



AOV-Mitsingkonzert in Veen

Das muss wiederholt werden!

Die Premiere ist geglückt. Zum ersten Mal hatte das Akkordeonorchester Veen zu einem vorweihnachtlichen Mitsingkonzert eingeladen und viele Einheimische und Gäste sind der Einladung gefolgt.

Die stimmungsvoll beleuchtete Veener Kirche wurde am Adventssonntag zur gemeinsamen Bühne der Spielerinnen und Spieler des Hauptorchesters und des Vereinsnachwuchs.

Die Zuschauer sowie die gemeinsame Dirigentin Steffie van Bebber wurden von der ersten Vorsitzenden des Orchester Irmgard Höpfner durch das Programm geleitet. Gespielt wurden bekannte Klassiker wie „Drei Nüsse für Aschenbrödel“ oder „You raise me up“.

Ein erster Höhepunkt war sicherlich das Gesangssolo von der aktiven Akkordeonspielerin Hedwig Fröhling. „Maria durch ein Dornwald ging“ wurde von ihr so gefühlvoll gesungen, dass es noch stiller in der Kirche wurde. Begeistert in den Gesang mit eingestiegen ist das Publikum bei den „Engel auf den Feldern“, „Freude schöner Götterfunken“ oder „Feliz Navidad“. Dies war möglich, weil im Altarbereich die Liedertexte auf eine große Leinwand übertragen wurden.

Sehr besinnlich und nachdenklich wurde es nochmal bei dem Wiegenlied „Guten Abend, gut' Nacht“. Mit diesem Lied wurden die Mitsänger passend in eine hoffentlich ruhige Vorweihnachtszeit geleitet und alle Beteiligten waren sich einig, dass so ein Konzert auf jeden Fall wiederholt werden muss.



Fotos: AOV



In eigener Sache

Mitteilungsblatt Alpen bleibt

Liebe Leserinnen und Leser,

grandios: Herzliche Glückwünsche zur neu gegründeten Werbebeleggemeinschaft in Alpen.

Wir freuen uns sehr mit Ihnen darüber, dass im Jahr 2025 auch hier ein neuer Wind wehen wird.

Der Sommer 2024 war für uns nicht einfach, teilweise hatten wir hohe Zeitverluste hinzunehmen, so dass Ausgaben verspätet bei der Leserschaft ankamen. Als zweitgrößter Wochenblatt-Verlag Deutschlands hatten wir hier natürlich etwas zu verlieren und deshalb schnellstmöglichst Abhilfe geschaffen und sind jetzt wieder pünktlich, lesenswert in jedem Haushalt zu finden - auch dank der wunderbaren Zusammenarbeit mit der Deutschen Post.

Das Mitteilungsblatt Alpen bleibt! Bürgermeister und der Rat möchten zwar ab dem 31. Dezember 2024 keine amtlichen Bekanntmachungen mehr im Mitteilungsblatt veröffentlichen und kündigten das Vertragsverhältnis hierfür.

Fazit ist:

Das Mitteilungsblatt Alpen bleibt Ihre zuverlässige, pünktliche, gerne gelesene und vierzehntäglich erscheinende Gemeindezeitung, in der Vereine, Schulen und Kirchen ihre Termine zeitnah bekanntgeben und örtliche Gewerbevereine Anzeigen und Neuigkeiten veröffentlichen können.

So sind die Bürgerinnen und Bürger der Gemeinde Alpen stets über das „Hier und Jetzt“ informiert.

Wir bleiben Ihr lokaler Informations- und Werbedienstleister und freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit mit Ihnen allen.

Wir freuen uns auf Sie!

Herzliche Grüße

Siri Rautenberg-Otten



Hilfe und Beratung in Rentenangelegenheiten

Der Versichertenälteste der Deutschen Rentenversicherung, Norbert Henn, hilft Ihnen ehrenamtlich in allen Fragen rund um die Rente, holt Auskünfte für Sie ein und nimmt Ihre Anträge für die Deutsche Rentenversicherung auf.

Offene Sprechstunde

Bis auf weiteres findet eine offene Sprechstunde jeweils am dritten Dienstag im Monat zwischen 18.30 und 20 Uhr nur noch telefo-

nisch (0151 65 18 11 99) statt.

Die Aufnahme von Anträgen erfolgt zur Zeit ebenfalls noch telefonisch. Hierzu wird um eine vorherige Terminvereinbarung gebeten. Unabhängig von der offenen Sprechstunde ist der Versichertenälteste telefonisch Dienstag, Mittwoch, Freitag zwischen 19 und 21 Uhr unter 0151 65 18 11 99, per E-Mail unter rente@henn-alpen.de zu erreichen.

Heimatkalender 2025 aus Menzelen

Der neue Kalender „Menzelen 2025“ ist da. Zum 16. Mal stellt der Hobbyfotograf Hans-Josef Angenendt einen Kalender mit Bildmotiven vor, die typisch für Menzelen sind. Von Januar bis Dezember sind Bilder zu sehen, die den

einzelnen Monaten entsprechen. Der Erlös ist für das Ferienlager der KJG Menzelen. Bestellungen unter Telefon: 02802/1343 oder 015779025268 (auch als WhatsApp) oder per E-Mail an julewilli@yahoo.de

Alpener Pfadfinder holen alte Tannenbäume ab

Auch 2025 können Sie Ihren alten Tannenbaum von den Alpener Pfadfindern direkt von zu Hause abholen lassen. Dabei kommen die Wölflinge, Juffis, Pfadis und Rover des Stammes natürlich auch nach Menzelen-West und Menzelen-Ost, nach Drüpt, Millingen und auf die Bönninghardt.

Wenn Sie diesen Service in Anspruch nehmen wollen, melden Sie sich bitte ab sofort bei **Familie Zenefels (02802/9474237)**, E-Mail: pfadfinder-alpen@gmx.de. Die Abholung der von Lametta und anderem Schmuck befreiten Bäume erfolgt am **Samstag, 11. Januar**, in der Zeit von **10 bis 14 Uhr**.

(Grünschnitt kann nur gebündelt und in kleinen Mengen mitgenommen werden.)

Über eine kleine Spende würden sich die Pfadfinder sehr freuen. Machen Sie bitte regen Gebrauch von diesem Angebot, sprechen Sie mit Nachbarn, Verwandten und Freunden über die Aktion und empfehlen Sie diese weiter! Sie unterstützen mit dem Erlös der Aktion wie immer direkt die Jugendarbeit vor Ort. Die Bäume werden auf dem Pfadfindergelände geschreddert und dort als Wegematerial eingesetzt.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

DLRG Issum-Sevelen e. V. trainiert wieder

Nach den Ferien starten wir mit dem Training in Rheurdt wieder am 10. Januar und in Issum und Alpen am 11. Januar.

Schaut auch mal auf unserer Homepage vorbei: Dort kann man sich schon für die Vereinsmeister-

schaften am 25. Januar und für die Karnevalsumzüge in Sevelen und Issum am 1. und 4. März anmelden:

<https://issum-sevelen.dlrg.de/veranstaltungen/>
Euer DLRG-Team



Aktiv- & Gesundheitsport e. V. informiert

Info: bei Werner Konietzko 028359818848 / 015144944290
oder per E-Mail: werner.konietzko@t-online.de

Wassergymnastik ist schonend und effektiv für Körper, Geist und Seele. Ein idealer Wiedereinstieg, wenn man lange keinen Sport betrieben hat.

