

Wilfried Schmickler im Krawinkelsaal

Der Kabarettist überzeugte mit Humanismus und Wortakrobatik

Bergneustadt. Gespannt erwartete das Publikum im ausverkauften Krawinkelsaal am vorletzten Freitag den Kölner Kabarettisten Wolfgang Schmickler. Der schmeichelte zunächst seinen Gästen. So sei er wegen seiner Bronchitis beim Arzt gewesen und der habe ihm geraten, dass er einfach einmal die Klappe halten soll. Darauf Schmickler: „Ich kann Hamburg, München oder Berlin absagen, doch aber nicht Bergneustadt.“

In seinem Programm „Herr Schmickler bitte“ widmete sich der 71-Jährige zunächst der modernen Smartphone-Kultur, die von Ängsten wie „Fobo“ (Fear of being offline), also keinen Empfang zu haben, geprägt sei. Neulich auf einer Beerdigung habe ein Handy geklingelt: „Ist aber keiner drangegangen, denn das Bimmeln kam aus dem Sarg.“ Noch schlimmer sei „Fomo“ (Fear of missing out), die Angst etwas zu verpassen. Die Bilderflut in den sozialen Medien vermittele das Gefühl, immer an der falschen Stelle zu sein, während sich die anderen prächtig amüsieren: „Das ist wie bei meiner Tante Hilde im

Lesen Sie weiter auf Seite 2



Bei der Friedestaube präsentierte sich Wilfried Schmickler als bedingungsloser Humanist.

markilux

markilux.com

NEU
auf Ihrem
Balkon?

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

Fortsetzung der Titelseite

Restaurant - wenn das Jägerschnitzel vor ihr steht, ist sie überzeugt, das Essen ihrer Tischnachbarin wäre die bessere Wahl gewesen.“
Umgehend leitete der Verbalakrobat zum Thema Arbeit über. Bedenklich sei etwa die Ansicht von Friedrich Merz, dass keiner mehr arbeiten wolle. Während hierzulande Brückentage organisiert und über Work-Life-Balance diskutiert werde, gebe es in Amerika nur elf Tag Urlaub und die Japaner arbeiteten ohne Unterlass. Deshalb gebe es dort auch so häufig Sushi: „Die haben eben



Der Kabarettist lieferte Lieder, Reime und Verbalakrobatik.

Instrument
des
Jahres 2026:
Das Akkordeon

Fragen zur Verteilung?

mail@regio-pressevertrieb.de

www.regio-pressevertrieb.de

REGIO PRESSE VERTRIEB GmbH
Die Zeitungszustellgesellschaft der RAUTENBERG MEDIA KG

pünktlich • zielgerichtet • lokal

keine Zeit, den Fisch vor dem Essen auch noch zu kochen.“
Bedrückt wirkend fragte er, ob jemand die Neujahrsansprache des Bundeskanzlers gehört habe. Diese „Jammergestalt“ erinnere ihn

an Seele-Fant bei „Urmel aus dem Eis“ von der Augsburger Puppenkiste und sein Lied „Ich weiß nicht was soll es bedeuten...“ Doch auch die SPD bekam ihr Fett weg: „Jede Flasche Eierlikör hat mehr Umdrehungen als die einst so stolze Partei.“
Mit dem Lied „Mein netter Nachbar, ein freundlicher Faschist“ prangerte der kompromisslose Humanist rechtsextreme Organisationen in Deutschland an.
Ohne ein Blatt vor den Mund zu

nehmen brach Wilfried Schmickler eine Lanze für die Demokratie: „Die funktioniert aber nur, wenn sie von allen akzeptiert und verteidigt wird.“ Trotz schwieriger Themen - manchmal auch in Reimform - schaffte er den Parforceritt, nicht mit erhobenem Zeigefinger, sondern amüsant nachdenklich machend zu kritisieren und appellierte: „Seien Sie zivil, aber ungehorsam und bleiben bei der Wahrheit.“
(mk)

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

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

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

ZEITUNG
Lokaler geht's nicht.

DRUCK
Satz. Druck. Image.

WEB
24/7 online.

FILM
Perfekter Drehmoment.

Online lesen: www.rundblick-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

VERANSTALTUNGSKALENDER BERGNEUSTADT

★ TERMINE IN UNSERER REGION

VEREINE, INSTITUTIONEN, KULTURSCHAFFENDE AUFGEPASST!

Bringen Sie Ihre Events auf Hochglanz – mit dem neuen
VERANSTALTUNGSKALENDER BERGNEUSTADT.

Veröffentlichen Sie Ihre Termine **kostenfrei** und mit **großer Reichweite!**
Der Veranstaltungskalender informiert regelmäßig und detailliert über aktuelle Events
in Wiehl – von Vereinsfesten über Konzerte bis hin zu Sportveranstaltungen.

Auch Ihr Termin kann Teil der kommenden Ausgabe werden, die am
27. März (KW 13) als hochwertiger Hochglanz-Flyer erscheint.
Der Veranstaltungskalender liegt im März der Ortszeitung „**Rundblick Bergneustadt**“
bei und erreicht so **jeden Haushalt der Gemeinde.**

So einfach reichen Sie einen Termin ein:

Bitte senden Sie uns per E-Mail folgende Angaben zu Ihrer Veranstaltung:

- ★ Datum & Uhrzeit
- ★ Name der Veranstaltung
- ★ Ort
- ★ Veranstalter

Optional: Eine Kurzbeschreibung (ca. 1.500 Zeichen) sowie 1-2 Fotos.
Alle Termine ab dem **1. April** können berücksichtigt werden.

Ihre Einsendung bitte bis zum 12. Februar
an: redaktion@rautenberg.media
Stichwort: Veranstaltungskalender Bergneustadt

Anzeigenwerbung gewünscht?

