisch genutzt wurde und erst 2004, nach Abzug der belgischen Truppen, wieder frei zugänglich ist. In dieser Zeit als Sperrgebiet hat sich eine große Vielfalt an seltenen Pflanzen- und Tierarten ungestört entwickeln können. So wurde der ehemalige Schießplatz zum Fauna- und Florahabitat sowie zum Vogelschutzgebiet erklärt. Schafe, Ziegen, Rinder und sogar Wasserbüffel halten den Bewuchs kurz und sorgen für weite, freie Flächen mit sandigen Böden, auf denen Heidekraut wächst, Wasser schnell versickert und Senken mit Heidemooren und Auenwäldern entstehen.

Die heutige Tour beginnt man am besten am Wanderparkplatz an der Altenratherstraße. Von hier aus geht man auf einem sandigen Weg, in dessen Radspuren sich tiefe Pfützen halten können, nach Westen. Auf der rechten Seite geht man an einem lichten Kiefernwald entlang, vorbei an einem alten, umgestürzten, fotogenen Baumriesen, der von Kindern als Kletterbaum geliebt wird. Am Anstieg zum Telegraphenberg finden sich weite Matten von Heidekraut, die im August violett blühen. Noch am Fuße des Telegraphenbergs befindet sich ein kurzes Holzgeländer, das eine Grube mit einem Erdanstich, der ein Erdprofil sichtbar macht, umgibt. Unter dem Humus der Oberfläche wird ein Aschehorizont sichtbar, der durch Buschbrände entstand und den nährstoffarmen Boden fruchtbarer machen sollte. Nach 500 Metern hält man sich links und steigt auf den 134 Meter hohen Telegraphenberg. Den Namen hat der Berg von einer nahe gelegenen historischen Telegraphenstation. Von der Höhe aus hat man einen großartigen Blick über die Weite der offenen Heide mit vereinzelten Büschen und Bäumen, für Fotographen ein unverzichtbares Motiv. In der Ferne erkennt man die Hügel des Bergischen Landes. Nach der Pause auf einem umgestürzten Baumstamm geht es für etwa weitere 500 Meter nach Westen bis zu einer Abzweigung zur ehemaligen Telegraphenstation.

Nach dem Wiener Kongress wurde das Rheinland Preußen zugeteilt. Um Nachrichten zügig von Berlin nach Koblenz zu übermitteln, wurde 1833 eine optische Telegraphenlinie mit 61 Stationen eröffnet, die in Sichtweite zueinanderstanden und so eine Entfernung von 750 Kilometern überbrückten. Buchstaben wurden durch Bewegung zweier Querbalken gesendet. Eine Nachricht konnte so in einer halben Stunde von Berlin nach Koblenz tagsüber, bei ausreichender Sicht und Wachheit des Personals übermittelt werden. In Hennef Söven befindet sich noch ein Gebäude der Station Nr. 54, an dem man eine Signalstation mit ihrem Turm noch heute erkennen kann. Aber bereits 15 Jahre später – 1848 – löste die elektromagnetische Technik den optischen Signalweg ab. Aus dem Telegraphengebäude wurde eine Försterei mit Gastwirtschaft und heute ein Gourmetrestaurant. Unmittelbar benachbart befindet sich ein Gartenrestaurant – Heidekönig -, auf dessen weitläufiger, idyllischer Rasenfläche man eine weitere Pause einlegen kann.

Zur Fortsetzung der Tour geht man zurück zum Stellweg und setzt die Wanderung in westlicher Richtung fort. Nach etwa 300 Metern biegt man halbrechts ab, bis man auf den König-Baudouin-Weg stößt. Diesem Weg folgt man für weitere 200 Meter bis zum Eisenweg. Von hieraus geht der Weg wieder in östlicher Richtung zurück. Der Eisenweg ist ein uralter Handelsweg, der von den Erzgruben vom Siegerland bis nach Köln führte und übrigens den Rhein neben der Kirche in Schwarzrheindorf querte. Am Anfang des Eisenweges befanden sich einst auch Wacholdergewächse, die aber vom Militär ausgerottet wurden. Der Weg führt vorbei an offenen Landschaftsflächen und Wäldchen mit Birken und Kiefern. Man passiert den Saalbachhügel und Moltkeberg mit großen Binnendünen. Hier befand sich einst das Zielgebiet der Artillerie. Man sollte deshalb den Weg nicht verlassen, denn die Gegend ist noch stark munitionsbelastet. Der Moltkeberg ist benannt nach Helmut von Moltke, Generalfeldmarschall im Krieg 1870/71. Von hieraus ist es nur noch ein kurzes Stück in südöstlicher Richtung, und der Parkplatz ist wieder erreicht. Mir bleibt nur noch daraufhin zu weisen, dass nördlich um Altenrath weitere eindrucksvolle Gebiete erwandert werden können.

Literatur:

Holger Maria Sticht: Wahner Heide, Gaasterland-Verlag.
Jörg Papa u.a.: Bleimöps und Hudewald. Die Wahner Heide. Interkommunaler Arbeitskreis Wahner Heide. Edition Verlag Blattwelt.

Stadtinformation Bad Honnef – eine erste Adresse der Stadt

Von Susanne Langguth

Es ist Freitagnachmittag 15 Uhr. Der Rathausplatz wirkt recht verwaist, kaum Menschen, ein paar parkende Autos, das Rathaus ist geschlossen, Wochenende. Nur der obligatorische Rollcontainer steht wie immer vor dem gemeinsamen Eingang von Stadtinformation und Bücherei und signalisiert den Besuchern schon von Ferne, dass dort möglicherweise doch noch menschliches Leben anzutreffen ist. Auch an diesem Nachmittag ist das keine Fata Morgana, vielmehr ist die Stadtinformation voll besetzt, um vor allem Wochenend-Besuchern der Stadt mit Tipps, Auskünften, Wanderkarten bis hin zum Verkauf von Veranstaltungs-Tickets ihren Aufenthalt so angenehm wie möglich zu machen. Hier entscheidet sich mit, wie Touristen über unsere Stadt urteilen.

