

wir in alfter



Zugleich **AMTSBLATT** der **GEMEINDE ALFTER**

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

Amtsblatt für die Gemeinde Alfter • 20. Jg. • Nr. 13 • 05. Juli 2025

Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten

Neue Alfterer Bürgerkönigin ermittelt

Der Vogel fällt mit dem 86. Schuss



Die strahlenden Sieger. Foto: Gabriele Haag

Fortsetzung auf Seite 2

BERND SCHULZ
IMMOBILIEN GMBH & CO. KG

Sachverständigenbüro für die Wertermittlung von bebauten und unbebauten Grundstücken

Erstellung von Verkehrswertgutachten z.B. im Erbfall, bei Scheidung, Betreuungsfällen oder beim An- und Verkauf Ihrer Immobilie

Telefon: 0228-526 500
info@berndschulz.com
Rochusstraße 194
53123 Bonn-Duisdorf



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



Wir suchen: BÜROASSISTENZ

mit vielfältigem Aufgabenbereich (m/w/d)
in Teilzeit für 15h/Woche.

Bitte senden Sie Ihre aussagekräftige Bewerbung an: info@berndschulz.com

BERND SCHULZ
IMMOBILIEN GMBH & CO. KG

Immobilien sind Vertrauenssache

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

DUTZ
EYEWEAR

DC

FRANK VON
DOBSCHINSKI
OPTIKER

DEIN BLICK, DEIN STYLE
- MIT BRILLEN, DIE BEGEISTERN!

LOKALES

Fortsetzung der Titelseite

Am Pfingstsonntag trafen sich bei schönem Wetter viele Alfterer Bürger und Freunde der St.-Hubertus-Matthäus-Schützenbruderschaft Alfter 1848 e.V., um das traditionelle Frühlingsfest zu feiern.

Für Kaffee und Kuchen sowie kühle Getränke war bestens gesorgt; und eingespielte Teams des Schützenvereins sorgten für die Grillspezialitäten.

Am Nachmittag ging es um die Ermittlung des Bürgerkönigs und

des Bambinigastkönigs. Die Ortsvereine traten um den begehrten Wanderpokal an.

Der Bürgerkönig wurde mit der 140 Jahre alten „Donnerbüchse“ ausgeschossen. Mit dem 3. Schuss sicherte sich Tabea Pfennig den Kopf, mit dem 33. Schuss holte Stefan Berghoff den rechten Flügel, Iman Rahi mit dem 45. Schuss den linken Flügel und der Schweif fiel mit dem 51. Schuss durch Leon Ricken. Die Feuerwehrfrau Katharina Gasper

holte mit dem 86. Schuss den Vogel von der Stange und bekam die Wanderkette verliehen.

Für die Gast Bambinis unter 12 Jahren war das Lasergewehr am Start. Den begehrten Bambini-gastwanderpokal sicherte sich Leander Hohmann.

Bereits zum 3. Mal gab es den vereinseigenen Wettkampf um den Bambini Prinzen für Kinder unter 12 Jahren. Auch hier kam das Laser-gewehr zum Einsatz. Mit 49 Ringen

hieß der Sieger Sali Barischa. Jugendprinz wurde das neue Mitglied Viktor Radu mit 49 Ringen. Am Pokalschießen der Ortsvereine beteiligten sich zehn Mannschaften. Die Mannschaft der Feuerwehrfrauen entschied den Wett-kampf am Lasergewehr für sich mit 138,2 Ringen.

Für die Gäste standen 150 Rosen bereit, die wie in jedem Jahr von der Fam. Schumacher gesponsort waren. (SPI)

Hängebrücke im Wahlenpark wieder repariert



Fast geschafft



Wir haben einen neuen HANDWERKSMEISTER



Am 17. Juni hat
unser Sohn

Jan Pieper
seinen
METALLBAUMEISTER
vor der
Handwerkskammer
Köln bestanden.

Wir gratulieren dir zur bestandenen Prüfung!

Deine Eltern
Rosemaria und Frank Pieper
sowie die Metallbau Pieper Mitarbeiter

im Juni 2025

**Metallbau
PIEPER** GmbH

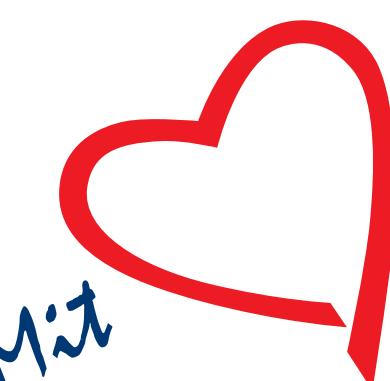
Metallbau Pieper GmbH
Max-Reichpietsch-Str. 17 • 51147 Köln
Tel.: 02203 907460

(v.r.) Hans Fox, Georg Melchior

Zur Einweihung des Jakob Wahlen Parks im Jahre 1975 wurde parallel ein Spielplatz mit einer 19 Meterlangen Hängebrücke den Kindern bereitgestellt. Dies Hängebrücke, damals noch mit zwei Trageketten verbaut musste 2008 durch eine neue Brücke mit fünf Tragseilen erneuert werden. Diese Erneuerung wurde durch die Fassender Tente Stiftung und der Stiftung der Kreissparkasse „Unsere Päns“ mit zusammen 13.000 Euro finanziert. Durch die regelmäßigen Überprüfung der Spielgeräte im Park wurde leider 2024 festgestellt, dass das Mittelteil der Hängebrücke wegen Materialschwund dringend erneuert werden musste. Investitionen in Höhe von 8.000€ waren zu finanzieren. Die vorhandene Brücke ist mit ihrer Länge die größte

Brücke im ganzen Rhein-Sieg Kreis und eine Einzellanfertigung, was die doch schon sehr hohen Kosten begründen. Wieder einmal konnte der Heimatverein Alfter auf die Unterstützung der Stiftung Kreissparkasse - Für uns Päns - bauen und ein Zuschuss in Höhe von 2.000 Euro erleichterten die Finanzierung des Erneuerung. Nach vier Monaten Bauzeit, wurde das neue Brückenteil mit 680 Kilogramm Gewicht geliefert und von dem Platzwart Hans Fox und dem Vorsitzenden Georg Melchior eingebaut und zur Freude der vielen Kinder im Wahlenpark wieder in Betrieb genommen. Bis zur Jubiläumsfeier, 50 Jahre Jakob Wahlen Park am 3. Oktober, wird noch ein weiteres Spielgerät, eine „Federmaus“, erneuert.

UWG

Mit  für
Alfter!



Wir sind

- keine Partei - wir sind frei
- seit 50 Jahren im Rat für Sie aktiv
- das Original

Wir stehen für

- sachliche Argumente
- solide Finanzen
- runter mit der Grundsteuer
- unsere Zukunft
- erst denken, dann handeln

deshalb:

UWG

UNABHÄNGIGE WÄHLERGEMEINSCHAFT ALFTER
Kronenstraße 27

www.UWG-Alfter.de

Neue Majestäten ermittelt

14. Juni

Bundesprinz Philipp Zahner und Bundeskönig Björn Karow kamen zum Schützenfest nach Nettekoven. Dies ergab sich, da beide am folgenden Tag beim Diözesankönigsfest von Ralph Schäfer terminlich verhindert waren. Des Weiteren hat es sich die Aachener Diözesankönig nicht nehmen lassen, an beiden Tagen vorbei zu schauen.

Weiter waren die Bruderschaften aus Alfter, Brenig, Duisdorf, Merten, Kardorf-Waldorf und Roisdorf, sowie eine Abordnung der befreundeten Bruderschaft aus Bürvenich zu besuch. Das Königs paar Alexander und Monika Stock luden alle Majestäten und Ehrengäste anschließend zu einem Stehempfang.

Währenddessen begannen die Schießwettbewerbe. Neuer Gastkönig wurde Josef Müller.

15. Juni

Diözesankönigsfest des Diözesan könig der Diözese Köln. Ralph Schäfer, begrüßt Vertreter aus Politik und Verwaltung der Gemeinde Alfter, die Diözesankönige aus Aachen, Paderborn und Trier, ehemalige Diözesankönige, den Vorstand des Diözesanverbandes Köln mit Diözesanbundesmeister Walter Honerbach und Bundesmeister Robert Hoppe.

19. Juni

Bürgerkönigschießen: Nach der Teilnahme an der Fronleichnamsprozession begann das Schießen um die Schülerprinzenwürde. Ca-



Gastkönig Josef Müller (Mitte)

rolin Klick wurde mit 85. Schuss neue Schülerprinzessin. Leider konnte in diesem Jahr kein Jugendprinz ermittelt werden, da alle Jugendlichen zeitlich verhindert waren.

Zum Nachmittag trafen dann die Ortsvereine und Bürger ein. Beim Schießen der Ortsvereine setzte sich die Senioren der Feuerwehr Impekoven gegen die Aktiven der Feuerwehr Impekoven durch, dritter wurde der SV Germania Impekoven.

Während die Kinder auf der Hüpfburg tobten, am Kicker ihre Geschicklichkeit ausprobierten, konnten die Eltern sich gemütlich unterhalten. Gegen 17:30 Uhr

wurde es spannend und die Entscheidung um den Bürgerkönig stand an. Hier hatte Manfred Engels mit dem 161. Schuss das Glück auf seiner Seite und wird nun 1 Jahr als Bürgerkönig die Bruderschaft begleiten. Etwas später stand dann die letzte große Entscheidung an und die Bruderschaft ermittelte ihren neuen König. Drei Schützen und eine Schützin wollten es werden,

doch nur einer konnte gewinnen. Zügig knüpften sich die vier den Vogel vor und schnell stand fest das der 25-jährige Eric Schäfer die Königskette tragen wird. Er war fassungslos vor Freude.

Bereits am Sonntag konnte die neue Schützenliesel Sarah Winand ebenfalls ihr Glück kaum glauben. Die neuen Majestäten werden am Hubertusfest am 7. November gekrönt.



Eric Schäfer (König) und Carolin Klick (Schülerprinzessin)



Bürgerkönig Manfred Engels

„Experimente“ zu sehen im Foyer im Rathaus Alfter

17 Künstlerinnen der MontagsMalerinnen zeigen ihre Werke

Oedekoven. Zu Beginn hieß es: „Na ja, Experiment kann ja alles sein, aber sofort war uns klar - so einfach machen wir uns es nicht!“, erzählt die Leiterin Eugenie Hellmann bei der Eröffnung.

Das Ziel war es in der Gruppe weiter zu kommen und doch sollte jede Malerin ihren eigenen Stil verfolgen. Und dies ist den Künstlerinnen auf die unterschiedlichste Weise gelungen, denn Jede hat mit anderen Materialien gearbeitet. So entstanden intensivere Bilder, da die Farbe mit einer selbstgeferigten Paste gemischt wurde. Eine andere Künstlerin arbeitete ein Netz und die Schalen vom Spargel in ihre Bilder mit ein. Tolle Blumenbilder entstanden da auf das Bild zusätzlich eine Stickerei aufgebracht wurde. Es wurden aber auch Acryl- und Aquarellfarben zusammen in einem Bild verwendet, oder die Rinde von der Birke und Hortensienblüten wurden in die Bilder mit eingearbeitet.



Die MontagsMalerinnen mit Bürgermeister Rolf Schumacher (4.v.l.). Foto Dirk Matthiesen

Eine Sache lag den MontagsMalerinnen noch besonders am Herzen. Sie bedankten sich bei Bürgermeister Rolf Schumacher, der den MontagsMalerinnen das „Haus der Demokratie“ für ihre Ausstellungen zur Verfügung gestellt hatte und auch die Ausstellungen eröffnet hatte. Als Zeichen des Dankes überreichten sie ihm

auch im Namen des Kulturkreises zwei Bilder.

Für alle Interessierten, die bei der Ausstellungseröffnung nicht dabei sein konnten, bot Eugenie Hellmann einen zusätzlichen Termin

an, bei dem sie die unterschiedlichsten Techniken noch einmal erklärte.

