

MIT INFORMATIONEN AUS DEM RATHAUS

Verteilgebiet: Alfter, Gielsdorf, Impekoven, Oedekoven, Witterschlick (mit Volmershoven-Heidgen).

21. Jahrgang

Samstag, den 06. Juni 2026

Nummer 11 / Woche 23

Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten

Vatertagssause der drei Karnevalsvereine vor dem Pfarrzentrum in Alfter



BERND SCHULZ
IMMOBILIEN GMBH & CO. KG

Was ist Ihre Immobilie wirklich wert?

Ob Scheidung, Erbschaft oder im Betreuungsfall: es geht es um mehr als Zahlen – es geht um faire Lösungen.

Als Sachverständigenbüro für die Wertermittlung von bebauten und unbebauten Grundstücken sorgen wir für Klarheit und Sicherheit.

Sprechen Sie uns gerne an.

- ✓ Immobilien
- ✓ Projektierung
- ✓ Sanierungskonzepte
- ✓ Sachverständigenbüro für Immobilienbewertung
- ✓ Finanzierungen

Rochusstr. 194 - 53123 Bonn-Duisdorf
Telefon: 0228 - 526 500
www.berndschulz.com



Bericht auf Seite 2

Immobilien sind **Vertrauenssache** - wir sind an Ihrer Seite.

Wir erstellen Ihnen eine kostenlose Bewertung Ihrer Immobilie gegen Vorlage dieses **Gutscheins** (Wert 499 €)*

* Bei Verkaufsauftrag an die Bernd Schulz Immobilien GmbH & Co. KG innerhalb von 12 Monaten

Rochusstr. 194 - 53123 Bonn-Duisdorf
Telefon: 0228 - 526 500
www.berndschulz.com

BERND SCHULZ
IMMOBILIEN GMBH & CO. KG



Familienfreundliche Doppelhaushälfte mit Garten, Kamin und viel Platz in Alfter-Witterschlick

6 Zimmer, 4 Schlafzimmer, 135 m² Wohnfläche, 235 m² Grundstück

Kaufpreis: 579.800 €

Provision: 3,57 % inkl. MwSt.

Ausgezeichnete Hörakustik

Das Hermeler-Team freut sich sehr über die fünfte Auszeichnung in Folge für besondere Kundenorientierung als inhabergeführtes Unternehmen.



TOP 100[®]
AKUSTIKER 2025/2026

INHABERGEFÜHRTE MITTELSTÄNDISCHE UNTERNEHMEN, AUSGEZEICHNET FÜR BESONDERE KUNDENORIENTIERUNG VOM BGW INSTITUT FÜR INNOVATIVE MARKTFORSCHUNG, ESSEN
Mehr Infos: www.top100akustiker.de

Bornheim Königstraße 59
Fon: 02222 92 99 99 3
(ausgezeichnete Filiale)

Sie finden uns auch in Bonn und Rheinbach
hoerakustik-hermeler.de



HÖRAKUSTIK HERMELER

terzo[®] Gehörtherapie
Meisterhafte Hörsysteme

Fortsetzung der Titelseite

Vatertagssause der drei Karnevalsvereine vor dem Pfarrzentrum in Alfter

Die drei Alfterer Vereine, das Damenkomitee Rot-Weiß Alfter, das Festkomitee Alfterer Karneval 1910 e.V. und die Prinzensgarde Alfter 1926 e.V., hatten zu ihrer „Vatertagssause“ vor dem Pfarrzentrum Alfter eingeladen.

„Wir wollen damit das Brauchtum aufrecht halten und die Lücke zwischen 1. Mai und dem Pfarrfest füllen“, erklärt Guido Bertram, Kommandant der Prinzensgarde.

Auf dem Platz vor dem Pfarrheim hatten die drei Vereine mehrere Zelte und einen Bierwagen aufgebaut. Für das leibliche Wohl war in Form von

einer Grillstation bestens gesorgt. Für die Kinder gab es Haribo-Spieße, im Saal des Pfarrzentrums konnten sie sich auf der großen Hüpfburg „austoben“ und ihre Malkünste ausprobieren.

Natürlich durften die designierten Tollitäten nicht fehlen. Prinz Yannik I. und Alfreda Sabrina II. schauten zusammen mit Kinderalfreda Ella I. vorbei. Für Stimmung sorgte ab 15:30 Uhr der Live-Act „Chantal Will“, vom Duo „Domhätzer“. Zahlreiche Gäste, darunter auch Gruppen mit Bollerwagen, genossen den Sonnenschein auf dem Platz. (SAPIR)



Chantal Will bei der „Vatertagssause“. Fotos: Prinzensgarde

AWO-Spargeltour nach Selfkant

Nachdem die AWO-Spargeltour 2024 sehr gut angekommen ist, geht der AWO-Bus am 23. Juni erneut auf Tour. Das Ziel ist Juppis Spargelhof in Selfkant. Abfahrt um 8:30 Uhr in Volmershoven, Dorfplatz, 8:40 Uhr in Witterschlick, Kirche. Beim Hof angekommen erwartet die Teilnehmer zunächst ein Sektempfang und nach einer Hofführung gibt es zum Mittagessen ein reichhaltiges Spargelbuffet. Nach einer anschließenden, geführten Bustour durch den westlichsten Zipfel Deutschlands führt der Weg dann ins Haus Hamacher zu Kaffee und Ku-

chen. Danach bringt uns unser Bus zurück nach Alfter. Aufgrund erheblich gestiegener Kraftstoffkosten ist auch der AWO-Bus teurer geworden. Der Preis für die Fahrt beträgt 95 Euro pro Person, AWO-Mitglieder erhalten 5 Euro Rabatt. Anmeldung per Telefon oder E-Mail bis zum 15. Juni auf diesen Wegen: Telefon: 0163 / 500 56 04 (Hans G. Angrick) oder E-Mail: H.Angrick.AWO-Alfter@gmx.de. Zahlung bitte nur auf Konto IBAN: DE58 3705 0299 0055 5020 90, Stichwort: "Spargeltour 26". Barzahlungen können wir leider nicht annehmen.

SeniorenClub der AWO Alfter / Witterschlick

Jeden Mittwoch Kaffee, Kuchen und Kartenspiel

Jeden Mittwochnachmittag lädt die AWO Alfter / Witterschlick ein zum SeniorenClub in die AWO Begegnungsstätte "Werner-Reitler-Haus" in der Esserstraße 9 in Witterschlick. Einfach mal für ein paar Stunden dem Alltags-trott entkommen und in einer netten Runde mit Kaffee/Kuchen, netten Gesprächen und/oder Kartenspiel den

Nachmittag verbringen.

Wir haben einen barrierefreien Zugang über einen Aufzug und bieten für alle, die selbst nicht mehr so mobil sind, innerhalb Alfters einen Abhol- und Bringservice mit unserem VW-Bus an. Wir freuen uns auf Sie und Ihren Anruf unter:

0163 / 500 56 04 (Hans G. Angrick)

RepairCafé Alfter im Juni



Fahrradreparatur in der mobilen Reparaturwerkstatt

Das RepairCafé Alfter findet im Juni am Samstag, 27. Juni, statt. Das engagierte und kompetente RepairCafé Alfter Team erwartet Sie mit seiner umfangreichen Reparatur-Werkzeugtechnik zur fünften Reparatur-Veranstaltung dieses Jahres. Wir werden wieder versuchen, die Defekte der von Ihnen mitgebrachten tragbaren Haushalts-Geräte zu identifizieren und diese, wenn möglich, mit Ihnen zusammen zu reparieren. In diesem Jahr fanden auch drei Fahrradreparatur-Termine statt. Dies geschah in Zusammenarbeit mit der VHS Bornheim/Alfter, der Alanushochschule und im Rahmen der Veranstaltung 'Alfter Bewegt'. Dabei haben Fahrradbesitzer, die ihre Räder zu Reparatur brachten, nicht nur Hilfe bei der Beseitigung der Defekte erhalten, sondern auch viel über die Technik der Räder ge-

lernt. Es ist schön zu sehen, wenn die Menschen zufrieden die RepairCafé Veranstaltungen mit den wiederverwendbaren Gegenständen verlassen. Zusätzlich ist dies ein Beitrag zur gelebten Nachhaltigkeit in unserer Gesellschaft. Auf unserer Website www.repaircafe-alfter.de finden Sie weitere Informationen. Reparaturwünsche können Sie uns auch gerne vorab per E-Mail über folgende Adresse mitteilen: alfter.repair@gmail.com



Fehlerdiagnose an demontiertem CD-Laufwerk

Bücherbrücke feiert Meckener Kulturtag mit japanischem Erzähltheater „Kamishibai“

Ein „analoges“ Kino der besonderen Art gibt es in der Bücherbrücke - Öffentliche Bücherei Meckenheim/Alfter am Samstag, 6. Juni. Im Rahmen der Meckener Kulturtag, die insgesamt vom 25. Mai bis 30. Juni stattfinden, lädt die Bücher-

brücke am Standort Meckenheim, Adolf-Kolping-Str.4, zu gleich zwei Kamishibai-Lesungen ein. Kinder ab drei Jahren erleben gemeinsam mit ihren Eltern um 10 Uhr die Geschichte „Hase Hibiskus und der Möhrenklau“. Um 11 Uhr dürfen

Kinder ab fünf Jahren ohne Eltern bei „Die Olchis aus Schmuddelfing“ staunen. Der Eintritt ist frei. Die Anmeldung läuft über www.buecherei-meckenheim-alfter.de oder zu den Öffnungszeiten der Bücherei vor Ort.

Das japanische Erzähltheater aus Holz mit farnefrohen Erzählkarten ist eine beliebte Alternative zum Bilderbuch und kann auch in der Bücherbrücke an beiden Standorten (Meckenheim und Alfter) ausgeliehen werden.

„Letzte Hilfe Kurs“ für Erwachsene

Fast jeder kennt "Erste Hilfe Kurse" - seit einigen Jahren gibt es auch Kurse für die letzte Lebensphase. Sterben und Tod sind zwar Teil unseres Lebens, doch nur wenige Menschen beschäftigen sich damit. Dabei kann es Mut machen, Ängste nehmen und helfen, dass Menschen in Würde gehen können. In den Räumlichkeiten des Ambulanten Hospizdienstes e.V. für

Bornheim und Alfter (Königstr. 25, 53332 Bornheim) beschäftigen wir uns am 8. Juni von 17 bis 21 Uhr mit folgenden Fragen: Was passiert in der letzten Phase unseres Lebens? Welche Beschwerden treten häufig auf und wie kann ich mit einfachen Mitteln helfen und begleiten? Wie kann ich vorsorgen und welche Entscheidungen sind zu treffen? Welche Einrichtungen helfen und unterstüt-

zen sterbende Menschen und ihre (trauernden) Angehörigen?

Natürlich haben auch Sie Gelegenheit, die für Sie wichtigen und entscheidenden Fragen zu stellen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und bitten um Anmeldung telefonisch unter 02222-9959449 oder via E-Mail an hobo@hospizdienst-bornheim.de.



Qualitätssiegel Hörgesundheit

Hörakustik Hermeler erneut mit Top-Auszeichnung



Als Träger des **Qualitätssiegels Hörgesundheit** betrachten wir Hörgesundheit ganzheitlich und begleiten Sie einfühlsam und individuell. Wir nehmen uns die Zeit, Ihre persönlichen Bedürfnisse und Lebensumstände zu verstehen, damit die Hörgeräte und Services genau zu Ihnen passen.

Das Qualitätssiegel basiert auf **wissenschaftlich fundierten Kriterien** für hochwertige Hörversorgung. Wir erfüllen alle Anforderungen vollständig – und gehen bewusst darüber hinaus. Für uns bedeutet Hörgesundheit mehr als Technik: Sie umfasst Vorsorge, regelmäßige Nachsorge, die Anpassung an den Alltag und den Einsatz modernster Technologien, damit Sie wieder aktiv, unbeschwert und mit Freude am Leben teilnehmen können.



