

Strickfrauen unterstützen durch Handarbeit soziale Projekte



Quirlig und fleißig geht's zu bei den fast 30 Frauen des Bergneustädter Stricktreffs im Jugendtreff des Krawinkelsaals. Sie lassen seit rund 25 Jahren immer montags in den Räumen des Förderkreises für Kinder, Kunst und Kultur die Nadeln unter dem Motto „Stricken für den guten Zweck“ klappern. Sie stricken Mützen, Socken und Schals in bunten Farben, die gegen eine Spende die Besitzer wechseln und inspirieren sich gegenseitig.

Und jedes Jahr im Dezember geben sie das, was sie an Spenden einnehmen konnten, gerne weiter. In diesem Jahr bedachten die fleißigen Strickerinnen zum dritten Mal auch unseren Verein Freunde und Förderer der Hospizarbeit in Wiehl. Michael Adomaitis nahm den Umschlag mit 400 Euro entgegen und sprach im Zuge des gemütlichen Nachmittags bei Kaffee und Kuchen über die große Bedeutung des Ehrenamtes. „Wir alle sind immer nur so gut wie die Menschen, die mit Spenden unsere Arbeit möglich machen. Wir brauchen, um unsere Arbeit für unsere Hospizgäste, aber auch für die Trauerarbeit mit den Hinterbliebenen und mit dem ambulanten Kinderhospizdienst fortführen zu können, pro Jahr rund 220.000 Euro. Und diese Summe wird sicherlich noch höher werden. Umso begeisterter sind wir, wenn Menschen wie ihre Strickgruppe sich kreativ und ehrenamtlich engagieren, um uns zu unterstützen.“ Die Spende wird in die Trauerarbeit mit Kindern und Erwachsenen fließen, denn diese wird durch die Krankenkassen nicht finanziell unterstützt.

Doris Klaka, die den Strickkreis initiierte, ist selbst Mitglied des Fördervereins und betont: „Uns

LIEBE LESERINNEN UND LESER,
LIEBE KUNDINNEN UND KUNDEN,

WIR WÜNSCHEN IHNEN ALLEN 365 NEUE,
FRÖHLICHE, BUNTE UND INSPIRIERENDE
TAGE FÜR DAS JAHR 2026. MÖGEN SIE
LACHEN, FREUNDSCHAFT, ZUVERSICHT
UND GESUNDHEIT STETS BEGLEITEN.

IHR TEAM VON RAUTENBERG MEDIA



Lesen Sie weiter auf Seite 2



markilux Designmarkisen. Made in Germany.
Die Beste unter der Sonne. Für den schönsten Schatten der Welt.

markilux Designmarkisen. Made in Germany.
Die Beste unter der Sonne. Für den schönsten Schatten der Welt.

Metallbau Altwicker
Hähner Weg 53 · 51580 Reichshof · www.metallbau-altwicker.de



JOHNS

Wir brauchen Teamverstärkung!

Du bist Dachdecker, Zimmerer, Innenausbauer, Schreiner oder Du verfügst generell über handwerkliches Geschick? Dann melde Dich bei uns!

DIE JOHNS GmbH

Tel. 02265 98998-20 | info@johns-gmbh.de | www.johns-gmbh.de

LOKALES AUS DER STADT BERGNEUSTADT

Fortsetzung der Titelseite

liegt es sehr am Herzen, dass Menschen ihren letzten Weg - wie im Wiehler Johannes-Hospiz - in liebevoller Umgebung und in Würde gehen können. Auch die Unterstützung der Trauerarbeit mit Kindern passt gut zu unserem Kreis, denn die jungen Menschen sind uns wichtig.“ Über die Strickgruppe sagt sie: „Hier ist Platz für Freude und Trauer, wir lachen zusammen, unterstützen uns und erfreuen uns an unserem Miteinander.“



„Soulfully Acoustic“ mit Stevie Gable

Am Samstag, 24. Januar, um 19 Uhr im Heimatmuseum Bergneustadt



„Soulfully Acoustic“ beschreibt das Programm, mit dem Stevie Gable sein Publikum mitnimmt auf eine gefühlvolle musikalische Reise. Der aus Rebbelroth stammende Sänger und Gitarrist spielt auf der Gypsy Jazz-Gitarre eine Melange aus Swing, bekannten Pop-Klassikern und Gypsy Jazz-Werken. Akustikgitarre mal ganz anders... Eintritt frei, um Spenden für das Heimatmuseum wird gebeten.

Mehr Informationen im Heimatmuseum Bergneustadt, 02261 431 84 www.heimatmuseum-bergneustadt.de

undblick BERGNEUSTADT
Online lesen: www.undblick-bergneustadt.de/e-paper
WER · WO · WAS · WANN –
INFORMATIONEN & TERMINE
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>

RAUTENBERG MEDIA

Wir freuen uns auf Sie!

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

**ANZEIGEN · PROSPEKTEVERTEILUNG
DRUCKE · WEB-AUFTRITTE · FILM**

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

RAUTENBERG MEDIA

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.

undblick BERGNEUSTADT
Online lesen: www.undblick-bergneustadt.de/e-paper
WER · WO · WAS · WANN –
INFORMATIONEN & TERMINE
Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten



MEDIENBERATER
Christin Vigneswaran
MOBIL 02241 260-177
E-MAIL c.vigneswaran
@rautenberg.media

Karneval beim TuS Belmicke



In der Karnevalshochburg Belmicke freut man sich in der neuen Session auf folgende Veranstaltungen im Annaheim:

- **Karnevalsparty** am Freitag,

6. Februar, ab 19:33 Uhr
• **Karnevalssitzung** des TuS Belmicke am Sonntag, 15. Februar, ab 17:11 Uhr

- **Kinderkarneval** am Rosen-

montag, 16. Februar, ab 15:11 Uhr

Weitere Informationen auch unter www.tus-belmicke.de

Das Leben hat viele Farben.

Abschied nehmen – ganz persönlich.

Abschieds-Reisebegleiter

aeterno
Christliche Trauerhäuser

02261-510 75

www.aeterno.de



Termine

16. Januar

Taizé - Gebet in der Altstadtkirche / Bergneustadt, Einsingen um 19 Uhr, Taizé-Gebet um 19:30 Uhr,

Veranstalter:
Ökumenischer Ausschuss ev. und kath. Kirchengemeinde Bergneustadt,
Tel. 02261 / 947498



Fragen zur Verteilung?

mail@regio-pressevertrieb.de

www.regio-pressevertrieb.de **REGIO** • pünktlich • zielgerichtet • lokal

PRESSE VERTRIEB GmbH

Die Zeitungszustellgesellschaft der RAUTENBERG MEDIA KG

BRAND BESTATTUNGEN

*Abschied gestalten
Trauer begleiten
Vorsorge*

Wiesenstraße 44 · 51702 Bergneustadt · Tel.: 02261/41853
www.bestattungen-brand.de



GeWoSie Gemeinnützige Wohnungsbau- und Siedlungsgenossenschaft eG
in Bergneustadt
Am Klitgen 3
51702 Bergneustadt
Telefon: 02261 94850
Fax: 02261 948519
E-Mail: info@gewosie-bvg.de
Internet: www.gewosie-bvg.de

GeWoSie

Ihr Zuhause in Bergneustadt

Mit dem Olympischen Feuer im Herzen in den Schnee

Skifreizeit des KSB Oberberg geht in die Dolomiten

Der Kreissportbund Oberberg (KSB) lädt im Februar zu seiner Skifreizeit ins italienische Val di Fassa ein. Die Reise bietet Erwachsenen ab 18 Jahren die Möglichkeit, gemeinsam Wintersport zu treiben und die Fähigkeiten auf den Brettern zu verbessern.

