



Online lesen: rundblick-roesrath.de/e-paper

rundblick

STADT RÖSRATH



50. Jahrgang

Donnerstag, den 29. Januar 2026

Woche 5

Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten

Hääre Klaaf setzt auf Wortwitz und kölsche Tradition



Rund 500 Männer feierten am Wochenende den von der Grossen Rös-rather Karnevals-Gesellschaft 1970 e.V. ausgerichteten Hääre Klaaf als klassische Rednersitzung. Bereits gegen 10 Uhr öffnete der Saal seine Türen, wenig später begann ein Programm, das ganz bewusst auf Bands verzichtete und stattdessen das gesprochene Wort in den Mittelpunkt stellte.

Moderiert wurde der Hääre Klaaf von „Ne Jung us dem Veedel“ (Marco Ages), der souverän und mit viel Gespür für Timing durch den Tag führte. Zu den Rednern zählten Willi und

Fortsetzung auf Seite 2

Fair.
Vernetzt.
Stark am Markt.

Tel.: 02205 / 947 94 50
www.brock-immobilien.com



BROCK
IMMOBILIEN



QUARTIER58

by Renate Kraemer

%

WINTERKOLLEKTION - TAGESMODE
Große Auswahl an Pullovern Größe 44-48

Chic & modisch

Mode für kleine und große Anlässe.

30-50%



Hauptstraße 63 in Lohmar

Fortsetzung der Titelseite

Ernst, Ne Spätzünder, der Tuppes vom Land sowie Bernd Stelter, die mit pointiertem Humor für zahlreiche Lacher sorgten. Ein besonderer Programmpunkt war zudem der Auftritt von „de Schöfför des Kanzlers“. Mit einem eigenen Bühnenauftritt vertreten war das Superjecke Dreigestirn. Im Publikum befanden sich außerdem das neue Dreigestirn vom Club des Frohsinns mit Prinz Bryan I (Bryan Sterzenbach), Bauer Karsten (Karsten Hegner) und Jungfrau Sarah (Sacha Lammert) sowie das abdankende Dreigestirn der Grosse Rösrather Karnevals-Gesellschaft in ihrem traditionellen blauen Jahr: Prinz Stefan I (Stefan Ossege), Bauer Jupp (Franz-Josef Schmitz) und Jungfrau Bärbelchen (Frank Kuratl). Als besonderer Gast nahm Yannick Steinbach erstmals als neuer Bürgermeister und damit als erster Bürger der Stadt am Hääre Klaaf teil. Zum Abschluss setzte die Kölner Prin-

zengarde mit ihrem Tanzmariechen einen tänzerischen Höhepunkt. Auch kulinarisch zeigte sich der Hääre Klaaf bestens aufgestellt: Die Mannschaft der Grosse Rösrather Karnevals-Gesellschaft servierte traditionell Grünkohl und sorgte im Foyer, am Ausschank und im Saal für einen reibungslosen Ablauf.



Heidescouts 2026 am Turmhof Rösrath

Naturgruppe für Kinder ab 9



Heidescouts

Die Heidescouts sind eine Gruppe des Bündnisses Heideterrasse für Kinder ab 9 Jahre. Ein ganzes Jahr lang einmal monatlich samstags treffen wir uns rund um den Turmhof in Rösrath und beschäftigen uns auf dreistündigen Querfeldeintouren mit verschiedenen spannenden Themen. Naturpädagogin Ulrike Sandmann vom Verein Wildes Lernen e.V. begleitet die Gruppe, wenn wir unter anderem altersangepasst in Naturschutzprojekten mitarbeiten. 2026 hilft die Gruppe an zwei

Terminen beim BUND-Projekt zur Moorvernässung mit. Spielen, klettern, schnitzen, bauen und toben stehen auch auf dem Programm. Beim Beobachten von Tieren und Pflanzen, beim unmittelbaren Erleben in der Natur, erfahren wir immer wieder Neues über die Zusammenhänge in der Natur, über Wald, Heide und ihre Bewohner. Anmeldung: Ulrike Sandmann, Lehrerin und Naturpädagogin, u.sandmann@gmx.net, 02204 - 71223

**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.

Online lesen: rundblick-roesrath.de/e-paper

rundblick
STADT RÖSRATH

Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten

MEDIENBERATERIN
Sarah Demond

FON 02241 260-134
E-MAIL s.demond@rautenberg.media

Ihr Ansprechpartner für alle Fragen rund um das Ehrenamt

Beratung donnerstags 15.30 - 17.30 Uhr im Bürgerbüro, Hauptstraße 44 in Rösrath

Service-Telefon mit AB: 02205 9477515 • info@engagiertestadt-roesrath.de • www.engagiertestadt-roesrath.de

Großer Verlust fürs Dorfleben: IG Forsbach löst sich auf



Doris Dapprich-Martiny und Miriam Siebertz (v.l.). Foto: Richter

Drei Jahrzehnte lang hat die Interessengemeinschaft Forsbach das Dorfleben durch verkaufsoffene Sonntage, Osteraktionen, Weihnachtsmärkte und -Beleuchtung, neue Sitzbänke, Beetpatenschaften und vieles mehr bereichert. Doch damit ist jetzt Schluss: Ende letzten Jahres gab der Vorstand die Auflösung der IG bekannt. Wenige Monate zuvor hatte sich bereits die IG Hoffnungsthal, die sich 40 Jahre lang für ihren Ortsteil einsetzte, aufgelöst. Was ist da los?

„Dass Interessengemeinschaften von Gewerbetreibenden aufhören, scheint leider ein gewisser Trend zu sein - das hat uns zumindest der Einzelhandelsverband in Bergisch Gladbach berichtet, als wir ihn über das Aus unserer IG informiert haben. Grund ist wohl vor allem die mangelnde Beteiligung der Mitglieder“, so Vorsitzende Miriam Siebertz, die wie ihre Stellvertreterin Doris Dapprich-Martiny seit 15 Jahren ehrenamtlich im Vorstand der IG Forsbach aktiv ist. „Damals, 2010,

herrschte echte Aufbruchstimmung - alle haben mitgemacht und an einem Strang gezogen. Wir hatten mehr als 80 Mitglieder in der IG, das hat richtig Spaß gemacht!“ Dann kam Corona: „Das war ein deutlicher Einbruch. Aktivitäten waren kaum noch möglich und die Mitglieder haben sich mehr und mehr zurückgezogen.“ Die beiden Frauen - unterstützt von Hedy Schütz, Birgit Janata-Müller und Kerstin Feeken-Matuschka - wollten sich jedoch nicht unterkriegen lassen und starteten, sobald es wieder ging, neue Aktionen: Zum Beispiel das Ostereiersuchen auf dem Halfenhof, das in den letzten Jahren für große Begeisterung bei den Forsbacher Kindern sorgte. Tannenbaumschmücken mit Schulen und Kindergärten, Nikolausstiefel-Aktionen und Forsbach XXL waren weitere Events, die die Frauen stemmten. „Die Leute aus dem Dorf fanden es toll. Von den Mitgliedern kam aber immer weniger Unterstützung, als Grund wurde meist Zeitmangel genannt. Für uns im Vorstand wurde das dann zunehmend anstrengend, weil wir fast alles alleine auf die Beine stellen mussten.“ Als sich bei Forsbach XXL im Juli

dann gar keiner mehr fand, der bei der Organisation half, zogen Miriam Siebertz und Doris Dapprich-Martiny die Reißleine. „Wir haben angekündigt, nicht wieder kandidieren zu wollen.“ Auf der Mitgliederversammlung im Oktober fand sich jedoch niemand, der die Ämter übernehmen wollte. Bei der außerordentlichen Mitgliederversammlung einige Wochen später, bei der die IG aufgelöst werden sollte, war dann nur noch der Vorstand zugegen. „Es ist so schade - für uns, aber auch für unser Dorf“, bedauern die beiden Vorstandsfrauen. Die Weihnachtsbeleuchtung der IG sei aber nochmal gesichert für dieses Jahr, obwohl das kein billiges Vergnügen ist: Auf-, Abbau und Wartung der Lichtsterne muss von einem speziellen Unternehmen gemacht werden, Kostenpunkt rund 4 000 Euro pro Jahr. „Wir hoffen, dass wir noch Interessierte und Sponsoren finden, die das übernehmen“, so Siebertz. Denn noch ist eine Wiederbelebung der IG möglich - wenn sich in diesem Jahr Leute finden, die sie weitertragen wollen. **Wer Interesse hat, kann sich bei Miriam Siebertz melden: <https://www.ig-forsbach.de>.**

Rösrath Mobil - Gemeinsam unterwegs für mehr Miteinander

In Rösrath soll ein neues, gemeinschaftlich getragenes Projekt entstehen: „Rösrath Mobil / Rösrath verbindet“. Ziel ist es, Menschen mit eingeschränkter Mobilität besser in das gesellschaftliche Leben einzubinden - durch verlässliche Unterstützung, dort wo Hilfe im All-

tag gebraucht wird. Eine Infoveranstaltung dazu findet am Dienstag, 3. Februar, 18 Uhr, im Augustinushaus, Hauptstr. 70, statt. Damit das gelingt, werden Menschen gesucht, die Lust haben, sich ehrenamtlich zu engagieren - etwa als FahrerInnen oder Koordinato-

rlinnen. Die Veranstaltung gibt einen Einblick in das Projekt, die Idee dahinter und zeigt, wie man sich unkompliziert einbringen kann - ganz ohne Verpflichtung. Fragen & Kontakt: Camilo Aguilar Bravo, Quartiersentwickler Rösrath Mitte,

Mobil +49 151 22596870, Mail: c.aguilarbravo@caritas-rheinberg.de
Eva Richter, Engagierte Stadt Rösrath, 02205 9477515, Mail: eva.richter@engagiertestadt-roesrath.de

1. Long COVID-Forum am 29. Januar im Bürgerforum

Nachdem der erste Informationsabend zum Thema Long COVID und ME/CFS (Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue-Syndrom) Anfang Oktober 2025 von den Teilnehmenden sehr gut angenommen wurde, bieten die Stadt Rösrath und die Engagierte Stadt einen weiteren Termin für Betroffene und Angehörige an: Am Donnerstag,

29. Januar, ab 17 Uhr, findet im Bürgerforum in Hoffnungsthal das 1. Long COVID-Forum statt. Interessierte haben dort Gelegenheit zum Austausch und zur Vernetzung. Die Ärztin Dr. Angela Pfeifer und Heike Schäfer, Pflegeberaterin beim Rheinisch-Bergischen Kreis, werden wieder zugegen sein. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Weihnachtspost brachte Freude

Große Freude löste auch diesmal wieder die Weihnachtspost-Aktion der Engagierten Stadt Rösrath aus: Hunderte von liebevoll gestalteten Briefen und kleine selbstgebastelte Geschenke fluteten zum vergangenen Weihnachtsfest die beiden Rösrather Altenheime und - erstmalig - auch die Rösrather Notunterkünfte für wohnungslose Menschen. Ganze Grundschulklassen und zahlreiche Familien hatten sich an der Aktion beteiligt,

wunderschöne Texte geschrieben und ihrer Kreativität bei der Kartengestaltung freien Lauf gelassen. „Besonders berührend war es, die Freude der Menschen in den Notunterkünften zu sehen - für sie war das ein ganz besonderes Zeichen, dass jemand an sie gedacht hat“, so Eva Richter, Ehrenamtskoordinatorin der Engagierten Stadt. Schon jetzt ist klar: Auch in diesem Jahr wird es wieder eine Weihnachtspost-Aktion geben.

