

Die BRÜCKE

ZUM MITNEHMEN

OKTOBER 2026 | BAD HONNEF UND UMGEBUNG



MAGAZIN FÜR GENERATIONEN

MEHR ALS BÜCHER:

**Die Stadtbücherei wird zum
Treffpunkt für alle**

AUS BAD HONNEF:

**Karl Simrock, ein fast
vergessener Gelehrter**

WAHRZEICHEN:

**Aalschokker
Aranka**

www.bruecke-badhonnef.de

FÜR IHRE GESUNDHEIT AN 3 Standorten

CURA KRANKENHAUS

Schülgenstraße 15 · 53604 Bad Honnef

ST. JOSEF HOSPITAL

Hermannstraße 37 · 53225 Bonn-Beuel

ST. MARIEN HOSPITAL

Robert-Koch-Straße 1 · 53115 Bonn



GFO Kliniken Bonn

franziskanisch · offen · zugewandt

info@gfo-kliniken-bonn.de

www.gfo-kliniken-bonn.de



In eigener Sache: Unser Vorstand

Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns sehr, den neuen Vorstand des BRÜCKE e.V. vorzustellen: Vorsitzende ist Dr. Gabriele Clooth-Hoffmeister. Zur stellvertretenden Vorsitzenden wurde Susanne Langguth gewählt. Eberhard Bialkowski bleibt Kassenwart. Peter Endler bleibt dem Verein als Beisitzer erhalten und bringt weiterhin seine Erfahrung ein. Auch Dr. Gerd Pflaumer als Kassenprüfer und Silke Carthaus, die für das Layout des Magazins verantwortlich ist, setzen ihre Aufgaben fort.

Dr. Gabriele Clooth-Hoffmeister begrüßt Sie in dieser Ausgabe auch im Editorial. Wir freuen uns in der Redaktion sehr über neue Redakteure und Redakteurinnen – ganz gleich, welcher Generation Sie angehören und ob sie langfristig unterstützen möchten oder nur punktuell. Wir freuen uns, wenn Sie sich melden und unser Team bereichern!



www.bruecke-badhonnef.de

bruecke-badhonnef.de

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

als neue Vorsitzende des Vereins „Brücke e.V.“ freue ich mich sehr, Sie begrüßen zu dürfen. Dabei bin ich auch ein wenig stolz, diese Aufgabe übernehmen zu dürfen – und gleichzeitig etwas demütig angesichts der großen Fußstapfen, die Peter Endler hinterlassen hat. Umso mehr freuen wir uns, dass er uns weiterhin als Beisitzer im Vorstand mit seiner Erfahrung und seinem Engagement unterstützt.

Auch in Zukunft soll die Brücke ein lebendiges und informatives Magazin für alle Generationen sein – eine Zeitschrift, die man immer wieder gerne zur Hand nimmt und in der sich immer etwas Interessantes zum Lesen findet.

Der Herbst ist da, die Abende werden wieder früher dunkel. Vielleicht sind die Gedanken bei Ihnen noch ein wenig beim Sommer, der in diesem Jahr lang und intensiv war. Gleichzeitig macht die beginnende Herbstzeit Lust auf bunte Wälder, Spaziergänge und gemütliche Stunden zu Hause.

Passend dazu bietet die Herbstausgabe der Brücke wieder ein buntes Potpourri an Themen. Der Bogen spannt sich vom 19. Jahrhundert bis in die Gegenwart.

Tauchen Sie ein in die Welt von Karl Simrock, einem heute fast vergessenen Gelehrten aus Bad Honnef. Um 1818, im Umfeld der Gründung der Preußisch-Rheinischen Universität zu Bonn, hatte er interessante Gäste in Bad Honnef zu Besuch, die die deutsche Literatur ihrer Zeit prägen sollten.

Die neugestaltete Stadtbücherei ist unser Schwerpunktthema. Der Soziologe Ray Oldenburg entwickelte 1989 die Theorie des „Third Place“, des dritten Ortes. Neben dem eigenen Zuhause als erstem Ort und dem Arbeitsplatz als zweitem Ort brauchen wir Orte, an denen Begegnung, Austausch und Gemeinschaft möglich sind. Die Stadtbücherei kann und möchte ein solcher „dritter Ort“ sein. Ein spannendes Interview mit dem Beigeordneten der Stadt, Herrn Heuser, geht dieser Frage näher nach.

Von Bad Honnef geht es auch wieder nach Frankreich: Die Bad Honnefer Funkamateure waren bei ihren Kolleginnen und Kollegen in Berck-sur-Mer zu Gast und berichten über eine Zusammenarbeit, die inzwischen seit 2012 besteht. Der jährliche Besuch ist ein schönes Beispiel dafür, wie Städtepartnerschaft ganz praktisch gelebt wird und persönliche Kontakte über Grenzen hinweg entstehen und bestehen bleiben.

Und schließlich geht es ganz in die frische Gegenwart: E-Sport. Lassen Sie sich überraschen! Darüber hinaus bietet die Brücke, wie gewohnt, viele weitere Artikel und Berichte rund um unsere Stadt.

Noch ein Wort in eigener Sache: Sollten Sie Anmerkungen oder Anregungen haben, lassen Sie es uns bitte wissen – gerne auch in Form eines Leserbriefs. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen der Herbstausgabe und viele interessante Entdeckungen in Ihrer Brücke.

Herzliche Grüße
Ihre **Gabi Clooth-Hoffmeister**
Vorsitzende Brücke e.V.



Internetcafé Aktive Senioren

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

„reparierBar“

Reparatur defekter Geräte

Bad Honnef:

Jeden 1. Donnerstag des Monats in der
Konrad-Adenauer-Schule (Raum E17)
17 Uhr bis 20 Uhr

Aegidienberg:

Jeden 3. Donnerstag des Monats
Aegidiusplatz 10
17 Uhr bis 20 Uhr
reparierbar.badhonnet@gmail.com

Holzwerkstatt „Holzdrache“

Jeden Freitag von 16 bis 19 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Außengelände
nach vorheriger Terminvereinbarung:
holzdrache24@gmail.com

Rentenberatung

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

Trauercafé Bunttes Haus

Jeden ersten Sonntag im Monat
von 15 bis 17 Uhr
Bunttes Haus, Krachsnußbaumweg 21
53604 Bad Honnef
Veranst.: Ökumenische Hospizbewegung

Zwischen Arbeit und Ruhestand

Regelmäßige Gruppentreffen für
Menschen ab 55 Jahren
In den ungeraden Wochen des Jahres
immer mittwochs von 17 bis 19 Uhr
Kath. Pfarrh. Rhöndorf,
Frankenweg 127, 53604 Bad Honnef
Veranst.: ZWAR
Ingrid Quadt, 02224-10730

Seniorentreff Aegidienberg

Jeden Dienstag 14:30 bis 17 Uhr
Aegidiusplatz 10, 53604 Bad Honnef
Veranst. Wally Feiden
Wally Feiden 02224-986092

Senioren-Treff-Kurhaus

15.10. | 22.10. | 29.10. | 5.11. | 12.11. |
19.11. | 26.11. | 3.12. | 10.12. | 17.12.
von 14:30 bis 17 Uhr
Kurhaus Bad Honnef, hinterer Eingang
Leitung: Christine Mehlem 0171 7928385
und Ulla Schlierenkamp: 0160 91848729

Gemütlicher Kaffeeklatsch

10.11. | 8.12.
von 15 - 17 Uhr
ev. Gemeindehaus, Luisenstraße
Anmeldung bei Susanne Langguth:
0171-2341446 | s.langguth.bonn@gmail.com

Schwofen wie in alten Zeiten – gemeinsam tanzen

18.10. | 29.11. von 16 - 19 Uhr
Ü60/Ü70/Ü80 Tanzveranstaltung im Lilo,
im alten Hallenbad, Rheinpromenade 4

Geh aus mein Herz – gemeinsam singen

16.10. | 20.11. | 18.12.
von 15 - 16 Uhr,
im Foyer des Rathauses, Rathausplatz

Mensch, ärgere Dich nicht – gemeinsam spielen

20.10. | 3.11. | 17.11. | 1.12. | 15.12
von 14:30 - 16 Uhr
Haus Drachenfels, Rhöndorfer Straße 80b

Handy / Tablet Sprechstunde

7.11. | 5.12
von 10 - 12 Uhr; Ohne Voranmeldung
in der Parkresidenz, Am Spitzenbach 2
Helga Ebel-Gerlach: 0177- 5955635
info@gemeinsamstatteinsam-badhonnet.de

Aegidienberger Kaffeekränzchen

9.11. | 14.12.
von 14:30 - 16 Uhr
Franziskushaus, Klosterstraße
Anmeldung bei Annette Eichendorf:
02224-80389 | eichendorf@t-online.de.

TERMINKALENDER

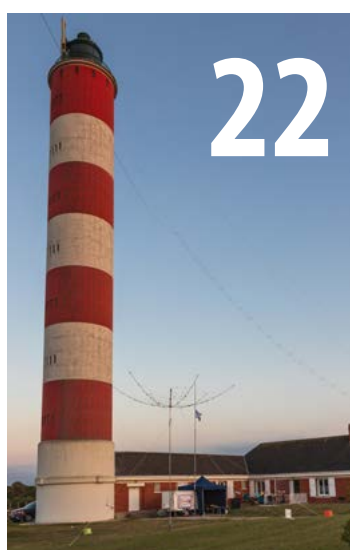


gemeinsam statt einsam

Ein Zusammenschluss von Fachdienst „Soziales“ der Stadt Bad Honnef
und Bündnis für Familie, Gesundes Bad Honnef e. V.

Alle gse-Veranstaltungen sind barrierefrei und kostenfrei

- 6 MEHR ALS BÜCHER:**
Die Stadtbücherei wird zum Treffpunkt für alle
- 8 KARL SIMROCK**
Ein fast vergessener Gelehrter aus Bad Honnef
- 12 STADTRAUM:**
Eine offene Tür mitten in Bad Honnef
- 14 WAHRZEICHEN VON BAD HONNEF:**
Die Aranka
- 18 BEWEGUNG IM ALTER:**
Sportangebote in Bad Honnef
- 20 SCHIETWETTER? NA UND!**
Bad Honnef bei Regen entdecken
- 22 Ein Leuchtturm wird zum Symbol**
STÄDTEPARTNERSCHAFT - BERCK-SUR-MER
- 24 MEDIZIN:**
Der Darm im Zentrum unserer Gesundheit
- 26 Schaffen Sie Ordnung und Platz!**
- 27 Kinderbuchtauschregale**
- 28 Rundgang**
- 30 Gastronomie**
- 31 Buchbesprechung**



IMPRESSUM

Herausgeber
Brücke e.V.
bruecke-badhonnef.de

Redaktion:
Laura Solzbacher (ViSdP),
Dr. Gabriele Clooth-Hoffmeister
Peter Endler, Dr. Hartmut Haase,
Susanne Langguth, Dr. Gerd Pflaumer,
Iris Schwarz, Mauricia von Siegler,
Prof. Dr. Claudia Solzbacher, Rolf Thienen

Gestaltung:
Silke Carthaus | typeandtoken

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 3705 0299 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“

MEHR ALS BÜCHER:

Die Stadtbücherei wird zum Treffpunkt für alle

Heller, offener und vielseitiger: Nach 14 Monaten Bauzeit und einer Zwischenstation in der Arboretum Passage ist die Stadtbücherei ins Rathaus zurückgekehrt. Die modernisierten Räume verbinden Bibliothek, Lernort und Treffpunkt – ein neuer Lern- und Wohlfühlort mitten in Bad Honnef.

NACH UMFASSENDER SANIERUNG IST DIE STADTBÜCHEREI INS RATHAUS ZURÜCKGEKEHRT. IM GESPRÄCH ERLÄUTERT ERSTER BEIGEORDNETER HOLGER HEUSER, WARUM SIE HEUTE EIN MODERNER „DRITTER ORT“ FÜR BILDUNG, KULTUR UND BEGEGNUNG IST.