Vom 21. bis 28. Februar geht es nur eine Woche nach den Spielen in das Fassatal. Inmitten der Dolomiten, einem der Austragungsorte der Spiele, wird der olympische Geist noch spürbar sein.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer müssen sich um nichts kümmern: Vom komfortablen Reisebus mit Einstieg in Bergneustadt, der sicher ins Skigebiet Dolomiti Superski und zurück bringt, über die Organisation der Skipässe bis hin zur täglichen Betreuung übernimmt das KSB-Team alle or-



Die Teilnehmenden der letzten Skifreizeit genossen erlebnisreiche Tage mit Sport, Natur und Gemeinschaft.
Foto: Kreissportbund Oberberg

Familien ANZEIGENSHOP

gärtnerischen A
Aufgänger der erfa RAUTENBERG
MEDIA

Wir trauen uns
am 18.03.2026 in Bonn
um 15.00 Uhr
in der Paulus Kirche

NICOLE & RUFUS
F 102-06 ab 19.09.
90 x 50 mm
ab 17,23*

HALLO Welt
Wie Freude und Freude über die
Geburt unserer Zwillinge
Klaus & Alessia

WIR FREUEN UND FREUEN DÜNN
DANKSAGUNG
Michael Musterfeld
TD 12-12
90 x 90 mm
ab 102,96*

GEBURT 12.1
43 x 90 mm
ab 52,00*

WOHNUNG!
Kostenlos Mietpreis Wohnung
ca. 175 qm 2-Zimmerwohnung, Fuß-
bodenheizung, großer Balkon, Gar-
age, komplett ausgestattet, zur
Reservierung, 30.01.2026, für
ca. 1.000,- €/Monat
Tel. 02236 123456
K03_15
43 x 30 mm
ab 17,00*

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

gleiten die Gruppe auf den Pisten, geben Tipps zur Technik und sorgen dafür, dass jeder sein Schneeelebnis voll auskosten kann. Nach einem ereignisrei-

chen Skitag wartet ein Abendprogramm mit gemeinsamen Aktivitäten und entspannten Auszeiten. Weitere Infos unter: www.ksb-oberberg.de

TV Hackenberg gründet jetzt die Showgruppe „Uhuru“

„Uhuru“ ist Suaheli und bedeutet so viel wie Freiheit oder Unabhängigkeit. Du bist zwischen **10 und 16 Jahre**, **kreativ, offen für Neues** und **bewegst dich gerne**? Du möchtest **Teil eines Teams** werden und mit diesem **auf einer Bühne** stehen? Du bist **ehrgeizig, motiviert** und hast **Disziplin**?

Der TV Hackenberg 1891 e. V. bietet in 2026 eine neue attraktive Gruppe an, die sich an Jugendliche im Alter zwischen 10 und 16 Jahre richtet. Sie sollen den Jugendlichen die Möglichkeit bieten, ihre Kreativität zu entfalten und Talente zu fördern. Als Choreograf hat sich unser Trainer Maximilian Schneider zum Ziel gesetzt, ein ambitioniertes Showteam zusammenzu-

stellen, das den TV Hackenberg 1891 e. V. im Bereich Showdarbietungen auf lokaler wie auch Landesebene vertreten soll.

Im Fokus steht dabei eine Choreografie, die auf verschiedenen Bühnen präsentiert werden und unterschiedliche Genres vereinen soll.

Alle relevanten Informationen finden Sie auf der Homepage des Vereins unter tv-hackenberg.de/neue-showgruppe-im-tv-hackenberg-1891-e-v.

Für weitere Rückfragen wenden Sie sich bitte direkt an Herr Schneider (maximilian.schneider@tv-hackenberg.de).

Benedikt Duda verlängert - Bergneustadt hält sein Aushängeschild

Bergneustadt macht's offiziell: Benedikt Duda bleibt dem TTC Schwalbe Bergneustadt treu und hat seinen Vertrag um weitere zwei Jahre verlängert. Das Bergneustädter Eigengewächs, das 2004 im Verein mit dem Tischtennis begann und seitdem die komplette Ausbildung im Club durchlaufen hat, bleibt damit auch in seiner 12. und 13. Bundesligaaison das Gesicht des Vereins. Dieses „Eigengewächs-Modell“ ist in der heutigen TTBL einzigartig - kaum ein anderer Klub kann einen Spieler von internationaler Weltklasse vorweisen, der den kompletten Weg vom Jugendtraining bis in die Weltpitze im selben Verein gegangen ist.

Eine Rückkehr, die alles verändert hat

2024 musste Duda nach einem Knorpelschaden im rechten Knie eine mehrwöchige Pause einlegen. Erst nach einer Reha und einer intensiven Aufbauphase kehrte er zurück in den Wettkampfbetrieb - körperlich wiederhergestellt, mental stärker denn je.

In einem Interview schilderte er, dass Meditation, mentale Arbeit und das harte Ringen um sein Niveau entscheidend waren, um aus der Verletzungspause stärker hervorzugehen. Der Wendepunkt gelang ihm 2024 u. a. beim spektakulären EM-Match gegen Felix Lebrun.

2025 - das Jahr seines größten sportlichen Aufstiegs

2025 wurde zu Dudas bisher stärkstem Karrierejahr. Durch herausragende Leistungen bei internationalen WTT-Turnieren, darunter Final- und Halbfinaleinzüge, katapultierte er sich erstmals in die Top 10 der Weltrangliste (Bestwert WRL 8) - und steht aktuell auf Platz 12 in der Weltrangliste.

Er ist damit der zweitbeste deutsche Tischtennisspieler und fest in der Weltpitze etabliert. Auch in der TTBL zählt Duda zu den erfolgreichsten und konstantesten Spielern - ein absoluter Leistungsträger für Bergneustadt, der national wie international Akzente setzt.

Ein starkes Statement für Verein, Fans und Region

Mit seiner Verlängerung setzt Duda ein klares Zeichen: Er möchte seinen Weg weiter in Bergneustadt gehen - dort, wo alles begann, und

dort, wo er mittlerweile Vereinskone, Aushängeschild und Identifikationsfigur zugleich ist. Ein Spieler seines Formats, der gleichzeitig ein echtes Vereinsprodukt ist, bleibt in der TTBL eine absolute Seltenheit. Er ist nicht nur ein Weltklasse-

spieler - er ist ein Spieler mit Herz, Verbundenheit und Charakter. Der TTC Schwalbe Bergneustadt darf sich also auch in den kommenden beiden Jahren auf einen der besten, konstantesten und beliebtesten deutschen Tischtennisspie-

ler freuen.

