



**LIEBE LESERINNEN UND LESER,
LIEBE KUNDINNEN UND KUNDEN,**

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

IHR TEAM VON RAUTENBERG MEDIA



Optik Schuon

www.optik-schuon.de

Markenqualität zu vernünftigen Preisen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Gladbacher Straße 37-39 • 50189 Elsdorf
Telefon 02274 / 905673

RÖHRBEIN
GEBÄUDEDIENSTLEISTUNGEN

www.roehrbein.gmbh

Sanierungen | Renovierungen
Industrieservice | Hausmeisterservice
Gebäudedienstleistungen | Garten-Landschaftsbau

HAUGK
HEIZUNG • SANITÄR

Beratung • Montage • Wartung
Gasfeuerung • Ölfeuerung
Wärmepumpen • Solarthermie
Trinkwasseroptimierung
Komplettbäder

**Ihr Partner wenn es um Wasser und
Wärme geht - seit über 65 Jahren!**

Römerstraße 20 • www.haugkgmbh.de
50189 Elsdorf-Grouven • 02274/909900

Lina24.de
Autokrane
Vermietung

MINIKRAN

Autokrane Vermietung
www.lina24.de

In der Vermietung

- Dachziegelzangen
1 - 2 und 3 reihig
- Schuttmulden
- Sauganlagen
für Trapezblech &
Sandwich Dach und Wand
- Palettengabel
- Glassauganlagen
- Personenkorb
2 und 3 Personen
3 to 7,5 to 25 to

2. Elsdorfer Kegelmeisterschaft

Wer wird zweiter Elsdorfer Stadtmeister? - Elsdorf sucht erneut den besten Kegelclub!

Können die aktuellen Kegelkönige des „KC voll dropp“ vom Thron stoßen oder wird der Titel verteidigt?

Habt ihr einfach Lust auf Kegeln? Dann schnappt Euch Eure Kegelkameraden, nehmt an der 2. Elsdorfer Kegelmeisterschaft teil und füllt Eure Kegelkasse auf!

Um den Kult des Kegels weiter aufrechtzuerhalten und lokale Kneipen zu unterstützen, veranstaltet die Stadt Elsdorf für Kegelclubs aus dem Stadtgebiet die 2. Elsdorfer Kegelmeisterschaft. Bereits die Premiere der Kegelmeisterschaft in diesem Jahr sorgte mit 28 angemeldeten Clubs für spannende und gesellige Stunden auf den Kegelbahnen.

Nach vorheriger, öffentlicher



Das Finale der Kegelmeisterschaft 2025 fand vor hunderten Zuschauern in der Elsdorfer Festhalle statt.

Auslosung treten die Kegelclubs in 2026 zunächst in einer Gruppenphase (mindestens drei garan-

tierte Spiele bei 32 Mannschaften) und anschließend im K.O.-System gegeneinander an, um den

besten Kegelclub im Stadtgebiet zu ermitteln.

Die Kegelmeisterschaft erstreckt sich über knapp neun Monate, in denen die Clubs gegeneinander um den Finaleinzug kämpfen. Ab dem 18. Februar startet die Gruppenphase. Abhängig von der Anzahl der teilnehmenden Kegelclubs (maximal 32) wird voraussichtlich in Vierergruppen gespielt, so dass man bis zum 12. Juli drei Spiele nach gemeinsamer Terminvereinbarung mit dem Gegner bestreitet. Danach folgt bis Ende Oktober die mit dem Achtelfinale beginnende K.O.-Phase.

An einem großen, gemeinsamen Final-Spieltag am 7. November soll bei kühlen Getränken und ausgelassener Stimmung vor Publikum der Sieger ermittelt werden. Die Festhalle Elsdorf wird zur Partymeile mit DJ und einer mobilen Kegelbahn im Originalmaß. Der Stadtmeister darf sich über ein Preisgeld von **1.200 Euro** für die Kegelkasse freuen! (2. Platz 700 Euro, 3. Platz 400 Euro, 4. Platz 200 Euro)

Teilnahmebedingungen:

- Ihr habt Spaß am Kegeln und auf gesellschaftliches Zusammenkommen.
- Ihr schafft es zu jedem Spiel ein Team von sechs Spielern zu stellen.
- Aus Eurem Kegelclub hat mindestens eine Person den Hauptwohnsitz in Elsdorf.
- Pro Kegelclub wird eine Teilnahmegebühr von 40 Euro erhoben.

Regeln und Kegelspiele werden vor Turnierbeginn bei einem gemeinsamen Zusammentreffen mit Vertretern aller Kegelclubs erläutert.

Anmeldungen sind bis zum 7. Februar 2026 per E-Mail an robert.wassenberg@elsdorf.de oder telefonisch unter 02274 - 709 133 möglich. Weitere Informationen sind unter www.elsdorf.de/kegeln möglich. Gut Holz!



Der KC „voll dropp“ wurde Sieger der 1. Elsdorfer Kegelmeisterschaft.

Änderung des Erscheinungsrhythmus

Rundblick ab sofort alle zwei Wochen in der Post

Ab Januar 2026 erscheint das Mitteilungsblatt „Rundblick“ in Elsdorf nur noch alle zwei Wochen.

Die Anpassung der Erscheinungsweise erfolgt vor dem Hintergrund veränderter Rahmenbedingungen

in der Mediennutzung sowie wirtschaftlicher und organisatorischer Aspekte der Produktion. Unabhängig davon bleibt es Ziel, die Bürgerinnen und Bürger weiterhin zuverlässig, aktuell und transparent über wichtige

Themen, Bekanntmachungen und Veranstaltungen aus dem Stadtgebiet zu informieren.

Ergänzend zum „Rundblick“ stehen den Bürgerinnen und Bürgern die Website der Stadt Elsdorf

sowie die städtische App als zentrale Informationsangebote zur Verfügung. Dort finden Interessierte jederzeit eine Vielzahl aktueller Informationen, Hinweise und Serviceangebote rund um das Stadtgeschehen.

Stadt Elsdorf ernennt Ortsvorsteher

Kontinuität und neue Impulse nach der Kommunalwahl 2025



Nach der Kommunalwahl im September 2025 hat sich der neu gewählte Stadtrat der Stadt Elsdorf am 4. November 2025 zu seiner konstituierenden Sitzung getroffen. In dieser ersten Ratssitzung wurden die Ortsvorsteherinnen und Ortsvorsteher für alle elf Ortsteile der Stadt Elsdorf durch den Rat gewählt.

Die offizielle Ernennung der Ortsvorsteherinnen und Ortsvorsteher erfolgte am 10. Dezember 2025.

Mit dieser Entscheidung stellt der Stadtrat die Interessenvertretung der Ortsteile für die neue Wahlperiode sicher und setzt zugleich auf Kontinuität und Erfahrung in den dörflichen Strukturen.

Bestätigt im Amt wurden die langjährig erfahrenen Ortsvorsteherinnen und Ortsvorsteher Sophia Schiffer (CDU) für Niederembt, Andreas Schwarz (SPD) für Oberembt, Michael Gülden (CDU) für Angeldorf, Stephan Borst (CDU) für

Neu-Etzweiler, Toni Heller (CDU) für Elsdorf, Stefan Ebel (CDU) für Giesendorf, Ralf Gohrband (CDU) für Grouven sowie Dietmar Wildner (CDU) für Heppendorf.

Neu in das Amt der Ortsvorsteher wurden Gerhard Jakoby (CDU) für Esch, Florian Wilbertz (CDU) für Tollhausen und Dirk Wedhorn (CDU) für Berrendorf berufen.

Das Vorschlagsrecht für die Besetzung der Ortsvorsteherämter lag jeweils bei der Partei, die bei

der Kommunalwahl im entsprechenden Ortsteil die meisten Stimmen erzielen konnte.