Was im Fitness-Studio geht, das geht auch im Wasser. So lautet die Grundidee bei der **Wassergymnastik**. Ob Hanteln stemmen, joggen oder steppen, im nassen Element haben all diese Übungen einen entscheidenden Vorteil: Das Körpergewicht ist auf ein Zehntel reduziert, das schont die Gelenke. Die Muskeln müssen aber umso mehr arbeiten: Der Trainingseffekt im Wasser ist fünf Mal größer, weil der Wasserwiderstand etwa 800 Mal stärker ist als der Widerstand der Luft. Das bedeutet: Eine Minute Wassertraining ist so effektiv wie fünf Minuten an Land.

Wohlfühlen - Wasser entspannt. Davon profitieren ganz besonders die Vitalfunktionen wie Herzschlag, Atmung, Blutdruck, Verdauung und Stoffwechsel. Außerdem fördern Wasserwiderstand und Wasserdruck die Durchblu-

zung der Haut auf sanfte Weise. Ausdauer Ob Aqua-Gymnastik, Aqua-Jogging oder einfaches Schwimmen-regelmäßig Bewegung und geringe Wiederholungszahlen haben bereits nachhaltige Auswirkungen auf die Ausdauer. Außerdem werden Immunsystem und Herzrhythmus gestärkt. **Fettkiller** - Aqua-Gymnastik hilft, Fettgewebe zu reduzieren. Der Kalorienverbrauch kann auf bis zu 400 Kalorien in 30 Minuten ansteigen.

Reha-Maßnahmen - Unterwasser-Gymnastik gilt auch in der medizinischen Rehabilitation als ideale Trainingsform. Es unterstützt vor allem die Heilung bei Patienten mit Haltungs-, Muskel- und Bindegewebschwäche sowie Durchblutungsstörungen, Rheuma oder Übergewicht. **Sie** möchten mehr über uns erfahren? Für weitere Informationen melden Sie sich bitte bei Werner Konietzko, 01514 4944290 oder per E-Mail: werner.konietzko@t-online.de Termine sind Montag, Dienstag und Freitag.



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

Auch als E-Paper: mitteilungsblatt-ALPEN.de/e-paper

Mitteilungsblatt ALPEN

aktuell + unabhängig
lokal + 14-täglich
Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten

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

Gottesdienste in St Ulrich

Gottesdienstordnungen

St. Ulrich, Alpen

Samstag, 11. Januar

10 Uhr - Wort-Gottes-Feier im Marienstift

Sonntag, 12. Januar

8 Uhr - Eucharistiefeier

10 Uhr - Aussendungsgottesdienst der SternsingerInnen Millingen

11 Uhr - Wort-Gottes-Feier

Montag, 13. Januar

19 Uhr - Eucharistiefeier

Dienstag, 14. Januar

10 Uhr - Eucharistiefeier im Marienstift

Samstag, 18. Januar

10 Uhr - Eucharistiefeier im Marienstift

Sonntag, 19. Januar

8 Uhr - Eucharistiefeier

11 Uhr - Familiengottesdienst - Vorstellungsgottesdienst der Erstkommunionkinder

Montag, 20. Januar

19 Uhr - Eucharistiefeier

Dienstag, 21. Januar

10 Uhr - Eucharistiefeier im Marienstift

Donnerstag, 23. Januar

17 Uhr - WEG-Gottesdienst mit den Erstkommunionkindern

Samstag, 25. Januar

10 Uhr - Eucharistiefeier im Marienstift

Sonntag, 26. Januar

8 Uhr - Eucharistiefeier

11 Uhr - Wort-Gottes-Feier mit den Bruderschaften anl. des Sebastianusfestes

St. Vinzenz, Bönninghardt

Samstag, 11. Januar

17 Uhr - Eucharistiefeier

Sonntag, 19. Januar

9.30 Uhr - Wort-Gottes-Feier für Familien - Vorstellungsgottes-

dienst der Erstkommunionkinder

Samstag, 25. Januar

17 Uhr - Eucharistiefeier anl. des Patronatsfestes

St. Nikolaus, Veen

Samstag, 11. Januar

9 Uhr - Aussendungsgottesdienst der SternsingerInnen

Sonntag, 12. Januar

9.30 Uhr - Eucharistiefeier

Donnerstag, 16. Januar

19 Uhr - Eucharistiefeier

Samstag, 18. Januar

17 Uhr - Wort-Gottes-Feier für Familien - Vorstellungsgottesdienst der Erstkommunionkinder

Dienstag, 21. Januar

8.30 Uhr - Wort-Gottes-Feier mit der kfd

Donnerstag, 23. Januar

19 Uhr - Eucharistiefeier

Sonntag, 26. Januar

9.30 Uhr - Eucharistiefeier

St. Walburgis, Menzelen-Ost

Freitag, 10. Januar

9.30 Uhr - Eucharistiefeier

Sonntag, 12. Januar

9.30 Uhr - Wort-Gottes-Feier

Dienstag, 14. Januar

8.30 Uhr - Wort-Gottes-Feier mit der kfd

Freitag, 17. Januar

8.30 Uhr - Eucharistiefeier

Samstag, 18. Januar

15.30 Uhr - Kindergottesdienst mit Kirche „Kunterbunt“

17 Uhr -

Familiengottesdienst - Vorstellungsgottesdienst der Erstkommunionkinder

Freitag, 24. Januar

8.30 Uhr - Eucharistiefeier

Sonntag, 26. Januar

9.30 Uhr - Wort-Gottes-Feier

REGIONALES

Jetzt Gutes tun: Blut spenden

Das Rote Kreuz ruft zur Blutspende in Issum auf

Montag, 13. Januar, 16 bis 19.30 Uhr, 47661 Issum, Bürgersaal, Vogt-von-Belle-Platz 12 a

Mittwoch, 22. Januar, 16 bis 19.30 Uhr, 47661 Issum, Sevelen Bürgerhaus, Dorfstraße 55

Wer etwas Gutes für sich und für andere tun möchte, sollte das Jahr mit einer Blutspende beginnen.

Das Rote Kreuz ruft zur Blutspende auf und bittet darum, sich vorher einen Termin zu re-

servieren. Wer unter www.blutspende.jetzt eine Blutspendezeit bucht, kann ohne Wartezeit Blut spenden.

Mit einer Blutspende kann bis zu drei kranken oder verletzten Menschen geholfen werden. Eine Blutspende ist Hilfe, die ankommt und schwerstkranken Patienten eine Überlebenschance gibt.

Für den Blutspender selbst ist jede Blutspende auch ein kleiner Ge-

sundheits-Check, weil der Blutdruck, der Puls, die Körpertemperatur und der Blutfarbstoffwert unmittelbar vor der Blutspende überprüft werden. Im Labor des Blutspendedienstes folgen Untersuchungen auf verschiedene Infektionskrankheiten.

Was passiert bei einer Blutspende?

Wer Blut spenden möchte, muss mindestens 18 Jahre alt sein und sich gesund fühlen. Eine obere Altersgrenze gibt es nicht mehr. Zum Blutspendetermin bitte unbedingt den Personalausweis oder Führerschein mitbringen. Die ei-

gentliche Blutspende dauert etwa fünf bis zehn Minuten. Danach bleibt man noch zehn Minuten lang entspannt liegen. Nach der Blutspende gibt es vom Roten Kreuz eine Stärkung in Form eines Imbisses oder Lunchpakets. Alle aktuellen Blutspendeterminen, eventuelle Änderungen sowie Informationen rund um das Thema Blutspende sind kostenfrei unter 0800 11 949 11 und unter www.blutspende.jetzt abrufbar.

Herzliche Grüße
Ihr Team des DRK-Blutspendedienstes West

VAN HUET & WEBER GMBH
GRABMALE • RESTAURIERUNGEN • NATURSTEINE
STEINMETZ - UND STEINBILDHAUERWERKSTATT



Stein in Form

- Hochstr. 137
47665 Sonsbeck
- Tel.: 02838-2065
- www.vanhuet-weber.de

Fragen zur Verteilung?

mail@regio-pressevertrieb.de

www.regio-pressevertrieb.de **REGIO** • pünktlich • zielgerichtet • lokal
PRESSE-VERTRIEB GmbH
Die Zeitungszustellgesellschaft der RAUTENBERG MEDIA KG

Discokugel, bunte Haare, Ko&Ka feiert die 80er-Jahre in Issum

Ko&Ka Spielerschar 1954 e. V.