Zugleich sendet der Verein mit dieser Personalie ein starkes Signal an die gesamte Liga: Das Eigengewächs bleibt - und will weiter bei seinem Heimverein bleiben.

Unser Versprechen!

**Neues Rezept
oder akute
Beschwerden?**

**Ab sofort:
Termine bei uns
innerhalb von
einer Woche.**



PHYSIOZeit
by J+ JUST MORE

Kölner Straße 404

51702 Bergneustadt

Tel. 02261 2305926

+49 151 67996475 (WhatsApp)

physiozeit@justmore.studio

Die Kunstsammlung Oberberg ist jetzt auch digital verfügbar

Weltweit zugängig durch Kooperation des Kulturamts mit der Deutschen Digitalen Bibliothek

Oberbergischer Kreis. Die Kunstsammlung Oberberg des Oberbergischen Kreises ist ab sofort auch **digital** erlebbar. Interessierte Bürgerinnen und Bürger sollen durch die Ausstellung der Werke vom künstlerischen Schaffen im Oberbergischen Kreis erfahren. Durch Ankäufe fördert der Oberbergische Kreis mit seiner Kunstsammlung regionale Künstlerinnen und Künstler. Viele dieser Werke sind im Kreishaus und im Sitzungsbereich des ehemaligen Hohenzollernbades ausgestellt, wo sie zu den üblichen Servicezeiten betrachtet werden können.

In Kooperation des Kulturamts des Oberbergischen Kreises mit der Deutschen Digitalen Bibliothek wird die Sammlung jetzt auch online präsentiert und so einem internationalen Publikum noch leichter zugänglich gemacht.

„Es ist wunderbar, dass Menschen überall auf der Welt nun die Werke der Kunstsammlung Oberberg und die Vielfalt des künstlerischen Schaffens in unserer Region ent-

decken können“, sagt die Sammlungskuratorin und Projektverantwortliche Dr. Birgit Langhanke. Die Kunstsammlung Oberberg widmet sich der Aufgabe, das künstlerische Schaffen im Bereich der Bildenden Kunst im Oberbergischen Kreis zu dokumentieren, zu bewahren und der Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

„Ein wesentliches Kriterium bei der Auswahl der Werke ist ihr regionaler Bezug zum Oberbergischen Kreis. Damit trägt die Sammlung dazu bei, die kulturelle Identität der Region sichtbar zu machen und ihr künstlerisches Erbe langfristig zu sichern“, sagt Kulturdezernent Felix Ammann. „Wir danken der Kulturstiftung Oberberg der Kreissparkasse Köln herzlich für die großzügige Unterstützung sowohl bei den Sammlungsankäufen als auch bei der digitalen Präsentation. Ohne dieses Engagement wäre die Umsetzung des Projekts in dieser Form nicht möglich gewesen.“ Weitere Informationen auf www.schloss-homburg.de.



Dieses Gemälde des gebürtigen Waldbrölers Hermann Kunz (Maler XII, 1998) ist Teil der Kunstsammlung Oberberg und vereint klassischen Expressionismus mit modernen Techniken. Foto: Joachim Gies

Die LEADER-Region bietet eine Fördermöglichkeit für Projektideen von Jugendlichen



Freizeitanlage Brüchermühle.
Foto: KVO e. V.

Das Jugendbudget der LEADER-Region ist nur für Projektideen von Jugendlichen vorgesehen. Ideen können per Video vorge stellt werden.

Die LEADER-Region Oberberg: 1000 Dörfer - eine Zukunft stellt 2026 ein Budget aus Vereinsmitteln in Höhe von 20.000 Euro für Jugendprojekte zur Verfügung. Mit einer 90-Prozent-Förderung möchte der Trägerverein gute Ideen unterstützen, mit denen Teenager ihre Treffpunkte und Freiräume selber gestalten, sich neue Freizeitangebote schaffen oder für die Jugend interessante Veranstaltungen verwirklichen können. Sie können sich mit Videos um

Fördermittel von bis zu 5.000 Euro bewerben, um für ihre Altersgruppe relevante Projekte zu realisieren. Innerhalb von 12 Monaten können ausgewählte Projekte dann verwirklicht werden. Der Projektaufruf läuft bis zum 20. März.

Gleichzeitig startet der Projekt aufruf für die Kleinprojekte Förderung

Ebenso bis zum 20. März können Anträge für die Kleinprojekte-Förderung eingereicht werden. Projektvorhaben, deren Gesamtkosten unter 20.000 Euro liegen und die innerhalb weniger Monate umsetzbar sind, können sich um

Fördermittel bewerben. Die Förderquote bei Kleinprojekten beträgt 80 Prozent der zuwendungsfähigen Projektkosten. Dorf-, Förder-, Sport- und Kulturvereine können bei Neuan schaffungen rund um Vereins häuser, Dorf- und Spielplätze unterstützt werden. Ebenso wurden in der Vergangenheit auch schon kleine Naturschutzprojekte, Lehrpfade und Projekte sozialer Einrichtungen unter stützt. Projekte müssen öffent lich zugänglich sein oder einen deutlichen öffentlichen Nutzen haben.

Informationen zu den För der möglichkeiten sind auf www.1000-doerfer.de zu finden.

Sternsinger bringen Segen ins Kreishaus

15 engagierte Kinder und Jugendliche der Gummersbacher Pfarrgemeinde St. Franziskus haben Segensgrüße überbracht und Spenden gesammelt



Eine Sternsinger-Gruppe der Gummersbacher Pfarrgemeinde St. Franziskus überbrachte die Segensgrüße an Landrat Klaus Grootens, Mitarbeitende sowie Besucherinnen und Besucher des Kreishauses.

Foto: OBK

Oberbergischer Kreis. Unter dem Leitspruch „Schule statt Fabrik - Sternsingen gegen Kinderarbeit“ sind im neuen Jahr wieder bundesweit die Sternsinger unterwegs. In den Gewändern der Heiligen Drei Könige ziehen Kinder und Jugendliche auch im Oberbergischen Kreis von Tür zu Tür, um gemeinsam mit ihren Begleiterinnen den Segen Gottes in die Häuser zu bringen und gleichzeitig für Kinder in Not zu sammeln. Auf Einladung von Landrat

Klaus Grootens kamen die Sternsinger der Gummersbacher Pfarrgemeinde St. Franziskus auch in diesem Jahr wieder ins Kreishaus: „Wir freuen uns sehr und danken euch, dass ihr für alle, die in den Büros der Kreisverwaltung arbeiten und auch für die Bürgerinnen und Bürger, die ins Kreishaus kommen, die Segenswünsche übermittelt. Ich finde es toll, dass ihr damit eine besondere Botschaft verbindet: Ihr sammelt für Kinder, die weltweit nicht einfach



Alexander brachte den diesjährigen Segensspruch über dem Haupteingang des Kreishauses an.