Die Stadt Elsdorf bedankt sich bei allen Ortsvorsteherinnen und Ortsvorstehern für ihre Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen, und wünscht ihnen für ihre Arbeit in den kommenden Jahren viel Erfolg und eine gute Zusammenarbeit zum Wohle der Bürgerinnen und Bürger in den Ortsteilen.

Strukturwandel konkret: Neues Gewerbegebiet für Elsdorf

Land NRW unterstützt Entwicklung im Norden der Stadt mit dem Programm „Go4Gewerbe“

Ein wichtiger Schritt für die Zukunft der Stadt Elsdorf: Die Stadt ist in das Landesprogramm „Go4Gewerbe“ aufgenommen worden. Damit kann im Norden von Elsdorf ein neues, modernes Gewerbegebiet entwickelt werden. In einem ersten Schritt geht es um eine Fläche von rund 43 Hektar - langfristig sollen es insgesamt etwa 100 Hektar werden. Kurz vor den Weihnachtsfeiertagen unterzeichneten Ina Scharrenbach, Ministerin für Heimat, Kommunales, Bau und Digitalisierung des Landes Nordrhein-Westfalen, und Bürgermeister Andreas Heller eine entsprechende Zielvereinbarung. Mit dem neuen Gewerbegebiet möchte die Stadt Elsdorf gezielt neue Unternehmen ansiedeln und zukunftsfähige Arbeitsplätze schaffen. Besonders angesprochen werden Betriebe aus innovativen und wachstumsstarken Branchen, zum Beispiel aus den Bereichen IT, Digitalisierung, Cloud-Technologie und Künstliche Intelligenz. „Mit Go4Gewerbe schaffen wir die Voraussetzungen, um schnell und verlässlich neue



Gewerbeflächen zu entwickeln“, erklärt Bürgermeister Andreas Heller. „Unser Ziel ist

es, Investitionen, Wertschöpfung und gute Arbeitsplätze nach Elsdorf zu holen.“

Das geplante Gewerbegebiet liegt im Norden von Elsdorf und verfügt über eine sehr gute Verkehrsanbindung, unter anderem über die Autobahn A61. Die Nähe zu den Ballungsräumen des Rheinlandes und zu weiteren gewerblichen Entwicklungsflächen in der Region macht den Standort besonders attraktiv.

Unterstützt wird die Stadt bei der Entwicklung durch die Landesgesellschaft NRW.URBAN. Sie begleitet die Planung, die Erschließung und die Finanzierung des Projekts. Möglich wird dies durch eine Landesbürgschaft, die dem Projekt zusätzliche Sicherheit und Tempo verleiht. „So wird aus Strukturwandel Standortstärke und aus Potenzial Perspektive“, so Ina Scharrenbach MdL, Ministerin für Heimat, Kommunales, Bau und Digitalisierung des Landes Nordrhein-Westfalen.

Ein zentrales Ziel der Stadt Elsdorf ist eine nachhaltige und hochwertige Gewerbeflächenentwicklung. Das bedeutet: umweltbewusste Planung, klare Strukturen und langfristige Qualität für Unternehmen und Beschäftigte. Die Umsetzung erfolgt gemeinsam mit der städtischen Entwicklungsgesellschaft Stadt.Land.Els, die in Elsdorf für die Entwicklung von Wohn- und Gewerbeflächen zuständig ist.

Mit dem Programm Go4Gewerbe unterstützt das Land Nordrhein-Westfalen den Strukturwandel im Rheinischen Revier. Für Elsdorf bedeutet das: Der Ausstieg aus der Braunkohle wird genutzt, um neue wirtschaftliche Perspektiven zu schaffen.

„Elsdorf entwickelt sich weiter zu einem modernen und zukunftsfähigen Wirtschaftsstandort“, so Bürgermeister Heller. „Go4Gewerbe ist dafür ein ganz wichtiger Baustein.“



Amtliche Bekanntmachungen im digitalen Amtsblatt



Seit dem **1. Dezember 2025** gilt die neue **Hauptsatzung der Stadt Elsdorf**. Mit dieser Änderung werden die **Amtlichen Bekanntmachungen nicht mehr im „Rundblick“** veröffentlicht. Stattdessen stehen alle amtlichen Bekanntmachungen **zentral und digital** auf der Internetseite der Stadt Elsdorf zur Verfügung. Unter www.elsdorf.de/amtsblatt

können ab diesem Zeitpunkt alle aktuellen sowie archivierten Bekanntmachungen bequem online eingesehen werden. Damit ist die Stadt Elsdorf einen weiteren Schritt in Richtung moderner und bürger-naher Verwaltung gegangen. Wer eine gedruckte Version bevorzugt, kann diese **im Bürgerbüro zu den gewohnten Öffnungszeiten** des Rathauses erhalten.

Bergverwaltung

Die Abteilung Bergbau und Energie in NRW nimmt Meldungen/Beschwerden über außergewöhnliche Belastungen entgegen, die durch den Tagebau bzw. tagebau-bedingte Baumaßnahmen, wie Bohrstellen usw. verursacht werden. Sie ist rund um die Uhr telefonisch erreichbar.
Während der Bürozeiten
Montag bis Donnerstag
von 8.30 bis 16 Uhr

Freitag von 8.30 bis 14 Uhr
ist die Kontaktaufnahme wie folgt möglich:
Abteilung Bergbau und Energie in NRW
Goebenstraße 25
44135 Dortmund
Tel.: 02931 82-0
Fax: 02931 82-3624
E-Mail:
registratur-do@BRA.nrw.de
Standort Düren

Josef-Schregel-Straße 21
52349 Düren
Tel.: 02931 82-0
Außerhalb der regulären Bürozeiten
In Notfällen, wie bei umweltrelevanten Ereignissen (Tagesbrüche u.Ä.) oder Unfällen (insbesondere mit Personenschäden) in Betrieben unter Bergaufsicht bzw. mit Auswirkung auf diese Betriebe, ist die Abteilung Bergbau und Energie in NRW

auch außerhalb der regulären Bürozeiten über die Rufbereitschaft Bergbau zentral erreichbar:
Notfalltelefon Rufbereitschaft Bergbau: 0172/5205686
RWE Power AG
Tagebau Hambach -
Bürgertelefon
02461/54971
für den Fall außergewöhnlicher Belastungen aus dem Tagebau Hambach

LOKALES

Aktion Dreikönigssingen 2026

Sternsinger aus dem Seelsorgebereich Elsdorf auf dem Weg zu den Menschen

Rund um den Jahreswechsel sind die Sternsinger unterwegs zu den Menschen. Die kleinen und großen Königinnen und Könige der Pfarreien im Seelsorgebereich Elsdorf sammeln Spenden für benachteiligte Mädchen und Jungen in aller Welt. Mit dem Kreidezeichen 20*C+M+B*26 bringen die Sternsinger dabei auch den Segen an die Türen der Häuser, die sie besuchen.
„Schule statt Fabrik - Sternsinger gegen Kinderarbeit“ heißt das Leitwort der 68. Aktion Dreikönigssingen. Die Beispielprojekte, die gefördert werden, liegen in Bangladesch. Nähere Informationen findet man unter www.sternsinger.de
Wer in Elsdorf wohnt und einen Besuch der Sternsinger wünscht, kann sich mit Angabe von Name und Adresse unter folgender Email-Adresse anmelden: redaktionsteam@pfarramt-bedburg.de



Bundesweiter Eröffnung der 68. Aktion Dreikönigssingen in Freiburg mit Bischof Stephan Burger (2.v.r.)

Naturpark-Zentrum Gymnicher Mühle Termine im Januar 2026

Im Januar erwarten euch spannende Veranstaltungen rund um Natur, Geschichte und Handwerk an der Gymnicher Mühle. Von der Vogelbeobachtung in der Erfttaue über eine informative Führung zur Flutkatastrophe 2021 bis hin zum Familienbacktag in unserer Lehrbäckerei - für Groß und Klein ist etwas dabei. Meldet euch an und erlebt besondere Momente in der Region!