Die „Mütter des Grundgesetzes“

Ausstellung und Vortrag zum Weltfrauentag

Die Rösrather Veranstaltung zum Weltfrauentag rückt diesmal die „Mütter des Grundgesetzes“ in den Mittelpunkt. Mit einer Ausstellung und einem Vortrag wird das Wirken von Frieda Nadig, Elisabeth Selbert, Helene Weber und Helene Wessel beleuchtet, die als Mitglieder des Parlamentarischen Rates wesentlich zum Entstehen des Grundgesetzes und zu der verfassungsrechtlichen Gleichstellung von Frauen und Männern beigetragen haben. Die Veranstaltung zum Weltfrauentag findet in Rösrath am 8. März, um 10:30 Uhr, in der Bildungswerkstatt von Schloss Eulenbroich statt. Die Rösrather Gleichstellungsbeauftragte Elke Günzel lädt schon heute herzlich zur Veranstaltung ein und freut sich, dass neben dem Vortrag und der Ausstellung auch die Preisverleihung des „Wettbewerbs für engagierte Mädchen“ erneut Teil der Veranstaltung sein wird.

Für den Vortrag über die „Mütter des Grundgesetzes“ konnte die erfahrene Historikerin und Autorin Karin Feuerstein-Praßer aus Köln gewonnen werden. Sie wird in ihrem Vortrag auf das Wirken von Helene Wessel, Helene Weber, Frieda Nadig und Elisabeth Selbert eingehen. Trotz massiver Widerstände erkämpften die vier Frauen 1949 im Parlamentarischen Rat die Aufnahme des Artikels 3 im Grundgesetz, der besagt: „Alle Menschen sind vor dem Gesetz gleich. Männer und Frauen sind gleichberechtigt.“ Dieser Artikel verbietet Diskriminierungen aufgrund von Geschlecht, Herkunft, Behinderung und weiteren Merkmalen und verpflichtet den Staat, bestehende Nachteile abzubauen. Dass es heute selbstverständlich ist, dass verheiratete Frauen berufstätig sind und ein eigenes Konto besitzen, ist das Ergebnis eines langen und mühsamen Kamp-

fes, der im 19. Jahrhundert begann, während des Nationalsozialismus Rückschläge erlitt und erst nach dem Zweiten Weltkrieg wieder Fahrt aufnahm. Der Vortrag von Karin Feuerstein-Praßer schlägt eine Brücke zwischen Vergangenheit und Gegenwart, indem er die historischen Errungenschaften der „Mütter des Grundgesetzes“ hervorhebt und zeigt, wie wichtig es ist, diesen Kampf weiterzuführen, um Gleichberechtigung und Chancengleichheit in unserer Gesellschaft aktiv zu leben. Der Vortrag wird durch die Plakatausstellung „Die Mütter des Grundgesetzes“ abgerundet, die vor und nach der Veranstaltung in der Bildungswerkstatt besichtigt werden kann. Auf 17 Plakaten erinnert die Ausstellung nicht nur an das historische Erbe der „Mütter des Grundgesetzes“, sondern zeigt gleichzeitig auf, dass der Einsatz für Gleichstellung weiter-

geht. Auch über den 8. März hinaus bleibt die Ausstellung bestehen und kann bis zum 15. März in der Bildungswerkstatt zu sehen. Musikalisch wird die Veranstaltung zum Frauentag von Monika Kampmann umrahmt. Des Weiteren wird im Rahmen der Veranstaltung auch die Ehrung der Preisträgerinnen des „Wettbewerbs für engagierte Mädchen“ durch die Dr. Jürgen Rembold Stiftung vorgenommen. Der Wettbewerb findet zum fünften Mal statt und zeichnet ehrenamtlich aktive Mädchen und junge Frauen aus. Für die Teilnahme an der Veranstaltung anlässlich des Weltfrauentags wird um Anmeldung bis zum 1. März gebeten. Anmeldungen nimmt die Gleichstellungsbeauftragte, Elke Günzel telefonisch unter 02205 802-123 oder per E-Mail an Elke.Guenzel@roesrath.de entgegen.

Rösrather Seniorenbeirat feiert Karneval

Karnevalistisches Frühstück bei Höffner und Besuch des Dreigestirns beim Stammtisch

Mit gleich zwei Veranstaltungen feiert der Rösrather Seniorenbeirat die fünfte Jahreszeit und lädt interessierte Seniorinnen und Senioren herzlich zum Mitfeiern ein:
Karnevalistisches Frühstück am 5. Februar:
Nach der großen Resonanz auf das Weihnachtsfrühstück setzen

der Rösrather Seniorenbeirat und die Rösrather Filiale von Möbel Höffner ihre erfolgreiche Zusammenarbeit auch in der Karnevalszeit fort. Am 5. Februar lädt der Seniorenbeirat herzlich zu einem karnevalistischen Frühstück in das Restaurant „Kochmütze“ bei Höffner ein. Die Gäste dürfen sich auf ein

abwechslungsreiches Programm freuen: Der Seniorenbeirat präsentiert einen karnevalistischen Sketch aus den eigenen Reihen, der ganz im Zeichen der fünften Jahreszeit steht. Zudem ist Rainer Kerkeling zu Gast, der auf unterhaltsame Weise den Ursprüngen des Karnevals auf den Grund geht. Eine Anmeldung ist erforderlich und ab sofort bei den Mitgliedern des Seniorenbeirats Heidi Meurer (02205 / 82205) und Hedy Schütz (02205 / 82142) möglich. Die Teilnahme kostet 15 Euro pro Person. Im Preis enthalten sind das Frühstück, das Programm sowie ein kleines Präsent. Beginn der Veranstaltung ist um 8:30 Uhr. Die Kooperation zwischen dem Seniorenbeirat und Möbel Höffner hat sich bereits mehrfach bewährt: Schon im vergangenen Jahr wurden sowohl zur Karnevals- als auch zur Weihnachts-

zeit verschiedene Angebote für interessierte Seniorinnen und Senioren organisiert, die auf durchweg große Zustimmung stießen.
Das Rösrather Dreigestirn beim Seniorenstammtisch am 9. Februar:
Der Rösrather Seniorenbeirat lädt an jedem zweiten Montag im Monat zum Seniorenstammtisch ins Wöllner Stift (Bahnhofstraße 26) ein. Der nächste Stammtisch am 9. Februar steht im Zeichen des Karnevals. Es wird das Rösrather Dreigestirn mit Prinz Bryan, Bauer Karsten und Jungfrau Sarah erwartet. Beginn ist um 15 Uhr. Wer möchte, kann gerne verkleidet zum Stammtisch kommen, um gemeinsam bei stimmungsvoller Musik die fünfte Jahreszeit zu feiern. Alle Interessierten sind herzlich willkommen. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Bender & Bender Immobilien Gruppe

Haben Sie eine Immobilie für unsere Käufer?

Rösrath / Zentrumslage
Für ein nettes Ehepaar suchen wir eine helle und gepflegte 3-Zimmer-Eigentumswohnung mit Balkon oder Terrasse, Wohnfläche ca. 90 m².
Preis: offen

Rösrath
Kleine Familie sucht in Randlage von Rösrath ein EFH mit Garten und guter Anbindung an den Schulverkehr, auch mit Renovierungsbedarf.
Preis: offen



Hier geht es zu unserem Wertermittlungs-Tool - einfach scannen und Bewertung starten!

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

www.bender-immobilien.de 0 22 04 / 2 90 49 40

Cafe „Gemeinsam gegen Einsam“ geht in die nächste Runde

Frauen Union Rösrath

Auch im neuen Jahr gibt es von der Frauen Union Rösrath wieder ein Café gemeinsam gegen Einsamkeit. Wir hoffen wieder einige Menschen zusammen zu bekommen um sich zu treffen, sich auszutauschen, gemeinsam zu klönen, zu plaudern und zu lachen. Jeder ist willkommen, jedes Geschlecht und jede Altersgruppe. Der nächste Termin ist am 28. Januar, ab 14:30 Uhr, im Cafe Pauline im Wöllner Stift in Rösrath Hoffnungsthal. Wir bitte um Anmeldung unter 0173 713 57 31 und würden uns freuen euch kennenzulernen.

