

## Kinderfestival mit Bewegt von Anfang an e. V.



Fotos: Stefanie Felix

*Bericht auf Seite 6*

An advertisement for DIE JOHNS GmbH. It features a large image of two ants working together to move a large rock. To the right, the company logo "JOHNS" is displayed with a stylized red 'J' and 'N'. Below the image, the text "Wir brauchen Teamverstärkung!" is written in bold. A smaller text box below it asks: "Du bist Dachdecker, Zimmerer, Innenausbauer, Schreiner oder Du verfügst generell über handwerkliches Geschick? Dann melde Dich bei uns!" The company name "DIE JOHNS GmbH" is at the bottom, along with the phone number "Tel. 02265 98998-20" and email "info@johns-gmbh.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](mailto:info@johns-gmbh.de) | [www.johns-gmbh.de](http://www.johns-gmbh.de)

An advertisement for markilux Designmarkisen. It shows a modern patio area with a large green retractable awning. The brand name "markilux" is in the top right corner. In the bottom right corner, there is a red circle with the text "JETZT entdecken". Below the awning, the text "markilux Designmarkisen. Made in Germany. Die Beste unter der Sonne. Für den schönsten Schatten der Welt." is written. The company name "Metallbau Altwicker" is at the bottom, along with the address "Hähner Weg 53 · 51580 Reichshof · [www.metallbau-altwicker.de](http://www.metallbau-altwicker.de)".

markilux

JETZT entdecken

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](http://www.metallbau-altwicker.de)

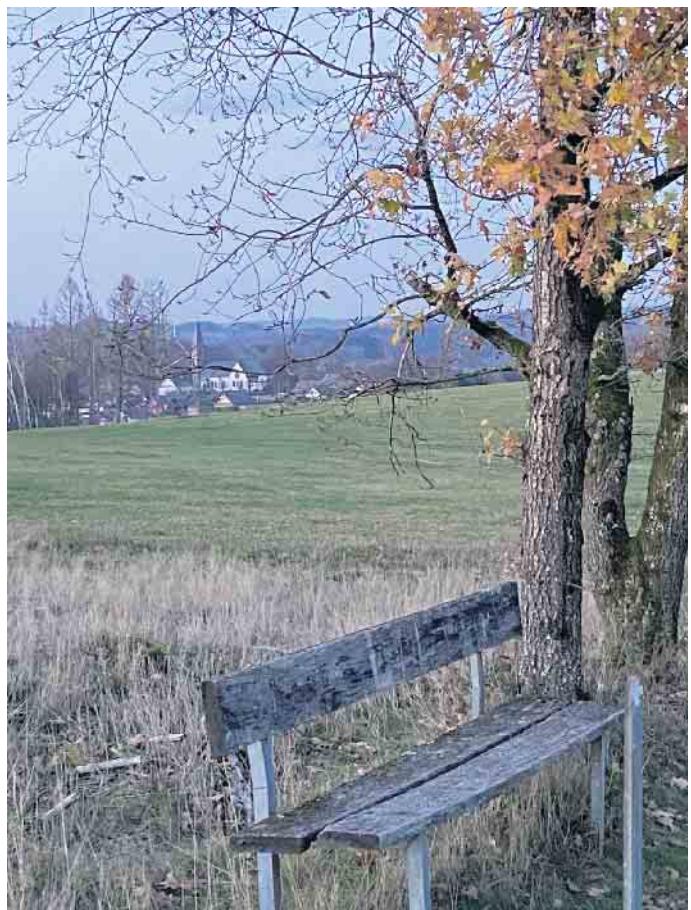
## 37. IVV-Wandertag des TuS Belmicke am 3. August



Am Sonntag, 3. August, lädt der TuS Belmicke herzlich zum 37. IVV-Wandertag ein. Wanderfreunde aus nah und fern sind willkommen, gemeinsam die reizvolle Landschaft rund um Belmicke zu erkunden - gelegen an der Schnittstelle zwischen Rheinland und Westfalen sowie zwischen Sauerland und dem Oberbergischen Land. Drei abwechslungsreiche Strecken über 6, 10 und 20 Kilometer stehen zur Auswahl und können in der Zeit von 7 bis 17 Uhr begangen werden. Start- und Zielpunkt ist das St.-Anna-Heim in Belmicke.

Wanderwart Jörg Franzel und sein engagiertes Team sorgen wie jedes Jahr für einen reibungslosen Ablauf und eine rundum gelungene Veranstaltung. Auch für das leibliche Wohl ist wie gewohnt bestens gesorgt - mit einer Auswahl an Speisen und Getränken zur Stärkung vor, während oder nach der Wanderung.

Der TuS Belmicke freut sich auf zahlreiche Teilnehmerinnen und Teilnehmer - ganz gleich ob geübte Wanderer oder Familien mit Kindern - und hofft auf bestes Wanderwetter. bmb





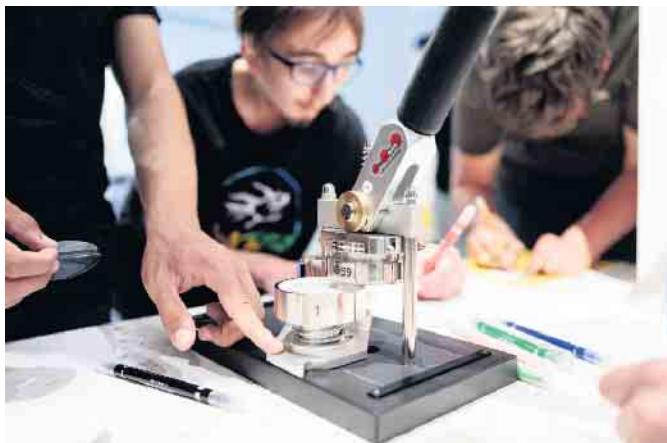
**Frank Krämer**  
Meisterbetrieb

**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](mailto:Info@kraemer-strassenbau.de)

# Kollege Computer und du

Familientag im Zukunftslabor „Arbeits[T]räume“



© LVR-Zentrum für Medien und Bildung, Foto: T. Fischer

Am **Sonntag, 3. August 2025** von 11 bis 18 Uhr steht der große Familientag im LVR-Industriemuseum Engelskirchen ganz im Zeichen der Wechselausstellung *Arbeits[T]räume* und beschäftigt sich mit der Arbeitswelt von morgen. Schon heute

sind Computer in vielen Berufen das wichtigste Arbeitsgerät. Mit den derzeitigen Entwicklungen im Bereich der „künstlichen Intelligenz“ könnten Computer in Zukunft vielleicht noch ganz andere Aufgaben übernehmen.