Qualitätssiegel Hörgesundheit
Ausgezeichnet vom Netzwerk Hörgesundheit
gültig bis **2028**
Hörgesundheit für alle



Qualitätsnetz:
Service & Beratung

1. PLATZ
GESAMTWERTUNG

Hörakustiker
seit 12/2019
7 Anbieter: 02226/13003



**HÖRAKUSTIK
HERMELER**

terzo® Gehörtherapie
Meisterhafte Hörsysteme



www.hoerakustik-hermeler.de

Bonn Bornheimer Straße 156 Fon: 0228 963 973 30
Bornheim Königstraße 59 Fon: 02222 92 99 99 3
Rheinbach Himmeröder Wall 14 Fon: 02226 885 900 0

Bender & Bender Immobilien Gruppe

Haben Sie eine Immobilie für unsere Käufer?

<p>Wachtberg Nettes Ehepaar sucht eine gepflegte 2-3 Zimmer Eigentumswohnung mit Balkon und ggf. Aufzug im Haus, gewünschte Wohnfläche ca. 85 m². Preis: offen</p>	 <p>Hier geht es zu unserem Wertermittlungs-Tool - einfach scannen und Bewertung starten!</p>
<p>Bonn-Hardtberg Für einen Kunden suchen wir ein EFH mit Garten, gerne auch einen renovierungsbedürftigen Altbau mit Charme, gewünschte Wfl. ca. 150 m². Preis: offen</p>	

Jetzt online eine Wert-Analyse Ihrer Immobilie anfordern - **schnell, unverbindlich und kostenlos!**
Objektdateien eingeben und loslegen!

www.bender-immobilien.de • 0 22 8 / 92 68 71 91

MARKISEN ALLES NEU MACHT DER MAI



JETZT AKTION 15%* MARKISEN

75 JAHRE RHEINISCHE **FRANZ AACHEN** MARKISENMANUFAKTUR
ZELTE UND PLANEN GMBH
Tel. 0228 46 69 89 info@franz-aachen.com
Große Ausstellung: Röhfeldstraße 27 | 53227 Bonn-Beuel

MARKISEN | MARKISENTÜCHER | WINTERGARTENBESCHATTUNGEN | GLASDÄCHER | TEXTILE KONFEKTION



SANIEREN IM MEHRFAMILIENHAUS
Heizungstausch, Solarstrom und E-Mobilität

kostenloser Infoabend für Eigentümer, Wohnungseigentümergeinschaften, interessierte Bewohner, Beiräte und Gebäudeverwaltungen

anbieterneutrale Vorträge und Beratungsmöglichkeiten

Wann: 22.06.2026, 17 bis 20.30 Uhr
Wo: Haus der Bildung, VHS Saal
Mülheimer Platz 1 in 53111 Bonn

Weitere Infos und Anmeldung:
www.energieagentur-rsk.de/sanieren-mfh

Ein Angebot der Kooperationspartner:
Bonner Energie Agentur
Energieagentur Rhein-Sieg

LOKALES

Moderne Sportstätte 2026

6,5 Millionen Euro für den Sport im Rhein-Sieg-Kreis

Mit dem neuen Förderprogramm „Moderne Sportstätte Nordrhein-Westfalen 2026“ setzt das Land Nordrhein-Westfalen erneut ein starkes Zeichen für den Breitensport und das Ehrenamt. Im Rahmen der sogenannten „NRW-Sportmilliarde“ sollen insgesamt 600 Millionen Euro in die Sportinfrastruktur investiert werden - davon 200 Millionen Euro gezielt in Sportvereine. Das auf zehn Jahre angelegte Programm schafft damit langfristige Planungssicherheit für Vereine und Kommunen und unterstreicht die große Bedeutung des Sports für das gesellschaftliche Leben in Nordrhein-Westfalen. Auch die Sportvereine im Rhein-Sieg-Kreis profitieren erheblich von dem Programm: Insgesamt stehen dem Kreisgebiet rund 6,54 Millionen Euro Fördermittel zur Verfügung. Gefördert werden insbesondere die Sanierung und Modernisierung bestehender Sportanlagen sowie der Neubau vereinseigener Sportstätten. Ziel des Programms ist es, den bestehenden Sanierungstau abzubauen und zugleich moderne, nachhaltige und attraktive Rahmenbedingungen für Sport und Bewegung zu schaffen. „Die Neuauflage des Programms bietet unseren Vereinen eine große Chance, ihre Sportstätten zukunftsfähig aufzustellen“, betont Wolfgang Müller, Präsident des Kreissportbundes Rhein-Sieg. Bereits im Rahmen des Vorgängerprogramms „Moderne Sportstätte 2022“ konnten zahlreiche Vereine im Rhein-Sieg-Kreis wichtige Projekte umsetzen - von

energetischen Sanierungen über modernisierte Vereinsheime bis hin zu neuen Sportanlagen. Der Start des neuen Förderprogramms ist bereits terminiert: Ab dem 1. Juni beginnt das Interessenbekundungsverfahren. Die anschließende Antragstellung erfolgt über das Förderportal des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen. Das Verfahren orientiert sich dabei bewusst an den bekannten Abläufen des Vorgängerprogramms. Ein bewährter Erfolgsfaktor bleibt auch künftig bestehen: Die Priorisierung der eingereichten Projekte erfolgt weiterhin in enger Abstimmung zwischen dem Kreissportbund Rhein-Sieg und den Stadt- und Gemeindesportverbänden. In den Kommunen ohne Stadt- oder Gemeindesportverband - Alfter, Much, Ruppichteroth und Wachtberg - übernimmt der Kreissportbund Rhein-Sieg, vertreten durch den stellvertretenden Präsidenten Karl-Heinz Carle, die Koordination und Verteilung der Fördermittel. In den übrigen 15 Kommunen erfolgt dies über die jeweiligen Stadt- und Gemeindesportverbände. Der Kreissportbund Rhein-Sieg wird gemeinsam mit den Stadt- und Gemeindesportverbänden die Sportvereine frühzeitig über die nächsten Schritte sowie über das konkrete Verfahren informieren. Informationen zum Förderprogramm werden fortlaufend auf der Internetseite des Kreissportbundes veröffentlicht. Darüber hinaus bietet auch der Landessportbund Nordrhein-Westfalen regelmäßig Informationsveranstaltungen zum Förderverfahren an.

Geschichtsweg in Alfter-Oedekoven

Der Förderverein Heimat und Naturschutz Oedekoven e.V. lädt zu einem Rundgang zu den Stationen des Geschichtsweges am 6. Juni um 10:30 Uhr ein - Dauer etwa zweieinhalb Stunden. Treffpunkt ist das Apfeltor am Jungfernpfad. Wir würden uns über eine rege Teilnahme

freuen. Informationen im Internet auf „Heimatverein-Oedekoven.de“ sowie „rhein-voreifel-touristik.de/event/rundgang-alfterer-geschichtsweg“. Anmeldung per E-Mail an info@rhein-voreifel-touristik.de oder unter 0228 35026236.

Tagesbetreuung



in der Châteauneufstraße 8 a, Alfter

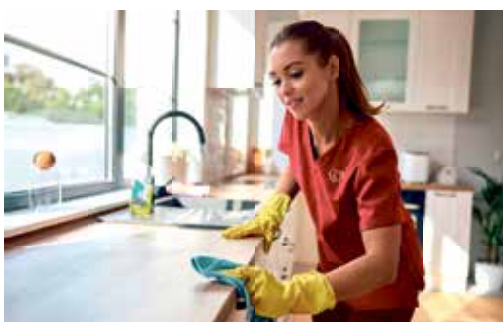


Frisch gekochtes Essen, gemütliche Ruheräume,
abwechslungsreiches Programm –
Montags bis Freitags, 8:30–16:30 Uhr

**Jetzt kostenlosen Schnupper-Termin*
vereinbaren: 0228. 50 20 90-30**

*Nicht gültig für bereits bestehende Kund:innen unserer Tagespflegen.

Haushaltshilfe



**Zuverlässige Unterstützung
im Haushalt – rund um
Alfter, Bonn-Endenich, etc.**

Kostenübernahme durch
die Pflegekasse möglich.

Wir beraten Sie gerne: 0228. 50 20 90-20

Pflegeteam Wentland
www.freundliche-pflege.de



Ausflugsziel für die ganze Familie



In Losheim/Eifel, direkt an der deutsch-belgischen Grenze, gibt es einiges und auch immer wieder Neues zu entdecken. Es gibt gleich mehrere Ausstellungen und interessante Shops und Einkaufsmöglichkeiten. Gerade wenn das Wetter wieder nicht mitspielt, sind die Ausstellungen ein beliebtes Ausflugsziel. Zum einen die berühmte ArsKRIPPANA,

welche zu jeder Jahreszeit interessant ist, es wird nicht nur Kunst und Kultur gezeigt. So ist aktuell eine besondere 3D Installation des flämischen Meisters Pieter Brueghel zu bewundern. Nicht nur die tatsächliche Größe der ArsKRIPPANA wird sie verblüffen, nein, auch die Vielfalt der darin zu bestaunenden Angebote.

Dann die ArsFIGURA, eine Puppen- und Automatenausstellung mit interessanten Einblicken in alte vergangene Zeiten. Schlendern Sie durch den Nachbau einer Gasse des 19. Jahrhunderts wie damals zur Kaiserzeit und lassen Sie sich begeistern vom animierten Treiben der damaligen Zeit. Genießen Sie die zauberhafte und detailreich in

Szene gesetzte Welt, mit wertvollen Sammlungen. Die ArsKrippana und die ArsFigura sind von dienstags bis sonntags geöffnet von 10 bis 18 Uhr. **Eine Vielzahl an Erlebnisswelten.** Dann gibt es die ArsTECNICA, Modellbahnausstellung - mit mehr als hundert Zügen auf einer mehr als 200 m² großen H0 Anlage. Technik

Kaffeetrinker treffen sich an der Grenze.



Das KAFFEEPARADIES
direkt an der deutsch/belgischen Grenze!

LOSHEIM/EIFEL Gültig vom 6.6.-16.6.2026,
Tel. 06557/9019412 solange Vorrat,
außer bei Druckfehlern!








500 g vac. **6⁶⁹ €**



1 Kilo Bohnen **12¹⁹ €**



500 g Bohnen **6⁹⁹ €**

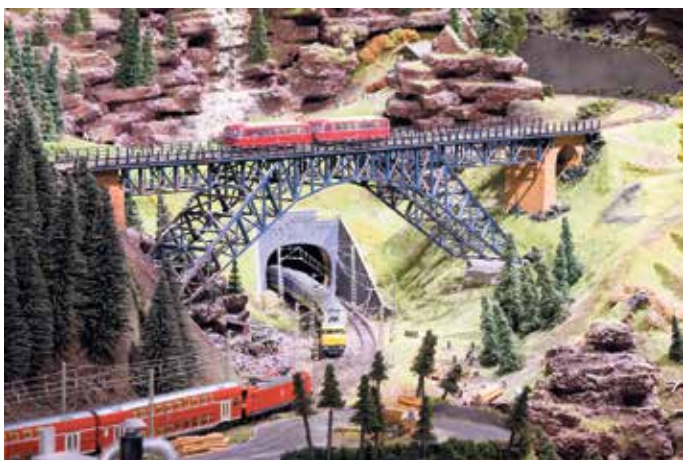


100+8 Pads für Senseo **7³⁹ €**

RIESENAUSWAHL an Kaffee, Schokolade und belgischem Bier!
Supermarkt: Täglich von 8.00-18.30 Uhr, auch an SONN- & FEIERTAGEN geöffnet! Die Ausstellungen haben montags RUHETAG!



Ardenner Cultur Boulevard
Prümer Str. 55
D-53940 Losheim/Eifel
www.grenzgenuss.net



Ein Dorf, zwischen zwei Ländern und vielen Geschichten, die dieser Ort zu erzählen hat.

Geschichten aus dem damaligen Nachkriegsgeschehen, vom Kaffeeschmuggel, von Wilderern und dem Wiederaufbau. „Das hat Opa auch immer erzählt!“, schwärmt eine Besucherin.

Und natürlich darf das Modellbahnfachgeschäft nicht fehlen.

In der ArsTECNICA gibt es für Sammler und Modellbahnbauer von fast allen gängigen Herstellern ein großes Programm.

Ob Ersatzteile für die alte Märklin-Lok oder Modellbauhäuser und Modellautos.

Für den erfahrenen Modellbauer oder für Neueinsteiger, hier wird man fündig. Aber auch kreatives Bastel- und Spielzeug. So auch eine riesige Auswahl an Puzzeln und auch Plüschtieren und Klemmbausteinen, so u. a. von Lego und die seltenen Sammlermodelle von Tim und Struppi.