Kurz nach 15 Uhr kommt eine Dame mit einem etwa 10jährigen Jungen herein, schaut sich um unter den vielzähligen Informationsmaterialien über Bad Honnef und das Siebengebirge, ehe sie gezielt nach Zugverbindungen, Öffnungszeiten, Entfernungen und Empfehlungen fragt; sie wollen das Wochenende in Bad Honnef und Umgebung verbringen. Gut ausgestattet mit den gewünschten Informationen und diversen ‚Wegweisern' ziehen die beiden nach 15 Minuten mit einem deutlich vernehmbaren Dankeschön offensichtlich zufrieden ihres Weges. Weitere Besucher an diesem Nachmittag kommen mit anderen Wünschen.

Selbstverständlich bleibt in dieser Stadtinformation keine Frage unbeantwortet, denn hier arbeiten vor allem ganz langjährige ehrenamtliche Mitarbeiter, die die Stadt aus dem ff kennen, das vielfältige Informationsmaterial z.T. selbst miterarbeitet haben. An diesem Freitag sind es Jutta Schneider, die von Anbeginn an, seit nunmehr 18 Jahren dabei ist, und Juliane Millinghaus, mit 13 ‚Dienstjahren'. 19 ehrenamtliche Kräfte arbeiten hier von Montag bis Samstag. Sie werden unterstützt von einer Kraft auf Minijob-Basis, Jeanette Beunings. Die Koordination der Arbeit in der Stadtinformation obliegt Stephanie Eichhorn, die die Leiterin der Bücherei gleich nebenan ist.

Seit 2005 gibt es die Stadtinformation auf Privatinitiative von Thomas Bock, in dessen Geschäftsräumen in der Bahnhofstrasse sie zunächst auch angesiedelt war; erst im Frühjahr 2018 erfolgte die Übernahme durch die Stadt. Es ist klar, dass das Internet auch erhebliche Veränderungen für die Arbeit der Stadtinformation mit sich gebracht hat; viele Informationen werden per Internet eingeholt und nicht mehr vor Ort nachgefragt. Für die Ehrenamtler der Stadtinformation schmälert das den Wert ihrer Arbeit nicht; Hauptsache, die Menschen fühlen sich gut beraten.

Besuch im Rhöndorfer Gasthaus Haus im Turm

Essen & Trinken

Von Mauricia von Siegler

Haus im Turm
Drachenfelsstraße 4-7, 53604 Bad Honnef
Tel. 02224 7799911
https://hausimturm.de/

Das Gasthaus Haus im Turm im ehemaligen Rittersitz mit weitläufigem Park und tollem Ambiente ist im Herzen Rhöndorfs immer einen Besuch wert. Am Fuße des Drachenfelses und nicht unweit vom Ziepchesplatz gelegen, lädt das Gasthaus mit eigenem Weingut und Gutsausschank im Innenhof das gesamte Jahr mit qualitativ hochwertiger moderner deutscher Küche zum Verweilen ein.
Bei unserem Besuch wurden wir herzlich vom Geschäftsführer Harry Müller begrüßt und wärmstens in die offenen modern dekorativen Räumlichkeiten geleitet. An einem runden Tisch platziert, mit schönem Blick in den farbenfroh und geschmackvoll eingerichteten Gastraum nahm das aufmerksame Servicepersonal direkt die Getränkebestellung auf. Die Auswahl an hauseigenen Weinen ist vielseitig und zu empfehlen. Nachdem die Speisekarte mit bekannten und wohlklingenden Gerichten begutachtet wurde, ist die Wahl einer Hauptspeise wirklich nicht leichtgefallen. Ob Variationen von Pasta, Trüffel Burger, Wiener Schnitzel mit Preiselbeeren und Bratkartoffeln, Roastbeef, Milch-Kalbs-Bäckchen, Kalbsleber, Schweinefilet vom Iberico Schwein, Elsässer Saibling Filet, Thunfischsteak im Sesammantel oder Königsberger Klopse - die traditionelle Gasthausküche mit modernen Dinieren verknüpft, legt Wert auf saisonale und regionale Produkte in Verbindung mit hauseigenem Rhöndorfer Charme und entspanntem Wohlfühlfaktor. Auch die Vorspeisen und Speisen für den kleineren Appetit sind ein Hingucker. Siebengebirgs-Wild-Currywurst oder ein anmutendes Angebot von Thunfisch oder Angus Beef Tartar, um einen kleinen Vorgeschmack zu geben, laden zum Schwärmen ein.
Für Salatfreunde und vegetarische Genießer unter uns sind die Salatvariationen Wildkräutersalat mit Ziegenkäse und Feige sowie „Unser Nizza am Rhein-Salat" mit Avocado, Kirschtomaten, Limetten-Soja Dressing und kurz gebratenem rohen frischen Thunfisch besonders bei wärmeren Temperaturen auf der Sonnenterrase eine genussvolle Empfehlung. Weitere vegetarische Speisen sind das rote Beete Carpaccio sowie ausgewählte Pasta Gerichte. Im besonderen Maßen hat mich der Trüffel Burger mit Süßkartoffeln angesprochen, der besonders saftig, schmackhaft und gut gewürzt ist. Neben der normalen Speisekarte sind die Monatsempfehlungen der Küche zu beachten. Als hätte man als Gast nicht schon genügend Auswahl an grandiosen Gerichten, ist das US Flank Steak ein echter Geheimtipp. Auch saftig und im Garpunkt perfekt, ist das zubereitete Steak mit getrüffeltem Pommes, Grillgemüse und Tomatensalsa eine reichhaltige und gelungene Abwechslung zum restlichen Speiseangebot. Die sich wechselnden Monatsempfehlungen sind daher nicht zu vernachlässigen.