Alle Termine im Überblick:

10. Januar, 12 bis 14 Uhr -

Wassererlebnispark

Expedition Erft -

Die Stunde der Wintervögel

Vogelliebhaber*innen aufgepasst: Wir beobachten, zählen und dokumentieren gemeinsam mit Expert*innen des NABU Rhein-Erft die Vögel in der Erfttaue und rund um die Gymnicher Mühle. Macht mit bei der jährlichen „Stunde der Wintervögel“!

Mitbringen: Fernglas und Bestimmungsbücher, falls vorhanden

Dauer: ca. 2 Stunden

Kosten: kostenfrei

Treffpunkt: KM51 -

Das Erftmuseum

Zielgruppe: Erwachsene & Familien mit Kindern ab 6 Jahren

Anmeldung unter

www.gymnichermuehle.info

Die Flut 2021 an der Erft und ihren Nebenflüssen

18. Januar 2026.

11 bis 12:30 Uhr

Im Juli 2021 ereignete sich eine der verheerendsten Naturkatastrophen im Rheinland. Erft, Ahr und ihre Zuflüsse überfluteten weite Bereiche der Uferregionen. Die Wassermassen zerstörten den Lebensraum vieler Menschen, verursachten großes Leid, aber auch eine ungeahnte Solidarität mit den Betroffenen. Die Führung im Erftmuseum vermittelt anhand neuer

Ausstellungsbereiche die Hintergründe und Auswirkungen der Flutkatastrophe in der Erftregion. Als ein Beispiel zukünftiger Präventionsmaßnahmen wird ein Einblick in die Renaturierung der Erft auf dem Gelände der Gymnicher Mühle gegeben.

Dauer: ca. 1,5 Stunden

Kosten: 4 Euro pro Person inkl.

Museumseintritt

Treffpunkt: KM51 -

Das Erftmuseum

Zielgruppe:

Jugendliche & Erwachsene

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

24. Januar, 10 bis 13 Uhr

Die Lehrbäckerei öffnet ihre Türen - Familienbacktag

Wer möchte nicht mal gerne selbst in einer Backstube stehen, wenn es in der Bäckerei morgens so herrlich duftet. Unsere Lehrbäckerei an der Gymnicher Mühle

öffnet für euch die Türen und lädt euch ein, gemeinsam mit uns die einzelnen Arbeitsschritte des Bäckerei-Handwerks kennenzulernen. Nebenbei erfahrt ihr dabei auch wichtige Eigenschaften der Zutaten und lernt den Weg kennen, den das Getreide von der Aussaat bis zur fertigen Backware nimmt. Lasst euch überraschen und genießt am Ende euer eigenes „Meister*innen-Gebäck“.

Dauer:

3 Stunden

Kosten:

15 Euro pro Teilnehmer*in

Treffpunkt:

KM51 - Das Erftmuseum

Zielgruppe: Kinder ab 5 Jahre mit ihren Familien. Bitte beachten Sie, dass immer eine Erwachsene Person mit angemeldet sein muss.

Anmeldung unter

www.gymnichermuehle.info

Teilhabe darf nicht am Tellerrand enden

Petition setzt sich für die Rechte zöliakiebetroffener Menschen ein

„Teilhabe darf nicht am Tellerrand enden“: unter diesem Motto startet die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V. (DZG) eine Bundestags-

Petition. Darin wird ein verbindlicher gesetzlicher Rahmen gefordert, der die verlässliche Bereitstellung sicherer glutenfreier

Mahlzeiten in öffentlichen Einrichtungen der Gemeinschaftspflege sicherstellt. Das betrifft das Essen in Kitas, Schulen, Krankenhäusern, Senioreneinrichtungen etc. In anderen europäischen Ländern ist der gesetzliche Anspruch auf glutenfreie Mahlzeiten in öffentlichen Einrichtungen längst eine Selbstverständlichkeit.

Menschen, die an der Autoimmunerkrankung Zöliakie leiden, sind lebenslang auf eine strikt glutenfreie Ernährung angewiesen. Selbst aller kleinste Mengen Gluten (zum Beispiel ein Achtel Gramm Mehl) können erhebliche gesundheitliche Folgen auslösen. Eine medikamentöse Therapie gibt es nicht. Im Alltag sind Zöliakiebetroffene oft vom gemeinsamen sozialen Leben ausgeschlossen. Wenn Kinder in der Schule keine geeignete Mahlzeit bekommen und in vielen Fällen sogar nicht einmal am gemeinsamen Essen in der Mensa teilnehmen dürfen, ist das häufig mit gravierenden Ausgrenzungserfahrungen verbunden.

Zöliakie ist alles andere als ein Randphänomen, auch wenn es in Deutschland am Bewusstsein für die Krankheit mangelt. Bis zu 900 000 Menschen aller Altersstufen gelten als betroffen. Trotz einer nach wie vor erschreckend hohen Dunkelziffer von 75 Prozent plus X steigen die Diagnosezahlen speziell im Kinder- und Jugendalter steil an. Der „Versorgungsatlas“ der Krankenkassen dokumentiert im Zehn-Jahres-Zeitraum von 2012 bis 2022 eine Steigerung der Diagnosezahlen über alle Altersgruppen um 130 Prozent. Die DZG vertritt die Interessen von 42 000 Mitgliedern bundesweit, die in etwa 160 Regionalgruppen organisiert sind. Damit ist sie einer der größten Player in der gesundheitlichen Selbsthilfe. Mehr unter <https://dzg-online.de/dzg-petition>
Ansprechpartner bei der DZG: , Peter Wark;
Telefon 0711/45 99 81-25;
Mail: peter.wark@dzg-online.de

**rundblick**
MIT INFORMATIONEN AUS DER
STADT ELSDORF

Online: rundblick-elsdorf.de/e-paper
STADT ELSDORF
PARTNERSTÄDTE
Aix Roulette (F)
Bully les Mines (F)

JEDE WOCH E GUT INFORMIERT

HALLO PRESSESPRECHER/INNEN
PRESSEBEAUFTRAGTE
der **VEREINE – KIRCHEN – SCHULEN** und
anderer Organisationen
Akkreditieren Sie sich gleich jetzt
für das CMSsystem von Rautenberg Media,
um für diese Zeitung Artikel einzustellen:
<https://redaktion.rautenberg.media>

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

Achterbahnfahrt zum Hinrundenabschluss

Escher Erste liefert volle Bandbreite der Emotionen



Das war zum Ende der Hinrunde für die 1. Escher Tischtennismannschaft in den letzten drei Spielen ein wahres Gefühlschaos mit allen Facetten. Los ging es mit dem Spiel beim TTC Sindorf II, einer Mannschaft, die man zuletzt mehrfach auch hatte schlagen können, so dass man durchaus optimistisch in die Partie ging. Dann jedoch folgte ein kompletter Blackout. Ganze drei Sätze holte man beim Tabellennachbarn und steckte mal so eben eine 0:10 Schlappe ein. Vier Tage später im Heimspiel gegen Schlusslicht T.-Brüggen I war man Favorit, setzte jedoch nahtlos mit zwei verlorenen Anfangsdoppeln die Formkrise fort. Immerhin sorgten Frank Myslisch mit zwei Siegen über M. Sauer und D. Möseler und Tobias Haverkamp mit ebenfalls zwei Siegen für die Wende. Thomas Odenthal vergab beim Stand von 4:4 einen Matchball im 3. Satz gegen M. Weyer und zog denkbar knapp den Kürzeren, ehe Haverkamps 3:0 vs. H.J. Kraus für das 5:5-Remis sorgte und wenigstens einen Punkt sicherte.