Anzeige

Premiere für die „älteren Pänz“: Grosse Rösrather KG startet eigene Jugend-Karnevalsparty

Rösrath. Mit einer echten Premiere erweitert die **Grosse Rösrather KG** ihr karnevalistisches Angebot: Am **Freitag, 13. Februar 2026**, veranstaltet der Verein erstmals eine **Karnevalsparty exklusiv für Jugendliche im Alter von 13 bis 16 Jahren**. Gefeiert wird von **17 bis 22 Uhr** im stimmungsvollen **Gewölbekeller von Schloss Eulenbroich**. Während es im Rösrather Karneval zahlreiche Angebote für Kinder bis etwa zwölf Jahre gibt, fehlte bislang ein altersgerechtes Format für Jugendliche. Genau diese Lücke haben engagierte Jugendliche aus den Reihen der Grosse Rösrather KG erkannt. Gemeinsam mit dem Verein entwickelten sie die Idee einer eigenen Jugendparty, bei der moderne Musik, Karnevalsstimmung und ein sicherer Rahmen im Mittelpunkt stehen. Die neue Veranstaltung richtet sich gezielt an die sogenannten „älteren Pänz“, die Karneval feiern möchten, sich aber weder im klassischen Kinderkarneval noch auf Erwachsenenveranstaltungen wiederfinden. Im besonderen Ambiente des historischen Gewölbekellers sorgen moderne Beats mit Karnevals-Vibes für Partystimmung. **Kostümierung ist ausdrücklich erwünscht.** Ein zentrales Element des Konzepts ist das umfangreiche Schutz- und Sicherheitskonzept. Die Veranstaltung ist **alkoholfrei**, es wird bewusst auf **Glas sowie auf alle Arten von Nikotin** verzichtet. Geschulte Security-Mitarbeiter sorgen während der gesamten Veranstaltung für einen geschützten „Safe Space“. Damit möchte der Veranstalter sowohl den Jugendlichen unbeschwertes Feiern ermöglichen als auch Eltern die Sicherheit geben, ihre Kinder gut aufgehoben zu wissen. Der Eintrittspreis beträgt **9,99 Euro**, darin enthalten sind **drei alkoholfreie Getränke**. Auch die Preise für weitere Getränke und Snacks sind bewusst jugendgerecht gestaltet. Der Einlass beginnt um **16:30 Uhr**. Vorstand und Senat der Grosse Rösrather KG unterstützen das neue Format ausdrücklich und begleiten die Jugendgruppe aktiv bei der Umsetzung. Ziel ist es, jungen Menschen einen modernen, verantwortungsvollen Zugang zum Karneval zu ermöglichen und sie frühzeitig in das Vereinsleben einzubinden. Tickets sind im Vorverkauf erhältlich, solange der Vorrat reicht, online unter www.grosse-roesrath.de/veranstaltungen **Kurzfakten für die Redaktion**

- ty für Jugendliche (13-16 Jahre)
- **Datum:** Freitag, 13. Februar 2026
- **Zeit:** 17:00-22:00 Uhr (Einlass ab 16:30 Uhr)
- **Ort:** Gewölbekeller Schloss Eulenbroich, Rösrath
- **Eintritt:** 9,99 Euro (inkl. 3 Getränke)
- **Veranstalter:** Grosse Rösrather KG



Cosplay Gottesdienst: „Harry Potter“

Magie, Musik und Fantasie für große und kleine Fans

Magie und Zauberei in der Kirche sind am Sonntag, 8. Februar, 17 Uhr, in der Evangelischen Kirche Bensberg, Friedhofsweg 9, zu erleben, wenn Pfarrer Samuel Dörr zu dem Cosplay-Gottesdienst „Harry

Potter“ einlädt. Elfen, fantastische Tierwesen, Zauberin und Zauberer sind ebenso willkommen wie Muggel - ganz gleich, ob sie zu Hufflepuff, Slytherin oder einem anderen Haus gehören. Der besondere Got-

tesdienst verbindet epische Filmmusik, Elemente aus der Welt von Harry Potter und die christliche Botschaft mit Gottes Segen. Wer mag, kann verkleidet kommen und Teil dieser fantasievollen Feier werden.

Zur Einstimmung gibt es bereits am Samstag, 7. Februar, von 10 bis 13 Uhr einen Zauberstab-Bastelworkshop im Gemeindezentrum Bensberg, Im Bungert 3. www.kirche-bensberg.de

Landesprogramm „Kultur und Schule“

Frist endet am 31. März - Kulturamt unterstützt bei Antragstellung

Rheinisch-Bergischer Kreis. Die Schule ist einer der wichtigsten Orte, an denen Kinder und Jugendliche an kulturelle Bildung herangeführt werden. Oft bringt sie junge Menschen erstmals mit Kunst und Kultur in Kontakt. Schulen aller Schulformen im Rheinisch-Bergischen Kreis sind deshalb eingeladen, in Kooperation mit Partnerinnen und Partnern aus dem Bereich Kunst und Kultur ihre Projektideen für das Landesförderprogramm „Kultur und Schule“ einzureichen. Das Ziel des Programms ist es, künstlerische Aktivitäten und Angebote für Schülerinnen und Schüler aller Schulformen zu fördern und so möglichst früh den Zugang

zu Kunst und Kultur zu ermöglichen. Das Programm richtet sich an Kulturschaffende sowie an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus Kulturinstituten und Einrichtungen der künstlerisch-kulturellen Bildung. Das Kulturamt des Rheinisch-Bergischen Kreises steht interessierten Schulen beratend zur Seite und unterstützt sie bei Fragen zur Antragstellung.

Antragsfrist zur digitalen Einreichung der Projektskizzen ist der 31. März. Bei Fragen zur Antragstellung können sich Interessierte telefonisch unter 02202 132770 oder per E-Mail an kultur@rbk-online.de an das Kulturamt des Rheinisch-Bergischen Kreises

wenden.

Kulturamt ruft Schulen zur Teilnahme auf

„Das Landesprogramm ‚Kultur und Schule‘ ermöglicht zahlreichen Schülerinnen und Schülern vielfältige künstlerische Aktivitäten und eine umfassende kulturelle Bildung. Es eröffnet allen Schulformen eine gleichberechtigte Teilnahme und stärkt die kreativen Fähigkeiten von Kindern und Jugendlichen. Damit leistet das Programm einen wichtigen Beitrag zur kulturellen Teilhabe. Ich wünsche mir daher ganz besonders, dass noch mehr Schulen aus dem Rheinisch-Bergischen Kreis Projektanträge einreichen und diese Chan-

ce nutzen. Das Kulturamt unterstützt interessierte Schulen dabei gerne und berät umfassend bei der Antragsstellung“, so Kreiskulturreferentin Anna Bründl.

Seit 2006 haben bereits über 60 Schulen aus dem Rheinisch-Bergischen Kreis mit mehr als 230 Projekten an dem Landesprogramm teilgenommen. Entstanden sind dabei unter anderem ein Schulradio, Kunstwerkstätten, zahlreiche Theater-Aufführungen oder Musikworkshops.

Einen Überblick zum Programm und zur Projekteinreichung finden Sie auf der Internetseite des Ministeriums für Kultur und Wissenschaft unter t1p.de/d7lvi.

Kommunales Integrationszentrum legt auch 2026 Förderprogramm für Ehrenamt, Vereine und Initiativen auf

Rheinisch-Bergischer Kreis. Das Kommunale Integrationszentrum des Rheinisch-Bergischen Kreises legt das Förderprogramm „Ehrenamt in der präventiven Integrationsarbeit“ auch im Jahr 2026 erneut auf und ruft Ehrenamt, Vereine und Initiativen zur Antragstellung auf.

Ab sofort können Projektanträge eingereicht werden. Mit dem Programm stärkt der Kreis ehrenamtliches Engagement, das zur Integration von geflüchteten und neuzugewanderten Menschen beiträgt und präventiv auf Herausforderungen vor Ort reagiert.

Ziel ist es, Projekte zu stärken, die gesellschaftliche Teilhabe ermöglichen, den sozialen Zu-

sammenhalt fördern und demokratische Werte festigen. Im Mittelpunkt stehen insbesondere Vorhaben, die langfristig angelegt sind und widerstandsfähige, vielfältige Strukturen in den Kommunen aufbauen.

Förderung für vielfältige Akteurinnen und Akteure vor Ort

Das Förderprogramm ist Teil des Maßnahmenpakets zu Sicherheit, Migration und Prävention des Landes Nordrhein-Westfalen und wird durch das Kommunale Integrationszentrum des Rheinisch-Bergischen Kreises umgesetzt und fachlich begleitet.

Förderfähig sind unter anderem Ehrenamtsinitiativen, Migrantenorganisationen, Vereine

und Verbände, Kirchen und Moscheegemeinden, Träger der offenen Sozial- und Jugendarbeit sowie Sport- und Kulturvereine.

Unterstützt werden Projekte zur Demokratiebildung, zur Informations- und Wissensvermittlung für geflüchtete Menschen sowie zur Qualifizierung von ehrenamtlich Engagierten. Der Fokus der Angebote soll insbesondere auf neu zugewanderten Menschen liegen, darunter auch junge Geflüchtete.

Anträge ab sofort möglich

Das Kommunale Integrationszentrum ruft alle interessierten Initiativen, Vereine und Organisationen dazu auf, die Fördermöglichkeit zu nutzen und mit

ihren Projekten einen Beitrag zu gelingender Integration und präventiver Arbeit im Rheinisch-Bergischen Kreis zu leisten.

Für die Antragstellung sind eine Projektbeschreibung, ein Zeitplan sowie eine Kostenübersicht einzureichen.

Für das Förderjahr 2026 können Zuschüsse in Höhe von bis zu 2.500 Euro beantragt werden. Die Antragsfrist endet am 28. Februar.

Bei Fragen kann das Kommunale Integrationszentrum kontaktiert werden unter

02202 13-2164 oder per

E-Mail:

ki@rbk-online.de.

Weitere Informationen:

www.rbk-direkt.de/bildung-und-integration/ehrenamt

Musikalische Vesper in der Zeltkirche

Mit Musik von Buxtehude und Händel

Die musikalische Vesper am Sonntag, 1. Februar, 18 Uhr, in der Evangelischen Kirche Kippekausen, Am Rittersteg 1, lädt zu einem ruhigen Abend mit Musik und Texten ein. Im Mittelpunkt stehen Suiten von Dietrich Buxtehude und Georg Friedrich Händel sowie ausgewählte Texte, die in der kalten Jahreszeit Impulse geben und zum Nachdenken anregen. Pfarrer Robert Dwornicki bietet in der Wintervesper Raum für Besinnung und geistliche Sammlung in einer besonderen Atmosphäre. www.kirche-bensberg.de

Valentinstagsgottesdienst mit Segnung

Musik mit „LivingNextDoor“

Am Valentinstag, Sonntag, 22. Februar, lädt die Evangelische Kirchengemeinde Altenberg/Schildgen zu einem Valentinstagsgottesdienst mit Segnung in den Altenberger Dom, Eugen-Heinen-Platz 2, ein. Der Gottesdienst mit Pfarrerin Claudia Posche beginnt um 14 Uhr. Für die musikalische Unterhaltung sorgt die Band „LivingNextDoor“.