Die Ausstellung kann noch bis zum 31. Juli im Foyer im Rathaus Alfter besucht werden. (SPI)



Eugenie Hellmann (Mitte) bei der Zusatzführung

HALLMANN

Fürs Leben
besser sehen!

Jetzt
-50%
auf alle
Markengläser*

Nur noch
bis 31.07.

*Gültig bis zum 31.7.25 beim Kauf von Meisterglas® Brillengläsern/Sonnengläsern. Sie erhalten 1 Meisterglas® Markenbrillenglas kostenlos beim Kauf eines Glaspaars. So sparen Sie 50 % auf den Hersteller-UPV. Nur für Neuaufräge, nicht mit anderen Aktionen, Komplettbrillenangeboten/Gutscheinen kombinierbar. Keine Barauszahlung möglich. Wir behalten uns eine Verlängerung der Aktion vor.
Optik Hallmann GmbH, Große Str. 27, 24937 Flensburg

Alfter • Bornheim • Bornheim-Merten • Roisdorf (SUTI Center)
Gratis-Tel: 0800/412 6000 • optik-hallmann.de

Ihre Alternative für Bonn! Citroën-Service

Autohaus Schiffmann
GmbH & Co. KG

Kölnstr. 333 • 53117 Bonn
Telefon: (0228) 555 89-0
Fax: (0228) 67 83 53
citroen@auto-schiffmann.de



CITROËN

www.autohaus-schiffmann.de

Glaube auch außerhalb des Gottesdienstes

Geschmückte Häuser und Altäre an Fronleichnam

Die Alfterer Bürger waren dem Aufruf gefolgt und hatten vor ihren Häusern die Prozessionsfahnen aufgestellt und die Altäre an den Straßen geschmückt.

Das Fronleichnamsfest ist ein Hochfest im Kirchenjahr der katholischen Kirche, bei dem die bleibende Gegenwart Jesu Christi in Brot und Wein, der Eucharistie gefeiert wird. Bei der Prozession wird das geweihte Brot in einer Monstranz durch die Straßen getragen.

Viele Gläubige hatten sich zu den Messen in den Ortsteilen von Alfter eingefunden und nahmen an den Prozessionen teil, darunter auch die Mitglieder der freiwilligen Feuerwehren und der Schützenvereine. Für die Kommunionkinder war es noch einmal ein besonderer Tag, denn sie durften ihre Kleider und Anzüge erneut tragen.

In den Mittelgemeinden fand die Heilige Messe in der Oedekover Kirche St. Mariä Himmelfahrt statt; der Schlusssegen wurde nach einer Prozession durch die beiden Ortsteile in Impekoven, in der Kirche St. Mariä Heimsuchung erteilt.

In Alfter-Ort wurde unter freiem Himmel vor dem Pfarrheim ein Gottesdienst abgehalten. Die Prozession führte an dem Altar



Fronleichnamsprozession im Ortsteil Oedekoven

am Kreisel vorbei bis hoch zur Kirche.

Die Gemeinden Witterschlick und Volmershoven/Heidgen begannen am Haus Schuler und endeten an der Kirche St. Lambertus.

In Alfter-Ort fand im Anschluss an die Fronleichnamsprozessionen das 45. Pfarrfest statt. Auf der Bühne boten viele Gruppen ein ganztägiges Bühnenprogramm. (SPI)



Prozessionsfahnen vor den Häusern im Ortsteil Oedekoven

Fragen zur Verteilung?

mail@regio-pressevertrieb.de

www.regio-pressevertrieb.de

REGIO • pünktlich • zielgerichtet • lokal
PRESSE VERTRIEB GmbH

Die Zeitungszustellgesellschaft der RAUTENBERG MEDIA KG

Bender & Bender Immobilien Gruppe

Haben Sie eine Immobilie für unsere Käufer?

Wachtberg

Für eine Fam. suchen wir ein EFH, DHH oder Reihenh., auch mit Renovierungsbedarf, mind. 4-5 Zimmern und fußläufigen Einkaufsmöglichkeiten. Preis: offen

Beuel

Für ein nettes Ehepaar suchen wir eine 2-3 Zi.-ETW mit Balkon oder Terrasse, Wfl. ca. 90 m², idealerweise mit vorhandenem PKW-Stellplatz. Rufen Sie uns unverbindlich an!



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 8 / 92 68 71 91



Geschmückter Altar in Alfter-Ort

Demnächst in der VHS Bornheim/Alfter

Zumba® Fitness zum Kennenlernen

Kurs

Ort: Bornheim, Johann-Wallraf-Schule, Turnhalle 1, Wallrafstraße 1

Dozent/in: Nadine Ferreras

Termin: Dienstag, 8. Juli, 18 bis 19 Uhr, bis Dienstag, 29. Juli

Spanisch für die Reise - für Anfängende

Wochenendkurs

Ort: Roisdorf, VHS-Gebäude, Alter Weiher 2

Dozent/in: Alma Barletta de los Santos

Termin: Freitag, 11. Juli, 10 bis 17 Uhr, bis Samstag, 12. Juli

Via Culturalis - Ein Spaziergang entlang Kölns bedeutendstem Kulturfad

Ort: 50667 Köln, Ecke Plectrudengasse/ Am Malzbüchel

Dozent/in: Dorothea Lautwein

Termin: Samstag, 12. Juli, 14 bis 16 Uhr,

Travel-Sketching

Wochenendkurs

Ort: Roisdorf, VHS-Gebäude, Alter Weiher 2

Dozent/in: Bruno Schulte

Termin: Samstag, 12. Juli, 14 bis 17 Uhr, bis Sonntag, 13. Juli

Breathwalk® - der Yogaspaziergang

Wochenendkurs

Ort: Roisdorf, an der Straßenbahn-Haltestelle „Bornheim-Rathaus“ der Linie 18

Dozent/in: Christina Henseler

Termin: Samstag, 19. Juli, 10 bis 13 Uhr

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung bei der VHS Bornheim/Alfter notwendig.

Anmeldungen sind möglich:

- schriftlich (Alter Weiher 2,

53332 Bornheim)

- über die Homepage (www.vhs-bornheim-alfter.de)
- persönlich in der Geschäftsstelle der VHS Bornheim/Alfter.

Eine telefonische Anmeldung ist nicht möglich, die Mitarbeiter(innen) beantworten aber gerne Fragen und informieren über die Veranstaltungen (02222/945-460).



- ✓ Flexible Arbeitszeiten (4-Tage-Woche möglich)
- ✓ Frei wählbare Arbeitsbereiche/ Indikationen
- ✓ Fortbildungsübernahme
- ✓ Dozententätigkeit an unserer eigenen Berufsfachschule möglich
- ✓ Attraktive Benefits

Zeitschenker gesucht

Unsere ehrenamtlichen Zeitschenker in Alfter und Bornheim organisieren Alltagsunterstützungen in der Form von Nachbarschaftshilfen. Wir schenken Senioren Zeit, unterstützen Familien, helfen Menschen mit Behinderung, begleiten in Zeiten von Krankheit und tragen so zur Entlastung im Alltag bei.

Wenn Sie einer sinnstiftenden Tätigkeit nachgehen möchten, Menschen helfen und Freude schenken wollen, können Sie als Zeitschenker Mut und Hoffnung spenden und Ihre Fähigkeiten und Interessen für die Gemeinschaft einbringen.

Gerne können Sie sich auch an uns wenden, wenn Sie eine niederschwellige Unterstützung benötigen.

Wir freuen uns auf Sie!

Zeitschenker* ist ein Projekt der pastoralen Einheit Alfter/Bornheim in Zusammenarbeit mit dem Caritasverband Rhein-Sieg.

Ansprechpartnerin ist:

Birgit Knels, Projektkoordination „Zeitschenker“,

E-Mail: zeitschenker@pg-alfter.de oder T.: 0163 971 7452.

m/w/d Physio-/Ergotherapeut

Sieg Reha, Hennef oder Alfter

**Sommerbonus
nur bis 30.09.2025**

Jetzt wechseln und wir zahlen dir 3.000,- € netto auf dein Konto.



Die **Sieg Reha GmbH** ist seit über 20 Jahren führend im Rhein-Sieg-Kreis und setzt Maßstäbe in der Gesundheitsversorgung. Ab **Oktober 2025** erweitern wir unser Angebot mit dem neuen ambulanten **Rehazentrum in Alfter bei Bonn**.

- Interdisziplinäre Zusammenarbeit und Austausch mit anderen Fachbereichen
- Förderung deiner persönlichen beruflichen Ziele (Fortschreibungsplan, Übernahme von Verantwortung, eventuelle Lehrtätigkeit usw.)

→ Vielfältiger Arbeitsalltag möglich (individuelle Einzeltherapie, Outdooraktivitäten, Gruppentherapien, Sporttherapie, Aquatraining)

Bewerbung bei Sieg Reha GmbH direkt an: bewerbung@siegreha.de, **Ansprechpartnerin:** **Frau Wagner, 02242/96988-370**



Mehr Infos online

LOKALES

Peter Kuhl (91) hängt alle ab - Neuer Siegerpokal geht nach Roisdorf

Mit 28 Anmeldungen war bei dem 18. Gießdorfer Preisskattturnier am 13. Juni im Dorfgemeinschaftshaus die pure Spannung wieder vorprogrammiert.

Im vollen Saal wurde ab 18 Uhr



Dorfhause: Pokalübergabe an Peter Kuhl aus Roisdorf. Fotos: E. Recht

angemischt, gereizt und gestochen. Nach drei Runden mit je 15 Spielen stand gegen 22:30 Uhr Peter Kuhl als Sieger fest. Er hatte seinen schärfsten Konkurrenten Edi Fendel erst in den letzten Spielen abfangen können. Auf den Plätzen 2 bis 7 landeten Edi Fendel, Peter Frizen, Heinz Curtius, Maria Deussen, Günter Herford und Michael Meys.

Das nächste Preisskattturnier wird wieder im Dorfgemeinschaftshaus in Gießdorfer am 14. November um 18 Uhr stattfinden. Spielleiter Hans Peter Müller bestätigte, dass die ersten Anmeldungen bereits vorliegen.



(v.l.) Hans Peter Müller (Spielleiter), Michael Meys, Günter Herford; Elke Thomer (Ortsvorsteherin), Peter Kuhl (mit Siegerpokal), Hans-Josef Stöcker, Peter Frizen, Maria Deussen, Edi Fendel, Heinz Curtius

Silke Liers ist neue Vorsitzende des Damenkomitees Herzblättchen

Volmershoven-Heidgen. Anfang Juni hatte das Damenkomitee Herzblättchen e.V. seine Jahreshauptversammlung abgehalten und es wurde der neue Vorstand gewählt.

1. Vorsitzende wurde Silke Liers, 2. Vorsitzende Martina Alef, 1. Kassiererin Christina Prior, 2. Kassiererin Jenny Winzker. Sitzungspräsidentin wurde Christina Theisen und Schriftführerin Kathrin Steeg. Jugendleiterin ist weiterhin Julia Sembowski, das Social Media Team besteht aus Annalena Schneider und Franziska Wollnowski. Für die Presse ist Katja Oedekoven zuständig. (SPI)



Der neue Vorstand mit neuer 1. Vorsitzende Silke Liers (3.v.r.). Foto: Damenkomitee Herzblättchen

Zwei Tage Schützen- und Volksfest in Alfter

Die St. Hubertus-Matthäus Schützenbruderschaft Alfter 1848 e.V. feiert ihr traditionelles Schützenfest

Die St. Hubertus-Matthäus Schützenbruderschaft Alfter 1848 e.V. feiert am Sonntag, 3. August und Montag, 4. August, ihr traditionelles Schützenfest.

Es beginnt am Sonntag, 3. August,

um 6 Uhr mit dem traditionellen Wecken der aktiven Schützen danach geht es 9:30 Uhr mit einer festlichen hl. Messe in der kath. Kirche St. Matthäus Alfter, mit anschließender Kranzniederlegung am Ehrenmal.