Profitieren Sie zusätzlich von der
Reichweite des Veranstaltungskalenders:



Ihre Ansprechpartnerin ist:

Frau Sarah Demond
Telefon: 02241 260-134
E-Mail: s.demond@rautenberg.media

WIR FREUEN UNS AUF IHRE TERMINE!



Premiere unserer neuen Komödie

Losemund Theater e. V.

Am Samstag, 31. Januar, um 20 Uhr starten wir ins Jahr 2026 mit der Premiere unserer neuen Komödie:

Kalter weißer Mann

Komödie von Dietmar Jacobs und Moritz Netenjakob

Der Tod ist nie schön. Aber es gibt Schlimmeres, als mit 94 Jahren friedlich einzuschlafen: Zum Beispiel eine Trauerfeier, die völlig aus dem Ruder gerät. Gernot Steinfelds, Patriarch einer Firma des alten deutschen Mittelstands, ist verstorben, und sein designierter Nachfolger richtet für das Unternehmen die Beisetzung aus. Doch sein Text auf der Schleife sorgt für heftige Irritation: „In tiefer Trauer. Deine Mitarbeiter“. Denn: Was ist mit den Mitarbeiterinnen? So entbrennt kurz vor der Zeremonie eine erhitzte Debatte zwischen dem neuen Chef und seinen Angestellten, in der all die aktuellen Fragen, Diskussionen, Polemiken und Verletzungen rund um die Themen Sexismus, Gendern, Wokeness und politische Correctness frontal aufeinanderprallen. Ein mikro-aggressiver Kulturkampf, wie er gerade in ganz Deutschland ausgegtragen wird. Schnell hat der „alte



weiße Mann“ an der Spitze nicht nur seine Marketing-Leiterin, den Social-Media-Chef und seine Sekretärin gegen sich, sondern auch die sehr selbstbewusste Praktikantin. Wodurch sich zeigt, dass nicht nur der Umgang der Geschlechter komplizierter wird, son-

dern auch der Graben zwischen den Boomern und den Generationen X, Y und Z vielleicht tiefer ist, als alle vermuten. Vor dem Theaterpublikum als versammelter Trauergemeinde zerfleischt sich in diesem hochpointierten Stück schließlich die Führungsetage der Firma immer mehr. Und nicht einmal der verzweifelte Pfarrer kann die Wogen glätten.

Darsteller:

Ann-Christin Steubing, Meike Steinbach, Roberto Weyda, Marlo Potthoff, Regina Förster und André Fritsche

Technik: Julian Buschbacher
Regie: André Fritsche

Termine:

Premiere
Samstag, 31. Januar, 20 Uhr
Samstag, 7. Februar, 20 Uhr
Sonntag, 8. Februar, 18 Uhr

Samstag, 21. Februar, 20 Uhr
Sonntag, 22. Februar, 18 Uhr
Sonntag, 1. März, 18 Uhr
Sonntag, 8. März, 18 Uhr
Samstag, 14. März, 20 Uhr

Eintrittskarten: Erwachsene 9 Euro; ermäßigt 7 Euro (ggf. zzgl. 1 Euro VVK-Gebühr)

Für weitere Informationen besuchen Sie uns auf unserer Homepage: www.losemund.de
Wir freuen uns auf Sie.

Kartenreservierung per E-Mail bitte an vorbestellungen@losemund.de
Telefonisch: 02261 / 5 07 34 36
Telefon Abendkasse zwei Stunden vor Aufführung besetzt: 02261 / 4 96 35
Ihr
Losemund Theater e. V.
Kölner Straße 297,
51702 Bergneustadt

**rundblick**
BERGNEUSTADT
Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten

Online lesen: www.rundblick-bergneustadt.de/e-paper
WER WO WAS WANN –
INFORMATIONEN & TERMINE

HALLO PRESSESPRECHER/INNEN
PRESSEBEAUFTRAGTE
der **VEREINE – KIRCHEN – SCHULEN** und
anderer Organisationen

Akkreditieren Sie sich gleich jetzt
für das CMS von Rautenberg Media,
um für diese Zeitung Artikel einzustellen:
<https://redaktion.rautenberg.media>

**Wir freuen uns auf Sie!**
■ ZEITUNG ■ DRUCK ■ WEB ■ FILM





SAUERLANDGRUSS

ReiseStern Westfalen

Der neue Katalog ist da!



FRÜHJAHR & OSTERN

Busreise zur Sonneninsel Mallorca



Mo. 09.03. – Do. 19.03. 11 Tg. HP ab € 1.969,-

- ✓ Tophotel 1.Reihe Playa de Palma
- ✓ Palma, Valldemossa & Soller
- ✓ Mallorca bequem mit dem Reisebus

Ostern am Gardasee



Mi. 01.04. – Mi. 08.04. 8 Tg. HP ab € 1.349,-

- ✓ Hotel in Top Lage in Riva del Garda
- ✓ Borromäische Inseln & Verona
- ✓ Schifffahrt auf dem Gardasee

Ostern in Leipzig



Fr. 03.04. – Mo. 06.04. 4 Tg. TP ab € 585,-

- ✓ Zentrales Hotel im Herzen der Stadt
- ✓ Johannespassion zubuchbar
- ✓ Stadtführung inklusive