Stand-Anmeldung bis 19. Februar: „Bazar von Frauen für Frauen - mit Stil, Charme und Kuchen!“

Kleiderbazar, Kaffee und Begegnung in Bensberg

Am Sonntag, 8. März, wird das Evangelische Gemeindezentrum Bensberg, Im Bungert 3, von 12 bis 17 Uhr zum Treffpunkt für alle, die Lust auf Schönes, Neues und Begegnung haben. Beim Bazar von Frauen für Frauen gibt es Mode, Schuhe, Accessoires und allerlei Herzenswünsche zu entdecken. Wer beim Stöbern eine Pause braucht, ist herzlich eingeladen, sich bei Kaffee und Kuchen eine kleine Auszeit zu gönnen. Zwischen Plausch und Probieren bleibt bestimmt Zeit für nette Gespräche und neue Kontakte. Wer selbst einen Stand gestalten möchte, meldet sich bitte bis Donnerstag, 19. Februar, per E-Mail an angela.yanar@ekir.de bei Angela Yanar an. Die Standgebühr beträgt 25 Euro plus einen Kuchen für das Buffet. Der Erlös aus dem Kuchenverkauf kommt dem Projekt „Bensberg isst was“ der Evangelischen Kirchengemeinde Bensberg zugute. www.kirche-bensberg.de

Regionale Kulturförderung des Landschaftsverbandes Rheinland (LVR)

Kulturamt berät Antragstellende für das Jahr 2027 - Frist endet am 28. Februar

Rheinisch-Bergischer Kreis. Die Regionale Kulturförderung des Landschaftsverbandes Rheinland (LVR) unterstützt Kulturschaffende im Rheinland mit finanziellen Mitteln bei der Umsetzung ihrer Projekte und Ideen. Um eine mögliche Zuwendung zu erhalten, können Projektträgerinnen und Projektträger den Antrag zur Förderung digital über die zuständigen Kreise oder kreisfreien Städte beim LVR einreichen. Anträge zur Förderung eines Projekts können unter anderem von kommunalen oder privaten Museen, Archiven, Stiftungen, Vereinen und Sammlungen gestellt werden. Interessierten wird empfohlen, sich bereits im Vorfeld mit dem Kulturamt des Rheinisch-Bergischen Kreises über das geplante Projekt auszutauschen.

Anträge fristgerecht einreichen
Kulturschaffende können sich vom Kreiskulturamt zur Förderfähigkeit und Antragstellung beraten lassen. Dafür wird um eine Anmeldung per E-Mail an kultur@rbk-online.de gebeten. Gerne nimmt das Kulturamt auch Ihren Anruf unter 02202 13-2770 entgegen. Die Anträge für die nächste Förderrunde 2027 müssen bis zum 28. Februar digital über das Online-Portal des LVR beim Rheinisch-Bergischen Kreis eingehen. Der Rheinisch-Bergische Kreis beurteilt die eingegangenen Anträge bis zum 31. März und leitet diese an den LVR weiter. „Im Rheinisch-Bergischen Kreis wurden bereits zahlreiche Projekte durch die Unterstützung der Regionalen Kulturförderung des Landschaftsverbandes realisiert. Diese Zuwendung prägt die Entwicklung unserer Kulturlandschaft maßgeblich, zeigt aber auch ihre bereits vorhandene Vielfalt und trägt zu ihrem Erhalt bei“, betont Anna Bründl, Kulturreferentin des Rheinisch-Bergischen Kreises. Zu den zuletzt geförderten Projekten aus dem Kreisgebiet zählen unter anderem die Dokumentation, Vernetzung und Vermittlung der Zeugnisse des Bensberger Erzreviers sowie die Konzertreihe „250 Jahre Johann Wilhelm Wilms - Jubiläumskonzerte in seinen bergischen Stationen“. Weitere Informationen zu Inhalt, Umfang und zum Verfahren der Regionalen Kulturförderung des LVR unter t1p.de/38j8r.

Das Grabmal...



...so individuell wie der Mensch,
an den es erinnern soll.

STEINMETZBETRIEB
Thomas Ollig e.K.
Inh. Martina Velden
Am Friedhof 12
51491 Overath/Heiligenhaus
Tel. 02206 / 1870

GRABMALE
SCHAFFARZICK
STEINMETZMEISTERBETRIEB
INH. MARK KUPPINGER u. PETER BÜRGER
Gerottener Weg 4 • 51503 Rösrath
Tel. 0 22 05 - 53 53 • Fax 0 22 05 - 89 99 88

Konzert „Blech & Heiteres“

Benefizkonzert des Posaunenchores

Der Posaunenchor Altenberg unter der Leitung von Dr. Gerhard Hey-

wang lädt am Sonntag, 8. Februar, um 17 Uhr, zu einem Benefizkon-

zert in das Martin-Luther-Haus, Uferstraße 1, ein. Das Motto lau-

tet „Blech & Heiteres“. Der Eintritt ist frei, um Spenden wird gebeten.

„Mannheim und Mozart“ - Konzert des ENSEMBLE 07

Orchesterwerke der Mannheimer Schule und der Wiener Klassik

Mit dem Programm „Mannheim und Mozart“ ist das ENSEMBLE 07 - Freies Kammerorchester Köln am Samstag, 31. Januar, 18 Uhr, in der

Kirche Zum Frieden Gottes, Martin-Luther-Straße 13, in der Evangelischen Kirchengemeinde Bergisch Gladbach zu Gast. Das

Orchester widmet sich Werken von Wolfgang Amadeus Mozart, Johann Stamitz und Franz Xaver Richter und verbindet musikalische Trans-

parenz mit einer historisch orientierten Aufführungspraxis, wie sie für das ENSEMBLE 07 prägend ist. www.zumfriedengottes.de

Irrtümer beim Strom sparen - richtig oder falsch?

Verbraucherzentrale NRW klärt über Stromsparmythen auf



Sparen bei den Stromkosten hat im Alltag vieler privater Haushalte eine hohe Bedeutung. Doch einige überlieferte Tipps und Verhaltensweisen entpuppen sich häufig als Irrtum oder haben gegenteilige Effekte. „Wichtig ist, sich zu informieren, seine Verhaltensweisen kritisch zu prüfen und Schritt für Schritt die eigenen Stromsparroutinen im Alltag zu finden und anzuwenden“, sagt Dr. Konstantin von Normann, Leiter der Beratungsstelle Troisdorf der Verbraucherzentrale NRW. Doch was sind gängige Irrtümer rund um Strom sparen im Haushalt?

Irrtum 1: Licht an- und ausschalten verbraucht mehr Strom als Licht brennen zu lassen

Stimmt nicht! Das gilt weder für moderne LED- noch für Halogenlampen. Leuchtmittel, die ausgeschaltet sind, verbrauchen immer weniger Energie als brennende. Wer beim Verlassen eines Raumes die Beleuchtung ausschaltet, spart Strom und damit bares Geld. Der Irrtum stammt noch aus der Zeit der als Energiesparlam-

pen bekannten Kompaktleuchtstofflampen. Bei diesen erhöhte ein häufiges An- und Ausschalten den Stromverbrauch und verkürzte ebenso ihre Lebensdauer.

Irrtum 2: Ungenutzte Ladegeräte in der Steckdose verbrauchen keinen Strom

Nein! Der Energieverbrauch bei einem Smartphone- oder Tablet-ladekabel ohne aktiven Ladevorgang ist zwar kaum messbar. Allerdings verbrauchen alle im Stromnetz befindlichen elektrischen Geräte auch im Leerlauf Energie. Wer mehrere Ladegeräte im Haushalt nutzt, kann die Netzteile nach Gebrauch wieder aus der Steckdose ziehen oder dafür stromsparende, abschaltbare Steckdosenleisten einsetzen. Damit lassen sich alle Geräte in einem Schritt vom Stromnetz trennen.

Irrtum 3: Geräte im Standby-Modus kosten kein Geld

Entspricht nicht der Wahrheit! Standby-Geräte wie Fernseher, Musikanlage, Spielkonsole und andere Geräte im Haushalt laufen im Standby im Bereitschaftsmodus weiter. Eine abschaltbare Steckdosenleiste schafft Abhilfe. Beim Internet-Router, der nie ganz ruht, kann man in den Einstellungen in den Stromspar-Modus wechseln. Denn der jährliche Stromverbrauch eines Routers ist ähnlich hoch wie der eines Kühl-

schranks.

So lässt sich der Stromverbrauch nachts, wenn der Router keine aktive Funktion hat, per Programmierung reduzieren.

Irrtum 4: Backofen vorheizen ist immer notwendig

Fast nie! Meist steht dies als Zubereitungstipp auf vielen Back- und Kochrezepten und auf Verpackungen von Fertigprodukten. Bis auf wenige Rezeptausnahmen wie beispielsweise Blätterteig, bei dem es auf eine hohe Temperatur von Beginn an ankommt, gelingen die Produkte auch so bei gleichem Geschmack. Ein Nachteil beim Vorheizen: Man wartet oft zu lang, bis etwa Fertigprodukte in den Backofen gestellt werden und verbraucht unnötig Energie. Grundsätzlich empfiehlt sich ein Blick in die Bedienungsanleitung des Gerätes. In der Regel finden sich dort Temperatur- und Zeitempfehlungen und Anregungen zum energiesparenden Backen.

Irrtum 5: Eco-Programm bei Wasch- und Spülmaschinen läuft zu lange und spart keinen Strom

Stimmt nicht. Bei Waschmaschinen im Eco-Modus beruht die längere Waschkdauer auf längerem Einweichen der Wäsche und häufigerem Hin- und Herschaukeln der Trommel. So wird eine höhere Aufheizenergie vermieden, weil die reinigende Bewegung der Trommel weniger Energie benö-

tigt als das Aufheizen des kalten Wassers auf 60 Grad Celsius. Ähnliches gilt bei Spülmaschinen im Eco-Programm: Die häufigere und längere Bewegung der Sprüharme benötigt weniger Strom als das Aufheizen des Wassers im Normalbetrieb.