An mehreren Stationen haben Kinder wie Erwachsene die Gelegenheit, sich spielerisch mit Computern zu beschäftigen und den „Kollegen“ ein bisschen besser kennenzulernen. Was ist ein Algorithmus? Wie codiert man Daten? Wie funktioniert Verschlüsselung? Und wie bekomme ich ein Gefühl für „künstliche Intelligenz“? Dabei wird keineswegs die ganze Zeit auf Bildschirme gestarrt. Stattdessen sind die Stationen so gestaltet, dass grundsätzliche Funktionsweisen von Computern mit Händen, Füßen und Köpfchen erfahren werden können. Als besonderes Highlight lernen Besuchende auch den kleinen Roboter NAO kennen und können mit dem



© Oberbergischer Kreis



© LVR-Zentrum für Medien und Bildung, Foto: T. Fischer

smarten Kollegen interagieren. Dies ermöglicht das zdi-Zentrum investMINT Oberberg im Rahmen einer engen Kooperation.

**Eintritt:** Erwachsene 6 €, Kinder und Jugendliche bis 18 Jahren frei

Familientag rund um den „Kollegen Computer“ im Zukunftslabor „Arbeits[T]räume“ Sonntag, 3. August 2025, 11 bis 18 Uhr

**Information:** 02234 9921-555  
[www.industriemuseum.lvr.de](http://www.industriemuseum.lvr.de)

## Gewinnspiel

Sie möchten einen tollen Familientag im Kraftwerk Ermen & Engels erleben? Mit uns können Sie am 3. August den Tag im LVR-Industriemuseum in Engelskirchen verbringen. Und das ganz umsonst. Wir verlosen 4 x 2 Karten für den Thementag *Rund um den Kollegen Computer*. Hierfür brauchen Sie nur eine E-Mail an

[service@rautenberg.media](mailto:service@rautenberg.media)

mit dem Betreff Verlosung LVR-

Industriemuseum Engelskirchen schicken. Bitte geben Sie Ihre Kontaktdaten in der Mail an. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Annahmeschluss ist der 29. Juli 2025. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



© LVR-Zentrum für Medien und Bildung, Foto: T. Fischer



**Kraftwerk Ermen & Engels**  
 LVR-Industriemuseum

## Familientag im Zukunftslabor Arbeits[T]räume

Sonntag, 3. August 2025, 11 bis 18 Uhr



Der  
 Kollege  
 Computer  
 und Du



# Kulturrucksack NRW in den Sommerferien

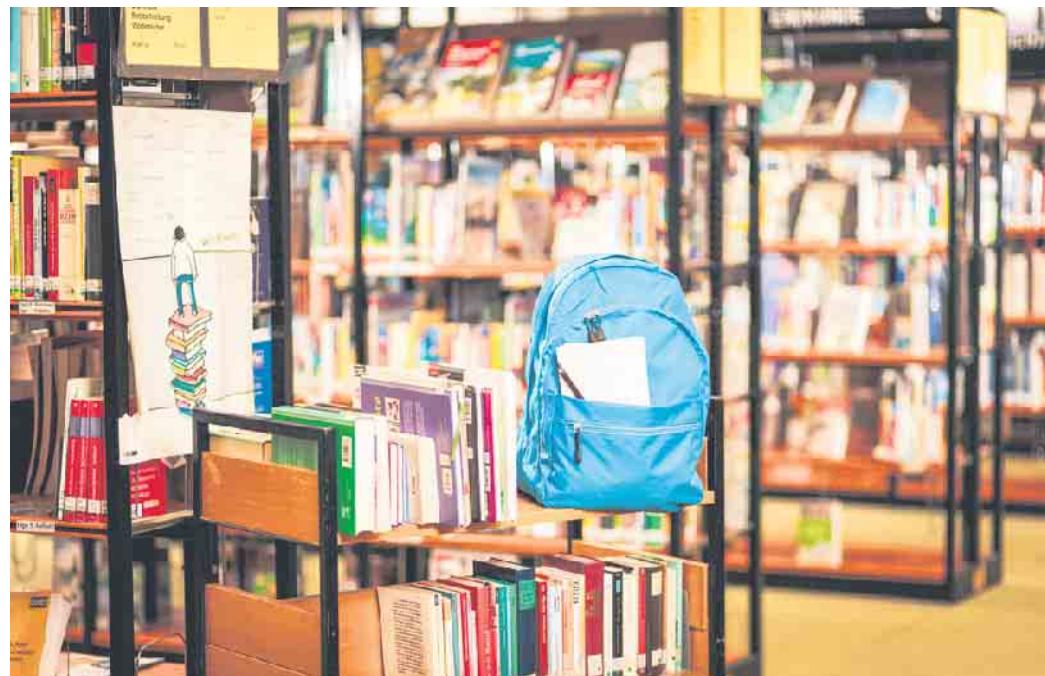
Projekte und Workshops im Oberbergischen Kreis: Viele Angebote für Kinder und Jugendliche zwischen zehn und 14 Jahren

Oberbergischer Kreis. Der Kulturrucksack NRW bietet auch in diesen Sommerferien im Oberbergischen Kreis ein vielfältiges Angebot an kulturellen, außerschulischen Projekten für Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 14 Jahren. Beim Urban Sketching in Wipperfürth, Wiehl und Bergneustadt wird das schnelle und lockere Skizzieren von Motiven vermittelt. In Nümbrecht können sich junge Kreative bei einem Einführungskurs in die Malerei mit Stift und Pinsel ausprobieren.

Ein eigenes Hörspiel erarbeiten Kinder und Jugendliche in Engelskirchen. Wer lieber draußen unterwegs ist, kann Kunst und Natur miteinander verbinden: bei Co-Creating Nature in Morsbach oder beim Tiere entdecken mit Stift und Farbe im Affen- und Vogelpark in Reichshof-Eckenhausen.