Um 14 Uhr startet der Vorbeimarsch an den Königs und Kaiserpaaren im Nachtigallenweg. Ab 15 Uhr beginnt dann das Wertpreisschießen und Ehrenschießen der befreundeten Bruderschaften im Gange, auf dem Schützenplatz, Görreshof 100.

Ab ca. 18 Uhr folgt das beliebte Königsschießen mit der Donnerbüchse der inaktiven Mitglieder.

Am Montag, 4. August, starten wir ab 16:30 Uhr mit der Öffnung unseres Biergartens. Gleichzeitig fangen dann die Damen des Vereins an die Schützenliesel mit dem Luftgewehr

auszuschießen. Gegen 18:30 Uhr kommen wir zum Höhepunkt des diesjährigen Schützenfestes, denn dann beginnt das Königsschießen mit der historischen Donnerbüchse. Gegen ca. 22 Uhr wird dann mit einer kleinen Krönungszeremonie die neuen Majestäten gekrönt.

An allen Tagen gibt es kühle und warme Getränke, reichhaltiges Kuchenbuffet und Grillspezialitäten im Biergarten sowie dem Schützenzaal.

Herzlich Willkommen bei den Schützen aus Alfter.

**MARKISEN-SONDERMODELLE
MIT TOLLEN EXTRAS* ZUM SONDERPREIS!**

20% RABATT* • Schatten-Plus
• Funk-Motor
• Beleuchtung

Infos & Termin unter: **0228 - 46 69 89**

75 JAHRE RHEINISCHE MARKISENMANUFAKTUR
FRANZ AACHEN
ZELTE UND PLANEN GMBH

Röhfeldstr. 27 · 53227 Bonn-Beuel · info@franz-aachen.com

Duisdorfer Fußgängerzone verwandelt sich

1. Street Food Festival & Local Affair Markt



Bummeln auf dem Street Food Festival

Duisdorf. Unter dem Motto „Genuss und Kreativität“ hatten die Wirtschafts- und Gewerbegemeinschaft Hardtberg e.V. und Hofliebe in die Rochusstraße eingeladen. Am 14. & 15. Juni fand bei strahlendem Sonnenschein das 1. Hardtberger Street Food Festival & Local Affair Markt statt, welches viele Besucher anlockte, die die Zeit zum Stöbern und Entdecken nutzten. Die Besucher erwartete frisches, kreatives Essen aus dem Foodtruck; hier war für jeden Geschmack etwas dabei. Die Vielfalt reichte von deftig über süß, aber auch von vegan bis exotisch.

In der Rochusstraße in Höhe des Schickhofs hatten sich die Foodtrucks aufgestellt. Bei Mama Joes Kitchen gab es Chicken Jel-lof oder Beans Stew; das in der Rochusstraße ansässige Restaurant La Estrella bot an einem Stand seine Paella an, aber auch für die „gute alte“ Currywurst war gesorgt.

Das Weinrädchen und die Hofliebe/Coffeebike sorgten für die Getränke.

Wer noch ein regionales Geschenk brauchte, welches mit Liebe gefertigt wurde, der war auf dem Local Affair Markt richtig. Hier gab es eine große Auswahl an handgemachter Mode, sowie

die verschiedensten Dekoartikel z.B. aus Ton und Accessoires wie Taschen aus Stoff.

Am Samstag gab es auch die Möglichkeit zum lange einkaufen, denn die in der Fußgängerzone ansässigen Geschäfte hatten bis

18:00 Uhr geöffnet. Dies nutzten auch viele Kunden undbummelten durch die Geschäfte. Es war ein Fest für die ganze Familie, bei dem die lokalen Anbieter unterstützt wurden. (SPI)



Handgefertigtes aus der Region



Leckere Paella vom Restaurant LA ESTRELLA auf der Rochusstraße



Trinken für die Leistung

Ein ausgeglichener Flüssigkeitshaushalt hat Auswirkungen auf den Erfolg im Sport



Eine optimale Flüssigkeitszufuhr kann bei Sportlerinnen und Sportlern ein Teil des Erfolges sein. Foto: DJD/Forum Trinkwasser/K. Abrahams/peopleimages.com - stock.adobe.com

FRISEURE RAHI

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

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



Marathon, Ausdauerwandern oder Radrennen - die warme Jahreszeit ist die Saison für ambitionierte Freizeitsportlerinnen und -sportler. „Eine optimale Flüssigkeitszufuhr, etwa mit Trinkwasser, kann dabei ein Teil des Erfolges sein“, erklärt Dr. Stefan Koch vom Forum Trinkwasser.

Bei Flüssigkeitsverlust drohen Einbußen in der Leistungsfähigkeit

Bei intensiver körperlicher Aktivität verliert der Körper deutlich mehr Wasser als gewöhnlich. Zum einen kommt es zur vermehrten Schweißproduktion, um die Körpertemperatur zu regulieren, zum anderen sorgt eine erhöhte Atemfrequenz dafür, dass mehr Wasser ausgeatmet wird. Wer diesen Flüssigkeitsverlust nicht angemessen ausgleicht, reduziert seine Leistungsfähigkeit. Ein Verlust von zwei bis vier Prozent des Körpergewichts durch Wasserverlust kann bereits deutliche Einbußen in der Kraft- und Ausdauerleistung zur Folge haben, fanden amerikanische Wissenschaftler heraus. Statt Energie in Leis-

tung umzusetzen, beschäftigt sich ein dehydrierter Körper mit zusätzlicher Anstrengung zur Regulation der Körpertemperatur und der Abwehr von Hitzeschläden. Doch dieser Zustand setzt nicht sofort mit Beginn der Bewegung ein. Experten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sehen erst bei länger als eine Stunde dauernden sportlichen Aktivitäten die Notwendigkeit, bereits während der Belastung zu trinken. Bei kürzeren Anstrengungen sollte man erst im Nachhinein das Flüssigkeitsdepot wieder auffüllen.

Aufs Durstgefühl vertrauen

Grundsätzlich sollte man mit einem ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt in die Belastungssituation gehen und sich an seinem Durstgefühl orientieren, raten die DGE-Experten. Der Grundsatz „Trinken, bevor der Durst kommt“ sei eher kontraproduktiv, da es dadurch in Extremfällen auch zu einer sogenannten Wasservergiftung kommen kann. Eine Empfehlung für eine passende Trinkmenge lasse sich nicht geben, denn jeder Körper schwitzt anders. Die Schweißproduktion hängt von Dauer und Intensität der Anstrengung, Trainingszustand, Geschlecht, klimatischen Bedingungen und anderen Faktoren ab. Mit der „Wiegemethode“ kann man seinen Flüssigkeitsbedarf genau berechnen. Man wiegt sich vor und nach dem Sport. Die Gewichtsdifferenz entspricht in etwa der verlorenen Wassermenge. Hat man während des Sports getrunken, muss diese Trinkmenge zusätzlich eingerechnet werden. Für eine schnelle und vollständige Rehydratation werden dann etwa 1,5 Liter Flüssigkeit pro Kilogramm Gewichtsverlust empfohlen. Geht es erst nach frhestens 24 Stunden in die nächste starke Belastung, können normale Mahlzeiten in Kombination mit einer ausreichenden Zufuhr an Wasser für den Ausgleich des Flüssigkeits- und Elektrolythaushalts sorgen. (DJD)



- REHA-Sport • Medizinischer Geräte-Zirkel
- Dr. Wolff Rückenzentrum • Yoga • Pilates

Chateauneufstr. 1-5 • 53347 Alfter-Oedekoven
Tel.: 0228 - 928 926 44 • www.aktivo-alfter.de

LEBEN, WELLNESS & BEAUTY

Die richtige Pflege für reife Frauen

Mit zunehmendem Alter braucht die Körperoberfläche mehr Nahrung und Feuchtigkeit

Das Gute am Älterwerden ist: Man kennt sich selbst und seinen Körper immer besser. Wohl jede Frau weiß im mittleren Lebensalter, was ihr guttut, welchen Hauttyp sie hat und wie sie sich am besten pflegen kann. Doch spätestens ab den Wechseljahren müssen bewährte Pflegeroutinen oft angepasst werden. Denn mit zunehmendem Alter und abnehmender Östrogenproduktion ändern sich die Bedürfnisse: Die Haut wird dünner, trockener und damit auch empfindlicher. Gleiches gilt für die Schleimhäute, was sich besonders im Intimbereich häufig unangenehm bemerkbar macht. Dann gilt es, der Körperoberfläche mehr Aufmerksamkeit zu widmen und sie mit Feuchtigkeit und Nährstoffen zu verwöhnen.

Pflege von innen und außen

Die Basis für eine gute Versorgung mit Nährstoffen bildet eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse, die wertvolle Antioxidantien liefern, sowie essentielle Fettsäuren etwa aus Nüssen und Fisch. Dazu sorgt reichliches Trinken für mehr Feuchtigkeit. Unterstützen lässt sich die Pflege von innen auch mit einer Nahrungsergänzung, die den Hautnährstoff Vitamin A, die Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure sowie das Antioxidans Vitamin E enthält - mehr Informationen gibt es unter www.biokanol-frauengesundheit.de. Die Pflege von außen fängt mit einer sanften Reinigung an. Dabei sollte auf scharfe Seifen verzichtet und auf sanfte, pH-neutrale Präparate gesetzt werden - gerade in der Intimregion. Hier bietet sich eine spezielle Intim-Waschlotion wie Femisanit an, die mit wertvollen Pflanzenstoffen Feuchtigkeit spendet und die Elastizität verbessert. Die dazugehörige Intimcreme sorgt mit Hyaluronsäure für noch mehr Feuchtigkeit, unterstützt den Schleimhautaufbau und mit Milchsäure eine gesunde Intimflora. Auch für Gesicht und Körper tun Frauen ab dem mittleren Alter meist reichhaltigere Produkte mit viel Feuchtigkeit und wertvollen Pflanzenölen gut. Hier muss vielleicht die bisherige Pflegeserie



Foto: DJD/Femisanit.de/Getty Images/Zinkevych

ausgetauscht oder ergänzt werden.
Rituale für Entspannung und guten Schlaf

Zur Pflege gehören aber nicht nur die richtigen Mittel, sondern auch „weiche“ Faktoren wie ausreichend Schlaf und Entspannung. Denn Stress und Schlafmangel wirken sich negativ auf die Haut aus. Tipp: Aus der täglichen Pfle-

ge keine Pflichtaufgabe, sondern ein wohliges Entspannungsritual machen, das auch der Seele guttut. Am besten abends, sodass man gleich danach wohlig entspannt ins Bett fällt und leicht einschläft. Dann kann sich die Körperoberfläche über Nacht regenerieren und man fühlt sich morgens wie neugeboren. (DJD)

Skincair® by Allpresan
Schönheit, Wellness, Pflege.

skincair
by Allpresan

Verbessert die Hautstruktur und schützt sie so vor äußeren Einflüssen, ohne die natürlichen Hautfunktionen zu beeinträchtigen.

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

BIO LIFTING für die Sommerhaut.

Schön, wenn auch andere das Resultat sofort sehen.



Dabei werden viele Schönheitsmakel gemildert, das **Repairpotenzial** der Haut aktiviert.

Bestresultate bei Problemzonen nach 4 Sitzungen

- auf der Stirn und Oberlippe
- rund um die Augen und am Hals

Schon nach der Erstbehandlung können alle sehen, wie Ihr Gesicht jünger wirkt. Um Jahre!

Testen Sie jetzt!

Aktionspreis
79,- Euro
inkl. Hautanalyse

**COSMETIC-INSTITUT
BIRGIT BREUCH**

- Sauerstoffbehandlung • Queen Ring Massage • Bio Face Lifting
- MFSQI Beauty • A-C-F Maske • Anti Tax • IGF Wellen • u.v.m.

