



Schützenfest in Heppendorf

Bei sommerlichen Temperaturen feierte die St. Seb. Schützenbruderschaft Heppendorf vom 25. bis zum 27. Juni endlich wieder ihr traditionelles Schützenfest.

Das Fest begann am Samstagabend mit einem Umzug durch den Ort, wobei die neuen Majestäten abgeholt wurden und auf den festlich geschmückten Schützenplatz marschiert wurde. Dort fand der Krönungsball statt, bei dem die neuen Würdenträger, durch den Präsidenten der Bruderschaft, Diakon Schriewer, in ihre Ämter ernannt wurden. Nach dem Königstanz wurde bis in den frühen Morgen gefeiert.

Der Sonntag begann mit dem Umzug zum Kirchgang. Nach der heiligen Messe und der Kranzniederlegung am Ehrendenkmal zogen die Schützen wieder auf den Festplatz. Brudermeister Bernd Nußbaum freute sich, zwei verdiente Schützenbrüder ehren zu dürfen. Somit erhielt der 1. Kommandant der Bruderschaft, Josef Nußbaum, einen Orden für 25-jährige Mitgliedschaft und der Schützenbruder Karl Beuth einen Orden für 70-jährige Mitgliedschaft in der Bruderschaft. Das wurde auf dem dann eröffneten Frühstücksträller gründlich gefeiert. Bereits beim Krönungsball am Samstagabend zeichnete der Brudermeister den frisch gekürten Schützenkönig Marco Heinrichs für 40-jährige Mitgliedschaft aus.

Schülerprinz Philip Borufka erhielt eine Auszeichnung für 10-jährige



Die Majestäten der St. Seb. Schützenbruderschaft Heppendorf

Mitgliedschaft. Der Höhepunkt des Sonntags war der große Festzug mit Parade. Zusammen mit den Heppendorfer Ortsvereinen und den befreundeten Bruderschaften, welche auch den Samstagabend schon zahlreich besuchten, wurde Punkt 14.30 Uhr losmarschiert. Trotz einer kurzen Regenschauer strahlten das Königspaar Marco und Michaela Heinrichs, Schülerprinz Philip Borufka mit seiner Begleitung Laura, Bambi-

niprinz David Völler sowie Bürgerkönigin Anke R. Grau mit Begleitung Falko um die Wette und ließen sich von den zahlreichen Besuchern am Straßenrand bejubeln. Nach der Auflösung des Festzuges auf dem Festplatz und der Nationalhymne öffnete die Cafeteria, in der die Schützenfrauen zahlreiche leckere, selbstgebackene Kuchensorten darboten. Den Abschluß des Tages bildete ein gemütliches Beisammensein

bis in den Abend hinein. Das Industrievolkschießen mit geselligem Beisammensein und Verlosung mit tollen Preisen bildete, wie in den Jahren zuvor auch, den Abschluß und Ausklang des Schützenfestes. Die St. Seb. Schützenbruderschaft Heppendorf dankt der Heppendorfer Bevölkerung, den Ortsvereinen und den auswärtigen Schützenbruderschaften für ihren Besuch des Festes. AW

Vielfältige Spenden-Aktionen für die Ukraine

Elsdorf: Spendenlauf der Gesamtschule, Waffeln statt Waffen, Benefiz-JamSession

Seit bereits über vier Monaten dauert der schreckliche Krieg in der Ukraine an und viele Mitmenschen, die aus ihrer ukrainischen Heimat geflüchtet mussten, sind in Elsdorf angekommen. Zur Unterstützung der Gäste gab es in den vergangenen Wochen erneut verschiedene Aktionen, bei denen eine stolze Summe für die Ukraine-Hilfe Elsdorf zusammengekommen ist.

So hat die Schülervertretung der Elsdorfer Gesamtschule einen Spendenlauf organisiert. Alle Schüler/innen haben vorher Sponsoren im Familien- und Bekanntenkreis geworben, die pro gelaufener Runde um das Schulgelände einen Betrag spenden. Die 800 Schüler/innen der Jahrgänge 5 - 12 haben dann eine ordentliche Strecke zurückgelegt, so dass ein stattlicher Betrag von über 23.000 Euro „erlaufen“ wurde. 11.650 Euro hat die Schülervertretung um Simon Prinz dann der Ukraine-Hilfe Elsdorf zur Verfügung gestellt und einen großen Scheck an Harald Könen, 1. stellv. Bürgermeister, und Stadtökonomer Hubert Portz überreicht. Könen dankte allen Schüler/innen für eine „absolut beeindruckende Leistung und die große Hilfsbereitschaft für ukrainische Mitmenschen“. Den restlichen Betrag spendete die Schule dem Deutschen Roten Kreuz, welches vielfältige Ukraine-Hilfsmaßnahmen organisieren. Eine sehr schöne Idee fiel der Escher



Großen Dank und ein Geschenk erhielt Marlene bei der Spendenübergabe im Rathaus.

Grundschülerin Marlene (9) beim Frühstück ein. Da auch an ihrer Schule neue Mitschüler/innen aus der Ukraine angekommen sind, wollte sie gemeinsam mit ihren Freunden Maiolin, Lennart und Lukas helfen. So haben die vier Kinder unter dem Motto „Waffeln statt Waffen“ fleißig und stundenlang gebacken. Die fertigen Leckereien wurden dann beim Sportfest der Schule in großen Mengen verkauft und fanden viele Ab-

nehmer, so dass 413,50 Euro zusammenkamen. „15 Kilo Mehl, 60 Eier und viel Butter haben wir verbraucht“, erzählte Marlene bei der Spendenübergabe dem Elsdorfer Ortsvorsteher Toni Heller und der städtischen Integrationsbeauftragten Karen Maas. „Mit dem Geld können wir vielleicht einen schönen Tages-Ausflug für unsere ukrainischen Gäste organisieren“, schlug Maas vor und erhielt direkt Zustimmung von Marlene. Als Dank hatte Ortsvorsteher Heller einen Gutschein eines Spielwarenladens für Marlene dabei. „Du bist ein richtiges Vorbild für Groß und Klein“, lob-

te Heller das Engagement. Musikalisch half Wolfgang Härtel, Organisator der „jamSessions“ im Quadrath/Ichendorfer „Gleis11“. Dort finden regelmäßig Konzerte statt. Vor einigen Wochen spielte dort die Band „Green Garage“, die ihre Hutspende für einen guten Zweck zur Verfügung stellte. Wie bereits bei einem vorherigen Konzert im April stellte Härtel erneut die Spende der Ukraine-Hilfe Elsdorf zur Verfügung. Günter Röhrig dankte seitens der Stadt Elsdorf für die hervorragende Unterstützung. Mit den beiden Konzerten sind nun bereits über 800 Euro zusammengekommen.



Die Schülervertretung überreichte den Spendenscheck an Stadtökonomer Hubert Portz und Harald Könen, stellv. Bürgermeister (l.)



Wolfgang Härtel (l.) spendete die Hutsammlung einer Jam-Session für die Ukraine-Hilfe Elsdorf.

Vorschläge für Elsdorfer Sportler-Ehrung 2022 gesucht

Stadt und Stadtsportverband richten Sportler-Ehrung gemeinsam aus

Erfolgreiche Sportlerinnen, Sportler, Ehrenamtler und Mannschaften werden auch in diesem Jahr in Elsdorf ausgezeichnet. Der Stadtsportverband Elsdorf und die Stadt Elsdorf laden im September zur „Sportler-Ehrung 2022“ ein. **Ab sofort können Vorschläge für die Ehrung eingereicht werden.**

Ob Einzel-Sportler/in, Mannschaften oder herausragende Ehrenamtler im Sport - die Organisatoren freuen sich über möglichst vielfältige Vorschläge. „Wir möchten erfolgreiche Sportlerinnen und Sportler aus unserer Stadt in einem würdigen Rahmen für herausragende Leistungen in den beiden zurückliegenden Jahren ehren“, so Bürgermeister Andreas Heller. „Die Sportstadt Elsdorf hat in vielen Sportarten gut arbeitende Vereine, die Talente för-



dern und beachtliche Leistungen hervorbringen. In gemeinsamer Kooperation mit dem Stadtsportverband ist es uns wichtig, diese Leistungen in den Mittelpunkt zu rücken“, so Heller weiter.

„Wir werden in den drei Bereichen Einzelsportler, Mannschaftswettbewerbe und langjähriges Ehrenamt,

wie z. B. Trainer, Betreuer oder Funktionsträger, Auszeichnungen vergeben. Alle Vereine sind aufgerufen Vorschläge abzugeben, aber auch alle Menschen aus Elsdorf können Nominierungen einreichen“, erklären Leo Schiffer, Vorsitzender des Stadtsportverbandes, und Josef Bell, stellv. Vorsitzender, den Ablauf. Be-

rücksichtigt werden Leistungen in den Jahren 2018 - 2022, da die Sportlerehrung 2020 coronabedingt ausfiel.