Die ArsTECNICA ist donnerstags, freitags und samstags von 12 bis 18 Uhr geöffnet.

Unsere kleinen Tipps: Schlendern Sie noch durch die ArsMINERALIS, das Schmuck-, Mineralien- und Naturheilmittel-Fachgeschäft mit einem breiten Angebot kleiner und großer Schätze. Hier findet man auch Geschenkideen in allen Preisklassen.

Direkt gegenüber ist der belgische Supermarkt DELHAIZE mit den günstigen Kaffeepreisen und einer riesigen Auswahl an belgischen Spezialbieren und Schokolade.

Und im Café-Bistro Old Smuggler gibt es auch den leckeren belgischen Kuchen zu genießen.

Und ganz wichtig: den belgischen Reisfladen nicht vergessen.

Und noch etwas gibt es in Losheim: Das Möbel-Outlet Ludwig - eine breite Auswahl von Markenmöbeln zu günstigen Preisen.

Infos und Öffnungszeiten:
www.losheimermöbeloutlet.com



im Modell, welche nicht nur Kinder- und Augen zum Staunen bringt. Im gleichen Gebäude befindet sich die Ausstellung „Grenzgeschichten“, auch „OldHistories“ genannt.

Adresse fürs Navi: GrenzGenuss - Prümer Str. 55 - 53940 Losheim/Eifel direkt an der deutsch-belgischen Grenze.
www.grenzgenuss.net

ANZEIGEN · PROSPEKTEVERTEILUNG DRUCKE · WEB-AUFTRITTE · FILM

Rufen Sie mich an und vereinbaren Sie einen Termin mit mir.



Wir rücken Ihre Produkte und Dienstleistungen, die gesamte Leistungsfähigkeit Ihres Unternehmens, individuell nach Ihren Wünschen, ins richtige Licht.

- **ZEITUNG**
Lokaler geht's nicht.
- **DRUCK**
Satz.Druck.Image.
- **WEB**
24/7 online.
- **FILM**
Perfekter Drehmoment.

wir in alfter

Online lesen: wirin-alfter.de/e-paper

MIT INFORMATIONEN AUS DEM RATHAUS
Verteilgebiet: Alfter, Gießdorf, Impelkoven, Oedekoven, Witterschlick (mit Volmershoven-Heidgen).

Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten



MEDIENBERATERIN

Stefanie Atan

FON 02644 80191

MOBIL 0171 1876924

E-MAIL st.atan@rautenberg.media



Inspirationen für den eigenen Garten

Forster Garten- und Landschaftsbau präsentiert jede Menge Ideen und Konzepte am Tag des Offenen Schaugarten am 20. Juni



Forster Garten- und Landschaftsbau in Alfter - hier werden Gartenträume wahr.

Alfter. Wer darüber nachdenkt, den eigenen Garten oder Outdoor-Bereich neu zu gestalten, findet bei Forster Garten- und Landschaftsbau den passenden Ansprechpartner. Das Familienunternehmen in dritter Generation steht für hochwertige Gartenkonzepte, bei denen **Gestaltung, Funktionalität und Nachhaltigkeit ganzheitlich gedacht und realisiert** werden. Mit diesem Anspruch hebt sich der Fachbetrieb klar von klassischen Gartenmärkten oder reinen Pflanzenanbietern ab. Grundlage jedes Projekts ist eine intensive Auseinandersetzung mit den jeweiligen Gegebenheiten vor Ort.

Denn nur wenn Planung, Nutzung und Umfeld aufeinander abgestimmt sind, entsteht ein Garten, der dauerhaft funktioniert und Freude bereitet.

Planen, bauen, pflegen - dieser Dreiklang bildet bei Forster die Basis für individuelle Gartenlösungen und ermöglicht die optimale Realisierung der jeweiligen Kundenwünsche unter den jeweiligen örtlichen Gegebenheiten. Die eigene Planungsabteilung entwickelt in enger Abstimmung mit den Auftraggebern Gärten, die sowohl ästhetisch als auch nachhaltig überzeugen. „Wir planen mit der Natur - für Mensch und Natur“, bringt es Geschäftsführer Mathias



Ob in gemütlicher Runde mit Familie und Freunden - ohne bequeme und individuell gestaltete Sitzecken ist kein Garten vollkommen.

Hochwertige und wetterbeständige Möbel und Kübelpflanzen verleihen Terrassen ihren speziellen Charakter und sorgen für eine unvergleichliche Atmosphäre.

Forster kurz und präzise auf den Punkt.

Besonderen Wert legt Forster auf hochwertige und möglichst regionale Materialien sowie auf eine **durchdachte Pflanzenauswahl. Biodiversität und Klimatauglichkeit** spielen dabei eine zentrale Rolle. „Wir wissen, welche Pflanzen zu welchem Standort passen und welche sich auch unter veränderten klimatischen Bedingungen langfristig gut entwickeln“, erklärt Mathias Forster.

Doch damit ist es nicht getan. Immer mehr werden **Outdooreinrichtungen**, insbesondere Outdoor-Küchen nachgefragt, die die jeweilige Anlage zu einem lebendigen Ort aktiven Lebens gestalten. Gemütliche Sitzecken, Liegelandchaften, hochwertige Spielgeräte für die Kids sind aus modernen Gärten ebenso nicht mehr wegzudenken wie Teiche, Whirlpools, Brunnen und Wasserläufe. Ein durchdachtes **Regenwassermanagement** hilft zugleich, diese wertvolle Ressource sinnvoll und effektiv zu nutzen und Gärten auch in zunehmend trockenen Sommern gesund zu erhalten.

Durchdachte und ästhetische **Beleuchtungskonzepte** sorgen für eine perfekte Illumination und setzen

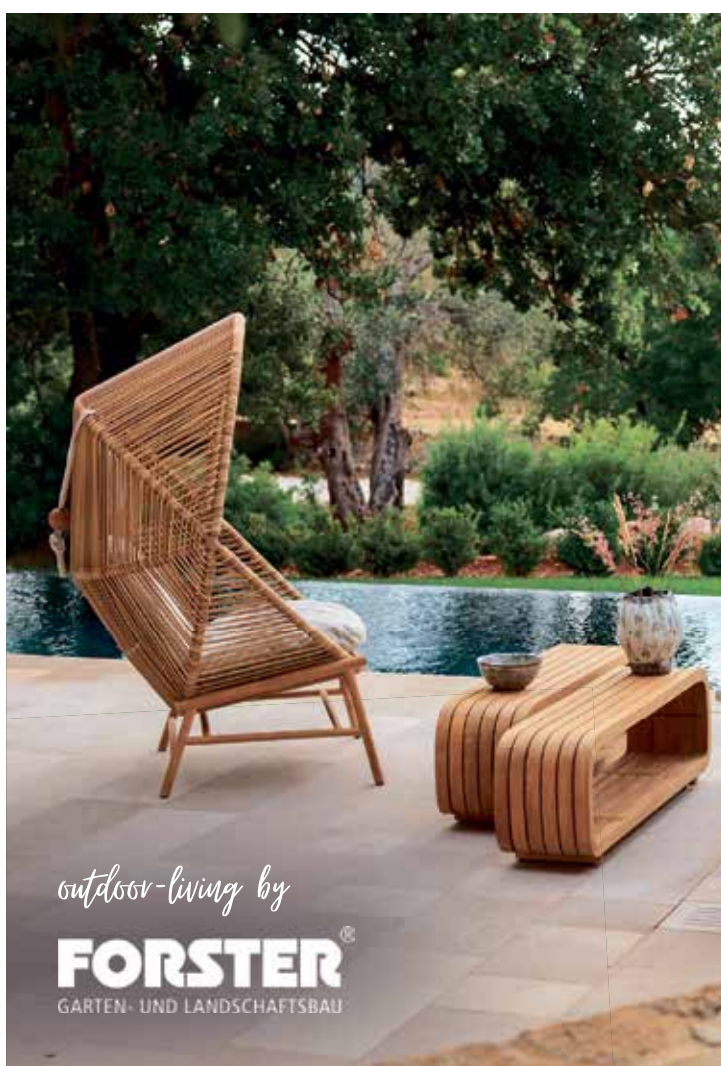
den Garten wirkungsvoll in Szene. Ein optimaler **Sonnenschutz** ist heutzutage ebenfalls ein Muss. Bei Ausstattung und Materialien setzt Forster konsequent auf die Qualität und die Langlebigkeit namhafter Hersteller. Nachhaltigkeit und verantwortungsbewusstes Handeln gehören dabei seit vielen Jahren selbstverständlich zur Unternehmensausrichtung.

Kein Wunder, dass von Forster Garten- und Landschaftsbau geplante und realisierte Gärten mehrfach zu den **50 schönsten Privatgärten Deutschlands** ausgewählt und entsprechend ausgezeichnet wurden. Über 100 qualifizierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter arbeiten täglich daran, individuelle Gartenräume mit Kreativität, handwerklicher Präzision und hoher Qualität umzusetzen. Beim Tag des offenen Forster Schaugartens am 20. Juni von 10 bis 16 Uhr können Besucherinnen und Besucher die verschiedenen Gestaltungsmöglichkeiten von Staudenpflanzung bis Outdoor-Living direkt vor Ort erleben, sich persönlich beraten lassen und Inspirationen für den eigenen Garten sammeln. „Wir freuen uns darauf, unsere Ideen und unsere Arbeit live präsentieren zu können“, so Mathias Forster. (WDK)

GARTEN IM SOMMER



Outdoor-Living in angenehmer und inspirierender Gartenumgebung wird immer beliebter.



outdoor-living by
FORSTER
GARTEN- UND LANDSCHAFTSBAU

TAG DES OFFENEN SCHAU- GARTEN

Samstag, 20. Juni
10-16 Uhr

Forster Schaugarten & Garten-Showroom
Weberstraße 84 | 53347 Alfter
forster-garten.de

BESUCHEN SIE UNS UND ERLEBEN SIE

Pool & Badebrunnen	Wasserspiele
Outdoor-Fitnessraum	Gartenmöbel
Outdoor-Küchen	Staudenpflanzen
Garten-Sauna	Gehölze



Infoabend „Sanieren im Mehrfamilienhaus“

Heizungstausch, Solarstrom und E-Mobilität



Im Rahmen der Bonner Energieta-ge 2026 laden die Energieagentur Rhein-Sieg und die Bonner Energie Agentur am 22. Juni in der Zeit von 17 bis 20:30 Uhr zu einem gemeinsamen Infoabend ein, der sich an Eigentümer von Mehrfamilienhäusern, Wohnungseigentümergeinschaften, interessierte Bewohner, Beiräte und Gebäudeverwaltungen richtet, die sich aktuell mit der Zukunft ihrer Im-mobilie beschäftigen.

Die Veranstaltung kombiniert kurze Vorträge

- Heizungstausch im Mehrfamilienhaus: Axel Denecke, Bonner Energie Agentur, Beginn 17:30 Uhr
- Solarstrom im Mehrfamilienhaus: Thorsten Schmidt, Ener-

gieagentur Rhein-Sieg, Beginn 18:15 Uhr sowie

- E-Mobilität im Mehrfamilienhaus: Dr. Sandra von Möller, Wohnen im Eigentum, Beginn 19 Uhr

sowie eine anbieterneutrale Beratung durch die beiden Energieagenturen und der Verbraucherzentrale NRW zu den Vortragsthemen, aber auch zu weiteren Sanierungsmaßnahmen wie Dämmung, Fenstertausch oder Dachsanierung.

Und natürlich wird auch über mögliche Fördermittel gesprochen. Die Veranstaltung ist kostenfrei und findet statt im VHS Saal im Haus der Bildung, Mülheimer Platz 1 in 53111 Bonn.

Um Anmeldung wird gebeten

Markisen

- + In Deutschland gefertigte Markenware
- + Steuerungselemente von markt-führenden Unternehmen
- + Markisenstoff in Premiumqualität

Große Ausstellung

Mo.–Do. 07.30–17.30 Uhr
Fr. 07.30–16.00 Uhr

www.spechtgmbh.com



Specht GmbH | Christian-Lassen-Str. 16, 53117 Bonn | Tel. 0228 67 91 67 | info@spechtgmbh.com

RUND UM MEIN ZUHAUSE



unter: www.energieagentur-rsk.de/sanieren-mfh

Die Energieagenturen laden die Teilnehmenden zu einem Begrüßungsgetränk ein.