Vor dem Hintergrund dieser Spiele ging man gegen den Zweiten Langenich III als Aussenseiter in die Partie. Nach ausgeglichenen Doppeln sorgte F. Myslisch mit dem 3:1 vs. S. Althoff für das 2:1, doch dann unterlagen Radek Sliwinski und T. Odenthal jeweils unglücklich in fünf Sätzen und nach Haverkamps 0:3 vs. M. Schlesinger sah es beim Stand vom 2:4 nicht sonderlich gut aus. Es folgte aber ein atemberaubendes Finish: Myslisch (3:1 vs. M. Vreden) verkürzte, Sliwinski (3:2 vs. S. Althoff) glich aus, T. Odenthal (3:1 vs. M. Schlesinger) brachte die Führung u. Haverkamp mit einem 11:7 im 5. Satz vs. T. Düchting machte den nicht mehr für möglich gehaltenen 6:4 Sieg perfekt. Mit 11:7 Zählern bleibt man zwar auf Platz 5, liegt aber nur einen Zähler hinter dem Relegationsplatz 2 (Hürth 12:6) und ist punktgleich mit Sindorf u. Langenich. Das verspricht eine spannende Rückrunde! Mit dem Heimspiel der Escher Dritten am Fr., 9. Januar, 19.30 Uhr, vs. SG Ahe startet diese.



Tobias Haverkamp mit dem Schlusspunkt gegen Brüggen

Neu- und Gebrauchtwagen
Volkswagen Jahreswagen von Mitarbeitern der VW AG

Ihr Ansprechpartner für VW E-Autos

Service

Economy Service



Der neue vollelektrische ID.5

Autohaus Vossel KG
Heerstr. 54
53894 Mechernich
Tel.: 02443 31060

Volkswagen Economy Service Vossel & Kühn
Hermann-Kattwinkel-Platz 7
53937 Schleiden-Gemünd
Tel.: 02444 2212

Ihre dunkle Holzdecke stört Sie?
Sie wollen nie mehr Decken streichen?
Dann haben wir die Lösung für Sie!

„Aus alt mach neu!“
Spanndecken:
Schnell. Sauber. Schön.

Unser Partner: ...weniger sollten Sie sich nicht wert sein

MAUSWEG 157 - 50189 ELSDORF-ESCH - 02274 / 27 67 - www.merz-elsdorf.de



THOMAS

IHR TISCHLERMEISTER UND SPANNDECKEN-PROFI

Garagen – Tore – Antriebe

Hochhaus

VON HEUTE AUF MORGEN BEI IHNEN

„FIX UND FERTIG“ • BERATUNG

- RUNDUMSERVICE • ENTSORGUNG
- NEUMONTAGEN • DEMONTAGE

Inh. Jörg Hartwich • www.gta-hochhaus.de • info@gta-hochhaus.de



02403/51070



Ev. Trinitatis-Kirchengemeinde an der Erft

Elsdorf Lutherkirche

11. Januar (Sonntag)
9:30 Uhr - Christuskirche,
Pfarrer Müller
11 Uhr - Friedenskirche,
Pfarrer Müller
18. Januar (Sonntag)
10 Uhr - Zentralgottesdienst
Petrikirche, Quadrath-Ichendorf,

Prädikant Dr. Höver, anschließend
Gemeindeversammlung
10:30 Uhr - Kindergottesdienst im
Gemeindezentrum Arche,
Bergheim
25. Januar (Sonntag)
10 Uhr - Zentralgottesdienst Lu-
therkirche, Elsdorf, Pfr. Trautner,

mit Dreigestirn zu Besuch
1. Februar (Sonntag)
9:30 Uhr - Lutherkirche,
Pfarrer Trautner
11 Uhr - Petrikirche,
Pfarrer Trautner
8. Februar (Sonntag)
9:30 Uhr Christuskirche Bergheim,

Pfarrerinnen Voldrich
11 Uhr Friedenskirche Bedburg,
Pfarrerinnen Voldrich

Die anderen Gottesdienste finden
Sie im Trinitatisbrief.
[www.trinitatis-
kirchengemeinde.de](http://www.trinitatis-kirchengemeinde.de)

Evangelische Kirchengemeinde Kirchherten

Sonntag, 11. Januar
10 Uhr - Gottesdienst in Titz, Pfarrerin Benninghoff
Sonntag, 18. Januar
10 Uhr - Gottesdienst in Kirchherten, Pfarrer Buddenberg

St. Lucia und St. Hubertus Angelsdorf

Samstag, 10. Januar
15 Uhr - Tauffeier
17 Uhr - Vorabendmesse
Freitag, 16. Januar
18 Uhr - Hl. Messe

in der Kapelle Etzweiler
Samstag, 17. Januar
16 Uhr - Hl. Messe
in italienischer Sprache
in der Kapelle Etzweiler

St. Michael Berrendorf

Freitag, 9. Januar
17:30 Uhr - Aussetzung des Aller-
heiligsten und Rosenkranz in der
Kapelle Grouven
18 Uhr - Hl. Messe anl. des Sebas-
tianus Schützenbruderschaft

anussfestes in der Kapelle Grouven
Samstag, 17. Januar
18:30 Uhr - Vorabendmesse und
zum Patronatsfest der St. Sebas-
tianus Schützenbruderschaft

St. Mariä Geburt Elsdorf

Sonntag, 11. Januar
11 Uhr - Familienmesse
Montag, 12. Januar
19 Uhr - Hl. Messe

Dienstag, 13. Januar
8 Uhr -
Schulgottesdienst
14 Uhr - Rosenkranz

St. Dionysius Heppendorf

Sonntag, 11. Januar
9:30 Uhr - Hl. Messe
Donnerstag, 15. Januar
18 Uhr - Stille Anbetung

St. Martinus Niederembt

Dienstag, 13. Januar
9 Uhr - Hl. Messe
Samstag, 17. Januar

17 Uhr - Vorabendmesse zum Pa-
tronatsfest der St. Sebastianus
Schützenbruderschaft

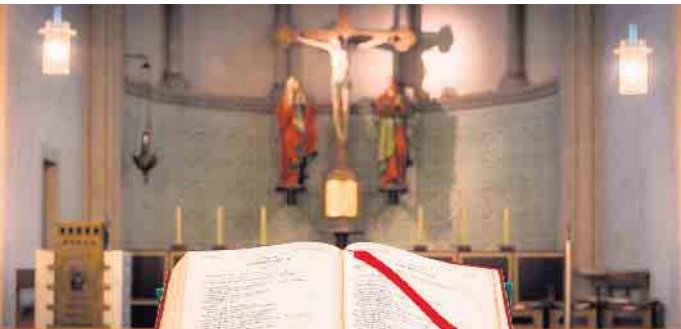
St. Laurentius Esch

Dienstag, 13. Januar
18 Uhr - Hl. Messe

St. Simon und Judas Thaddäus Oberembt

Samstag, 10. Januar
18:30 Uhr - Vorabendmesse im
Pfarrheim
Samstag, 17. Januar

15 Uhr - Andacht im Pfarrheim
anschl. Prozession zur Antonius-
kapelle mit anschl. Imbiss
im Pfarrheim



Evangelische Veranstaltungen im Rhein-Erft-Kreis

Veranstaltungen und besondere Gottesdienste

9. Januar, 19 Uhr

Evangelische Kirchengemeinde Hürth

Martin-Luther-Kirche Gleuel, Am Hofacker 41, 50354 Hürth-Gleuel
Lesung mit Tilman Röhrig: „Und ohne Tabu explodiert die Welt“

Ein Abend in der Kulturkirche Hürth

Tilman Röhrig, Autor des Romans „Und ohne Tabu explodiert die Welt“, ist am Freitag, 9. Januar, 19 Uhr, in der Kulturkirche Hürth, Am Hofacker 41, zu Gast. In der Evangelischen Kirchengemeinde Hürth präsentiert der Schriftsteller sein Werk über den Kölner Maler Franz Rederer, dessen künstlerisches Leben zwischen Aufbruch, Konflikten und Leidenschaft in eindrucksvollen Szenen erzählt wird. Die Teilnahme kostet 13 Euro, der Vorverkauf erfolgt online über cih.digital/roehrig.