53347 Alfter-Witterschlick · Raiffeisenstraße 14A · Telefon: (0228) 74 64 80
Internet: www.cosmetic-bb.de · E-Mail: info@cosmetic-bb.de

LOKALES

Spielgerät wieder repariert

Das Drehkarussel auf dem Spielplatz im Jakob Wahlen Park in Alfter hat nach jahrelanger intensiver Nutzung durch die spielendn



Das Karussel ohne Boden

Kinder einen Schaden an den beiden Lagern genommen. Das Spielgerät wurde zwecks Reparatur mit einem schweren Traktor mit Frontlader aus dem Park transportiert und beide Lager erneuert. Bei der jährlichen Überprüfung der Spielgeräte wurde festgestellt, dass der Bretterboden des Karussells nicht mehr sicher war und gesamt erneuert werden musste. Nach Fertigstellung aller erforderlichen Arbeiten durch H. Kremers und den Vereinsvorsitzenden Georg Melchior konnte das Karussel nach zweiwöchiger Abstinenz der Allgemeinheit wieder zur Nutzung bereitgestellt werden und nach dessen Aufstellung stürmten die wartenden Kinder sofort ihren „Liebling“.



Die Kinder freuen sich

SPORT

Thurid Buch vom ASC beeindruckt am Nebelhorn

Bei der Deutschen Meisterschaft im Berglauf in Oberstdorf war am Sonntag, 29. Juni, von der Talstation raus auf das Nebelhorn zu laufen. Das waren 1.420 Höhenmeter auf 9,7 Kilometern mit Steigungen von bis zu 30 Prozent. Dieser anspruchsvollen Aufgabe stellten sich am Sonntag beim Nebelhorn-Berglauf mehr als 500 Läuferinnen und Läufer, mehr als 300 davon in der DM-Wertung. Vom Alfterer SC waren Thurid Buch und ihr Mann Reyk Buch dabei. Und das bei schönstem „Kaiserwet-

ter“ mit strahlend blauem Himmel und Temperaturen, die den Athletinnen und Athleten zu schaffen machten.

Der DLV teilt dazu in seine Pressemeldung mit:

Bei den Frauen beeindruckte W50-Athletin Thurid Buch (Alfterer SC) mit 1:27:11 Stunden auf Platz 14 insgesamt und sie wurde 1. in der Altersklasse W 50. Damit wurde sie erneut Deutsche Meisterin. Reyk Buch, ebenfalls Alfterer SC, lief in der Altersklasse M 55 die Strecke in 1:28:35 h auf Platz 18.



Ingenieurbetrieb
Eichwald
Metallbau

Seit über
50
Jahren

Summer-Aktion
5%
auf den EK
bis zum 29.06.23

- Die perfekte Tür für den Sommer und Winter
- Maßgefertigtes Design
- Ausgezeichnete Wärmedämmung
- Höchste Sicherheitsstandards

Tel.: 02241 3979 80 ■ info@metallbau-eichwald.de
Am Siemensbach 2 - 4 ■ 53757 Sankt Augustin
www.metallbau-eichwald.de

Online-Vortrag zum Fenster- und Türentausch

Energieeffizienz trifft Einbruchschutz

Fenster und Türen spielen eine zentrale Rolle, wenn es darum geht, die energetische Qualität eines Gebäudes zu verbessern. Zugleich sind sie ein bedeutender Faktor für den Einbruchschutz. Gut dämmende und sicher schließende Bauelemente sind daher unerlässlich, um Energieverluste zu vermeiden und gleichzeitig das Zuhause wirksam zu schützen.

Die Bonner Energieagentur bietet am 7. Juli um 19 Uhr einen Online-Vortrag zur Bedeutung

guter Fenster und Türen. Stephan Herpertz, Energieberater der Verbraucherzentrale NRW in Kooperation mit der Energieagentur Rhein-Sieg, informiert über die technischen Möglichkeiten für eine energetische Verbesserung der Fenster und Türen. Dabei geht er auf unterschiedliche Aspekte ein - vom Austausch über die Sanierung bis hin zu staatlichen Fördermitteln. „Bei einer Sanierung sollten Energieeffizienz und Einbruchschutz immer gemeinsam gedacht werden“, er-

klärt Herpertz. „Moderne Fenster und Türen senken nicht nur den Energieverbrauch, sondern können auch das Sicherheitsniveau eines Hauses erheblich verbessern.“ Experte Bernhard Sodoge vom Polizeipräsidium Bonn nimmt daher den Sicherheitsaspekt von Fenster und Türen ins Visier. Praxisnah zeigt er auf, wie moderne Fenster- und Türsicherungen funktionieren. „Viele Einbrecher scheitern an einfachen, aber richtig montierten mechanischen Sicherungen“, betont Bernhard Sodo-

ge von der Polizei MRW in Bonn. „Fenster und Türen sollten so geplant werden, dass sie Einbruchsversuchen deutlich länger standhalten - das schreckt ab.“ Sodoge erklärt in seinem Vortrag, wo diese eingesetzt werden sollten und worauf Hauseigentümer bei der Nachrüstung achten sollten. Im Anschluss an die Vorträge gibt es ausführlich Gelegenheit, Fragen an die Referenten zu stellen. Zugangslink: www.bonner-energie-agentur.de/veranstaltungen/termine

Tödliche Hitzefalle Auto - auch für Tiere

Rhein-Sieg-Kreis (hei). An heißen Tagen können Autos zu tödlichen Hitzefallen werden - dies betrifft auch Tiere!

„Schon bei mäßig warmen Außentemperaturen steigt der Wert im Inneren von Autos höher, als viele vermuten. Für Babys und Kleinkinder ist dies lebensgefährlich, aber auch Haustiere können großen Schaden nehmen“, darauf weist Silvia Berger, Leiterin der Abteilung Tiergesundheit im Veterinäramt des Rhein-Sieg-Kreises, hin.

„Im Gegensatz zu Menschen können Tiere nicht über ihren Körper schwitzen, um die erhöhte Körpertemperatur auszugleichen“, sagt Silvia Berger. „Hunde leiden unter der Hitze besonders, denn sie schwitzen nur an den Pfoten. Ihre Körpertemperatur können sie nur durch Hecheln regulieren. Dabei verlieren die Tiere jedoch viel Flüssigkeit. Insbesondere Wartezeiten im Auto bei sommerlichen Temperaturen führen bei Hunden schon in kurzer Zeit zu Sauerstoffmangel, Übelkeit und Kreislaufproblemen mit anschließendem Kreislaufversagen. Im schlimmsten Fall kann die Hitze im Fahrzeug zum qualvollen Tod des Tieres führen, denn ab 41 Grad beginnen sich die Eiweißbausteine im Blut zu verändern. Das Blut wird noch dicker, versorgt die Organe nicht mehr, es kommt zum Schock und kurz darauf zum Tod“, warnt Silvia Berger. Eine Temperatur von 40 Grad wird bereits bei einer Außentempera-

tur von 24 Grad erreicht - und zwar nach etwa 30 Minuten. Herrschen außen 30 Grad, wird es im Auto bereits nach rund 15 Minuten 40 Grad heiß oder noch wärmer. Selbst bei vermeintlich geringen 20 Grad Außentemperatur werden nach etwa einer Stunde im Inneren des Wagens lebensbedrohliche 46 Grad gemessen. Im Schatten geparkte Fahrzeuge können im Tagesverlauf ungeschützt in der Sonne stehen, auch das sollten Hundebesitzerinnen und -besitzer beachten.

Das Kreisveterinäramt warnt deshalb dringend davor, Tiere im Sommer überhaupt im Auto zu lassen. Wenn es doch unumgänglich sein sollte, muss diese Zeit so kurz wie möglich sein. „Die Seitenscheiben müssen dann mindestens 4 Zentimeter weit geöffnet sein. Außerdem dürfen Hunde nicht angebunden sein und müssen kühles Wasser zur Verfügung haben“, so Silvia Berger. Wer seinen Hund im überheizten Auto zurücklässt, muss mit Bußgeldern bis zu 200 Euro rechnen.



Falsch getrennt ergibt doch keinen Sinn!

Kein Bio in den Restmüll!



[www.rsag.de/
kein-bio-in-den-restmuell](http://www.rsag.de/kein-bio-in-den-restmuell)





KLAESER
TREPPIENBAU & INNENAUSBAU
www.treppenbau-klaeser.de

Isolierung - VELUX - Verkleidung
Schränke - Türen - Trennwände

Treppen auf kleinstem Raum

53343 Wachtberg
Fritzdorfer Str. 15
Tel.: 02225 - 5965

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

Gärten der Zukunft: Grün trotz Hitze

Verbraucherzentrale NRW zeigt, wie Gärten auch heiße Sommer gut überleben



Tobias Gregor
TISCHLERMEISTER

Beratung | Planung | Ausführung

- Möbel (für Wohn-, Küchen-, Bad- und Schlafbereich)
- Boden-, Wand- und Deckenbeläge
- Holz- und Kunststofffenster
- Zimmertüren, Haustüren aller Art
- Fenster-Reparatur und Wartung
- **Einbruchssicherung**
- **Brandschutz**

**MIT SICHERHEIT
IHR TISCHLER**

Klara-M.-Faßbinder-Straße 7a
53121 Bonn
fon 02 28/3 69 58 03
www.tobiasgregor.de

In den Sommermonaten herrschen zunehmend Wetterextreme: Häufig wechseln sich Starkregen und längere Trockenperioden ab. Innerhalb kurzer Zeit kann sehr viel Niederschlag fallen, gefolgt von Phasen intensiver Trockenheit. In solchen Zeiten benötigen (Vor-)Gärten, Pflanzen und Teiche deutlich mehr Aufmerksamkeit – insbesondere bei der Bewässerung. Eine klimafreundliche Gestaltung der Grünflächen ist hier eine hilfreiche Lösung. Hanna Vitz, Referentin für Regenwasserbelebung, und Annika Döppers, Referentin für Begrünung bei der Verbraucherzentrale NRW, zeigen mit praxisnahen Tipps, wie man mit Regenwassernutzung und dem gezielten Einsatz trockenheitsverträglicher Pflanzen einen schönen, robusten und

zugleich nachhaltigen Garten gestalten kann.

Warum Regenwassernutzung sinnvoll ist

Unsere Süßwasservorräte sind begrenzt – nur etwa ein Prozent der gesamten Wassermenge auf der Erde ist als Trinkwasser nutzbar. Doch besonders in den Sommermonaten steigt der Wasserbedarf in privaten Haushalten stark an, vor allem durch Bewässerung. Zusammen mit Waschmaschine und Toilettenspülung macht das etwa 40 Prozent des Haushaltswasserbedarfs aus. Regenwasser als kostenlose Ressource kann dabei helfen, Trinkwasser zu sparen und die Umwelt zu entlasten.

Wer Regenwasser vor Ort sammelt und nutzt, statt es über die Kanalisation abzuleiten, schützt

RUND UM MEIN ZUHAUSE

zusätzlich unsere Gewässer vor Überlastung - und kann sogar bares Geld sparen: Neben dem geringeren Frischwasserverbrauch fällt unter Umständen auch eine niedrigere Abwassergebühr an, die bei der Kommune beantragt werden kann.

Wie man Regenwasser im Garten speichert

Weiches Regenwasser ist ideal zur Gartenbewässerung, da es kalkarm und kostenlos verfügbar ist und für die Pflanzen gut verträglich. Schon mit einfachen Mitteln lässt es sich im Garten speichern und nutzen.

Klassische Regentonnen mit 200 bis 500 Liter Volumen kann man mit Hilfe eines sogenannten Regendiebs an ein Fallrohr anschließen. Auch dekorative Speichertanks, wie Pflanzsäulen oder Wandtanks, fügen sich gut in die Gartengestaltung ein und erweitern die Speicherkapazität. Wer mehr Wasser speichern möchte, kann auf unterirdische Zisternen

zurückgreifen.

Leichte Kunststoffmodelle eignen sich gut für den Eigeneinbau. Betonzisternen mit bis zu 10.000 Liter bieten größere Speicherkapazitäten, sind aber in Anschaffung und Einbau aufwändiger.