Großer Info- und Beratungstag auf dem Münsterplatz bereits am 20. Juni

Traditionell starten die Bonner

Energietage mit einem großen Informations- und Beratungstag auf dem Bonner Münsterplatz. Zahlreiche Organisationen und Unternehmen aus der Region informieren zu energiesparendem Bauen und Sanieren und zu erneuerbaren Energien. Hier finden sowohl Immobilienbesitzer als auch Mieter die richtigen Ansprechpartner vor,

RBS
Bonn GmbH
Meisterbetrieb

Ihr Spezialist für
Leckageortung & Bautrocknung

Broichstraße 77 · 53227 Bonn · Tel.: (0228) 946 944 58
www.rbs-bonn.de · www.rbs-bonn.de

Rohrbruchortung
Bautrocknung
Schadenmanagement

um sich über die Möglichkeiten der persönlichen Energiewende beraten zu lassen.

Alle Infos zu den Bonner Energietagen gibt es unter www.bonner-energieschule.de.



Defekte Horizontalsperre Querdurchfeuchtung Ausblühungen Schimmelbefall

WIR SANIEREN IHRE FEUCHTEN WÄNDE IM KELLER ODER WOHNBEREICH

OHNE AUSSCHACHTUNG – MIT 25 JAHREN GARANTIE!

Durch Feuchtigkeit in den Wänden entstehen Schimmel, Ausblühungen und Abplatzungen durch Salze; die Bausubstanz wird angegriffen. Besteht das Problem schon länger und bleibt unbehandelt, wird die Wohnqualität eingeschränkt. Der Wert der Immobilie wird dadurch nachhaltig gemindert.

Ob Eigenheimbesitzer, Architekt oder Hausverwaltung, die Firma RH WANDTROCKNUNG ist als Fachbetrieb der BKM MANNESMANN AG Ihr schneller und zuverlässiger Ansprechpartner vor Ort. Als Experten für Gebäudetrockenlegung und Sanierung beseitigen wir Feuchtigkeit und kümmern uns um Bauwerkstrockenlegung!

GIB SCHIMMEL KEINE CHANCE!

Ausserdem beschichten wir Ihre Wände bei Bedarf nachhaltig mit BKM BIO SCHIMMELSCHUTZ, wo Schimmel, Pilz oder Bakterienbefall auftreten kann, bzw schon vorhanden ist, damit Sie sich nicht nur in Ihren 4 Wänden, sondern auch in Ihrer Haut wieder rundum wohl fühlen. Gerne erstellen wir Ihnen zeitnah und völlig kostenlos ein detailliertes Angebot!

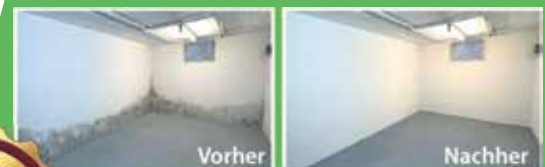


SIE SIND EIGENTÜMER UND HABEN PROBLEME MIT FEUCHTIGKEIT ODER SCHIMMEL IM KELLER ODER WOHNBEREICH?

Nutzen Sie als Eigentümer unseren Service der kostenlosen Schadensuntersuchung und lassen Sie sich ein unverbindliches Angebot von uns erstellen.

FEUCHTE WÄNDE

NASSE KELLER



RH WANDTROCKNUNG mit GARANTIE
Rainer Hengels
53639 Königswinter

- UNSER KOSTENFREIES ANGEBOT
- ✓ Schadensuntersuchung
 - ✓ Sanierungskonzept
 - ✓ Unverbindliches Angebot

Web: www.bkm-bonn-königswinter.de
Mail: r.hengels@bkm-mannesmann.de
Direkt anrufen: 0 22 44/875 63 20 oder 0170/54 44 796

Aus der Arbeit der Parteien CDU

Haushalt der Gemeinde Alfter 2026/ 2027

Die Weichen richtig stellen!

Die vom Gemeinderat beschlossene Einsetzung eines "Konsolidierungsbeirates" ist nach Auffassung der CDU Alfter nicht der richtige Weg. Der "Beirat" hat erhebliche Nachteile. Er ist **intransparent, weil er nicht in öffentlichen Sitzungen tagt**. Darüber hinaus **bildet er nicht die demokratischen Mehrheitsverhältnisse ab, weil jede Fraktion**

unabhängig von ihrer Größe zwei Ratsmitglieder entsenden soll. Wenn der Beirat im Ergebnis auch keine Entscheidungen treffen kann, so wirkt er vorbereitend und spiegelt eben **nicht das von den Bürgerinnen und Bürgern in den Kommunalwahlen gewünschte Kräfteverhältnis der Fraktionen wieder**. Die Konsolidierung des Haushaltes ist un-

bestritten notwendig. Sparpotenziale sind zu identifizieren, Investitionen in die Zukunft zu ermöglichen und zu priorisieren, Einnahmen zu verbessern. Es bedarf jedoch keines weiteren Gremiums. Der **vom Gesetzgeber vorgesehene Haupt- und Finanzausschuss** ist der richtige Ort. **Er tagt öffentlich** und damit für **alle Alfterer transparent und nachvoll-**

ziehbar. Er entspricht dem von den Bürgerinnen und Bürgern gewählten Stärkeverhältnis der Fraktionen und ist handlungs- und beschlussfähig. Die CDU wird sich dennoch konstruktiv in die Arbeit des "Konsolidierungsbeirates" einbringen, der gegen unsere Stimmen von der Mehrheit im Gemeinderat eingesetzt wurde. Ihre CDU Alfter

Rolf Dreesen

Ende: Aus der Arbeit der Parteien CDU

LOKALES

Alfter erhält Besuch aus der Partnerstadt

53 Franzosen kommen aus Châteauneuf-sur-Charente zu Besuch



Begrüßung der Bürgermeister Lanzrath und Levesque.

Foto: SAPIR

Auf die Minute pünktlich kam der Bus aus Frankreich nach einer ca. zwölfstündigen Fahrt am Rathaus in Alfter-Oedekoven an. Bürgermeister Christian Lanzrath begrüßte die Schülerinnen und Schüler und seinen französischen Kollegen Jean-Louis Levesque herzlich. „Die Zukunft der Partnerschaftsvereine ist eine schöne und ernsthafte Aufgabe“, erzählt Marie-Dominique Würdig-Picard vom Partnerschaftsverein. Sie muss lebendig bleiben und ständig neu beleuchtet werden. Drei Dinge sind dabei besonders wichtig. Das Leben in der Familie, die Stadt und die Landschaft kennenzulernen und Einblicke in die Kultur und die Geschichte bekommen. Nach der herzlichen Begrüßung konnte gleich mit dem ersten Punkt begonnen werden. Die Gäste aus Frankreich verbrachten den Tag in

ihren Gastfamilien. Am frühen Abend traf man sich am Dorfgemeinschaftshaus in Gielsdorf und Bürgermeister Lanzrath hatte eine Überraschung vorbereitet: Es gab eine Führung in der katholischen Kirche und das Maipaar war mit Fähnrich gekommen. Auf dem Programm stand auch geliebte Geschichte, die direkt vor der Haustür in Bonn zu finden ist. So wurde das Museum König und die Villa Hammerschmidt besucht. Um die Landschaft kennenzulernen wurde eine Schiffstour nach Linz gemacht. Als Zeichen der Freundschaft wurde ein Partnerschaftsbaum auf dem Areal der Solawi Alfter gepflanzt. „Ohne Herzenskräfte kann man nichts auf die Beine stellen“. Für die Zukunft wünschen sich die Organisatoren, dass es Praktikas in den Partnerstäd-



Ankunft vor dem Rathaus. Foto: SAPIR

ten geben wird. Über den Schüleraustausch hinaus helfen in diesem Jahr Teilnehmer in Frankreich bei der Weinernte und im Dezember treffen sich Eltern der Schüler in Paris. Der Partnerschaftsverein präsentierte sich beim Frühlings-Zauber und bei Alfter

bewegt mit einem Stand, damit die Partnerschaft aufrechterhalten werden kann. Schließlich ist es ein so schöner kultureller Austausch, der in einer Familie eine ganz andere Qualität hat als im Urlaub. (SAPIR)

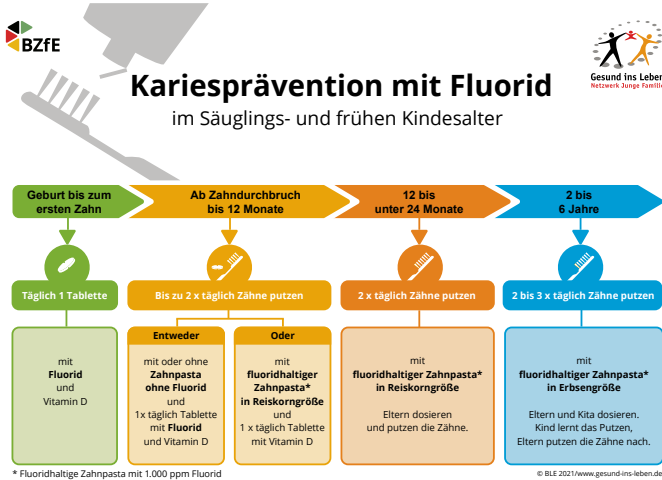


Vor der Abfahrt. Foto: Tobias Titze



Gesunde Zähne mit Fluorid

Kinderzähne ab der Geburt schützen



Infografik „Kariesprävention mit Fluorid im Säuglings- und Kleinkindalter“. Copyright: BLE 2021/www.gesund-ins-leben.de

Fluorid ist ein Mineralstoff, der den Zahnschmelz schützt und damit Karies vorbeugt - und das schon ab der Geburt. Babys und Kleinkinder erhalten es über Tabletten oder die Zahnpasta. Was Eltern dazu wissen sollten:

Fluorid spielt ab der Geburt eine wichtige Rolle bei der Zahngesundheit von Kindern. Der Mineralstoff härtet den Zahnschmelz und macht ihn widerstandsfähiger gegen Karies. Viele Zahnpasten und Mundspülungen enthalten Fluorid, genauso unser Trinkwasser. Selbst wenn man die Milchzähne noch nicht sieht, sind sie schon im Kiefer angelegt und können gezielt gestärkt und geschützt werden. Das Netzwerk Gesund ins Leben hat Tipps für die Fluorid-Versorgung im Säuglings- bis Kleinkindalter.

Ab der Geburt

Einmal täglich eine Tablette mit Fluorid (0,25 mg) in Kombination

mit Vitamin D (400-500 I.E.). Die meisten Eltern starten damit ab der zweiten Lebenswoche.

Ab Zahndurchbruch

Sobald der erste Zahn zu sehen ist, haben Eltern die Wahl: Entweder sie geben Fluorid und Vitamin D weiter als Tablette und putzen die Zähnchen ohne Zahnpaste beziehungsweise mit einer Zahnpaste ohne Fluorid. Oder sie verwenden bis zu zweimal täglich eine reiskorngroße Menge Zahnpasta mit Fluorid (1.000 ppm) beim Zähneputzen. Dann bekommt das Baby kein Fluorid mehr in Tablettenform, sondern nur noch Vitamin D.

Tipp: Die Mini-Menge Zahnpasta lässt sich leichter dosieren, wenn Eltern zum Beispiel mit einer Nadel ein kleines Loch in die Schutzfolie über der Tubenöffnung piksen, anstatt diese abzuziehen.

Ab dem ersten Geburtstag

Die Milchzähne sollten zweimal täglich mit einer reiskorngroßen Menge fluoridhaltiger Zahnpasta (1.000 ppm) geputzt werden.

Zwei bis sechs Jahre

Die Zähne sollten zwei bis dreimal täglich mit fluoridhaltiger (1.000 ppm) Zahnpasta geputzt werden. Dabei wird die Zahnpasta nun erbsengroß dosiert. Es ist wichtig, sich an die Mengenangaben zu halten, da Fluorid auch überdosiert werden kann. In den ersten acht Lebensjahren entwickeln sich die bleibenden Zähne. Wenn in dieser Zeit Fluorid in zu hohen Mengen aufgenommen wird, können Flecken und Verfärbungen auf den bleibenden Zähnen entstehen. Das passiert aber nur, wenn regelmäßig zu viel Zahnpasta genutzt wird, nicht wenn das ab und zu versehentlich geschieht.