eine Schule besuchen können. Ihr sorgt euch um sie, indem ihr bei den Menschen vorsprecht und um Spenden für diese Kinder bittet!“

Segenswünsche für Besucherinnen und Besucher sowie die Mitarbeitenden der Kreisverwaltung

Kostümiert als „Caspar, Melchior und Balthasar“ und mit den Sternenträgern stimmten die Sternsinger im Foyer - und für alle Mitarbeitenden hörbar - das bekannteste ihrer Lieder an: „Wir kommen daher aus dem Morgenland...“

Über dem Haupteingang und über der Tür des Landratsbüros brachten sie jeweils ein Schriftband mit dem Segensspruch 2026 an und übergaben weitere Segensbänder an den Allgemeinen Vertreter, Stefan Heße

und die Kreisdezernenten für deren Büros. Anschließend tauschten sie sich mit dem Landrat und den Kreisdezernenten über ihre Erfahrungen als Sternsinger und über die diesjährige Aktion des Dreikönigssingens aus. Im Gespräch mit den Begleiterinnen und Begleitern wurde deutlich, dass es zunehmend schwierig wird Kinder, Jugendliche und deren Eltern für das Sternsingen zu werben. „Dabei macht es doch viel Spaß, soviel Geld für bedürftige Kinder zu sammeln“, sagt der siebenjährige Henry aus der St. Franziskusgemeinde. Kaplan Thomas Backsmann ist froh, dass dennoch gut 40 Kinder und Jugendliche als Sternsinger allein in Gummersbach unterwegs sind, um die Segensgrüße zu überbringen. Er weist darauf hin, dass sich Bürgerinnen und Bürger, die keinen Besuch von Sternsingern bekommen, auch gerne ein Segensband in den Kirchen- und Pfarrbüros für ihre Haustüren abholen können. Noch bis Samstag sind die Sternsinger im gesamten Oberbergischen Kreis von Haus zu Haus unterwegs. Mit einer Spende in jeder Dose und gut gestärkt mit Saft und Donuts schickte Landrat Klaus Grootens die „Könige“ wieder auf ihren Weg und wünschte ihnen viel Erfolg.



Die Spendendosen füllten auch Landrat Klaus Grootens und Kreisdezernent Ralf Schmallenbach.



Die Kinder sangen und berichteten dem Landrat und den Kreisdezernenten von ihrem Engagement im Rahmen der Sternsingeraktion.

Bei Blackout: Notfall-Infopunkte als Anlaufstelle

Die Kreisverwaltung informiert monatlich zum Thema Notfallvorsorge. Diesmal geht es um die Notfall-Infopunkte im Oberbergischen Kreis.



An den Standorten der Notfall-Infopunkte sind entsprechende Hinweisschilder angebracht. Foto: OBK

Oberbergischer Kreis. Der jüngste großflächige Stromausfall in Berlin hat deutlich gemacht, wie verwundbar unsere Infrastrukturen sein können. Über Tage wa-

ren die Stromversorgung und somit auch der Mobilfunk und digitale Kommunikationswege massiv eingeschränkt. Auch heute sind noch nicht alle Haushalte wieder mit Strom versorgt. Das Ereignis verdeutlicht die Notwendigkeit einer Krisenvorsorge - sowohl durch die öffentliche Hand als auch durch jede einzelne Bürgerin und jeden einzelnen Bürger.

Bereits im Dezember 2022 richteten der Oberbergische Kreis sowie die oberbergischen Städte und Gemeinden flächendeckend sogenannte Notfall-Infopunkte ein. Sie werden bei einem lang anhaltenden Stromausfall aktiviert, wenn auch das Mobilfunk- und Telefonnetz ausfallen. An den festgelegten Standorten in den betroffenen Städten und Gemeinden können die Bürgerinnen und Bürger dann einen Notruf absetzen, Informationen zur aktuellen Lage erhalten und Grundlagen der Ersten Hilfe in Anspruch nehmen.

Flyer mitnehmen oder selbst ausdrucken

Die Standorte der Notfall-Infopunkte im Oberbergischen Kreis sind unter www.obk.de/notfall-infopunkte in einer interaktiven Karte abrufbar.

Dort steht auch ein PDF-Flyer zum Download bereit. Die Kreisverwaltung empfiehlt, diesen Flyer für den eigenen Wohnort auszudrucken oder eine Papierversion im Kreis- oder Rathaus mitzunehmen. Im Falle eines Stromausfalls wäre eine rein digitale Information nicht mehr verfügbar.

Selbst zu Hause vorsorgen!

Bei einer großflächigen Krisenlage können die Einsatzkräfte nicht überall gleichzeitig Hilfe leisten.

Birgit Hähn, Dezernentin für Ordnung und Sicherheit des Oberbergischen Kreises, betont daher die Bedeutung der privaten Notfallvorsorge: „In solchen Situationen ist es unverzichtbar, dass die Bevölkerung in der Lage ist, sich für einen gewissen Zeitraum selbst zu helfen. Ich appelliere deshalb an alle Bürgerinnen und Bürger, sich auch selbst mit dem Thema Not-

fallvorsorge auseinanderzusetzen. Bitte denken Sie auch an Mitmenschen, die ihre Unterstützung benötigen könnten.“

Zur privaten Notfallvorsorge gehören unter anderem das Anlegen eines Notvorrats an Lebensmitteln, mit wichtigen Medikamenten und Trinkwasser. Auch sollten Kerzen, Taschenlampen, Radio, Ersatzbatterien sowie Möglichkeiten zum Warmhalten vorgehalten werden - etwa Decken oder alternative Heizmittel. „Bereits ein kleiner Vorrat für einige Tage kann im Notfall helfen“, sagt Birgit Hähn. Ausführliche Hinweise und Checklisten zur persönlichen Notfallvorsorge stellt das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) in seiner **Infobroschüre „Selbstschutztipps für den Katastrophenfall“** unter www.bbk.bund.de zur Verfügung. Unter dem Stichwort „Stromausfall“ ist über die Suche der Internetseite eine Informationssammlung zum Thema zu finden - u. a. Publikationen zum Download.