Bedarfsgerecht gießen

Bei Hitze ist es wichtig, möglichst effizient zu gießen. Wer in den kühleren Morgen- oder Abendstunden zur Gießkanne greift, verhindert, dass das Wasser einfach verdunstet. Der Wasserstrahl sollte beim Gießen nicht auf die Blätter gehen, sondern bodennah die Wurzeln erreichen und diese gut versorgen. Und besser als jeden Tag ein bisschen, lieber seltener, dafür ausreichend gießen, sodass der Boden richtig gut durchfeuchtet wird.

Trockenheitsverträgliche Pflanzen

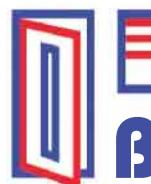
Auf die richtige Pflanzenauswahl kommt es an. Trockenheitsangepasste Arten sind schön, besonders robust und kommen mit weniger Wasser aus. Sie trot-

zen Hitzephasen besser und überstehen so eher extreme Wetterbedingungen.

Gräser wie Federgras, Zittergras oder Berg-Segge und Bodendecker wie Thymian, Wald-Windröschen oder Haselwurz sind insektenfreundlich und pflegeleicht. Auch Stauden wie Maiglöckchen, Wiesen-Witwenblume und einige

Storcheschnabel-Sorten sind gut geeignet. Ebenfalls in Frage kommen Farne und trockenheitstolerante Gehölze wie der braunstieliige Streifenfarn, die Kornelkirsche oder der Weißdorn. Wichtig ist es, die Pflanzen nach den vorhandenen Lichtverhältnissen - Sonne oder Schatten - auszuwählen. Verbraucherzentrale NRW e. V.

Qualität ist unsere Stärke



Balduin

Fenster
Türen
GmbH
Rollläden
Insektschutz

Balduin GmbH · Inhaber: Harald Josef Balduin
Blumenstraße 97 · 53332 Bornheim
Telefon 02227/2283 · Telefax 02227/5532
www.balduin-bornheim.de · balduin@netcologne.de

Outdoor Living

- + Ausgereifte Produkte vom etablierten Markenhersteller
- + Steuerungselemente von marktführenden Unternehmen
- + Diese Produkte verändern Ihren Lebensraum

 **SPECHT**

Große Ausstellung

Mo.-Do. 07.30–17.30 Uhr
Fr. 07.30–16.00 Uhr
Sa. 10.00–13.00 Uhr

www.spechtgmbh.com



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

REGIONALES

Gut geschützt im Urlaub: die Reiseapotheke

Rhein-Sieg-Kreis (hei). Sommer, Strand, Meer, Berge, Alpen - ob Schwimmen, Wandern, Radfahren, Strandurlaub, Wanderurlaub, Abenteuerurlaub oder Fernreisen - die gut gepackte Reiseapotheke gehört immer mit dazu.

„Natürlich richtet sich der Inhalt der Reiseapotheke nach dem jeweiligen Urlaubsland und auch nach dem Gesundheitszustand der Reisenden. Einige Standards sollten aber immer mit in die Ferien“, darauf macht Dr. Rainer Meilicke, Leiter des Kreisgesundheitsamtes, aufmerksam.

Zur Versorgung kleinerer Verletzungen benötigen Reisende Desinfektionsmittel, Pflaster, Pinzette und eventuell auch sterile Kompressen samt Klebeband. Schmerzmittel leisten bei leichteren Schmerzen oder Fieber gute Dienste. Wer auf Klimaanlagen in Flugzeugen oder Hotels mit einer Erkältung reagiert, wird über abschwellendes Nasenspray, Hals-schmerztabletten oder auch Hus-

tensaft froh sein.

Manchmal reagieren Urlauberinnen und Urlauber auf ungewohnte Speisen mit Durchfall oder Verstopfung. Hier verschaffen milde Mittel Linderung. Auch Medikamente gegen Reiseübelkeit können der einen oder dem anderen den Urlaub retten. Juckenden Insektenstichen kann man mit entsprechenden Sprays oder Lotions vorbeugen. Und, wenn es dann doch mal passiert ist: verschiedene kühlende Gels oder Pflaster verschaffen zumindest etwas Abhilfe.

Wer ständig auf Medikamente angewiesen ist, sollte diese natürlich auch mit in die Ferien nehmen. Dabei muss eine etwaige Zeitverschiebung und demnach ein anderer Einnahmezeitpunkt beachtet werden. Damit man sich beispielsweise mit Insulinspritzen oder Medikamenten aus der Gruppe der Betäubungsmittel keinen Ärger einfängt, ist es sinnvoll, sich vor der Reise mit seiner Ärztin



beziehungsweise seinem Arzt wegen einer entsprechenden Bescheinigung in Verbindung zu setzen. Das entsprechende Formular zum Mitführen von Betäubungsmitteln ins Ausland muss vom Gesundheitsamt dann noch beglaubigt werden. Die Formulare gibt es unter der Rubrik „Links und Downloads“ über rhein-siege-kreis.de/reiseapotheke.

Klar sein sollte, dass in jedes Ur-

lausbegäck ausreichender Sonnenschutz gehört. Nicht nur am Meer, auch in den Bergen ist die Haut starker UV-Strahlung ausgesetzt.

Noch ein Tipp für Flugreisende: Verstauben Sie Ihre Medikamente im Handgepäck. Koffer können verloren gehen und stehen zudem schon mal länger auf dem Rollfeld und sind dort Hitze oder Kälte ausgesetzt.

Neue Termine aus dem Ägyptischen Museum Bonn

Der Förderverein hat neue Angebote für Juli und August

Bemalen eines Keramiktopfes

Bei einem kleinen Rundgang durch das Museum wird besonders auf die Bedeutung der Keramik im alten Ägypten hingewiesen und Originale gezeigt. Es wird ein Topf vom Teilnehmer ägyptisch mit seinem Namen bemalt. Ein kleiner Hieroglyphen Kurs hilft, um die Aufschrift zu entschlüsseln. Ferner wird eine Kette gebastelt. Der beschriftete Topf und die Kette können dann mitgenommen werden. Der Kostenbeitrag für diesen Kurs beträgt 17 Euro pro Teilnehmer. Termine für diesen Kurs: 6. und 26. Juli sowie der 9. und 23. August, Start 15 Uhr, Dauer ca. 2 Stunden

Hieroglyphen schreiben und lernen

Was ist eine Hieroglyphen Schrift? Wo kommt sie her? Im Museum werden Originale mit der Schrift und noch weitere interessante Originale gezeigt. Nachdem die Zeichen mit unseren Buchstaben gegenübergestellt und erklärt wurden, werden die Zeichen auf

einem Blatt geübt und gelernt, den eigenen Namen so zu schreiben, wie es die Ägypter damals wohl machten. Schreiben in Hieroglyphen werden entschlüsselt, Namen auf Original Papyrus geschrieben und noch eine kleine Ägyptische Geschichte erzählt und eine „goldene“ Kette gebastelt. Der Kostenbeitrag für diesen Kurs beträgt 15 Euro pro Teilnehmer. Termine für diesen Kurs: 5. und 20. Juni sowie der 10. und 24. August, Start 15 Uhr, Dauer ca. 2 Stunden

Schatzsuche im Ägyptischen Museum

Im Ägyptischen Museum findet eine Schnipsel Jagd statt. Die Hinweise und Wege werden allerdings in Hieroglyphen Schrift verfasst. Hierzu gibt es eine Einführung in die Zeichenschrift der frühen Ägypter. Die erforschten Wege führen zu einem „Schatz“, einem wertvollen Geschenk. Die Teilnehmer Zahl müssen wir auf zehn Personen beschränken. Der Kostenbeitrag für diesen Kurs be-

trägt 25 Euro pro Teilnehmer. Termine für diesen Kurs: 12. und 19. Juli sowie der 2., 16. und 30. August. Start 14:30 Uhr, Dauer ca. 2,5 Stunden

Zwei Tage im Museum zum Thema: Ägyptische Königin Teje sucht Ihren Schmuck

Dieses Ferienspezial findet am 24./

25. Juli sowie am 21./22. August statt. An allen Tagen in der Zeit von 13 bis 17 Uhr.

Anmeldung für alle vier Angebote an FVEgyptmuseum@gmx.de, mehr Info unter www.verein-ägyptisches-museum.de.

Ägyptisches Museum der Universität Bonn, Poststr. 26, 15 Uhr



Skulptur im Treppenaufgang neues Museum

Angebote**An- und Verkauf****Kaufe:**

Massivholzmöbel, Wand- und Standuhren, Gemälde, Trühen, Porzellan, Bleikristall, Schreib- und Nähmaschinen, Jagdgeweihe, Pelze, Smoking, Zylinder und Handtaschen, Militaria, Musikinstrumente. Tel. 0178-4046886

Land u. Forst

agria Einachser Motormäher & Ersatzteile
Müller Maschinen Troisdorf,
02241-949090

Rund ums Haus**Sonstiges****ACHTUNG****>>SOMMER-ANGEBOT <<**

Steinreinigung incl. Nano-imprägnierung 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, Hirschgeweih, seriöse Kaufabwicklung. Tel.: 0177/4278838, Mo-So, 9-20 Uhr.

Familien

RAUTENBERG MEDIA

ANZEIGENSHOP

GEBURT12.1
43 x 90 mm
ab 52,-⁰⁰



Für alles was wirklich zählt!
shop.rautenberg.media

Die nächste Ausgabe erscheint am:

Samstag, 19. Juli 2025

Annahmeschluss ist am:

14.07.2025 um 10 Uhr

Rautenberg Media Zeitungspapier – nachhaltig & zertifiziert:
Made of paper awarded the EU Ecolabel reg. no. FI/11/001, supplied by UPM

IMPRESSUM

WIR IN ALFTER

HERAUSGEBER, DRUCK UND VERLAG

RAUTENBERG MEDIA KG
Kasinstraße 28-30 · 53840 Troisdorf
Fon +49 (0) 2241 260-0 · Fax 260-259
willkommen@rautenberg.media

V.i.S.d.P. Redaktioneller Teil:
Nathalie Lang und Corinna Hanf
Verantwortlich f. d. Anzeigenenteil:
Dunja Rebinski

ERSCHEINUNG vierzehntäglich

V.i.S.d.P. FÜR DIE RUBRIK
· Amtliche Bekanntmachungen
Gemeindeverwaltung Alfter
Bürgermeister Dr. Rolf Schumacher
Am Rathaus 7 · 53347 Alfter

Kostenlose Haushaltsverteilung in Alfter, Zustellung ohne Rechtsanspruch. Einzelbezug über Rautenberg Media 5,00 Euro/Stück + Porto. Sind gesetzlich geschützte Warenzeichen nicht gekennzeichnet, erlauben fehlende Hinweise keine freie Nutzung. Namenslich gekennzeichnete Artikel spiegeln nicht immer die Meinung der Redaktion wider.

Handhabung für unverlangt hereingegebene Pressematerialien

Rautenberg Media übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit (inhaltslich u. orthographisch) und Vollständigkeit. Per Post erhaltenes Pressematerial wird nicht zurückgesandt. Keine garantierte Veröffentlichung. Entstehen Forderungen Dritter aus Verletzungen des Urheber-, Presse- oder Nutzungsrechts durch das Pressematerial, fordert Rautenberg Media Schadenersatz beim Einreicher. Bei irrtümlich fehlender Namensnennung am Werk (z.B. Bildnachweis) verzichtet der Einreicher auf jegliche Forderung an Rautenberg Media. Durch den Einreicher des Pressematerials wird Rautenberg Media befugt, dieses sowohl für ihre Print-Ausgaben, als auch für die durch sie betriebenen elektronischen Medien zu verwenden.

Suche

renovierungsbedürftige

Wohnung

zum Kauf von Privat.