Es ist angeraten, frühzeitig online auf der Internetseite oder per Telefon zu reservieren. Für Events wie Hochzeiten und Taufen finden sich im Haus im Turm schöne Räumlichkeiten, um mit Familie und Freunden den Tag gebührend ausklingen zu lassen. Selbst im vollbesetzten Gastraum ist es wenig geräuschvoll und einladend, die Bedienung ist freundlich und zuvorkommend, der Inhaber mit jungem Team ist herzlich und die Küche hervorragend. Das Haus im Turm ist wirklich eine Reise wert mit viel Rhöndorfer Charme und köstlichen Speisen sowie guten regionalen Weinen und Genussfaktor, der ganzjährig zum Verweilen einlädt.

Die Brücke gratuliert zur Eisernen Hochzeit

Brücke-Vorsitzender Peter Endler und seine Frau Christel (l.) beglückwünschen das Jubelpaar Marlene und Klaus Köhn.

Eiserne Hochzeit feierten Marlene und Klaus Köhn aus Selhof. Köhn ist langjähriges Redaktionsmitglied des Magazins „Die Brücke“.

Eiserne Hochzeit bedeutet, 65 Jahre verheiratet zu sein. Kennengelernt hatten sich die beiden im Oktober 1956 auf einem Herbstball in Bad Salzschlirf. Der Grundstein für die langjährige Beziehung wurde 1957 gelegt. Zur Osterzeit gings für die beiden Jubilare hinauf zum Drachenfels. Die Entscheidung für die neue Heimat fiel während des Spaziergangs. Marlene, die damals noch Stöpplers hieß, meinte zu ihrem Auserwählten, hier, also im Siebengebirge, könne sie wohnen. Dann ging alles Ruck Zuck: Im Mai folgte die Verlobung, ein Jahr später, am 7. Juni 1958, wurde geheiratet. Weihnachten 1958 bezogen die beiden ihre erste gemeinsame Wohnung in Bad Honnef.

Der am 23. März 1936 in Breslau geborene Klaus Köhn kam durch seinen Beruf als Polizist nach Bad Honnef, machte u.a. bei Konrad Adenauer seinen Dienst. Später absolvierte er die höhere Landespolizeischule Münster und machte den Abschluss als Diplom-Verwaltungswirtes.

Marlene Köhn, geboren am 3. November 1935 in Darmstadt, absolvierte die Handelsschule und machte eine Ausbildung zur Industriekauffrau.

Mit unserem Immobilien-Service können Sie Ihre Wohnsituation nach Ihren Wünschen verkleinern oder das Eigenheim mit einer Modernisierung optimieren.

ksk-koeln.de/immo-service

Weil’s um mehr als Geld geht.

Kreissparkasse Köln

Die Beauftragte für Menschen mit Behinderungen informiert:

„Hilfe, der Medizinische Dienst kommt!“

Wenn jemand einen Antrag auf Pflegeversicherungsleistungen gestellt hat, vereinbart der Medizinische Dienst (MDK) daraufhin einen Termin zur Pflegebegutachtung. Während in der Coronazeit nur telefonische Termine vergeben wurden, findet der Begutachtungstermin jetzt wieder als Hausbesuch statt. Wie bereitet man sich darauf vor?

Vorab sollten bereits möglichst alle Unterlagen zusammengestellt werden, die für den Begutachtungstermin relevant sein können:
Arzt- oder Krankenhausberichte, aktueller Medikamentenplan, aktuell genutzte Hilfsmittel, falls vorhanden der Schwerbehindertenausweis. Kommt bereits ein ambulanter Pflegedienst ins Haus, ist auch die Pflegedokumentation von Bedeutung. Wird die Pflege ausschließlich von Angehörigen durchgeführt, empfiehlt sich folgendes:

Führen Sie zwei Wochen lang ein Pflegetagebuch und halten darin fest, welche Tätigkeiten täglich anfallen. Notieren Sie unbedingt, ob im Rahmen einer Pflegeverrichtung dabei Unterstützung, Anleitung, Beaufsichtigung oder wiederholtes Auffordern erforderlich war. Während des Besuchs wird die Gutachterin oder der Gutachter mittels eines festgelegten Fragenkatalogs nach Einschränkungen und der Häufigkeit des jeweiligen Unterstützungsbedarfs fragen. Dabei werden verschiedene Lebensbereiche angesprochen.

Mobilität: Wie selbständig kann sich die Person fortbewegen?

Kognitive und kommunikative Fähigkeiten: Können Gespräche geführt und eigene Bedürfnisse mitgeteilt werden? Findet sich die Person örtlich und zeitlich zurecht? Kann sie für sich selbst Entscheidungen treffen?
Selbstversorgung: Wie selbständig funktioniert die Versorgung im Alltag? Wird Hilfe bei der Körperpflege, beim An- und Ausziehen oder beim Essen und Trinken benötigt?
Bewältigung von und selbständiger Umgang mit krankheits- und therapiebedingten Anforderungen und Belastungen: Welche Unterstützung wird im Umgang mit der Krankheit und bei Behandlungen benötigt? Welche Hilfe braucht die Person bei der Einnahme von Medikamenten, Verbandswechseln oder Arztbesuchen?

Verhaltensweise und psychische Probleme: Wie oft wird Hilfe aufgrund von psychischen Problemen, Angst oder aggressivem Verhalten benötigt?
Gestaltung des Alltagslebens sowie sozialer Kontakte: Wie selbständig kann der Tagesablauf geplant und gestaltet, wie selbständig können soziale Kontakte gepflegt werden? Dabei werden Informationen zu Aktivitäten außerhalb der Wohnung und zur Haushaltsführung zwar erfasst, fließen aber in die Bewertung nicht mit ein.