Irrtum 6: Tiefkühltruhe kühlt besser je niedriger die Temperatur ist

Nein! Beim Tiefkühlen sind minus 20 Grad nicht besser als minus 18 Grad Celsius für die Haltbarkeit von tiefgekühlten Lebensmitteln. Das Wachstum von Mikroorganismen wird bei minus 18 Grad Celsius vollends gestoppt, eine niedrigere Temperatureinstellung verbraucht daher unnötig Strom. Wichtig ist, dass man Türen von Gefrierschränken nicht zu lange geöffnet hat und nach dem Füllen und Entnehmen von Lebensmitteln schnell wieder schließt. So bleibt die Kühltemperatur konstant und es sammelt sich weniger Eis an. Hat sich bereits Eis im Kühlfach gebildet, hilft Abtauen beim Energiesparen.

Weiterführende Infos:

Strom sparen im Haushalt: <https://www.verbraucherzentrale.nrw/node/10734>

Aktuelle Veranstaltungen rund um das Thema Energie unter:

www.verbraucherzentrale.nrw/veranstaltungen

Verbraucherzentrale NRW e.V.



Natürliches Mineralwasser

Was trinken wir da eigentlich?



Im Institut Romeis werden Mineralwässer regelmäßig auf Herz und Nieren überprüft. Foto: Institut Romeis/akz-o

In einer Welt, in der immer mehr Produkte „natürlich“ sein wollen, ist Mineralwasser ein echtes Original. Unverfälscht, ursprünglich rein und direkt aus der Tiefe der Erde. Kein anderes Lebensmittel unterliegt so strengen Kontrollen und Vorschriften, bevor es in die Flasche darf. Aber wie rein ist unser Mineralwasser wirklich?

„Ursprünglich rein, gemäß gesetzlicher Anforderung“, sagt Ingrid Schmittnägel, Geschäftsführerin des renommierten Institut Romeis, das regelmäßig Mineralwässer auf Herz und Nieren prüft, unter anderem auf Mikroorganismen, Rückstände von Pflanzenschutzmitteln oder Arzneimitteln. „Unsere Analytik ermöglicht die Messung im Nanogrammbereich. Damit könnte man einen Zuckerkwürfel in einem Olympiaschwimmbaden nachweisen. Wir untersuchen unter anderem auf hunderte verschiedene organische Stoffe, um die ursprüngliche Reinheit zu bestätigen.“

Dabei werden mikrobiologische Anforderungen eingehalten, die sehr viel strenger als bei Trinkwasser sind. Der Grund liegt tief: Wörtlich, denn das Wasser entstammt geschützten Quellen und wird beim Fließen durch die Gesteinsschichten nicht nur gefiltert, sondern auch mineralisiert. Mikrobiologisch muss Mineralwasser so rein sein, dass man es bedenkenlos direkt ab der Quelle trinken kann.

Und darin liegt der große Unterschied zu anderen Wasserarten: Mineralwasser ist ein Naturpro-

dukt, das praktisch nicht verändert werden darf. „Nur unbeständige Stoffe wie Eisen oder Mangan dürfen entfernt werden, ansonsten bleibt alles wie es ist, sogar die Mineralisation muss im Rahmen natürlicher Schwankungen konstant bleiben“, so Schmittnägel.

Diese natürliche Reinheit ist kein Zufall: Bevor ein Wasser als „Natürliches Mineralwasser“ verkauft werden darf, durchläuft es ein aufwändiges, amtliches Anerkennungsverfahren über Monate oder sogar Jahre hinweg. Dabei wird nicht nur die mikrobiologische Qualität geprüft, sondern auch,



Kein anderes Lebensmittel unterliegt so strengen Kontrollen und Vorschriften, bevor es in die Flasche darf wie Mineralwasser. Foto: Institut Romeis/akz-o

ob die Quelle ausreichend vor äußeren Einflüssen geschützt ist.

„Niemand hat ein größeres Interesse daran, das Mineralwasser rein zu halten, als die Mineralbrunnen selbst“, erklärt Schmittnägel.

Um die ursprüngliche Reinheit von natürlichem Mineralwasser bis zum Verzehr zu gewährleisten, schreibt die Mineral- und Tafelwasserverordnung eine Abfüllung direkt am Quellort in verschlossene Verpackungen vor und es darf zum Beispiel in der Gastronomie erst am Tisch vor den Augen des Gastes geöffnet werden. (akz-o)



Ingrid Schmittnägel, Geschäftsführerin des renommierten Institut Romeis. Foto: Institut Romeis/akz-o



Wir freuen uns auf Sie

seit 40 Jahren

**NACHHALTIG.
REGIONAL.
LECKER.**

www.bauerngut-schiefelbusch.de

Bauerngut



Schiefelbusch 3
53797 Lohmar • 02205 / 8 35 54

Sülzaue 1
53797 Lohmar • 02205 / 91 96 375

Risiko für Herzinfarkt und plötzlichen Herztod senken

Ärzte raten zu diesen acht Maßnahmen

Jeder, aber besonders, wer bereits eine Koronare Herzkrankheit (KHK) hat, sollte unbedingt mit vorbeugenden Maßnahmen eine Entstehung der KHK vermeiden oder ihr Fortschreiten bremsen.

Die Herzstiftung erklärt die wichtigsten

Durchblutungsstörungen des Herzens durch die Koronare Herzkrankheit (KHK) sind nicht nur die Grunderkrankung des Herzinfarkts, sondern auch die Hauptursache von Herzinsuffizienz und plötzlichem Herztod. Untersuchungen von plötzlich Verstorbenen ergaben, dass bei 75 bis 80 Prozent eine KHK bestand. Aber auch bei obduzierten unter 35-Jährigen, die einem plötzlichen Herztod erlagen, wurde in einer US-Untersuchung bei 23 Prozent eine KHK festgestellt. In Deutschland ist bei 4,7 Millionen Menschen eine KHK bekannt. Tückisch an der KHK ist: Vom Patienten jahrelang unbemerkt, können sich durch Plaques aus Kalzium („Kalk“), Entzündungszellen, Bindegewebe und Cholesterin an den Wänden von Herzkranzgefäßen (Koronararterien) Veränderungen entwickeln, die sich erst bemerkbar machen, wenn die Arterienverengung eine kritische Schwelle von 70 bis 80 Prozent erreicht hat und es zur Minderversorgung des Herzmuskels mit Sauerstoff und Nährstoffen kommt. Das führt dann unter körperlicher Anstrengung zu Schmerzen, Druck- oder Engegefühl in der Brust (Angina pectoris) oder Luftnot. Der „klassische“ Herzinfarkt entsteht durch einen kompletten oder teilweisen Verschluss der Koronararterie durch ein Blutgerinnsel aufgrund einer Plaqueruptur (Aufbrechen der Plaque). „Die große Mehrzahl aller Herzinfarkte entsteht durch eine Plaqueruptur an vorher mindergradigen Verengungen“, berichtet der Kardiologe und Reha-Spezialist Prof. Dr. Bernhard Schwaab, Vorstandsmitglied der Deutschen Herzstiftung. „Dies kann auch der Grund dafür sein, dass bei manchen Patienten mit KHK oder nach einem Herzinfarkt der plötzliche Herztod das erste Zeichen einer Herzerkrankung ist,

bei der vorab keine Symptome bemerkt wurden“, betont der Herzstiftungs-Vorstand und Chefarzt der Curschmann Klinik am Timmendorfer Strand. anlässlich der bundesweiten Herzwochen unter dem Motto „Gesunde Gefäße - gesundes Herz. Den Herzinfarkt vermeiden“ (Infos unter <https://herzstiftung.de/herzwochen>). Umso wichtiger ist, so Schwaab, das Entstehen und Wachsen von Plaques frühzeitig zu verhindern oder zumindest zu verringern, indem man die Risikofaktoren der KHK ausschaltet oder vermindert. Die Deutsche Herzstiftung informiert im Rahmen der Herzwochen umfangreich über die wichtigsten Risikofaktoren für KHK und Herzinfarkt und deren Behandlungsmöglichkeiten und zeigt die entscheidenden Schritte auf, wie man einer KHK beziehungsweise ihrem Fortschreiten bis hin zum Herzinfarkt wirkungsvoll vorbeugt. Auch wer sich bereits wegen einer KHK oder anderen Herz- oder Kreislauferkrankung, wie Bluthochdruck oder Diabetes, in Behandlung befindet, sollte unbedingt auch alle weiteren Risikofaktoren im Blick behalten, ihnen mit Lebensstilmaßnahmen vorbeugen und gegebenenfalls zusätzlich medikamentös behandeln.

Regelmäßigen Gesundheits-Check-up machen

„Eine wichtige Basismaßnahme für alle Menschen, um ihre individuellen Herz-Kreislauf-Risikofaktoren frühzeitig zu erfassen, ist der regelmäßigen Gesundheits-Check-up bei der Hausärztin oder dem Hausarzt. Dieser kann ab 18 Jahren einmalig und ab 35 Jahren dann alle drei Jahre erfolgen“, unterstreicht der Präventions- und Reha-Experte Prof. Schwaab. Bezahlte wird der Check-up von der gesetzlichen Krankenkasse und durchgeführt von Allgemeinmedizinern, praktischen Ärzten und Internisten. Das EKG in Ruhe und unter Belastung sowie die Ultraschalluntersuchung des Herzens ergänzen das Untersuchungsspektrum. Darüber hinaus erlauben es etwa Ultraschalluntersuchungen der Halsschlagadern oder der Becken- und Bein Gefäße, frühzeitig

Gefäßverkalkungen zu erkennen, die für die Betroffenen noch ohne Symptome sind. Kardiologen wie der Herzstiftungs-Vorstand Professor Schwaab empfehlen allen voran die folgenden Maßnahmen:

1. Blutdruck messen, Bluthochdruck behandeln

Ein hoher Blutdruck ist der häufigste beeinflussbare Risikofaktor für Herzkrankheiten wie KHK, Herzschwäche oder Vorhofflimmern. Bluthochdruck verursacht am Anfang typischerweise keine Beschwerden. Deshalb sollte der Blutdruck regelmäßig gemessen und ein Bluthochdruck effektiv eingestellt werden. Mehr Infos unter: <https://herzstiftung.de/bluthochdruck>

2. LDL-Cholesterin bestimmen und erhöhte Werte behandeln

Ein erhöhter Wert für das LDL-Cholesterin ist ein sehr wichtiger Risikofaktor für die Atherosklerose („Arterienverkalkung“) mit ihren schweren Folgen wie Herzinfarkt und Schlaganfall. Welchen LDL-Zielwert der Einzelne aufgrund seines Alters und seiner Krankengeschichte erreichen sollte, lässt sich mit speziellen Risikotabellen bestimmen.