Kartenvorverkauf

ab 23. Januar, 18 Uhr

Sichert euch ab dem 23. Januar die Karten für unsere Sitzungen und seid beim Issumer Karnevalsspaß dabei. Weitere Infos folgen.

Erste Sitzung

8. Februar, 19.11 Uhr

Unsere erste Sitzung startet. Kommt vorbei und erlebt eine Bunte Vielfalt aus Büttreden, Gardetänzen, Gesang und einer Menge Spaß!

Seniorenitzung

14. Februar, 16.11 Uhr

Knackt et her, knackt et dor, ganz

egal ma gau na Ko&Ka! Wir laden ein zur Seniorensitzung mit Kaffee und Kuchen.

Zweite Sitzung

15. Februar, 19.11 Uhr

Ko&Ka geht in die zweite Runde. Tanzt ein letztes mal mit uns auf den Tischen!

KiKaMiPa

22. Februar, 15.11 Uhr

Auch für die kleinen Jecken lassen wir die Kinder-Karneval-Mitmach-Party wieder aufleben.

Wir freuen uns auf Euch.
Eure Ko&Ka Spielerschar!

The BluesBones im Joker Rock & Blues Club

Am 11. Januar in Geldern

Sein Jubiläumsjahr (25 Jahre Kulturkreis Gelderland) läutet der Club am 11. Januar mit The BluesBones und der Vorband Mojo Hand & Luca Holkenborg ein.

Die BluesBones sind bereits zum zweiten Mal zu Gast auf der Bühne des Kulturkreises und freuen sich mit dem Club auf das Wiedersehen, denn beim ersten Auftritt in Geldern begeisterten die fünf belgischen Musiker das Publikum so sehr, dass sie zu den ausgewählten Gästen gehören mit denen der Kulturkreis sein Jubiläum feiern will! Bei der Auswahl der Vorband wurde der Club mal wieder in den Niederlanden fündig, denn hier greifen junge Musiker deutlich früher zur Bluesgitarre als in unseren Gefilden.

Luca Holkenberg, noch nicht einmal volljährig, kommt auf Empfehlung von Meryn Bevelander, der im Oktober die Gelderner begeisterte. Mit Mojo Hand hat er eine Band an seiner Seite, die im Nachbarland seit Jahren in den Clubs unterwegs ist.

Der Vorverkauf ist gestartet. Die Tickets gibt es bei Bücher Keuck in Geldern und in den Lindenstuben (Geldern, Stauffenbergstrasse 37), wo der Joker Rock & Blues Club zuhause ist. Im Vorverkauf kosten die Karten 22 Euro, an der Abendkasse 25 Euro.

Wer seine Karten über die Homepage des Clubs (www.kulturkreis-gelderland.de) bestellt kann sich auch eine der limitierten Jubiläumstassen des Clubs sichern.



Rituale - Kindern Sicherheit und Vertrauen geben

Online-Kurs vom Ki-IsS Familienzentrum-St. Nikolaus Kindergarten Issum

Rituale können das Familienleben erleichtern und Kindern eine Struktur geben. Was sind Rituale? Welche Vorteile haben Rituale für die Erziehung? Wie können sie eingeführt werden und der Altersentwicklung angepasst werden? An diesem Abend werden Rituale vorgestellt, die ohne großen Aufwand schnell und leicht in den Alltag einfließen können.

Online-Termin über Zoom

Mittwoch, 29. Januar, 19.30 bis 21 Uhr

Gebühr: 3 Euro - 50 Prozent zahlt das Ki-IsS Familienzentrum aus dem Reinerlös der Second-Hand-Shops für Sie!

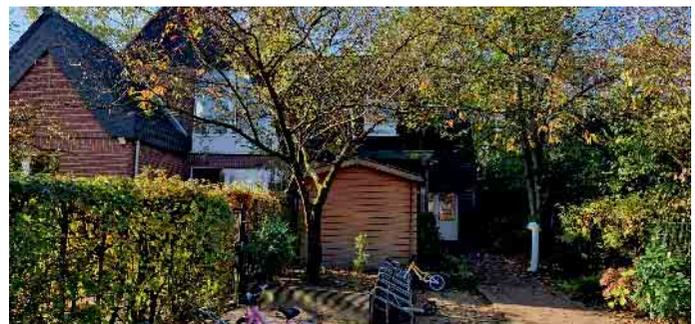
Leitung: Antje Freudenberg, Sozialpädagogin

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail Adresse an zur Versendung des Zoom-Links. Wir möchten Sie bitten, die Kursgebühr von 3 Euro im Vorfeld bis spätestens 20. Januar auf folgendes Konto zu überweisen, damit Sie online teilnehmen können: Darlehnskasse Münster eG, IBAN: DE05 4006 0265 0003 9351 00, Verwendungszweck: Kurs Nr. 3, Online-Kurs Rituale, Vorname und Zuname

Anmeldungen bitte beim Ki-IsS Familienzentrum per E-Mail unter fz.ki-issum@bistum-muenster.de

oder telefonisch unter: 02835/3374 oder online unter www.ki-iss.de/familienzentrum Anmeldungen auch gerne über die

FBS Geldern unter: www.fbs-gelden-kevelaer.de oder Telefon: 02831/134-600 Wir freuen uns auf Sie.



Ki-IsS Familienzentrum-St. Nikolaus Kindergarten

Hormone als Diätpillen?

Der Einsatz von L-Thyroxin als Lifestylmittel zum Abnehmen kann gefährlich sein

Wer an einer Schilddrüsenunterfunktion, der sogenannten Hypothyreose, leidet, hat häufig mit seinem Gewicht zu kämpfen. Denn die kleine Schmetterlingsdrüse am Hals beeinflusst maßgeblich den Energieumsatz, rund ein Drittel des Ruheverbrauchs hängt von ihr ab. Darüber hinaus regulieren die Schilddrüsenhormone auch Masse und Funktion des Fettgewebes. Werden sie nicht in ausreichendem Maße gebildet, verlangsamt sich der gesamte Stoffwechsel, bei gleichbleibenden Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten klettert der Zeiger der Waage oft immer weiter nach oben. Durch eine Behandlung der Unterfunktion mit L-Thyroxin können Betroffene ihr Gewicht dann meist wieder besser kontrollieren.

Machen Schilddrüsenhormone schlank?

Menschen mit einer Schilddrüsenüberfunktion, der Hyperthyreose, sind dagegen oft schlanker, da diese den Kalorienverbrauch ankurbelt. Daraus wird vielfach als Schlussfolgerung abgeleitet: Schilddrüsenhormone machen schlank. Das wiederum hat dazu geführt, dass L-Thyroxin-Tabletten in manchen sozialen Medien als „Diätpillen“ zum Abnehmen pro-



Ein Mangel an Schilddrüsenhormonen kann zur Gewichtszunahme führen. Dennoch ist eine eigenmächtige Einnahme solcher Hormone nicht zum Abnehmen geeignet. Foto: [djd/www.forum-schilddruese.de/](https://www.forum-schilddruese.de/)/Getty Images/Fred Wagner

pagiert werden. Tatsächlich aber ist das Medikament dafür nicht geeignet. Denn erstens sind die Zusammenhänge zwischen Schilddrüsenhormonen und Gewicht nicht so linear, wie es scheint, sondern sehr komplex, unter www.forum-schilddruese.de gibt es dazu mehr Informationen. So kann ein durch Tabletten herbeigeführter überhöhter Spiegel an Schilddrüsenhormonen nicht nur den Energieumsatz, sondern auch den Hunger steigern. Dazu werden neben unerwünschtem Fett

auch Muskeln abgebaut, was wiederum den Grundumsatz senkt. Durch diese Wechselwirkungen kann der gewünschte Abnehmerfolg ausbleiben. Studien belegen deshalb auch, dass die Einnahme von L-Thyroxin bei Gesunden nur geringe Effekte auf das Gewicht hat.