www.evangelisch-in-huerth.de

11. Januar, 11:15 Uhr

Evangelische Kirchengemeinde Brühl

Christuskirche, Mayersweg 10, 50321 Brühl

Brühler Krippensonntag

Führungen, Singen und Begegnung

Im Rahmen des Brühler Krippensonntags am Sonntag, 11. Januar, lädt die Evangelische Kirchengemeinde Brühl dazu ein, in der Christuskirche, Mayersweg 10, und in der Jakobuskirche, Unter Eschen 24, zwei besondere Krippen zu entdecken und an begleitenden Programmpunkten teilzunehmen. In der Christuskirche ist die aus der Johanneskirche stammende Krippe mit den ausdrucksstarken Tonfiguren des Künstlers Wilfried Beitz zu sehen, deren individuelle Gestaltung viele Emotionen weckt; unter den schützenden Engelsflügeln am Altar erscheint die heilige Familie als suchendes Paar mit Kind, das Trost und Geborgenheit findet. Die Kirche ist von 11.15 Uhr bis 16 Uhr geöffnet, um 14.30 Uhr beginnt eine Führung an der Krippe, gefolgt von einem Singen an der Krippe um 15 Uhr mit „besonderen Besuchern im Stall“.

Die Jakobuskirche öffnet von 15 Uhr bis 17.30 Uhr ihre Türen und zeigt ihre Milieukrippe, die die Geburt Jesu so darstellt, als läge die Wiege in Badorf; schon vom Vorplatz aus ist die Szene sichtbar und abends stimmungsvoll beleuchtet. Dort beginnt um 15 Uhr ein nachhaltiges Krippenbasteln, bevor um 17 Uhr Singen und Segen an der Krippe folgen.

www.kirche-bruehl.de

KONZERTE:

31. Dezember, 22 Uhr

Evangelische Kirchengemeinde Brühl

Christuskirche, Mayersweg 10, 50321 Brühl

Silvesterkonzert in der Christuskirche

Werke von Franck, Bach, Duruflé und Escaich erklingen

Mit festlichen Orgelklängen verabschiedet die Evangelische Kirchengemeinde Brühl am Mittwoch, 31. Dezember, 22 Uhr, das alte Jahr. In der Christuskirche, Mayersweg 10, gibt Kirchenmusikerin Ruth Dobernecker ein Silvesterkonzert an der Weimbsorgel. Auf dem Programm stehen Kompositionen von César Franck, Johann Sebastian Bach, Marc Duruflé sowie Thierry Escaich. Pfarrer Jost Klausmeier-Saß gibt Impulse zum Gedicht „Von guten Mächten wunderbar geborgen“ von Dietrich Bonhoeffer. Der Eintritt ist frei, Spenden zugunsten der Kirchenmusik sind erbeten.

www.kirche-bruehl.de

1. Januar, 16 Uhr

Evangelische Kirchengemeinde Brüggen/Erft

Lukaskirche Brüggen, Kirchweg 7, 50169 Kerpen-Brüggen

Neujahrskonzert mit dem Salon-Ensemble Petersberg

„Von Walzer bis Tango“

Mit einem eleganten Mix aus Walzer und Tango startet das Salon-Ensemble Petersberg am Donnerstag, 1. Januar, 16 Uhr, in der Evangelischen Lukaskirche Brüggen, Kirchweg 7, in das neue Jahr. Unter dem Titel „Von Walzer bis Tango“ verbindet Conférencier Herbert Vietor schwungvolle Moderation mit einem abwechslungsreichen Programm, das das Publikum

auf eine musikalische Reise zwischen Leichtigkeit und Leidenschaft mitnimmt. Der Eintritt kostet 20 Euro. Karten sind im Gemeindebüro, Waldstraße 22, erhältlich sowie im Anschluss an den Gottesdienst.

www.kirche-brueggen.de



PETERSOHN
FENSTERTECHNIK

DIE EXPERTEN

Fenster, Türen, Rollläden, Wartungen & Reparaturen

0 22 74 / 91 23 69 90 - 0

www.petersohn-fenstertechnik.de



Fensterbau Winkler
Hambacher Str. 50 a
52382 Niederzier

Tel.: 02428 - 90 90 190
Fax.: 02428 - 90 90 191

info@fensterbau-winkler.de
www.fensterbau-winkler.de

Bestattungshaus
Thorsten Schneider e. K.
Erd-, Feuer-, Anonym-, See- und Naturwaldbestattung

Wir sind Tag - Nacht für Sie da...

Im Rauland 81
50127 Bergheim-Quadrath
02271-83 95 95

Kerpener Str. 1
50170 Kerpen-Sindorf
02273-949 13 13

Heppendorfer Str. 1
50189 Elsdorf-Berrendorf
02274-700 2 700

Mittelstr. 42
50189 Elsdorf-City
02274-700 2 700

www.bestattungshaus-schneider.de

Belgische Spezialitäten - in großer Auswahl

In Belgien gibt es einfach andere Produkte.

Die Oma fuhr nach Belgien, um den Ardenner Schinken zu kaufen, der Opa holte dort seine But-

ter und die Tochter fragte: „Denkt ihr bitte an die gute Soße? Wie heißt die nochmal? Andalouse, ja,

bitte die Andalouse.“ Der Enkel rief hinterher: „Und denkt bitte an die gute Schokolade mit dem Elefanten drauf, die ist so lecker.“ **Ja, Belgien ist seit jeher bekannt für seine Spezialitäten.**

Ob der originale belgische Reisfladen, belgische Schokolade oder Pralinen oder eben die ausgefallenen Soßen - ein wahres Schlaraffenland für den Genießer. Einkaufen ist in Belgien einfach anders. Die Belgier legen Wert auf Vielfalt und Genuss, und dies spiegelt sich in ihren Produkten wider.

Die herrliche belgische Frikandelle - also die länglichen Frikadellen - schnell und einfach zubereitet, lässt nicht nur Kinderaugen leuchten.

Dann die herrlichen belgischen Chips: Jeder, der sie mal probiert hat, weiß: Die sind einfach besser.



Oder die Spezialbiere: Neben der Schokolade ist dies ein Muss für jeden Belgien-Besucher.

Es gibt hunderte von Sorten in unglaublich vielen Geschmacksrichtungen.

Man muss sich einfach mal durchprobieren. Auch als Geschenkpäckchen sind sie hervorragend geeignet, mit Originalgläsern.

Im GrenzGenuss in Losheim gibt es eine Vielzahl davon.

Und nicht zu vergessen: die belgischen Soßen.



Belgische Spezialitäten - ein Genuss.



Das KAFFEEPARADIES

direkt an der deutsch/belgischen Grenze!

LOSHEIM/EIFEL Gültig vom 10.-20.1.2026, solange Vorrat, außer bei Druckfehlern!

Tel. 06557/9019412

 <p>Melitta Bistro Vollmundig 500 g vac. 5,49 €</p>	 <p>BINGO 100+8 REGULAR / CLASSIQUE 108 Pads für Senseo 7,49 €</p>	 <p>Tchibo Beste Bohne 500 g Bohnen 8,19 €</p>	 <p>Eduscho Espresso 1 Kilo Bohnen 12,49 €</p>
--	---	---	--

RIESENAUSWAHL an Kaffee, Schokolade und belgischem Bier!

Supermarkt: Täglich von 8.00-18.30 Uhr, auch an SONN- & FEIERTAGEN geöffnet! Die Ausstellungen haben montags RUHETAG!