OMI COSMEDI
MAGIC LINE
Vitality Anti-Aging
Ein AHA-Erlebnis gegen die Zeichen der Zeit

Die Schönheitspflege für ein strahlend schönes Hautbild.
Buchen Sie jetzt Ihren persönlichen Termin!

BRUNA LÜTZ KOSMETIK
Hauptstr. 240
53347 Alfter-Witterschlick
0228-74819555
info@kosmetik-podologie-luetz.de
STAATL. GEPR. PODOLOGIN

FRISEURE RAHI GmbH
Friseurmeister Imad Rahi
Landesmeister 2019/22/23
Am Rathaus 13b
53347 Alfter Oedekoven
Tel.: 02 28 / 2 43 36 86
www.haarstudio-trend-style.de
Landesmeister 2023

Öffnungszeiten:
Di.-Fr. 9-18 Uhr
Sa. 8-14 Uhr

COSMETIC-INSTITUT BIRGIT BREUCH
- Inh. Birgit Ruland -

NEU
Ihre Haut.
Unsere Technologie.
Sichtbare Ergebnisse.

NanoTronic F5
DIE 5-IN-1 TECHNOLOGIE FÜR SICHTBARE HAUTTRANSFORMATION

5 TECHNOLOGIEN – 1 ZIEL: IHRE SCHÖNSTE HAUT

- RF LIFTING
- NANO NEEDLING
- MESO-THERAPIE
- LED THERAPIE
- EGS STIMULATION

- ✓ Straffere Konturen & mehr Elastizität
- ✓ Feine Linien & Falten sichtbar reduziert
- ✓ Intensive Wirkstoffversorgung in tiefere Hautschichten
- ✓ Klärung & Beruhigung bei unreiner Haut
- ✓ Für alle Hauttypen geeignet – sicher & effektiv

ERLEBEN SIE DIE POWER OF 5
Jetzt Behandlungstermin sichern!

SICHTBAR. SPÜRBAR. STRAHLEND.

www.cosmetic-bb.de | (0228) 74 64 80
Raiffeisenstraße 14A - 53347 Alfter-Witterschlick

CLAYSONIC | KLAPP | JEAN D'ARCEL | LAILIQUE | MAX MAS

Alfterer Schützenbruderschaft ermittelt ihren Bürgerkönig bei ihrem Frühlingsfest



Glückliche Gewinner. Fotos: SAPIR

Die St. Hubertus-Matthäus-Schützenbruderschaft hatte am 24. Mai ab 14 Uhr zu ihrem Frühlingsfest auf den Schützenplatz eingeladen. Bei bestem Wetter füllte sich der Biergarten. Für das leibliche Wohl war in Form von Kuchen und Kaffee, der aus einer neuen Kaffeemaschine kam, die alle Wünsche erfüllte, bestens gesorgt. Wer es aber lieber

herzhaft mochte, der konnte an der Grillstation Pommes und Currywürstchen bekommen. Für die Kinder gab es Eiscreme. Traditionell fand auch wieder das begehrte Rosenschießen statt. 150 Rosen hatten die Schützen besorgt und die Bürger „schossen“ sie alle. Natürlich gab es auch wieder Schießwettbewerbe. So wurde der Gast Bambini Wander Pokal

ausgeschossen. Lennart Melchior war der glückliche Gewinner, der ihn nun für ein Jahr behalten darf. Die Ortsvereine freuten sich auf den Vereinskupol. Sechs Vereine stellten sich der Aufgabe und die Mannschaft der freiwilligen Feuerwehr ging als Sieger hervor. Ab 18 Uhr kam die Donnerbüchse zum Einsatz und der Bürgerkönig wurde ermittelt. Der neue Vogel mit Krönchen erwies sich als zäh, aber schließlich holte mit dem 2. Schuss Sabrina Schneider den Kopf, nach 41 Schuss fiel der rechte Flügel durch Mark Sprafke, nach 55 Schuss holte Sabrina den linken Flügel und Patrick Henseler holte sich den Schweif mit dem 64. Schuss. Er war auch der glückliche Gewinner, der mit dem 80. Schuss den Rumpf zu Fall brachte und den großen Pokal in Empfang nehmen durfte. Herzlichen Glückwunsch allen Gewinnern. (SAPIR)



Glücklicher Bambini



Bürgerkönigsvogel

DEINE WOHLFÜHLZEIT UNTER PALMEN

Entspanne unter echten Südseepalmen, tauche ein in türkisfarbene Lagunen, genieße Cocktails an der Poolbar und entdecke unsere thematischen Saunawelten. Erlebe das immersive Naturerlebnis im IMMERSIVE SKY.

NEU: Entdecke den Mental Dome als neuen Ort für Meditationen, Klangreisen und Breathwork im Palmenparadies.

Weitere Infos und Tickets über die **BLUPHORIA-App** oder unter www.badewelt-euskirchen.de



Mentale Gesundheit pflegender Angehöriger

Pflegende Angehörige tragen eine hohe Verantwortung. Neben medizinischen Aufgaben und organisatorischen Herausforderungen stehen oft Zeitdruck, finanzielle Sorgen und emotionale Belastungen. Eine Auswertung des Zentrums für Qualität in der Pflege hat gezeigt, dass viele Angehörige sich zeitweise überfordert fühlen und häufig über Stress, Erschöpfung oder Schlafprobleme berichten. Besonders dann, wenn Pflege langfristig erfolgt und kaum Tagesstruktur außerhalb dieser Aufgabe bleibt, steigt das Risiko psychischer Belastungen.

Ein wichtiger Aspekt ist die soziale Isolation, die mit der Pflege einhergehen kann. Pflegenden verschwinden oft aus ihrem sozialen Umfeld, weil sie weniger Zeit für Freundinnen und Freunde haben oder weil gemeinsame Aktivitäten schwerer zu organisieren sind. Einsamkeit wird dabei nicht selten zum Begleiter im Alltag. Studien legen nahe, dass soziale Isolation nicht nur die Lebensqualität mindert, sondern auch Stress und gesundheitliche Risiken verstärkt - faktische Risiken, die über den Pflegealltag hinausgehen. Das komplexe Zusammenwirken von Zeitdruck, Verantwortung und sozialer Isolation macht deutlich, dass Pflege und mentale Gesundheit eng miteinander verbunden sind. Doch während körperliche Unterstützung vielfach im System verankert ist, werden psychische Belastungen von Betroffenen häufig nicht ausreichend



wahrgenommen oder thematisiert - weder im familiären noch im gesellschaftlichen Kontext. Es gibt jedoch Angebote, die gezielt auf diese Herausforderungen reagieren. Pflegestützpunkte, die in vielen Regionen eingerichtet wurden, beraten pflegende Angehörige nicht nur zu Leistungen und finanziellen Hilfen, sondern auch zu psychosozialen Unterstützungsangeboten. Diese Beratungsstellen helfen, den Alltag besser zu strukturieren, Unterstützungsmaßnahmen zu finden und Wege aufzuzeigen, wie mentale Belastungen der Pflegenden reduziert werden können. Ein weiterer wesentlicher Baustein sind Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige. In solchen Gruppen

treffen sich Menschen in ähnlichen Lebenssituationen, tauschen Erfahrungen, Herausforderungen und praktische Tipps aus und entlasten sich wechselseitig emotional. Der Austausch wirkt entlastend, weil er Gefühle von Alleinsein reduziert und Raum bietet, Belastungen offen anzusprechen. Nationale Selbsthilfe-Kontaktstellen und lokale Wohlfahrtsverbände verzeichnen seit Jahren eine steigende Nachfrage nach solchen Angeboten. Zudem existieren Angebote niedrigschwelliger Unterstützung, etwa Besuchsdienste oder Entlastungsservices, die es pflegenden Angehörigen ermöglichen, zeitweise Pausen einzulegen oder sich auf andere Aufgaben zu konzentrieren. Auch

wenn diese Angebote nicht direkt „psychologische Hilfe“ sind, tragen sie zur mentalen Entlastung bei, indem sie stressbelastete Phasen im Alltag reduzieren. Wichtig ist, dass pflegende Angehörige diese Unterstützungsangebote kennen und nutzen. Pflegeberatungen, Pflegestützpunkte, Selbsthilfegruppen, Nachbarschaftsdienste oder ehrenamtliche Besuchsdienste sind nicht nur Anlaufstellen für praktische Hilfe, sondern auch für Gespräche über Belastungen, Stress und Wege zur Entlastung. Viele Kommunen, Wohlfahrtsverbände und Pflegekassen stellen entsprechende Informationen bereit und unterstützen bei der Vernetzung mit passenden Angeboten.

Hilfe auf Knopfdruck.
Der Hausnotruf in Rhein-Sieg.
Ferienpaket nur 149€*



02241
59 69 79 60

*** max. 6 Wochen,
inkl. Auf- und Abbau**



Deutsches Rotes Kreuz

Kreisverband Rhein-Sieg e.V.

Wir kümmern uns bei Notfällen um Ihre Angehörigen. 24/7 auch in den Ferien!

drkhausnotruf.nrw/siegburg





WIR sind ein mittelständisches Medienhaus in Troisdorf. **Zur Erweiterung unserer Teams suchen wir eine/n**

TEAM REGIO PRESSEVERTRIEB GmbH

Kaufm. Sachbearbeiter (m/w/d)

Teilzeit 30-35 Std.

Du bist zuverlässig und teamfähig, hast eine kaufmännische Ausbildung und verfügst über gute Deutschkenntnisse. Telefonie-Erfahrung, Arbeitsorganisation und sichere PC-Kenntnisse (Word, Excel etc.) sind für Deine neue Aufgabe wichtig. Idealerweise konntest Du Erfahrungen bei der Post machen.

Aufgaben: Du kümmerst Dich zusammen mit Kolleg:innen um die reibungslose Verteilung der Städte- und Gemeindezeitungen, erstellst Arbeitsverträge und beantwortest telefonisch Fragen zu diesem Thema.

Wir bieten Dir eine interessante und abwechslungsreiche Teilzeitstelle (30-35 Std.) bei der REGIO PRESSEVERTRIEB GmbH, die eine Tochterfirma von Rautenberg Media ist und ausschließlich für die gute und pünktliche Verteilung der Städte- und Gemeindezeitungen in die Haushalte steht.

Wir freuen uns auf Dich! Bitte Bewerbung per E-Mail an: TEAM HR | karriere@rautenberg.media
Stichwort: REGIO PRESSEVERTRIEB GmbH

TEAM VERKAUFSSKOORDINATION

Vertriebsassistent Innendienst (m/w/d)

Teilzeit oder Vollzeit 37,5 Std.

DU hast:

Freude am Kontakt mit Menschen, bist serviceorientiert, telefonierst gerne und verfasst stilsichere E-Mails. Du kannst dich schnell in Kunden hineinversetzen und findest passende Lösungen für neue Anliegen.

Aufgaben:

- Erarbeiten passender Kommunikationsstrategien für Kunden sowie Unterstützung der Medienberatung im Verkaufsinendienst
- Enger Austausch mit unterschiedlichen Abteilungen in unserem Medienhaus
- Pflege von Bestandskunden sowie Neukundenakquise
- Willkommen heißen von Gästen, die das Medienhaus kennen lernen wollen
- Eventplanung
- Allrounder bei Fragen zu unseren Medienprodukten

WIR bieten Dir:

- flexible Arbeitszeiten
- familienfreundliche Rahmenbedingungen

Wir freuen uns auf Dich! Bitte Bewerbung per E-Mail an: TEAM HR | karriere@rautenberg.media
Stichwort: TEAM VERKAUFSSKOORDINATION

Benefits bei RAUTENBERG MEDIA



VERLAGS- UND DRUCKEREI-ÖFFENTLICHUNG

KARRIERE



NUTZE DEINE CHANCE

Im Einsatz für andere

Freiwilligendienste an den Förderschulen und Berufskollegs des Kreises

Rhein-Sieg-Kreis (an). Für fünf seiner Förderschulen und die vier Berufskollegs sucht der Rhein-Sieg-Kreis jetzt wieder junge Menschen, die sich im Freiwilligendienst engagieren möchten. Die Freiwilligen an den Förderschulen unterstützen während des Unterrichts, helfen bei der Zubereitung der Mahlzeiten, beim Essen, während der Pausen und begleiten Klassenfahrten und Ausflüge. Hier geht es um die Förderschulen mit dem Förderschwerpunkt geistige Entwicklung in Alfter (Vorgebirgsschule), Sankt Augustin (Heinrich-Hanselmann-Schule) und Windeck-Rossel sowie die Förderschulen mit dem Förderschwerpunkt emotionale und soziale Entwicklung in Hennef-Bröl (Richard-Schirrmann-Schule) und Alfter-Witterschlick (Waldschule). Die Aufgabe beginnt mit dem neuen Schuljahr nach den Sommerferien. In der Regel handelt es sich um einen tagesfüllenden Dienst, der durch Seminare begleitet wird. Die Freiwilligen sind meist einer Schulklasse fest zugeordnet und betreuen die Schülerinnen und Schüler den gesamten Tag über.