Risiken für die Gesundheit

Zudem kann eine nicht indizierte Einnahme von Schilddrüsenhormonen gefährliche Nebenwirkungen haben. Denn die dadurch bei Gesunden ausgelöste Hyperthyreo-

se kurbelt Herzschlag und Kreislauf übermäßig an und kann zu Herzrasen, Vorhofflimmern, Herzschwäche und Schlaganfällen führen. Außerdem wird der Abbau der Knochensubstanz beschleunigt und so die Gefahr von Brüchen deutlich erhöht. Nicht umsonst ist L-Thyroxin verschreibungspflichtig und nur für bestimmte Krankheitsbilder vorgesehen. Wer gesund abnehmen will, sollte lieber auf bewährte Methoden wie Sport und eine ausgewogene Ernährung setzen. (djd)

Zellunterstützung für Frauen ab 45

„Healthy Agerinnen“ wollen gesund und zufrieden altern und sich lange im eigenen Körper wohlfühlen. Wer sich mit den Zellen des menschlichen Körpers beschäftigt, begreift schnell, dass Schönheit wirklich von innen kommt. Antioxidanzien setzen bei der Zelle an und versprechen eine verbesserte Gesundheit. Sie können auch ganz spezifisch unterstützen, zum Beispiel beim Erhalt gesunder und straffer Haut, bei körperlicher Fitness und einem sanften Übergang in die Menopause.

Die Haut als Schutzorgan

Die Haut dient als Barriere gegen schädigende Umwelteinflüsse. Ihr Alterungsprozess hängt stark mit

der Widerstandskraft der Zellen zusammen. Hier arbeiten die Mitochondrien, auch Zellkraftwerke genannt. Um Anstrengung und Stress auszugleichen, produzieren diese Kraftwerke Energie, wobei viele freie Radikale entstehen. Diese führen zu einem Ungleichgewicht im Körper, was der Zelle schadet. Ubiquinol kann die Zellregeneration fördern, die Feuchtigkeitsspeicherung der Haut verbessern und die Erneuerung von Kollagen- und Bindegewebszellen anregen.

Bleiben Sie in Bewegung!

Um gesund zu bleiben, braucht der Körper in allen Lebensphasen Bewegung. Bei Frauen über 45 empfiehlt sich Yoga, moderates

Ausdauertraining und leichtes Gewichtheben. Für gesunde Muskeln sind effiziente Mitochondrien besonders wichtig. Ist ihre Funktion vermindert, erhalten die Muskeln weniger Energie, ermüden schneller und sind im Alter anfälliger für Muskelschwund. Der altersbedingte Verlust an Muskelmasse und -kraft beeinträchtigt die Betroffenen und erschwert beispielsweise das Heben von Gegenständen. Die Mitochondrialfunktion mit Ubiquinol zu unterstützen kann somit die Lebensqualität deutlich verbessern.

Gesund in allen Lebensphasen

Um der Menopause bestmöglich

zu begegnen, empfiehlt sich eine Auseinandersetzung mit den einzelnen Phasen. Gesundheitlichen Beschwerden kann mit einer gesunden Lebensweise und ausgewogener Ernährung, idealerweise nikotinfrei und nur mit minimalem Alkoholkonsum, vorgebeugt werden. Ganz besonders Frauen, die Bisphosphonate gegen Osteoporose einnehmen, sollten eine Nahrungsergänzung mit Ubiquinol in Betracht ziehen, denn die körpereigene Produktion des Mikronährstoffs wird durch sie gehemmt. Zudem sinkt der körpereigene Ubiquinolspiegel ab vierzig Jahren. Zeit also, sich zu informieren, zum Beispiel in der Apotheke. (akz-o)

„Bis hierhin und nicht weiter!? Grenzen in der Geschichte“

Start des 29. Geschichtswettbewerbs - Bundespräsident Steinmeier ruft zur Teilnahme auf

„Bis hierhin und nicht weiter!? Grenzen in der Geschichte“ lautet das Thema der 29. Ausschreibung des Geschichtswettbewerbs des Bundespräsidenten. Vom 1. September 2024 bis zum 28. Februar 2025 können Kinder und Jugendliche, von der Grundschule bis zum Alter von 21 Jahren, auf historische Spurensuche gehen und die Geschichte von Grenzen erkunden. Die Körber-Stiftung richtet den Wettbewerb aus und vergibt 550 Geldpreise auf Landes- und Bundesebene.

Grenzen sind allgegenwärtig. Im Alltag stoßen wir täglich auf Grenzen. Sie bestimmen, ab wann junge Menschen wählen dürfen oder wohin wir ohne Visum in den Urlaub fahren können. Innerhalb der Europäischen Union sind Landesgrenzen für Menschen mit europäischem Pass fast unsichtbar. Die Außengrenzen der EU hingegen sind deutlich erkennbar. Jede Gesellschaft weist zudem eine Vielzahl unsichtbarer Grenzen auf. Welche Sprache gesprochen wird, welcher Religion man angehört oder wieviel Geld jemand

verdient, beeinflusst das gesamte Leben.

Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier ruft auch in dieser Runde zur Teilnahme auf: „Durch die uns bekannte Geschichte ging es immer und immer wieder um Grenzen: Um das Ziehen von Grenzen, die Anerkennung von Grenzen, die Überschreitung von Grenzen, das Bestreiten von Grenzen, das Durchbrechen von Grenzen – und all das waren und sind jeweils hochpolitische Ereignisse oder Aktionen. Zu einer Grenze gehört immer, dass es ein Hier und ein Da gibt, die Seite diesseits und die Seite jenseits.“

Historische Spurensuche vor Ort. Zur Einordnung der vielen aktuellen Fragen, die das Thema Grenzen aufwirft, lohnt sich ein Blick in die Vergangenheit. Die neue Ausschreibung ermutigt Kinder und Jugendliche, zu erforschen, welche Grenzen Menschen in der Geschichte gesetzt, verschoben und überschritten haben. Anhand historischer Beispiele können sie erkunden, welche Bedeutung Grenzen für das Zusammenleben

von Menschen hatten und wie Grenzen damals und heute sichtbar gemacht wurden. Die Themen sind dabei denkbar vielfältig: Von der Errichtung des römischen Grenzwalles Limes in der Spätantike, über die Herausbildung moderner Nationalstaaten im 19. Jahrhundert bis zur gewaltvollen Grenzverschiebung während der beiden Weltkriege im 20. Jahrhundert. Auch die Erforschung von gesellschaftlichen Grenzen bietet zahlreiche Anhaltspunkte, wie die Einführung des Wahlrechtes für Frauen in der Weimarer Republik oder der Einsatz der deutschen Behindertenbewegung für mehr Sichtbarkeit, Selbstbestimmung und Teilhabe seit den 1970er Jahren. Die historische Spurensuche der Kinder und Jugendlichen kann in der Familie beginnen, am eigenen Gartenzaun oder an der alten Stadtmauer.

Wie sich Schülerinnen und Schüler einer historischen Fragestellung widmen, bleibt ihrer Kreativität überlassen – sie können sich mit schriftlichen Beiträgen, Filmen, Podcasts, Apps, Ausstellun-

gen und vielem mehr beteiligen. Die Teilnahme ist einzeln, in der Gruppe oder im Klassenverband möglich. Dabei haben sie bis zum 28. Februar 2025 Zeit, einen Beitrag einzureichen.