Tel.: 0151/50 60 96 73

 **HeimWert**
AUTO & ZWEIRAD

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen
Tel.: 03944-36160 www.wm-aw.de
"Wohnmobilcenter Am Wasserturm"

KLEINANZEIGEN

PRIVAT & GESCHÄFTLICH

ONLINE BESTELLEN

rautenberg.media/kleinanzeigen

Ihre private* KLEINANZEIGE bis 100 Zeichen in dieser Zeitung

*gewerbliche Kleinanzeige ab 13,99 €

 RAUTENBERG MEDIA

wiralfter

Online lesen: wir-in-alfter.de/e-paper

Zugleich AMTSBLATT der GEMEINDE ALFTER

Verteilgebiet: Alfter, Gießdorf, Impekovken, Oedekoven, Witterschlick (mit Volmershoven-Heidgen).

Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten

HALLO PRESSESPRECHER/INNEN PRESSEBEAUFTRAGTE

der VEREINE – KIRCHEN – SCHULEN und anderer Organisationen

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

<https://redaktion.rautenberg.media>



Wir freuen uns auf Sie!

ZEITUNG **DRUCK** **WEB** **FILM**

Beratungsangebot für Frauen aus Bornheim und Alfter

Beratung zu rechtlichen Fragen in Bornheim für Frauen in Lebenslagen wie Trennung und Scheidung.

Beratung zu rechtlichen Fragen bietet das Frauenzentrum Troisdorf einmal im Monat auch in Bornheim an. Nächster Termin ist der 8. Juli. Die Beratung findet im Rathaus in Bornheim statt. Infos und Anmeldung im Frauenzentrum Troisdorf unter 02241/72250.

Weitere Infos zum vielfältigen Angebot der Frauenberatungsstelle erhalten Sie unter www.frauenzentrum-troisdorf.de.

RAUTENBERG MEDIA ONLINE

rautenberg.media
facebook.de/rautenbergmedia
instagram.de/rautenberg_media
vimeo.com/rautenbergmedia

**ZEITUNG**wir-in-alfter.de/e-paper**SHOP**

rautenberg.media/anzeigen

LOKALER GEHT'S NICHT

Für Nordrhein-Westfalen publiziert Rautenberg Media über 80 Städte- und Gemeindezeitungen. Lernen Sie uns als 360° Media-Partner auch bei DRUCK (Broschüren, Kataloge, Geschäftspapiere...), WEB (Homepages, Digitale Werbung, Shops...), FILM (Imagefilme, Kinospots, Produktfilme...) kennen.

**ZEITUNG****DRUCK****WEB****FILM**

NOTDIENSTE

WIR SIND RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA!

**110 POLIZEI****112 FEUERWEHR**

APOTHEKEN-NOTDIENST

Apotheken-Notruf 0800 00 22833

Samstag, 5. Juli

Die Max & Moritz Apotheke
Edisonallee 2, 53125 Bonn, 0228/258500

Sonntag, 6. Juli

Quellen-Apotheke
Chateauneufstraße 7, 53347 Alfter, 0228/640050

Montag, 7. Juli

Mühlen Apotheke
Moselstraße 20, 53332 Bornheim, 02222/952090

Dienstag, 8. Juli

Antonius-Apotheke
Toniushaus 3, 53913 Swisttal, 02226/5886

Mittwoch, 9. Juli

Hummel-Apotheke
Graurheindorfer Straße 102, 53117 Bonn, 0228/672041

Donnerstag, 10. Juli

St. Hubertus-Apotheke
Königstraße 80a, 53332 Bornheim, 02222/9979997

Freitag, 11. Juli

Roncalli Apotheke
Roncallistraße 43, 53123 Bonn, 0228/647092

Samstag, 12. Juli

Antonius Apotheke Bonn
Am Kettelerplatz 10, 53121 Bonn, 0228/661344

Sonntag, 13. Juli

Glocken-Apotheke
Hauptstraße 234, 53347 Alfter, 0228/9863660

Montag, 14. Juli

Apotheke am Brüser Berg
Borsigallee 4, 53125 Bonn, 0228/255200

Dienstag, 15. Juli

Hardt-Apotheke
Europaring 42, 53123 Bonn, 0228/643862

Mittwoch, 16. Juli

Bahnhof Apotheke
Poststraße 21, 53111 Bonn, 0228/653066

Donnerstag, 17. Juli

Bären-Apotheke
Am Herrenwingert 6, 53347 Alfter, 02222/5068

Freitag, 18. Juli

Sonnen-Apotheke
Kronenstraße 6, 53347 Alfter, 02222/93320

Samstag, 19. Juli

Beethoven-Apotheke
Lisztstraße 23, 53115 Bonn, 0228/637882

Sonntag, 20. Juli

St. Hubertus-Apotheke OHG
Endenicher Straße 319a, 53121 Bonn, 0228/621646

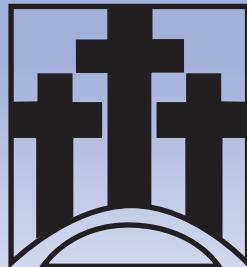
Jeweils ab 9 Uhr bis 9 Uhr Folgetag
(Angaben ohne Gewähr)

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**



BESTATTUNGSIINSTITUT 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



GEGEN GEWALT

Menschen, die Gewalt erleben oder erlebt haben.

- Telefon-Nummer für Frauen **116 016**
- Telefon-Nummer für Männer **0800 12 39 900**



**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

NOTDIENSTE

110 POLIZEI
112 FEUERWEHR

ÖRTLICHE NOTDIENSTE

Zahnärztlicher Notdienst
01805 / 98 67 00

Kinderärztlicher Bereitschaftsdienst
0228 / 24 25 444

Krankenhäuser
Universitätskliniken, Venusberg
0228 / 287-0

Helios Klinikum Bonn/Rhein-Sieg
0228 / 64 81-0

Krankennotruf
Krankensalbung und die Sterbesakramente für Alfter
0179 / 67 08 941

Tierärzte
Tierärztliche Klinik für Kleintiere Windeck
02292 / 5051

Tierärztliche Klinik für Pferde

• Heimweg-Telefon
Für alle, die sich vom mulmigen Gefühl 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

Aggertal, Lohmar-Wahlscheid
02206 / 91 04 10

Tierärztlicher Ringnotdienst
Rhein Sieg
tierarzt-notdienst-rhein-sieg-kreis.de

POÉTES

Kanaltechnik

www.poeteskanaltechnik.de

Euskirchen: 02251-51067

Rheinbach: 02226-911310

Notdienst: 0700-47064706
(zum Ortstarif)



BESTATTUNGEN

Kievernagel

SEIT
1886

Familienunternehmen in 5. Generation

+ Durchführung aller Bestattungsarten

+ Trauerdrucksachen, Druck im Hause

+ Gestaltung von individuellen Trauerfeiern

+ Bestattungs-Vorsorgeberatung und Verträge

+ Bestattungen auf allen Friedhöfen

+ Hauseigene Trauerhalle

Alfter

Knipsgasse 25a

Bornheim

Bonner Straße 43

Telefon

02222 2331

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



*Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
An keinem wie an einer Heimat hängen,
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen;
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
Mag lähmender Gewöhnung sich entraffen.*

*Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden,
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!*

Hermann Hesse (1941)

*Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.
Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.*

Martina
MEURISCH-BOHN

geb. Meurisch

**Samstag, den 23. Mai 1964*

†Freitag, den 3. Juli 2020

ALLES AUF EINEN BLICK

Öffnungszeiten des Rathauses

Allgemeine Öffnungszeiten:
Montag - Freitag: 8 - 12 Uhr
Montag zusätzlich: 14 - 16 Uhr
Donnerstag zusätzlich:
14 - 17.30 Uhr
Planung und Hochbau:
Montag - Mittwoch keine Sprechzeiten.
Donnerstag:
8 - 12 Uhr sowie 14 - 17.30 Uhr
Freitag: 8 - 12 Uhr
Katasterauszüge nur donnerstags und freitags
Bürgerbüro (Melde- und Passangelegenheiten):
Montag: 7.30 - 13 Uhr zusätzlich
14 - 16 Uhr
Dienstag und Mittwoch:

7.30 - 13 Uhr
Donnerstag 7.30 - 13 Uhr zusätzlich 14 - 18 Uhr
Freitag: 7.30 - 12 Uhr
Bürgerinfothek:
Montag - Mittwoch: 7.30 - 16 Uhr
Donnerstag: 7.30 - 18 Uhr
Freitag: 7.30 - 12 Uhr
Gleichstellungsbeauftragte: Louise Roos, Tel.: 0228/6484-142
Tagesmütter-/vätervermittlung: Heike Reis, Tel.: 0228/6484-186
Seniorenbeauftragte:
Tel: 0228/6484-131
Marie Neumann
Tel: 0228/6484-131
Hinweis der Gemeindekasse
Fälligkeit Grundbesitzabgaben, Gewerbesteuer am 15.02./15.05./

15.08./15.11. und Hundesteuer am 15.02./15.08. unter Angabe des Kassenzeichens. Bei verspäteter Zahlung werden Säumniszuschläge erhoben. Es entstehen weitere Kosten bei Mahnung oder zwangsweiser Einziehung. Bitte SEPA-Lastschriftmandat und Änderungen der Bankverbindung 14 Tage vor dem Fälligkeitstermin einreichen.

Bereitschaftsdienste für Strom-, Wasser- und Gasversorgung

Bereitschaftsdienst der GEW RheinEnergie AG Entstördienst Stromversorgung
Tel.: 0221/34 645 600
Service Center
Tel.: 0221/34 645 300.

Bereitschaftsdienst Gas- und Wasserversorgung sowie Abwasserentsorgung e-regio GmbH & Co. KG, Euskirchen
Tel.: 0800/32 23 222

Dienstzeiten der Polizei

1) Sprechstunde im Bürgerhaus Alfter, Lukasgasse 2, montags von 16-18 Uhr
PHKin Anja Radunsky über Tel.: 0174/7012448, alternativ über Büro PI 2, Tel: 0228/155547
2) Sprechstunde im „Haus Kessenich“ Witterschlick, Hauptstr. 268, montags von 16 - 18 Uhr und nach Vereinbarung

PHK Dirk Kappes über Tel.: 0174/561 74 03, alternativ über Büro PI 2, Tel.: 0228/155 548

Kreisjugendamt und Jugendhilfe

Jugendhilfenzentrum für Alfter, Swisttal und Wachtberg Kalkofenstr. 2, Meckenheim, Tel.: 02225/9136-0, Fax. 02225 / 9136-5130
Mo. - Do.: 8.30 - 16.30 Uhr, Fr.: 8.30 - 12.30 Uhr

Offene Sprechstunden des Jugendhilfenzentrums des Rhein-Sieg-Kreises Meckenheim: Gemeinde Alfter, Am Rathaus 7, Alfter-Oedekoven: jeden 4. Mittwoch im Monat von 15 - 16 Uhr, Tel.: 0228/6484-0

Kath. Familienzentrum St. Matthäus, Schlossweg 4, Alfter: jeden 2. Mittwoch im Monat von 15 - 16 Uhr, Telefon: 02222/2685

Vermittlung von Kindertagespflegeplätzen

Telefon: 02225-9136-5151 oder 02225-9136-5159
vermittlung.alfter@rhein-sieg-kreis.de oder über www.kitaportal-rhein-sieg-kreis.de

Beratung und Hilfen

Beratung Inklusive Arbeit Alfter

e.V., Am Rathaus 13a, Termine unter 0228/36926396

Frauenhaus des Rhein-Sieg-Kreises, Tel.: 02241/33 01 94
esperanza - Beratungs- und Hilfe- netz vor, während und nach einer Schwangerschaft: Beratungen in der Geschäftsstelle in Siegburg, Hopfengartenstr. 16, sowie bei Bedarf vor Ort in Bornheim nach Terminvereinbarung, Tel.: 02241/ 95 80 46

Beratung für schwangere Frauen und junge Mütter

Familienhebamme, Angelika Heusler, Tel.: 0151/580 06 620, E-Mail: angelika.heusler@dw-bonn.de