An den Berufskollegs des Rhein-Sieg-Kreises in Bonn-Duisdorf, Siegburg, Troisdorf und Hennef werden in den Internationalen Förderklassen auch junge Zugewanderte unterrichtet, die über nicht ausreichende Deutschkenntnisse verfügen. Diese jungen Menschen benötigen auch über den regulären Schulunterricht hinaus weitere Unterstützung. Hier begleiten die Freiwilligen im Rahmen des Bundesfreiwilligendienstes (BFD) die Schülerinnen und Schüler das ganze Schuljahr

hindurch: Sie sind beispielsweise beim Erlernen der deutschen Sprache durch Leseförderung behilflich, betreuen Lernzeiten, helfen bei den Hausaufgaben oder unterstützen außerschulische Arbeitsgemeinschaften, wie das Training zum Umgang mit dem PC. „Die interessante Arbeit der Freiwilligendienste bietet einen vielseitigen Einblick in zeitgemäße Bildungs- und Unterstützungsangebote für Kinder mit besonderem Förderbedarf beziehungsweise junge Menschen aus anderen Kulturen“, sagt Brigitte Böker, die Leiterin des Amtes für Schule, Bildung, Kultur und Sport des Rhein-Sieg-Kreises. „Die Teilnehmenden bekommen damit die Chance, Impulse für den eigenen Werdegang zu erhalten!“ Der Freiwilligendienst kann als Wartezeit auf einen Studienplatz und an verschiedenen Universitäten und Hochschulen auch als Praktikum für einige Studiengänge anerkannt werden. Er eignet sich besonders für Jugendliche und junge Erwachsene, die sich nach der Schulzeit zunächst beruflich orientieren oder auch eine Überbrückungszeit sinnvoll nutzen wollen und gleichzeitig einen sozialen Beitrag für die Gesellschaft leisten möchten. Der Rhein-Sieg-Kreis zahlt neben einem monatlichen Taschengeld eine Verpflegungspauschale und die Kosten für das Deutschlandticket. Alle weiteren Informationen zu den genauen Bedingungen und zur Bewerbung gibt es unter rhein-sieg-kreis.de/freiwilligendienst sowie unter freiwilligendienst@rhein-sieg-kreis.de.





SCHÖLLGEN HAUSTECHNIK®

WIR SUCHEN DICH!

Du hast eine Ausbildung zum **Installateur oder Anlagenmechaniker?**
Dann werde Teil unseres Teams für die **Badmodernisierung.**

JETZT BEWERBEN

BÄDERSPEZIALIST (m/w/d) gerne auch als Team

-  **Unbefristeter** Arbeitsvertrag!
-  **Faire** Bezahlung
-  **4-Tage-Woche** möglich
-  **Quereinsteiger** willkommen
-  **Top** Ausstattung
-  **Starkes Team**

LOKALES

„Rock em Dörp 2026“

Dirty Deeds 79 rocken in Volmershoven-Heidgen



Volmershoven-Heidgen. „Restlos ausverkauft!“, freuten sich die Veranstalter des SC Volmershoven-Heidgen. „Das hat unsere Erwartungen weit übertroffen“, sagt Georg Sagner vom SC. Am 16. Mai hatte der Sportverein anlässlich der 65 Jahr Feier der „Alte Herren“ zum „Rock em Dörp“ eingeladen. Gestar-

tet waren die Feierlichkeiten mit dem Vatertagstunier am 14. Mai. Bereits die Vorband, „Die Kneipenschuldiger“ überzeugte das Publikum auf ganzer Linie. Die Musiker waren zunächst etwas nervös, da sie sonst überwiegend in kleinen Kneipen auftreten. Doch die Zuschauer bejubelten die Band vom



ersten Moment an und sorgten für einen gelungenen Auftakt. Dann kam der Haupt-Act, die Dirty Deeds 79, eine AC/DC-Coverband, die das Dorf ordentlich zum Beben brachte. Die Band zeigte sich begeistert vom Abend und der besonderen Atmosphäre im Festzelt. „Das war ein ganz besonderer Gig für mich. Quasi in meinem Wohnort, mit vielen Freunden und meiner Familie vor

Ort und dann noch in einem ausverkauften Zelt aufzutreten - das wird mir unvergesslich bleiben“, sagte er nach dem Konzert. Auch hinter den Kulissen herrschte beste Stimmung. Ein großes Team freiwilliger Helfer sorgte für einen reibungslosen Ablauf und hatte dabei selbst jede Menge Spaß. Viele Gäste waren so begeistert, dass sie nach einer Neuauflage von „Rock em Dörp 2027“ fragten. Die Veranstalter bremsen die Erwartungen jedoch etwas, da solche Veranstaltungen nur zu Jubiläen organisiert werden. Daher wird bis zum nächsten Rockabend noch etwas Zeit vergehen. (SAPIR)

NOTDIENSTE

WIR SIND RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA!



110 POLIZEI
112 FEUERWEHR



A POTHEKEN-NOTDIENST

Apotheken-Notruf 0800 00 22833

Samstag, 6. Juni

Hummel-Apotheke

Graurheindorfer Straße 102, 53117 Bonn, 0228 672041

Sonntag, 7. Juni

Roncalli Apotheke

Roncallistraße 43, 53123 Bonn, 0228 647092

Montag, 8. Juni

St. Hubertus-Apotheke OHG

Endenicher Straße 319a, 53121 Bonn, 0228 621646

Dienstag, 9. Juni

Apotheke am Brüser Berg

Borsigallee 4, 53125 Bonn, 0228 255200

Mittwoch, 10. Juni

Quellen-Apotheke

Chateaufstraße 7, 53347 Alfter, 0228 640050

Donnerstag, 11. Juni

Herz-Apotheke

Oppelner Straße 130, 53119 Bonn, 0228 97626845

Freitag, 12. Juni

Europa-Apotheke

Oppelner Straße 128, 53119 Bonn, 0228 662199

Samstag, 13. Juni

Charlotten-Apotheke

Schlesienstraße 17-19, 53119 Bonn, 0228 662232

Sonntag, 14. Juni

Buschdorfer-Apotheke

Friedlandstraße 9, 53117 Bonn, 0228 555820

Montag, 15. Juni

Apotheke Neue Mitte

Auerberger Mitte 3, 53117 Bonn, 0228 9263770

Dienstag, 16. Juni

Apotheke im Knauber

Endenicher Straße 138, 53115 Bonn, 0228 37747111

Mittwoch, 17. Juni

Donatus-Apotheke

Königstraße 63, 53332 Bornheim, 02222 2503

Donnerstag, 18. Juni

Markus-Apotheke

Schumacherstraße 2-10, 53332 Bornheim, 02222 931440

Freitag, 19. Juni

Apotheke am Burgweiher

Am Burgweiher 52, 53123 Bonn, 0228 613305

Samstag, 20. Juni

Apotheke im Medizinischen Zentrum Bonn

Friedensplatz 16, 53111 Bonn, 0228 6884680

Sonntag, 21. Juni

Engel-Apotheke

Rochusstraße 192, 53123 Bonn, 0228 622618

Jeweils ab 9 Uhr bis 9 Uhr Folgetag

(Angaben ohne Gewähr)

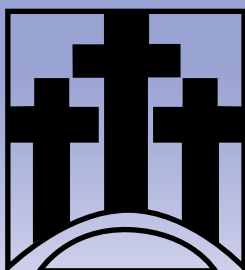
GELD-ABZOCKER

Seien Sie KLÜGER als die BETRÜGER!

Geben Sie **kein Bargeld** an angebliche Polizist*innen oder Ihnen unbekannte Personen (Arzt, Notar...). Lassen Sie sich **telefonisch nicht bedrängen**, Bargeld zu geben, zum Abholen bereit zu legen oder Geld zu überweisen. **In solchen Fällen bitte die 110 wählen** und die Polizei informieren!

ALLGEMEINE NOTDIENSTE

- | | |
|-------------------------------|--|
| • Polizei-Notruf | 110 |
| • Feuerwehr/Rettungsdienst | 112 |
| • Ärzte-Notruf-Zentrale | 116 117 |
| • Gift-Notruf-Zentrale | 0228 192 40 |
| • Telefon-Seelsorge | 0800 111 01 11 (ev.)
0800 111 02 22 (kath.) |
| • Nummer gegen Kummer | 116 111 |
| • Kinder- und Jugendtelefon | 0800 111 03 33 |
| • Hilfetelefon | |
| • Schwangere in Not | 0800 404 00 20 |
| • Eltern-Telefon | 0800 111 05 50 |
| • Initiative vermisste Kinder | 116 000 |
| • Opfer-Notruf | 116 006 |



BESTATTUNGSINSTITUT FRITZ

- Erd-, Feuer-, Seebestattungen
- anonyme Bestattungen
- Waldbestattungen
- Friedwaldbestattungen
- Diamantbestattungen
- Überführungen weltweit

Auf Wunsch Hausbesuche!

Hauptstraße 550
53347 Witterschlick /
Volmershoven

☎ 0228 / 227 0006
info@beerdigungsinstitut-fritz.de
www.beerdigungsinstitut-fritz.de



ÖRTLICHE NOTDIENSTE

Zahnärztlicher Notdienst
01805 / 98 67 00

Kinderärztlicher Bereitschafts-
dienst
0228 / 24 25 444

Krankenhäuser
Universitätskliniken, Venusberg
0228 / 287-0
Helios Klinikum Bonn/Rhein-
Sieg
0228 / 64 81-0

Krankennotruf
Krankensalbung und die Sterbe-

sakramente für Alfter
0179 / 67 08 941

Tierärzte
Tierärztliche Klinik für Kleintiere
Windeck
02292 / 5051
Tierärztliche Klinik für Pferde
Aggertal, Lohmar-Wahlscheid
02206 / 91 04 10
Tierärztlicher Ringnotdienst
Rhein Sieg
tierarzt-notdienst-rhein-
sieg-kreis.de



NOTFALLSCHUBLADE

Das gehört in eine gut erreichbare **Notfall-**
schublade in Ihrer Wohnung/Ihrem Haus:

1. Taschenlampe
2. Kerze/Streichhölzer
3. Batteriebetriebenes Radio (um Hinweise der
Feuerwehr/Polizei empfangen zu können)
4. Powerbank zum Aufladen des Handys
5. DIESE SEITE mit allen wichtigen
Notrufnummern

POËTES **Kanaltechnik**
www.poeteskanaltechnik.de
Euskirchen: 02251-51067
Rheinbach: 02226-911310
Notdienst: 0700-47064706
(zum Ortstarif)

- Rohrreinigung
- Kanal TV-Untersuchung
- Dichtheitsprüfung
- Kanalsanierung mit Inlinertechnik

• **Heimweg-Telefon**

Für alle, die sich vom mulmigen Ge-
fühl auf ihrem nächtlichen Weg mit
einem netten Gespräch ablenken
lassen möchten.

030 12074182

So. - Do. 20:00 - 24:00 Uhr
Fr. - Sa. 22:00 - 4:00 Uhr

GEGEN GEWALT

Menschen, die Gewalt
erleben oder erlebt
haben.