Aktivreisen

Wandern auf Rügen

Mo. 04.05./Sa. 12.09. 7 Tg. HP ab € 977,-

Wandern in Tirol

Di. 16.06. 6 Tg. HP ab € 849,-

Wandern in Andorra mit Barcelona

Mi. 02.09. 8 Tg. HP ab € 1.789,-

Wandern im Süden Sardiniens

Sa. 10.10. 8 Tg. HP ab € 1.759,-

Wandern & Wellness in Osttirol

Mo. 12.10. 6 Tg. HP ab € 944,-

Wandern auf Mallorca

Do. 15.10. 8 Tg. HP ab € 1.599,-

KREUZFAHRTEN & FLUGREISEN

Flusskreuzfahrt Rhône - ZUSATZTERMIN



Do. 15.10. – Do. 22.10. 8 Tg.
all.inkl. ab € 1.459,-

- ✓ Premiumschiff A-ROSA STELLA
- ✓ Route durch die traumhafte Provence
- ✓ Premium alles inklusive

Wandern auf Ibiza



Mo. 11.05. – Mo. 18.05. 8 Tg. HP ab € 1.599,-

- ✓ Wanderungen mit Badestopps
- ✓ Hotel im Herzen von San Antonio
- ✓ Inselrundfahrt inklusive

Insel Ischia



Mi. 27.05. – Mi. 03.06. 8 Tg. HP ab € 1.499,-

- ✓ Zwei Ausflüge inklusive
- ✓ Ideale Reisezeit zum Baden & Erleben
- ✓ Hotel mit Wellnessbereich

Reisen im Premiumbus

Romantisches Elsass – Lothringen

Fr. 22.05. 4 Tg. TP ab € 959,-

Naturparadies Altmühltal

Do. 28.05. 4 Tg. HP ab € 819,-

Friaul – Julisch Venetien mediterran & lecker

Sa. 20.06. 9 Tg. HP ab € 1.790,-

Baltikum – Rund um die Ostsee

Sa. 11.07. 12 Tg. HP ab € 2.699,-

Französische Atlantikküste

Di. 08.09. 8 Tg. HP ab € 2.299,-

Lago Maggiore

Mo. 31.08. 6 Tg. HP ab € 1.469,-

DIE WELT ENTDECKEN

Schnupperkur an der Bernsteinküste



Mi. 29.04. – So. 03.05. 5 Tg. HP ab € 549,-

- ✓ 2 Schnupper-Kuranwendungen inkl.
- ✓ Ostseeheilbad Kolberg
- ✓ Entspannung am Ostsee-Strand

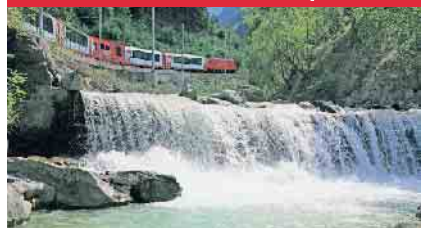
Südenglands Schlösser & Gärten



Di. 26.05. – So. 31.05. 6 Tg. HP ab € 1.129,-

- ✓ Traumhafte Gärten & Imposante Schlösser
- ✓ Windsor Castle & Canterbury
- ✓ Südenglands Natur & Kultur

Glacier- und Bernina-Express



Mi. 20.05. – So. 24.05. 5 Tg. HP ab € 1.109,-

- ✓ Mondänes Davos - höchste Stadt der Alpen
- ✓ Zugtickets inklusive
- ✓ Einzigartige Panorama-Erlebnisse

Deutschland erleben

Leipzig

Fr. 08.05. 4 Tg. ÜF ab € 565,-

Insel Usedom

Mo. 11.05. 8 Tg. HP ab € 1.299,-

Fränkisches Seenland & Altmühltal

Mi. 13.05. 5 Tg. HP ab € 669,-

Stimmungsvolles Chiemgau

Mo. 25.05. 5 Tg. HP ab € 739,-

Ostseebad Binz

Fr. 29.05. 8 Tg. HP ab € 1.209,-

Inselhüpfen in der Ostsee

Mo. 17.08. 5 Tg. HP ab € 799,-

Beratung und Buchung: 02763 – 809 200, in Ihrem Reisebüro oder online www.sauerlandgruss.de

Heuel Touristik GmbH · Industriestraße 2 · 57489 Drolshagen

Seniorengymnastik in Neuenothe - aktiv bleiben im Alter

Donnerstag von 10 bis 11 Uhr in der Turnhalle Neuenothe

Bewegung ist in jedem Lebensalter wichtig.

Der **TuS Othetal e. V.** bietet eine Seniorengymnastik für ältere Menschen an, die ihre Beweglichkeit erhalten, ihre Muskulatur stär-

ken und aktiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Die Übungen werden in ruhigem Tempo durchgeführt und sind auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt.

Die Übungsstunde findet **jeden Donnerstag von 10 bis 11 Uhr in der Turnhalle Neuenothe** statt. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen. Interessierte können

sich gerne beim **TuS Othetal e. V.** melden. Zudem wird darum gebeten, das Angebot im persönlichen Umfeld weiterzusagen. Mehr Informationen bei Monika Pflieger unter 0151-22738685.

Ehrenamts-Akademie des Oberbergischen Kreises startet 1. Halbjahresprogramm

Neue gebührenfreie Kurse für ehrenamtlich Aktive ab Freitag, 27. Februar

Oberbergischer Kreis. Die Ehrenamts-Akademie Oberbergischer Kreis startet ihr neues Halbjahres-Programm für 2026. Ehrenamtlich Aktive erhalten hier praxisnah, kompetent und gebührenfrei Schulungsangebote, die dazu beitragen, die ehrenamtlichen Aufgaben mit Freude und Kompetenz wahrnehmen zu können.

Angeboten werden beispielsweise Kurse zu Versicherungsfragen, zu inklusiven Angeboten und zu Maßnahmen, um Bürgerinnen und Bürger für ehrenamtliche Tätigkeiten zu gewinnen.

Daneben gibt es Schulungen im Bereich KI-Einsatz und Einstiegskurse ins Grafik-Design-Programm Canva, um gutes Werbematerial zu erstellen.