Herr Heuser, die Stadtbücherei wurde nach ihrer Sanierung Anfang Mai wiedereröffnet. Was war für Sie das Besondere an diesem Moment?

Die Wiedereröffnung am 8. Mai war ein starkes Signal für Bildung und Kultur in unserer Stadt. Rund 70 Gäste haben diesen Neustart mit uns gefeiert. Seit Februar 2025 wurde der Bereich im laufenden Rathausbetrieb grundlegend überarbeitet. Entstanden ist nicht einfach ein modernisierter Raum, sondern ein Ort, an dem Menschen gerne verweilen. Die Bücherei bleibt ein Ort der Bücher und Medien und wird zugleich stärker als bisher Raum für Begegnung, Austausch und gemeinsames Erleben.

Sie sprechen von der Bücherei als einem „dritten Ort“. Was bedeutet dieser Begriff?

Der erste Ort ist das Zuhause, der zweite Ort sind Schule, Ausbildung oder Arbeitsplatz. Ein dritter Ort ist ein frei zugänglicher Raum dazwischen: ohne Konsumzwang, mit einer hohen Aufenthaltsqualität und offen für ganz unterschiedliche Menschen. Genau diese Funktion kann eine moderne Stadtbücherei erfüllen. Sie bietet Orientierung und Wissen, ermöglicht zufällige Begegnungen und lädt dazu ein, am gesellschaftlichen und kulturellen Leben teilzunehmen. Gerade in einer Zeit, in der vieles digitaler und individueller wird, wächst die Bedeutung solcher realen, gemeinsamen Orte.



Welche Rolle spielt die Stadtbücherei für Kinder und Familien?

Eine sehr wichtige. Bildung beginnt lange vor dem ersten Schultag: Vorlesen, Bilderbücher, Sprache und die Freude am Entdecken sind wesentliche Bausteine frühkindlicher Entwicklung. Die Stadtbücherei unterstützt Eltern und Familien dabei niedrigschwellig und alltagsnah. Kinder erleben hier, dass Geschichten Spaß machen und dass Lernen nicht nur Pflicht ist, sondern Neugier wecken kann. In Zusammenarbeit mit Kindertageseinrichtungen, Schulen und weiteren Partnern kann die Bücherei zudem einen wichtigen Beitrag zur Leseförderung und zur Chancengerechtigkeit leisten.

Und was bietet die Bücherei Jugendlichen und Erwachsenen?

Für Jugendliche ist sie Lernort, Medienwelt und Treffpunkt zugleich. Erwachsene finden Literatur, Sachinformationen, digitale Angebote und einen ruhigen Platz zum Lesen oder Arbeiten. Darüber hinaus kann die Bücherei Menschen dabei unterstützen, sich in einer immer komplexeren Informationswelt zurechtzufinden. Medienkompetenz, der kritische Umgang mit Quellen und der Zugang zu verlässlichen Informationen sind heute zentrale Bildungsaufgaben – in jedem Lebensalter.

Sie sind in der Stadtverwaltung auch für das Thema demografischer Wandel verantwortlich. Wie passt die neue Bücherei dazu?

Der demografische Wandel betrifft nicht nur Altersstrukturen. Er stellt uns auch vor die Frage, wie das Zusammenleben der Generationen künftig gelingt. Die Stadtbücherei kann hierfür eine Brücke bauen: Kinder entdecken prägende Geschichten, Jugendliche finden Raum zum Lernen und Ausprobieren, Erwachsene bilden sich weiter oder

nehmen sich eine Auszeit, und ältere Menschen erleben Austausch und Teilhabe. Als Teil des Rathauses liegt die Bücherei mitten im Leben unserer Stadt und ist für viele Menschen leicht erreichbar. Diese Begegnung der Generationen stärkt den gesellschaftlichen Zusammenhalt.

Was ist in der neu gestalteten Bücherei konkret anders?

Obwohl die Grundfläche unverändert geblieben ist, wirkt die Bücherei durch das neue Raumkonzept heller, offener und vielseitiger. Die Empore, neue Regale, moderne Aufenthaltsbereiche und eine kleine Teeküche schaffen zusätzliche Möglichkeiten. Hinzu kommen eine Saatgutbibliothek, ein Bücherautomat für die Rückgabe rund um die Uhr und eine Gaming-Zone im Jugendbereich. Die flexible Gestaltung bietet außerdem Raum für Lesungen, Workshops, Vorträge, Ausstellungen und Gesprächsrunden.

Verliert das klassische Buch bei all diesen neuen Funktionen an Bedeutung?

Nein, im Gegenteil. Gerade in einer immer digitaleren und schnelllebigeren Welt steht das Buch für etwas Haptisches und Beständiges. Sein Geruch kann Erinnerungen an die Kindheit, an besondere Momente oder an Menschen wecken, mit denen wir das Lesen verbinden. Bücher schaffen Ruhe, Nähe und Vertrautheit. Zugleich erschöpft sich eine zeitgemäße Bibliothek nicht in der Ausleihe: Sie verbindet gedruckte und digitale Medien, individuelles Lesen und gemeinschaftliches Erleben. Gerade diese Verbindung macht ihren besonderen Wert aus.

Was wünschen Sie sich für die Zeit nach der Wiedereröffnung?

Ich wünsche mir, dass die Bürgerinnen und Bürger die Stadtbücherei als ihren Ort annehmen: als offenen Raum, an dem man willkommen ist und gerne verweilt. Eine Bücherei lebt von den Menschen, die sie nutzen. Das Engagement bei der Rückkehr ins Rathaus war dafür ein schönes Zeichen: Ehrenamtliche Helferinnen haben unterstützt, rund 15.000 Medien wieder einzusortieren. Mein Dank gilt ebenso der Büchereileiterin Stephanie Eichhorn und ihrem Team, die mit großer Begeisterung für diesen Ort arbeiten. Meine Einladung lautet: Kommen Sie vorbei, entdecken Sie die neue Bücherei und füllen Sie sie mit Leben.

Ein Haus, viele Möglichkeiten

Mit der neugestalteten Stadtbücherei erhält Bad Honnef einen Bildungs- und Kulturort, der Bewährtes mit neuen Möglichkeiten verbindet. Auch technisch wurde in die Zukunft investiert: Schadstoffe wurden entfernt, Elektrik und IT erneuert, eine moderne Lüftungsanlage installiert und die Klimatisierung vorbereitet. Energetisch optimierte Fensterflächen verbessern zusätzlich die Substanz. Das Land NRW unterstützte die neue Einrichtung mit nahezu 100.000 Euro. So wird die Bücherei zu einem zukunftsfähigen Treffpunkt für die ganze Stadtgesellschaft.





Karl Simrock, ein fast vergessener Gelehrter aus Bad Honnef

Von Rolf Thienen

Es war um 1818 herum, dem Jahr der Gründung der Preußisch-Rheinischen Universität zu Bonn, als sich hier in Honnef und Umgebung eine, heute würde man sagen; „Boygroup“ einfand, die die deutsche Literatur der Zeit prägen sollte.

Aber ebenfalls heute würde man eher die Stirn runzeln, und man, wenigstens die jüngeren Leserinnen und Lesern, müsste, meist ergebnislos, nachdenken, wer sich denn da zusammengefunden hat, denn die Namen Karl Simrock, Ferdinand von Freiligrath, die Gebrüder Grimm kennt man heute weniger. Letztere wohl schon, alleine wegen Rotkäppchen, der Großmutter und dem bösen Wolf.

Und doch, sie besuchten Simrock häufig von Unkel und Rheinbreitbach aus, wo die Grimms fast ein zweites Zuhause hatten, trafen hier in Honnef in Simrocks Haus am Menzenberg zusammen mit dem gemeinsamen Ziel, die rheinischen Sagen und Mythenwelten der mittelhochdeutschen Gedichte und Versepen bis in deren Gegenwart zu ergründen und zu sammeln. Die Überset-

zung mittelhochdeutscher Versepen wie das Nibelungenlied und andere Dichtungen, z. B. Walter von der Vogelweides Gedichte oder das Rolandslied. Letzteres fand Freiligraths Interesse, da es ihn veranlasste, den Bau des Rolandsbogens zu initiieren und zu fördern und darüber hinaus die Fertigstellung des Kölner Doms durch die Einrichtung einer Tombola zu unterstützen.

Aber auch Gottfried Kinkel (Oberkassel), Ernst Moritz Arndt (Bonn), Beethoven, der sogar einmal eine Nacht im Unkeler Gefängnisturm verbringen musste, angeblich wegen Trunkenheit, Robert und Clara Schumann, ja beide, denn Clara war die einzige Frau, die sich in dem illustren Kreis behaupten konnte, fanden sich sicherlich hier in Honnef zum gemeinsamen Gedankenaustausch und Arbeiten zusammen.

Gleichsam wie Planeten umkreisten sie Karl Simrock in seinem Haus am Menzenberg in Selhof auch, um dort selbstverständlich seinen selbsterzeugten Wein, „Eckenblut“ von ihm benannt, zu genießen.

Simrock hat nicht nur mit seinen Gedichten und Balladen für Furore gesorgt, sondern auch mit seiner Übersetzung der Nibelungen aus dem Mittelhochdeutschen in die aktuelle Sprache. Es ist jedoch schade, dass viele der Übersetzungen missbraucht wurden im Sinne einer deutschen Herren- und Heldenkultur in der Zeit des Nationalsozialismus. Und der Kult um die von Richard Wagner adaptierten Nibelungen in seinen Werken rund um diesen Sagenkreis sind Spielball einer heutigen Boy- und Girlsgroup, die sich beim jährlichen Treffen in Bayreuth feiern lässt, vielleicht ohne zu ahnen, dass ein Honnefer Bürger die Grundlagen eines deutschen Kultes gelegt hat, allerdings in wissenschaftlicher Hinsicht. (Übrigens: Der Verfasser, der das Nibelungenlied um 1203 bis 1205 niedergeschrieben hat, ist bis heute unbekannt.)

Doch wie kam es zu dieser Konstellation?

Simrock wurde 1802 in Bonn geboren als Sohn des Notenhändlers (unter anderem mit den Partituren eines großen Bonner Komponisten: Ludwig van Beethoven) Nikolaus Simrock geboren. Er ging auf das französischsprachige Gymnasium Bonn und immatrikulierte sich 1818 an der 1802 gegründeten Preußisch-Rheinischen Universität zu Bonn. Er besuchte Vorlesungen zur Deutschen Sprache und Literatur bei August Wilhelm Schlegel, aber auch Deutsche Geschichte bei Ernst Moritz Arndt und freundete sich mit August Heinrich Hoffmann von Fallersleben (wer ihn nicht kennt, Dichter der Deutschen Nationalhymne) an.

Ab 1822 studierte er in Berlin die Rechte und ließ sich 1826 nach seinem Abschluss der Studien als Richter in Berlin nieder. Nebenher schrieb er Gedichte und Balladen.

Seit Beginn seiner Berliner Zeit machte er intensive Bekanntschaft mit Adalbert von Chamisso und Friedrich de la Motte-Fouqué, und es begann eine lebenslange Freundschaft mit Jakob und Wilhelm Grimm, den Gebrüder Grimm.

1827 vollendet er sein wohl bekanntestes Werk, seine Nachdichtung des mittelhochdeutschen Versepos „Die Nibelungen“; eine Leistung, die ihn bis heute weit über Deutschland hinaus bekannt machte. Mit einem anderen Werk, dem Gedicht „Drei Tage und drei Farben“, machte er ebenfalls Furore, aber in anderer Hinsicht.

Dort heißt es bereits in der ersten Strophe:

**Große Dinge hat die Zeit geboren,
Groß und wundertätig ist die Zeit:
In drei Tagen ward ein Thron verloren,
In drei Tagen ward ein Volk befreit.**

Simrock spielt in diesem 1830 geschriebenen Gedicht auf die Unruhen gegenüber der Monarchie in Frankreich an, die als Julirevolution in die Annalen eingegangen sind, was durch die „drei Farben“ manifestiert wird. Dem Preußischen Kaiser hat dies wohl gar nicht gefallen und schmiss Simrock aus dem Staatsdienst raus, und dieser floh in seine rheinische Heimat.