Über den Geschichtswettbewerb. Seit 1973 richtet die Körber-Stiftung den Geschichtswettbewerb des Bundespräsidenten aus. Mit bislang mehr als 156.000 Teilnehmenden und rund 36.400 Projekten ist er der größte historische Forschungswettbewerb für junge Menschen in Deutschland. Der Geschichtswettbewerb gehört zu den von der Kultusministerkonferenz besonders geförderten Schülerwettbewerben. Er ermuntert junge Menschen, sich mit der Geschichte „vor der eigenen Haustür“ auseinanderzusetzen. Der Wettbewerb fördert Kompetenzen, weckt Kreativität und aktiviert das forschende und entdeckende Lernen – an Orten wie Archiven, Museen, Gedenkstätten und im generationsübergreifenden Dialog.

Weitere Informationen:
www.geschichtswettbewerb.de

Mietfrei Wohnen im Alter

Beruhigt in den Ruhestand mit einem zukunftssicheren Fertighaus

Im Alter sorgenfrei und abgesichert zu leben, ist der Wunsch vieler Menschen. Ein zentraler Bestandteil dieses Ziels ist die Möglichkeit, langfristig in den eigenen vier Wänden zu wohnen und finanziell unabhängig zu sein. „Mit ihrer langen Lebensdauer von mindestens 100 Jahren und ihren hohen Qualitätsstandards bringen moderne Holz-Fertighäuser beste Voraussetzungen mit, jahrzehntelang und auch im Alter mietfrei und selbstbestimmt im eigenen Heim zu leben“, hebt Achim Hannott, Geschäftsführer des Bundesverbandes Deutscher Fertighaus (BDF), hervor. Die Mieten steigen kontinuierlich, nicht nur in den Ballungsgebieten, wo knapper Wohnraum die Preise in die Höhe treibt. Wer frühzeitig ins eigene

Haus investiert, ist unabhängig von diesen Preissteigerungen. Nach Ablauf der Finanzierungsphase entfallen sogar die monatlichen Fixkosten, was im Alter eine spürbare Entlastung bedeutet. „Die Kosten für ein Fertighaus sind langfristig planbar. Und ist der Haus-Kredit erst einmal abbezahlt, sparen Eigenheimbesitzer erhebliche Beträge im Vergleich zu Mietern“, betont Hannott die Vorteile des Eigenheims im Alter und verweist auch auf die dauerhaft niedrigen Energiekosten, die es zum Bewohnen eines modernen Fertighauses braucht. Die eigenen vier Wände bieten zudem Schutz vor Inflation, da der Wohnwert einer Immobilie bestehen bleibt, während Mietpreise mit zunehmender Inflation steigen. Dies ist ein entscheidender

Pluspunkt für eine stabile Altersvorsorge, wie sie ein zukunfts-sicheres Eigenheim darstellt. Hausbesitzer können beruhigt in den Ruhestand gehen, ohne Angst vor unvorhergesehenen Mieterhöhungen. Ein Eigenheim bedeutet Stabilität und Sicherheit in jeder Lebensphase. Mit einem eigenen Haus ist auch Flexibilität und Entscheidungsfreiheit garantiert. Häufig sind es bauliche Barrieren, die den Alltag im hohen Alter erschweren oder gar unmöglich machen. Auf Wunsch können Bauherren ihr Traumhaus von Anfang an so individuell und weitsichtig planen, dass die Wege möglichst kurz und Handgriffe unbeschwerlich sind, und dass auch an eine Platzreserve zum Beispiel für eine pflegebedürftige Person oder eine Pflege-

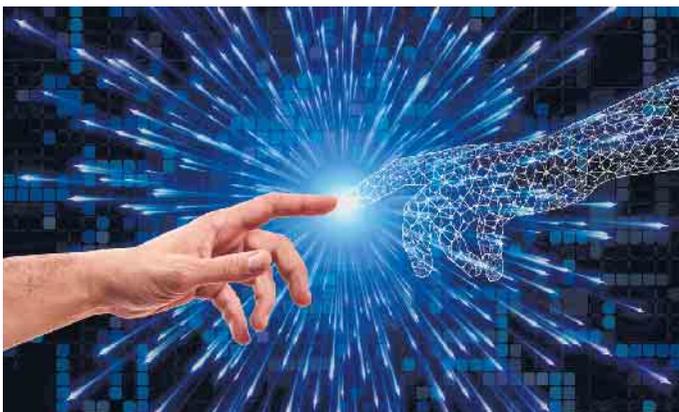
kraft gedacht ist. Ein altersgerecht geplantes Eigenheim investiert in ein sorgenfreies Leben nicht erst in diesem Lebensabschnitt. Werden später trotzdem Umbauten oder Anpassungen für Barrierefreiheit notwendig, sind diese im Fertighaus leicht umsetzbar. Hausbesitzer können ihr Zuhause nach ihren Bedürfnissen gestalten und so länger eigenständig sowie komfortabel wohnen. Der Fertighausbau ermöglicht Änderungen wie das Versetzen von Wänden oder das Anfügen eines Schlafzimmers im Erdgeschoss. „Aufgrund des hohen Vorfertigungsgrades profitieren Bauherren auch bei Umbauten von der effizienten Bauweise“, erklärt BDF-Geschäftsführer Achim Hannott. (Bundesverband Deutscher Fertighaus e.V.)

Smart Home: Sicherheitsrisiken kennen und Gefahren vorbeugen

Verbraucherzentrale NRW gibt Tipps zum richtigen Einsatz intelligenter Geräte in den eigenen vier Wänden

Rolläden, die bei Sonnenaufgang automatisch hochfahren, Saugroboter, die während der Arbeitszeit die Wohnung saugen und wischen und Heizungen, die flexibel Temperaturen senken und wieder aufheizen – im Smart Home ist das möglich und lässt sich bei Nutzung von entsprechenden Apps auch von unterwegs steuern. Die intelligente Vernetzung von Geräten kann dem Komfort dienen, aber je nach Nutzerverhalten auch Energie sparen und die Sicherheit erhöhen. Es gibt allerdings auch Risiken. „Smarte Geräte sammeln sehr viele Daten, aus denen sich ein ziemlich genaues Bild vom Zuhause und den dort lebenden Personen ergibt“, sagt Monika Schiffer, Leiterin der Beratungsstelle Euskirchen der Verbraucherzentrale NRW. „Problematisch wird es, wenn nicht nur die Hersteller der Smart Home-Geräte, sondern auch Cloud-Betreiber oder Anbieter sozialer Netzwerke Zugriff auf die gesammelten Daten haben. „Eine weitere Gefahr birgt der potentielle Angriff Krimineller auf das Smart Home. „Hacker können sensible Informationen ausspähen, sich Zugang zu persönlichen Daten und Bankkonten verschaffen und Geräte manipulieren“, so Schiffer. Die Verbraucherzentrale gibt Tipps, wie smarte Geräte sicher eingesetzt werden können.