Die Ehrenamts-Akademie Oberberg setzt sich darüber hinaus auch für ein verbessertes Wohlbefindens von Ehrenamtlichen ein, etwa mit Angeboten zu Atemcoaching und Resilienz und zur Teamentwicklung.

„Mit den aktuellen Schulungsangeboten vermittelt die Ehrenamts-Akademie Oberbergischer Kreis noch mehr Know-How für ehrenamtlich Aktive.

Mit unserem neuen Programm kommen wir wieder den aktuellen Fragen und Bedarfen von Ehrenamtlich nach. Je besser Ehrenamtliche geschult sind, umso besser können sie Ehrenamt ausfüllen.

Dazu trägt unsere Ehrenamts-Akademie mit ihren qualifizierten und dabei kostenlosen Fortbildungsangeboten erfolgreich bei“, sagt Sylvia Asmussen, Leiterin der Fachstelle für bürgerschaftliches Engagement und Ehrenamt im Oberbergischen Kreis.

Anmeldungen sind ab sofort möglich

Eine Übersicht dieser und weiterer Online-Angebote der Ehrenamts-Akademie des Oberbergischen Kreises erhalten Interessierte in der nachfolgend verlinkten Übersicht und auf www.obk.de/ehrenamts-akademie in der Rubrik Aktuelles. Bürgerinnen und Bürger, die sich unentgeltlich für die Gesellschaft einsetzen, sind zur Teilnahme eingeladen, unabhängig von der Art des Engagements.

Weitere Informationen auf www.obk.de/ehrenamts-akademie.



Landrat Klaus Grootens würdigte bei der Jubiläumsveranstaltung zum fünfjährigen Bestehen der Ehrenamts-Akademie Oberberg, im November 2025, den Einsatz der Kooperationspartner, die das große freiwillige Engagement im Oberbergischen Kreis stärken. Foto: OBK

Ankauf Reinhardt



Antiquitäten & Haushaltswaren



Kein Weg ist uns zu weit!

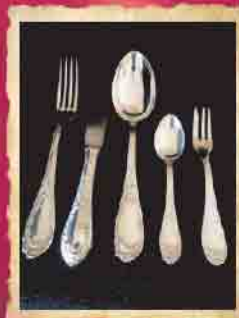
Kostenlose Haustermine im Umkreis von 100 km.

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

Ehrenamt: Kreis weist auf Förderprogramm 2.000 x 1.000 Euro hin

In 2026 werden Projekte zur Digitalisierung oder zum Einsatz von KI gefördert

Oberbergischer Kreis. Der Kreis nimmt erneut am Landesprogramm „2.000 x 1.000 Euro für das Engagement“ teil. Unter dem diesjährigen Förderthema „Digital in die Zukunft - engagiert mit KI und Co.“ werden landesweit Projekte zur Digitalisierung oder zum Einsatz von KI im ehrenamtlichen Engagement gefördert. Eine Antragstellung für die Förderperiode 2026 ist **vom 2. März bis zum 1. November** möglich. Auch im Oberbergischen Kreis werden seit 2021 jährlich 29 Vorhaben zur Stärkung des bürgerschaftlichen Engagements zu einem jährlich wechselnden Schwerpunktthema mit je 1.000 Euro gefördert. Die Höhe der Zuteilung der Förder-

mittel richtet sich nach der Einwohnerzahl (200.000 bis 300.000 Einwohner) und beträgt für den Oberbergischen Kreis 29.000 Euro. Finanzielle Unterstützung erhalten Maßnahmen, die sich am jährlichen Schwerpunktthema orientieren und sich durch bürgerschaftliches Engagement auszeichnen. In diesem Jahr können das Projekte sein, die die Digitalisierung und den Einsatz von KI im Ehrenamt voranbringen, etwa die Umstellung auf eine digitale Aktenführung im Verein, der Aufbau einer eigenen Webseite für eine Initiative oder der Start einer Organisations- und Vereinsentwicklung mithilfe von KI. Informationen zum Förderpro-

gramm und zur Antragstellung können auf www.engagiert-innrw.de abgerufen werden.

Im vergangenen Jahr wurden im Oberbergischen Kreis 29 Maßnahmen zum Thema „Engagiert in die Zukunft - junges Ehrenamt fördern“ bewilligt (z. B.):

- DLRG Lindlar: Aufbau und Qualifizierung der Jugendarbeit
- Förderverein Feuerwehr Niederseßmar: Aktionen um neue junge Mitglieder zu gewinnen
- FV Wiehl 2000 e. V.: Workshops zur Teambildung
- Luftsportverein Wipperfurth: Schnuppertag zur Jugend-Mitgliedergewinnung
- Dorfverein Freckhausen e. V.
- Fahrt ins Freilichtmuseum

Lindlar als Anerkennung für das Engagement des Kinderparlaments des Dorfvereins

Informationen und Antragstellung
Die Antragstellung ist über das Portal

www.engagementfoerderung.nrw bis ab dem 2. März bis zum 1. November möglich.

Im Oberbergischen Kreis steht Christine Bray, Fachstelle für bürgerschaftliches Engagement und Ehrenamt, als Ansprechpartnerin gerne zur Verfügung, per E-Mail christine.bray@obk.de und telefonisch **02261 88-1271**.

Kostenfreie Webinare werden ab dem 3. März regelmäßig angeboten auf www.engagiert-innrw.de.