Es empfiehlt sich, dass beim Begutachtungstermin eine Begleitperson anwesend ist, um nötigenfalls zu unterstützen bzw. Aussagen beizusteuern oder richtig zu stellen. Wichtig: Beschönigen und verharmlosen Sie nichts, sondern schildern Sie wahrheitsgemäß Ihre normale Alltagssituation!

Nach dem Besuch fasst die Gutachterin oder der Gutachter die Gesprächsergebnisse zusammen und übermittelt sie an die Pflegekasse. Von dort erhält man dann den schriftlichen Bescheid über den festgestellten Pflegegrad. Wer mit dem Ergebnis nicht einverstanden ist, sollte innerhalb eines Monats Widerspruch einlegen. Der Widerspruch muss schriftlich erfolgen, aber die ausführliche Begründung kann später nachgereicht werden.

Tipp: Fordern Sie dazu das Pflegegutachten an. So können Sie genau überprüfen, was anerkannt und was evtl. nicht berücksichtigt wurde.

Autorin: Iris Schwarz, Pflegeberatungsstelle der Stadt Bad Honnef

Die BRÜCKE

Der WSVH: sportlicher Anker in der Region

Auszeit am Wasser

Von Hartmut Haase

Im Jahr 1922 wurde der Wassersportverein Honnef e.V. (WSVH), trotz seines mehr umfassenden Namens, als reiner Ruderverein gegründet. Nach den Jahren des 1. Weltkriegs suchten die Bürger Entspannung und Abwechslung im Sport. Auch auf dem Rheinarm zwischen Honnef und Grafenwerth war etwas von dieser lebhaften Sporttätigkeit zu spüren. Durch die Errichtung der Lohfelder Kribbe (1790) und der Kribbe an der Steinstraße (1791) war der Hauptstrom des Rheins zwischen die Inseln Grafenwerth und Nonnenwerth umgeleitet worden. Der so entstandene Altarm, der von der 1911 erbauten Inselbrücke überspannt wurde, bot die idealen Voraussetzungen für den Wassersport.

Als einer der ältesten und größten Sportvereine in der Region prägt der WSVH seitdem Bad Honnef und die Nachbargemeinden und hat schon viele Generationen an den Sport und die Gemeinschaft herangeführt. Im letzten Jahr wurde mit einem großen Hafenfest und vielen Attraktionen das 100jährige Jubiläum mit der gesamten Bevölkerung begangen. Seit dem Jahr 1961 gehören auch die Motorbootsportler zum WSVH und prägen im Sommer mit ihren Booten das Bild des Toten Arms. Und die Motorbootsportler sind sich einig: Das ist einer der schönsten Häfen am Rhein.

Weltmeister, Deutsche Meister und viele weitere Regattasiege sind Glanzlichter in der WSVH-Erfolgsgeschichte. Doch neben vielen herausragenden sportlichen Erfolgen hat der WSVH stets auch den aktiven Breiten- und Amateursport gefördert. So kann man in unterschiedlichen Gruppen im Gigboot auf unseren heimischen Gewässern rudern, bei Wanderfahrten zu in- und ausländischen Ruderrevieren teilnehmen oder in Rennbooten für Regatten ambitioniert trainieren.
Rudern ist nicht nur ein Sport, der den ganzen Körper trainiert. Es gibt kaum eine bessere Möglichkeit, in Geselligkeit mit anderen Bootskameraden die Natur und das Wasser näher kennen und genießen zu lernen. Rudern ist zudem ein Sport für Jung (ab etwa 12 J.) und Alt. Der älteste WSVH-Aktive kann auf 87 Lebensjahre zurückblicken. Und das Schöne ist, alle sitzen im wahrsten Sinne des Wortes im gleichen (Gig-) Boot.

Freude am und auf dem Wasser steht auch bei den Motorbootsportlern an erster Stelle. Intensiv werden sowohl der Nord- als auch der Südsteg für die Geselligkeit und das Miteinander auf dem Wasser genutzt. Dazu gehören auch die gemeinsame Pflege und wenn nötig auch die Wiederinstandsetzung der Steganlagen. So werden im Laufe des Jahres, auch wenn sich die Boote im Winterlager befinden, alle um die Steganlagen anstehenden Arbeiten selbst erledigt.

Der niedrige Rheinpegel des Jahres 2018 führte dazu, dass die Motorbootabteilung noch vor Beginn der neuen Saison die Zufahrt zum Hafen sowie die Fläche in Bereich der Steganlagen ausbaggern ließ und dies seitdem schon zweimal wiederholt wurde. Nur so kann weiterhin ein jederzeit nutzbarer Liegeplatz garantiert werden.

Dank der perfekten Lage und des herausragenden Zustands der Steganlagen sind die Liegeplätze nicht nur in der Region begehrt, sondern auch bei zahlreichen Motorbootfahrern auf der Durchreise, die den attraktiven Hafen des WSVH für einen Stopover nutzen.

Ein weiteres Highlight ist der moderne Kraftraum, der ein intensives und weit gefächertes Training zu allen Jahreszeiten, Wetterlagen und Zeiten ermöglicht.

Wir freuen uns sehr über jeden Jugendlichen und Erwachsenen, der gerne Rudern lernen möchte. Voraussetzung für die Teilnahme an einem Ruderkurs sind gute Schwimmfähigkeiten und eine Mindestgröße von 1,40 m! Der geschützte Tote Rheinarm bietet ideale Voraussetzungen für das Erlernen des Rudersports.

Last but not least stellen wir unseren schönen Clubraum gern auch für private Feierlichkeiten zur Verfügung. Von dort genießt man einen exklusiven Blick auf die Nordspitze der Insel Grafenwerth, den gegenüberliegenden Rolandsbogen und den Rhein.