Auch nach den Sommerferien finden überall im Kreis Workshops und Projekte statt, so dass Kinder und Jugendliche die Möglichkeit haben, in ihren Heimatorten gemeinsam kreativ zu werden. Der Kulturrucksack geht auch auf Reisen. Ab August gibt es in vier Bibliotheken im Kreis Gelegenheit, gemeinsam mit der Künstlerin Sabine Schunk das eigene Lieblingsbuch als Bild zu gestalten.

- Samstag, 16. August, 13 bis 17 Uhr, Gemeindebücherei Lindlar
- Dienstag, 19. August,



Der Kulturrucksack NRW macht zusätzlich Station in vier Bibliotheken im Oberbergischen Kreis. Foto: Joachim Gies

10 bis 14 Uhr, Stadtbücherei Bergneustadt

- Mittwoch, 20. August, 13 bis 17 Uhr, Stadtbücherei Waldbröl
  - Samstag, 4. Oktober, 11 bis 15 Uhr, Gemeindebücherei Morsbach
- Weitere Information auf [www.obk.de/kulturrucksack](http://www.obk.de/kulturrucksack) und per E-Mail an [kulturrucksack@obk.de](mailto:kulturrucksack@obk.de). Alle Angebote finden sich unter [www.kulturrucksack.nrw.de/kommune/oberbergischer-kreis](http://www.kulturrucksack.nrw.de/kommune/oberbergischer-kreis).



## 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.

**rundblick**  
**BERGNEUSTADT**  
Online lesen: [www.rundblick-bergneustadt.de/e-paper](http://www.rundblick-bergneustadt.de/e-paper)  
WER-WO-WAS-WANN –  
INFORMATIONEN & TERMINE  
Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten



**MEDIENBERATER**  
Bernd Müller

**MOBIL** 0170 8089752

**E-MAIL** [bmb@rautenberg.media](mailto:bmb@rautenberg.media)

# Urban Sketching - Spaß am Skizzieren in deiner Stadt



Für Jugendliche zwischen 10 und 14 Jahren. Die Teilnahme ist kostenlos.

Mit Skizzenbuch, Pinsel, Stift und Farbe ziehst du los und entdeckst deine Stadt mit ganz neuen Augen! Du zeichnest und malst gerne? Dann ist Urban Sketching genau das Richtige für dich. Denn:

„Motive sind überall“ - oder anders gesagt: „Alles ist es wert, skizziert zu werden“.

Beim Urban Sketching hältst du dein städtisches Umfeld direkt vor Ort zeichnerisch fest. Dadurch schaust du ganz anders auf Orte, die dir vielleicht bisher selbstverständlich erschienen sind. Szenen aus dem Alltag werden locker gezeichnet - also „skizziert“ - und oft auch farbig gestaltet.

Das Besondere: Du arbeitest nicht mit Fotos oder aus dem Kopf, sondern zeichnest live vor Ort, was du siehst - mit ganz viel Spaß, Kreativität und deinen eigenen Eindrücken. In diesem kreativen Workshop lernst du spielerisch verschiedene Techniken kennen, wie man mit wenigen Strichen eine Szene einfängt, mit Hell-Dunkel-Kontrasten arbeitet oder mit Aquarellfarben Farbe ins Spiel bringt. Fülle dein Skizzenbuch mit allem, was dich anspricht: Häuser, Bäume, Fahrzeuge, Menschen

- kleine Straßenszenen und besondere Details.

Alle Materialien bekommst du für die Dauer des Workshops vor Ort gestellt.

Und das Beste: Die Teilnahme ist kostenlos, dank der Förderung durch den Kulturrucksack NRW. Deine Werke darfst du natürlich mit nach Hause nehmen.

**Zur Veranstaltung:** <https://www.kulturrucksack.nrw.de/veranstaltung/urban-skizzieren-spass-am-skizzieren-deiner-stadt>

### Orte & Termine:

- Bergneustadt - Dienstag, 12. August
  - Wipperfürth - Mittwoch, 13. August
  - Wiehl - Sonntag, 28. September
- Jeweils von 13 bis 17 Uhr  
Der genaue Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

### Zielgruppe:

Kinder & Jugendliche von 10 bis 14 Jahren

### Veranstalter & Anmeldung:

Hans-Christian Sanladerer  
E-Mail:  
[urbansketching@chrisa.de](mailto:urbansketching@chrisa.de)  
Telefon: 0172 / 3284026  
(bei Fragen einfach melden)

**Mehr über den Workshopleiter:**  
Hans-Christian Sanladerer ist begeisterter Urban Sketcher, Workshop-Leiter und Buchautor. Mehr Infos unter: [www.chrisa.de](http://www.chrisa.de) oder @illuchrisa auf Instagram, Facebook und Pinterest.  
Gefördert durch den Kulturrucksack NRW der Landesregierung NRW und das Kulturamt des Oberbergischen Kreises.

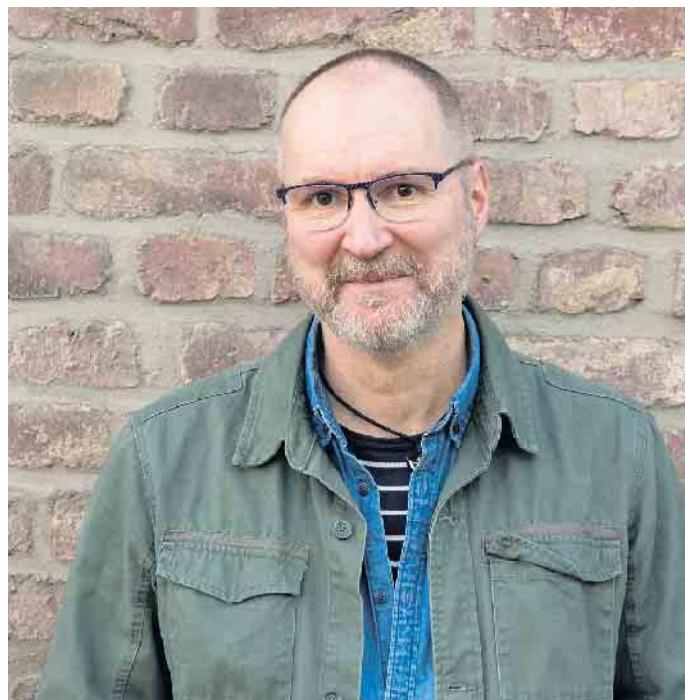


Foto: Christina Diederichs.