Ardenner Cultur Boulevard
Prümer Str. 55
D-53940 Losheim/Eifel
www.grenzgenuss.net



Die orange-rote Andalouse ist sicherlich die bekannteste, aber auch die belgische Mayonnaise schmeckt einfach besser. Selbst die ehemalige Kanzlerin, Angela Merkel, ließ sich bei ihren Brüssel-Besuchen immer von ihren Bodyguards zu einer echten



belgischen Frittenbude führen und war eine Liebhaberin der belgischen Soßen. Eine Kundin bemerkte neulich: „Genau diese Soßen muss ich immer meiner Bekannten mitbringen, wenn sie weiß, dass ich nach Belgien fahre.“

Und natürlich Kaffee. Der ist bekanntlich in Belgien günstiger, und im GrenzGenuss in Losheim gibt es hunderte von Sorten zu unschlagbaren Preisen. **Kleiner Tipp: Direkt im GrenzGenuss finden Sie auch das Café-Bistro „Old Smuggler“. Hier können Sie den belgischen Kuchen auch vor Ort genießen. Nebenan befindet sich der große Geschenkeladen: ArsMineralis, und es gibt Ausstellungen wie Krippana und ArsFigura. Eignet sich alles hervorragend für einen schönen Tagesausflug.** Und wer Möbel sucht, findet diese ebenfalls an der Grenze. Im Möbel Outlet Ludwig gibt es aktuell wieder zahlreiche Angebote



für jeden Geldbeutel. Also, warum nicht mal einen kleinen Abstecher nach Belgien machen? Fürs Navi am besten die deutsche Adresse eingeben: Prümer Str. 55 - 53940 Losheim/Eifel. Infos: www.grenzgenuss.net - Direkt an der deutsch-belgischen Grenze.



Auf dem Parkplatz gilt nicht automatisch „rechts vor links“

Der Einkauf, ein kurzer Stopp beim Baumarkt oder Supermarkt - was gilt auf Parkplätzen eigentlich im Hinblick auf die Vorfahrt? Viele verlassen sich auf die Regel „rechts vor links“, wie sie aus dem Straßenverkehr bekannt ist. Tatsächlich gilt diese Regel auf Parkplätzen nur sehr eingeschränkt. **„Straßencharakter“ fehlt - daher keine generelle Vorfahrtsregel** Die Vorfahrtsregel „rechts vor links“ ist in der Straßenverkehrsordnung (StVO) in § 8 Abs. 1 Satz 1 verankert und gilt an jeder Kreuzung oder Einmündung von Straßen ohne besondere Verkehrszeichen. Der Bundesgerichtshof (BGH) hat jedoch entschieden, dass auf öffentlichen Parkplätzen grundsätzlich keine „Straßen“ im Sinne der StVO vorliegen, weil dort keine Fahrbahnen mit fließendem Verkehr bestehen, sondern weit überwiegend Rangier- und Parkplatzbewegungen.

Folglich gilt „rechts vor links“ dort nicht automatisch. **Stattdessen gelten Rücksicht und Kommunikation** Weil keine allgemeine Vorfahrtsregel greift, heißt das: Autofahrer müssen besondere Vorsicht walten lassen und mit unklaren Situationen rechnen. Oft gilt die Regeln der gegenseitigen Rücksichtnahme (§ 1 StVO): Wer fährt - wer rangiert? Wer steht - wer fährt los? Ein Blickkontakt oder eine Handbewegung kann helfen. Betreiber oder Grundstückseigentümer können durch Beschilderung oder Bodenmarkierungen eigene Vorfahrtsregeln festlegen. In solchen Fällen gilt dann die jeweilige Regelung. Wenn Sie auf einem größeren Parkplatz, zum Beispiel eines Supermarkts oder eines Parkhauses, unterwegs sind, gehen Sie



davon aus: Es ist keine klassische Straße mit Regel-Kreuzung. Fahren Sie langsam, achten Sie auf Fußgänger, Fahrzeuge beim Rangieren sowie auf verdeckte Sicht-Situationen, wie zum Beispiel zwischen geparkten Fahrzeugen. Seien Sie bereit, anderen Autos Vorrang zu gewähren - auch wenn formal keine Vorfahrtsregel gilt. Prüfen Sie, ob Hinweisschilder oder Bodenmarkierungen auf dem Parkplatz vorhanden sind, die eine bestimmte Vorfahrtsregel

oder Fahrtrichtung vorgeben. Auch wenn viele Autofahrer reflexhaft davon ausgehen, dass „rechts vor links“ überall gilt - auf einem Parkplatz ist diese Vorfahrtsregel nicht automatisch anwendbar. Wer vorausschauend fährt und Rücksicht nimmt, kann das Risiko von Missverständnissen oder Unfällen deutlich reduzieren. Ein kurzer Blick und etwas Rücksicht reichen oft, um sicher durch den Parkplatztalltag zu kommen.

Risiko für Herzinfarkt und plötzlichen Herztod senken

Ärzte raten zu diesen acht Maßnahmen

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

Die Herzstiftung erklärt die wichtigsten

Durchblutungsstörungen des Herzens durch die Koronare Herzkrankheit (KHK) sind nicht nur die Grunderkrankung des Herzinfarkts, sondern auch die Hauptursache von Herzinsuffizienz und plötzlichem Herztod. Untersuchungen von plötzlich Verstorbenen ergaben, dass bei 75 bis 80 Prozent eine KHK bestand. Aber auch bei obduzierten unter 35-Jährigen, die einem plötzlichen Herztod erlagen, wurde in einer US-Untersuchung bei 23 Prozent eine KHK festgestellt. In Deutschland ist bei 4,7 Millionen Menschen eine KHK bekannt. Tückisch an der KHK ist: Vom Patienten jahrelang unbemerkt, können sich durch Plaques aus Kalzium („Kalk“), Entzündungszellen, Bindegewebe und Cholesterin an den Wänden von Herzkranzgefäßen (Koronararterien) Veränderungen entwickeln, die sich erst bemerkbar machen, wenn die Arterienverengung eine kritische Schwelle von 70 bis 80 Prozent erreicht hat und es zur Minderversorgung des Herzmuskels mit Sauerstoff und Nährstoffen kommt. Das führt dann unter körperlicher Anstrengung zu Schmerzen, Druck- oder



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

Timmendorfer Strand. anlässlich der bundesweiten Herzwochen unter dem Motto „Gesunde Gefäße - gesundes Herz. Den Herzinfarkt vermeiden“ (Infos unter <https://herzstiftung.de/herzwochen>). Umso wichtiger ist, so Schwaab, das Entstehen und Wachsen von Plaques frühzeitig zu verhindern oder zumindest zu verringern, indem man die Risikofaktoren der KHK ausschaltet oder vermindert. Die Deutsche Herzstiftung informiert im Rahmen der Herzwochen umfangreich über die wichtigsten Risikofaktoren für KHK und Herzinfarkt und deren Behandlungsmöglichkeiten und zeigt die entscheidenden Schritte auf, wie man einer KHK beziehungsweise ihrem Fortschreiten bis hin zum Herzinfarkt wirkungsvoll vorbeugt. Auch wer sich bereits wegen einer KHK oder anderen Herz- oder Kreis-

lauferkrankung, wie Bluthochdruck oder Diabetes, in Behandlung befindet, sollte unbedingt auch alle weiteren Risikofaktoren im Blick behalten, ihnen mit Lebensstilmaßnahmen vorbeugen und gegebenenfalls zusätzlich medikamentös behandeln.

Regelmäßigen Gesundheits-Check-up machen

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

1. Blutdruck messen, Bluthochdruck behandeln

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.



MEDIENBERATER*INNEN

Petra Peiseler / Tim Hendricks
Celine Marie Müsegaes

FON 02241 260-112
FAX 02241 260-139
E-MAIL verkauf@rautenberg.media

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

2. LDL-Cholesterin bestimmen und erhöhte Werte behandeln

Ein erhöhter Wert für das LDL-Cholesterin ist ein sehr wichtiger Risikofaktor für die Atherosklerose („Arterienverkalkung“) mit ihren schweren Folgen wie Herzinfarkt und Schlaganfall. Welchen LDL-Zielwert der Einzelne aufgrund seines Alters und seiner Krankengeschichte erreichen sollte, lässt sich mit speziellen Risikotabellen bestimmen.