Weitere Infos unter www.wsvhonnef.de.

Deutsches Sportabzeichen - Fit bleiben, fit werden!

Wir, das Dream-Team für das Deutsche Sportabzeichen in Bad Honnef, stellen uns kurz vor: Mit unserer Leiterin Marion Joksch sowie Klaus Katzenberger und mir (Rolf Griebel) leisten wir einen ehrenamtlichen Einsatz für den Sportverband Bad Honnef und bieten unentgeltlich auch in diesem Jahr vom 03. Mai bis Ende Oktober 2023 im Stadion an der Menzenberger Straße, mittwochs von 16:30 bis 18:30 Uhr, nahezu alle Trainings- und Prüfungsmöglichkeiten an. Dabei liegt unser sportliches Angebot weniger in der Leistungsabnahme, sondern in den Kategorien "im Sport begleiten, fit werden, fit bleiben und Bewegung und gemeinsame Aktivitäten". Natürlich möchten viele unsere Sportlerinnen und Sportler auch ihre im Vorjahr erreichten Leistungen wiederholen, aber das ist der rein sportliche Ehrgeiz, und auch der ist verständlich. Bei den Laufdisziplinen (Sprint 100 Meter oder Langlauf 3.000 Meter) werden dann häufig Gemeinschaften gebildet, einer zieht den anderen. In der Leistungstabelle des DOSB finden sich in den 4 Kategorien (Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Koordination) für jede Altersklasse entsprechende Auswahlmöglichkeiten, die alternativ geübt werden können, wenn die Lieblingsdisziplin nicht so recht hinhaut. Also, wir freuen uns auf unseren Start mit vielen Gästen und Aktiven. Wer fit ist, hat es auch einfacher oder leichter im Leben.

Rolf Griebel

Mitgliederversammlung Brücke e.V.

Nach dem Neustart des Vereins „Brücke e.V." in 2021 fand im letzten Monat die Mitgliederversammlung mit Neuwahlen des Vorstandes statt. Der Verein ist Herausgeber des Magazins für Generationen „Die Brücke", das ehrenamtlich produziert wird und für seine Leser kostenlos ist.
Viermal im Jahr erarbeitet die Redaktion unter Leitung von Laura Solzbacher ein breit gefächertes Informationsangebot. Die Brücke berichtet über Aktuelles wie Wandervorschläge, auch über Veranstaltungen wie „R(h)einspaziert" und aktuell über die Integration von geflüchteten Ukrainern in Bad Honnef. Die Seniorenvertretung informiert über ihre Arbeit und die Stadt über Ergebnisse der Arbeit der „Zukunftswerkstatt Kommunen", z.B. über Ideen zur Nutzung der Konrad-Adenauer-Schule. Ärzte des Cura-Krankenhauses sind immer mit medizinischen Themen vertreten.
Rainer Hombücher erarbeitet ehrenamtlich das Layout und ist damit dafür verantwortlich, dass die „Brücke" ein Hingucker ist. Hier sucht der Verein nun eine Verstärkung. Wer sich mit Design auskennt und Lust auf ein Ehrenamt oder einen kleinen Zuverdienst hat, der kann sich gerne bei der Redaktion melden.
Im Mittelpunkt der Versammlung stand die Neuwahl des Vorstandes. Bis auf die Funktion der Schriftführerin, stellten sich alle Vorstandsmitglieder zur Wiederwahl. Alter und neuer Vorsitzender bleibt Peter Endler, Gründungsmitglied der Brücke vor über 30 Jahren. Karin Thomale ist seine Vertreterin. Die Kasse führt Eberhard Bialkowski und als Beisitzer fungiert Dr. Hartmut Haase, Dr. Gerd Pflaumer ist Kassenprüfer. Neu im Vorstand ist Seval Güngör, die ihn erheblich verjüngt. Im erweiterten Vorstand wirken Laura Solzbacher als Redaktionsleiterin, ihre Stellvertreterin Susanne Langguth sowie Rainer Hombücher als Layouter mit.

„Redaktion und Vorstand sind in den vergangenen Jahren als Team zusammengewachsen", betonte Peter Endler und bedankte sich bei der Redaktion und den für die Produktion Verantwortlichen für die harmonische und kreative Zusammenarbeit.

WOHNGUT
Parkresidenz
Bad Honnef

Verwöhnzeit im WohnGut Residenzcafé

Hausgemachter Kuchen, feine Torten oder Kleinigkeiten zum Abendessen –
bei gutem Wetter auch auf unserer Sonnenterrasse.

Schauen Sie doch einmal herein oder entspannen Sie sich mit einem Gläschen Wein auf der Terrasse direkt an unserem wunderschönen Park. Wir freuen uns auf Sie.

Jeden ersten Sonntag im Monat Kaffeehaus-Musik

Täglich von 15 bis 19 Uhr

WohnGut Parkresidenz Bad Honnef | Am Spitzenbach 2 | 53604 Bad Honnef | www.wohngut.de