## Für ein gutes Gefühl. Auch nach dem Besuch.

Der Johanniter Hausnotruf. Rund um die Uhr für Sie im Einsatz – damit Sie sicher sind!

Jetzt **kostenfrei beraten lassen** – rufen Sie an und wir schenken Ihnen die Anschlussgebühren.

**0800 3233800 (gebührenfrei)**

[www.johanniter.de/hausnotruf](http://www.johanniter.de/hausnotruf)

Aus Liebe zum Leben



**JOHANNITER**



## LOKALES AUS DER STADT BERGNEUSTADT

*Fortsetzung der Titelseite*



Der in diesem Jahr neu gegründete Verein, Bewegt von Anfang an e. V., unter Leitung von Jasmin Kostrzews, präsentierte sich erstmals der Öffentlichkeit im Rahmen eines Kinderfestivals in und um die Realschulturnhalle Bergneustadt.

Der Verein begleitet Familien rund ums Kind und legt seinen Schwerpunkt auf die Bewegung von Kindern ab der Geburt. Es werden zahlreiche Angebote für Kleinkinder angeboten wie Krabbelgruppen, Windeldance, uvm. Für die Mütter steht Schwangerschafts- und Rückbildungsgymnastik sowie Stillberatung auf dem Programm. Auch Reha-Sport für Kinder ist ein wichtiges Thema für Jasmin Kostrzews, die persönlich die Ausbildung für den Reha-Sport absolviert hat und auch hier bereits Kurse anbietet.

Am Sonntag, 6. Juli, folgten zahlreiche Familien der Einladung zum Kinderfestival. Aufgrund der Wetterlage fanden die Aktionen überwiegend in der Turnhalle statt. Ein kleiner Bewegungsparkour für 1- bis 2-Jährige sowie ein großer Parcours ab 3 Jahre und eine Hüpfburg sorgten für viel Bewegung. Zudem lagen 1.600 Schwämme in der Turnhalle bereit, mit denen die Kinder sehr kreativ Bauwerke stapeln. Kinderschminken, Tanzworkshop, ein Kreativ-Atelier, in dem die Kinder viel basteln und malen konnten, ein Tattoo-Studio, eine Schatzsuche und zum Abschluss eine Kinderdisco runden die zahlreichen Angebote ab. Alles in allem eine gelungene Veranstaltung, freute sich Jasmin Kostrzews und plant schon die nächsten Aktionen ihres Vereins in den anstehenden Sommerferien. Nähere Informationen hierzu unter:

[www.bewegtvonanfangen.de](http://www.bewegtvonanfangen.de)





**Sommerferienspaß**  
**Bergneustadt**

Plane die Sommerferien nach  
deinem Geschmack  
und meld dich online an!

ab  
11.06.25

[www.obk.feripro.de](http://www.obk.feripro.de)

Infos gibt's hier:  
BGS Hackenberg  
02261 -949591 / [info@bgshackenberg.de](mailto:info@bgshackenberg.de)

### Ferienspaß in den Sommerferien

Hallo liebe Kinder und Jugendliche, bald ist es so weit, die Sommerferien starten!! Zeit, sich um ein tolles Programm zu kümmern.

In unserem **Ferienspaß** gibt es tolle Angebote: egal ob Phantasialand, Fußballgolf, Fort Fun, Abenteuercamp, Fahrradtouren oder eine offene Ferienbetreuung mit tollen Angeboten: Es ist für jede und jeden etwas dabei.

Schnell sein lohnt sich, viel Spaß beim Stöbern und anmelden:

Alles ganze einfach online unter [obk.feripro.de/anmeldung/63/](http://obk.feripro.de/anmeldung/63/) Veranstaltungen

Bei Fragen sind wir in der BGS Hackenberg unter 02261 949591 oder per E-Mail an [info@bgshackenberg.de](mailto:info@bgshackenberg.de) erreichbar.

Wir freuen uns auf Euch!

## Zwölf Mythen zum Sonnenschutz - was wirklich stimmt

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

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

### **Mythos 1: In der Sonne eincremen reicht aus**

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

### **Mythos 2: Wasserfeste Sonnencreme muss man nicht nachcremen**

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

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

### **Mythos 3: Ein Sonnenbrand ist noch nicht gefährlich**

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

### **Mythos 4: Schlechtes Wetter schützt vor Sonnenbrand**

„Bei bedecktem Himmel, Wind und kühleren Temperaturen unterschätzen viele das Risiko für einen Sonnenbrand“, so Lehmann. Bei leichter Bewölkung erreicht noch etwa dreiviertel



**Handelsübliche Sonnenschirme lassen noch etwa die Hälfte der Sonnenstrahlendurch. Deshalb sollte man auch im Schatten Sonnenschutz auftragen.** der UV-Strahlung den Boden. Das liegt an ihrer kürzeren Wellenlänge. Sie durchdringt Wolken viel besser als Wärmestrahlung. Zudem spielt nicht nur das Wetter eine Rolle. Auch die Höhenlage und die Reflektion von Schnee, Wasser oder Sand beeinflusst die Stärke der UV-Strahlung.

### **Mythos 5: Sonnencreme hält ewig**

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

### **Mythos 6: Kleidung schützt genug vor Sonne**

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

sich besonders für empfindliche Kinderhaut.

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

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

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

### **Mythos 8: Doppelt Eincremen hält doppelt**

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

### **Mythos 9: Gebräunte Haut schützt besser**

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

Bei einem für unsere Breiten durchschnittlichen Hauttyp steigt gebräunte Haut den Lichtschutzfaktor auf 3 bis 4. Aber wer würde schon eine Sonnencreme benutzen, die maximal einen Lichtschutzfaktor von 4 besitzt?

### **Mythos 10: Einmal Eincremen reicht aus**

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

### **Mythos 11: Im Schatten droht kein Sonnenbrand**

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

### **Mythos 12: Kokosöl schützt auch vor Sonne**

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

## Sommerbetrieb für die Heizung

Verbraucherzentrale NRW gibt Tipps, ab wann die Heizungsanlage in die Sommerpause gehen kann

Mit dem milderden Wetter stellen sich viele Verbraucher:innen die Frage, ob und wann sie die Heizung in den Sommermodus schicken sollten. „In der warmen Jahreszeit muss die Heizungsanlage nicht mehr unter Vollast laufen“, sagt Thomas Zwingmann, Energieexperte der Verbraucherzentrale NRW.