Risiko Cyberkriminalität: Erste Hilfe bei Datenklau und Geldverlust

Verbraucherzentrale Euskirchen

gibt Tipps zur Rettung von Daten und Geld und erklärt häufige Betrugsmaschen

Der Angriff passiert jeden Tag millionenfach im E-Mail-Postfach: Unbekannte verschicken Nach-

richten mit dem Ziel, ins Online-Banking einzubrechen. Die Zahl dieser Straftaten steigt seit vie-

len Jahren kontinuierlich an. Der Schaden ist immens, die Betrugsmaschen werden stetig aktuali-

siert und verfeinert. Die Verbraucherzentrale NRW führt seit 2010 mit dem Phishing-Radar eine eigene Statistik darüber. „Alleine im Jahr 2024 haben uns Menschen mehr als 400.000 E-Mails gemeldet“, sagt Monika Schiffer, Leiterin der Verbraucherzentrale in Euskirchen. „In diesem Jahr sind bis Ende April bereits bereits mehr als 140.000 E-Mails eingegangen. Die Erkenntnisse des Bundeskriminalamts spiegeln sich also bei unseren aktuellen Zahlen wieder.“ Schiffer gibt Tipps, wie man die neuesten Phishing-Trends erkennt, und was man tun sollte, falls man betroffen ist.

Wichtig ist vor allem schnell, aber planvoll zu reagieren.

Woran erkennt man Phishing-Nachrichten?

Betrügerische Nachrichten, ob per E-Mail, SMS oder Brief, sind teils in fremder Sprache oder fehlerhafter Übersetzung verfasst. Vielfach fehlt auch die direkte Anrede, dann heißt es zum Beispiel „Sehr geehrter Kunde“ oder „sehr



geehrte Nutzerin". Mittlerweile gibt es aber leider viele gut gemachte betrügerische Nachrichten mit persönlicher Anrede und in fehlerfreiem Deutsch. Oft ist ein Link enthalten, der zu einer Internetseite führt, die der eines echten Anbieters täuschend ähnlich sieht. Man wird - meist verbunden mit einer kurzen Frist - verbal unter Druck gesetzt, den Link anzuklicken und sensible persönliche Daten einzugeben. Bei Nichtbeachtung wird mit schwerwiegenden Konsequenzen gedroht, wie der Sperrung der Kreditkarte oder des Zugangs zum Online-Banking.

Wie schützt man sich allgemein?

Man sollte sparsam mit den persönlichen Daten umgehen und die eigenen Sicherheitssysteme wie Virenschutzprogramm, Betriebssystem und Internetbrowser stets auf dem neuesten Stand halten. Wichtig: Gegenüber unerwarteten Nachrichten ein gesundes Misstrauen zeigen, Anhänge nicht öffnen, nicht auf angebotene Links klicken und auch nicht auf die E-Mail antworten. Wer sich nicht sicher ist, ob eine Nachricht echt ist, sollte am besten direkt beim genannten Anbieter nachfragen. Man kann sich auch wie gewohnt in seinem Online-Banking einloggen, um zu prüfen, ob die gleiche Nachricht im eigenen Account auch vorhanden ist. Ist dies nicht der Fall, liegt ein Betrugsversuch vor.

Worauf sollte man beim modernen Banking achten?

Die Wahl eines sicheren Verfahrens für das Online-Banking ist wichtig, weil es immer wieder Angriffen von Kriminellen ausgesetzt ist. Diese suchen Sicherheitslücken in der Technik und setzen auf Fehler im menschlichen Verhalten.

Wichtig: Persönliche Daten wie PIN oder TAN sollte man immer nur nach einer ordentlichen Prüfung eingeben, sonst übergibt man schlimmstenfalls den Täter:innen ungewollt die Verfügungsgewalt über sein Konto und ermöglicht ihnen, eine digitale Karte auf einem fremden Gerät zu hinterlegen. Geldinstitute erfragen Zugangsdaten wie PIN oder TAN niemals telefo-



nisch oder per E-Mail. Damit ein unautorisierte Zugriff nicht erst nach Wochen auffällt, sollte man regelmäßig im Online-Banking den Kontostand kontrollieren. Der schlimmste Fall wäre ein leergeräumtes Konto oder Betroffene, die ihren Bankzugang nicht mehr aufrufen können.

Was tun, wenn der Zugang zum Konto nicht funktioniert?

Wenn der Zugang zum Konto nicht funktioniert, sollte man einmal erneut in Ruhe das Passwort eingeben. Erscheint erneut eine Fehlermeldung, spricht viel dafür, dass das Konto gehackt wurde. Es ist ratsam, dann zu testen, ob das Einloggen über ein anderes Gerät möglich ist. In solchen Fällen könnte das erste Gerät mit Schadsoftware infiziert sein. Auf diesem Gerät sollte dringend ein Virenscan durchgeführt werden und es vorerst nicht mehr für Online-Banking genutzt werden. Ferner sollte man überlegen,

sicherheitshalber die Zugangsdaten und das Passwort zu ändern und, falls nötig, neue Anmeldedaten direkt bei Anbieter anfordern. Dies sollte man mit einem Gerät tun, bei dem man kontrolliert hat, dass es frei von Schadprogrammen ist.

Was tun, wenn Dritte Zugang zum Konto hatten?

Betroffene sollten ihr Konto beziehungsweise die Karte sofort sperren lassen und Strafanzeige bei der Polizei stellen. Bei nicht autorisierten Überweisungen muss die Empfängerbank informiert und die Erstattung schriftlich bei der eigenen Bank eingefordert werden. Banken müssen nicht autorisierte Zahlungen erstatten, sofern sie keine grobe Fahrlässigkeit der Kund:innen nachweisen können. Wenn die Bank die Erstattung verweigert, sollte man eine Schlichtungsstelle einschalten oder rechtliche Schritte mit einem Anwalt prüfen.

Welche Fallen gibt es beim Online-Shopping?