Über Datenschutz und IT-Sicherheit der Geräte informieren



Die Nutzung von Smart Home-Produkten ist häufig mit einer umfangreichen Erhebung und Verarbeitung personenbezogener Daten verbunden. Für Verbraucher:innen ist dabei oft nicht klar, welche Daten genau erhoben werden und über welche Sensoren Smart Home-Geräte wirklich verfügen. Anhand der übermittelten Daten können umfassende Nutzungsprofile erstellt werden. Darüber hinaus werden Daten nicht nur vom Smart Home-Anbieter selbst, sondern oftmals auch von Drittanbietern verarbeitet. Dazu gehören zum Beispiel Cloud-Betreiber, auf deren Servern die Daten gespeichert werden. Außerdem können in die Apps zur Steuerung der Smart Home-Geräte Drittanbieter eingebunden sein, sodass Daten auch an soziale Netzwerke wie Facebook gehen können. Auch was die IT-Sicherheit betrifft, ist für Verbraucher:innen oft nur schwer einschätzbar, wie sicher einzelne Smart Home-Geräte vor Angriffen seitens Krimineller sind. Eine Orientierung bietet das IT-Sicherheitskennzeichen des Bundesamts für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI). Hersteller versichern damit, dass ihr Produkt gewissen grundlegenden Anforderungen des BSI entspricht. Es handelt sich allerdings um eine Selbsterklärung des Herstellers ohne konkrete technische Überprüfung durch das BSI. Aber auch nach Kauf und Einrichtung der



Foto: Pixabay

Geräte können Sicherheitslücken auftauchen. Deshalb sollten die Geräte und auch die dazugehörigen Apps immer auf dem neuesten Stand sein und verfügbare Updates zeitnah installiert werden.

Datenschutzfreundliche Einstellungen vornehmen

Bei der Einrichtung der Geräte sollten möglichst datensparsame Einstellungen vorgenommen werden. Ist beispielsweise die Standort-Erfassung über die App oder das Mikrofon für die Nutzung des Smart Home-Geräts nicht nötig, sollten diese jeweils deaktiviert werden. Über die Einstellungen lassen sich Zugriffsberechtigungen auch im Nachhinein anpassen.

Starkes Passwort wählen

Smart Home-Geräte sollten mit starken Passwörtern geschützt werden, die mindestens acht Zeichen lang sind und aus Groß- und Kleinbuchstaben sowie Zahlen und Sonderzeichen bestehen. Lange Passwörter ab 20 Zeichen können auch weniger komplex sein. Standardpasswörter sollten unverzüglich geändert werden. Eine Zwei-Faktor-Authentifizierung erhöht die Sicherheit beim Zugriff auf smarte Systeme. Dabei werden zwei Schritte zur Authentifizierung

der Nutzer:innen durchgeführt. Hierfür gibt es verschiedene Verfahren: Nach Eingabe des Passworts im Benutzerkonto kann der Anbieter zum Beispiel einen Code an das Smartphone schicken, der zusätzlich eingegeben werden muss.

Separates WLAN einrichten

Das Smart Home sollte nicht mit demselben WLAN wie der heimische PC, Laptop oder das Smartphone verbunden sein. Am Router kann dafür ein separates Netzwerk für Smart Home-Geräte eingerichtet werden. Auf diese Weise erhält ein Angreifer nicht automatisch Zugriff auf alle mit dem WLAN verbundenen Geräte, wenn er in das Smart Home-System eingedrungen ist und umgekehrt.

Rechte von Gästen achten

Auch die Rechte von Gästen, Besuchern oder anderer im Haushalt lebender Personen müssen gewahrt werden. Denn auch diese haben ein Recht darauf, selbst zu entscheiden, wer was wann über sie weiß. Wer etwa einen digitalen Sprachassistenten oder ein Gerät mit Videoaufzeichnung aktiv nutzt, während weitere Personen im Haus sind, sollte diese zumindest darauf hinweisen. (Quelle: Verbraucherzentrale NRW e. V. / Euskirchen)

NOTDIENSTE

WIR SIND RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA!



110 POLIZEI
112 FEUERWEHR



A POTHEKEN-NOTDIENST

Apotheken-Notruf 0800 00 22833

- Freitag, 10. Januar**
Hirsch-Apotheke
Auguststraße 45, 47475 Kamp-Lintfort, 02842/10433
- Samstag, 11. Januar**
Engel Apotheke
Kurt-Kräcker-Straße 47, 46485 Wesel, 0281/51499
- Sonntag, 12. Januar**
Elefanten-Apotheke
Freiherr-vom-Stein-Straße 10, 47475 Kamp-Lintfort, 02842/13029
- Montag, 13. Januar**
Einhorn-Apotheke
Gelderstraße 8, 47495 Rheinberg, 02843/2274
- Dienstag, 14. Januar**
Adler-Apotheke
Burgstraße 14-16, 46519 Alpen, 02802/2170
- Mittwoch, 15. Januar**
Hubertus-Apotheke
Kirchplatz 2, 47661 Issum, 02835/5250
- Donnerstag, 16. Januar**
Ventalis Apotheke
Moerser Straße 290, 47475 Kamp-Lintfort, 02842/9048113
- Freitag, 17. Januar**
Apotheke 35 OHG Neuhoff und Krug
Bahnhofstraße 38a, 47495 Rheinberg, 02843/904840
- Samstag, 18. Januar**
Duden-Apotheke
Julius-Leber-Straße 8, 46485 Wesel, 0281/1639848
- Sonntag, 19. Januar**
Apotheke Borth
Borther Straße 225, 47495 Rheinberg, 02802/1515
- Montag, 20. Januar**
Adler-Apotheke
Hohe Straße 27, 46483 Wesel, 0281/24151
- Dienstag, 21. Januar**
Budberg-Apotheke
Rheinberger Straße 82, 47495 Rheinberg, 02843/92730

- Mittwoch, 22. Januar**
Friedrich Apotheke
Friedrichstraße 14, 47475 Kamp-Lintfort, 02842/5342
- Donnerstag, 23. Januar**
Löwen-Apotheke
Moerser Straße 220, 47475 Kamp-Lintfort, 02842/2384
- Freitag, 24. Januar**
St. Willibrordus-Apotheke
Grünstraße 99, 46483 Wesel, 0281/61479
- Samstag, 25. Januar**
Hirsch-Apotheke
Auguststraße 45, 47475 Kamp-Lintfort, 02842/10433
- Sonntag, 26. Januar**
Apotheke 35 OHG Neuhoff und Krug
Bahnhofstraße 38a, 47495 Rheinberg, 02843/904840
(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	

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.

Mitteilungsblatt ALPEN

Auch als E-Paper: mitteilungsblatt-ALPEN.de/e-paper

aktuell + unabhängig
lokal + 14-täglich

Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten



MEDIENBERATERIN

Sheryl Alonso Martinez

FON 02241 260-182

E-MAIL s.alonso-martinez@rautenberg.media

Die nächste Ausgabe erscheint am:
Freitag, 24. Januar 2025
 Annahmeschluss ist am:
16.01.2025 um 10 Uhr

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

IMPRESSUM

MITTEILUNGSBLATT ALPEN

HERAUSGEBER, DRUCK UND VERLAG

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

V.i.S.d.P. Redaktioneller Teil:
 Bianca Breuer und Corinna Hanf
 Verantwortlich f. d. Anzeigenteil:
 Dunja Rebinski

ERSCHEINUNG vierzehntäglich

Kostenlose Haushaltsverteilung in Alpen. Zustel-
 lung ohne Rechtsanspruch. Einzelbezug über
 Rautenberg Media 5,00 Euro/Stück + Porto. Sind
 gesetzlich geschützte Warenzeichen nicht ge-
 kennzeichnet, erlauben fehlende Hinweise keine
 freie Nutzung. Namentlich gekennzeichnete Arti-
 kel spiegeln nicht immer die Meinung der Redak-
 tion wider.

**Handhabung für unverlangt hereingege-
 bene Pressematerialien**

Rautenberg Media übernimmt keine Haftung für
 die Richtigkeit (inhaltlich u. orthographisch) und
 Vollständigkeit. Per Post erhaltenes Pressemateri-
 al wird nicht zurückgesandt. Keine garantierte Ver-
 öffentlichung. Entstehen Forderungen Dritter aus
 Verletzungen des Urheber-, Presse- oder Nut-
 zungsrechts durch das Pressematerial, fordert
 Rautenberg Media Schadenersatz beim Einrei-
 cher. Bei irrtümlich fehlender Namensnennung
 am Werk (z.B. Bildnachweis) verzichtet der Einrei-
 cher 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 be-
 triebenen elektronischen Medien zu verwenden.