Risiko für Herzinfarkt und plötzlichen Herztod senken

Ärzte raten zu diesen acht Maßnahmen

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

Die Herzstiftung erklärt die wichtigsten

Durchblutungsstörungen des Herzens durch die Koronare Herzkrankheit (KHK) sind nicht nur die Grunderkankung des Herzinfarkts, sondern auch die Hauptursache von Herzinsuffizienz und plötzlichem Herztod. Untersuchungen von plötzlich Verstorbenen ergaben, dass bei 75 bis 80 Prozent eine KHK bestand. Aber auch bei obduzierten unter 35-Jährigen, die einem plötzlichen Herztod

erlagen, wurde in einer US-Untersuchung bei 23 Prozent eine KHK festgestellt. In Deutschland ist bei 4,7 Millionen Menschen eine KHK bekannt. Tückisch an der KHK ist: Vom Patienten jahrelang unbemerkt, können sich durch Plaques aus Kalzium („Kalk“), Entzündungszellen, Bindegewebe und Cholesterin an den Wänden von Herzkrankgefäßen (Koronararterien) Veränderungen entwickeln, die sich erst bemerkbar machen, wenn die Arterienverengung eine kritische Schwelle von 70 bis 80 Prozent erreicht hat und es zur Minderversorgung des Herzmuskels mit Sauerstoff und Nährstoffen kommt. Das führt dann unter körperlicher Anstrengung zu Schmerzen, Druck- oder Engegefühl in der Brust (Angi-

na pectoris) oder Luftnot. Der „klassische“ Herzinfarkt entsteht durch einen kompletten oder teilweisen Verschluss der Koronararterie durch ein Blutgerinnel aufgrund einer Plaqueruptur (Aufbrechen der Plaque). „Die große Mehrzahl aller Herzinfarkte entsteht durch eine Plaqueruptur an vorher mildergradigen Verengungen“, berichtet der Kardiologe und Reha-Spezialist Prof. Dr. Bernhard Schwaab, Vorstandsmitglied der Deutschen Herzstiftung. „Dies kann auch der Grund dafür sein, dass bei manchen Patienten mit KHK oder nach einem Herzinfarkt der plötzliche Herztod das erste Zeichen einer Herzerkrankung ist, bei der vorab keine Symptome bemerkt wurden“, betont der Herzstif-

tungs-Vorstand und Chefarzt der Curschmann Klinik am Timmendorfer Strand. anlässlich der bundesweiten Herzwochen unter dem Motto „Gesunde Gefäße - gesundes Herz. Den Herzinfarkt vermeiden“ (Infos unter <https://herzstiftung.de/herzwochen>). Umso wichtiger ist, so Schwaab, das Entstehen und Wachsen von Plaques frühzeitig zu verhindern oder zumindest zu verringern, indem man die Risikofaktoren der KHK ausschaltet oder vermindert. Die Deutsche Herzstiftung informiert im Rahmen der Herzwochen umfangreich über die wichtigsten Risikofaktoren für KHK und Herzinfarkt und deren Behandlungsmöglichkeiten und zeigt die entscheidenden Schritte auf, wie man einer KHK bezie-

hungsweise ihrem Fortschreiten bis hin zum Herzinfarkt wirkungsvoll vorbeugt. Auch wer sich bereits wegen einer KHK oder anderen Herz- oder Kreislauferkrankung, wie Bluthochdruck oder Diabetes, in Behandlung befindet, sollte unbedingt auch alle weiteren Risikofaktoren im Blick behalten, ihnen mit Lebensstilmaßnahmen vorbeugen und gegebenenfalls zusätzlich medikamentös behandeln.

Regelmäßigen Gesundheits-Check-up machen

„Eine wichtige Basismaßnahme für alle Menschen, um ihre individuellen Herz-Kreislauf-Risikofaktoren frühzeitig zu erfassen, ist der regelmäßigen Gesundheits-Check-up bei der Hausärztin oder dem Hausarzt. Dieser kann ab 18 Jahren einmalig und ab 35 Jahren dann alle drei Jahre erfolgen“, unterstreicht der Präventions- und Reha-Experte Prof. Schwaab. Bezahlt wird der Check-up von der gesetzlichen Krankenkasse und durchgeführt von Allgemeinmedizinern, praktischen Ärzten und Internisten. Das EKG in Ruhe und unter Belastung sowie die Ultraschalluntersuchung des Herzens ergänzen das Untersuchungsspektrum. Darüber hinaus erlauben es etwa Ultraschalluntersuchungen der Halsschlagadern oder der Becken- und Beinarterien, frühzeitig Gefäßverkalkungen zu erkennen, die für die Betroffenen noch ohne Symptome sind. Kardiologen wie der Herzstiftungs-Vorstand Professor Schwaab empfehlen allen voran die folgenden Maßnahmen:

1. Blutdruck messen, Bluthochdruck behandeln

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

2. LDL-Cholesterin bestimmen und erhöhte Werte behandeln

Ein erhöhter Wert für das LDL-Cholesterin ist ein sehr wichtiger Risikofaktor für die Atherosklerose („Arterienverkalkung“) mit ihren schweren Folgen wie Herzinfarkt und

Schlaganfall. Welchen LDL-Zielwert der Einzelne aufgrund seines Alters und seiner Krankengeschichte erreichen sollte, lässt sich mit speziellen Risikotabellen bestimmen. LDL-Cholesterinsenkende Medikamente können das Plaquewachstum hemmen. Auch der Wert des überwiegend genetisch bedingten Blutfettes Lipoprotein(a), kurz Lp(a), sollte jeder einmal im Leben messen lassen. Infos unter <https://herzstiftung.de/cholesterin>

3. Blutzucker messen, Diabetes behandeln

Der sogenannte HbA1c-Wert bildet den durchschnittlichen Blutzuckerspiegel der letzten acht bis zwölf Wochen ab (Langzeitblutzuckerwert). Er dient zur Diagnose der Zuckerkrankheit Diabetes mellitus oder ihrer Vorstufe (Prädiabetes). Mit einem erhöhten HbA1c-Wert steigt auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Unter anderem beschleunigt ein chronisch hoher Blutzucker die Verkalkung und Schädigung von Gefäßen(Arteriosklerose) und führt zu einer Verschlechterung der Pumpleistung des Herzens sowie zu einer verstärkten Blutgerinnung in den geschädigten Gefäßen. Eine medikamentöse Therapie des Diabetes mellitus ist zur Vermeidung von Komplikationen wie Herzinfarkt und Schlaganfall unverzichtbar. Infos unter <https://herzstiftung.de/diabetes>

4. Rauchen beenden

Rauchen ist einer der Hauprisikofaktoren für alle Herz- und Gefäßkrankheiten. Dies gilt ganz sicher auch für das Passivrauchen. Auch der Ersatz von Zigaretten durch sogenannte Verdampfersysteme (E-Zigaretten) oder Tabakerhitzer kann nicht als unbedenklich eingestuft werden. Den Nikotinkonsum zu beenden, ist die wirksamste einzelne Maßnahme auf dem Weg zu einem gesunden Lebensstil. Ein geringer Gewichtsanstieg in den ersten Monaten, das haben Studien gezeigt, schmälert nicht den Gewinn für die Gesundheit, der durch den Nikotin-Stopp erreicht wurde. Die Sucht nach der konventionellen Zigarette darf nicht durch die Abhängigkeit von der E-Zigarette ersetzt werden. Beim Aufhören mit dem Rauchen können Anti-Rauch-Programme wie auch vom Arzt verschriebene Medikamente helfen. Infos: <https://herzstiftung.de/rauchen-aufhoeren>