Psychosoziale Krebsberatung des Caritasverbandes Rhein-Sieg

Sprechstunde jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, 10 - 12 Uhr, Rathaus Alfter, Raum 13 Terminvereinbarung unter Tel.: 02241/1209-308

Caritas-Pflegestation Einsatzstelle in Bornheim, Heiligerstr. 21, Tel.: 02222/ 931 110

Essen auf Rädern: Caritaspflegestation Bornheim, Heiligerstr. 21, Tel.: 02222/ 931 110 **Erziehungs- und Familienberatungsstelle**

Schulpsychologische Dienst Brunnenallee 31, Bornheim, Tel.: 02222/ 927980-0, Fax: 02222/927 980-18

Psycho-Sozialer Dienst und Drogenberatung

des Caritasverbandes für den Rhein-Sieg-Kreis e.V., Langgasse 19, Rheinbach, Tel.: 02226/ 12404, Termine nach Vereinbarung Beratungsstelle für Alkohol-, Medikamenten- und Drogenabhängige und deren Angehörige. Drogen- suchtberatungsstelle Bornheim, Heiligerstr. 15, Tel. 02222/60 265

Rechtsberatung

für Alfterer Bürger mit geringem Einkommen an jedem 1. Mittwoch eines jeden Monats (ist dies ein Feiertag, sowie am 2. im Rathaus, Erdgeschoss, Beratungszimmer, 14 - 15 Uhr

Ausländerfragen und Integration

Arbeitskreis für Ausländerfragen und Integration Vorsitzende Taybe Özcan, Tel.: 0228/649281
Sprechstunden über Soziallotsen Alfter

Neubürgerbeauftragter für Aussiedler und zugezogene Ausländer Ludwig Neuber, Sprechstunden nach telefonischer Anmeldung

Siegburg, Kreishaus, Zimmer B 2.10, Kaiser-Wilhelm-Platz 1, Tel.:

SIE HABEN
EINEN PLATZ
FREI?



UND SUCHEN MITARBEITER:INNEN?



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

WIR HABEN DIE LÖSUNG!

Mit einer Stellenanzeige in unseren **lokalen Städte- und Gemeindezeitungen** sprechen Sie gezielt die Bewerber:innen in Ihrer direkten Umgebung an. **Lokale Mitarbeiter:innen** bieten viele Vorteile wie Flexibilität und ein lokales Netzwerk, was sich positiv auf die Teamintegration sowie die Effizienz, Kultur und den **Erfolg des Unternehmens** auswirken kann.

**BUCHEN SIE JETZT
ONLINE IHRE
STELLENANZEIGE
UNTER:**



shop.rautenberg.media

ALLES AUF EINEN BLICK

02241/13-3161 (Frau Hautkappe),
Fax: 02241/13-3198

Ruppichteroth, Grundschule,
Schulstr. 5, 53809 Ruppichteroth,
Tel.: 02295/902318 (Herr Neuber),
Fax: 02295/902319

Soziallotsen vom Lotsenpunkt Alfter

Unterstützung für alle Menschen aus Alfter, die niederschwellige Hilfe benötigen:

Jeden 1. und 3. Montag im Monat von 14 bis 16 Uhr im Rathaus der Gemeinde Alfter, Am Rathaus 7 in Alfter-Oedekoven im „Besprechungsraum UG“ im Untergeschoß oder montags, mittwochs sowie freitags von 12:00 - 18:00 Uhr unter der Rufnummer 0170/5507001 oder per E-Mail an lotsenpunkte@pg-alfter.de.

Ortsvorsteher/-in

Sprechstunden nach telefonischer Vereinbarung:

Knut Kiesewetter, Lorenweg 1, Mobil: 0172/6005425, Telefon: 0228/746489

Norbert Lehna, Alfter, Jakob-Reuter-Str. 20, Tel.: 0163/2026684

Brigitte Schächter, Oedekoven, Staffelsgasse 18 a, Tel.: 0228/645438

Elke Thomer, Gielsdorf, Am Junker 10, Tel.: 0177 30 60 289

Ilse Niemeyer, Impekothen, Bendenweg 4, Tel.: 0228/644680

Schiedspersonen

Bezirk I (Ortschaften Alfter und Gielsdorf) Schiedsfrau Hildegard Scherer, Auf dem Mühlenbungert 57 Tel.: 02222/93 85 28, E-Mail: scherer.schiedsfrau@t-online.de

Bezirk II (Ortschaften Oedekoven, Impekothen und Witterschlick)

Schiedsfrau Ulrike Chaudiere-Schulz, Am Gärtchen 16,

Tel.: 0228/966 354 36, E-Mail: [chiedsfrau.u-chaudiere@gmail.com](mailto:schiedsfrau.u-chaudiere@gmail.com)

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

Notfallpraxis in der Helios Klinikum Bonn/Rhein-Sieg, Von-Hompesch-Str. 1, 53123 Bonn Tel.: 0228/64 81-0

Werk täglicher Bereitschaftsdienst montags, dienstags, donnerstags: 19 - 7 Uhr / mittwochs: 13 - 7 Uhr / freitags: 14 - 7 Uhr / Sa., So., Fr., am 24.12., 31.12. und am Rosenmontag: 7 - 7 Uhr / am Do. vor Rosenmontag (Weiberfastnacht): 13 - 7 Uhr Zahnärztlicher Bereitschaftsdienst, Tel.: 01805/ 986 700 Augenärztlicher Bereitschaftsdienst, Tel.: 116117

Kleiderstube Alfter-Oedekoven

Mittwochs und Freitags, 15 bis 18 Uhr

Notruftafel

Polizei 110

Feuerwehr 112

Rettungsdienst 112

Krankenwagen, Tel.: 02241/192 22

Ärztlicher Notfalldienst

Arztrufzentrale 11 61 17

Notdienstpraxis,

Tel.: 0228 / 64 81 91 91

Krankennotruf nach einem Priester, Tel: 0170/5507001

Giftinformationszentrale,

Tel.: 0228/ 19 240

Hospizdienst Ambulanter Hospizdienst e.V. Königstr. 25, Bornheim

Koordinatorin: Ute Zirwes

Tel.: 02222/995 9449,

Mob.: 0178/813 43 13

Bürozeiten: Mo. 10 - 12 Uhr, Di. 9 - 11 Uhr, Do. 10 - 15 Uhr und nach Vereinbarung

Jeden 2. Donnerstag im Monat 15 - 17 Uhr Hospizsprechstunde im St. Elisabeth Seniorencentrum, Am

Rathaus 9, Alfter-Oedekoven

Umwelttelefon des Rhein-Sieg-Kreises

(Gewässerverunreinigung):

Mo. - Do. 8.30 Uhr - 12 Uhr, 14 Uhr - 15.45 Uhr, Fr. 8.30 Uhr - 12 Uhr,

Tel.: 02241 / 132200 (außerhalb dieser Zeiten Polizei unter 110)
Gefahr durch Bienen, Wespen oder Hornissen: Imker Maresch
Tel.: 0228/96757883 o. Mobil: 0151/62504963

Familien ANZEIGENSHOP



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



**Online Familien-Anzeigen:
für alles was wirklich zählt!**

shop.rautenberg.media

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.

wiralfter

Zugleich AMTSLAFTT DER GEMEINDE ALFTER

Verteilgebiet: Alfter, Gielsdorf, Impekothen, 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



Tiefgründig und gut vernetzt

Kanalprofis kümmern sich mit Hightech um verlässliche Wasserkreisläufe



kommen Umwelttechnologen für Rohrleitungsnetze und Industrieanlagen ins Spiel. „Wasser ist Leben. Abwasser auch“, unterstreicht Ralph Sluke, Geschäftsführer des Verbandes der Rohr- und Kanal-Technik-Unternehmen e. V. (VDRK): „Dass Abfall kein Müll ist, wissen wir heute. Das gilt umso mehr für Abwasser.“ Ein Start in das zukunftssichere Berufsfeld ist direkt nach dem Schulabschluss bundesweit mit einer fundierten dreijährigen Ausbildung möglich. Mit einem „Kanalreiniger“ von früher hat der heutige Beruf nichts mehr zu tun: Die Umwelttechnologen untersuchen Rohre und Kanäle mit hochauflösenden Kameras und KI-Unterstützung, legen 3D-Pläne an, dirigieren Roboter durch das Netz und bedienen millionenteure Spül- und Saugfahrzeuge. Auf diese Weise sorgen sie dafür, dass Kanäle, Schächte und Anschlüsse stets intakt sind.

Ebenso helfen sie bei Abfluss-Problemen in privaten Haushalten und schützen mit ihrer Arbeit die Umwelt. Hightech in Form ferngesteuerter Gerätschaften kommt beispielsweise auch bei Ausbesserungsarbeiten zum Einsatz.

Moderner Ausbildungsberuf mit Zukunft

Nach einem erfolgreichen Ausbildungsabschluss sind Umwelttechnologen für Rohrleitungsnetze und Industrieanlagen gefragte Spezialisten mit sicheren Berufsaussichten. Zudem können sie sich fortlaufend weiterbilden und somit ihren persönlichen Karriereweg beschreiten - beispielsweise als zertifizierter Kanalsanierungsberater, Meister, Techniker oder auch als Ingenieur. Unter www.umwelttechnologe.de gibt es weitere Einblicke in diesen modernen Ausbildungsberuf und die damit verbundenen Aufstiegschancen. Eine Broschüre, die als Download erhältlich ist, vermittelt noch mehr Informationen, zudem finden sich hier Adressen von Ausbildungsbetrieben in der Nähe. (DJD)

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

TEAM IT

Systemadministrator (m/w/d)

Vollzeit 37,5 Std.

Du bist/hast eine/n:

- Ausbildung zum Fachinformatiker in Systemintegration/Berufsausbildung in einem IT-Ausbildungsberuf oder mind. 2-jährige Berufspraxis
- gutes analytisches Verständnis
- serviceorientierte und aufgeschlossene Persönlichkeit
- zielorientierten und eigenverantwortlichen Arbeitsstil

Aufgaben:

- als 1st Level Support Anwender (166 Arbeitsplätze)
- Sicherstellung des Betriebes, Infrastruktur: Server, Clientsystemen, Netzwerke, Datenbanken (Microsoft, Ubuntu, MS-SQL)
- Lösung hard-/softwaretechn. Fragen per Telefon/Remote
- Betreuung der virtuellen Serverumgebung aktuell unter Vmware ESXi6.7
- Benutzer- und Rechteverwaltung im Active Directory
- Betreuung im Backup, Recovery und Archivierung
- Lizenzmanagement, regelmäßige IT-Inventur
- Unterstützung bei der Verbesserung der Serviceprozesse, zur Qualitätsicherung und IT-Sicherheit
- Verwaltung der Cloudanbindung MSO365

Wir bieten Dir:

- spannende Aufgaben in innovativem Medienhaus
- wertschätzende Arbeitsatmosphäre
- einen unbefristeten Arbeitsvertrag, eine leistungsgerechte Vergütung plus Benefits

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



Ausbildung zum Baumschulgärtner

Ein grüner Weg für die Zukunft

Mit einem Blick auf die Klimaveränderungen wird deutlich, wie wichtig es ist, Städte zu begrünen und nachhaltige Lösungen für die Umwelt zu schaffen. Die Ausbildung zum Baumschulgärtner eröffnet dabei einen faszinierenden Berufszweig, der nicht nur abwechslungsreich, sondern auch von großer Bedeutung für unsere Zukunft ist.