Gebrauchte Kleidung: sparen und verantwortlich handeln

Von Laura Solzbacher

Die Kleiderstube der Caritas Bad Honnef möchte gerne betonen, dass jeder dort willkommen ist.
Das Angebot richtet sich ausdrücklich auch an Familien mit Kindern (ohne besondere Bedürftigkeit), da Kinder in der Regel schnell aus ihren Sachen herauswachsen und diese nicht verschleißen.
In erster Linie werden die Kleiderspenden gegen kleine Beträge an Bedürftige abgegeben. Dies geschieht jedoch ohne Nachweis und erfordert daher die Kenntnis und Empathie der ehrenamtlich Beschäftigten. Die Kleiderstube erhält regelmäßig Spenden von sehr gut erhaltener, zum Teil hochwertiger Bekleidung. Dies erfolgt sogar in wachsendem Umfang, da immer mehr Bürger und Bürgerinnen ihre überflüssige Bekleidung nicht in eine der nächsten Kleidertonnen werfen oder auf den langen Weg des Altkleiderexports nach Afrika schicken wollen.
Auch Erwachsene ändern ihren Konsum und sehen das Tragen von gebrauchter (schöner!) Bekleidung als nachhaltig und ressourcensparend an. Die von ihnen entrichteten Beträge sind im Verhältnis zu neuer Kleidung sehr günstig und schonen den u.a. den von der Inflation strapazierten Geldbeutel. Das ist eine Win-win-Situation: Die Caritas freut sich über die Einnahmen der Kleiderstube und finanziert damit weitere soziale Aktivitäten.
Kommen Sie vorbei: Kleiderstube der Caritas, Bergstraße 5, 53604 Bad Honnef, geöffnet Dienstag 10-13/14-17 Uhr. Die Mitarbeitenden freuen sich über alle Kunden!

Ilse Bungarz, Kathrin Menzel, Marija Silc, Elisabeth Hellenbrand, Melicca Lovric, Elisabeth Hellenbrand, Elke Vogt, Gabi Bendels

Die Kleiderstube der Caritas stellt sich vor

Name und Alter
Wir sind ein Team von 13 ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und unserem „Frontmann“ Karl im Alter von 56 bis 88 Jahren. Unser nicht mehr jugendliches Alter lässt sich damit erklären, dass man für ein Ehrenamt nicht wenig Zeit benötigt, und die hat man in der Regel erst nach der Rush-Hour des Lebens…

Seit wann und in welcher Institution sind Sie ehrenamtlich tätig?
Wir arbeiten in der Kleiderstube der Caritas, Bergstraße 5, 53604 Bad Honnef, geöffnet Dienstag 10-13/14-17 Uhr. Diese besteht seit 1956 und hat wechselvolle Zeiten und gesellschaftliche Veränderungen erlebt. 2006 sind wir in die leerstehende Pfarrbücherei umgezogen, haben dort einen Verkaufsraum und leider keinen Platz mehr für Möbel und große Haushaltsgegenstände.

Was motiviert Sie besonders, sich ehrenamtlich zu engagieren?
Wir sind ein gutes Team und wollen Nächstenliebe in die Tat umsetzen. Über die Weitergabe von Kleidung hinaus versuchen wir, Ratsuchende zu unterstützen und auf weitere Hilfsangebote hinzuweisen.

Wir möchten mit unserem Angebot dazu beitragen, dass immer mehr Bürgerinnen und Bürger ihre überflüssige Bekleidung nicht in den Müll oder in eine nächstgelegene Kleidertonne werfen und damit ggf. auf den langen Weg des Altkleiderexports nach Afrika schicken.

Hoffentlich ändern viele ihren Konsum und sehen das Tragen von gebrauchter (schöner!) Bekleidung als nachhaltig und ressourcensparend an und werden neue Kunden bei uns. Die entrichteten Beträge sind im Verhältnis zu neuer Kleidung sehr günstig und schonen den u.a. von der Inflation strapazierten Geldbeutel. Das ist eine Win-win-Situation: die Caritas freut sich über die Einnahmen der Kleiderstube und finanziert damit weitere soziale Aktivitäten. Somit können wir Bedürftigen direkt und möglichst umfassend helfen.

Welche Veränderungen haben Sie im Laufe der Zeit festgestellt?
Die globale Textilindustrie hat zu geringen Preisen, abnehmender Qualität und zu einem wachsenden globalen Altkleidermarkt geführt. Damit wachsen auch Altkleider-Müllberge und -transporte.

In Bad Honnef findet ein demografischer Wandel statt: Senioren werden pflegebedürftig, und deren Kinder spenden uns mit den Haushaltsauflösungen hochwertige Bekleidung, Tischwäsche und Haushaltsinventar.
Die Gruppe der Bedürftigen hat sich in letzter Zeit verändert: es kommen weniger Obdachlose und arme alte, dafür aber mehr Bürger mit Migrationshintergrund.

Was wünschen Sie sich in diesem Kontext für die Zukunft?
Wir wünschen uns mehr Kunden, insbesondere auch Familien mit Kindern (ohne besondere Bedürftigkeit), da Kinder in der Regel schnell aus ihren Sachen herauswachsen und diese nicht verschleißen.

Wie bisher wollen wir bei großer Not gemeinsam mit unseren Partnern und Sponsoren schnelle Hilfe leisten, wie beispielsweise für Notleidende in der Ukraine, Rumänien, Polen und der Slowakei, aber auch in unserer Nähe für die Geschädigten des Ahrhochwassers, Tierheime und Haus Hohenhonnef.

Koronare Herzkrankheit (KHK) im Alter

Die koronare Herzkrankheit (KHK) ist eine sehr häufige Erkrankung, schätzungsweise mehr als 5 ½ Millionen Menschen sind betroffen, und damit ist sie die Todesursache Nr. 1 in Deutschland. Allgemein beträgt die Wahrscheinlichkeit, im Laufe des Lebens eine KHK zu entwickeln, für Männer nahezu 50%, für Frauen 32%.

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko für eine KHK. Gerade für ältere Menschen ist es also wichtig, über die koronare Herzkrankheit Bescheid zu wissen. Bei der KHK kommt es zu Engstellen oder Verschlüssen der Herzkranzgefäße, die für die Durchblutung des Herzens verantwortlich sind. Die Folgen können Herzschmerzen, Herzrhythmusstörungen, Herzmuskelschwäche oder Herzinfarkte sein.