• Telefon-Nummer
für Frauen
116 016

• Telefon-Nummer
für Männer
0800 12 39 900



BESTATTUNGEN
Kievernagel SEIT
1886

Familienunternehmen in 5. Generation

- + Durchführung aller Bestattungsarten
- + Gestaltung von individuellen Trauerfeiern
- + Bestattungen auf allen Friedhöfen
- + Trauerdrucksachen, Druck im Hause
- + Bestattungs-Vorsorgeberatung und Verträge
- + Hauseigene Trauerhalle

Alfter
Knipsgasse 25a

Bornheim
Bonner Straße 43

Telefon
02222 2331

info@bestattungen-kievernagel.de · www.bestattungen-kievernagel.de



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

**Hausnotruf – ein
Stück Lebensqualität
bewahren.**

Jetzt Infos anfordern:
Telefon 02241 59 69 79 60
hausnotruf@drk-rhein-sieg.de
www.drk-rhein-sieg.de/hausnotruf

Bürgermeister-Sprechstunde mit Bürgermeister Christian Lanzrath am Mo., 06.07.2026

Bürgernähe und der offene Dialog sind Bürgermeister Christian Lanzrath ein großes Anliegen. Um Anregungen, Fragen oder Beschwerden direkt dem Bürgermeister mitzuteilen, steht zukünftig eine regelmäßige Bürgermeister-Sprechstunde zur Verfügung.

Alle Alfterer Bürgerinnen und Bürger

können nach Voranmeldung einmal monatlich zur Bürgermeister-Sprechstunde kommen.

Aktueller Termin: **Mo., 06.07.2026 von 14 Uhr bis 16 Uhr** - Anmeldung möglich bis Mo., 29.06.2026 per Kontaktformular unter www.alfter.de/rathaus-politik/buergermeister

Die Bürgermeister-Sprechstunde findet im Rathaus, im Büro des Bürgermeisters im 1. Obergeschoss statt. Pro Termin steht ein Zeitfenster von 20 Minuten zur Verfügung. Die Termine werden nach Eingang der Anmeldung vergeben. Es ist zu erwarten, dass die Termine anfänglich schnell ausgebucht sein werden. Das

Büro des Bürgermeisters nimmt daher Anliegen gerne auch zur schriftlichen Beantwortung unter der E-Mail vorzimmer-bm@alfter.de entgegen.

Hinweis: Für die Meldung von Mängeln, Ideen und Beschwerden steht 24/7 die Melde-App der Gemeinde Alfter zur Verfügung.

Mobilitätsumfrage der Gemeinde Alfter ab sofort online

Wie sind Sie unterwegs? Wo gibt es Verbesserungspotenzial? Das Mobilitätsmanagement der Gemeinde Alfter führt aktuell eine Online-Umfrage zum Thema „Mobilität in Alfter“ auf dem Beteiligungsportal.NRW der Gemeinde Alfter unter www.beteiligung.nrw.de/k/-vem9rAtq durch.

Teilnahmeberechtigt sind alle Personen, die das Mobilitätsangebot

in der Gemeinde Alfter nutzen. Die Mobilitätsumfrage erfolgt anonym. Die Umfrage ist Teil der Wirkungsanalyse zum Integrierten Mobilitätskonzept der Gemeinde Alfter aus dem Jahr 2018. Für Personen ohne Internetzugang, stehen Papierfragebögen in der Bürgerinfothek im Rathaus sowie in der Bücherbrücke Alfter zur Verfügung.

Egal ob man zu Fuß, mit dem Fahr-

rad, im ÖPNV oder mit dem Auto unterwegs ist: Die Meinung aller Bürgerinnen und Bürger ist gefragt. Machen Sie mit!

Die Umfrage läuft bis zum Fr., 10. Juli 2026.

Für Rückfragen steht Mobilitätsmanagerin Marie Neuhaus per E-Mail, marie.neuhaus@alfter.de oder per Telefon unter 0228 6484-289 zur Verfügung.



Hier geht's zur Online-Umfrage

Wiederaufbauhilfe des Landes nach der Flut 2021: Antragsfrist endet am 30. Juni

Am Dienstag, 30. Juni 2026, endet für Betroffene der Flutkatastrophe vom Juli 2021 die Frist, um Erstanträge auf staatliche Wiederaufbauhilfe des Landes NRW zu stellen. Dies gilt sowohl für Privatpersonen, wie auch für Unternehmen und Kommunen. Laufende Verfahren sollen noch bis Ende 2030 abgeschlossen werden. Dennoch lohnt es sich, jetzt noch einen Antrag zu stellen. Das gilt besonders für

diejenigen Betroffenen, die bislang noch gar keine Wiederaufbauhilfegelder beantragt haben, bei denen die Elementarversicherung nicht für alle Schäden aufgekommen ist oder bei denen das Wohnhaus oder andere Gebäude vor einem nächsten möglichen Hochwasser präventiv geschützt werden sollen. Auch die Beratungsstellen des Rhein-Sieg-Kreises sind nur noch bis Ende Juni geöffnet. Unmittelbar nach der Flut

hat der Rhein-Sieg-Kreis mehrere Beratungsstellen eingerichtet, in denen Betroffene Unterstützung bei der Antragstellung erhalten. Über 9.500 Beratungen haben dort bisher stattgefunden. Die Mitarbeitenden dort prüfen gerne, ob noch ein Anspruch auf Fluthilfegelder besteht. Das ist aber nur noch bis Dienstag, 30. Juni 2026, möglich. Die Beratungsstellen befinden sich in Rheinbach im Gründer- und

Technologiezentrum, Marie-Curie-Straße 1 und in Swisttal im Rathaus, Rathausstraße 115.

Die Beratungsstellen sind an wechselnden Tagen geöffnet, daher ist eine Beratung nur mit Termin unter 02241 13 2200 oder www.rhein-sieg-kreis.de/terminvereinbarung möglich. Unter www.rhein-sieg-kreis.de/wiederaufbauhilfe gibt es zusätzliche Informationen für Antragstellende.

Überschwemmungsgefahr durch Hochwasser- und Starkregenereignisse

Starkregenereignisse haben in den letzten Jahren oft das Wettergeschehen in den Sommermonaten mitbestimmt. Von Starkregen spricht man, wenn in kurzer Zeit

besonders hohe Niederschlagsmengen auftreten. Im Gegensatz zu Dauerregen tritt Starkregen meist räumlich begrenzt auf und ist schwer vorherzusagen. Während es in einem Ortsteil wie aus

Kübeln gießt, kann es einen Kilometer entfernt trocken bleiben. Zwar kann man davor warnen, wenn das Wetter zu einer bestimmten Tages-

zeit in einer bestimmten Region zu Unwettern neigt. Wo genau der Starkregen niedergeht, zeigt sich jedoch erst unmittelbar kurz vor dem Regenereignis.

In der Folge kann es nicht nur zu Überschwemmungen durch überlaufende Bäche kommen. Hat es lange nicht geregnet, können harte Böden oder trockene Grünflächen das Wasser nicht mehr aufnehmen. Besonders in dichtbesiedelten Gebieten mit hoher Bodenversiegelung kann es auch zu Überflutungen von Straßen und Grundstücken kommen. Das Wasser folgt dabei immer der Schwerkraft und überflutet tiefer liegende Bereiche zuerst. Fazit: **Ein vollständiger Schutz**

vor Überschwemmung ist nicht möglich und eine entsprechende Vorsorge geht alle an.

Für das Gemeindegebiet Alfter stellte die Bezirksregierung Köln für den Alfterer-Bornheimer Bach und den Hardtbach Hochwassergefahren- und Hochwasserrisikokarten. Mithilfe der Karten ist erkennbar, ob für Grundstücke besondere Gefahren durch Überschwemmungen aus diesen Gewässern bestehen. Sie sind ein wichtiges Instrument für Grundstückseigentümer, um ihre

individuelle Gefahrenlage einschätzen und mögliche Schutzmaßnahmen planen und bauen zu können - bevor es zu Schäden kommt. Die Karten sind auf der Internetseite der Gemeinde Alfter abrufbar. Bei Starkregeneignissen kann es aber auch in gewässerfernen Bereichen zu Überschwemmungen kommen. Zur individuellen Betroffenheit von Gebäuden/ Grundstücken bieten die Starkregengefahrenkarten der Gemeinde Alfter eine gute Informationsquelle und sind auf die Home-

page der Gemeinde einsehbar. Zahlreiche weitere Informationen zum Thema Hochwasser und Starkregen stehen auf der Homepage der Gemeinde Alfter bereit: Gemeinde Alfter :: Hochwasserschutz

Für Informationen und Hinweise zum Thema Hochwasser- und Starkregengefahrenkarten sowie zur Betroffenheit Ihres eigenen Grundstücks können Sie sich an Frau Degener Tel: 0228/6484-177 wenden.

Vorankündigung der DB InfraGO: Information zur Anpassung der Bahnstrecke unter der Kottenforststraße in Alfter-Volmershoven

Um die Voreifelbahn zwischen Bonn und Euskirchen künftig elektrisch betreiben zu können, passt die Deutsche Bahn (DB) die Bahnstrecke im Bereich der Straßenbrücke Kottenforststraße im Ortsteil Alfter-Volmershoven an. Dafür senkt die DB die Gleise unterhalb der Brücke ab. So entsteht ausreichend Platz zwischen Schienen und Brückenunterkante für die Oberleitungen.

Diese Anpassung ist essenziell, damit die Voreifelbahn überhaupt elektrifiziert werden kann. Eine Anhebung oder ein Neubau der bestehenden Brücke ist nicht ohne weiteres möglich. In der Brücke verlaufen wichtige Versorgungsleitungen, zum Beispiel für Wasser, Strom oder Telekommunikation. Diese müssten bei einem Umbau aufwendig verlegt werden. Aktuell

erarbeitet die DB die genaue Planung für diese Maßnahme.

Die Bauarbeiten sind derzeit für das Jahr 2027 vorgesehen. Der elektrische Zugbetrieb soll Ende 2028 aufgenommen werden. Die Maßnahme ist Teil der beschleunigten Elektrifizierung der Strecke im Rahmen des Wiederaufbaus nach der Flut im Jahr 2021. Für den Herbst 2026

plant die DB eine Informationsveranstaltung für Anwohnende und Interessierte. Dort stellt die DB die Planung und die vorgesehene Umsetzung vor. Eine Einladung hierzu erfolgt rechtzeitig.

Weitere Informationen zur Elektrifizierung finden Sie online unter www.flut-aufbau.deutschebahn.com/elektrifizierung

Ende: Mitteilungen aus dem Rathaus



Die nächste Ausgabe erscheint am:
Samstag, 20. Juni 2026
 Annahmeschluss ist am:
12.06.2026 um 10 Uhr

RAUTENBERG MEDIA Zeitungspapier –
 PEFC & FSC:
 Made of paper awarded the EU Ecolabel
 LIC no. NOR/011/002, supplied by Norske Skog

IMPRESSUM
 WIR IN ALFTER

HERAUSGEBER, DRUCK UND VERLAG

RAUTENBERG MEDIA KG
 Kasinostraße 28-30 · 53840 Troisdorf
 HRA 34455 (Amtsgericht Siegburg)
 UST-ID: De214364185
 Komplementär: Dr. Franz-Wilhelm Otten
 Tel. 02241 260-0
 willkommen@rautenbergberg.media

Verantwortlich für den redaktionellen Teil,
 gemäß § 18 Abs. 2 MStV:
 Nathalie Lang und Corinna Hanf
 Verantwortlich für den Anzeigenteil:
 Dunja Rebinski

ERSCHEINUNG 14-täglich

RUBRIKWEISE

INHALTLICHE VERANTWORTUNG

Informationen aus dem Rathaus:
 Gemeindeverwaltung Alfter
 Bürgermeister Christian Thomas Lanzrath
 Am Rathaus 7 · 53347 Alfter

Politik (Mitteilungen der Parteien):
 B*90/ DIE GRÜNEN: Martin Steinbach
 FDP Alfter: Miriam Clemens
 Die Linke Alfter: Stefanie Bilinski

Die inhaltliche Verantwortung für die Beiträge in den oben
 genannten Rubriken liegt bei den jeweils benannten Personen
 bzw. Institutionen. Die Redaktion nimmt keine inhaltliche
 Prüfung dieser Beiträge vor.