Bis zum 28. August können bei Leo Schiffer (leo.schiffer@gmx.de / 02274 - 18 10) Vorschläge eingereicht werden. Weitere Infos und den offiziellen Meldebogen zur Einreichung von Vorschlägen sind unter www.elsdorf.de zu finden. Eine Jury aus Verwaltung, Stadtsportverband und Fachausschuss wird die eingereichten Vorschläge anhand festgelegter Kriterien prüfen. Die Verleihung der Auszeichnungen wird am 16. September 2022 im Bürgerhaus Neu-Etzweiler stattfinden.

Seit 2016 wird die Sportler-Ehrung gemeinsam von Stadt und Stadtsportverband im zweijährigen Intervall ausgerichtet.

Beeindruckendes Konzert an der Tagebaukante

„Musik mit Aussicht“: Starker Auftakt mit den besten Songs aus „Let's Dance“ & „Dirty Dancing“

Seit drei Jahren präsentiert die Stadt Elsdorf die Sommer-Konzertreihe „Musik mit Aussicht“ am Forum :terra nova. Der Auftakt der diesjährigen Reihe, die bis zum 31. Juli andauert, wusste mit den besten Songs aus der RTL-Show „Let's Dance“ und den Liedern des Kult-Kinofilms „Dirty Dancing“ zu überzeugen.

So werden die Songs zur beliebten RTL-Show bereits seit Jahren im nördlichen Rhein-Erft-Kreis produziert und die Original-Besetzung stand nun in Elsdorf gemeinsam auf der Bühne. Mit dabei war die Bedburger Sängerin Christine Ladda, die sowohl kraftvolle Töne mit Sinead O'Connors „Nothing compares to you“ anschlug, aber auch sanft zu „Dream a little Dream“ beeindruckte. Gemeinsam mit Dennis LeGree interpretierte sie „Can't take my Hands off you“ (Soulstars). LeGree präsentierte seine unvergleichliche Stimmengewalt von „Sexual Healing“ (Marvin Gaye) bis zu „Unchained Melody“ (Righteous Brothers). Als er zu „Georgia on my Mind“ (Ray Charles) ansetzte, hielt es keinen der 350 Zuschauer an der Tagebaukante mehr auf den



Plätzen und Standing Ovations brandeten auf.

Erstmals zu Gast in Elsdorf war die deutsch-schweizerische Sängerin Yasmina Hunziger, die zu den Stars der ersten Staffel von „The Voice of Germany“ gehörte. Sie sang sich mit „Listen“ (Beyoncé) oder auch „Underdog“ (Alicia Keys) direkt in die Herzen der Gäste. Der irische Sänger Mickey Joe Harte, der sein Heimatland bereits beim Eurovision Songcontest vertrat, ist derweil kein Unbekannter in Elsdorf. Für das Konzert aus Dublin angereist, sang er

u.a. „The Way to your Heart“ (Soulstar) und „Nights in White Satin“ (The Moody Blues). Gut gelaunt und immer mit einem lockeren Spruch auf den Lippen war auch Stephan Kirschner zum Auftakt mit dabei. Wenn man die Augen schloss, dachten viele Musikfreunde, dass Eros Ramazzotti auf der Bühne stand. Gefühlvoll wie das Original sang Kirschner „Se Bastasse una Canzone“.

Poppig wurde es bei Lionel Richie's „All Night long“.

Zum großen Abschluss standen alle Sänger/innen mit dem Kult-Song

„Time of my Life“ auf der Bühne. Alle Zuschauer standen auf und stimmten mit ein oder tanzten spontan auf der weitläufigen Fläche. Ein herrlicher Sommerabend in Elsdorf wusste mit einem zweistündigen Live-Programm zu überzeugen. Begleitet wurde der Abend von der Hausband um Wulf Hanses-Ketteler (Gitarre), Christoph Schlüssel (Keyboard), Lithi Philavan (Bass) und Vincenz Deckstein (Drums).

Geleitet und konzipiert wird die fünfwochige Konzertreihe von Dieter Kirchenbauer als künstlerischem Leiter.

Fortgesetzt wird die Konzertreihe „Musik mit Aussicht“ am 10. Juli mit der Band „Lagerfeuer Trio“, ehe am 17. Juli ein 70er-Jahre Abend mit einer Abba-Show und den Jukebox-Helden um Ande Rodrigo wartet. Das gesamte Programm der nächsten Wochen ist unter www.elsdorf.de zu finden.

Karten (9 Euro) sind online unter www.elsdorf.de erhältlich oder an den Vorverkaufsstellen Rathaus Elsdorf, Foto Servos (Elsdorf), Kiosk am Dorfplatz (Berrendorf), Anni's Backstübchen (Heppendorf), Kaffeebohne (Bedburg) und Schreibwaren Wassenberg (Kaster).

Ende: Neues aus dem Rathaus

Bergverwaltung

Die Abteilung Bergbau und Energie in NRW nimmt Meldungen/Beschwerden über außergewöhnliche Belastungen entgegen, die durch den Tagebau bzw. tagebaubedingte 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 En-

ergie 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

Information zur Grundsteuerreform

Informationen für Eigentümerinnen und Eigentümer

Als Grundstückseigentümer bzw. Grundstückseigentümer haben Sie in diesem Jahr eine Erklärung zur Feststellung des Grundsteuerwerts (Feststellungserklärung) bei Ihrem Finanzamt abzugeben.

Was Sie zur Feststellung des Grundsteuerwerts wissen müssen: Seit Mai erhalten Sie ein individuelles Informationsschreiben mit Daten und Informationen, die der Finanzverwaltung verfügbar sind (wie z.B. das Aktenzeichen, die Grundstücksfläche und den Bodenrichtwert) und die Sie bei der Erstellung der Feststellungserklärung unterstützen. Diese Daten können Sie nach Prüfung auf Vollständigkeit und Richtigkeit in die Feststellungserklärung übertragen.

Die Feststellungserklärung ist ab dem 1. Juli bis zum 31. Oktober



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



RAUTENBERG MEDIA

im Grundsatz digital bei Ihrem zuständigen Finanzamt abzugeben. Zuständig ist das Finanzamt, in dessen Bezirk Ihr Grundbesitz liegt.

Die Abgabe der Feststellungserklärung ist ab dem 1. Juli über Ihr OnlineFinanzamt ELSTER möglich. Das hierfür notwendige Benutzerkonto können Sie unter www.elster.de beantragen.

Falls Sie bereits ein Benutzerkonto, zum Beispiel aufgrund Ihrer Einkommensteuererklärung besitzen, können Sie dieses auch für die Übermittlung Ihrer Feststellungserklärung nutzen.

Die Feststellungserklärung kann auch über den Zugang von nahen Angehörigen abgegeben werden. Bis zum Ablauf des Kalenderjahrs 2024 berechnen und erheben die Kommunen die Grundsteuer

weiterhin nach der bisherigen Rechtslage.

Ab dem 1. Januar 2025 ist der neu festzustellende Grundsteuerwert maßgeblich für die zu leistende Grundsteuer an die Städte und Gemeinden.

Somit sind Grundsteuerzahlungen nach neuem Recht ab dem 1. Januar 2025 zu leisten.

Den Sachverhalt erklärt nun auch ein Video des Städte- und Gemeindebundes, welches auf „YouTube“ angesehen werden kann: <https://www.youtube.com/watch?v=7AL6c8faBHk>

Bei Fragen erreichen Sie aber auch das Finanzamt Bergheim unter der extra eingerichteten Grundsteuer-Hotline

02271/82-1959 (Montag - Freitag von 9 bis 18 Uhr) oder unter www.grundsteuer.nrw.de.

Brauchtum verbindet

2. Angelsdorfer Vereins- und Familienfest

Am Donnerstag, 16. Juni, startete im und am Schützen- und Bürgerhaus Angelsdorf das Vereins- und Familienfest, organisiert von den Spielfreunden Angelsdorf, bei schönem Wetter mit einem bunten Programm. Dank Fördermittel des Ministeriums für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung des Landes NRW aus dem Förderprogramm „NeustartMiteinander“ gab es viele verschiedene Aktionen für Jung und Alt. So begeisterte das Kinderprogramm, durchgeführt von XPAD und dem Stadtjugendring, mit Hüpfburg, GPS-Tour durch Angelsdorf und vielen Spielen zahlreiche jüngere Besucher*innen.

Nach mehr als zwei Jahren Pause fast aller gemeinschaftlichen Aktivitäten der Musiker*innen des Vereins, war dieses Fest nun der Start in den Vereinsalltag bzw. in das Miteinander vor Ort.