Noch sind die Ursachen für Entstehung und Voranschreiten einer KHK nicht vollständig geklärt. Fest steht, dass neben einer Veranlagung für die Erkrankung (erbliche Komponente) der Lebensstil eine extrem wichtige Rolle spielt: Rauchen, fehlende Bewegung und Übergewicht sind bedeutende Risikofaktoren. Auch ein unerkannter und unbehandelter hoher Cholesterinspiegel, ein hoher Blutdruck sowie Diabetes („Zuckerkrankheit") erhöhen das Risiko, eine KHK zu entwickeln. Viele Studien liefern Hinweise darauf, dass durch eine gute Behandlung bzw. Minimierung dieser Risikofaktoren und durch einen gesunden Lebensstil das Auftreten und die Schwere einer KHK verringert werden können.

Woran erkennen Sie eine KHK?

Wenn Sie ein Druckgefühl, eine Enge oder Schmerzen in der Brust verspüren, kann es sich um eine Angina pectoris (Brustenge) bei KHK handeln. Die Beschwerden können ausstrahlen: in den Hals- oder Kieferbereich, in den Rücken, in die Schulter oder in den Bauch. Auch Kurzatmigkeit und/ oder Atemnot können Anzeichen einer KHK sein.

Abb. 1: Körperregionen in die eine Angina pectoris ausgestrahlt werden kann.

Häufig treten die Beschwerden bei körperlicher Belastung auf, zum Beispiel beim schnellen Gehen oder Treppensteigen, und verschwinden dann wieder, wenn die Anstrengung vorüber ist. Allerspätestens, wenn die Beschwerden im Ruhezustand auftreten, z. B. nachts im Bett, ist das ein Warnzeichen! Hier könnte ein Notfall wie ein Herzinfarkt vorliegen. Dann sollten Sie sofort ärztliche Hilfe rufen (Notruf 112 wählen).Wenn dies nicht erfolgt, ist es leider häufig zu spät.

Wie wird eine KHK behandelt?

Hat der Arzt/die Ärztin den Verdacht auf das Vorliegen einer KHK, wird er/sie verschiedene Untersuchungen bei Ihnen durchführen, insbesondere Elektrokardiogramm (EKG), Blutdruckmessung, Blut- und Stoffwechseluntersuchungen oder einen Herzultraschall (Echokardiographie). Am genauesten lässt sich eine KHK mit einer Herzkatheter-Untersuchung nachweisen.

Abb.2: In dieser Herzkatheteruntersuchung zeigt sich eine hochgradige Engstelle in der linken Herzkranzarterie (Pfeil)

Hierbei besteht auch die Möglichkeit, die Engstellen der Herzkranzgefäße zu weiten oder sogenannte Stents

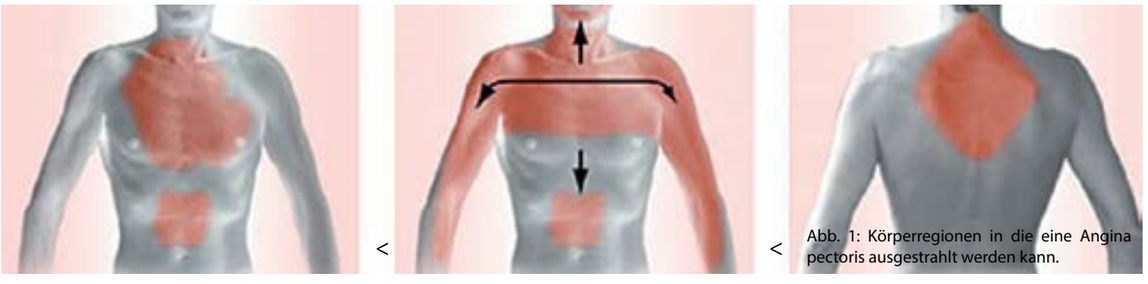


Abb. 1: Körperregionen in die eine Angina pectoris ausgestrahlt werden kann.

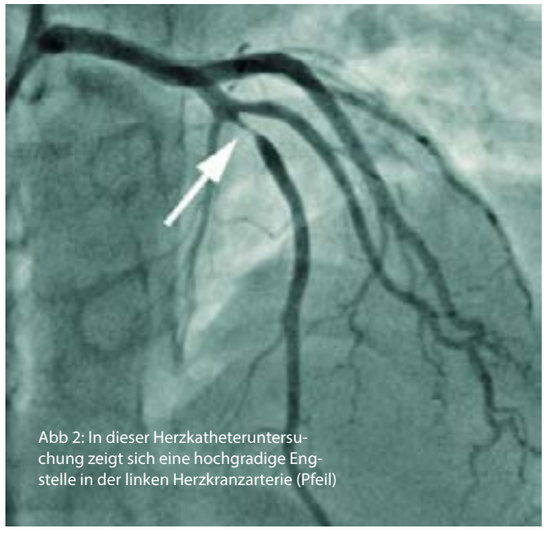


Abb 2: In dieser Herzkatheteruntersuchung zeigt sich eine hochgradige Engstelle in der linken Herzkranzarterie (Pfeil)

(Gefäßstützen) einzusetzen. Hierbei handelt es sich um kleine, aus Drahtgeflecht bestehende Röhrchen, die in ein Gefäß eingesetzt werden, um dieses offen zu halten. In schweren Fällen kann es sein, dass der Arzt oder die Ärztin Ihnen anhand des Herzkatheterbefundes rät, eher eine Bypass-Operation als eine Behandlung mit einem Stent durchführen zu lassen.

Bei allen Patientinnen und Patienten mit einer KHK ist eine medikamentöse Therapie die Basis der Behandlung. Die Medikamente sind in der ©Regel leider langfristig einzunehmen.