„Wie der Wechsel auf den Sommerbetrieb funktioniert, hängt vom eigenen Heizungssystem ab. Richtig eingestellt lässt sich so während der Sommermonate Energie sparen.“ Worauf dabei zu achten ist, hat die Verbraucherzentrale NRW in drei Tipps zusammengestellt.

### Was bedeutet Sommer- und Winterbetrieb?

Im Sommer muss die Heizungsanlage lediglich das Warmwasser aufbereiten. Moderne Systeme nutzen zwar Temperatursensoren, welche die Heizkörper abhängig von der Außentemperatur auf die erwünschte Raumtemperatur erhitzen. Sinkt die Außentemperatur aber im Sommer zwischenzeitlich nachts auf unter zwölf Grad Celsius, kann die Heizung dennoch anspringen. Ist die Heizungsanlage im Sommerbetrieb, bleiben die Heizkörper kalt und man spart Energie. Die Heizung komplett abschalten kann man im Sommer nur, wenn ein Durchlauferhitzer oder eine Warmwasser-Wärmepumpe für die Warmwasserbereitung zuständig ist. Dies gilt ebenso beim Betrieb einer Solarthermieanlage. Läuft die eigene Warmwassererzeugung darüber, kann der Heizkessel ebenfalls im Sommer ausbleiben.

### Ab welcher Außentemperatur ist die Umstellung sinnvoll?

Die Außentemperatur, bei der die Heizung hochfährt, wird als Heizgrenztemperatur bezeichnet. Sie ist abhängig von der Gebäudedämmung und nicht bei jeder Wohnung und jedem Haus gleich. Bei einem unsanierten Altbau kann es sein, dass man erst bei einer dauerhaften Außentemperatur von über 17 Grad Celsius die Heizung in den Sommerbetrieb schicken kann. Dies kann mitunter erst ab

Mitte Mai der Fall sein. Wohnt man jedoch beispielsweise in einem Niedrigenergiehaus, ist es oft schon bei Temperaturen über zwölf Grad möglich, die Heizungsanlage in die Sommerpause zu schicken. Läuft die Heizung im Sommerbetrieb, ist es empfehlenswert, die Thermostatventile an den Heizkörpern hin und wieder zu verstauen. So verringert sich das Risiko, dass die Ventile während der warmen Jahreszeit verklemmen und zu Beginn der Heizsaison ausgetauscht werden müssen.

### Wie funktioniert der Wechsel in den Sommerbetrieb?

Ältere Heizungsanlagen haben einen Hebel oder einen Drehschalter an der Steuerung des Heizkessels, mit dem sich von Winter- auf Sommerbetrieb umstellen lässt. Als Symbol für den Sommerbetrieb findet man dort oft einen Wasserhahn nur für Warmwasser. Ein Symbol mit einem Heizkörper steht meist für den Winterbetrieb. Allerdings können die Symbole je nach Heizungsfabrikat abweichen. Ein Blick in die Bedienungsanleitung gibt darüber Auskunft. Bei modernen Heizsystemen lässt sich der Sommerbetrieb digital über einen Touchscreen, eine Fernbedienung oder eine App am Smartphone einstellen. Manche neuen Heizungen benötigen gar keine Umstellung in den Sommerbetrieb. Entweder nutzen diese eine raumtemperaturgeführte Regelung. Das heißt, die Heizung läuft nur, wenn die Raumtemperatur beispielsweise unter 16 Grad fällt. Oder der Heizkessel wird über eine außentemperaturgeführte Regelung gesteuert. Dann schaltet der Kessel automatisch in den Sommerbetrieb um, wenn die Außentemperatur mehrere Tage lang einen bestimmten Wert übersteigt.

Weitere Informationen und Links: Tipps zur Heizungsoptimierung unter:  
[www.verbraucherzentrale.nrw/node/30096](http://www.verbraucherzentrale.nrw/node/30096)

Aktuelle Veranstaltungen rund um das Thema Energie:  
[www.verbraucherzentrale.nrw/e-veranstaltungen](http://www.verbraucherzentrale.nrw/e-veranstaltungen)



Foto: Verbraucherzentrale NRW/adpic

**SIE HABEN  
EINEN PLATZ  
FREI?**

**UND SUCHEN MITARBEITER:INNEN?**

**WIR HABEN DIE LÖSUNG!**

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

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

**shop.rautenberg.media**

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

**RAUTENBERG MEDIA**

## Gärten der Zukunft: Grün trotz Hitze

Verbraucherzentrale NRW zeigt, wie Gärten auch heiße Sommer gut überleben



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

### Warum Regenwassernutzung sinnvoll ist

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

Wer Regenwasser vor Ort sammelt und nutzt, statt es über die Kanalisation abzuleiten, schützt zusätzlich unsere Gewässer vor Überlastung - und kann sogar bares Geld sparen: Neben dem geringeren Frischwasserverbrauch fällt unter Umständen auch eine niedrigere Abwassergebühr an, die bei der Kommune beantragt werden kann.

### Wie man Regenwasser im Garten speichert

Weiches Regenwasser ist ideal zur Gartenbewässerung, da es kalkarm und kostenlos verfügbar ist und für die Pflanzen gut verträglich. Schon mit einfachen

Mitteln lässt es sich im Garten speichern und nutzen.

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

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

### Bedarfsgerecht gießen

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

### Trockenheitsverträgliche Pflanzen

Auf die richtige Pflanzenauswahl kommt es an. Trockenheitsangepasste Arten sind schön, besonders robust und kommen mit weniger Wasser aus. Sie trotzen Hitzephäsen besser und überstehen so eher extreme Wetterbedingungen.

Gräser wie Federgras, Zittergras oder Berg-Segge und Bodendecker wie Thymian, Wald-Windröschen oder Haselwurz sind insektenfreundlich und pflegeleicht. Auch Stauden wie Maiglöckchen, Wiesen-Witwenblume und einige Storzschnabel-Sorten sind gut geeignet. Ebenfalls in Frage kommen Farne und trockenheitstolerante Gehölze wie der braunstielige Streifenfarn, die Kornelkirsche oder der Weißdorn. Wichtig ist es, die Pflanzen nach den vorhandenen Lichtverhältnissen - Sonne oder Schatten - auszuwählen. Verbraucherzentrale NRW e. V.