So unterstützten die Fleessblöömche, der Schützenverein und der Frauenschützenzug aus Angelsdorf die Spielfreunde bei der Bewirtung der Besucher*innen und aus Essen reiste das Show- und Blasorchester FMK Essen-Kray an. Seit mehreren Jahren besteht zwischen den Angelsdorfer Vereinen und dem Musikverein eine enge Freundschaft, so dass diese nun ihr 1.Konzert nach zweijähriger Corona bedingter Zwangspause in Angelsdorf geben. Mit ihrem Konzert, einer Mischung aus bekannten aber auch neuen Musikstücken, begeisterten die Musiker*innen

ihre Publikum und kamen natürlich nicht ohne Zugabe davon.

Ein Dank geht an die vielen Ehrenamtlichen und Freunde des Vereins für ihre Unterstützung, ohne die dieses Fest nicht möglich gewesen wäre.

Weiter geht es nun in den Sommerferien, 11. bis 15. und 18. bis 22. Juli, mit den Ferienspielen des Stadtjugendrings Elsdorf im Schützen- und Bürgerhaus, die natürlich auch von den Ortsvereinen unterstützt werden.



**RHEIN-ERFT
IMMOBILIEN.com**

Der Fachmakler für Ihren Hausverkauf

- individuelle, persönliche Beratung
- kostenfreie Marktwertermittlung
- maßgeschneidertes Verkaufskonzept
- sichere Abläufe beim Verkauf

Jetzt anrufen und informieren
(02271) 99 20 63

Ihr Ansprechpartner: Tim Felsner

www.rhein-erft-immobilien.com



ANZEIGEN · PROSPEKTEVERTEILUNG DRUCKE · WEB-AUFRITTE · 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
ZUGLEICH AMTSBLATT FÜR DIE
STADT ELSDORF
Wir wachsen zusammen
PARTNERSTÄDE
Aix-Noulette (F)
Bully les Mines (F)

Online: rundblick-elsdorf.de/e-paper | unserort.de/elsdorf

JEDO WOCHE GUT INFORMIERT



MEDIENBERATERIN
Stefanie Himstedt

MOBIL 0176 61406907

E-MAIL s.himstedt@rautenberg.media

Schützenfest in Grouven am 16. und 17. Juli

Nach zweijähriger Corona bedingter Pause, lädt die St. Sebastianus-Schützenbruderschaft Grouven e.V. zum diesjährigen Schützenfest nach Grouven ein, vom 16. bis zum 17. Juli ist es wieder so weit, mit der schönen Kulisse des idyllischen Weiher im Hintergrund. Axel Kijewski wird zum neuen Bürgerkönig gekrönt, nachdem er

bereits im September 2019 beim Königsvogelschießen gewonnen hatte.

Am Samstag, 16. Juli, werden alle Majestäten in der Krönungsmesse um 18 Uhr in der St. Brigida Kapelle gekrönt. Im Anschluss daran findet die Gefallenenehrung neben der Kirche und Abholung der Majestäten statt. Um 20 Uhr wird der Krönungsball im Festzelt

neben dem Schützenhaus eröffnet, hier spielt für sie die Band „Two for You“.

Sonntag, 17. Juli, um 14.30 Uhr findet der große Festumzug durch Grouven mit Vorbeimarsch an der Kapelle statt, der von den auswärtigen Schützenbruderschaften begleitet wird. Im Anschluss daran wird es Kaffee und Kuchen im Festzelt geben, mit musikalischer

Untermalung durch Livemusik. Für die Majestäten und die Schützenbruderschaft lässt sich nun noch hoffen, dass schönes Wetter und zahlreiche Besucher die Festtage zu einem vollen Erfolg werden lassen. Zu allen Veranstaltungen ist freier Eintritt. Wir laden alle recht herzlichen ein, mit uns zu feiern.

(Futter)Spendenübergabe - ein „Glückstag“



Hallochen,
ich bin Bine, ein liebes Malteser-Mädchen. Seit einem Jahr lebe ich in meiner Familie, wo für immer mein Zuhause ist. Das ist nicht alltäglich für eine wie mich, denn ich bin eine Tierschutzhündin.

In diesem Jahr fand am 1. Mai die beliebte Veranstaltung der Tierfreunde Rhein-Erft „**Gehen, wälken, joggen, radeln - Bewegungskultur pur**“ nach zweijähriger Zwangspause wieder in Präsenz statt. **2.092 km** hatten die Teilnehmer*innen unter die Sohlen bzw. die Fahrradreifen genommen. Ein stolzes Sämmchen, das es in Futter und Tierbedarf aufzuwiegen galt.

Am Freitag, 24. Juni, war der ganz

besondere Tag. Es ging zur (Futter)Spendenübergabe vor dem Fressnapf Bergheim. Ich erinnere mich... Das ist da, wo es überall so lecker nach Fressbarem riecht, Hund sich aber nicht selbst „bedienen“ darf...

Die Formalitäten sind rasch erledigt, die Spende aufgebaut und schon treffen Abnehmer ein. Vertreter des Tierheims Bergheim, der Tiertafel RheinErft, des Katzenschutzbund Köln. Die Kölner Katzenschutz Initiative und die Tierhilfe Antalya sind leider verhindert. Natürlich positionieren sich die Zweibeiner fürs „Familienfoto“. **Claudia Müdder**, (2. v. links), **Filia-alleiterin & Team**, vertreten den Anbieter für Futtermittel und Tierbedarf in Bergheim-Zieverich. Der

Premiumsponsor hat sich alles andere als „lumpen lassen“. Reichlich gutes Katzenassfutter, das angeschlossene Igelstationen und -pflegestellen für einige Monate futtermäßig „über Wasser“ hält. Tolle Sache. Kranke und verletzte Igel retten ist so dringend nötig.

Wenn ich darüber nachdenke, wie vielen Not-Fellen, insbesondere kranken und verletzten Stacheltieren, mit dieser (Futter)Spende geholfen wird, macht mich das sehr, sehr glücklich. Zu gut weiß meine Artgenossin Leila noch, wie es war, mit leerem Magen in der Tötungsstation aufzuwachen und nicht zu wissen, ob es ein „morgen“ überhaupt noch gibt... Deshalb ist es gut, dass es vie-

le Zweibeiner gibt, die gemeinsam möglich machen, dass (Futter)Spendenübergaben wie diese möglich sind.

Wir Tierschutzhündinnen danken allen, die sich in diesem Jahr für die gemeinsame Aktion engagiert haben, sei es bei der Organisation und Durchführung, als Teilnehmer*in, als Checkpoint-Betreuer*in oder diejenigen, die so viel Geld in die Hand genommen haben, dass die Spende ermöglicht wird.

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen im nächsten Jahr.

Eure Fellnase

Bine

Kontakt

E-Mail:

info@tierfreunde-rhein-erft.de

Frank Myslisch neuer Vereinsmeister

Doppeltitel an Tobias Haverkamp und Stephan Bertram

2019 hatten die letzten Vereinsmeisterschaften des TTC RW Esch stattgefunden. Dass erst drei Jahre später die Nachfolger gefunden werden konnten hatte sich damals sicher niemand vorstellen können. Doch nun konnte endlich wieder gespielt, geschwitzt, gewonnen und verloren werden.

Im Herren-Einzelwettbewerb setzten sich die Favoriten in der Gruppenphase erwartungsgemäß durch. Spannend wurde es im Kampf um den letzten Viertelfinalplatz, bei dem sich Josef Bell nach 0:2 noch mit 3:2 gegen Guido Schweren durchsetzen konnte.

Im Viertelfinale setzten sich Titelverteidiger Harald Schlang (3:0 vs. Bell) und Josef Odenthal (3:0 vs. Stephan Bertram) klar durch. Sliwinski schlug Rudi Gerlof in vier

Sätzen; richtig knapp ging es zwischen Frank Myslisch und Tobias Haverkamp zu. Mit 11:8 ging der fünfte Satz an Myslisch.

Myslisch setzte sich dann im Halbfinale gegen Schlang mit 3:0 durch und drehte dabei ein 4:8 im 2. Satz wohl vorentscheidend. Sliwinski benötigte einmal mehr fünf Sätze gegen Odenthal, ehe mit dem 11:9 der Finaleinzug feststand.

Im Endspiel gewann Myslisch dann mit 13:11 (nach Abwehr eines Satzballes), 11:9 und 11:8 gegen Sliwinski und setzte sich damit zum vierten Mal die Vereinsmeisterkrone (zuletzt zuvor 2007) auf und zog mit Schlang nach Titeln gleich.

In der anschließend ausgetragenen Doppelkonkurrenz hatten Haverkamp und Bertram alles im

Griff und gaben in der in Gruppenform ausgetragenen Endrunde ganze 2 Sätze in 4 Partien ab, darunter einen beim 3:1 vs. Odenthal und Schweren, die sich Platz 2 sicherten.