Persönliche Daten können nicht nur beim Online-Banking abgegriffen werden, sondern auch im Namen anderer Anbieter. Dies betrifft beispielsweise Zahlungsdienstleister wie PayPal oder auch Onlinehändler wie Amazon oder Anzeigenportale. Aber auch Telekommunikationsfirmen, Streaming- oder Paketdienste werden von Cyberkriminellen immer wieder für neue Betrugsmaschinen genutzt. Gerade die Tatsache, dass bei diesen nicht überall die Zwei-Faktor-Authentifizierung verpflichtend ist, macht diese Option für Betrüger attraktiv. Die sensiblen persönlichen Daten können sie für zielgerichtete Folgeattacken nutzen, um an weitere Daten zu kommen und letztlich den Account zu übernehmen oder im Rahmen einer Transaktion das Konto zu leeren.

werkshagen
Wohnen | Küche | Planen Shop

f @ www.werkshagen.de p

Diese Führerscheine müssen jetzt umgetauscht werden

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

Jährlicher Umtausch in gestaffelten Fristen

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

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

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

Achtung: Für Führerscheine, die zwischen 1999 und 2001 aus-

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

Termin vor Ort oder Umtausch digital beantragen?

Für den Umtausch notwendig sind ein gültiger Personal- oder Reisepass, ein biometrisches Passfoto sowie der alte Führerschein; zudem fällt eine Verwaltungsgebühr von rund 25 Euro an.

Das neue Dokument muss dann alle 15 Jahre bei der örtlichen Fahrerlaubnisbehörde erneuert werden.

In einigen Kommunen kann der

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

Heimat im Garten

Die Rückkehr heimischer Wildsträucher

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

Wildsträucher wie Schlehe, Weißdorn, Hasel, Holunder oder Kornelkirsche sind mehr als nur schmückendes Beiwerk.

Sie prägen das Bild traditioneller Heckenlandschaften und bringen eine lebendige, naturnahe Struktur in den Garten.

Mit ihren unterschiedlichen Blühzeiten, vielfältigen Blattformen und oft farbenfrohen Früchten sorgen sie für Abwechslung über das ganze Gartenjahr hinweg - und vermitteln ein Stück ursprünglicher Natur direkt vor der Haustür.

Schutz und Nahrung für die Tierwelt

Die frühe Kornelkirsche zeigt oft schon im Spätwinter ihre zarten, gelben Blüten und bietet den ersten Insekten Nahrung. Im Sommer folgen Schlehe, Hundsrose und Liguster mit einem reichen Blütenflor, der Bienen und Schmetterlinge anzieht. Im Herbst schließlich leuchten die roten Beeren des Weißdorns oder die dunklen Früchte des Holunders und werden von zahlreichen Vogelarten geschätzt.

Auch das bunt gefärbte Laub vieler Sträucher bringt herbstliche Wärme in den Garten. Infos und Beratung finden Hobbygärtner in den Baumschulen vor Ort und unter www.gruen-ist-leben.de.

Neben ihrer Schönheit erfüllen diese Gehölze wichtige Funktionen: Sie schützen vor Wind, bieten Sichtschutz, strukturieren Gartenräume und schaffen Lebensraum.

In ihren dichten Zweigen finden Vögel sichere Nistplätze, Kleinsäuger wie Igel oder Maus fühlen sich im Unterwuchs wohl, und auch viele Schmetterlings-

arten nutzen heimische Sträucher als Futterpflanze für ihre Raupen.

Wer sich für Wildsträucher entscheidet, setzt ein Zeichen für Nachhaltigkeit. Im Vergleich zu fremdländischen Ziergehölzen benötigen sie weniger Pflege, sind robust gegenüber heimischen Schädlingen und benötigen meist keine zusätzliche Bewässerung. Wichtig ist die richtige Standortwahl und möglichst eine Kombination verschiedener Arten, um über das Jahr hinweg ein kontinuierliches Blüh- und Fruchtangebot zu schaffen.

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

(akz-o)



Startschuss für den 12. Landes-Chorwettbewerb NRW

Ausschreibung ist online, Anmeldung ab sofort möglich

Der Landesmusikrat NRW lädt Chöre aus allen Landesteilen zum Leistungsvergleich und zur musikalischen Begegnung ein: Der 12. Landes-Chorwettbewerb Nordrhein-Westfalen findet am 12. und 13. September 2026 in Dortmund statt. Zur Teilnahme eingeladen ist die gesamte Bandbreite der Amateur-Chorszene – von Kinderchören über Vokalensembles bis hin zu großen Konzertchören. Auf nach Leipzig: Ihre Chance auf die Bundesbühne Der Wettbewerb in Dortmund ist das direkte Sprungbrett zum Deutschen Chorwettbewerb (DCW), der im Mai 2027 in der Musikstadt Leipzig stattfindet. Für die teilnehmenden Chöre

bietet sich die großartige Möglichkeit, sich das Ticket für den Bundesentscheid zu ersingen. Wer die Jury in Dortmund mit einer „sehr guten“ Leistung begeistert, kann sich für die Weiterleitung qualifizieren und Nordrhein-Westfalen im Jahr 2027 auf nationaler Ebene vertreten. **Neue Regeln für populäre Chormusik** Die Ausschreibung für 2026 wurde an die aktuellen Regularien des Deutschen Chorwettbewerbs angepasst. Besonders im Bereich der populären Chormusik (Jazz, Pop, Gospel) gelten neue, differenzierte Anforderungen. Um die Chancengleichheit für die Bundesebene zu wahren,

müssen Pop-Chöre detaillierte Technik-Anforderungen (Tech-Rider) erfüllen. NRW-Spezial: Vielfalt und neue Preise Neben den Qualifikationskategorien für den Deutschen Chorwettbewerb hält der Landes-Chorwettbewerb NRW an bewährten Sonderformaten fest, die die Breite der NRW-Chorszene abbilden: Interkulturelle Chöre: Eine eigene Kategorie bietet Raum für Ensembles, die Repertoire verschiedener Herkunftskulturen pflegen. Schulchöre: Schulen erhalten eine eigene Bühne für den landesweiten Vergleich. Neu: Mit neuen Sonderpreisen prämiieren wir erstmals gezielt

den besten Chor mit Kindern im Grundschulalter und die mitreißendste Performance im Kinder- und Jugendbereich. **Ausschreibung und Anmeldung ab sofort online** Chöre aller Gattungen sind aufgerufen, am Wettbewerb teilzunehmen. Die vollständige Ausschreibung, die neuen Technik-Checklisten sowie die Anmeldeformulare stehen ab sofort auf der Webseite des Landesmusikrats NRW zum Download bereit. <https://www.lmr-nrw.de/projekte/wettbewerbe/landes-chorwettbewerb-nrw> Anmeldeschluss für den Wettbewerb ist der 30. April 2026. Landesmusikrat NRW e.V.