1832 erbt er von seinem Vater Nikolaus dreißig Ländereien und Grundstücke in und um Bonn, promovierte zum Doktor der Literaturwissenschaft, widmete sich ganz der wissenschaftlichen Arbeit zur mittelhochdeutschen Literatur und dichtete weiterhin. 1834 heiratete er Gertrud Ostler, mit der er vier Kinder hatte, darunter seine Tochter Anna Maria, die 1869 den Maler August Reifferscheidt heiraten sollte.

Ebenfalls 1834 machte er eine zweite Erbschaft, diesmal aus dem Besitz seiner Schwester Else, mit dem er das Neunkirchensche Weingut am Menzenberg kaufen konnte, auf dem er sein Haus „Parzival“ baute, in dem er fortan mit seiner Familie lebte.

1841 bekundete er Interesse an der Stelle eines Professors für deutsche Literatur, die an der Bonner Universität eingerichtet werden sollte, doch es dauerte noch bis 1850, als er als außerordentlicher Professor berufen wurde. 1853 wurde er ordentlicher Professor und 1856 Dekan der Fakultät. Am 18. Juli 1876, starb Karl Simrock und erhielt ein Ehrengrab auf dem heute sogenannten Alten Friedhof.

Durch Erbschaften und Erlös aus Verkauf einiger Rebflächen konnte er in Ruhe das Leben eines Privatgelehrten führen und seine vielfältigen Freundschaften pflegen, die sich ebenfalls im Umkreis der Bonner Universität ansiedelten. Zu den zahlreichen Freunden und Kollegen, die Simrock im Haus Parzival empfing, gehörten unter anderen die Freunde aus Berliner Tagen, Jakob und Wilhelm Grimm, Friedrich de la Motte-Fouqué, Adalbert von Chamisso. Weiterhin aus dem unmittelbaren Umfeld Gottfried und Klara Kinkel, Ferdinand von Freiligrath, Robert und Clara Schumann, Wolfgang Müller von Königswinter, aber auch Ludwig Uhland und Justinus Kerner.



Neben unzähligen Arbeiten zur Nordischen Mythenwelt und zu altdeutschen Volksliedern, die eine ungemeine große Verbreitung bis in die Mitte des 20. Jahrhunderts fanden, zählen als wichtigste Arbeiten von ihm:

Nachdichtungen des Nibelungenliedes und der Gedichte von Walther von der Vogelweide, die Herausgabe der altdeutschen Volksbücher, Märchen- und Sprichwörter-sammlungen, und zahlreiche andere Werke einer „volks-geschichtlichen Urzeit“, aber auch das Amelungenlied, ein heute fast gänzlich vergessenes Versepos, angesiedelt in der deutschen Sagenwelt um Dietrich von Bern und Wieland dem Schmied.

Und was ist von ihm in Bad Honnef geblieben? Ein Straßename, einige wenige Gegenstände aus seinem Haus sowie der Literarische Simrock-Freiligrath-Weg mit Beginn am Haus Parzival und Ende am Freiligrath-haus am Unkeler Rheinufer.

Im Bonner Universitätsmuseum ist zur Zeit eine von Studenten der Uni Bonn, kuratiert von PD Dr. Peter Glasner, eingerichtete Ausstellung zu Karl Simrock und den Gebrüder Grimm zu sehen, die sich anhand vieler Schriften, Bilder, Gegenstände und Zeitungsartikeln mit diesem Umfeld beschäftigt. Auch wenn sie klein und bescheiden daherkommt, stellt man im Laufe der Auseinandersetzung mit dem Gezeigten schnell fest, wie sich langsam ein Bild aus jener Zeit ergibt, besonders was das innige Verhältnis all dieser frühen Koryphäen der damals gerade gegründeten Bonner Universität angeht. Diese Art von Wissenschaft, Dichtung und persönlicher Freundschaft findet man heute wohl nicht mehr. Digitale Elemente laden zum Lesen und Betrachten vieler Archivalien und zum Hören von eingeleseenen Werken Simrocks ein.

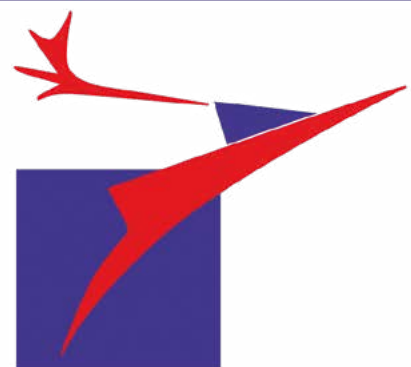
Karl Simrock und die Gebrüder Grimm

Bonner Universitätsmuseum, Am Hof,
donnerstags bis sonntags 12 bis 17 Uhr,
Eintritt frei.

Die Ausstellung läuft voraussichtlich bis
in den Dezember hinein.



HIRSCH
APOTHEKE
Bettina Müller-Plenk – Apothekerin



Hauptstraße 38, 53604 Bad Honnef, Tel.: 02224 93850, Fax: 02224 938520, www.Hirschapotheke-BadHonnef.de



AUGENÄRZTE AUS DER REGION – FÜR DIE REGION

Neues augenärztliches Kompetenzzentrum eröffnet in Bad Honnef

Manchmal kommt das Beste aus der eigenen Nachbarschaft: In der Bahnhofstraße 16a hat eine neue augenärztliche Privatpraxis eröffnet. Hinter dem Angebot steht ein inhabergeführtes Ärzteteam, das eng mit der Region verbunden ist. Die Ärztinnen und Ärzte sind hier aufgewachsen, zur Schule gegangen und bis heute in der Region verwurzelt.

„Wir sind von hier. Und genau deshalb wollten wir hier etwas aufbauen, das bleibt“, sagt das ärztliche Gründer-team. Die neue Praxis im Ärztehaus Bad Honnef versteht sich bewusst nicht als anonymes Medizinzentrum, sondern als persönlicher Ort für moderne Augenheilkunde. Das Team möchte medizinische Kompetenz mit kurzen Wegen, persönlicher Betreuung und einer engen Verbindung zur Region verbinden.

Die Praxis ist Teil eines inhabergeführten Ärztenetzes mit weiteren Standorten in Linz am Rhein und Horhausen. Dort steht die bewährte augenärztliche Versorgung gesetzlich Versicherter weiterhin zur Verfügung. In Bad Honnef richtet sich das Angebot an Privatpatienten und Selbstzahler – mit demselben Team, demselben medizinischen Anspruch und derselben persönlichen Betreuung.

Geleitet wird die Praxis von Dr. med. Alexander Böker, erfahrenem Operateur, gemeinsam mit Dr. med. Sandrine H. Sassen, Dr. med. Agnès S. Boros und Dr. med. Steffen E. Künzel. Was die vier Ärztinnen und Ärzte verbindet, ist nicht nur ihre Leidenschaft für die Augenheilkunde, sondern auch ihre gemeinsame Verbundenheit mit der Region.

Moderne Augenheilkunde unter einem Dach

Das Leistungsspektrum der Praxis ist breit angelegt und umfasst nahezu die gesamte moderne konservative und operative Augenheilkunde. Dazu gehören unter anderem augenärztliche Vorsorgeuntersuchungen, Kindersprechstunden, intravitreale Injektionen (Spritzentherapien) sowie Katarakt-Operationen.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Versorgung von Kindern. Mit einer eigenen Orthoptistin und einer integrierten Sehschule können Sehschwächen, Schielen und Entwicklungsstörungen des Sehens frühzeitig erkannt und gezielt behandelt werden. Damit möchte die Praxis eine umfassende augenärztliche Versorgung für die ganze Familie direkt vor Ort ermöglichen.

Persönlich, nah und auf Augenhöhe

„Wir wollen, dass unsere Patientinnen und Patienten nicht das Gefühl haben, eine Nummer zu sein“, betont das Team. „Kurze Wege, vertraute Gesichter und Zeit für echte Gespräche – das ist unser Anspruch.“

Die neue Praxis verbindet damit moderne medizinische Möglichkeiten mit einer persönlichen Atmosphäre. Patientinnen und Patienten sollen sich fachlich kompetent und zugleich menschlich gut aufgehoben fühlen.

Augenarztpraxis Bad Honnef

Bahnhofstraße 16a, 53604 Bad Honnef

2. Etage im Ärztehaus

Telefon: 02224 9814197

E-Mail: empfang@augen-bad-honnef.de

Parkplätze: hinter dem Gebäude verfügbar

STADTRAUM:

Eine offene Tür mitten in Bad Honnef

Von Benedikt Limbach

Wer durch die Bad Honnefer Fußgängerzone geht, findet seit einigen Monaten in der Hauptstraße 46 eine neue Anlaufstelle der Stadt. Hinter der großen Glasfront des StadtRaums sind verschiedene Angebote zusammengekommen: Stadtinformation, Kultur und Ehrenamt ebenso wie soziale Beratung und persönliche Hilfestellung. Gerade diese Mischung ist gewollt und zugleich einmalig in unserer Stadt.

Der StadtRaum soll ein Ort sein, den jeder ohne große Hürden betreten kann. Wer eine Frage hat, Informationen sucht oder zunächst gar nicht genau weiß, an wen er sich mit seinem Anliegen wenden soll, kann einfach hereinkommen. Für den Besuch der Angebote braucht es keine Anmeldung und keinen besonderen Anlass.

Das schafft zugleich Diskretion. Von außen ist nicht zu erkennen, weshalb jemand den StadtRaum besucht. Der eine sucht vielleicht nach einem Ausflugsziel oder einer Veranstaltung, die andere möchte sich über ehrenamtliches Engagement informieren. Wieder andere kommen wegen einer persönlichen Beratung. Niemand muss also schon mit dem Betreten eines bestimmten Büros erkennen lassen, welches Anliegen ihn dorthin führt.

Für vertrauliche Gespräche gibt es im hinteren Bereich einen abgeschlossenen Besprechungsraum. Dort können persönliche Anliegen in Ruhe erörtert werden. Der Raum dient aber ebenso Besprechungen der Wirtschaftsförderung, der Tourismus- und Kulturförderung oder der ehrenamtlich besetzten Stadtinformation. Offenheit nach vorne und geschützte Gesprächsmöglichkeiten im Hintergrund gehören damit zusammen.

„Mir war wichtig, dass die Stadtverwaltung mitten in unserer Stadt mit einer offenen Tür präsent bleibt“, sagt Bürgermeister Philipp Herzog. „Der StadtRaum ist die konsequente Weiterentwicklung des Citybüros als ehemals gescheitertes Projekt Rheinkaufhaus. Er soll kein Ort sein, an dem man erst wissen muss, welche Zuständigkeit man braucht. Man kann einfach hereinkommen, sich informieren, eine Frage stellen oder um Unterstützung bitten. Und wenn es um ein persönliches Anliegen geht, ist gleichzeitig die notwendige Diskretion gewährleistet.“



Vieles unter einem Dach

Zu den Angeboten gehören die Ehrenamtsberatung und weitere Beratungsangebote des Fachdienstes Soziales, Integration und Ehrenamt. Auch die Stadtinformation sowie die Tourismus- und Kulturförderung haben hier ihren Platz gefunden. Der StadtRaum führt damit Angebote zusammen, die zuvor auf unterschiedliche Standorte verteilt waren.

Zugleich knüpft er an die frühere Präsenz der Stadt in der Innenstadt an. Mit dem Rheinkaufhaus und später dem Citybüro gab es bereits Anlaufstellen außerhalb des Rathauses. Der StadtRaum entwickelt diesen Gedanken weiter: Die Verwaltung soll nicht nur im Rathaus erreichbar sein, sondern dort sichtbar und ansprechbar bleiben, wo Menschen einkaufen, spazieren gehen oder sich ohnehin aufhalten.