Jetzt steht erst einmal die Sommerpause an, ehe am Freitag, 12. August, das erste Training für die im September startende neue Saison ansteht. Gerne mit neuen Interessierten. Kommt einfach ab 19 Uhr mal vorbei!



unserort.de

unserort.de/elsdorf

Alle Artikel & Veranstaltungen
dieser Zeitung online:
lesen, liken, teilen –
oder selbst schreiben

Fragen zur Verteilung?

DANIEL SCHULZ · MOBIL 01573 2455547
b01292@gmx.de

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



Vorsitzender Georg Stassen ehrt den neuen Vereinsmeister (F. Myslisch mit Sohn)



Liebe Vereine,

ihr wollt über eure Aktivitäten, Ankündigungen, Nachrichten oder Ausblicke auf die nächsten Monate berichten?!

Wir sind für euch da!

Ob Sportberichte, Veranstaltungshinweise oder Termine. In unseren lokalen Zeitungen könnt ihr eure Vereinsmitteilungen allen Leserinnen und Lesern kundtun.

Das geht ganz einfach per E-Mail an
redaktion@rautenberg.media
oder registriert euch gleich für unser Redaktionssystem:
<https://redaktion.rautenberg.media>

Euer Team von RAUTENBERG MEDIA



Akkreditieren Sie sich auch auf www.unserort.de – denn dort ist Ihr Artikel nach der Erscheinung „schon drin“. Dort können Sie dann Ihre Artikel mit Fotos (bis zu 25 Stück pro Artikel) erweitern.

Gleichzeitig können dann alle Mitglieder und Interessierten IHREN VEREIN ABONNIEREN und bleiben so up-to-date über alle Neuigkeiten, die Sie in der Zeitung, auf **e-paper** und auf www.unserort.de veröffentlichen.



unserort.de

Aufsteiger lädt zum Kiesel-Cup in den Berrendorfer Hexenkessel

Als frisch gebackener Aufsteiger in die Kreisliga A veranstaltet der F. C. Rot-Weiß Berrendorf in der Zeit von Mittwoch, 20. Juli, bis Sonntag, 7. August, sein traditionelles Fußballturnier für Seniorenmannschaften. Zum vierten Mal wird das Turnier als Kiesel-Cup ausgetragen.

An dieser Stelle ein herzliches Danke schön an den Geschäftsführer Thomas Danino.

Die Veranstalter haben sich große Mühe gemacht, ein interessantes Teilnehmerfeld zusammenzustellen.

Neben dem Gastgeber F. C. Rot-Weiß Berrendorf sowie dem Titelverteidiger DJK Südwest Köln spielen noch weitere hochkarätige Mannschaften um Pokale und Preisgelder.

Ausgetragen wird das Turnier auf dem Kunstrasenplatz im „Hexenkessel“ in Berrendorf.

Die mit großer Eigenleistung ausgebauten Sportanlage zählt mittlerweile zu den schönsten im Rhein-Erft-Kreis.

Wie in den bisherigen Jahren wird auch für das leibliche Wohl bestens gesorgt. Kühle alkoholische und nichtalkoholische Getränke und leckere Speisen

vom Grill werden zu zivilen Preisen angeboten.

Höhepunkte des Turniers sind die beiden **Endspiele am 7. August ab 14 Uhr**.

Am Samstag, 6. August, ab 12 Uhr veranstaltet der F. C. Rot-Weiß Berrendorf das Turnier für Freizeitmannschaften „Unser Dorf spielt Fußball“.

An allen Turniertagen ist der Eintritt frei - über eine Spende würde sich die Jugendabteilung jedoch sehr freuen.

Sowohl die teilnehmenden Mannschaften als auch wir als Ausrichter würden uns über einen Besuch von Ihnen sehr freuen.

Der Vorstand

Teilnehmerfeld

Gruppe A:

Rot-Weiß Berrendorf II
Viktoria Jüchen-Garzweiler
Horremer SV

Gruppe B:

Rot-Weiß Berrendorf I
Blau Weiß Königsdorf
FC Borussia Buir

Gruppe C:

Viktoria Manheim
SC 08 Elsdorf

DJK Südwest Köln

Gruppe D:
Borussia Lindenthal
Bergheim 2000
SV Niederaußem

Der Spielplan

Vorrunde

Mittwoch, 20. Juli

18.15 Uhr: Rot-Weiß Berrendorf II - Viktoria Jüchen-Garzweiler
20 Uhr: Viktoria Manheim - SC 08 Elsdorf

Donnerstag, 21. Juli

18.15 Uhr: Horremer SV - Viktoria Jüchen-Garzweiler
20 Uhr: SV Niederaußem - Borussia Lindenthal-Hohenlind

Freitag, 22. Juli

18.15 Uhr: DJK Südwest Köln - Viktoria Manheim
20 Uhr: Rot-Weiß Berrendorf I - FC Borussia Buir

Samstag, 23. Juli

14.30 Uhr: Borussia Lindenthal-Hohenlind - Bergheim 2000
16.30 Uhr: SC 08 Elsdorf - DJK Südwest Köln
18.30 Uhr: FC Borussia Buir - Blau Weiß Königsdorf

Weiß Königsdorf

Sonntag, 24. Juli
13 Uhr: Rot-Weiß Berrendorf II - Horremer SV
15 Uhr: Rot-Weiß Berrendorf I - Blau Weiß Königsdorf
17 Uhr: Bergheim 2000 - SV Niederaußem

Viertelfinale

Samstag, 30. Juli

15 Uhr: VF 3 Sieger Gruppe D - Zweiter Gruppe C
17 Uhr: VF 4 Sieger Gruppe C - Zweiter Gruppe D

Sonntag, 31. Juli

15 Uhr: VF 1 Sieger Gruppe A - Zweiter Gruppe B
17 Uhr: VF 2 Sieger Gruppe B - Zweiter Gruppe A

Halbfinale

Freitag, 5. August

18.15 Uhr: Sieger Viertelfinale 1 - Sieger Viertelfinale 3
20 Uhr: Sieger Viertelfinale 2 - Sieger Viertelfinale 4

Finalspiele

Sonntag, 7. August

14 Uhr: Spiel um Platz 3
16 Uhr: Endspiel



Ev. Trinitatis-Kirchengemeinde an der Erft

Elsdorf Lutherkirche

10. Juli

10 Uhr - Zentralgottesdienst in der Petrikirche in Quadrath-Ichendorf, Pfrn. Giesen

17. Juli

10 Uhr - Zentralgottesdienst in der Lutherkirche, Pfr. Trautner

24. Juli

10 Uhr - Zentralgottesdienst in der Christuskirche in Bergheim, Pfrn. Giesen
 Anmeldungen zum Gottesdienst sind nicht erforderlich.
 Es gilt die med. Maskenpflicht beim Singen. Homepage www.trinitatis-kirchengemeinde.de

Evangelische Kirchengemeinde Kirchherten

Keine 3G-Regel mehr! - Maske wird in Titz empfohlen, in Kirchherten gilt Maskenpflicht!

Sonntag, 10. Juli

10 Uhr - Gottesdienst in Titz mit Prädikant Schwarzrock

St. Dionysius Heppendorf

Sonntag, 17. Juli

9.30 Uhr - Hl. Messe

St. Laurentius Esch

Sonntag, 10. Juli

9.30 Uhr - Hl. Messe

St. Lucia und St. Hubertus Angelsdorf

Samstag, 16. Juli

17 Uhr - Hl. Messe

Kapelle Neu-Etzweiler

Samstag, 9. Juli

16.30 Uhr - Hl. Messe anlässlich

des Schützenfestes

anschl. Kranzniederlegung

Freitag, 15. Juli

18 Uhr -

Hl. Messe

St. Martinus Niederembt

Samstag, 9. Juli

17 Uhr - Hl. Messe

Dienstag, 12. Juli

9 Uhr - Hl. Messe

St. Simon und Judas Thaddäus Oberembt

Samstag, 16. Juli

18.30 Uhr - Hl. Messe

St. Mariä Geburt Elsdorf

„Wie geht es Ihnen?“ - Ein telefonisches Gesprächsangebot

Viele von uns vermissen zurzeit sehr die Gelegenheit, einfach einmal ein paar Worte miteinander zu wechseln, vor der Kirchentüre, auf dem Parkplatz, beim Einkaufen, wo auch immer.

Wir Seelsorger würden uns freuen, wenn Sie uns - auch ohne besondere Anliegen oder Problemlagen - einfach einmal anrufen und ein wenig davon erzählen, was Sie momentan beschäftigt oder wie es Ihnen geht.

Diakon Michael Kehren ist regel-

mäßig donnerstags zwischen 15 - 17 Uhr für Sie telefonisch unter der Nummer 0157 76656971 erreichbar. Scheuen Sie sich nicht, zum Telefon zu greifen!