Familien

ANZEIGENSHOP

Wir trauen uns
am 19.05.2030 in Bonn
um 15.00 Uhr
in der Marien Kirche
NICOLE & RUFUS
Der Polaris...
Ind...
F 102-06
90 x 50 mm
ab 17,23*

HALLO Welt

Wir freuen uns sehr über die
Geburt unserer Zwillinge
Henry & Anna
Geburt 12.1...
43 x 90 mm
ab 52,00*

DANKSAGUNG
Für die wohlwollenden, Beweise der
Anteilnahme beim Tode meines
geliebten Vaters, unseres guten
Schwiegervaters und Großvaters
Michael Musterfeld
Zuerchen wir unseren Dank aus
im Namen aller Angehörigen
Selo Musterfeld (geb. Muster)
hochachtungsvoll halten wir am 18.06.2026
in der Pfarrkirche zu M...
TD 12-12
90 x 90 mm
ab 102,96*

WOHNUNG
Möblierte Maisonette-Wohnung
3 ZL, 125 qm, 2-Parkplatz, Fuß-
bodenheizung, großer Balkon, Gar-
age, komplett möbliert, nur
800 € mtl., 200 € Kaution
Für 820 €
Tel. 02...
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.rautenberg.media

Abonnieren Sie den KÖNIGSBERGER EXPRESS.

Diese deutschsprachige Zeitung informiert Sie monatlich über Gesellschaft und Politik in der Region in und um Kaliningrad.

Der Königsberger Express erscheint monatlich und kostet im Abonnement 44,00 Euro pro Jahr.

Kaliningrad heute...

ABO-BESTELLUNG

FON +49 (0) 2241 260-380
FAX +49 (0) 2241 260-339
www.koenigsberger-express.info

Hiermit bestelle ich den KÖNIGSBERGER EXPRESS verbindlich bei der Rautenberg Media KG – Kasinostraße 28-30 – 53840 Troisdorf

ABONNEMENTBESTELLUNG

Name / Vorname

Straße / PLZ / Ort

Telefon (für eventuelle Rückfragen) / Unterschrift für das Abonnement

Hiermit ermächtige ich Sie zur Abbuchung des Abonnements von meinem Konto.

Bezogene Bank

IBAN / Unterschrift für den Bankeinzug

Die nächste Ausgabe erscheint am:
Donnerstag, 12. Februar 2026
Annahmeschluss ist am:
05.02.2026 um 10 Uhr

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

IMPRESSUM

RUNDBLICK 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

INHALTLICHE 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 dieser Beiträge vor.

Verteilung & rechtliche Hinweise

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

Pressematerial & eingesandte Inhalte

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

KONTAKT

MEDIENBERATERIN

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

rundblick-bergneustadt.de/e-paper

SHOP

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

PRIVATE & GESCHÄFTLICHE KLEINANZEIGEN

ONLINE BESTELLEN

www.rautenberg.media/kleinanzeigen

Gesuche

Kaufgesuch

Frau Stefan kauft:

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

Sammler

Sammler sucht !

Antik-Trödel-Kurioses! Silberbesteck, Römerglas, Bleikristall, Briefmarken, Blechspielzeug, Bronze-/Porzellanfiguren, Teppiche, Gemälde, Militaria, Ferngläser, Uhren aller Art, Schmuck, Zahngold.

Wohnungsauflösung & Entrümpelung für fairen Preis.

Herr Kier: 0174 3698139



Konrad-Adenauer-Europapreis

Schülerinnen und Schüler aus NRW und aus dem Regierungsbezirk Koblenz in Rheinland-Pfalz sind eingeladen teilzunehmen

Als Konrad Adenauer und Robert Schuman 1951 mit der Europäischen Gemeinschaft für Kohle und Stahl den Grundstein für das vereinte Europa legten, stand die Idee des Friedens und der Zusammenarbeit im Mittelpunkt.

Daran knüpft der Konrad-Adenauer-Europapreis an: Er möchte Schülerinnen und Schüler dafür begeistern, die französische Sprache zu lernen, Europas Geschichte und Gegenwart zu verstehen und den europäischen Gedanken lebendig zu gestalten.

Die Stiftung Bundeskanzler-Adenauer-Haus schreibt den Preis gemeinsam mit dem Institut français Bonn, dem Attaché für Sprach- und Bildungszusammenarbeit und dem Büro für Hochschulkoope-

ration der französischen Botschaft aus. Prämiert werden drei von der Jury ausgewählte Arbeiten mit Geldpreisen von 300, 200 und 100 Euro. Eingereicht werden können Facharbeiten, die in der Jahrgangsstufe Q1 eines Gymnasiums oder Klasse 12 einer Gesamtschule im Bundesland Nordrhein-Westfalen oder im Regierungsbe-

zirk Koblenz in Rheinland-Pfalz entstanden sind, im aktuellen Schuljahr 2025/2026 geschrieben werden, in französischer Sprache verfasst sind, sich mit einem Thema aus den im Lehrplan für Grund- und Leistungskurse vorgesehenen Themenfeldern des soziokulturellen Orientierungswissens befassen, mindestens mit 10 Punkten bewertet wurden.