Auch für diesen Teil der Fußgängerzone ist damit eine Hoffnung verbunden. Zusätzliche Angebote können dazu beitragen, mehr Menschen in diesen Bereich der Hauptstraße zu führen. Dazu gehört neben dem StadtRaum auch die geplante Wiederbelebung des Vierkottens durch ein Inklusionscafé. Unterschiedliche Nutzungen sollen so dazu beitragen, diesen Abschnitt der Innenstadt stärker mit Leben zu füllen.

Information auch im Schaufenster

Eine besondere Rolle spielt im StadtRaum das Ehrenamt. Vereine und Initiativen können auf ihre Arbeit aufmerksam machen, während Menschen, die sich engagieren möchten, Informationen und Ansprechpartner finden. Einer der beiden großen Bildschirme im Schaufenster zeigt deshalb Angebote und Gesuche aus dem Ehrenamt.



Fachbeirat Menschen im Alter

Hier im StadtRaum

Jeden ersten Mittwoch des Monats von 15 Uhr bis 17 Uhr

Der Fachbeirat „Menschen im Alter“ ist ein beratendes Gremium der Stadt Bad Honnef.
- Welche Ideen haben Sie für eine altersgerechte Stadt und was fehlt Ihnen hierfür?
- Können wir Ihnen behilflich sein bei den Fragen und Herausforderungen rund um das Thema „Alter“?



Der zweite Bildschirm informiert über Veranstaltungen sowie touristische und kulturelle Angebote. Die Inhalte können laufend aktualisiert werden und sind auch außerhalb der Öffnungszeiten sichtbar.

Doch nicht nur die Bildschirme machen die große Fensterfront zu einem Schaufenster für das Stadtleben. Dort finden auch wechselnde Themen und Akteure ihren Platz. So werden beispielsweise Arbeiten und Produkte des Internationalen Nähcafés gezeigt. Zur Fairen Woche informiert eine kleine Ausstellung über fair gehandelte Produkte und das Engagement für Fairtrade in Bad Honnef.

Wer regelmäßig durch die Hauptstraße geht, kann deshalb immer wieder etwas Neues entdecken. Der StadtRaum ist nicht allein Beratungsstelle, sondern bietet auch Vereinen, Initiativen und Themen aus Bad Honnef eine sichtbare Fläche mitten in der Innenstadt.

Bei der Einrichtung wurde zudem vieles weiterverwendet. Die Theke der Stadtinformation und vorhandene Regale wurden übernommen, hinzu kamen überwiegend hochwertige gebrauchte Büromöbel aus dem Fachhandel. Entstanden ist ein heller, offener Raum mit großer Glasfront und zugleich geschützten Bereichen für vertrauliche Gespräche.

Vor allem aber lebt der StadtRaum von seiner Lage und seiner offenen Tür. Man kann hereinschauen, eine Frage stellen, sich informieren oder einen Ansprechpartner finden. Und wenn ein Anliegen mehr Ruhe verlangt, kann das Gespräch hinter verschlossener Tür fortgesetzt werden. So soll die Hauptstraße 46 vor allem eines sein: ein Stück Stadtverwaltung mitten in der Stadt – offen für jeden.

Siebengebirgs-Druck

Am liebsten drucken wir für Sie **KLIMANEUTRAL** mit **natureOffice**
Nachhaltiger Klimaschutz

· Grafik/Layout · Buchbinderei · Karlstraße 30 · 53604 Bad Honnef
· Offsetdruck · Lettershop · Tel. 0 22 24 / 24 62 · Fax: 24 63
· Digitaldruck · Versand · info@siebengebirgsdruck.de

*Ihr persönlicher
Ansprechpartner vor Ort.*

Mehr Infos finden Sie unter:

www.siebengebirgsdruck.de

**Das passende
Eigenheim für Ihre
Bedürfnisse.**

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

kssk-koeln.de/immo-service



Kreissparkasse
Köln

Weil's um mehr als Geld geht.

WAHRZEICHEN VON BAD HONNEF

Die Aranka

Ein älterer Beitrag von Hartmut Haase circa aus dem Jahr 2018. Die Artikelbilder hat Rolf Thienen aktuell ergänzt.

Auf der ersten Seite des Flyers des Bürgermeisters zum Thema „Bad Honnef im Aufbruch“ prangt, es ist kaum anders zu erwarten, Honnefs Wahrzeichen, die Aranka, der letzte Aalschokker des Mittelrheins.

Zur Zeit ist das Schiff bei einem Wasserstand von rekordverdächtigen 5 cm am Pegel Oberwinter in voller Schönheit zu sehen. Es wird schnell deutlich, dass es sich um ein Plattbodenschiff handelt, dessen Rumpf trotz Niedrigwasser bei seiner breiten Auflage nicht gefährdet ist, so Günther Raths, der Vorsitzende des Aranka Fördervereins. Dieser Typus von Fischereisegelschiffen wurde in den Niederlanden entwickelt und vor allem in der Zuidersee eingesetzt. Im Gegensatz zu den Zeesbooten in der Ostsee und den Bodden, die zum Fang segelten, liegt der Aalschokker, durch eine Winde in Fangposition gebracht, im Strom und lässt die Strömung die Fangarbeit machen. Hierzu wird das 30 Meter lange Netz mit einer Reuse am Ende mit Hilfe zweier schwenkbarer Fangbäume senkrecht zur Bordwand quer in die Strömung gebracht. Da der Aal sehr scheu ist, kann er nur nachts, wenn kein Schiffsverkehr vorhanden ist, gefangen werden – besonders im Herbst, wenn der Fisch auf Wanderung geht. Am folgenden Morgen wird das Netz eingeholt und der Fang an Bord in einem von Wasser durchströmten Bassin untergebracht, um dann später geräuchert zu werden. Danach musste das Schiff wieder in Ruhelage unter Land gebracht werden und lag am Nordende der Kribbe von Grafenwerth auf der Stromseite vor Anker. Die Ruderer des Wassersportvereins hatten nicht selten einige Mühe, das Boot zu umschiffen. Der Beruf des Fischers war ein schwerer Beruf, musste der Fischer doch nachts an Bord bleiben, das Netz überwachen, den Fang bergen und tagsüber am Mast das Netz trocknen und nicht selten auch reparieren.

Der Aalschokker Aranka ist untrennbar verbunden mit der Fischerdynastie Jansen aus Worringen. In den 30iger Jahren verlegten sie ihre Tätigkeit in Fanggründe nach Bad Honnef und machten in Ufernähe an der Steinstraße eine Aalräucherei auf. Da der Rhein gute Fänge garantierte, konnten Vater Paul Jansen und Sohn Willi bald drei Aalschokker erwerben, die hintereinander an der Nordkribbe von Insel Grafenwerth lagen. Einer von ihnen – 1917 vom Stapel gelaufen – wurde auf den Namen Aranka getauft. „Aranka“ – genauer Aryanka – ist ungarisch und bedeutet soviel wie die „Goldige“. Der Name wird in Verbindung gebracht mit der Geschichte eines kleinen Aals, der im Saragossameer vor Kuba aufgewachsen, im Osten einen Fluss sucht und den Rhein findet, um dann ausgewachsen zur Stelle seiner Geburt zurückzuschwimmen.



Dieser Lebenszyklus setzt allerdings sauberes Wasser voraus. Mit zunehmender Industrialisierung wurde der Rhein immer schmutziger, sodass die Erträge stark zurück gingen. Paul Jansen wich mit seinen Schokkern an die Mosel aus, während Sohn Willi mit der Aranka dem Honnefer Revier treu blieb.

Zwei Chemiekatastrophen führten schließlich zum Ende der berufsmäßigen Rheinfischerei: 1969 kam es zu einem Massensterben der Rheinfische, als aus ungeklärter Ursache Schädlingsbekämpfungsmittel in den Rhein gelangten. Die Wasserqualität hatte sich gerade wieder erholt, als die Sandozkatastrophe vor 32 Jahren den Fischern das endgültige Aus brachte. Wer wollte schon Aal aus belasteten Gewässern essen?

Die Aranka auf dem Trocken. Wie bereits 2018, als dieses Foto gemacht wurde, so auch in diesem Jahr wieder.

1988 gab Willi Jansen nach 60 Jahren als Fischer auf und beschloss, sein Schiff in die Niederlande zu verkaufen. Bevor es dazu kam, schaltete sich der Althonnefer Helmut Kloss ein. Es gelang ihm, die Honnefer Bevölkerung zu einer beispiellosen Spendenaktion aufzurufen. Mit den Spenden konnte er das Schiff für die Honnefer erwerben. Allerdings hatte die Aranka drei Jahre ohne Wartung am Ufer gelegen und hatte soviel Rost angesetzt, dass eine komplette Restaurierung nötig wurde. Um auf die Werft in Oberwinter geschleppt werden zu können, musste sie erst wieder schwimmfähig gemacht werden. Diese Aufgabe übernahmen selbstlos die Honnefer Wilhelm und Friedhelm Berg, denen es gelang, die durchgerostete Aranka soweit abzudichten, dass sie nach Oberwinter in die Werft geschleppt werden konnte.

1994 – nach fünf Jahren Honnefer Abstinenz – traf die Aranka wieder in ihrer Heimat ein und wurde 77 Jahre nach ihrem Stapellauf zum zweiten Mal feierlich getauft. Seitdem liegt sie zur Freude Aller als Ausdruck eines bemerkenswerten Bürgersinns und als unverzichtbares Wahrzeichen im Altarm Honnef.

Damit die nicht unerheblichen Kosten weiter gesichert werden konnten, wurde von H. Kloss und F. Ost das Großevent „Aalkönig“ ins Leben gerufen. Nunmehr zum 16. Mal garantiert die Spendengala den Erhalt unserer Aranka.

Der Artikel wäre ohne die Unterstützung von Annemieten Haaf, geb. Jansen, und Schwester von Willi Jansen, nicht zu Stande gekommen. Dafür sei ihr ganz herzlich gedankt.



Klima Aal: Präsentation der Skulptur durch den Künstler Markus Jeschaunig. Preissiegerskulptur und Art Award der Kummer-Vanotti-Stiftung im Skulpturenpark auf der Insel Grafenwerth. (Hintergrund: Stiftungsvertreter und Otto Neuhoﬀ, ehemaliger Bürgermeister von Bad Honnef.





© Foto Rolf Thienen

Aranka, wie sie zu einem der häufigsten Motive für Bad Honnef wurde.



Foto von der Rückkehr der Aranka aus der Werft 1994

Buchhandlung Werber



Traditionsunternehmen im Herzen
der Bad Honnefer Innenstadt



Besuchen Sie auch
unseren Onlineshop:
buchhandlung-werber.de

Ihr erster Ansprechpartner für Bücher & Co.

Buchhandlung Werber

Inhaberin Ulrike Helmling

Hauptstraße 40, 53604 Bad Honnef

Telefon: 02224/26 01 | Fax: 02224/47 00

E-Mail: info@buchhandlung-werber.de

reha team DIX
Unser Lächeln hilft



Sanitätsartikel

- Kompressionsstrümpfe
- Bandagen & Orthesen
- Pflegeartikel
- Sport-, Gesundheits- & Wellnessprodukte
- Inkontinenzartikel



Reha-Hilfsmittel

- Rollstühle & Rollatoren
- Pflegebetten und Einlegerahmen
- Sauerstofftherapie
- Antidekubitus- und Lagerungssysteme
- Hilfen für Bad und WC

Leihgeräte • Beratung • Probefahrten

Drieschweg 46
53604 Bad Honnef

Tel. 02224 / 3373
Fax. 02224 / 78835

BEWEGUNG KENNT KEIN ALTER:

Sportangebote in Bad Honnef

Von Laura Solzbacher

Wer wieder loslegen möchte, muss weder besonders sportlich noch besonders beweglich sein. In Bad Honnef gibt es für alle Generationen Möglichkeiten, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zu erhalten oder neu aufzubauen. Entscheidend ist nicht, was man früher konnte, sondern was heute guttut. Deshalb lautet die wichtigste Empfehlung: Trauen Sie sich, etwas Neues auszuprobieren!