KONTAKT

MEDIENBERATERIN
 Sheryl Alonso Martinez
 Fon 02241 260-182
 s.alonso-martinez@rautenbergberg.media

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

VERKAUF
 Fon 02241 260-112
 verkauf@rautenbergberg.media

REDAKTION
 Fon 02241 260-250 /-212
 redaktion@rautenbergberg.media

INFORMATION
 info@rautenbergberg.media

RAUTENBERG MEDIA ONLINE

rautenbergberg.media
 facebook.de/rautenbergbergmedia
 instagram.de/rautenbergberg_media
 vimeo.com/rautenbergbergmedia

ZEITUNG
 mitteilungsblatt-alpen.de/e-paper

SHOP
 rautenbergberg.media/anzeigen

LOKALER GEHT'S NICHT

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

Wir freuen uns auf Sie: rautenbergberg.media


 ■ ZEITUNG
 ■ DRUCK
 ■ WEB
 ■ FILM

PRIVATE & GESCHÄFTLICHE KLEINANZEIGEN ONLINE BESTELLEN

www.rautenbergberg.media/kleinanzeigen

Gesuche

Kaufgesuch

Kaufe Klaviere, Weine & Cognac
 Achtung sofort Bargeld für Näh-/
 Schreibmasch., Bücher, Tischwäsche,
 Rollatoren, Zinn, Tafelsilber, Münzen,
 Modeschmuck, Pelze, Armband-/Ta-
 schenuhren, Bekleidung D/H! Kaufe
 alles aus Wohnungsaufflösung. Gerne
 machen wir Ihnen ein seriöses Ange-
 bot Tel.: 01 78-3732516 Hr. Braun

 **AUTO & ZWEIRAD**

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

Familien 

ANZEIGENSHOP

FGB 20-13
 43 x 90 mm
 ab **52,00***

Für alles was wirklich zählt!

shop.rautenbergberg.media



Elefanten sind die einzigen Säugetiere, die nicht springen können.

KLEINANZEIGEN
 PRIVAT & GESCHÄFTLICH

ONLINE BESTELLEN



rautenbergberg.media/kleinanzeigen

Ihre private*
KLEINANZEIGE
 bis 100 Zeichen
 in dieser Zeitung **ab 6,99€**

*gewerbliche Kleinanzeige ab 13,99 €

 **RAUTENBERG MEDIA**



Familien 

ANZEIGENSHOP

Herzlichen Dank
 (Geburt, im Dezember 2024)
 Für die vielen Glückwünsche und Geschenke zu Johanna!
Hochzeit.
 Wir haben uns endlich getraut! Herzlichen Glückwünschen anlässlich der Geburt!
 F597
 90 x 50 mm
 ab **57,42***

Natascha
 ist da!
 Herzlichen Dank für die guten Glückwünsche anlässlich der Geburt!
 FGB 20-13
 43 x 90 mm
 ab **52,00***

DAVID SAGUN
 Für die wunderschönen Beweise der Anteilnahme beim Tode meines geliebten Vaters unseres guten Schwiegervaters und Großvaters
Michael Musterfeld
 Durch Ihren Namen aller Angehörigen sei Dank.
 TD 12-12
 90 x 90 mm
 ab **102,96***

WOHNUNG!
 Moderne Maisonette Wohnung, 3 Z., 123 qm, 2-Parteienhaus, Full-ge. Komplett (inkl. Badmöbel, Geschirrspüler, Kühl-/Gefrierkombi) für 2 Personen.
 K03_15
 43 x 30 mm
 ab **17,00***

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

Online Familien-Anzeigen:
für alles was wirklich zählt!
shop.rautenbergberg.media



Klar Schiff machen in der virtuellen Welt

Darauf sollten Bewerber bei der Pflege ihrer Social-Media-Profile achten

Endlich wieder aufräumen und gründlich ausmisten: Das ist von Zeit zu Zeit nicht nur für die eigene Wohnung wichtig, sondern erst recht für das virtuelle Zuhause. Denn Arbeitgeber suchen häufig online nach geeigneten Kandidaten und verschaffen sich im Web einen ersten Eindruck. Die eigenen Profile sollten daher aktuell und frei von eher fragwürdigen Inhalten oder Schnappschüssen sein. Zudem werden viele Positionen direkt über Empfehlungen und Netzwerke besetzt. Ein aktives Auftreten auf geeigneten Plattformen kann sich somit auszahlen.

Der erste Eindruck zählt

Wie wirkt man auf Personen, die einen noch nicht kennen? Dies lässt sich herausfinden, indem man den eigenen Namen in die Suchmaschine eingibt. Schließlich gehen auch Personalverantwortliche meist so vor, um herauszufinden, ob Bewerber zur Unternehmenskultur passen könnten. „Oft findet man bei der Onlinesuche lange vergessene Einträge wieder, die einem heute womöglich unangenehm sind. Ein regelmäßiges Aufräumen ist daher unbedingt zu empfehlen“, sagt Bastian Krapf von Adecco Personaldienstleistungen. Die Porträtfotos sollten aktuell sein und zum professionellen Anspruch passen. Noch mehr gilt das für Karriereportale wie LinkedIn oder Xing. Hier geht es vor allem um das digitale Selbstmarketing: Berufsstationen, Qualifikationen, aber auch persönliche Stärken dürfen selbstbewusst präsentiert werden. Tipp: Neben der aktuellen Berufsbezeichnung lassen sich dort Hashtags setzen, um mit Kernaufgaben und Kenntnissen leichter gefunden zu werden. Eine vollständige Übersicht der bisherigen Arbeitsstationen gehört ebenfalls zu den Grundlagen. „Wer darüber hinaus aktiv professionelle Inhalte erstellt, teilt und kommentiert, macht auf sich aufmerksam und zeigt die eigene fachliche Expertise“, erklärt Bastian Krapf weiter.

Systematisch aufräumen

Neben Karriere- und Businessplattformen tummeln sich viele



heute ebenfalls in den eher privat ausgerichteten sozialen Medien. Doch auch hier sollten Bewerber seriös auftreten. Bilder, Beiträge, Kommentare und alles, was dem eigenen Ruf schaden könnte, sollte man tunlichst löschen - selbst wenn es sich buchstäblich um Jugendsünden handelt. Auf Facebook zum Beispiel kann man einschränken, wer einen auf Fotos markieren darf. Dadurch lassen sich unangenehme Überraschungen vermeiden.

Unter adecgroup.de etwa gibt es viele weitere Tipps für das digitale Eigenmarketing und die Jobsuche. Noch ein Tipp, der auf alle sozialen Plattformen zutrifft: Ein systematisches Aufräumen der eigenen Kontaktliste schafft Klarheit und sorgt dafür, dass man selbst relevantere Beiträge angezeigt bekommt. (djd)



In der virtuellen Welt überzeugen: Stellensuchende sollten ihre Onlineprofile regelmäßig überprüfen und stets aktuell halten.

Foto: [djd/adecgroup.de/Unsplash/Austin Distel](https://www.djd/adecgroup.de/Unsplash/Austin%20Distel)



WIR SUCHEN DICH

für unsere Zeitung
Mittelungsblatt Alpen als

Reporter (m/w/d)

zum **nächstmöglichen Termin**
auf **Honorarbasis** als **freien Mitarbeiter**

DU HAST

- Freude am Verfassen von Werbetexten und redaktionellen Berichten
- Interesse an lokalen Veranstaltungen, Kultur, Sport & Brauchtum
- Kenntnisse im Umgang mit Internet und PC
- eine Digitalkamera
- Ortskenntnisse

DU BIST

- aufgeschlossen, aktiv und zuverlässig
- sicher im Umgang mit der deutschen Sprache
- motorisiert

Wir freuen uns darauf DICH kennen zu lernen!