LDL-Cholesterinsenkende Medikamente können das Plaquewachstum hemmen. Auch der Wert des überwiegend genetisch bedingten Blutfettes Lipoprotein(a), kurz Lp(a), sollte jeder einmal im Leben messen lassen. Infos unter <https://herzstiftung.de/cholesterin>

3. Blutzucker messen, Diabetes behandeln

Der sogenannte HbA1c-Wert bildet den durchschnittlichen Blutzuckerspiegel der letzten acht bis zwölf Wochen ab (Langzeitblutzuckerwert). Er dient zur Diagnose der Zuckerkrankheit Diabetes mellitus oder ihrer Vorstufe (Prädiabetes). Mit einem erhöhten HbA1c-Wert steigt auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Unter anderem beschleunigt ein chronisch hoher Blutzucker die Verkalkung und Schädigung von Gefäßen (Arteriosklerose) und führt zu einer Verschlechterung der Pumpleistung des Herzens sowie zu einer verstärkten Blutgerinnung in den geschädigten

Gefäßen. Eine medikamentöse Therapie des Diabetes mellitus ist zur Vermeidung von Komplikationen wie Herzinfarkt und Schlaganfall unverzichtbar. Infos unter <https://herzstiftung.de/diabetes>

4. Rauchen beenden

Rauchen ist einer der Hauptrisikofaktoren für alle Herz- und Gefäßkrankheiten. Dies gilt ganz sicher auch für das Passivrauchen. Auch der Ersatz von Zigaretten durch sogenannte Verdampfersysteme (E-Zigaretten) oder Tabakerhitzer kann nicht als unbedenklich eingestuft werden.

Den Nikotinkonsum zu beenden, ist die wirksamste einzelne Maßnahme auf dem Weg zu einem gesunden Lebensstil. Ein geringer Gewichtsanstieg in den ersten Monaten, das haben Studien gezeigt, schmälert nicht den Gewinn für die Gesundheit, der durch den Nikotin-Stopp erreicht wurde. Die Sucht nach der konventionellen Zigarette darf nicht durch die Abhängigkeit von der E-Zigarette ersetzt werden. Beim Aufhören mit dem Rauchen können Anti-Rauch-Programme wie auch vom Arzt verschriebene Medikamente helfen. Infos: <https://herzstiftung.de/rauchen-aufhören>

5. Übergewicht vermeiden, Körpergewicht kontrollieren

Übergewicht und Adipositas (Fettleibigkeit) sind unabhängige Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das gilt besonders für das (viszerale) Fettgewebe in der Bauchhöhle rund um die inneren Organe und das auf der Oberfläche des Herzens liegende (epikardiale) Fettgewebe, die entzündliche Prozesse auslösen und damit die Entstehung von Diabetes, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen. Ein regelmäßiges Bestimmen des Taillenumfangs im Verhältnis zur Körpergröße oder des Body-Mass-Index (BMI) hilft, das individuelle Risiko frühzeitig zu erkennen und entsprechende Maßnahmen zu ergreifen. Infos: <https://herzstiftung.de/fettverteilung-bmi>

Fortsetzung auf Seite 12



Heimat im Garten

Die Rückkehr heimischer Wildsträucher

Heimische Wildsträucher verkörpern ein ganz besonderes Gefühl von Heimat. Sie sind tief verwurzelt in der mitteleuropäischen Kulturlandschaft, an Klima und Boden angepasst und bieten gleichzeitig einen unschätzbaren ökologischen Wert für Flora und Fauna.

Wildsträucher wie Schlehe, Weißdorn, Hasel, Holunder oder Kornelkirsche sind mehr als nur schmückendes Beiwerk. Sie prägen das Bild traditioneller Heckenlandschaften und bringen eine lebendige, naturnahe Struktur in den Garten. Mit ihren unterschiedlichen Blühzeiten, vielfältigen Blattformen und oft farbenfrohen Früchten sorgen sie für Abwechslung über das ganze Gartenjahr hinweg - und vermit-

teln ein Stück ursprünglicher Natur direkt vor der Haustür.

Schutz und Nahrung für die Tierwelt

Die frühe Kornelkirsche zeigt oft schon im Spätwinter ihre zarten, gelben Blüten und bietet den ersten Insekten Nahrung. Im Sommer folgen Schlehe, Hundsrose und Liguster mit einem reichen Blütenflor, der Bienen und Schmetterlinge anzieht. Im Herbst schließlich leuchten die roten Beeren des Weißdorns oder die dunklen Früchte des Holunders und werden von zahlreichen Vogelarten geschätzt. Auch das bunt gefärbte Laub vieler Sträucher bringt herbstliche Wärme in den Garten. Infos und Beratung finden Hobbygärtner in den Baumschu-

len vor Ort und unter www.gruen-ist-leben.de.

Neben ihrer Schönheit erfüllen diese Gehölze wichtige Funktionen: Sie schützen vor Wind, bieten Sichtschutz, strukturieren Gartenräume und schaffen Lebensraum. In ihren dichten Zweigen finden Vögel sichere Nistplätze, Kleinsäuger wie Igel oder Maus fühlen sich im Unterwuchs wohl, und auch viele Schmetterlingsarten nutzen heimische Sträucher als Futterpflanze für ihre Raupen.

Wer sich für Wildsträucher entscheidet, setzt ein Zeichen für Nachhaltigkeit. Im Vergleich zu fremdländischen Ziergehölzen benötigen sie weniger Pflege, sind robust gegenüber heimischen Schädlingen und benöti-

gen meist keine zusätzliche Bewässerung. Wichtig ist die richtige Standortwahl und möglichst eine Kombination verschiedener Arten, um über das Jahr hinweg ein kontinuierliches Blüh- und Fruchtangebot zu schaffen.

Ein Garten mit Wildsträuchern ist kein künstlich gestalteter Raum, sondern ein lebendiges Stück Heimat, das mit der Umgebung in Beziehung tritt. Er erinnert an Feldraine, alte Hecken und Waldränder - Orte, an denen sich Natur und Mensch seit Jahrhunderten begegnen. Wer ihn mit Geduld und Liebe pflegt, wird mit einer besonderen Atmosphäre belohnt: mit dem Gefühl, angekommen zu sein - in der eigenen, lebendigen Gartennatur. (akz-o)

**Baumischabfälle - Holz (Al-All) - Grünschnitt
Erde - Bauschutt - Pappe - Folie - Sperrmüll**

Abfallannahmestelle

**Bei uns können Sie einfach und
unkompliziert anliefern.
Tel. 02206 60050**

**Bruche mer nit,
fott domit!**

REMONDIS®

REMONDIS Rhein-Berg GmbH
Hammermühle 41 - 51491 Overath
Tel. 02206/6005-0
info.rhein-berg@remondis.de

Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. 7.00 - 16.45 Uhr

Sa. 8.00 - 12.45 Uhr

6. In Bewegung bleiben und Sport treiben

Körperliche Ausdaueraktivität senkt Blutfette, Blutzucker und Blutdruck, reduziert das Risiko für Arteriosklerose, stärkt die Herzkraft, unterstützt bei der Gewichtsabnahme und hilft beim Stressabbau. Optimal sind mindestens fünf Mal die Woche 30 bis 60 Minuten Ausdaueraktivität (flottes Gehen, Laufen, Radfahren, Schwimmen etc.) und eine insgesamt aktive Lebensweise, die sitzende Tätigkeiten durch Bewegungseinheiten ausgleicht (z. B. Spazierengehen in der Mittagspause, Wandern, mit dem Rad zur Arbeit/Einkauf). Auch kürzere Einheiten können helfen: z. B. zügiges Spazierengehen für 10-15 Minuten. Generell gilt: Jedes Mehr an Aktivität wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Am besten den Alltag so bewegt wie möglich gestalten. Ergänzend zum Ausdauertraining ist ein moderates Krafttraining wichtig: beispielsweise Kraftübungen mit niedriger Belastung und hoher Wiederholungsrate (z.B. 30 Prozent der Maximalkraft bei 20 Wiederholungen - Pressatmung unbedingt vermeiden). Ebenso ein Mobilitäts- und Beweg-

lichkeitstraining (z. B. Gleichgewichts- und Dehnübungen). Neuere Studien zeigen auch, dass sich ein isometrisches Krafttraining (z. B. 4x2 Minuten Wandsitzen) günstig auf den Blutdruck auswirkt.

7. Gesund ernähren

Eine gesunde Ernährung lohnt sich: unter anderem verringert sie Entzündungsvorgänge im Körper, verbessert die Funktion der zarten Gefäßinnenhaut (Endothelfunktion), optimiert die Wirkung des eigenen Insulins, senkt den Blutdruck und hilft das Übergewicht am Bauch zu vermeiden. Herzspezialisten propagieren die traditionelle Mittelmeerküche mit viel Gemüse und Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten (z. B. Bohnen, Erbsen, Linsen), Oliven- und Rapsöl, weniger Fleisch, eher Fisch (Lachs, Hering, Makrele); wenn Fleisch, eher weißes, Milchprodukten (idealerweise fermentiert wie z.B. Quark, Joghurt, Käse) sowie Kräutern und Gewürzen statt viel Salz.

Allein der Ersatz von herkömmlichem Natrium-Salz (Kochsalz, Speisesalz) durch 25-30 Prozent Kalium-Salz senkt den Blutdruck und hilft dadurch Herzinfarkte und Schlaganfälle zu vermeiden:

beispielsweise mit Kalium angereichertes Salz aus 75 Prozent Natriumchlorid und 25 Prozent Kaliumchlorid. Oder man setzt Lebensmittel wie Obst und Gemüse auf den Speiseplan, die von Natur aus wenig Natrium, dafür aber viel Kalium enthalten.

Ausnahme: Bei fortgeschrittener Nierenerkrankung, Einnahme eines Kaliumpräparates oder eines kaliumsparenden Diuretikums sollte auf den Salzersatz verzichtet werden. Infos: <https://herzstiftung.de/salzkonsum>. Auf Alkohol sollte möglichst verzichtet oder der Konsum sollte auf 10 bis höchstens 20 Gramm pro Tag begrenzt werden (= rund 0,1 bis 0,2 Liter Wein oder 0,2 bis 0,4 Liter Bier). Auch zu viel Zucker schadet Herz und Gefäßen. Alkoholfreie Tage helfen dem Herzen und den Gefäßen. Zu viel Zucker in Lebensmitteln und Getränken erhöht das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes.