Einsendeschluss ist der 9. Mai 2026.

Über die Teilnahmebedingungen informiert die Website www.adenauerhaus.de.

Für Rückfragen und weitere Informationen steht Frau Dr. Steidle vom Team der Stiftung Bundeskanzler-Adenauer-Haus unter 02224/921-304 oder museumspaedagogik@adenauerhaus.de zur Verfügung.

KLEINANZEIGEN
PRIVATE & GESCHÄFTLICH
ONLINE BESTELLEN

[rautenberg.media/kleinanzeigen](https://www.rautenberg.media/kleinanzeigen)
Ihre private*
KLEINANZEIGE
bis 100 Zeichen
in dieser Zeitung **ab 6,99 €**

*gewerbliche Kleinanzeige ab 13,99 €

RAUTENBERG MEDIA

Familien
ANZEIGENSHOP

GEBURT 12.1
43 x 90 mm
ab 52,00 €

Für alles was wirklich zählt:
shop.rautenberg.media



Fit im Büro

Gesund und erfolgreich durch den Arbeitsalltag

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

Bewegung im Berufsalltag: Kleine Schritte mit großer Wirkung

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

Ergonomie am Arbeitsplatz: Gesundheit und Produktivität fördern

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

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

Komfort im Büro: Wohlfühlen steigert die Motivation

Ein angenehmes Arbeitsumfeld wirkt sich direkt auf Motivation und Kreativität aus. Pflanzen, persön-

liche Gestaltungselemente oder eine kleine Lounge-Ecke können das Büro freundlicher machen. Doch auch die Raumtemperatur und die Luftqualität spielen eine wichtige Rolle für das Wohlbefinden. So lohnt es sich auch mal einen Blick auf das Thermostat zu werfen und regelmäßig die Arbeitsräume zu lüften.

Bewerbungstipps: Fit für den nächsten Karriereschritt

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

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

Branchen gefragt. Ein gesunder Büroalltag ist keine Nebensache, sondern eine wichtige Grundlage für beruflichen Erfolg. Wer Bewe-

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





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



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 Neukonzepte
- 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



Apotheken-Notdienst

Apotheken-Notruf 0800 00 22833

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

Montag, 2. Februar

Sonnen-Apotheke

Im Weiher 21, 51674 Wiehl, 02262/9567

Dienstag, 3. Februar

Löwen-Apotheke

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

Mittwoch, 4. Februar

Apotheke am Bernberg

Dümlinghauser Straße 55, 51647 Gummersbach, 02261/55550

Donnerstag, 5. Februar

Adler Apotheke OHG

Reichshofstraße 49, 51580 Reichshof, 02265/249

Freitag, 6. Februar

Apotheke in Wildbergerhütte

Siegener Straße 37, 51580 Reichshof, 02297/231

Samstag, 7. Februar

Sonnen-Apotheke

Hömerichstraße 79, 51643 Gummersbach, 02261/65414

Sonntag, 8. Februar

Apotheke zur Post

Kölner Straße 230, 51702 Bergneustadt, 02261/42323

Montag, 9. Februar

Alte Apotheke

Kölner Straße 250A, 51702 Bergneustadt, 02261/41063

Dienstag, 10. Februar

Mozart-Apotheke

Gummersbacher Straße 20, 51645 Gummersbach, 02261/23233

Mittwoch, 11. Februar

Hubertus-Apotheke

Kaiserstraße 10, 51643 Gummersbach, 02261/66966

Donnerstag, 12. Februar

Agger-Apotheke

Königstraße 6, 51645 Gummersbach, 02261/98450

Freitag, 13. Februar

Rathaus-Apotheke

Hauptstraße 21, 51580 Reichshof, 02296/1200

Samstag, 14. Februar

Wiedenau-Apotheke OHG

Olper Straße 67, 51702 Bergneustadt, 02261/48438

Sonntag, 15. Februar

Wiehl-Apotheke

Bahnhofstraße 5, 51674 Wiehl, 02262/91204

(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 |



NOTFALLSCHUBLADE

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

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

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 freitagsnachmittags 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 Arzttrufzentrale 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

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



**APBV ist jetzt
LEBENSBAUM**

Lebensbaum Reichshof GmbH

Roderner Platz 3
51580 Reichshof-Eckenhagen

WhatsApp 0 176/18 18 70 31
Telefon 0 22 65 / 9 89 79 10



Lebensbaum

Ambulante Pflege - Tagespflege - Wohngemeinschaft

www.lebensbaum.care

info@lebensbaum.care



GEGEN GEWALT

Menschen, die Gewalt erleben oder erlebt haben.


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



GELD-ABZOCKER

Seien Sie KLÜGER als die BETRÜGER!

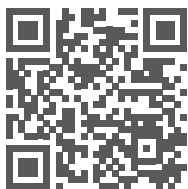
Geben Sie **kein Bargeld** an angebliche Polizist*innen oder Ihnen unbekannte Personen (Arzt, Notar...). Lassen Sie sich **telefonisch nicht bedrängen**, **Bargeld zu geben**, zum Abholen bereit zu legen oder Geld zu überweisen. **In solchen Fällen bitte die 110 wählen** und die Polizei informieren!



Wir senken die Energiepreise

Sichern Sie sich die neuen

Strom & Gas FIX mit Preisgarantie für 2 Winter



Telefonisch unter:
02261 3003 777

Online unter:
aggerenergie.de/tarifrechner

Oder persönlich
in unseren Kundeninfos



AggerEnergie

Gemeinsam für unsere Region