5. Übergewicht vermeiden, Körpergewicht kontrollieren

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

6. In Bewegung bleiben und Sport treiben

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

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

7. Gesund ernähren

Eine gesunde Ernährung lohnt sich: unter anderem verringert sie Ent-

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

Allein der Ersatz von herkömmlichem Natrium-Salz (Kochsalz, Speisesalz) durch 25-30 Prozent Kalium-Salz senkt den Blutdruck und hilft dadurch Herzinfarkte und Schlaganfälle zu vermeiden: beispielsweise mit Kalium angereichertes Salz aus 75 Prozent Natriumchlorid und 25 Prozent Kaliumchlorid. Oder man setzt Lebensmittel wie Obst und Gemüse auf den Speiseplan, die von Natur aus wenig Natrium, dafür aber viel Kalium enthalten. Ausnahme: Bei fortgeschrittener Nierenerkrankung, Einnahme eines Kaliumpräparates oder eines kaliumsparenden Diuretikums sollte auf den Salzersatz verzichtet werden. Infos: <https://herzstiftung.de/salzkonsum>. Auf Alkohol sollte möglichst verzichtet oder der Konsum sollte auf 10 bis höchstens 20 Gramm pro Tag begrenzt werden (= rund 0,1 bis 0,2 Liter Wein oder 0,2 bis 0,4 Liter Bier). Auch zu viel Zucker schadet Herz und Gefäßen. Alkoholfreie Tage helfen dem Herzen und den Gefäßen. Zu viel Zucker in Lebensmitteln und Getränken erhöht das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes.

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

8. Ausreichend schlafen

Ausreichender und entspannender Schlaf ist für eine gesunde Lebensführung ebenfalls sehr wichtig. Schlaf und Herzgesundheit hängen eng zusammen. Wer sich nach ausreichend Schlaf morgens trotzdem müde und gerädert fühlt, sollte prüfen lassen, ob eine Atemstörung im Schlaf besteht. (wi)



Ein langes Leben für klimafreundliches Parkett



Nach einem Abschliff glänzt Parkett wieder wie neu. So kann es viele Jahrzehnte verwendet werden. Foto: Pallmann

Parkett ist äußerst vielseitig. Je nach Holzart, Versiegelung und Verlegemuster wirkt es mal modern und klar, mal klassisch, mal nordisch-schlicht, mal rustikal. Doch nicht nur die Optik ist ein wichtiges Entscheidungskriterium: Bei richtiger Pflege ist dieser Bodenbelag äußerst langlebig und obendrein klimafreundlich, wie der Verband der Deutschen Parkettindustrie (vdp) erklärt.

Parkett überdauert Generationen

Wer gerne Museen, Schlösser und Herrenhäuser besichtigt, kennt die kunstvoll verlegten Parkettböden, die nach dem Fußgetrappel mehrerer Jahrhunderte immer noch prächtig aussehen. Aus Vollholz gefertigt sind sie äußerst langlebig und bei Bedarf wieder aufgearbeitet worden. Auch heute noch werden massive Holzböden verlegt. Daneben erweist sich Mehrschichtparkett ebenfalls als sehr robust. Für ein langes Leben



Wichtig sind Filzgleiter unter den Möbeln, um das Parkett vor Kratzern zu schützen. Foto: Parador

sorgt die Nutzschicht des Holzbodens, die mehrfach abgeschliffen werden kann. Dabei gilt: je dicker diese Schicht, desto öfter. Schon bei einem Minimum von 2,5 Millimetern ist genug Spielraum für mehrere Renovierungen. Alles, was es braucht, sind ein Schleifgang und eine erneute Versiegelung - am besten vom fachkundigen Handwerker durchgeführt. In einer neuen Studie hat der vdp gemeinsam mit dem Bundesverband Parkett und FußbodenTechnik die Lebensdauer von unterschiedlichsten Parkettböden untersucht und bestätigt: Bei guter Pflege bleibt der Bodenbelag über Generationen schön und kann auch noch von Enkeln und Urenkeln verwendet werden. „Ist die Nutzschicht des Parketts mindestens fünf Millimeter dick, kann Parkett tatsächlich 70 Jahre und länger genutzt werden“, erklärt vdp-Vorsitzender Michael Schmid. Die lange Lebensdauer des Parketts macht es nicht nur zu einer guten Investition, sondern auch zum Gewinn für den Klimaschutz. Denn solange das Parkett verbaut ist, bindet es den Kohlenstoff im Holz, den der Baum während seiner Wachstumsphase gespeichert hat. Wer diesen Bodenbelag verlegt,

trägt somit zum Umweltschutz bei und verbessert die Klimabilanz des Eigenheims. Apropos Klima: Der Naturstoff Holz ist nicht nur ein umweltfreundliches Baumaterial. Er sorgt obendrein für ein wohltuendes Raumklima, in dem es sich angenehm lebt.

Leicht zu pflegen

Um über Generationen in den Genuss vom warmen Holz unter den Füßen zu kommen, muss man sein Parkett entsprechend pflegen. Egal, ob lackiert, geseift oder geölt: Eine wöchentliche Reinigung mit dem Staubsauger zählt zu den Basics. Regelmäßiges Wischen befreit den Boden zudem von Kaffeeflecken und den Abdrücken von Hundepfoten, pflegt ihn aber auch gleichzeitig. Je nach Versiegelungsart und Hersteller empfehlen sich unterschiedliche Reinigungs- und Pflegemittel. Wischlappen und Mob dürfen dabei nur nebelfeucht, aber nicht nass sein. Um Kratzer auf dem Parkett zu vermeiden, sollten Tische und Stühle, Sessel und Sofas Filzgleiter erhalten. So lassen sie sich verrücken, ohne dass der Holzboden Schaden nimmt. Entsteht doch einmal eine Delle oder ein Kratzer, sollte diese Stelle repariert werden - nicht nur um die Optik zu bewahren, sondern auch um das Holz zu schützen. Stärker beanspruchte Laufwege brauchen trotz guter Pflege irgendwann eine Aufarbeitung. Bei geölttem Holz reicht eine partielle Auffrischung, bei lackiertem Holz muss die gesamte Fläche geschliffen und neu versiegelt werden. So ist der Lieblingsboden immer noch schön, wenn die Einrichtung längst ausgetauscht wurde. Verband der Deutschen Parkettindustrie e.V. (vdp)

Frank Krämer
Meisterbetrieb

Gartengestaltung
Landschaftsbau
Terrassen
Betonsteinpflaster
Natursteinpflaster
Ornamentpflaster
Findlingsmauern
Straßenbau
Tiefbau

Alter Schulweg 8
51580 Reichshof Wildberg
0 22 97 Tel 90 20 88 Fax 90 20 89
E-Mail: Info@kraemer-strassenbau.de

werkshagen

Wohnen | Küche | Planen | Shop

f @ www.werkshagen.de p w

Ankauf Reinhardt

Antiquitäten & Haushaltswaren

Kein Weg ist uns zu weit!