Bewerbungen bitte per E-Mail an:
Denis Janzen | kariere@rautenberg.media
Stichwort: Reporter Mittelungsblatt Alpen (m/w/d)



Gartenarbeit im Winter – von Bodenpflege bis Schnitt

Der Klimawandel macht sich auch im eigenen Garten bemerkbar, denn die Winterpause wird für Gartler:innen immer kürzer. Der Gartenbauexperte Dr. Lutz Popp vom Bayerischen Landesverband für Gartenbau und Landespflege e. V. (BLGL) informiert, welche Arbeiten im winterlichen Garten wichtig sind.

Bodenpflege im Gemüse- und Blumenbeet

Aufgrund der deutlich wärmeren Temperaturen im Herbst empfiehlt es sich, Gemüsekulturen und Sommerblumenflächen möglichst lange stehen zu lassen. Denn auf bedeckten Flächen keimt viel weniger Unkraut. Zudem fällt in die Monate Oktober bis Dezember die Erntezeit für Wintergemüse wie Radieschen, Kohl, Rettich, Wintersalate und Wurzelgemüse. „Klassisches Lagergemüse besser nicht zu früh einlagern, sondern bis zum Wintereinbruch im Beet lassen. In Frostnächten kann der Einsatz von Verfrühungsvlies sinnvoll sein“, rät Dr. Lutz Popp vom BLGL. Wer auf das Umgraben im Herbst verzichtet, schützt außerdem die Regenwürmer im noch warmen Boden. Gartler:innen, die ihr Beet schon abgeerntet haben, können eine Grüneinsaat ausbringen. Es ist möglich, die Grüneinsaat zu überwintern oder im Dezember kurz vor dem Umgraben zu roden – etwa bei schweren Böden oder zeitig abtrocknenden Flächen, auf denen Frühgemüse wachsen soll. „Eine üppige Grüneinsaat im Herbst saugt Stickstoff aus dem Boden und reduziert so eine Auswaschung ins Grundwasser. Auch der Verzicht auf frühes Umgraben verhindert eine Auswaschung großer Mengen an Nitrat, weiß der Gartenexperte. Der Grund: Beim Lockern des Bodens werden Mikroorganismen aktiv, die Bodentickstoff in pflanzen- und wasserlösliche Formen, insbesondere Nitrat, umwandeln.“

Stauden und Gehölze: Zierde im winterlichen Garten

Der Tipp, Stauden, Ziergehölze oder Gräser im Herbst abzuschneiden, ist mittlerweile veraltet: Vor allem die Spätsommer- und



Spätsommer- und Herbstblüher für Nützlinge und Vögel stehen lassen. Quelle: Bayerischer Landesverband für Gartenbau und Landespflege e. V.

Herbstblüher einfach stehen und abblühen lassen. Sie sorgen im Winter für einen strukturreichen Garten, der nicht nur optische Vorteile hat, sondern in den Staudenhorsten auch Unterschlupf für Nützlinge bietet. Späte Fruchtstände sind außerdem die ideale Winterfütterung für Vögel. Die Blätter fallen allmählich ab, führen Nährstoffe zurück und verbessern so den Boden. „Für einen ästhetischen Gesamteindruck reicht es, wenn Gärtner:innen einzelne Staudenpartien, die beispielsweise unter einer Schneelast umgeknickt sind, gelegentlich entfernen“, so Dr. Popp. Bei empfindlicheren Arten aus Trockengebieten wie Fackellilie, Pampasgras oder Palmilie zum Schutz vor der Feuchtigkeit im Winter einfach die Blattschöpfe zusammenbinden. Einige darübergelegte Fichtenzweige, deren Schnittstellen nach oben zeigen, verbessern die Schutzwirkung.

Gut zu wissen: Der Schnitt von Gehölzen steht erst zum Wintereinbruch kurz vor dem Austrieb an. Wintergrüne Gehölze benötigen zudem auch in der kalten Jahreszeit Wasser – vor allem, wenn sie im Kübel oder an der Hauswand stehen. Gartler:innen können immer dann zur Gießkanne grei-

fen, wenn der Boden aufgetaut ist. „Gehölze, die nur bedingt frosthart sind, wie Säckelblume, Bartblume oder Buschklie, am besten mit trockenem Laub anschütten. Eine Schicht von rund 15 cm ist ideal“, so der Experte vom BLGL. Achtung: Dicke Auflagen können Mäuse anlocken, weshalb gelegentliche Kontrollen ratsam sind. Obstbaumstämme, die nach kalten Nächten der frühen Morgensonne ausgesetzt sind, tragen jetzt einen Kalkanstrich, der das Risiko von Frostrissen im Stamm reduziert.

Rasenpflege: Kurzer Schnitt für gesundes Gras

Grasflächen benötigen vor dem Wintereinbruch eine letzte Mahd. Besonders in schneereichen Gebieten kann es sonst zu Pilzkrankheiten wie Schneeschimmel kommen. Auch im Winter kann es inzwischen notwendig werden, den Rasenmäher aus dem Schuppen zu holen. Faustformel: Ist das Gras in der kalten Jahreszeit über 10 cm lang, muss nochmal gemäht werden. Außerdem sollten Gartler:innen regelmäßig das letzte Herbstlaub vom Rasen entfernen, um Schimmelbefall vorzubeugen. „Das anfallende Laub können sie in nicht zu dicken Aufla-

gen in allen Gehölzbereichen, auch unter Rosen und Beerenobst, verwenden. Der Rest landet am besten neben dem Komposter. Fallen später Gehölzhäcksel und Rasenschnitt an, lässt sich das Laub damit vermengen“, weiß Dr. Popp.

Terrasse und Wege winterfest machen

Die Feuchtigkeit im Herbst und die geringere Nutzung führen oft dazu, dass Terrassen und Wege veralgeln. Wer sich sehr daran stört, kann den Belag mit einem Hochdruckreiniger entfernen. Dabei darauf achten, die Fugen nicht auszuspülen. Von hölzernen Aufbauten und Terrassen regelmäßig Laub und Pflanzenreste entfernen. Dies gilt auch für Zäune, Schotter- und Plattenwege. So können die Flächen nach Niederschlägen besser abtrocknen. Wenn Kübelpflanzen die Terrasse zieren, diese so lange wie möglich im Außenbereich lassen. „Pflanzen aus wärmeren Gebieten wie Bananen, Zimtrinde oder Veilchenstrauch vor der ersten Frostnacht einräumen. Mediterrane Pflanzen, etwa Olive oder Oleander, nebeneinander direkt an der Hauswand platzieren und vor Frostnächten mit viel Verfrühungsvlies schützen. Sinken die Temperaturen deutlich unter null Grad, gehören auch sie frostfrei eingeräumt“, informiert der Gartenerperte.

Gartengeräte mehrmals im Jahr pflegen

Die Reinigung von Handgeräten sollte zu jeder Jahreszeit erfolgen, wann immer es nötig ist. Wer einen tonreichen Boden hat, benötigt zum Säubern eventuell sogar Wasser. „Wichtig ist, dass Geräte und Holzstiele schnell wieder trocken sind. Anschließend leicht einölen und in einem trockenen Raum unterbringen“, erläutert Dr. Popp. Der Rasenmäher verträgt in der Winterpause ebenfalls eine gründliche Reinigung. Die Messer können Gartler:innen selbst nachschleifen oder sie wenden sich damit an den Fachhandel. (Quelle: Bayerischer Landesverband für Gartenbau und Landespflege e. V.)