Samstag, 9. Juli

14 Uhr - Trauung

Sonntag 10. Juli

11 Uhr - Hl. Messe

12 Uhr - Tauffeier

Montag, 11. Juli

19 Uhr - Hl. Messe

Dienstag, 12. Juli

14 Uhr - Rosenkranz

Sonntag, 17. Juli

11 Uhr - Hl. Messe

St. Michael Berrendorf

Samstag, 9. Juli

15 Uhr - Tauffeier

St. Brigida Grouven**Samstag, 16. Juli**

18 Uhr - Hl. Messe anlässlich des

Samstag, 16. Juli

Schützenfestes

Online: rundblick-elsdorf.de/e-paper | unserort.de/elsdorf



Rundblick STADT ELSDORF

WIR WACHSEN ZUSAMMEN

PARTNERSTÄDTE
Aix-Noulette (F)
Bully les Mines (F)

JEDE WOCHE GUT INFORMIERT!

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>

ALLE eingestellten Artikel erscheinen auch auf www.unserort.de und sind so direkt online. Ihr Artikel geht damit "lokal" und kann überall gelesen, „geliked“ werden. Auch können Sie auf www.unserort.de eine „Gruppe“ für Ihren Verein anlegen, so dass z.B. die Mitglieder Ihres Vereins Ihnen „folgen“ können und so immer die aktuellsten Nachrichten direkt auf PC / Tablet oder Handy erhalten.



unserort.de

Wir freuen uns auf Sie!



ZEITUNG DRUCK WEB FILM

Evangelische Veranstaltungen

Termine unter Vorbehalt: Bitte erkundigen Sie sich bei den jeweiligen Kirchengemeinden und Einrichtungen, ob die Veranstaltungen wie geplant stattfinden können und es noch freie Plätze gibt.

Sonntag, 10. Juli

00.00 Uhr - Evangelischer Kirchenverband Köln und Region Melanchthon-Akademie, Kartäuserwall 24b, 50678 Köln „Lebenswege begleiten“ - Ausbildung in Seelsorge Neuer Kurs für Ehrenamtliche startet im Februar 2023 Ein neuer Ausbildungskurs für ehrenamtlich Mitarbeitende in verschiedenen Seelsorgefeldern beginnt im Februar 2023. Das Angebot richtet sich an Menschen, die andere Menschen seelsorglich schon begleiten oder zukünftig begleiten möchten. Es handelt sich um ein zweistufiges Angebot mit Fort- und Ausbildung. Der Basiskurs mit 50 Unterrichtsstunden ist eine Fortbildung in Gesprächsführung und einzeln buchbar. Die Fortbildung eignet sich für die Arbeit im Besuchsdienst in Alten-

amtliche, die in den verschiedenen Seelsorgefeldern wie Besuchsdienst, Altenheimseelsorge, Krankenhausseelsorge, Gefängnisseelsorge und Gehörlosenseelsorge arbeiten möchten. Die Leitung der Kurse haben Pfarrerin Dagmar Schwirschke und Pfarrer Karsten Leverenz. Die Teilnahme ist kostenlos für Ehrenamtliche mit einem Seelsorgeeinsatz in einem der vier Kölner Kirchenkreise oder im Evangelischen Kirchenverband Köln und Region. Die Teilnehmenden verpflichten sich, nach der Ausbildung zwei Jahre ehrenamtlich in einem der Seelsorgefelder mitzuarbeiten. Wer teilnehmen möchte kann seine Bewerbung bis Mitte Dezember per E-Mail an daqmar.schwirschke@ekir.de

KÖNIGSBERGER *Express*

**Abonnieren Sie den
KÖNIGSBERGER EXPRESS.**

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

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

ABO-BESTELLUNG

FON +49 (0) 2241 260-380

FAX +49 (0) 2241 260-339

www.koenigsberger-express.info

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

ABONNEMENTBESTELLUNG

Name / Vorname

Straße / PLZ / Ort

Telefon (für eventuelle Rückfragen) / Unterschrift für das Abonnement

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

Bezogene Bank

IBAN / Unterschrift für den Bankeinzug

richten. Weitere Informationen gibt es auf der Webseite www.ehrenamt.kirche-koeln.de. Das Angebot des Evangelischen Kirchenverbandes Köln und Region findet in Kooperation mit der Melanchthon-Akademie statt. www.ehrenamt.kirche-koeln.de

Sonntag, 10. Juli

17 Uhr - Evangelische Kirchengemeinde Brühl Christuskirche, Mayersweg 10, 50321 Brühl Lesung und Musik von Bäumen „Kirschgärten am Mittag“ In der Reihe „Sommerkonzerte“ lädt die Evangelische Kirchengemeinde Brühl am Sonntag, 10. Juli, 17 Uhr, zu „Kirschgärten am Mittag“ - einer Lesung mit Musik von Bäumen und anderen Wundern ein. Pfarrerin Renate Gerhard liest passende Texte und Kantorin Marion Köhler lässt die Orgel erklingen. Der Eintritt ist frei. In den Sommerferien findet in der Christuskirche Brühl, Mayersweg 11, an jedem Sonntag, 17 Uhr, ein Konzert statt.

www.kirche-bruehl.de

Montag, 11. Juli

Montag, 11. Juli
00.00 Uhr - Evangelischer Kirchenkreis Köln-Süd Jugendherberge Burg Blankenheim, Burg 1, 53945 Blankenheim Herbstsingwoche 2022: „Let's sing together“ Kinder im Alter zwischen 7 und 12 Jahren kommen in der Eifel zusammen „Let's sing together“ - unter diesem Motto steht die Herbstsingwoche des Evangelischen Kirchenkreises Köln-Süd, die nach zwei Jahren Pause von Montag bis Freitag, 10. bis 14. Oktober, stattfindet. Eingeladen sind Kinder im Alter zwischen 7 und 12 Jahren, egal ob mit Chor erfahrung oder ohne. In der Jugendherberge Burg Blankenheim geht es um den Spaß am gemeinsamen Singen und das spielerische Entdecken und Weiterentwickeln der eigenen Stimme. Im Mittelpunkt steht das Musical

Kom und Region Kirche St. Michael in Blessem, Klarastrasse/Ecke Klaus-Schäfer-Straße, 50374 Erftstadt Ökumenischer Gedenkgottesdienst in Erftstadt-Erinne rung an die Hochwasserkatastro phe vor einem Jahr Im Juli jährt sich die Hochwasserkatastrophe, die auch den Rhein-Eft-Kreis und seine Einwohner schwer getrof fen hat. Deshalb laden die Evangelische Kirchengemeinde Lechenich und die Evangelische Friedenskirchengemeinde Erftstadt gemeinsam mit der Pfarreiengemeinschaft Erftstadt-Ville und dem Seelsorgebereich Rotbach-Erf taua zu einem ökumenischen Gedenk gottesdienst am Freitag, 15. Juli, 17 Uhr, in die Kirche St. Michael in Blessem, Klarastrasse/Ecke Klaus-Schäfer-Straße, ein. www.kirche-lechenich.de und www.kirche-erftstadt.de



NOTDIENSTE

WIR SIND RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA!



VERLAGSSONDERVERÖFFENTLICHUNG

110 POLIZEI

112 FEUERWEHR



APOTHEKEN-NOTDIENST ÖRTLICHE NOTDIENSTE

Apotheken-Notruf 0800 00 22833

Freitag, 8. Juli

Rosen-Apotheke

Niederzierer Straße 88, 52382 Niederzier, 02428/6699

Samstag, 9. Juli

Schloß-Apotheke

Lindenstr. 37, 50181 Bedburg, 02272/1644

Sonntag, 10. Juli

Adler-Apotheke

Graf-Salm-Str. 10, 50181 Bedburg, 02272/2114

Montag, 11. Juli

St. Josef-Apotheke

Bahnstr. 10, 50170 Kerpen (Buir), 02275/4142

Dienstag, 12. Juli

Barbara-Apotheke OHG

Bahnhofstr. 32, 50169 Kerpen (Horrem), 02273/3141

Mittwoch, 13. Juli

Römer-Apotheke

Köln-Aachener-Str. 166-170, 50127 Bergheim (Quadrath-Ichendorf), 02271/799800

Donnerstag, 14. Juli

Hirsch-Apotheke

Giesendorfer Str. 20, 50189 Elsdorf (Berrendorf), 02274/3711

Freitag, 15. Juli

Hubertus-Apotheke

Köln-Aachener-Str. 123, 50189 Elsdorf (Elsdorf), 02274/3330

Samstag, 16. Juli

Arnoldus-Apotheke

Gladbacher Str. 41, 50189 Elsdorf, 02274/924410

Sonntag, 17. Juli

Mohren-Apotheke

Hauptstr. 1, 50126 Bergheim, 02271 42270

(Alle Angaben ohne Gewähr)



ALLGEMEINE NOTDIENSTE

• Polizei-Notruf	110	
• Feuerwehr/Rettungsdienst	112	
• Ärzte-Notruf-Zentrale	116 117	
• Gift-Notruf-Zentrale	0228 192 40	
• Telefon-Seelsorge	0800 111 01 11 (ev.) 0800 111 02 22 (kath.)	
• Nummer gegen Kummer	116 111	
• Kinder- und Jugendtelefon	0800 111 03 33	
• Anonyme Geburt	0800 404 00 20	
• Eltern-Telefon	0800 111 05 50	
• Initiative vermisste Kinder	116 000	
• Gewalt gegen Frauen	0800 011 60 16	
• Opfer-Notruf	116 006	



Tierärztlicher Notdienst

Bitte melden Sie sich in jedem Fall telefonisch an.