Besonders angesagt sind derzeit Yoga und Pilates. Das hat gute Gründe: Beide Trainingsformen verbinden Kräftigung, Beweglichkeit und bewusste Körperwahrnehmung, ohne dass es um Höchstleistungen geht. Beim Yoga kommen Atemübungen und Entspannung hinzu. Je nach Stil kann eine Stunde ruhig oder dynamisch sein. Pilates konzentriert sich besonders auf die tief liegende Muskulatur in Bauch, Rücken und Beckenboden. Eine kräftige Körpermitte verbessert die Haltung und kann den Rücken im Alltag entlasten. Viele Übungen lassen sich anpassen. Niemand muss beim ersten Besuch besonders gelenkig sein – Beweglichkeit entsteht schließlich durch das Üben.

Eine Adresse dafür ist „yomendoo“ in Rhöndorf. Das Studio von Birgit Winter bietet Yoga, Pilates, Mobility sowie Rücken- und Core-Training an. Mal wird dynamischer trainiert, mal ruhiger; im Mittelpunkt stehen Kraft, Stabilität und Beweglichkeit. Gerade wer klassische Fitnessstudios bislang eher gemieden hat, findet hier einen begleiteten Einstieg in persönlichem Rahmen.

Wer lieber an Geräten trainiert oder aus verschiedenen Kursen wählen möchte, kann eines der Fitnessstudios vor Ort ausprobieren. „Visiolife Bad Honnef“ verbindet klassisches und chipgesteuertes Krafttraining mit Rücken- und Dehnungskonzepten. Zum Gesamtangebot gehören Kurse wie Pilates, Yoga oder Zumba sowie Rehasport und physiotherapeutische Begleitung. Ein Probetraining hilft, Geräte, Betreuung und Atmosphäre in Ruhe kennenzulernen.



Studio von Birgit Winter

Auch „Twin Fit“ bietet in Bad Honnef zeitlich flexibles Fitnesstraining. Das ist praktisch, wenn Sport nicht an einen festen Kurstermin gebunden sein soll. Vor dem Start empfiehlt sich eine Einweisung und ein Trainingsplan, der zu den eigenen Voraussetzungen passt. Denn gerade ab 50 lohnt sich gezieltes Krafttraining: Es stärkt Muskeln, unterstützt Gleichgewicht und Standfestigkeit und erleichtert viele Bewegungen im Alltag.

Eine andere Möglichkeit ist EMS bei „Körperformen“ in Bad Honnef. Die Abkürzung steht für elektrische Muskelstimulation: Während man angeleitete Übungen macht, werden die Muskeln zusätzlich durch elektrische Impulse angesprochen. Das Training ist kurz und wird persönlich betreut. Wer neugierig ist, kann bei einem Probetraining herausfinden, ob ihm diese ungewohnte Form der Bewegung liegt. Bei gesundheitlichen Einschränkungen sollte vorher geklärt werden, ob EMS geeignet ist.

Neu in Rhöndorf ist das Gym von „SUESS Fitness“. Hier stehen Personal Training und Training in kleinen Gruppen im Mittelpunkt. Die Einheiten werden an persönliche Ziele und Voraussetzungen angepasst. Angeboten werden kombinierte Kraft- und Ausdauereinheiten sowie der „Strength Club“ mit Schwerpunkt Krafttraining; es gibt auch eine reine Gruppe für Frauen. Das Angebot zeigt: Modernes Krafttraining ist nicht nur etwas für junge Menschen oder Bodybuilder. Richtig angeleitet, hilft es, möglichst lange kräftig, belastbar und selbstständig zu bleiben.



© Foto by Anna Bögel

Fitness- und Bewegungsangebote machen nicht nur fit, sondern schaffen auch regelmäßige Begegnungen

Günstiger und besonders gesellig ist häufig der Sportverein. Bei Vereinen wie dem TV Eiche Bad Honnef und dem ATV Selhof lohnt sich ein Blick in das aktuelle Erwachsenen- und Gesundheitssportprogramm. Gymnastik, Fitness- und Bewegungsangebote machen nicht nur fit, sondern schaffen auch regelmäßige Begegnungen. Wer gern draußen unterwegs ist, hat mit Walking, Nordic Walking, Radfahren oder Wandern im Siebengebirge das schönste Trainingsgelände direkt vor der Haustür. Es gibt auch ein Outdoor Sportangebot im Park Reitersdorf. Und damit ist die Bandbreite dieser kleinen Stadt noch längst nicht ausgeschöpft: Auch Tennis, Basketball bei den Dragons Rhöndorf, Boxen beim ATV Selhof oder Rudern beim Wassersportverein Honnef gehören dazu. Wer etwas davon ausprobieren möchte, fragt am besten nach einem passenden Einstieg.

Welches Angebot das richtige ist, hängt nicht vom Geburtsjahr ab. Manche möchten entspannter und beweglicher werden, andere Muskeln aufbauen, ihre Kondition verbessern oder einfach gemeinsam mit anderen aktiv sein. Ein Schnupperkurs oder Probetraining ist der beste Weg, das herauszufinden. Bei Vorerkrankungen oder länger anhaltenden Beschwerden sollte vorher ärztlicher Rat eingeholt werden. Ansonsten gilt: nicht vergleichen, klein anfangen und regelmäßig dabeibleiben. Vielleicht werden ausgerechnet Yoga, Pilates oder Krafttraining zur neuen Lieblingsbeschäftigung, die man sich vor ein paar Jahren noch gar nicht zugetraut hätte. In Bad Honnef ist in jedem Alter etwas dabei.



Ganz gleich, ob Sie für sich selbst, einen Angehörigen oder einen zu Betreuenden einen guten Heimpflegeplatz suchen: Mit der Entscheidung für unser Haus treffen Sie mit Sicherheit die richtige Wahl!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Dr. Kneip GmbH, Pflegeheim, 53604 Bad Honnef, Luisenstraße 27,
Telefon: 0 22 24 / 18 09 - 0, Telefax: 0 22 24 / 18 09 - 222
Internet: www.dr-kneip-pflege.de, E-Mail: info@dr-kneip-pflege.de



Mit Sicherheit in guter Obhut – Senioren- und Behinderten-Betreuung am Kurpark



SCHIETWETTER? NA UND!

Bad Honnef bei Regen entdecken

Draußen prasselt der Regen, drinnen lockt das Sofa. Ein grauer Tag muss in Bad Honnef trotzdem kein verlorener Tag sein. Gerade im Herbst bieten sich Gelegenheiten, vertraute Orte neu zu sehen oder etwas auszuprobieren, das man bisher nur von anderen kennt.

Von Laura Solzbacher

Ein Ziel ist das Adenauerhaus in Rhöndorf. Viele kennen es vom Vorbeigehen, waren aber seit Jahren nicht mehr dort. Die Ausstellung führt durch Adenauers Leben und die Anfänge der Bundesrepublik. Wer auch das Wohnhaus besichtigen möchte, sollte sich vorab über Führungen und Zugänglichkeit informieren: Es liegt oberhalb des Ausstellungsgebäudes.

Auch die Stadtbücherei im Rathaus lohnt einen neuen Besuch. Seit Mai 2026 ist sie in ihren neu eröffneten Räumen wieder da. Warum nicht einmal einen regionalen Krimi, eine Biografie oder ein Hörbuch mitnehmen? Man kann vor Ort stöbern, bevor man sich für den restlichen Regentag mit Lesestoff eindeckt.

Kunst bringt Farbe in graue Tage. Im Kunstraum Bad Honnef und an anderen Ausstellungsorten gibt es wechselnde Programme. Ein Besuch wird noch spannender, wenn man zu zweit hinget und hinterher bei einem Kaffee darüber streitet, welches Werk man gern zu Hause hätte. Die Veranstaltungskalender verraten, was gerade zu sehen ist.

Überhaupt eignet sich Regen gut für Verabredungen. Ein Café-Besuch muss nicht bei einer schnellen Tasse Kaffee enden: Karten oder ein kleines Brettspiel einpacken, alte Fotos mitbringen, Geschichten austauschen – schon wird daraus ein Nachmittag. Wer lieber etwas Neues lernt, schaut nach Kreativkursen, Sprachkursen oder Musikveranstaltungen bei örtlichen Vereinen und der Volkshochschule Siebengebirge.

Und wenn das Wetter so ungemütlich ist, dass man nicht einmal vor die Tür möchte? Dann lässt sich zu Hause spielen – nicht nur mit Karten auf dem Tisch, sondern auch am Bildschirm. Skat gegen Menschen aus anderen Orten, ein Kreuzworträtsel auf dem Tablet, gemeinsam mit den Enkeln ein digitales Abenteuer bestehen: „Zocken“ ist längst keine reine Jugendbeschäftigung mehr.

Laut dem Jahresreport 2026 des deutschen Games Verbands sind 18 Prozent der Spielenden in Deutschland über 60 Jahre alt – die größte einzelne Altersgruppe. Gespielt wird auf Smartphone, Tablet, PC oder Konsole.

Wie anfangen? Wer ein Smartphone hat, braucht keine Konsole zu kaufen: Eine vertraute Spielidee wie Schach, Skat oder ein Worträtsel suchen und zunächst allein ausprobieren. Wer Wettkampf mag, kann später online gegen andere antreten – oder mit Kindern und Enkeln ein Rennspiel wie Mario Kart testen. Vor der Installation Bewertungen und mögliche Kosten prüfen; „gratis“ bedeutet bei Spielen nicht immer, dass spätere Käufe ausgeschlossen sind. Für Online-Partien einen Spitznamen verwenden und Fremden weder Adresse noch Zahlungsdaten schicken. Praktisch sind eine gut lesbare Schrift, moderates Spieltempo und Pausen für Augen und Rücken.

E-Sport ist dabei nicht jedes digitale Spiel. Gemeint sind organisierte Wettbewerbe nach festen Regeln. Man muss aber nicht gleich ins Turnier: Erst die Steuerung üben, dann Freunde zu einer Online-Partie einladen und schließlich nach einer passenden Spielgemeinschaft oder einem kleinen Wettbewerb suchen. Vielleicht findet sich sogar in Bad Honnef eine Runde, die gemeinsam startet? Eine wissenschaftliche Untersuchung von 2025

fand keinen Beleg dafür, dass digitales Spielen bei älteren Menschen automatisch mehr Bewegungslosigkeit oder weniger Aktivitäten draußen bedeutet. Ein Wundermittel für Gesundheit ist es ebenso wenig. Der beste Grund zu spielen, bleibt: Es macht Spaß.

Selbst Kirchen lassen sich an einem grauen Tag neu entdecken. St. Johann Baptist und die Erlöserkirche sind auch Schauplätze von Konzerten. Wer hineingehen möchte, prüft vorher die Öffnungszeiten. Und wenn der Regen nachlässt, lohnt ein kurzer Weg durch den Park Reitersdorf oder entlang des Rheins: In Pfützen spiegeln sich Bäume und Häuser, die Stadt sieht plötzlich anders aus.

Ob Ausstellung, Buch, Kaffee oder eine digitale Spielrunde: Manchmal genügt eine einzige Idee, um aus einem Regentag etwas Schönes zu machen. Vielleicht ist genau dieser Herbst die Gelegenheit, in Bad Honnef – oder zu Hause mit Bad Honnefer Freunden online – etwas zum ersten Mal zu versuchen.



Frische Waffeln

Oktober bis März

*Jeden Dienstag und
Mittwoch im Café*

15.00 – 17.00 Uhr

Der Duft frischer Waffeln. *Im WohnGut Parkresidenz Bad Honnef.*

Es ist wieder Waffelzeit und der Duft frisch gebackener Waffeln erfüllt jeden Dienstag und Mittwoch unser Café.