LDL-Cholesterinsenkende Medikamente können das Plaquewachstum hemmen. Auch der Wert des überwiegend genetisch bedingten Blutfettes Lipoprotein(a), kurz Lp(a), sollte jeder einmal im Leben messen lassen. Infos unter <https://herzstiftung.de/cholesterin>

3. Blutzucker messen, Diabetes behandeln

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

4. Rauchen beenden

Rauchen ist einer der Hauptrisikofaktoren für alle Herz- und Gefäßkrankheiten. Dies gilt ganz sicher auch für das Passivrauchen. Auch der Ersatz von Zigaretten

durch sogenannte Verdampfersysteme (E-Zigaretten) oder Tabakerhitzer kann nicht als unbedenklich eingestuft werden.

Den Nikotinkonsum zu beenden, ist die wirksamste einzelne Maßnahme auf dem Weg zu einem gesunden Lebensstil. Ein geringer Gewichtsanstieg in den ersten Monaten, das haben Studien gezeigt, schmälert nicht den Gewinn für die Gesundheit, der durch den Nikotin-Stopp erreicht wurde. Die Sucht nach der konventionellen Zigarette darf nicht durch die Abhängigkeit von der E-Zigarette ersetzt werden. Beim Aufhören mit dem Rauchen können Anti-Rauch-Programme wie auch vom Arzt verschriebene Medikamente helfen. Infos: <https://herzstiftung.de/rauchen-aufhoeren>

5. Übergewicht vermeiden, Körpergewicht kontrollieren

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

6. In Bewegung bleiben und Sport treiben

Körperliche Ausdaueraktivität senkt Blutfette, Blutzucker und Blutdruck, reduziert das Risiko für Arteriosklerose, stärkt die Herzkraft, unterstützt bei der Gewichtsabnahme und hilft beim Stressabbau. Optimal sind mindestens fünf Mal die Woche 30 bis 60 Minuten Ausdaueraktivität (flottes Gehen, Laufen, Radfahren, Schwimmen etc.) und eine insgesamt aktive Lebensweise, die sitzende Tätigkeiten durch Bewegungseinheiten ausgleicht (z. B. Spazierengehen in der Mittagspause, Wandern, mit dem Rad zur Arbeit/Einkauf). Auch kürzere Einheiten

können helfen: z. B. zügiges Spazierengehen für 10-15 Minuten.

Generell gilt: Jedes Mehr an Aktivität wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Am besten den Alltag so bewegt wie möglich gestalten. Ergänzend zum Ausdauertraining ist ein moderates Krafttraining wichtig: beispielsweise Kraftübungen mit niedriger Belastung und hoher Wiederholungsrate (z.B. 30 Prozent der Maximalkraft bei 20 Wiederholungen - Pressatmung unbedingt vermeiden). Ebenso ein Mobilitäts- und Beweglichkeitstraining (z. B. Gleichgewichts- und Dehnübungen). Neuere Studien zeigen auch, dass sich ein isometrisches Krafttraining (z. B. 4x2 Minuten Wandsitzen) günstig auf den Blutdruck auswirkt.

7. Gesund ernähren

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

Allein der Ersatz von herkömmlichem Natrium-Salz (Kochsalz, Speisesalz) durch 25-30 Prozent Kalium-Salz senkt den Blutdruck und hilft dadurch Herzinfarkte und Schlaganfälle zu vermeiden: beispielsweise mit Kalium angereichertes Salz aus 75 Prozent Natriumchlorid und 25 Prozent Kaliumchlorid. Oder man setzt Lebensmittel wie Obst und Gemüse auf den Speiseplan, die von Natur aus wenig Natrium, dafür aber viel Kalium enthalten. Ausnahme: Bei fortgeschrittener Nierenerkrankung, Einnahme eines Kaliumpräparates oder eines kaliumsparenden Diuretikums sollte auf den Salzersatz verzichtet werden. Infos: <https://herzstiftung.de/salzkonsum>.

Auf Alkohol sollte möglichst verzichtet oder der Konsum sollte auf 10 bis höchstens 20 Gramm pro Tag begrenzt werden (= rund 0,1 bis 0,2 Liter Wein oder 0,2 bis 0,4 Liter Bier). Auch zu viel Zucker schadet Herz und Gefäßen. Alkoholfreie Tage helfen dem Herzen und den Gefäßen. Zu viel Zucker in Lebensmitteln und Getränken erhöht das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes.

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

8. Ausreichend schlafen

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

Experten-Tipp

von Professor Schwaab:

„Beginnen Sie langsam!“

Ein Fehler vieler Menschen, die für einen gesunden Lebensstil aktiv werden möchten: Sie nehmen sich zu viel vor. Professor Schwaab rät, langsam zu beginnen: „Überlegen Sie, was Sie zuerst angehen möchten und versuchen Sie nicht, alles auf einmal zu ändern. Wenn Sie beispielsweise rauchen und übergewichtig sind und Sie das Rauchen aufgeben wollen, hören Sie zuerst mit dem Rauchen auf und machen Sie nicht zugleich noch eine Diät. Wenn Sie zu viel sitzen, beginnen Sie langsam, sich mehr zu bewegen, und versuchen Sie nicht, gleich einen Halbmarathon zu laufen.“ Schon einzelne Maßnahmen können viel bewirken. Bereits ein Rauchstopp und regelmäßige Bewegung können das Risiko einer KHK um 50 Prozent senken. (wi)

Deutsche Herzstiftung e.V.



Die nächste Ausgabe erscheint am:
Donnerstag, 22. Januar 2026
Annahmeschluss ist am:
16.01.2026 um 10 Uhr

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

IMPRESSUM

RUNDBLICK ELSDORF

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@rautenbergberg.media

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

ERSCHEINUNG wöchentlich

RUBRIKWEISE

INHALTLICHE VERANTWORTUNG

Informationen aus der Stadt Elsdorf
Stadtverwaltung Elsdorf
Bürgermeister Andreas Heller
Gladbacher Straße 111 · 50189 Elsdorf

Politik (Mitteilungen der Parteien):

CDU Gerhard Jakoby
SPD Heinz Peter Ruhnke
Bündnis 90/Die Grünen Michael Broich

Verteilung & rechtliche Hinweise

Kostenlose Haushaltsverteilung in Elsdorf. 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 Onlinemedien eingeräumt – auch für Bildmaterial. Die Einreichenden garantieren die Rechteinhaberschaft und stellen Rautenberg Media von Ansprüchen Dritter frei. Bei versehentlichem Weglassen von Namens- oder Quellenangaben verzichten sie auf daraus entstehende Ansprüche. Fremdbeiträge erscheinen auf Verantwortung der jeweiligen Einreichenden. Die Redaktion wählt aus und bearbeitet, übernimmt aber keine Haftung für Inhalte.

KONTAKT

MEDIENBERATERINNEN

Fon 02241 260-112
verkauf@rautenbergberg.media

REPORTERIN

Monika Schüll
monika.schuell@web.de

VERTEILUNG

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

VERKAUF Fon 02241 260-112
verkauf@rautenbergberg.media

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

RAUTENBERG MEDIA ONLINE

rautenbergberg.media
facebook.de/rautenbergbergmedia
instagram.de/rautenbergberg_media
youtube.com/@rautenbergbergmedia

ZEITUNG

rundblick-elsdorf.de/e-paper

LOKALER GEHT'S NICHT

Für Nordrhein-Westfalen publiziert Rautenberg Media über 80 Städte- und Gemeindegemeinschaften. Lernen Sie uns als 360° Media-Partner auch bei DRUCK, WEB und FILM kennen.