Kostenlose Haustermine im Umkreis von 100 km.

www.auktionshaus-reinhardt.de



Wir kaufen an:

- Barock, Jugendstil und Art Deco Möbel
- Meissen Porzellan
- Musikinstrumente
(z.B. Geige, Gitarre, Akkordeon)
- Ölgemälde
- Münzen und Münzsammlungen
- Armbanduhren & Taschenuhren
- Porzellanfiguren (gerne Meissen)
- Militaria vom 1. + 2. Weltkrieg
- Modeschmuck vor 1990
- Nähmaschinen
(bitte nur Singer, Phoenix und Pfaff)
- Silberbesteck 80er, 90er, 100er Auflage
- Kaiserzeit Krüge
- Briefmarken vor 1945
- Zinn (Teller, Krüge, Gläser u.s.w.)
- Alte Post- & Ansichtskarten
(z.B. Feldpost)
- Antikes Spielzeug
- Kronleuchter
(Kristall, Messing und Zinn)



Inhaber: A. Reinhardt

Termine nach Vereinbarung

02246 - 957 42 50

oder 0179 90 38 124

Hauptstraße 127 • 53797 Lohmar

Die nächste Ausgabe erscheint am:
Donnerstag, 29. Januar 2026
Annahmeschluss ist am:
22.01.2026 um 10 Uhr

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

IMPRESSUM

RUNDBLICK BERGNEUSTADT

HERAUSGEBER, DRUCK UND VERLAG

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

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

ERSCHEINUNG 14-täglich

RUBRIKWEISE

INHALTLCHE VERANTWORTUNG

Politik (Mitteilungen der Parteien):
CDU Reinhard Schulte
SPD Ralf Zimmermann
UWG Jens-Holger Pütz

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

Verteilung & rechtliche Hinweise

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

Pressematerial & eingesandte Inhalte

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

KONTAKT

MEDIENBERATERIN

Christin Vigneswaran
Fon 02241 260-177
c.vigneswaran@rautenberg.media

VERTEILUNG

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

VERKAUF Fon 02241 260-112
verkauf@rautenberg.media

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

INFORMATION

info@rautenberg.media

RAUTENBERG MEDIA ONLINE

rautenberg.media
facebook.de/rautenbergmedia
instagram.de/rautenberg_media
youtube.com/@rautenbergmedia



ZEITUNG
rautenberg.media/anzeigen

LOKALER GEHT'S NICHT

Für Nordrhein-Westfalen publiziert Rautenberg Media über 80 Städte- und Gemeindezeitungen.
Mehr unter: rautenberg.media



- ZEITUNG
- DRUCK
- WEB
- FILM

REGIONALES

Irrtümer beim Strom sparen - richtig oder falsch?

Verbraucherzentrale NRW klärt über Stromsparmythen auf

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

Stimmt nicht! Das gilt weder für moderne LED- noch für Halogenlampen. Leuchtmittel, die ausgeschaltet sind, verbrauchen immer weniger Energie als brennende. Wer beim Verlassen eines Raumes die Beleuchtung ausschaltet, spart Strom und damit bares Geld. Der Irrtum stammt noch aus der Zeit der als Energiesparlampen bekannten kompakten Leuchtstofflampen. Bei diesen erhöhte ein häufiges An- und Ausschalten den Stromverbrauch und verkürzte ebenso ihre Lebensdauer.

Irrtum 2: Ungenutzte Ladegeräte in der Steckdose verbrauchen keinen Strom

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

Irrtum 3: Geräte im Standby-Modus kosten kein Geld

Entspricht nicht der Wahrheit! Standby-Geräte wie Fernseher, Musiklager, Spielkonsole und andere Geräte im Haushalt laufen im Standby im Bereitschaftsmodus weiter. Eine abschaltbare Steckdosenleiste schafft Abhilfe. Beim Internet-Router, der nie ganz ruht, kann man in den Einstellungen in den Stromspar-

Modus wechseln. Denn der jährliche Stromverbrauch eines Routers ist ähnlich hoch wie der eines Kühlischanks. So lässt sich der Stromverbrauch nachts, wenn der Router keine aktive Funktion hat, per Programmierung reduzieren.

Irrtum 4: Backofen vorheizen ist immer notwendig

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

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

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

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

Irrtum 6: Tiefkühltruhe kühlt besser je niedriger die Temperatur

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

Weiterführende Infos:
Strom sparen im Haushalt:
www.verbraucherzentrale.nrw/node/10734
Aktuelle Veranstaltungen rund um das Thema Energie unter:
www.verbraucherzentrale.nrw/e-veranstaltungen
Verbraucherzentrale NRW e.V.



rautenberg.media/kleinanzeigen

Ihre private*
KLEINANZEIGE
bis 100 Zeichen
in dieser Zeitung

ab **6,99**€

*gewerbliche Kleinanzeige ab 13,99 €

■ ■ ■ ■ ■ RAUTENBERG MEDIA



Dachdeckerhandwerk

Klimaanpassung aus Profihand



Die perfekte Kombi: Photovoltaik und Gründach. Foto: Bundesverband GebäudeGrün e.V./akz-o

Das Dachdeckerhandwerk ist bestens aufgestellt, wenn es um den Umgang mit den Folgen des Klimawandels geht. Das zeigt jetzt auch der Abschlussbericht des Bundesinstituts für Berufsbildung (BIBB), der die Rolle der beruflichen Bildung bei der Klimaanpassung untersucht. Unter den zahlreichen Ausbildungsberufen wird das Dachdeckerhandwerk besonders hervorgehoben - als einer von drei Berufen, die schon heute entscheidend zur Klimaanpassung beitragen. „Ob Dachbegrünung, Photovoltaik oder Regenwassermanagement - das alles ist längst Teil unserer Ausbildung und unseres Alltags“, sagt Rolf Fuhrmann, stellvertretender Hauptgeschäftsführer des Zentralverbands des Deutschen Dachdeckerhandwerks (ZVDH). „Unsere Betriebe leisten täglich Klimaschutz und Klimaanpassung - ganz konkret auf Deutschlands Dächern.“

Gewerkeübergreifende Kompetenz gewinnt in der Ausbildung an Bedeutung

Laut des Berichts bringt das Dachdeckerhandwerk das nötige Fachwissen mit und arbeitet gewerkeübergreifend, etwa mit Elektrikern, Landschaftsbauern oder dem SHK-Handwerk. Genau solche Kompetenzen werden aktuell in der Aus- und Weiterbildung weiter gestärkt - mit neuen Inhalten, einer freiwilligen Lehrwocche Energietechnik und zusätzlichen Qualifikationen wie dem PV-Manager. Das Fazit: Wer heute

BEI UNS ZÄHLST DU!

Werde Teil unseres tollen Teams

Augenoptiker & AO-Meister m/w/d

Quereinsteiger m/w/d

Unser Familienunternehmen im Herzen von Gummersbach braucht Verstärkung:
Bewirb Dich jetzt in nur 3 Minuten!



Optiker + Akustiker Köhler GmbH & Co. KG
Kaiserstr. 35 · 51643 Gummersbach
0 22 61 / 6 40 66
optik-akustik-koehler.de · [Facebook](#) [Instagram](#)

OPTIKER + **KÖHLER**
... für gutes Sehen und besseres Hören

WIR SUCHEN DICH

für unterschiedliche Ausgaben im Bereich
OBERBERG 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 Arbeitszeiteinteilung 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/Oberberg



NOTDIENSTE

WIR SIND RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA!