Trotz KHK aktiv im Leben – mit viel Bewegung

Es ist wichtig zu wissen, dass Sie trotz einer KHK aktiv bleiben können und sollten! Körperliche Bewegung und Sport tun Patientinnen und Patienten mit einer KHK gut. Mit täglicher Bewegung (zum Beispiel Fahrradfahren, Walking, Tanzen oder Schwimmen) halten Sie Ihr Herz fit, auch wenn bereits eine KHK vorliegt. Das Herz lernt, ökonomischer zu arbeiten, die Durchblutung der Gefäße verbessert sich. Bewegen Sie sich am besten regelmäßig – das kräftigt Ihre Muskulatur und fördert auch Ihre geistige Fitness. Vielen Menschen macht Bewegung in einer Gruppe am meisten Spaß. Gemeinsam mit anderen zu trainieren motiviert oft zusätzlich! Man weiß heute, dass körperlich aktive Menschen länger leben und im Alter weniger pflegebedürftig sind. Regelmäßige Bewegung ist zudem eine Möglichkeit, geistigem Abbau und Demenz vorzubeugen – auch das ist nachgewiesen.

Also bleiben Sie in Bewegung! Welche Aktivität Sie ausüben, ist nicht entscheidend – das Wichtigste ist, dass Sie überhaupt körperlich aktiv sind.

Was Sie tun können

Neben der Bewegung sollten Sie auf eine gesunde Ernährung achten: Zu empfehlen sind viel Obst und Gemüse, aber wenig Fleisch und Fertigprodukte. Ein typisches herzgesundes Ernährungskonzept ist die sogenannte Mittelmeerkost (die „mediterrane Kost"), die reich an Olivenöl,Nüssen, Seefisch, Obst und Gemüse ist.

Sie sollten auch im Alter nicht rauchen – Rauchen schädigt Ihr eigenes Herz, aber auch das Herz und die Gesundheit Ihrer Mitmenschen durch Passivrauchen. Wichtig ist, dass Sie Ihre Medikamente gewissenhaft einnehmen, so wie von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin verordnet. Ein plötzliches Absetzen der Medikamente oder Änderungen bei Einnahme und Dosierung können zu Gesundheitsproblemen führen.

Tipps für Angehörige

Für KHK-Patientinnen und Patienten kann Ihre Unterstützung sehr wertvoll sein. Informieren Sie sich über die Erkrankung und bestärken Sie Ihre betroffenen Angehörigen, trotz KHK aktiv und positiv zu bleiben, sich zu bewegen und am Leben teilzunehmen. Am besten machen Sie selber mit, wenn es darum geht, zu körperlicher Aktivität und Bewegung zu motivieren. Parallel können Sie mit darauf achten, dass Medikamente genau nach ärztlicher Verordnung eingenommen werden.

Wenn bei Betroffenen stärkere Herzbeschwerden, Atemnot oder Bewusstlosigkeit auftreten, kümmern Sie sich ruhig, aber bestimmt um ärztliche Hilfe. Nicht alle Beschwerden haben ernsthafte Ursachen. Herzbeschwerden sollten aber immer abgeklärt werden, um nichts zu übersehen.

Kurz zusammengefasst: Die KHK ist eine ernst zu nehmende Erkrankung, mit der man heute sehr gut leben kann! Sollte es Ihnen einmal nicht gut gehen und Herzschmerzen und/oder Atemnot auftreten: Zögern Sie bitte nicht, ärztliche Hilfe zu rufen!

Sollten Sie noch Fragen haben, können Sie sich gerne an mich wenden (harald.schmidt@gfo-kliniken-bonn.de)

Dr. Harald Schmidt, Chefarzt Innere Abteilung, Cura Krankenhaus Bad Honnef

TERMINKALENDER

SENIORENTREFF
Jeden Donnerstag 14-17 Uhr
Kurhaus Bad Honnef
Hauptstr. 28, 53604 Bad Honnef
Veranst. AWO Bad Honnef
Veronika Neumann, 02224-71460

SENIORENTREFF AEGIDIENBERG
Jeden Dienstag 14.30 - 17 Uhr
Aegidiusplatz 10, 53604 Bad Honnef
Veranst. Wally Feiden
Wally Feiden 02224-986092

INTERNETCAFÉ AKTIVE SENIOREN
Jeden Mittwoch und Freitag
von 10 bis 12 Uhr
Bahnhofstr. 2b, 53604 Bad Honnef
Veranst. Aktive Senioren
Gabriele Knoth, 02224-97639400

REPAIR CAFÉ AKTIVE SENIOREN
Jeden 2. Samstag im Monat
Bahnhofstr. 2b 53604 Bad Honnef
Veranst. Aktive Senioren
Gabriele Knoth, 02224-97639400

RENTENBERATUNG
Jeden 2. Dienstag im Monat
Rathaus, Rathausplatz 1,
53604 Bad Honnef
Veranst. Konrad Höffken

ZWISCHEN ARBEIT UND RUHESTAND
Regelmäßige Gruppentreffen für
Menschen ab 55 Jahren
Ab 18.1., danach alle vierzehn Tage
Kath. Pfarrh. Rhöndorf,
Frankenweg 127, 53604 Bad Honnef
Veranst. ZWAR
Ingrid Quadt, 02224-10730

SENIORENVERTRETUNG
4.7. von 11 bis 12 Uhr
Rathaus Bad Honnef
Rathausplatz 1, 53604 Bad Honnef
Sprechstunde mit Gretel Stein.
1.8. von 11 bis 12 Uhr
Rathaus Bad Honnef,
Rathausplatz 1, 53604 Bad Honnef
Sprechstunde mit Lieselotte
Zastrow

SENIORENVERTRETUNG
7.7. von 11 bis 12 Uhr und
4.8. von 11 bis 12 Uhr
Bürgerbüro Aegidienberg,
Aegidiusplatz - Sprechstunde mit
Anne Bialkowski, Annette Eichen-
dorf und Ingrid Hülder.

www.bruecke-badhonnef.de