- ZEITUNG
- DRUCK
- WEB
- FILM

PRIVATE & GESCHÄFTLICHE KLEINANZEIGEN

ONLINE BESTELLEN

www.rautenbergberg.media/kleinanzeigen

Angebote

Dienstleistung

Sonstiges

Neben Baumfällung und Rückschnitt

entferne ich auch Grabsteine und Einfassungen inkl. Fundament sowie Bepflanzungen. Rufen Sie an, ich helfe Ihnen! M. Stelzer, 0152/53987291

ROLLLADENREPARATUR

Kompetent und schnell Erneuerung von alten Rollläden Umrüstung auf Elektroantrieben von Rollläden, Markisen und Garagenrolltore
www.rollladen-rhein-erft.de

Tel:02274/8298888

Familien

ANZEIGENSHOP

GEBURT12.1
43 x 90 mm
ab 52,00 €

Für alles was wirklich zählt!

shop.rautenbergberg.media

Print, MWS. Preis variiert nach Auflage der Zeitung.

KLEINANZEIGEN

PRIVAT & GESCHÄFTLICH

ONLINE BESTELLEN

rautenbergberg.media/kleinanzeigen

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

*gewerbliche Kleinanzeige ab 13,99 €

■ ■ ■ ■ RAUTENBERG MEDIA

Fragen zur Verteilung?

mail@regio-pressevertrieb.de

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

WAS WANN WO

Februar

Karnevalistischer Nachmittag

Samstag, 7. Februar

Beginn: 17 Uhr

Gaststätte „Berrendorfer Treff“ in Berrendorf-Wüllenrath

Veranstalter: kfd St. Michael Berrendorf-Wüllenrath



NOTDIENSTE

WIR SIND RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA!



110 POLIZEI
112 FEUERWEHR



A POTHEKEN-NOTDIENST

Apotheken-Notruf 0800 00 22833

Donnerstag, 8. Januar

Barbara-Apotheke

Bahnhofstraße 32, 50169 Kerpen, 02273/3141

Freitag, 9. Januar

Adler-Apotheke

Graf-Salm-Straße 10, 50181 Bedburg, 02272/2114

Samstag, 10. Januar

Marien-Apotheke

Hauptstraße 16, 50126 Bergheim, 02271/42665

Sonntag, 11. Januar

Paulus Apotheke

Paulusstraße 4, 50129 Bergheim, 02271/759890

Montag, 12. Januar

Rathaus-Apotheke

St.-Rochus-Straße 6, 50181 Bedburg, 02272/2592

Dienstag, 13. Januar

Frings-Apotheke Thaliastrasse

Thaliastraße 7, 50170 Kerpen, 02273/914888

Mittwoch, 14. Januar

Hirsch-Apotheke

Giesendorfer Straße 20, 50189 Elsdorf, 02274/3711

Donnerstag, 15. Januar

Grüne-Apotheke

Am Rathaus 30, 50181 Bedburg, 02272-905105

Freitag, 16. Januar

Mohren-Apotheke

Hauptstraße 1, 50126 Bergheim, 02271/42270

Samstag, 17. Januar

Helle-Apotheke Quadra-Park

Fischbachstraße 31b, 50127 Bergheim, 02271/755568

Sonntag, 18. Januar

Apotheke an der Post

Hauptstraße 197, 50169 Kerpen, 02273/8144

Montag, 19. Januar

Kreis Apotheke

Kölner Straße 16, 50126 Bergheim, 02271/7582777

Dienstag, 20. Januar

Dominikaner-Apotheke

Zaunstraße 46, 50181 Bedburg, 02463/5789

Mittwoch, 21. Januar

Linden-Apotheke

Langemarckstr. 2, 50181 Bedburg, 022723225

9 bis 9 Uhr Folgetag

Alle Angaben ohne Gewähr

ÖRTLICHE NOTDIENSTE

Tierärztlicher Notdienst

Bitte melden Sie sich in jedem Fall telefonisch an.

Dr. Pingen, Pulheim-Freimersdorf, 0179 2438326

Dr. Brunk, Glessen, 02234/8610

Dr. Göbel, Köln-Weiß, 02236/849470

24-Stunden-Bereitschaft für

Kleintiere auch an Wochentagen:

Tierärztliche Klinik Pulheim

24-Stunden-Bereitschaft

Nettegasse 122

50259 Pulheim-Stommeln

02238/3435

Zahnärztlicher Notdienst

Die zentrale Rufnummer für den zahnärztlichen Notdienst für den Erftkreis Nord lautet

0180/5986700

Caspers Bestattungen

24 Stunden persönlich für Sie da.
Einfühlsame Beratung auf Wunsch auch Zuhause.
Stefan Caspers · Fachgeprüfter Bestatter
Gladbacher Straße 58 - 50189 Elsdorf - Telefon: 02274 - 935 98 27
Mobil: 0172 - 299 2554 - www.caspers-bestattungen.de

Elsdorfer Funkmietwagen

**Kranken-, Dialyse-,
Bestrahlungs- und
Flughafenfahrten
Fahrten aller Art**

02274 / 82 99 66 7

**Köln-Aachener-Str. 38
50189 Elsdorf-Zentrum**

**info@funkmietwagen-elsdorf.de
www.funkmietwagen-elsdorf.de**



SERIÖSE PFLEGE
MIT HERZ UND VERSTAND

St.-Rochus-Str. 22 · 50181 Bedburg-Kaster

Tel. 0 22 71-79 80 88

www.pflege-dienst.com



**PFLEGEDIENST
IM ERFTKREIS
LÜTZENKIRCHEN**

Der Seniorenbeirat der Stadt Elsdorf lädt ein



Wir sind auch weiterhin für Sie da, gemäß unserem Motto: „Der Seniorenbeirat packt an, unterstützt und hilft!“

NEU: Mittwoch, 21. Januar:
Gesprächskreis in rheinischer Mundart („Kölsch“) um 14:30 Uhr im Josefsheim. Für alle, die sich mal wieder in ihrer

ursprünglichen „echten“ Muttersprache unterhalten wollen.

NEU: Donnerstag, 22. Januar:
Senioren-Kaffeetreff von 15 bis 17 Uhr im Alloheim, Ecke Köln-Aachener Str. / Zum Ostbahnhof. Gemeinsam zwei Stunden in geselliger Umgebung mit netten Gesprächen und ohne großes Programm verbringen: „Wir zahlen den Kaffee, Sie Ihren Kuchen.“

Alle weiteren Termine wie gewohnt:

Freitag, 9. Januar:
Digitale Sprechstunde um 10 Uhr in der Stadtbibliothek, Pestalozzistr. 2, Anmeldung bei: Manfred Gebert, Tel. 0157 55 88 94 08

Freitag, 9. Januar:
Reparatur-Café von 14 bis 17 Uhr im Josefsheim, Mittelstraße bzw. Liebfrauenstraße (barrierefrei). Der Termin war im letzten Rundblick **falsch** angegeben!

Montag, 12. Januar:
Wandern rund um Gymnich; gemeinsame Abfahrt um 10 Uhr an der Elsdorfer Festhalle: Der Rundweg dauert ca. 2:15 Std. und startet am Naturparkzentrum Gymnicher Mühle (Rundweg Auenwald und Äquadukt, ca. 9,5 km lang, mit der Möglichkeit, die Wanderung zu kürzen).

Donnerstag, 15. Januar:
Radeln rund um Elsdorf; Abfahrt um 10 Uhr an der Elsdorfer Festhalle: Eine Runde (ca. 40 bis 50 km) über Dorsfeld - Buir - Blatzheim - Kerpen - Neu Manheim und zurück.

Wir für Ihre Energie.

regional

Meine Energie.

GVG Rhein-Erft GmbH · Max-Planck-Straße 11 · 50354 Hürth · www.gvg.de

Vertrauen Sie dem Fachmann

Ihr Altgold ist Geld wert!

BERGMANN

Uhren Schmuck & Service

Köln-Aachener-Str. 96 · 50189 Elsdorf
Tel: 02274-2462 · www.uhren-schmuck-bergmann.de