Lassen Sie sich verführen und probieren Sie unsere leckeren hausgemachten Waffelkreationen.

Waffeln mit Puderzucker 4,50 €

Waffeln mit Kirschen, Vanilleeis & Sahne 6,80 €


WOHNGUT
Parkresidenz
Bad Honnef

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



Ein Leuchtturm wird zum Symbol

STÄDTEPARTNERSCHAFT BAD HONNEF – BERCK-SUR-MER

Von Stefan Scharfenstein, Karl-Heinz Rohde, Dr. Ing. Hans E. Krüger
Fotos: Karl-Heinz Rohde

Es ist Mitte August 2026 am Leuchtturm in Berck-sur-Mer (Frankreich). Auf dem Gelände parken mehrere Fahrzeuge mit deutschem Kennzeichen. Aus dem Heimatmuseum der „Association Berck Patrimoine et Tradition“ neben dem Leuchtturm hört man Stimmen in unterschiedlichen Sprachen, Töne und Morsezeichen, was immer wieder zu Verwunderung bei den vielen Passanten führt. Verantwortlich für das Geschehen am Leuchtturm sind die Bad Honnefer Funkamateure. Darüber informieren sie die Passanten und Strandbesucher mit einem in französischer Sprache verfassten Flyer zum Mitnehmen und kommen so mit ihnen ins Gespräch. Dabei stellt die Sprache fast nie eine Grenze dar.

Wir kam es dazu?

Ende 2014 hatten die Bad Honnefer Funkamateure, Dr. Ing. Hans E. Krüger, Ehrenvorsitzender des Partnerschaftskomitees Bad Honnef – Berck-sur-Mer und Stefan Scharfenstein, Vorsitzender des Ortsverbandes Bad Honnef des Deutschen Amateur Radio Club (DARC), die Idee zu einer besonderen Städtepartnerschaftsaktion:

Ein mehrtägiger Amateurfunkaufenthalt am Leuchtturm in unserer französischen Partnerstadt im Département Pas-de-Calais in der Region Hauts-de-France.

Vom Gelände des im Jahr 1950/51 erneuerten und 2005 umfassend renovierten Bercker Leuchtturmes sollte ein mehrköpfiges Team unter dem weltweit einmaligen Rufzeichen TM0BSM am International Lighthouse- and Lightship-Weekend (ILLW) teilnehmen. Das ILLW soll

die Bedeutung der Leuchttürme und der Feuerschiffe für die weltweite Seefahrt ins Gedächtnis rufen und für deren Erhaltung sensibilisieren. Seit 2016 geht es daher für die Bad Honnefer Funkamateure jedes Jahr einmal für mehrere Tage nach Berck-sur-Mer.

Jedes Jahr erlaubt uns die französische Telekommunikationsbehörde ANFR den Funkbetrieb unter dem weltweit einmaligen französischen Sonderrufzeichen TM0BSM (TM0BerckSur Mer), und die Leuchtturmverwaltung DIRM gestattet uns den nicht alltäglichen Zugang auf den 45 Meter hohen Leuchtturm.

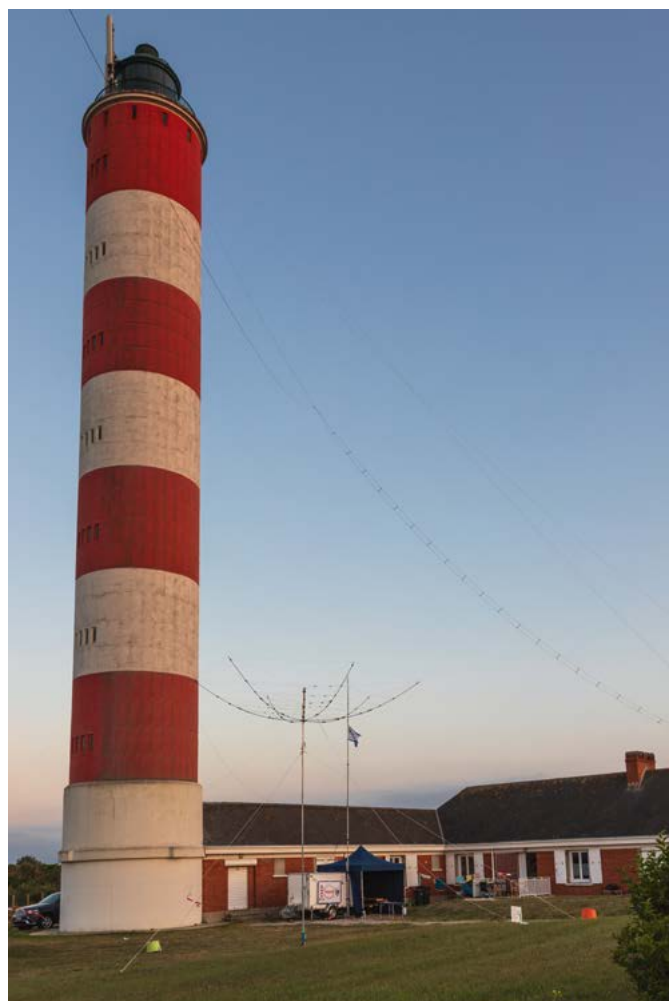
Bisher haben die Funkamateure aus Berck-sur-Mer über 15000 Funkkontakte mit 141 Ländern der Erde auf allen Kontinenten herstellen können.

Highlights waren Funkkontakte nach Fidschi, Malawi, Neu-Kaledonien, Hongkong und der deutschen Forschungsstation Neumayer-III in der Antarktis.

Neben den drahtlosen Kontakten liegt uns viel an der Pflege freundschaftlicher Kontakte mit den Bürgerinnen und Bürgern unserer Partnerstadt. Im Laufe der Jahre ist es so zu vielen persönlichen und herzlichen Freundschaften gekommen.

Diese weiter auszubauen, ist uns mehr als eine Selbstverständlichkeit. Über die Jahre haben sich daraus sogar schon feste Freundschaften entwickelt. Wir arbeiten vor Ort unter anderem mit dem Comité de Jumelage und der Bercker Stadtverwaltung eng zusammen. In Bad Honnef unterstützt uns seit Jahren das Partnerschaftskomitee Bad Honnef – Berck-sur-Mer.

Ein mehrtägiger Amateurfunkaufenthalt am Leuchtturm in unserer französischen Partnerstadt im Département Pas-de-Calais in der Region Hauts-de-France. Die Leuchtturmverwaltung DIRM gestattet uns den nicht alltäglichen Zugang auf den 45 Meter hohen Leuchtturm.



Weitere Information über den Amateurfunk und uns gibt es auf:
<https://www.darc.de/der-club/distrikte/g/ortsverbaende/09/>

Redaktionshinweise:

Die Bad Honnefer Funkamateure treffen sich jeden Montag, ab 19.30 Uhr, bei der Bundesanstalt Technisches Hilfswerk, Ortsverband Bad Honnef, Quellenstraße 2 in Bad Honnef.

Der DARC e.V. ist der größte Verband von Funkamateuren in Deutschland und die drittgrößte Amateurfunkvereinigung weltweit. Mit etwa 33.000 Mitgliedern vertritt der DARC die Interessen der über 70.000 Funkamateure in ganz Deutschland und engagiert sich bei der Förderung des Amateurfunks auf allen Ebenen – auch international.

In Bad Honnef gehen dieser besonderen Art der Freizeitbeschäftigung über 100 Mitglieder nach.



Der Darm im Zentrum unserer Gesundheit

PROF. BIRGIT TERJUNG IM INTERVIEW ÜBER
CHRONISCH ENTZÜNDLICHE DARMERKRANKUNGEN

Frau Prof. Terjung, welche Bedeutung haben chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED) in Deutschland?

CED sind Erkrankungen, die jeden Menschen in jedem Alter betreffen können. Sie treten aber bevorzugt bei Kindern und jungen Erwachsenen auf, jedoch durchaus auch bei älteren Menschen, die dann erstmals erkranken. Wir sehen in Deutschland eine kontinuierlich steigende Zahl an Erkrankungsfällen. Aktuell sind rund 600.000 Menschen von CED betroffen.

Nimmt die Zahl der Erkrankungen zu oder werden die CED heute nur schneller und besser diagnostiziert?

Wir verfügen heutzutage über sehr gute Diagnostikmöglichkeiten, weswegen wir die Patienten sicher schneller und häufiger diagnostizieren als früher. Das ist der eine Aspekt. Der andere ist: Die CED nehmen auch in absoluten Zahlen deutlich zu. Mit ungebrochener Tendenz. Denn es gibt immer mehr Auslösefaktoren, die auf das Immunsystem einwirken. Das hat beispielsweise viel mit unserer Ernährung zu tun: Wir essen heutzutage häufig hochverarbeitete Nahrungsmittel, die entzündlich auf unseren Darm wirken können. Außerdem wird unsere Darmflora durch Umwelteinflüsse verändert. Deswegen steigen die Fallzahlen.

Welche Therapien gibt es?

Wir verfügen heute über sehr gute Behandlungsmöglichkeiten, so dass die Krankheitsschübe, die sich vor allem in Durchfällen und Bauchmerzen äußern, seltener auftreten und Patienten teilweise einen Zustand der klinischen Beschwerdefreiheit erreichen können. Dafür stehen effektive Medikamente zur Verfügung, die stark immunsuppressiv wirken. Damit können wir teilweise auch eine Heilung der Darmschleimhaut erreichen, was früher überhaupt nicht möglich war.



Warum ist der Darm so zentral für die gesamte Gesundheit des Menschen?

Der Darm ist das größte Organ des Menschen, reicht vom Mund bis zum After, mit den anhängenden Versorgungsdrüsen. Im Darm wird nicht einfach nur banal Essen verdaut. Er hat ein eigenes Immunsystem. Alles, was wir essen, enthält auch bestimmte Immunstoffe, die vom Immunsystem des Darms vor Ort direkt bearbeitet und gegebenenfalls abgewehrt werden, um nicht weiter in die Blutbahn zu gelangen. Und wir haben im Darm die große Gemeinschaft der Bakterien, Billionen von Bakterien, die dort natürlicherweise leben, und einerseits wichtig sind für die Verdauung, aber auch für unseren Körper insgesamt, weil diese Bakterien unsere Ernährung verarbeiten und Stoffwechselprodukte bilden, die entweder entzündlich oder antientzündlich wirken, und damit einen ganz großen Einfluss auf unsere Gesundheit haben.

Wie ist für diese Patienten in unserem Gesundheitssystem gesorgt?

Den zunehmenden Erkrankungsraten steht eine Versorgungsstruktur gegenüber, die dem nicht gerecht werden kann. Die niedergelassenen Ärzte, meist die Gastroenterologen, haben gar nicht die Versorgungskapazitäten, weil die CED-Patienten häufig sehr intensiv und über einen langen Zeitraum behandelt und begleitet werden müssen, und viel Zeit für intensive Gespräche und Begleitung ihrer teilweise komplexen Krankheitsverläufe erfordern.

Prof. Birgit Terjung

Prof. Birgit Terjung ist Ärztliche Direktorin der GFO Kliniken Bonn und dort Chefärztin der Klinik für Innere Medizin am Standort St. Josef Hospital Bonn-Beuel.

Sie besitzt die Schwerpunktbezeichnung Gastroenterologie und ist u.a. auf CED sowie Ernährungsmedizin spezialisiert. Neben ihrer klinischen und wissenschaftlichen Arbeit ist Prof. Birgit Terjung u.a. aktiv als Vorständin und Pressesprecherin der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten e. V. (DGVS).



Hier kommen Sie zu dem Podcast:
„Gesunde Ernährung besteht
nicht aus Verboten.“

Das ist eine große Herausforderung für unser Gesundheitssystem; auch was die Kosten anbelangt. Denn die Medikamente sind einerseits sehr effektiv, andererseits aber auch sehr teuer. Da sprechen wir über Monatskosten pro Patient von 3.000 bis 5.000 Euro.