Verteilung & rechtliche Hinweise

Kostenlose Haushaltsverteilung in Alfter. Keine Zustellgarantie.
 Einzelheft: 5,00 € zzgl. Porto (Bestellung über die Herausgeberin).
 Geschützte Warenzeichen sind meist nicht gesondert gekennzeichnet; fehlende Hinweise begründen kein Nutzungsrecht.
 Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht zwingend die Meinung der Redaktion wieder.

Pressematerial & eingesandte Inhalte

Eingesandtes Material wird nicht zurückgesandt. Ein Anspruch auf Veröffentlichung besteht nicht. Die Einreichenden haften für Inhalte, Richtigkeit und vollständige Quellenangaben. Mit der Einreichung wird Rautenberg Media ein einfaches Nutzungsrecht zur Veröffentlichung in Print- und Onlinemedien eingeräumt – auch für Bildmaterial. Die Einreichenden garantieren die Rechteinhaberschaft und stellen Rautenberg Media von Ansprüchen Dritter frei. Bei versehentlichem Weglassen von Namens- oder Quellenangaben verzichten sie auf daraus entstehende Ansprüche. Fremdbeiträge erscheinen auf Verantwortung der jeweiligen Einreichenden. Die Redaktion wählt aus und bearbeitet, übernimmt aber keine Haftung für Inhalte.

KONTAKT

MEDIENBERATERIN

Stefanie Atan
 Fon 02241 260-172
 st.atan@rautenbergberg.media

REPORTER

Sandra Piringer
 s.piringer@rautenbergberg.media

VERTEILUNG

Regio Presse Vertrieb GmbH
 mail@regio-pressevertrieb.de
 regio-pressevertrieb.de

VERKAUF Fon 02241 260-112

verkauf@rautenbergberg.media

REDAKTION Fon 02241 260-250 /-212

redaktion@rautenbergberg.media

INFORMATION

info@rautenbergberg.media

RAUTENBERG MEDIA ONLINE

rautenbergberg.media
 facebook.de/rautenbergbergmedia
 instagram.de/rautenberg_media
 youtube.com/@rautenbergbergmedia



ZEITUNG

wir-in-alfter.de/e-paper

■ ZEITUNG

■ DRUCK

■ WEB

■ FILM



PRIVATE & GESCHÄFTLICHE KLEINANZEIGEN ONLINE BESTELLEN

www.rautenbergberg.media/kleinanzeigen

Angebote

Rund ums Haus

Sonstiges

ACHTUNG >> FRÜHJAHRSSANGEBOT <<

Steinreinigung incl. Nanoimprägnierung für Terrasse, Hof, Garageneinfahrt usw. 5,-€/qm. Absolute Preisgarantie! Weitere Dienstleistungen rund ums Haus auf Anfrage. Kostenlose Beratung vor Ort.
 Tel. 0178/3449992
 M.S. Sanierungstechnik

Gesuche

Kaufgesuch

Frau Stefan kauft:

Pelze, Lederjacken, Schreib-, Nähmaschinen, Abendgarderobe, Porzellan, Zinn, Krüge, Trachten, Taschen, Uhren, Münzen, Schmuck, Zahngold, Silberbesteck, Bilder, Ölgemälde, Bernstein, Hirschgeweihe, seriöse Kaufabwicklung.
 Tel.: 0177/4278838, Mo-So, 9-20 Uhr.



Die Zunge eines Blauwals wiegt ungefähr so viel wie ein ausgewachsener Elefant.



Familien ANZEIGENSHOP

RAUTENBERG MEDIA

geburt12.1
 43 x 90 mm
 ab 52,00*
 HALLO DO&D

Für alles was wirklich zählt!

shop.rautenbergberg.media

*inkl. MwSt., Preis variiert nach Auflage der Zeitung.

KLEINANZEIGEN
 PRIVAT & GESCHÄFTLICH

ONLINE BESTELLEN

rautenbergberg.media/kleinanzeigen
 Ihre private*
KLEINANZEIGE
 bis 100 Zeichen
 in dieser Zeitung **ab 6,99€**

*gewerbliche Kleinanzeige ab 13,99 €

■ ■ ■ ■ RAUTENBERG MEDIA

Kirmes in Volmershoven-Heiden

Die Kirmes findet in diesem Jahr von Freitag, 26. Juni, bis zum Sonntag, 28. Juni, auf dem Dorfplatz in Volmershoven statt.

Der OAS freut sich sehr diese traditionelle Veranstaltung zusammen mit dem JGV Gemütlichkeit auszurichten.

Programm:
Freitag ab 15 Uhr

17 Uhr: Fassanstech
 20 Uhr: Festzeltparty
Samstag ab 10 Uhr
 10 Uhr: Frühschoppen
 12 Uhr: Schockturnier
Sonntag ab 11 Uhr
 Alle Fußball-Spiele
 11 Uhr: heilige Messe
 14 Uhr: Seniorentag
 19 Uhr: Paiaisverurteilung



Haben Sie Fragen zur Verteilung dieser Zeitung?

Nutzen Sie bitte unseren Online-Service auf www.regio-pressevertrieb.de

DANKE, dass Sie uns lesen.
 Wir freuen uns auf Ihr Feedback.

REGIO PRESSE VERTRIEB GmbH
 Die Zeitungszustellgesellschaft der RAUTENBERG MEDIA KG



Kreatin: Nur für Bodybuilder - oder auch für Sie?

Mein Name ist Katharina Heinz - PTA, Ernährungsberaterin und Pharmazie-ökonomin. Als Geschäftsführerin der Manuthek in Alfter entwickle ich seit Jahren gemeinsam mit Apothekern und Ärzten Produkte, die Menschen gezielt therapeutisch unterstützen - ehrlich, transparent und ohne unnötige Zusätze.

In der täglichen Beratung fällt mir auf: Kreatin ist eines der am meisten unterschätzten Supplemente. Dabei lohnt sich ein genauer Blick. Kennen Sie das? Sie spielen mit den Enkeln im Park - plötzlich wird gespritzt, gehoben, gefangen. Genau für solche kurzen, intensiven Belastungen braucht Ihr Körper sofort Energie. Und hier kommt Kreatin ins Spiel.

Was Kreatin eigentlich ist

Kreatin ist keine Erfindung der Fitnessindustrie - es ist eine körpereigene Substanz. Leber, Nieren und Bauchspeicheldrüse stellen täglich rund ein bis zwei Gramm davon her. Dazu nimmt der Körper Kreatin über Fleisch und Fisch auf.

Kreatin ist eine organische Säure, die der Körper selbst aus drei Aminosäuren zusammenbaut: Glycin, Arginin und Methionin

Rund 90% landet in der Muskulatur, wo es als blitzschnelles Energiedepot bereitsteht - wie eine Notfallbatterie, die immer dann einspringt, wenn die Muskeln plötzlich viel Kraft brauchen.

Kreatin in Lebensmitteln - reicht das aus?

Die besten Quellen sind tierische Produkte. Pflanzliche Lebensmittel enthalten praktisch kein Kreatin.

Das Problem: Um etwa 3 Gramm täglich aufzunehmen, müssten Sie rund 600-700 g Fleisch oder Fisch essen. Durch Kochen geht zudem ein Teil verloren. Besonders Vegetarier und Veganer sind daher allein auf die körpereigene Produktion angewiesen.

Sport, Kraft und Erholung - was Studien zeigen

Kreatin gehört zu den am besten

untersuchten Supplementen. Wer Kreatin einnimmt und dabei trainiert, kann seine Kraft- und Leistungsfähigkeit nachweislich steigern - je nach Trainingsform und gemessener Leistung berichten Studien von Verbesserungen zwischen 10 und 25%, besonders bei intensiven Kurzzeitbelastungen wie schwerem Krafttraining oder Sprints.

Besonders relevant für alle ab 50: Studien zeigen, dass die Kreatin-Einnahme in Kombination mit Krafttraining zu einem spürbaren Zuwachs an Muskelmasse führen kann - ein echter Schutz gegen altersbedingte Muskelschwäche. Auch die Regeneration profitiert: Nach intensiver Belastung können Entzündungsmarker und Zellschäden nachweislich reduziert werden.

Wichtig für Frauen nach den Wechseljahren

Mit sinkendem Östrogenspiegel verlieren viele Frauen nach der Menopause schneller Muskelmasse (Sarkopenie). Gleichzeitig steigt das Risiko für Knochenschwund: In den ersten 5-7 Jahren können bis zu 20% der Knochendichte verloren gehen. Kreatin allein stoppt diesen Prozess nicht. In Kombination mit Krafttraining zeigen Studien jedoch klare Vorteile: mehr Muskelmasse, bessere Kraft und Hinweise auf eine stabilere Knochenstruktur - besonders am Oberschenkelhals, einer häufigen Bruchstelle bei Osteoporose. Entscheidend ist die regelmäßige Kombination mit Bewegung, nicht die alleinige Einnahme. Nicht nur für die Muskeln - auch fürs Gehirn?

Wirkung auf das Gehirn

Überraschend: Kreatin wirkt auch im Gehirn. Studien zeigen Vorteile für Konzentration und Gedächtnis, besonders bei Stress oder Schlafmangel.

Bei Menschen über 60 gibt es Hinweise auf Verbesserungen der geistigen Leistungsfähigkeit. Ob Kreatin auch bei Demenz oder Depressionen hilft, wird derzeit weiter erforscht.



Sicherheit und Anwendung

Für gesunde Menschen gilt Kreatin-Monohydrat als gut verträglich. Häufige Studien-Dosierung: 3-5 g täglich.

Wichtig: Bei Vorerkrankungen oder Medikamenteneinnahme vorher von Ihrem Hausarzt oder Apotheker beraten lassen.

Persönlich beraten in Alfter

Neugierig geworden? Kreatin ist nur ein Beispiel dafür, wie gezielte Ergänzung Ihren Alltag verbessern kann - wenn sie wirklich zu Ihnen passt.

Genau hier setze ich an: individuelle Beratung auf Basis Ihrer Werte, Beschwerden und Ziele - direkt aus Alfter mit pharmazeutischem Know-how.

- Buchen Sie jetzt Ihr persönliches Beratungsgespräch: manuthek.de/beratung
- Für alle in Alfter und Umgebung: Nutzen Sie auf www.manuthek.de den Rabattcode „Alfter“ - und erhalten Sie Ihre Lieferung versandkostenfrei. Ein kleines Dankeschön für unsere Nachbarschaft in der Region.

manuthek

EINFACH. EHRlich. BESSER.

Nahrungsergänzungsmittel & Kosmetikprodukte aus Apothekerhand
natürlich, regional & von Experten entwickelt

Onlineshop auf www.manuthek.de



Nationaler Hitzeaktionstag 2026

Wie komme ich gut durch die nächste Hitzewelle?

Vortrag und Diskussion | Donnerstag, 11. Juni 2026

Ratssaal der Gemeinde Alfter (Am Rathaus 7, 53347 Alfter) | 17:00–18:00 Uhr

Eintritt frei – keine Anmeldung nötig

Hitze gehört zu den größten Gesundheitsrisiken des Klimawandels – und sie wird künftig noch gefährlicher. Besonders ältere Menschen, Menschen mit chronischen Erkrankungen sowie Schwangere und Kinder sind betroffen.

Wie können wir uns wirksam schützen?

Für wen ist diese Veranstaltung?

- Ältere Menschen und ihre Angehörigen
- Menschen mit chronischen Erkrankungen
- Schwangere und Eltern von kleinen Kindern und Schulkindern
- Menschen, die im Freien arbeiten und ihre Arbeitgeber

Was Sie erwartet:

- Ärztlich fundierte, gut verständliche Vorträge
- Praktische Alltagstipps
- Viel Raum für Ihre Fragen
- Informationsmaterial zum Mitnehmen

**Grußwort des Bürgermeisters der Gemeinde Alfter,
Christian Lanzrath**

Vortragende:

Dr. med. Sabina Glasmacher (Allgemeinmedizin/Psychotherapie)

Prof. Dr. med. Axel Glasmacher (Innere Medizin)



QR-Code für weitere Informationen



Weitere Informationen zu Klima und Gesundheit
www.dialog-gesundheit-klima.de

Eine Veranstaltung von **Dialog-Gesundheit-Klima e.V.**, Waldstr. 37, 53347 Alfter. Verantwortlich: A. Glasmacher
Wir sind Partner des Nationalen Hitzeaktionstages, www.hitzeaktionstag.de.