**110 POLIZEI
112 FEUERWEHR**


A POTHEKEN-NOTDIENST

Apotheken-Notruf 0800 00 22833

Donnerstag, 15. Januar**Mozart-Apotheke**

Gummersbacher Straße 20, 51645 Gummersbach, 02261/23233

Freitag, 16. Januar**Vita-Apotheke Derschlag**

Kölner Straße 2, 51645 Gummersbach, 02261/950510

Samstag, 17. Januar**Apotheke am Bernberg**

Dümmlinghauser Straße 55, 51647 Gummersbach, 02261/55550

Sonntag, 18. Januar**Brücken Apotheke OHG**

Bahnhofstraße 19, 51709 Marienheide, 02264/8345

Montag, 19. Januar**Rosen-Apotheke**

Wilhelmstraße 30, 51643 Gummersbach, 02261/27300

Dienstag, 20. Januar**Markt-Apotheke OHG**

Kölner Straße 251, 51702 Bergneustadt, 02261/49364

Mittwoch, 21. Januar**Alte Apotheke**

Kölner Straße 250A, 51702 Bergneustadt, 02261/41063

Donnerstag, 22. Januar**Wiedenau-Apotheke OHG**

Olper Straße 67, 51702 Bergneustadt, 02261/48438

Freitag, 23. Januar**Löwen-Apotheke**

Wülfinghausener Straße 1-5, 51674 Wiehl, 02262/93308

Samstag, 24. Januar**Wiehl-Apotheke**

Bahnhofstraße 5, 51674 Wiehl, 02262/91204

Sonntag, 25. Januar**Apotheke am Markt**

Markt 7, 51766 Engelskirchen, 02263/961814

Montag, 26. Januar**Vita-Apotheke Derschlag**

Kölner Straße 2, 51645 Gummersbach, 02261/950510

Dienstag, 27. Januar**Apotheke zur Post**

Kölner Straße 230, 51702 Bergneustadt, 02261/42323

Mittwoch, 28. Januar**Rosen-Apotheke**

Wilhelmstraße 30, 51643 Gummersbach, 02261/27300

Donnerstag, 29. Januar**Mozart-Apotheke**

Gummersbacher Straße 20, 51645 Gummersbach, 02261/23233

Freitag, 30. Januar**Medica Apotheke im Ärztehaus**

Marie-Juchacz-Straße 2, 51645 Gummersbach, 02261/8175633

Samstag, 31. Januar**Markt-Apotheke OHG**

Kölner Straße 251, 51702 Bergneustadt, 02261/49364

Sonntag, 1. Februar**Rathaus-Apotheke**

Hauptstraße 21, 51580 Reichshof, 02296/1200

(ab 9 Uhr bis 9 Uhr Folgetag)

Angaben ohne Gewähr.



Vermittlung für selbstständige Haushaltshilfen – 24 Stunden

Pflegedaheim24h

Jolanta Sinder

Ammerweg 6
51580 ReichshofTel.: 02265 - 997 18 52
Mobil: 0170 - 320 97 84info@pflegedaheim24h.de
www.pflegedaheim24h.de

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 | |



GELD-ABZOCKER

Seien Sie KLÜGER als die BETRÜGER!

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



ÖRTLICHE NOTDIENSTE

Allgemeine ärztliche Notdienstpraxen in Oberberg

Die drei allgemeinen ärztlichen Notdienstpraxen des ambulanten Bereitschaftsdienstes der niedergelassenen Ärzte im Kreis Oberberg am Kreiskrankenhaus Gummersbach, am Kreiskrankenhaus Waldbröl und am Krankenhaus Wipperfürth sind **bis 21 Uhr** in den Praxisräumen erreichbar. Am Wochenende sowie mittwochs- und freitagnachmittags werden die Öffnungszeiten in einen „Früh-“ und „Spätdienst“ geteilt und damit an die Stoßzeiten der Inanspruchnahme des ambulanten Notdienstes angepasst.

Die Öffnungszeiten der Notdienstpraxen in Gummersbach, Waldbröl und Wipperfürth lauten wie folgt:

Montag, Dienstag, Donnerstag: 19 bis 21 Uhr
(bisher bis 22 Uhr)

Mittwoch, Freitag: 15 bis 17 Uhr und von 19 bis 21 Uhr
(bisher 15 bis 22 Uhr)

Samstag, Sonntag, Feiertage: 10 bis 14 Uhr und 17 bis 21 Uhr
(bisher 10 bis 22 Uhr)

Ärztliche Hausbesuche über 116 117

Für die ambulante Versorgung nicht mobiler bzw. bettlägeriger Patienten in Oberberg steht der ärztliche Hausbesuchsdienst zur Verfügung. Die Hausbesuche werden von der Arztrufzentrale NRW koordiniert, diese ist an allen

Wochentagen rund um die Uhr unter der kostenlosen Rufnummer 116 117 erreichbar.

Kinder-Notdienst in Gummersbach

Der kinder- und jugendärztlichen Notdienst ist am Kreiskrankenhaus Gummersbach untergebracht und mittwochs und freitags von 16 bis 20 Uhr und an Wochenenden von 9 bis 13 Uhr und 16 bis 20 Uhr erreichbar. Der ambulante augenärztliche Notdienst wird wie gewohnt am Montag, Dienstag und Donnerstag von 19 bis 21 Uhr, Mittwoch und Freitag von 13 bis 21 Uhr, am Wochenende und an Feiertagen von 8 bis 21 Uhr angeboten. Welcher Augenarzt Notdienst hat, erfahren Patienten ebenfalls unter der 116 117.

Weitere Informationen zum ambulanten Notdienst in Nordrhein gibt es unter www.kvno.de/notdienst.

Zahnärztliche Notdienstvermittlung

KZV/ZÄK Nordrhein
01805 / 98 67 00

• 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



R Gesundheitsdienst
Rippert
Ihr Pflegedienst

„Wir sind immer
für Sie da!“

Pflege · Behandlungen
Haushaltshilfe · Beratung

Zentralruf (0 22 61) 97 85 00

**Wir sind für Sie unterwegs im Kreis
Gummersbach-Bergneustadt-Reichshof**

GEGEN GEWALT

Menschen, die Gewalt erleben oder erlebt haben.

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

NOTFALLSCHUBLADE

Das gehört in eine gut erreichbare **Notfallschublade** in Ihrer Wohnung/Ihrem Haus:

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

**Ihr Pflegedienst vor Ort
in Reichshof, Bergneustadt,
Drolshagen, Wiehl.**

**APBV ist jetzt
LEBENSBÄUM**

Lebensbaum Reichshof GmbH
Roderner Platz 3
51580 Reichshof-Eckenhagen
WhatsApp 0 176/18 18 70 31
Telefon 0 22 65 / 9 89 79 10

www.lebensbaum.care info@lebensbaum.care

Lebensbaum
Ambulante Pflege - Tagespflege - Wohngemeinschaft

Alles aus einer Hand

Photovoltaik · Wallbox · Wärmepumpe



aggerenergie.de/energieloesungen

 **AggerEnergie**
100 Jahre vor Ort