Deshalb die Devise: Zucker in Getränken und in Lebensmitteln vermeiden. <https://herzstiftung.de/herzgesund-leben>

8. Ausreichend schlafen

Ausreichender und entspannender Schlaf ist für eine gesunde Lebens-

führung ebenfalls sehr wichtig. Schlaf und Herzgesundheit hängen eng zusammen. Wer sich nach ausreichend Schlaf morgens trotzdem müde und gerädert fühlt, sollte prüfen lassen, ob eine Atemstörung im Schlaf besteht.

Experten-Tipp von Professor Schwaab:

„Beginnen Sie langsam!“

Ein Fehler vieler Menschen, die für einen gesunden Lebensstil aktiv werden möchten: Sie nehmen sich zu viel vor. Professor Schwaab rät, langsam zu beginnen: „Überlegen Sie, was Sie zuerst angehen möchten und versuchen Sie nicht, alles auf einmal zu ändern. Wenn Sie beispielsweise rauchen und übergewichtig sind und Sie das Rauchen aufgeben wollen, hören Sie zuerst mit dem Rauchen auf und machen Sie nicht zugleich noch eine Diät.“

Wenn Sie zu viel sitzen, beginnen Sie langsam, sich mehr zu bewegen, und versuchen Sie nicht, gleich einen Halbmarathon zu laufen.“ Schon einzelne Maßnahmen können viel bewirken. Bereits ein Rauchstopp und regelmäßige Bewegung können das Risiko einer KHK um 50 Prozent senken. (wi) Deutsche Herzstiftung e.V.

Diese Führerscheine müssen jetzt umgetauscht werden

Viele Autofahrerinnen und Autofahrer in Deutschland müssen sich in diesem oder den kommenden Jahren um den Umtausch ihres Führerscheins kümmern: Führerscheine, die vor dem 19. Januar 2013 ausgestellt wurden, müssen in den neuen EU-weit einheitlichen Führerschein im Scheckkartenformat umgetauscht werden. Die EU verspricht sich von dem Umtausch ein einheitliches und fälschungssicheres Führerscheinsystem.

Jährlicher Umtausch in gestaffelten Fristen

Die Umtauschpflicht gilt in gestaffelten Fristen und richtet sich nach dem Ausstellungsjahr des Führerscheins. Führerschei-

ne, die zwischen 2002 bis 2004 ausgestellt wurden, müssen bis zum 19. Januar 2027, Führerscheine aus 2005 bis 2007 bis zum 19. Januar 2028 umgetauscht werden.

Für Führerscheine, die 2008 bis 2011 ausgestellt wurden, gelten jeweils Umtauschfristen vom 19. Januar 2029 bis 19. Januar 2032; für Dokumente aus dem Zeitraum 2012 bis 18. Januar 2013 endet die Frist am 19. Januar 2033. Führerscheinbesitzer, deren Geburtsjahr vor 1953 liegt, haben unabhängig vom Ausstellungsjahr ihres alten Führerscheins bis zum 19. Januar 2033 Zeit für den Umtausch. Achtung: Für Führerscheine, die zwischen 1999 und

2001 ausgestellt wurden, ist die Umtauschfrist bereits am 19. Januar 2026 abgelaufen. Wer zu spät ist, muss mit einem geringen Bußgeld rechnen - die eigentliche Fahrerlaubnis bleibt aber bestehen.

Termin vor Ort oder Umtausch digital beantragen?

Für den Umtausch notwendig sind ein gültiger Personal- oder Reisepass, ein biometrisches Passfoto sowie der alte Führerschein; zudem fällt eine Verwaltungsgebühr von rund 25 Euro an. Das neue Dokument muss dann alle 15 Jahre bei der örtlichen Fahrerlaubnisbehörde erneuert werden.

In einigen Kommunen kann der Pflicht-Umtausch digital durch-

geführt werden. Dort können Sie in einem entsprechenden Serviceportal einen Antrag stellen, Dokumente hochladen und die Servicegebühr direkt bezahlen. Sparen kann man sich den Gang zum Amt vielerorts trotzdem noch nicht - entweder, weil der neue Führerschein abgeholt, oder der alte zur Entwertung abgegeben werden muss. Ist der Online-Service in Ihrem Ort nicht verfügbar, sollten Sie möglichst frühzeitig einen Termin bei der Fahrerlaubnisbehörde ihres aktuellen Wohnorts vereinbaren. Insbesondere zum jeweiligen Stichtag herrscht vielerorts hoher Andrang, die Bearbeitung kann dann mehrere Wochen dauern.



Fit im Büro

Gesund und erfolgreich durch den Arbeitsalltag



Der moderne Arbeitsalltag ist geprägt von langen Stunden am Schreibtisch, digitalen Meetings und einem hohen Maß an Konzentration. Gerade im Büro kann es eine Herausforderung sein, körperlich aktiv und geistig frisch zu bleiben. Wer sich fit hält, steigert nicht nur das eigene Wohlbefinden, sondern auch die berufliche Leistungsfähigkeit. Das kann sich auch positiv im Bewerbungsprozess bemerkbar machen.

Bewegung im Berufsalltag: Kleine Schritte mit großer Wirkung

Schon einfache Maßnahmen helfen dabei, mehr Bewegung in den Büroalltag zu integrieren. Aktive Pausen mit kurzen Spaziergängen, Dehnübungen oder ein paar Treppenstufen fördern die Durchblutung und helfen gegen Müdigkeit. Dynamisches Sitzen, also der Wechsel zwischen Sitzen und Stehen, entlastet den Rücken und aktiviert die Muskulatur. Auch kleine Büro-Workouts mit Widerstandsbandern oder Balancekissen lassen sich leicht in den Tagesablauf integrieren.

Ergonomie am Arbeitsplatz: Gesundheit und Produktivität fördern

Ein ergonomisch gestalteter Arbeitsplatz ist nicht nur komfortabel, sondern auch eine wichtige Voraussetzung für langfristige Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Studien zeigen, dass ergonomische Möbel und eine gute Arbeitsplatzgestaltung Rückenbeschwerden, Verspannungen und Konzentrationsprobleme deutlich reduzieren können.

Wichtige Aspekte für einen ergo-

nomischen Arbeitsplatz sind individuell angepasste Stuhl- und Tischhöhen, eine Monitorposition auf Augenhöhe mit ausreichendem Abstand sowie eine gute Beleuchtung durch natürliches Licht und blendfreie Lampen. Auch eine ruhige Arbeitsumgebung mit akustisch optimierten Räumen oder Noise-Cancelling-Technik kann der verbesserten Konzentration beitragen.

Komfort im Büro: Wohlfühlen steigert die Motivation

Ein angenehmes Arbeitsumfeld wirkt sich direkt auf Motivation und Kreativität aus. Pflanzen, persönliche Gestaltungselemente oder eine kleine Lounge-Ecke können das Büro freundlicher machen. Doch auch die Raumtemperatur und die Luftqualität spielen eine wichtige Rolle für das Wohlbefinden. So lohnt es sich auch mal einen Blick auf das Thermomat zu werfen und regelmäßig die Arbeitsräume zu lüften.

Bewerbungstipps: Fit für den nächsten Karriereschritt

Wer sich beruflich verändern möchte, sollte nicht nur fachlich, sondern auch persönlich überzeugen. Ein gesunder Lebensstil und ein aktiver Umgang mit dem Arbeitsalltag können dabei ein echter Vorteil sein.

Für eine erfolgreiche Bewerbung ist ein selbstbewusstes Auftreten entscheidend. Wer sich fit und wohl fühlt, strahlt das oft auch aus. Soft Skills wie Belastbarkeit, Selbstorganisation und Gesundheitsbewusstsein sind in vielen Branchen gefragt.

Ein gesunder Büroalltag ist keine Nebensache, sondern eine wichtige Grundlage für beruflichen Erfolg. Wer Bewegung, Ergonomie

und Komfort in den Arbeitsalltag integriert, schafft die besten Voraussetzungen für eine produktive Karriere



Horst

PRUMBAUM

Gärtnermeister

Gartengestaltung und Pflege

Zur Verstärkung unseres Teams stellen wir ein:

Gärtner (m/w/d)

Gärtnermeister (m/w/d)

**Pflanzarbeiten,
Raseneinsaat, Gehölzschnitt,
alle Pflegearbeiten**

**Bensberger Straße 13, 51491 Overath
Tel. 02206 2454**

info@gartengestaltung-prumbaum.de

Die nächste Ausgabe erscheint am:
Donnerstag, 12. Februar 2026
Annahmeschluss ist am:
05.02.2026 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

RUNDBLICK RÖSRATH

HERAUSGEBER, DRUCK UND VERLAG

RAUTENBERG MEDIA KG
Kasinostraße 28-30 · 53840 Troisdorf
HRA 3455 (Amtsgericht Siegburg)
USt-ID: DE214364185
Komplementär: Dr. Franz-Wilhelm Otten
Tel. 02241 260-0
willkommen@rautenberg.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

Politik (Mitteilungen der Parteien):

CDU Marc Schönberger

FDP Tom Höhne

DIE LINKE Lena Müllhäuser

SPD Martina Kreck

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 Rösrath. 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.

Pressmaterial & eingesandte Inhalte

Eingesandtes Material wird nicht zurückgesandt. Ein Anspruch auf Veröffentlichung besteht nicht. Die Einreichenden haften für Inhalte, Rechtmäßigkeit und vollständige Quellenangaben. Mit der Einreichung wird Rautenberg Media ein einfaches Nutzungsrecht zur Veröffentlichung in Print- und Online Medien 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

Sarah Demond

Fon 02241 260-134

s.demond@rautenberg.media

VERTEILUNG

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

VERKAUF Fon 02241 260-112

verkauf@rautenberg.media

REDAKTION Fon 02241 260-250 /-212

redaktion@rautenberg.media

INFORMATION

info@rautenberg.media

RAUTENBERG MEDIA ONLINE

rautenberg.media

facebook.de/rautenbergmedia

instagram.de/rautenberg_media

youtube.com/@rautenbergmedia

ZEITUNG

rundblick-roesrath.de/e-paper

SHOP

rautenberg.media/anzeigen

LOKALER GEHT'S NICHT

Für Nordrhein-Westfalen publiziert Rautenberg Media über 80 Städte- und Gemeindezeitungen.