Für Pferde-Notfälle einsatzbereit:

Dr. Pingel, Pulheim-Freimersdorf, 0179/2438326
Dr. Brunk, Glessen, 02234/8610

Dr. Riese, Elsdorf, 02274/6361

Dr. Krapp, Bergheim-Quadrath, 02271/95555

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

• 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

den zahnärztlichen Notdienst für den Erftkreis Nord lautet 0180/5986700



116 116: Wer kennt diese Nummer?

Der positive Trend hält an: Fast 40 Prozent der Bundesbürger geben an, den Sperr-Notruf 116 116 zu kennen, so die neuesten Ergebnisse der aktuellen Marktfor- schung. Somit ist der Bekantheitsgrad der 116 116 in den letzten vier Jahren um neun Prozent gestiegen. Wie schon in den Vor jahren zeigt sich, dass Menschen mit zunehmendem Alter eher vertraut sind mit dem Sperr-Notruf. Allerdings wird durch die Umfra ge auch klar, dass manche den Sperr-Notruf 116 116 weiterhin nicht von der Rufnummer 116 117, der Kassenärztlichen Vereini gung, unterscheiden können.

Zahlungskarten wie girocards oder Kreditkarten, Personalaus-

weise, Online-Banking und SIM-Karten - all diese können über die 116 116 gesperrt werden. Für Verbraucher ist die Nutzung des Sperr-Notrufs unkompliziert, denn eine Registrierung oder Anmeldung ist nicht nötig. Der Service ist zudem kostenlos, ein Anruf bei der 116 116 aus dem deutschen Festnetz ist gebührenfrei, aus dem Mobilnetz und aus dem Ausland können Gebühren anfallen. Wer möchte, kann sich auch die kostenlose Sperr-App herunterladen: Hier können die Daten der Zah lungskarten sicher gespeichert und girocards direkt aus der App gesperrt werden, sofern das teilnehmende Institut Zugang durch diese Applikation gewährt.

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

Spaß Unterhaltung

Freude Kreativität Witz
Denken Wissen Rätsel Tipps

Denken

Wissen Aktion Genuss Lachen Lösung

Freude Rätsel Unterhaltung

**Macarons****Zutaten:** Ergibt etwa 25 Stück

- 25g Zucker
- 1 Prise Salz
- 110g Mandeln, gemahlen
- 200g Puderzucker

Puderzucker und gemahlene Mandeln zusammen in eine Schüssel sieben und vermischen. Eiweiß und Salz aufschlagen und den Zucker langsam einrieseln lassen. Anschließend das Eiweiß solange weiter schlagen, bis es schnittfest ist.

Jetzt die Puderzucker-Mandel-Mischung langsam unterheben. Es sollte eine glänzende, dickflüssige Masse sein. Die Masse in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen und auf ein mit Backpapier überzogenes Backblech Kreise spritzen. Zwischen den Kreisen genug Abstand lassen, damit nichts aneinander klebt. Nun die Macarons 50 Minuten antrocknen lassen. Danach alle Bleche gleichzeitig in den Backofen schieben und mit Umluft 140°C etwa 15 min backen. Nach dem Backen die Macarons auskühlen lassen und für 24 Stunden in eine verschließbare Dose geben. Danach können sie mit Ganache, Buttercreme oder Ähnlichem gefüllt und aufeinander gesetzt werden.

**Bild der Woche***Ein Entenbild.***Ägypten**

Im Reisebüro klingelt das Telefon. „Hallo. Haben Sie Reisen nach Ägypten?“ „Ja“ „Welche Ferienorte bieten Sie an?“ „Alexandria, Dumanhur, Kairo...“ „Dumanhur passt schon.“ „Wann möchten Sie da hinreisen?“ „Gar nicht. Ich brauche den Ortsnamen fürs Kreuzworträtsel.“



Teilen Sie Ihre Tipps für den Haushalt, Ideen für Rezepte, Anleitungen zum Selbermachen!

Für die bunten Informations- und Unterhaltungsfelder suchen wir die altbewährten und die neuen Tipps für Küche, Haushalt, Wohnen, Garten, Gesundheit und Basteln. So geben Sie Ihr praktisches Wissen weiter: senden Sie Ihre Texte in der Länge von 540 bis 740 Zeichen per E-Mail mit Betreff „Unterhaltungsseite“ an redaktion@rautenberg.media Geben Sie Ihren Namen und Wohnort an, dann wird Ihr Tipp mit Quellenangabe veröffentlicht. Wir freuen uns auf Ihre Einsendungen.

Vielen Dank**Getränke brauchen zu lange, um kalt zu werden**

Es steht ein besonderer Anlass an und der Sekt, das Bier oder die Apfelschorle sind nicht rechtzeitig kalt geworden? Kein Problem, denn ein nasses Küchentuch kann Abhilfe schaffen. Wickeln Sie das zu kühlende Getränk in das Küchentuch und legen Sie es für zehn bis 15 Minuten in ein Eisfach. Achten Sie darauf, die Kühlzeit nicht zu überschreiten, da die Flasche sonst platzen kann. Neben einem Geschirrtuch kann auch feuchtes Küchenpapier verwendet werden. Rollen Sie die Flasche in das Papier ein und kühlen Sie diese für circa eine Stunde im Eisfach. Das Küchenpapier sorgt zudem dafür, dass das Getränk nicht einfriert.

**Spielanleitung**

Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder waagerechten Zeile und in jeder senkrechten Spalte alle Zahlen von 1 bis 9 stehen. Dabei darf auch jedes 3 x 3 Quadrat nur je einmal die Zahlen 1 bis 9 enthalten.

4	5		7		8		9
2	9	1	8	5			6
8		6			1	2	
6	1	9		7	2		3
	8		1	3	9	6	2
	2			4	8	1	5
1	6	5	4			9	2
4	2		6	5	3	8	
9				7		4	

Die nächste Ausgabe erscheint am:
Freitag, 15. Juli 2022
Annahmeschluss ist am:
11.07.2022 um 10 Uhr

AOK Rheinland/Hamburg warnt vor unseriösen Anrufen

In vielen Fällen sind Pflegeleistungen Thema

Die AOK Rheinland/Hamburg warnt ihre Versicherten vor unseriösen Anrufen von vermeintlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Krankenkasse. Derzeit häufen sich sowohl im Rheinland als auch in Hamburg Fälle, in denen Anrufende sich als Mitarbeitende der AOK Rheinland/Hamburg oder eines für die AOK tätigen Dienstleisters ausgeben und auf diesem Wege versuchen, an sensible Versichertendaten im Zusammenhang mit Pflegeleistungen zu gelangen oder Verträge für Pflegehilfsmittel abzuschließen.

Von den dubiosen Anrufen sind in den meisten Fällen pflegebedürftige Personen betroffen. „Die Anrufenden wissen zum Teil sogar, welchen Pflegegrad die Versicherten haben.

Sie bieten dann zum Beispiel ihre Unterstützung bei der Beantragung von Pflegehilfsmitteln wie Einmalhandschuhen an und versuchen Lieferverträge für diese Hilfsmittel abzuschließen“, sagt Simone Lötzer, die bei der AOK Rheinland/Hamburg die Stabsstelle Fehlverhalten im Gesundheitswesen leitet. Unter diesem Vorwand wür-

den auch Kontodaten oder die Versichertenummer erfragt. In anderen Fällen boten die Betrüger auch an, für die Versicherten einen Pflegegrad bei der Pflegekasse zu beantragen.

Wichtig zu wissen: Die AOK Rheinland/Hamburg fordert von niemandem telefonisch Kontodaten an.

Sie rät ihren Versicherten dringend dazu, bei derartigen oder anderen verunsichernden Anrufern vorsichtig zu sein. „Wenden Sie sich bitte an uns, wenn Sie Zweifel daran haben, ob es sich bei einem Anrufenden wirklich um einen Mitarbeitenden der AOK Rheinland/Hamburg handelt“, sagt Lötzer.