## PRODUKTFOTOGRAFIE

**SIE HABEN DAS PRODUKT?  
WIR HABEN DAS KNOW-HOW!**

- hochwertige, professionelle Fotos die unsere Profis für Sie anfertigen
- wir setzen Ihre Produkte ins rechte Licht
- professionelle Bildbearbeitung
- individuelle Beratung
- hohe Qualitätskontrollen
- kurze Kommunikationswege um Ihre Wünsche umzusetzen



**WEITERE INFOS UNTER:**  
[www.rautenberg.media/film/produktfotos](http://www.rautenberg.media/film/produktfotos)

## Sperr-Notruf im Ausland

Was Reisende jetzt wissen sollten



Ob am Strand, im Straßencafé oder unterwegs: Wenn auf Reisen eine Zahlungskarte verloren geht oder gestohlen wird, ist schnelle Hilfe gefragt. Der zentrale Sperr-Notruf 116 116\* ist rund um die Uhr erreichbar, auch aus dem Ausland. Er sorgt dafür, dass Karten und Online- oder Telebanking-Zugänge umgehend gesperrt werden können. So ist man im Ernstfall schnell auf der sicheren Seite, denn jede Minute zählt, um finanziellen Schaden und den Missbrauch persönlicher Daten zu verhindern.

Doch aufgepasst: Nicht alle ausländischen Mobilfunk- oder Festnetzanbieter unterstützen die Kurzwahl. In diesem Fall gibt es eine sichere Alternative: Der Sperr-Notruf ist zusätzlich unter der 030 4050 4050 erreichbar, eine reguläre Festnetznummer, die weltweit zuverlässig funktioniert. Wichtig dabei: Für Anrufe aus dem Ausland muss die richtige Länder-

vorwahl für Deutschland verwendet werden. Die bekannte „0049“ ist nicht überall gültig und kann in Ländern wie den USA oder Kanada beispielsweise „01149“ lauten. Eine hilfreiche Übersicht bietet der Sperr-Notruf hier: [https://www.sperr-notruf.de/download/Sperr-Notruf\\_116\\_116-Auslandsvorwahlen\\_fuer\\_Deutschland.pdf](https://www.sperr-notruf.de/download/Sperr-Notruf_116_116-Auslandsvorwahlen_fuer_Deutschland.pdf).

„Am besten beide Rufnummern samt korrekter Vorwahl für das jeweilige Reiseland notieren und zusätzlich im Smartphone speichern. So ist man im Fall der Fälle gut vorbereitet, kann sofort reagieren und das Konto bleibt geschützt“, empfiehlt Sandra Königstein, Vorstandsvorsitzende des Sperr-Notrufs.

\* Der Service des Sperr-Notrufs ist kostenlos. Auch der Anruf bei der 116 116 aus dem deutschen Festnetz ist gebührenfrei. Aus dem Mobilnetz und aus dem Ausland können Gebühren anfallen.



## Familien ANZEIGENSHOP

RAUTENBERG  
MEDIA

WIR TRAUEN UNS  
am 10.03.2030 in Bonn  
um 15.00 Uhr  
in der Petrus Kirche  
**NICOLE & RUFUS**  
Der Polaris  
114 116 116  
F 102-06  
geb. 19.03  
van-Nord  
90 x 50 mm  
ab 17,23\*

HALLO ZWEI  
Mit zwei und noch einer Zwillings  
Henry & Alexa  
geb. 20.03  
10.03 Uhr  
1079-8  
48 cm  
43 x 90 mm  
ab 52,00\*

DANKSGUN  
Für die wohltuenden Beweise der  
Anteilnahme beim Tode meines  
geliebten Vaters unseres guten  
Schwiegervaters und Großvaters  
**Michael Musterfeld**  
Durchsetzen wir unseren Dank aus  
im Namen aller Angehörigen  
seiner Musterfamilie (grau, Muster)  
ab 102,96\*

WOHNUNG  
3 Zimmer-Maisonette-Wohnung  
3 ZL 125 qm 2 Parkettböden, Fuß-  
bodenheizung, großer Balkon, Gar-  
age, komplett neu renoviert, gut  
gepflegt, zu vermieten  
Für & 3 Etagen  
Tel. 02 11 12 34 56  
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](http://shop.rautenberg.media)

Die nächste Ausgabe erscheint am:  
Donnerstag, 31. Juli 2025  
Annahmeschluss ist am:  
24.07.2025 um 10 Uhr

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

## IMPRESSUM

RUNDBLICK BERGNEUSTADT

HERAUSGEBER, DRUCK UND VERLAG

RAUTENBERG MEDIA KG

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

V.i.S.d.P. Redaktioneller Teil:

Nathalie Lang und Corinna Hanf  
Verantwortlich f. d. Anzeigenteil:  
Dunja Rebinski

ERSCHEINUNG vierzehntäglich

V.i.S.d.P. FÜR DIE RUBRIK

· Politik

CDU Reinhard Schulte  
SPD Ralf Zimmermann  
FDP Rolf-Theo Jansen  
UWG Jens-Holger Pütz

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

Handhabung für unverlangt hereingegebene

Pressematerialien

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

## KONTAKT

MEDIENBERATER

Bernd Müller  
Mobil 0170 8 08 97 52  
bmb@rautenberg.media

REPORTERIN

Janine Ridder  
j.ridder@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  
vimeo.com/rautenbergmedia

ZEITUNG

rndblick-bergneustadt.de/e-paper  
rautenberg.media/anzeigen

LOKALER GEHT'S NICHT

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

- ZEITUNG
- DRUCK
- WEB
- FILM

RAUTENBERG  
MEDIA

PRIVATE & GESCHÄFTLICHE KLEINANZEIGEN

ONLINE BESTELLEN

[www.rautenberg.media/kleinanzeigen](http://www.rautenberg.media/kleinanzeigen)

## Angebote

### Rund ums Haus

#### Sonstiges

##### ACHTUNG

>>SOMMER-ANGEBOT <<

Steinreinigung incl. Nanoimprägnierung für Terrasse, Hof, Garageneinfahrt usw. 5,-€/qm. Absolute Preisgarantie! Weitere Dienstleistungen rund ums Haus auf Anfrage. Kostenlose Beratung vor Ort. Tel. 0178/3449992  
M.S. Sanierungstechnik