Sind alle Patienten auf Medikamente angewiesen oder gibt es auch andere helfende Faktoren?

CED sind chronische Erkrankungen, die ein Leben lang bleiben und nicht mehr verschwinden. Sie sind allerdings sehr unterschiedlich ausgeprägt. Patienten haben Phasen ohne nennenswerte Beschwerden. In diesen Phasen kann es sein, dass sie keine Medikamente brauchen oder nur etwas weniger intensive Behandlungsregime, um diesen Zustand zu erhalten. Aber ein großer Teil der CED-Patienten benötigt regelmäßig Medikamente und auch regelmäßig immunsuppressiv wirkende Medikamente, um lange Phasen der Beschwerdefreiheit zu erreichen.

Was können Patienten selbst für ihre Darmgesundheit tun?

Das dreht sich ganz wesentlich um die Ernährung. Wir wissen heute, dass eine möglichst pflanzen-basierte, ausgeglichene und ausgewogene Ernährung – Stichwort: mediterrane Kost – ideal ist, weil die hierin enthaltenen Ballaststoffe so viel Gutes für den Darm bewirken, die Darmflora schützen und die antientzündlichen Bakterienkulturen dort fördern. In unserem Buch weist Prof. Langhorst noch auf einen anderen Aspekt hin – auf die Ordnungstherapie. Das heißt: Ordnung in den Körper bringen, Resilienz aufbauen, Stressabbau lernen und sich mit der Krankheit arrangieren.

Auf diesem Feld können Patienten selbst viel leisten. Und sie können sich auch psychologische Unterstützung holen. Dies ist oft für Kinder und Jugendliche in ihren schwierigen Entwicklungsphasen ganz wichtig, da sie

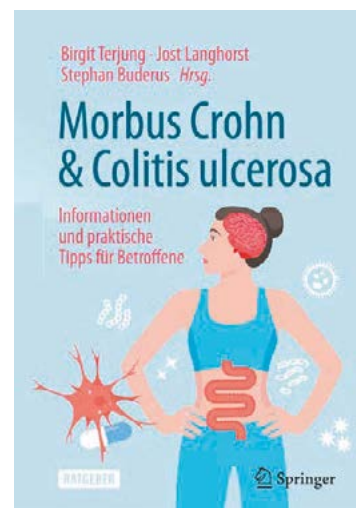
meist nicht – wie ihre Kameraden – zum Beispiel so einfach an Aktivitäten und Sport teilnehmen können, weil sie immer eine Toilette in der Nähe haben müssen. Behandlung der CED bedeutet immer eine Therapie, die auf mehreren Säulen ruht: Medikamente, Ernährungsanpassung und Ordnungstherapie im weitesten Sinne. In einigen Fällen sollte man frühzeitig auch den Chirurgen mit in die Behandlung einbeziehen.

Kontakt

GFO Kliniken Bonn
St. Josef Hospital Bonn-Beuel
Klinik für Innere Medizin
Tel. 0228 407-301
info-gastro@gfo-kliniken-bonn.de

Umfassender Ratgeber zum Leben mit CED

Drei Ärztinnen und Ärzte haben sich als Herausgeber zusammengetan und einen Patientenratgeber geschrieben, der unterschiedliche und vielfältige Perspektiven vereint. Es geht um die chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED) Morbus Crohn und Colitis ulcerosa.



Das Buch ist beim Springer Wissenschaftsverlag erschienen und etwa 300 Seiten stark. Das Besondere daran ist der umfassende Blick auf die CED.

DIE SENIOREN- UND PFLEGEBERATUNGSSTELLE RÄT:

Schaffen Sie Ordnung und Platz!

Von Iris Schwarz

Wer kennt das nicht? Im Laufe eines Lebens sammeln sich oft so viele Gegenstände an, dass es zu Hause eng und unübersichtlich wird. Erleichtern Sie sich (und Ihren Angehörigen) das Leben, indem Sie damit beginnen, Entscheidungen zu treffen und diese auch umsetzen (lassen).

In der Senioren- und Pflegeberatungsstelle heißt es oft: „In den wenigen Stunden, in denen die Haushaltshilfe kommt, bekommt sie die Wohnung nicht ausreichend gereinigt. Aber mehr zu bezahlen, als über den monatlichen Entlastungsbetrag abrechenbar ist, kann ich mir / können wir uns einfach nicht leisten!“ Fragt man dann mal nach oder kommt beim Hausbesuch in die Wohnung, ergibt sich oft folgendes Bild:

Die Wohnung ist überladen mit Möbeln und persönlichem Nippes wie Urlaubssouvenirs, Plüschtieren, billigen Dekoartikeln (oft schon gar nicht mehr zur Jahreszeit passend) und vielem mehr. Das macht das Sauberhalten und Pflegen des persönlichen Wohnbereichs schwierig. In der Küche kommt erschwerend hinzu, dass sich Küchenfett auf Staub zu einem schmierigen Film entwickelt, der die Reinigung generell aufwendiger macht. Wenn dieser Film dann noch auf unzähligen Dekoartikeln haftet, kommen selbst professionelle Reinigungskräfte mit ihrem Zeitbudget meistens nicht mehr aus.

Pflegende und sorgende Angehörige berichten mir, wie kräftezehrend die Diskussionen mit ihren Angehörigen sind, wenn es darum geht, einzelne, zum Teil sogar kaputte, verschmutzte, aber lieb gewordene Gegenstände zu entsorgen. Sie möchten Platz schaffen, damit der tägliche Reinigungs- und Pflegeaufwand leichter wird.

Mit unzähligen Kleinmöbeln voll gestellte Wohnungen bergen zudem ein Sturzrisiko. Fragt man gestürzte Personen, wie der Unfall passiert ist, heißt es oft, dass sie über etwas gestolpert oder hängen geblieben sind (oft die hochstehende Teppichkante, Elektrokabel oder auf dem Boden liegende Gegenstände).

Um das Sturzrisiko zu senken, ist es sinnvoll, Platz zu schaffen – erst recht, wenn eine Gehhilfe benötigt wird. Doch vielen Menschen fällt es schwer, sich von Dingen zu trennen. „Schließlich hat das mal Geld gekostet“, so heißt es oft. Doch man sollte sich damit auseinandersetzen,

um die Menschen, die uns nahestehen, nicht zu belasten, sondern ihnen kostbare Zeit zu ersparen. Um tatsächlich die Wohnung richtig „auszumisten“, braucht es meist die tatkräftige Unterstützung von Freundinnen und Freunden oder Angehörigen. Diese benötigen viel Geduld, Verständnis und Fingerspitzengefühl. Dabei ist Druck (auch Zeitdruck – z. B. weil ein Umzug ansteht) kontraproduktiv und fördert Streitigkeiten.

Doch nicht nur zur eigenen Bequemlichkeit und Sicherheit lohnt es sich, zu Hause Platz zu schaffen. Auch ambulante Pflegekräfte benötigen einen gewissen Bewegungsfreiraum und Platz für notwendige Hilfsmittel (z. B. Pflegebett, Badewannenlifter etc.), um sicher pflegen und rückengerecht arbeiten zu können. Unterstützung erfahren die ambulanten Pflegedienste dabei von den Berufsgenossenschaften, die meistens dazu raten, den Versorgungsvertrag abzulehnen, wenn bei uneinsichtigen Kunden und Kundinnen die Pflege zu Lasten der Gesundheit oder der Sicherheit der Pflegekräfte geht.

Lassen Sie es nicht soweit kommen! Im Buchhandel gibt es unzählige Ratgeber, nach welchen Kriterien man am besten unnötige Dinge aussortieren kann. Aber auch die Wohnberatungsstelle, Sanitätshäuser und nicht zuletzt die hiesige Senioren- und Pflegeberatungsstelle können Sie zu diesem Thema beraten.

Pflegeberatungsstelle der Stadt Bad Honnef
Kontakt: iris.schwarz@bad-honnef.de oder
Telefon 02224/184-140



LESEN VERBINDET GENERATIONEN:

Kinderbücher-Tauschregale in Bad Honnef

Von Laura Solzbacher

Wenn draußen die Tage kürzer werden, der Wind durch die Straßen zieht und es am Nachmittag schon dämmt, beginnt für viele Menschen die gemütlichste Zeit des Jahres. Eine Tasse Tee, eine warme Decke und ein gutes Buch – mehr braucht es manchmal nicht, um es sich zu Hause schön zu machen. Besonders Kinder entdecken in der dunklen Jahreszeit gerne Geschichten, die sie in ferne Länder, fantastische Welten oder spannende Abenteuer entführen.

In Bad Honnef gibt es dafür eine schöne Möglichkeit: die Kinderbücher-Tauschregale des Bündnisses für Familie. Sie laden dazu ein, Bücher mitzunehmen, weiterzugeben und miteinander zu teilen. Das Prinzip ist einfach und unkompliziert: Wer ein Kinderbuch zu Hause hat, das nicht mehr gelesen wird, kann es in ein Tauschregal stellen. Wer auf der Suche nach neuem Lesestoff ist, darf sich dort ein Buch aussuchen und mitnehmen.

So wechseln die Bücher ihre Besitzerinnen und Besitzer, bleiben im Umlauf und können immer wieder neue Kinder begeistern. Aus einem Buch, das im eigenen Regal vielleicht schon lange unbeachtet steht, wird eine neue Geschichte für ein anderes Kind. Und vielleicht findet sich im Gegenzug ein Buch, das man selbst noch nicht kennt.

Gerade für Familien ist ein Besuch an einem Kinderbücher-Tauschregal eine schöne Gelegenheit, einen Spaziergang mit einem kleinen Leseabenteuer zu verbinden.

Dabei gilt: Die Bücher sollten sauber und gut erhalten sein, damit andere Kinder Freude daran haben. Nicht jedes Buch muss neu sein. Gerade die kleinen Gebrauchsspuren erzählen oft davon, dass eine Geschichte schon viele Male vorgelesen wurde. Wichtig ist vor allem, dass die Seiten vollständig sind und das Buch noch gerne in die Hand genommen wird.

Wer ein Buch mitnimmt, muss nicht zwingend sofort eines hineinstellen. Der Gedanke des Tauschens lebt jedoch davon, dass möglichst viele Menschen mitmachen. Deshalb freuen sich die Regale auch über Nachschub. Wer beim Aufräumen ein passendes Kinderbuch entdeckt, kann es gerne mitbringen und anderen zur Verfügung stellen. So entsteht ein Kreislauf, von dem viele profitieren.



Die Tauschregale finden sich im HIT Markt, in der Gemeinschaftspraxis Dr. med. Corinna Fortrie und Jörg Heyne und in der Praxis Kinderärzte am Siebengebirge Dr. Thilo Schmalbach & Dr. Tilman Geikowski

Die Kinderbücher-Tauschregale des Bündnisses für Familie sind damit mehr als eine Möglichkeit, kostenlos an Lesestoff zu kommen. Sie stehen für Nachhaltigkeit, Nachbarschaft und gemeinsames Engagement. Bücher werden nicht weggeworfen, sondern weitergegeben. Familien erhalten Zugang zu neuen Geschichten, und Kinder erleben, dass Lesen etwas ist, das man miteinander teilen kann.

**Die Geschenk-
idee** seit über **25** Jahren

ORIGINAL

**Erzgebirgische
Volkskunst**

Öffnungszeiten:
Di-Fr: 15:00–19:00 Uhr
Sa: 10:00–14:00 Uhr
sowie jederzeit nach
Vereinbarung

An den Samstagen
im Advent von
10–16 Uhr
geöffnet

AUS DEN
TRADITIONS-
WERK-
STÄTTEN
IM ERZGEBIRGE

Helga Brinsa
Selhofer Str. 84 ·
53604 Bad Honnef
Tel.: 022 24 / 94 05 47





BAD HONNEF TANZT | Choreography of the Moment
Improstage Junge Choreograf*innen

KUNST, SONNE UND OFFENE TÜREN:

Rundgang 2026 begeistert erneut

Von Laura Solzbacher

Bestes Wetter, zahlreiche Besucherinnen und Besucher und eine Kunstszene, die mit großem Engagement ihre Türen öffnete: Der Rundgang 2026 machte Bad Honnef am 3. und 4. Oktober zu einem lebendigen Ort der Begegnung. Die sehr gut besuchte Veranstaltung zeigte, wie viel Kreativität in unserer Stadt steckt – und wie groß das Interesse daran ist.