Vielseitig und äußerst interessant

Die Tätigkeitsfelder eines Baumschulgärtners sind so vielfältig wie die Pflanzen selbst. Das Herzstück der Ausbildung liegt in der Pflanzenproduktion. Hier lernen angehende Baumschulgärtner alles über Aufzucht und Pflege von Bäumen, Sträuchern und Pflanzen aller Art. Dabei spielt nicht nur das biologische Wissen eine Rolle, sondern es ist auch handwerkliches Geschick bei der Kultivierungstechnik gefragt.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt im Pflanzenschutz. Baumschulgärtner müssen lernen, mit Krankheiten und Schädlings umzugehen, ohne dabei die Umwelt zu belasten. Die Ausbildung vermittelt ein tiefes Verständnis für ökologische Zusammenhänge und lehrt, wie man die Balance zwischen gesunden Pflanzen und dem Schutz der Natur bewahrt.

Zusätzlich gehört natürlich auch die Beratung der Kunden dazu. Wann ist die beste Pflanzzeit für verschiedene Gehölze und Pflanzen? Worauf muss bei der Wahl des Standorts geachtet werden? Welche Böden sind für welche Pflanzen geeignet, wann muss gedüngt, geschnitten oder geerntet werden - die Fragen der Kunden sind vielfältig. Tiefes Fachwissen, Kompetenz und selbstverständlich Freundlichkeit und der Spaß am Job sind dabei wichtig. Doch nicht nur vor Ort in den Baumschulen, sondern auch wenn es um die Gestaltung von Parks oder Grünanlagen geht, sind Baumschulgärtner die richtigen Ansprechpartner.

Ausbildung mit Leidenschaft für die Natur

Um in diese grüne Welt einzutauen, ist ein guter Hauptschulabschluss die Mindestvoraussetzung. Die duale Ausbildung erstreckt sich

regulär über drei Jahre, wobei bei einem entsprechenden Schulabschluss oder vorheriger Vorbildung eine Verkürzung um maximal ein Jahr möglich ist. Die Ausbildung erfolgt dabei sowohl im Betrieb als auch in der Berufsschule, um eine ausgewogene Mischung aus theoretischem Wissen und praktischen Fähigkeiten zu gewährleisten. Engagierte Nachwuchskräfte sind gefragt, um die Herausforderungen der Zukunft anzugehen und innovative Lösungen für die grüne Stadt von morgen zu entwickeln. Um mehr über die Ausbildung zum Baumschulgärtner zu erfahren, empfiehlt sich ein Besuch der Webseite www.zukunftgruen.de sowie der sozialen Medien von zukunftgruen. Hier finden Interessierte detaillierte Informationen, Erfahrungsberichte und Kontaktdaten, um den ersten Schritt in eine grüne Zukunft zu wagen. (akz-o)



Abwechslungsreich und wichtig für die Zukunft: Ausbildung zum Baumschulgärtner. Fotos: Bund deutscher Baumschulen e.V./Ferdinand Graf Luckner/akz-o



**Mach Dein Ding
mit uns!
Deine Karriere:**




WIR SUCHEN DICH

für unterschiedliche Ausgaben im Bereich
EIFEL als

Medienberater*in (m/w/d)

in **Vollzeit (37,5 Std.)**, in **Teilzeit (20-30 Std.)**

DU

- hast im Verkauf (z.B. Einzelhandel) gearbeitet
- bist im Ort gut vernetzt
- arbeitest kundenorientiert und strukturiert
- verfügst über gute Deutschkenntnisse
- hast einen Führerschein Kl. B

WIR

- sind das zweitgrößte Medienhaus für Wochenzeitungen in Deutschland
- sind seit über 60 Jahren am Markt
- sind ein Medienhaus für ZEITUNGEN | DRUCK | WEB | FILM
- bieten Dir eine ausführliche Einarbeitung
- bieten einen sicheren Arbeitsplatz mit familienfreundlichen Bedingungen
- bieten eine attraktive Vergütung im interessanten Medienbereich
- bieten flexible Arbeitszeitenteilung für eine ausgewogene Work-Life-Balance
- stellen Dir einen persönlichen Home-Office-Arbeitsplatz zur Verfügung

WAS gibt's zu tun?

- Beratung und Pflege von B2B Kunden im direkten Umfeld und Neuakquise
- Kommunikation mit Kolleginnen und Kollegen in unserem Medienhaus
- Gerne auch Cross-Selling für DRUCK | WEB | FILM

Wir freuen uns darauf DICH kennen zu lernen!

Bewerbungen bitte per E-Mail an: Denis Janzen | karriere@rautenberg.media
Stichwort: Medienberater*in/Eifel

Zwölf Mythen zum Sonnenschutz - was wirklich stimmt

Apothekerkammer Nordrhein räumt mit zwölf weitverbreiteten Mythen rund um den Sonnenschutz auf

Düsseldorf. Sommer, Sonne, Strand. Das klingt nach einem perfekten Urlaubstag. Aber was sagt unsere Haut dazu? Morten Lehmann, Apotheker und Hitze-schutzbeauftragter der Apothekerkammer Nordrhein räumt mit den wichtigsten Mythen auf und verrät, was am besten vor der UV-Strahlung schützt.

Mythos 1: In der Sonne eincremen reicht aus

„Dann ist es leider schon zu spät“, sagt Morten Lehmann. Die Filter in den Sonnenschutzmitteln benötigen etwas Zeit, um ihre volle Wirkung zu entfalten. „Idealerweise cremt man sich mindestens eine halbe Stunde vor dem Aufenthalt in der Sonne gründlich ein“, lautet sein Tipp. „Selbst bei Produkten, auf denen ‚sofort wirksam‘ steht, rate ich dazu, sich früher damit einzukremen.“

Mythos 2: Wasserfeste Sonnencreme muss man nicht nachcremen

Sonnenschutzmittel gelten als wasserfest, wenn sie nach 20 Minuten im Pool oder im Meer noch mindestens die Hälfte ihres Lichtschutzfaktors besitzen.

„Von einem ausreichenden Sonnenschutz kann da nicht mehr die Rede sein. Außerdem schwindet dieser durch das Abtrocknen noch zusätzlich“, betont Lehmann. Sein Tipp: Nach jedem Aufenthalt im Wasser gründlich nachcremen.

Mythos 3: Ein Sonnenbrand ist noch nicht gefährlich

„Jeder Sonnenbrand ist einer zu viel. Jede UV-Strahlung, die die Haut ungeschützt erreicht, erhöht das Risiko für Hautkrebs“, warnt der Apotheker. Ob und wie viel Schaden sie anrichtet, hängt nicht nur von ihrer Dauer und Intensität ab. Auch der jeweilige Hauttyp und das Alter spielen eine wichtige Rolle.

Mythos 4: Schlechtes Wetter schützt vor Sonnenbrand

„Bei bedecktem Himmel, Wind und kühleren Temperaturen unterschätzen viele das Risiko für einen Sonnenbrand“, so Lehmann. Bei leichter Bewölkung erreicht noch etwa dreiviertel der UV-Strahlung den Boden. Das liegt an ihrer kürzeren Wellenlänge. Sie



durchdringt Wolken viel besser als Wärmestrahlen. Zudem spielt nicht nur das Wetter eine Rolle. Auch die Höhenlage und die Reflexion von Schnee, Wasser oder Sand beeinflusst die Stärke der UV-Strahlung.

Mythos 5: Sonnencreme hält ewig

Eine angebrochene Tube Sonnencreme aus dem vergangenen Jahr? „Die sollte man besser entsorgen und sich eine neue besorgen“, empfiehlt Lehmann. Es besteht ein Risiko, dass der UV-Schutz nicht mehr ausreichend hoch ist. Das liegt vor allem am Sauerstoff, der nach dem Anbrechen in das Produkt eindringt und seine Inhaltsstoffe verändern kann. „Generell gilt: Wenn die Sonnencreme komisch riecht, sich Öl oder Wasser abgesetzt haben oder sich die Farbe verändert hat, diese nicht mehr verwenden.“

Mythos 6: Kleidung schützt genug vor Sonne

„Das kommt darauf an“, schränkt Lehmann ein. „Natürlich ist der beste Sonnenschutz der, indem man die Haut erst gar nicht UV-Strahlen aussetzt.“ Generell gilt: Je dichter und je dunkler das Gewebe, desto besser hält es die Sonne ab. Umgekehrt lässt ein dünnes und helles T-Shirt mehr UV-Strahlen durch und das Risiko für einen Sonnenbrand steigt. Alternativ bietet sich Bekleidung an, die einen besonderen Sonnenschutz beinhaltet. Diese eignet sich besonders für empfindliche

Kinderhaut.

Mythos 7: Viel Sonne fördert die Vitamin-D-Versorgung

Vitamin D spielt eine wichtige Rolle für den Körper, etwa für die Knochengesundheit. Ohne Sonne kann es der Körper nicht bilden. „Das bedeutet aber keinen Freibrief für exzessive Sonnenbäder“, grenzt der Apotheker ein. Laut dem Bundesinstitut für Risikobewertung reicht es für Erwachsene von April bis September aus, pro Tag ein Viertel der Körperoberfläche (Gesicht, Hände und Teile von Armen und Beinen) je nach Hauttyp und Jahreszeit fünf bis 25 Minuten lang der Sonne auszusetzen.

„Säuglinge sollten grundsätzlich nicht ins direkte Sonnenlicht.“ Besondere Vorsicht gilt auch bei Kleinkindern, Kindern und Jugendlichen.

Mythos 8: Doppelt Eincremen hält doppelt

„Das stimmt nicht“, stellt Lehmann fest. „Wer sich zum Beispiel zweimal mit einem Sonnenschutzmittel eincremt, das einen Lichtschutzfaktor von 20 besitzt, hat dann nicht einen von 40.“ Trotzdem ist Nachcremen sinnvoll. „Etwa nach dem Schwimmen im Pool oder im Meer oder wenn man stark geschwitzt hat.“

Mythos 9: Gebräunte Haut schützt besser

„Natürlich schützt sich der Körper mit Bräune vor UV-Strahlen“, erläutert Lehmann. „Aber er kann

da nicht annähernd mit Sonnenschutzmitteln mithalten.“ Bei einem für unsere Breiten durchschnittlichem Hauttyp steigt gebräunte Haut den Lichtschutzfaktor auf 3 bis 4. Aber wer würde schon eine Sonnencreme benutzen, die maximal einen Lichtschutzfaktor von 4 besitzt?

Mythos 10: Einmal Eincremen reicht aus

Viele Hersteller werben damit, dass man mit ihren Produkten nicht nachcremen muss. „Gerade solche mit sogenannten physikalischen Filtern erwecken diesen Eindruck, da ihr weißer Film oft noch lange sichtbar bleibt“, ergänzt der Apotheker. Doch Nachcremen lohnt sich. Vor allem, wenn man schwitzt, sich im Wasser aufhält und abtrocknet.

Mythos 11: Im Schatten droht kein Sonnenbrand

Wo Licht ist, da ist auch Schatten, sagt der Volksmund. Beim Thema Sonnenschutz gilt die Redensart auch umgekehrt. So dringen durch einen handelsüblichen Sonnenschirm noch etwa die Hälfte der Sonnenstrahlen durch. „Besondere Vorsicht gilt am Strand und am Wasser“, warnt Lehmann. Beide reflektieren die UV-Strahlen und diese kommen dann von unten. „Da nutzt auch der beste Sonnenschirm nichts.“ Prinzipiell spricht aber nichts gegen den Aufenthalt im Schatten. Gerade in der Mittagszeit trägt er dazu bei, vor einem Sonnenstich oder gar einem Hitzeschlag zu schützen.

Mythos 12: Kokosöl schützt auch vor Sonne

Vor allem im Internet gibt es immer wieder Hinweise, dass Kokosöl einen natürlichen Schutz vor UV-Strahlen bietet. „Tatsächlich haben Forscher herausgefunden, dass es einen Lichtschutzfaktor von bis zu 7 besitzen kann“, weiß Apotheker Morten Lehmann. Doch dies ist viel zu wenig, um UV-Strahlen effektiv abzuhalten. „Ich kann nur davor warnen, Kokosöl zu verwenden. Ich empfehle Sonnenschutzmittel aus der Apotheke vor Ort. Dort gibt es zudem weitere Tipps, etwa welche Produkte sich zum Beispiel für empfindliche Haut anbieten.“