## Gesuche

### Kaufgesuch

#### Frau Stefan kauft:

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

  
**Rote Seeigel**  
können bis zu  
**200 Jahre**  
alt werden.

### AUTO & ZWEIRAD

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

**Familien**  
ANZEIGENSHOP  
 GEBURT12.1  
43 x 90 mm  
ab 52,00,-  
 HABITAT  
Für alles was wirklich zählt!  
[shop.rautenberg.media](http://shop.rautenberg.media)

**KLEINANZEIGEN**  
PRIVAT & GESCHÄFTLICH  
**ONLINE**  **BESTELLEN**

[rautenberg.media/kleinanzeigen](http://rautenberg.media/kleinanzeigen)

Ihre private\*  
KLEINANZEIGE  
bis 100 Zeichen  
in dieser Zeitung

ab **6,99** €

\*gewerbliche Kleinanzeige ab 13,99 €

 RAUTENBERG MEDIA

 **rndblick**  
**BERGNEUSTADT**  
Online lesen: [www.rndblick-bergneustadt.de/e-paper](http://rndblick-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>



Wir freuen uns auf Sie!

■ ZEITUNG ■ DRUCK ■ WEB ■ FILM

**Porsche 911** von privat für privat gesucht -  
bitte alles anbieten! **Tel. 0178 / 1513151**

## Fragen zur Verteilung?

[mail@regio-pressevertrieb.de](mailto:mail@regio-pressevertrieb.de)

 •pünktlich• zielgerichtet• lokal  
[www.regio-pressevertrieb.de](http://www.regio-pressevertrieb.de) **REGIO** PRESSE VERTRIEB GMBH

Die Zeitungszustellgesellschaft der RAUTENBERG MEDIA KG

## Extreme Hitzeereignisse

### Der Oberbergische Kreis und Die Wohnhilfen Oberberg sensibilisieren

Oberbergischer Kreis. Extreme Hitzeereignisse können für wohnungslose Menschen lebensgefährlich sein. Aus diesem Grund möchten der Oberbergische Kreis und Die Wohnhilfen Oberberg zur Thematik sensibilisieren. Auch in ländlichen Regionen leben Menschen auf der Straße. Das Leben auf der Straße ist unabhängig von extremen Hitzeereignissen schon an sich herausfordernd und belastend. Der Oberbergische Kreis und die Wohnhilfen Oberberg sind für jeden Hinweis auf wohnungslose Menschen dankbar.

Wenn Menschen sich bei extremer Hitze draußen aufhalten, kann das schnell lebensbedrohlich sein. Fehlender Zugang zu ausreichend Wasser, wenig Schattenplätze, ungeeignete Kleidung,

Gesundheitsprobleme und die Einnahme von Medikamenten stellen unter anderem wesentliche Risikofaktoren dar. Hitze ist eines der größten klima- bedingten Gesundheitsrisiken und kann schnell zu einem lebensbedrohlichen Kreislaufzustand führen. Mögliche Symptome können unter anderem Kreislaufbeschwerden, Unruhegefühl, Erschöpfung, schneller Gewichtsverlust, Kurzatmigkeit, Durstgefühl, trockener Mund (Schleimhäute), steigende Körpertemperatur und kognitive Beeinträchtigungen sein.

„Darum bitten wir die Bürgerinnen und Bürger aufmerksam zu sein und die Beratungsbüros der Wohnhilfen Oberberg zu kontaktieren“, sagt Wilfried Fenner, stellvertretender Bereichsleiter der Wohnhilfen Oberberg der Diakonie Mi-

chaelshoven. Die Mitarbeitenden nehmen den Fall auf und prüfen, was getan werden kann.

Man erkennt wohnungslose Menschen häufig daran, dass sie mehrere Taschen, Rucksäcke oder einen Schlafsack mit sich führen. Auch auf Menschen, die an Hauseingängen, am Bahnhof oder an Bushaltestellen schlafen, sollte man aufmerksam werden. Das Gleiche gelte auch für Personen, die man draußen regelmäßig antrifft, die immer wieder im Freien sitzen und sich den ganzen Tag dort aufhalten. In solchen Fällen sollten Bürgerinnen und Bürger die Beratungsbüros der Wohnhilfen in Wipperfürth, Waldbröl und Gummersbach oder die Sozialen Dienste des Gesundheitsamtes kontaktieren.

**Wichtige Telefonnummern im Oberbergischen Kreis**

Innerhalb der Geschäftszeiten können Sie die Wohnhilfen Oberberg oder das Gesundheitsamt des Oberbergischen Kreises kontaktieren:

Nordkreis mit den Kommunen Radevormwald, Wipperfürth, Hückeswagen und Lindlar: 02267 6557750

Kreismitte mit den Kommunen Gummersbach, Bergneustadt, Marienheide und Engelkirchen: 02261 969060

Kreissüden mit den Kommunen Waldbröl, Nümbrecht, Wiehl, Morsbach und Reichshof: 02291 808500

Gesundheitsamt Oberbergischer Kreis (Soziale Dienste): 02261 88-5345

Alarmieren Sie bei **akuter gesundheitlicher Gefährdung** den Rettungsdienst unter der 112.

## Gemeinsam. Regional. Stark - Oberberg startet Pflege-Netzwerk für die Zukunft

### Erste Pressekonferenz von P.NetO e.V. zeigt: Zusammenarbeit ist der Schlüssel zur Pflege der Zukunft

Oberbergischer Kreis. Mit der Gründung des Pflegenetzwerks P.NetO e.V. begann im Oberbergischen Kreis eine neue Phase der Zusammenarbeit in der Pflege. Auf der ersten öffentlichen Pressekonferenz präsentierte sich der junge Verein erstmals der breiten Öffentlichkeit - und machte deutlich: Die Pflege braucht nicht nur helfende Hände, sondern starke Verbindungen. P.NetO e.V. will genau das leisten: Menschen, Einrichtungen und Institutionen im Pflegebereich zusammenbringen, um gemeinsam neue Lösungen für die Herausforderungen von heute und morgen zu entwickeln. Die Veranstaltung im Kreishaus bot tiefe Einblicke in die Gründungsmotivation, die Vielfalt der beteiligten Akteurinnen und Akteure sowie die konkreten Maßnahmen, die bereits

auf den Weg gebracht wurden. Die Idee hinter dem Netzwerk ist klar: Pflege im Oberbergischen soll nicht länger jeder für sich denken müssen - sondern gemeinsam, vernetzt, praxisnah und auf Augenhöhe gestaltet werden. Mitglieder des Vereins sind sektorenübergreifend Pflegeeinrichtungen, Bildungsinstitutionen und Vertreter\*innen kommunaler Verwaltung.