Rund 50 Künstlerinnen und Künstler präsentierten ihre Arbeiten an 35 Standorten. Ateliers, Galerien, Cafés und Schaufenster wurden zu Ausstellungsräumen, große orangefarbene Ballons wiesen den Weg. Von Malerei und Fotografie über Skulpturen, Keramik und Schmuck bis zu Textilkunst und Installationen reichte die Vielfalt. Musik, Lesungen, Workshops und weitere Aktionen ergänzten das Programm. (meinbadhonnef.de)

Die Idee hinter dem Rundgang ist ebenso einfach wie einladend: Kunst dort erlebbar machen, wo sie entsteht, und Menschen miteinander ins Gespräch bringen. Besucherinnen und Besucher können Werke entdecken, Fragen stellen und einen persönlichen Zugang zur Arbeit der Kunstschaffenden finden. So wird aus einem Spaziergang durch Bad Honnef eine Entdeckungsreise.

Bei bestem Wetter nutzten viele diese Gelegenheit. Der große Zuspruch verlieh dem Wochenende eine besondere Atmosphäre und machte deutlich, dass offene Türen auch Neugier wecken. Die Veranstaltung bot Raum zum Schauen, zum Austausch und zum Verweilen.



Christian Padberg, Grafik Design und Illustration

Besondere Anerkennung verdient das Engagement der teilnehmenden Künstlerinnen und Künstler. Mit ihren Werken, ihrer Zeit und ihrer Bereitschaft zum persönlichen Gespräch machten sie den Rundgang zu weit mehr als einer Ausstellung. Dahinter stehen Vorbereitung, Organisation und die Freude daran, andere an der eigenen kreativen Arbeit teilhaben zu lassen.

Ein großer Dank gilt auch den vier Initiatorinnen Silke Jürges, Anke Noreike, Franka Peikert und Katrin Schumann, die selbst zur teilnehmenden Kunstszenen gehören. Sie brachten die vielfältigen Beiträge zusammen und schufen den Rahmen für dieses besondere Wochenende. (rundgang-badhonnet.de)

Der Rundgang 2026 hat gezeigt, wie sehr Kunst eine Stadt beleben kann. Die gute Resonanz ist eine verdiente Anerkennung für alle Beteiligten – und macht Vorfreude auf weitere offene Türen in Bad Honnef.



© Anna Doreen Kleine-Reinders

Die vier Initiatorinnen Katrin Schumann, Silke Jürges, Franka Peikert und Anke Noreike.



Christian Preuß – ART SPACE MOON

© Christian Preuß



© Markus Zaugg

Atelier Ilse Wegman



Tischlerei Walkembach – Anke Walkembach, Ellen Ecker, Lisamona Schell, Boris Mitric

© Rundgang



© riskmedia

Anke Noreike – Malerei, Zeichnung

Dienstag schmeckt nach Kindheit

Von Laura Solzbacher

Es gibt Kindheitserinnerungen, die haben einen ganz eigenen Geschmack. Meine schmeckt nach Reibekuchen; nach einem Dienstag im Alten Rathaus in Bad Honnef, gemeinsam mit meinen Eltern und meinem Bruder, und nach der herrlichen Aussicht, so viele Reibekuchen essen zu dürfen, wie man schaffte ... ‚Rievkooche satt‘.

„All you can eat“ klingt heute nach einem modernen Gastronomiekonzept. Für mich gehört es zu einer ganz alten, vertrauten Erinnerung: dienstags zum Reibekuchen-essen gehen. Als kleines Mädchen war ich regelmäßig mit dabei. Meine Eltern, mein Bruder, Reibekuchen – manchmal braucht es erstaunlich wenig, damit ein gewöhnlicher Wochentag einen festen Platz im Familiengedächtnis bekommt.

Heute gibt es drei Reibekuchen pro Portion. Vielleicht hat das Alte Rathaus diese Regelung ja eingeführt, nachdem dort einmal eine Familie mit fünf Söhnen zu Gast war, die sich offenbar vorgenommen hatte, der Küche gründlich die Haare vom Kopf zu essen.

Auch mit drei Reibekuchen bleibt der Dienstag jedoch eine schöne Tradition. Denn entscheidend ist nicht allein die Menge, sondern die Qualität: frisch zubereitete, knusprige Reibekuchen, ein gemeinsamer Tisch und Zeit füreinander. Und wer nach der dritten Portion noch nicht ganz überzeugt ist, satt zu sein, kann sich Nachschub bestellen oder mit einem zweiten Besuch trösten.

Dass das Alte Rathaus und das Alte Standesamt den Dienstag weiterhin den hausgemachten Reibekuchen widmen, freut mich deshalb besonders. Mittwochs gibt's dort inzwischen übrigens einen Mittagstisch.

Ein Lob also auf diese bodenständige, gesellige Tradition – und auf die Menschen, die dafür in der Küche stehen und knusprige Reibekuchen nach dem anderen servieren. Manche Kindheitserinnerungen verändern ihre Portionsgröße, aber nicht ihren Geschmack. Wer Reibekuchen zu Hause macht, der weiß, wie hartnäckig sich der Geruch festsetzen kann. Da hat es doch direkt mehrere Vorteile, im Restaurant zu essen ...



Altes Standesamt
Altes Rathaus
BAD HONNEF

Genuss zur Mittagszeit

IM ALTEN STANDESAMT & ALTEN RATHAUS

Regional. Saisonal. Mit Liebe gekocht.



Tradition trifft auf gute Küche!

Jeden Dienstag

von 12:00 bis 14:00 Uhr
(bis Ende März 2027)

Hausgemachte
Reibekuchen

Knusprig. Frisch. Einfach lecker!



Jeden Mittwoch

von 12:00 bis 14:00 Uhr
(bis Ende März 2027)

Unser
Mittagstisch

mit großen und kleinen
Schlemmereien.



Altes Standesamt & Altes Rathaus
Markt 6-7 • 53604 Bad Honnef

Von Laura Solzbacher

Vier Spürnasen mit Lebenserfahrung

Leseempfehlung: „Der Donnerstagsmordclub“ von Richard Osman



Originaltitel The Thursday Murder Club
Übersetzt von Sabine Roth
Erscheinungsdatum 29.12.2022
Verlag Ullstein Taschenbuch
Seitenzahl 480
ISBN 978-3-548-06653-0

Wer glaubt, dass es in einer Seniorenresidenz vor allem um Kaffeekränzchen, Spaziergänge und die nächste Mahlzeit geht, hat Elizabeth, Joyce, Ibrahim und Ron noch nicht kennengelernt. Die vier Hauptfiguren aus Richard Osmans Roman „Der Donnerstagsmordclub“ haben ein ungewöhnliches Hobby: Jeden Donnerstag beschäftigen sie sich mit ungelösten Mordfällen. Was zunächst ein kurzweiliger Zeitvertreib ist, wird plötzlich ernst. Ein Mord geschieht in ihrer unmittelbaren Umgebung – und selbstverständlich können die vier die Ermittlungen nicht einfach der Polizei überlassen.

Schauplatz ist die englische Seniorenresidenz Coopers Chase. Hier treffen unterschiedliche Persönlichkeiten aufeinander, die sich wunderbar ergänzen: Elizabeth gibt gern die Richtung vor und verfügt über erstaunliche Kenntnisse. Die ehemalige Krankenschwester Joyce wirkt zunächst unscheinbar, beobachtet aber sehr genau. Ibrahim, früher Psychiater, geht analytisch vor, während Ron sich so leicht von niemandem einschüchtern lässt. Gemeinsam besitzen sie etwas, das sich durch keine Polizeiausbildung ersetzen lässt: jahrzehntelange Menschenkenntnis.

Der britische Autor Richard Osman verbindet die Krimihandlung mit trockenem Humor und einem liebevollen Blick auf seine Figuren. Besonders reizvoll ist, wie geschickt das Quartett damit spielt, unterschätzt zu werden. Wer würde hinter einer freundlichen älteren Dame schon eine hartnäckige Ermittlerin vermuten? Dabei sind die vier keineswegs unfehlbar. Gerade ihre Eigenheiten, kleinen Eitelkeiten und unterschiedlichen Sichtweisen machen sie sympathisch.

Zwischen den Ermittlungen erzählt der Roman auch von Freundschaft, Einsamkeit, Verlust und dem Wunsch, weiterhin gebraucht zu werden. Das verleiht der Geschichte Tiefe. Hinter mancher witzigen Bemerkung steht eine Erfahrung, die viele Leserinnen und Leser kennen dürften. Osman nimmt das Älterwerden ernst, ohne seinen Figuren die Freude am Leben oder die Lust auf neue Abenteuer abzusprechen.

„Der Donnerstagsmordclub“ empfiehlt sich für alle, die gern rätseln und dabei auch schmunzeln möchten. Die Geschichte bietet neben Spannung viele menschliche Begegnungen und eignet sich deshalb ebenso als Gesprächsstoff für einen Lesekreis. Welche Figur wäre wohl die beste Verbündete? Und wie häufig unterschätzen wir Menschen allein aufgrund ihres Alters?

Der Roman ist der Auftakt einer Reihe. Wer das eigenwillige Quartett ins Herz schließt, kann es also bei weiteren Ermittlungen begleiten. Für den Einstieg ist dieser erste Band eine schöne Wahl – und eine vergnügliche Einladung, Lebenserfahrung einmal als entscheidenden Ermittlungsvorteil zu betrachten.



PRINZ
BESTATTUNGEN

Constanze
Gerber-Karneboge
zertifizierte Trauerbegleiterin
nach ROMPC
Bestatterin
und das Team von
Prinz Bestattungen

Einen geliebten Menschen zu verlieren,
verändert von heute auf morgen alles.

Wir möchten in dieser Lebenssituation
Ihr sicherer Anker sein und Sie liebevoll unterstützen,
so wie Sie es dann gerade brauchen.
Trauer benötigt vor allem Zeit; wir hören Ihnen zu
und geben Ihnen den Raum,
indem wir Ihnen alle notwendigen Formalitäten
abnehmen und an Ihrer Seite sind.
Gemeinsam gestalten wir mit Ihnen den Abschied,
so einzigartig, wie der Mensch im Leben für Sie war.

Drieschweg 44, 53604 Bad Honnef
02224-94400 Wir sind rund um die Uhr für Sie da!
info@prinz-bestattungen.de
www.prinz-bestattungen.de

Be
Brilliant™

Wenn Hörgerät Trend wird

Earbud-Hörgeräte mit
Multi-Beamformer – smart designt



Active Mini IX

Active Mini IX – Hörgeräte neu gedacht

Die kleinen Active Mini IX sind gemacht für Ihren aktiven Alltag und direkt einsetzbar.

- **Gemacht für Gruppengespräche:** Exzellentes Sprachverstehen in Gruppen dank IX Technologie mit Multi-Beamformer.
- **Am Puls der Zeit:** Modernes Earbud-Design in drei Farben und Bluetooth®-Streaming.
- **Spitzenkomfort:** Bequem zu tragen dank optimierter Passform und extrem einfach in der Handhabung.
- **Akku-Power:** Bis zu 21 Stunden Laufzeit, mit mobilem Lade-Etui unterwegs aufladbar.

Mehr erfahren unter [signia.net](https://www.signia.net)

Active Mini IX jetzt bei
uns kostenlos testen!

Hörstudio Puchinger

Hauptstraße 40A, 53604 Bad Honnef
02224/9875025
info@hoerstudio-puchinger.de
www.hoerstudio-puchinger.de