„Holen Sie zu einem potenziellen Anbieter Informationen ein. Seriöse Leistungserbringer und Krankenkassen werden von Ihnen auch keine vertraulichen Daten wie Logins, Passwörter, Kontonummern oder Versichertendaten per E-Mail verlangen.“

Auf die Telefonnummer achten Anrufe von Mitarbeitenden der AOK Rheinland/Hamburg erkennt man in der Regel daran, dass die Telefonnummer mit 0211/8791 beginnt.

Nur in wenigen Fällen – etwa wenn der Mitarbeiter oder die Mitarbeiterin im Außendienst tätig ist – erfolgt der Anruf über eine Mobilfunknummer.

Die bei den Betrugsanrufern angezeigten Telefonnummern sind häufig im Internet einschlägig auffällig, meist handelt es sich dabei um Callcenter aus dem Ausland oder Prepaid-Telefonnummern.

Angebote

Stellenmarkt

WIR SUCHEN FÜR DIESE ZEITUNG ZUSTELLER

für einen festen Zustellbezirk. Bei Interesse einfach anrufen oder WhatsApp schreiben an 02241/260-380. REGIO PRESSEVERTRIEB GMBH

ROLLLADENREPARATUR

Kompetent und schnell Erneuerung von alten Rolläden Umrüstung auf Elektro-antrieben von Rolläden, Markisen und Garagenrolltoren
www.rollladen-rhein-erft.de

Tel:02274/8298888

AUTO & ZWEIRAD

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



KLEINANZEIGEN
PRIVAT & GESCHÄFTLICH

ONLINE  **BESTELLEN**

rautenberg.media/kleinanzeigen
Ihre private*
KLEINANZEIGE
bis 100 Zeichen
in dieser Zeitung **ab 6,99 €**
*gewerbliche Kleinanzeige ab 13,99 €

02241 260-400 Telefonische Beratung

RAUTENBERG MEDIA

IMPRESSUM

RUNDBLICK ELSDORF

HERAUSGEBER, DRUCK UND VERLAG

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

V.i.S.d.P. Redaktioneller Teil:
Bianca Breuer und Christoph de Vries
Verantwortlich f. d. Anzeigenteile:
Dunja Rebinski

ERSCHEINUNG

wöchentlich

V.i.S.d.P. FÜR DIE RUBRIK

· Amtliche Bekanntmachungen
Stadtverwaltung Elsdorf
Bürgermeister Andreas Heller
Gladbacher Straße 111 · 50189 Elsdorf
· Politik
CDU Gerhard Jakoby
SPD Heinz Peter Ruhnke
FDP Maurice Horst
Bündnis 90 / Die Grünen Michael Broich
Kommunale Wählergemeinschaft –
Stimme für Elsdorf Jürgen Schiffer

Kostenlose Haushaltsverteilung in Elsdorf, Zustellung ohne Rechtsanspruch. Einzelbezug über Rautenberg Media 2,00 Euro/Stück zzgl. Versand als auch bei der Stadt Elsdorf. 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 gesetzliche Veröffentlichung. Entstehen Forderungen Dritter aus Verletzungen des Urheber-, Presse- oder Nutzungsrechts durch das Pressematerial, fordert Rautenberg Media Schadenersatz bei 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 befreit, dieses sowohl für ihre Print-Ausgaben, als auch für die durch sie betriebenen elektronischen Medien zu verwenden.

KONTAKT

MEDIENBERATERIN

Stefanie Himstedt
Mobil 0176 61 40 69 07
s.himstedt@rautenberg.media

REPORTERIN

Monika Schüll
monika.schuell@web.de

VERTEILUNG

Mobil 01573 245 55 47
Daniel Schulz
regio-pressevertrieb.de

SERVICE

Fon 02241 260-112
service@rautenberg.media

REDAKTION

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



RAUTENBERG MEDIA ONLINE

rautenberg.media
facebook.de/rautenbergmedia
twitter.de/rautenbergmedia
instagram.de/rautenberg_media
vimeo.com/rautenbergmedia

ZEITUNG

rundblick-elsdorf.de/e-paper
unserort.de/elsdorf

SHOP

rautenberg.media/anzeigen

LOKALER GEHT'S NICHT

Für Nordrhein-Westfalen publiziert Rautenberg Media über 80 Städte- und Gemeindezeitungen. Die Zeitungsartikel mit Bildmaterial erscheinen auch unter unserort.de, der Social-Media-Plattform von Rautenberg Media.





Mit einer dualen Ausbildung beruflich punkten

Ein Gespräch mit Carina Zettmann. Sie berät Berufseinsteiger und -erfahrenen zu Fragen rund um duale Ausbildung und berufliche Weiterbildung, finanzielle Förderung und berufliche Entwicklung.

Im Rahmen der Informationskampagne des Bundesministeriums für Bildung und Forschung „Du + Deine Ausbildung = Praktisch unschlagbar!“ besuchen Sie Schulen und Bildungsmessen, um Jugendliche bei ihrer beruflichen Orientierung zu unterstützen. Was wollen die jungen Leute wissen?

Alles dreht sich um die Fragen: Welcher Beruf passt zu mir? Wie treffe ich die richtige Entscheidung? Wer am Anfang der Orientierung steht, will seine Stärken und Interessen herausfinden und sich über Berufsfelder und Anforderungen informieren. Wer schon eine Idee hat, will mehr zur Umsetzung wissen: Welche Berufe bieten mir welche Möglichkeiten - sei es beim Verdienst, bei Aufstiegschancen oder wenn es um



Foto: BMBF/Michael Reichel

Auslandsaufenthalte geht - und ist eine duale Ausbildung oder ein Studium dafür der beste Weg?

**Wie erleben Sie die Jugendlichen?
Sind sie ausreichend über die berufliche Bildung informiert?**

Das ist sehr unterschiedlich und hängt nicht zuletzt von den Angeboten der Schulen, dem familiären Umfeld und dem Engagement der Jugendlichen selbst ab. Viele sind erstaunt, dass sie nach einer dualen Ausbildung mit Fortbildungen zum Meister, Fachwirt oder Techniker auf der Karriereleiter weiter aufsteigen können.

Was empfehlen Sie Jugendlichen, die nach der Schule nicht wissen, wie es weitergehen soll?

Entdeckt Eure Stärken und Interessen, indem Ihr Euch ausprobierst: bei Schnuppertagen, Praktika und Nebenjobs. Macht es wie ein Profi-Sportler und holt Euch Unterstützung! Nutzt die Orientierungsangebote der Agentur für Arbeit, der Kammern, holt Euch Infos auf den Ausbildungsmessen und fragt Leute mit den Berufen, die Euch interessieren, nach ihren Erfahrungen. Und: Glaubt an Euch! **Studium oder Ausbildung? Was raten Sie?**

Statt Ratschläge zu erteilen, unterstützen wir Jugendliche dabei, passende Kriterien für ihre eigene Entscheidung zu entwickeln und Methoden der Entscheidungsfindung anzuwenden. Wenn ich weiß, was ich kann, will und wie ich lernen will, kann ich mein berufliches Ziel festlegen. Dann steht die Entscheidung auf einer soliden Basis.

Worin liegen die konkreten Vorteile einer dualen Ausbildung? Auszubildende sind vom ersten

Tag an im Betrieb und verdienen Geld. Sie lernen in der Praxis, wenden das Gelernte direkt an und übernehmen Verantwortung für ihr Tun. Diese unmittelbare Berufspraxis und die daraus erwachsene Handlungskompetenz sind Pluspunkte für den weiteren beruflichen Weg. Mit dem nächsten Schritt auf der Karriereleiter wie einer Aufstiegsfortbildung kann man sich anschließend gezielt auf künftige Managementaufgaben vorbereiten.

Wie können Eltern die Berufsorientierung ihrer Kinder unterstützen?

Eltern sind nachweislich die wichtigsten Ansprechpartner für die Jugendlichen und das gleich auf mehreren Ebenen. Viele Eltern können die Stärken und Schwächen ihrer Kinder ausgesprochen treffend einschätzen und ihnen helfen, Alltagserfahrungen in die Berufswelt einzurichten. Sie sind Vorbilder und Reibungspole, indem sie Werte und Haltungen zu Arbeit und Beruf vermitteln. Und sie ermutigen und geben emotionalen Rückhalt in der Orientierungszeit.

Über die vielfältigen Möglichkeiten und Perspektiven der beruflichen Bildung informiert das Bundesministerium für Bildung und Forschung im Rahmen der Kampagne „Du + Deine Ausbildung = Praktisch unschlagbar!“ unter www.praktisch-unschlagbar.de (BMBF)

TRAUM JOB

UNSERE KARRIERE-SEITE GIBT ES

JETZT AUCH ONLINE

www.rautenberg.media/jobs



Finden Sie aktuelle Stellen in
Ihrem Umkreis und bewerben Sie sich
bequem auf Ihren **TRAUMJOB!**

**SIE HABEN
JOBS ZU VERGEBEN?**



Nutzen Sie
STARTER-ANGEBOT für nur...