■ ZEITUNG

■ DRUCK

■ WEB

■ FILM

PRIVATE & GESCHÄFTLICHE KLEINANZEIGEN

ONLINE BESTELLEN

www.rautenberg.media/kleinanzeigen

Angebote

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: 015787151734, Mo-So, 9-20 Uhr.

Land u. Forst

SCHNEIDWERKZEUGMECHANIKER (m/w) gesucht,

Schwerpunkt Präzisions-Mähaggregat, Müller Maschinen Troisdorf, 02241-9490911

Gesuche

Rund ums Haus

Sonstiges

Renovierarbeiten rund ums Haus

wie z.B. Fliesen legen, Malerarbeiten, Tapezieren, Badezimmer erneuern, Zäune legen, Pflaster erneuern und Gartenarbeit. Tel.: 01578 71 517 34



Instrument
des
Jahres 2026:
Das Akkordeon

Familien ANZEIGENSHOP



Für alles was wirklich zählt!
shop.rautenberg.media

Fragen zur Verteilung?

mail@regio-pressevertrieb.de

www.regio-pressevertrieb.de

REGIO pünktlich • zielgerichtet • lokal
PRESSE VERTRIEB GmbH
Die Zeitungszustellgesellschaft der RAUTENBERG MEDIA KG



KLEINANZEIGEN
PRIVAT & GESCHÄFTLICH
ONLINE BESTELLEN

rautenberg.media/kleinanzeigen

Ihre private*
KLEINANZEIGE

bis 100 Zeichen
in dieser Zeitung

ab 6,99€

*gewerbliche Kleinanzeige ab 13,99 €

■ ■ ■ ■ RAUTENBERG MEDIA



HALLO PRESSESPRECHER/INNEN PRESSEBEAUFTRAGTE

der **VEREINE – KIRCHEN – SCHULEN** und
anderer Organisationen

Akkreditieren Sie sich gleich jetzt
für das CMS System von Rautenberg Media,
um für diese Zeitung Artikel einzustellen:

<https://redaktion.rautenberg.media>



Wir freuen uns auf Sie!

■ ZEITUNG ■ DRUCK ■ WEB ■ FILM

NOTDIENSTE

WIR SIND RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA!



110 POLIZEI

112 FEUERWEHR



A POTHEKEN-NOTDIENST

Apotheken-Notruf 0800 00 22833

Donnerstag, 29. Januar

Apotheke Rath/Heumar

Rösrather Straße 588, 51107 Köln, 0221/861050

Freitag, 30. Januar

Bären-Apotheke

Frankenforster Straße 4-6, 51427 Bergisch Gladbach, 02204/61701

Samstag, 31. Januar

DIE Bahnhof-Apotheke

Hauptstraße 66, 51491 Overath, 02206/2857

Sonntag, 1. Februar

Paracelsus Apotheke

Friedensstraße 55a, 51147 Köln, 02203/28186

Montag, 2. Februar

Linda Apotheke am oberen Stadttor

Kölner Straße 62a, 53840 Troisdorf, 02241/995290

Dienstag, 3. Februar

Berta-Apotheke

Olper Straße 111, 51491 Overath, 02204/73588

Mittwoch, 4. Februar

Apotheke am Halfenhof

Bensberger Straße 262, 51503 Rösrath, 02205/910966

Donnerstag, 5. Februar

Aura Apotheke am EvK

Ferrenbergstraße 24a, 51465 Bergisch Gladbach, 02202/9594440

Freitag, 6. Februar

Herz Apotheke

Hauptstraße 253, 51503 Rösrath, 02205/1323

Samstag, 7. Februar

Europa-Apotheke

An St. Adelheid 12, 51109 Köln, 0221/9894970

Sonntag, 8. Februar

Löwen-Apotheke

Hauptstraße 55, 51491 Overath, 02206/2223

Montag, 9. Februar

Sülztal-Apotheke in Forsbach

Bensberger Straße 268, 51503 Rösrath, 02205/9049150

Dienstag, 10. Februar

St. Johannis-Apotheke

Siebenmorgen 18, 51427 Bergisch Gladbach, 02204/925020

Mittwoch, 11. Februar

Schloss Apotheke OHG

Schloßstraße 10, 51429 Bergisch Gladbach, 02204/588110

Donnerstag, 12. Februar

Apotheke zur alten Post B. Mattlener & M. Heider OHG

Hauptstraße 51, 51503 Rösrath, 02205/6677

Freitag, 13. Februar

Sülztal-Apotheke in Rösrath

Hauptstraße 19, 51503 Rösrath, 02205/2580

Samstag, 14. Februar

Linden-Apotheke

Hauptstraße 55, 53797 Lohmar, 02246/4380

Sonntag, 15. Februar

Glückauf-Apotheke

Olper Straße 31, 51491 Overath, 02204/71010

Jeweils ab 9 Uhr bis 9 Uhr Folgetag

Angaben ohne Gewähr

ÖRTLICHE NOTDIENSTE

Tierärztlicher Notdienst

Dr. Herbert Dreesen, Herren-
höhe 1, 51491 Overath, 02206/
5464

Nach vorheriger telefonischer

Absprache

Dr. Klaus Eckert, Wahlschei-
der Straße 23 A, 52797 Loh-
mar-Wahlscheid, 0177/
2192074

• Heimweg-Telefon

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

030 120 74 182

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

SÜLZTAL



APOTHEKE

**Sülztal-Apotheke
in Rösrath**

**Hauptstraße 19
51503 Rösrath**

Telefon 02205-2580

www.suelztal-apotheke.de

*Wir beraten Sie gerne und kompetent
in Fragen rund um Ihre Gesundheit!*



GEGEN GEWALT

Menschen, die Gewalt erleben oder erlebt haben.

• Telefon-Nummer für Frauen

116 016

• Telefon-Nummer für Männer

0800 12 39 900

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 |
| • Anonyme Geburt | 0800 404 00 20 |
| • Eltern-Telefon | 0800 111 05 50 |
| • Initiative vermisste Kinder | 116 000 |
| • Opfer-Notruf | 116 006 |



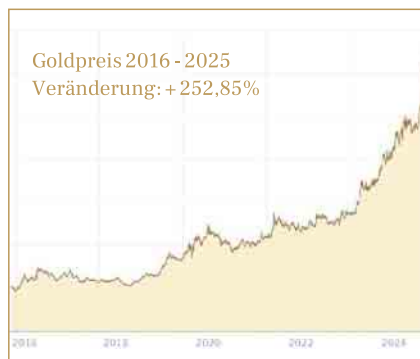
Höchster Goldpreis aller Zeiten!!!

Zahngold, nicht schön aber wertvoll!!!



Der Goldpreis, der im bisherigen Jahresverlauf **fast 50 Prozent** zulegte, erstrahlt wieder im Glanz. **Gold** erhält derzeit von mehreren Seiten Zulauf. Sei es durch die Aussicht auf Zinssenkungen der US-FED oder die Handelskonflikte der USA mit China, Europa und dem Rest Welt um die Zoll- und Technologiestreit. Was aber in den letzten Wochen einen enormen Schub beim Gold verursacht hat, sind die geopolitischen Risiken im Nahen Osten und in der Ukraine und trugen auch dazu bei, dass wir aktuell den höchsten Goldpreis aller Zeiten haben.

Allein in den vergangenen 6 Jahren hat sich der Goldpreis verdreifacht. Viele Kunden nutzen den hohen Gold-



kurs, um aus ihrem alten Goldschmuck Bares zu machen. „Ich habe immer wieder gelesen, dass der Goldpreis wieder sein Allzeithoch erreicht hat und dachte mir, Omas **alter Schmuck und Zahngold** liegt noch in der Schublade,“ sagt Steffi Hahn. **Verkaufspreis ihrer Schätze: 3.400€.**

Seit Wochen erreichen die Goldpreise ständig neue Rekordhöhen. Viele von ihnen entdecken dabei wahre Schätze, die sie schnell in Geld umwandeln können. So auch Helga Durm: „Da ich in den letzten Wochen immer wieder von Rekordpreisen für Gold gelesen habe, entschied ich, jetzt zu verkaufen.“ **Wert des Goldschatzes: 4.250 Euro.**

Wer keinen seriösen Goldankäufer in seiner Nähe findet, um dort sofort Bargeld mitzunehmen, sollte bei „**DAS GOLDHAUS LOHMAR**“ **Filiale in der Hauptstraße 65 in Lohmar** vorbeischauchen, denn wer direkt ins Geschäft kommt, kann mit Bargeld nach Hause fahren.

Ob Ringe, Broschen, Zahnkronen oder sonstiges Altgold – Gold zu versilbern, Gold zu barem Geld zu machen, liegt im Trend. Wer bisher unschlüssig war, ob

sich ein Altgoldverkauf auszahlt, für den ist jetzt der richtige Zeitpunkt, um zum Beispiel Goldschmuck aus Großmutter's Zeiten, Zahngold, defektes Gold oder Münzen zu verkaufen.

Wer keine Verwendung mehr für sein Altgold hat, für den ist der richtige Zeitpunkt zum Verkauf gekommen. Auch Antikschmuck, Markenuhren oder Silber werden in der „**DAS GOLDHAUS LOHMAR**“ **Filiale auf der Hauptstr. 65 in Lohmar, Tel: 02246/9259600** entgegengenommen. Neben einer seriösen und kompetenten Wertermittlung ist eine fachkundige Beratung selbstverständlich bei uns.

Profitieren Sie von über 15 Jahren Erfahrung des Goldhaus Lohmar.

Weitere Fragen beantwortet Ihnen „Das Goldhaus“ Team gerne vor Ort bei einer Tasse Kaffee und einem netten Gespräch.



DAS GOLDHAUS

Goldankauf

Batterie-
wechsel
5 €

Barzahlung! Wir kaufen:

DAS GOLDHAUS
Goldankauf

Hauptstraße 65
53797 LOHMAR
lohmar@das-goldhaus.de

Geschäftszeiten:
Mo.-Fr. 11:00-16:00 Uhr
Sa. geschlossen

Telefon: 02246 / 9259600
www.das-goldhaus.de

Goldschmuck



Luxus-Uhren



Silberschmuck



Silberbesteck



auch
Versilbertes

Münzen-Barren



Zahngold