„Pflege ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Mit P.NetO schaffen wir ein Netzwerk, das den Austausch stärkt und gemeinsam an konkreten Lösungen arbeitet - nah an den Menschen, die Pflege leisten und benötigen“, erklärte Waldemar Metzger, Vorstandsvorsitzender des Pflegenetzwerks P.NetO e.V.

Ein besonderer Fokus des Netzwerks liegt auf dem Austausch

zwischen Praxis und rahmengebenden Strukturen. So wurden in den ersten Monaten bereits Fachdialoge angestoßen, Bedarfe erhoben und erste Veranstaltungsformate realisiert. „Für die kommenden Monate sind unter anderem themenspezifische Fachforen, Workshops sowie eine große regionale Pflegekonferenz geplant - alles mit dem Ziel, voneinander zu lernen, Innovationen zu fördern und die Pflege vor Ort zu stärken“, ergänzen Ursula Kocholt, stellv. Vorstandsvorsitzende, und Vorstandsbisitzer Alexander Huhn. Auch Kreisdirektor und Beisitzer im Vorstand von P.NetO e.V., Klaus Grootens, betonte die Bedeutung des Netzwerks für die

Region: „Als Kreis sehen wir es als unsere Aufgabe, die Pflege im Oberbergischen aktiv mitzugestalten. Das Pflegenetzwerk ist

ein wichtiger Baustein, um Kräfte zu bündeln, Strukturen zu verbessern und den Herausforderungen der Pflege mit vereinten Kräften zu begegnen.“

Die Botschaft ist eindeutig: Pflege braucht mehr als gute Absichten - sie braucht Räume für Austausch, engagierte Partnerschaften und Strukturen, die Innovation ermöglichen. P.NetO e.V. will genau diese Räume schaffen und gestalten.

„Wir möchten gemeinsam Pflege gestalten - vernetzt, transparent und mit Blick auf die Herausforderungen der Zukunft“, ergänzte die Geschäftsführerin des Netzwerks, Nicole Breidenbach.

Die Türen von P.NetO e.V. stehen offen für alle, die Pflege im Oberbergischen aktiv mitgestalten möchten.

# NOTDIENSTE

WIR SIND RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA!


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


## 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

## 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**



## APOTHEKEN-NOTDIENST

Apotheken-Notruf 0800 00 22833

**Donnerstag, 17. Juli**
**Rosen-Apotheke**

Wilhelmstraße 30, 51643 Gummersbach, 02261/27300

**Freitag, 18. Juli**
**Sonnen-Apotheke**

Hömerichstraße 79, 51643 Gummersbach, 02261/65414

**Samstag, 19. Juli**
**Alte Apotheke**

Kölner Straße 250A, 51702 Bergneustadt, 02261/41063

**Sonntag, 20. Juli**
**Brücken Apotheke OHG**

Bahnhofstraße 19, 51709 Marienheide, 02264/8345

**Montag, 21. Juli**
**Markt-Apotheke OHG**

Kölner Straße 251, 51702 Bergneustadt, 02261/49364

**Dienstag, 22. Juli**
**Sonnen-Apotheke**

Im Weiher 21, 51674 Wiehl, 02262/9567

**Mittwoch, 23. Juli**
**Apotheke zur Post**

Kölner Straße 230, 51702 Bergneustadt, 02261/42323

**Donnerstag, 24. Juli**
**Falken-Apotheke**

Drabenderhöher Straße 35, 51674 Wiehl, 02262/701464

**Freitag, 25. Juli**
**Apotheke am Markt**

Markt 7, 51766 Engelskirchen, 02263/961814

**Samstag, 26. Juli**
**Linden Apotheke**

Oberwiehler Straße 53, 51674 Wiehl, 02262/93535

**Sonntag, 27. Juli**
**Adler Apotheke OHG**

Reichshofstraße 49, 51580 Reichshof, 02265/249

**Montag, 28. Juli**
**Vita-Apotheke Derschlag**

Kölner Straße 2, 51645 Gummersbach, 02261/950510

**Dienstag, 29. Juli**
**Medica Apotheke im Ärztehaus**

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

**Mittwoch, 30. Juli**
**Apotheke am Bernberg**

Dümmlinghauser Straße 55, 51647 Gummersbach, 02261/55550

**Donnerstag, 31. Juli**
**Hubertus-Apotheke**

Kaiserstraße 10, 51643 Gummersbach, 02261/66966

**Freitag, 1. August**
**Agger-Apotheke**

Königstraße 6, 51645 Gummersbach, 02261/98450

**Samstag, 2. August**
**Brunnen Apotheke im Bergischen Hof**

Kaiserstraße 35, 51643 Gummersbach, 02261/23390

**Sonntag, 3. August**
**Mozart-Apotheke**

Gummersbacher Straße 20, 51645 Gummersbach, 0 22 61 / 2 32 33

(ab 9 Uhr bis 9 Uhr Folgetag)

Angaben ohne Gewähr.

## ÖRTLICHE NOTDIENSTE

### Allgemeine ärztliche Notdienst-praxen 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 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 jungendärztlichen 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](http://www.kvno.de/notdienst).

### Zahnärztliche Notdienst-vermittlung

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

## 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 bauen Ihre  
Photovoltaikanlage**

**10 kWp  
Anlage ab  
10.777€**

## **Komplettlösungen aus einer Hand!**

Ihre Vorteile – unsere Erfahrung:

- ✓ über 2.100 gebaute PV-Anlagen
- ✓ TÜV-zertifizierter Fachberater
- ✓ eigener Dachdecker-Meister
- ✓ langlebige und hochwertige Produkte

**PV mit Speicher**

**Wallbox**

**Wärmepumpe**



*Jetzt Beratung anfragen*  
[aggerenergie.de/pv](http://aggerenergie.de/pv)  
Tel.: 02261 3003 428