50,- € ...und finden Sie Ihren
TRAUM-MITARBEITER!
02241-260-112
service@rautenberg.media

*zzgl. Mwst./Monat

So klappt die Suche nach einem Ausbildungsplatz

Die Schulzeit neigt sich langsam dem Ende entgegen, aber der Wunschausbildungsplatz lässt noch auf sich warten? Die Informationskampagne „Du + Deine Ausbildung = Praktisch unschlagbar!“ hat fünf Tipps zusammengestellt, die die Suche erleichtern.

1. Frühzeitig mit der Suche beginnen

Die meisten Betriebe stellen ihre Azubis zu Anfang August oder Anfang September ein und schreiben diese Ausbildungsplätze bereits Monate vorher aus, größere Unternehmen und Behörden oft sogar schon ein Jahr im Voraus. Daher ist es wichtig, sich möglichst frühzeitig zu bewerben, wenn die Ausbildung direkt nach dem Schulabschluss beginnen soll. Kleine Betriebe sind flexibler. Mit ein wenig Glück gelingt die Bewerbung hier selbst dann, wenn man erst im Sommer auf die Suche geht.

2. Das persönliche Netzwerk aktivieren

Um freie Ausbildungsplätze zu finden, empfiehlt es sich, in einem ersten Schritt Bekannte und Verwandte nach Empfehlungen für Ausbildungsbetriebe zu fragen. Vielleicht arbeitet der Trainer aus dem Sportverein in einem Unternehmen, das Auszubildende sucht. Oder die Mutter eines Freundes ist in einer interessanten Branche tätig - man weiß nie!

3. In Ausbildungsportalen im Web suchen

Ein sehr umfangreiches und vielfältiges Angebot an Ausbildungsplätzen bieten Ausbildungsbörsen im Internet, zum Beispiel die Jobbörse der Bundesagentur für Arbeit. Hier kann nach bestimmten Branchen oder Regionen gesucht und verschiedene Angebote miteinander verglichen werden. Zusätzliche Informationen zu den einzelnen Ausbildungsberufen stellt die Website BerufeNet zur Verfügung.



4. Kostenlose Vermittlungsservice nutzen

Professionelle Vermittler unterstützen bei der Stellensuche für einen Ausbildungsplatz. Diesen kostenlosen Service gibt es zum Beispiel bei der Bundesagentur für Arbeit, den Industrie- und Handels- sowie bei den Handwerkskammern.

Die Beraterinnen und Berater vermitteln nicht nur Kontakte zu Betrieben, sondern beraten auch bei individuellen Fragen und geben Tipps zur Bewerbungsmappe und zu finanziellen Unterstützungs möglichkeiten.

5. Auf Berufsmessen persönliche Kontakte knüpfen

Die Kontaktaufnahme zu Ausbildungsbetrieben ist auf Berufsmessen schnell und unkompliziert möglich. Dort kann man Personalverantwortliche der Betriebe direkt ansprechen, dabei Informationen aus erster Hand sammeln und direkt vor Ort Bewerbungs unterlagen abgeben. Bei Azubi Speed datings können Bewerberinnen und Bewerber im Zehn-Minuten-Takt Vorstellungsgespräche mit den teilnehmenden Betrieben führen. So lassen sich in Kürze vielfältige Einblicke und Kontakte gewinnen.

Über die vielfältigen Möglichkeiten und Perspektiven der beruflichen Bildung informiert das Bun-

desministerium für Bildung und Forschung im Rahmen der Kampagne „Du + Deine Ausbildung =

Praktisch unschlagbar!“ unter www.praktisch-unschlagbar.de (BMBF)

Online: rundblick-elsdorf.de/e-paper | unserort.de/elsdorf

rundblick STADT ELSDORF
ZUGLEICH AMTSBLATT FÜR DIE STADT ELSDORF
Wir wachsen zusammen
PARTNERSTÄDTE Aix Nohelle (F) Bully les Mines (F)
JEDE WOCHE GUT INFORMIERT

WIR sind ein mittelständisches Medienhaus in Troisdorf

■ **ZEITUNG** ■ **DRUCK** ■ **WEB** ■ **FILM** ■ **unserort.de**

Der Rundblick Elsdorf ist die lokale Zeitung in Elsdorf, die wöchentlich an alle Haushalte in Ihrer Stadt verteilt wird. Über 80 verschiedene Stadt- und Gemeindezeitungen werden in unserem Medienhaus produziert. Um unsere Kunden künftig noch umfassender und nachhaltiger zu beraten, suchen wir

Medienberater (m/w/d)

für den Rundblick Elsdorf,
für den Verkauf von Anzeigen und Prospektbeilagen auf Mini-Job-Basis,
in Festanstellung in einer Halbtagsstelle oder Ganztagsstelle oder als Handelsvertreter/in, wir sind flexibel.

WIR SUCHEN

Kommunikative und positive Persönlichkeiten die Freude am Verkauf haben.

DAS ZEICHNET SIE AUS

Sie sind kontaktfreudig, treten sicher auf, beraten gezielt und gehen auf die Wünsche unserer Kunden ein. Wünschenswert ist, dass Sie Erfahrungen im Außen dient/Verkauf mitbringen und dass Sie in Elsdorf wohnen, dies ist jedoch keine Bedingung. Die Stelle eignet sich sehr gut für Wiedereinsteiger (m/d/w) ins Berufsleben.

WIR BIETEN

- einen Homeoffice-Arbeitsplatz
- eine Arbeitsstelle in der spannenden Medienbranche
- eine freundliche Arbeitsatmosphäre in einem motivierten und kollegialen Team
- eine attraktive Vergütung und einen sicheren Arbeitsplatz
- familienfreundliche Rahmenbedingungen und ein soziales Miteinander
- Vertrauen in Sie und Ihre Stärken

Wir freuen uns darauf Sie kennenzulernen.

Bitte senden Sie uns Ihre Bewerbung nur per E-Mail (ausschließlich .pdf) an:

karriere(at)rautenberg.media

Stichwort: "Medienberater (m/w/d) Rundblick Elsdorf"



RAUTENBERG MEDIA KG
Kasinostraße 28-30
53840 Troisdorf
www.rautenberg.media



Zahnfreundliche Durstlöscher

So schmeckt der Sommer

Wenn der Sommer wieder Fahrt aufnimmt und die Temperaturen klettern, wächst die Lust auf kühle Erfrischungsgetränke – aber Achtung! Denn der Genuss von sauren Getränken wie Softdrinks, Obstsäften und -schorlen kann zu Zahnerosionen führen. Auslöser für die Schäden am Zahnschmelz sind Säuren, die Getränke von Natur aus enthalten oder die bei der Herstellung zugesetzt werden.

Anlässlich des Tags der Erforschungen am 28. Juli befasst sich die Informationsstelle für Kariesprophylaxe (IfK) daher mit zahnfreundlichen Durstlöschen.

„Wer ständig an sährereichen Getränken nippt, riskiert ein Erweichen der Zahnoberflächen“, warnt Professor Stefan Zimmer, Sprecher der Informationsstelle für Kariesprophylaxe und Lehrstuhlinhaber für Zahnerhaltung und Präventive Zahnmedizin an der Universität Witten/Herdecke. „Kommen anschließend mechanische Belastungen wie Kauen harter Nahrungsbestandteile oder druckvolles Zahneputzen mit Zahnpasta hinzu, kann das die aufgeweichten Zahnoberflächen regelrecht abschmirgeln“, erklärt der Experte. Während die Schäden anfänglich noch im Zahnschmelz lokalisiert sind, können sie später auch auf das Zahnbein (Dentin) übergehen. Entscheidend für die zahnzerstörende Wirkung von Getränken ist ihr Säuregrad.

„Bei Getränken mit einem pH-Wert unter 4 wie Frucht- und Multivitaminsäften, Limonaden, Sport- und Energydrinks lassen sich bei häufigem Genuss deutliche Erosionen feststellen“, so



Foto: pixabay

Professor Zimmer. Auch Eistees oder Tee mit Zitrone können den Zähnen zusetzen. Allerdings ist der pH-Wert der Getränke nicht allein entscheidend. Die Art der Säure und gegebenenfalls in dem Getränk enthaltenes Kalzium oder Phosphat haben einen erheblichen Einfluss auf dessen erosive Wirkung. So ist Zitronensäure viel erosiver als Phosphorsäure. Andererseits kann der Zusatz von Kalzium zu einem Orangensaft dessen Erosivität deutlich reduzieren. „Getränke wie Mineralwasser, Trinkwasser aus der Leitung oder Kräutertees, ziehen dagegen keine erosiven Schmelzverände-

rungen nach sich. Sie sind deshalb ideale Durstlöscher – auch weil sie kalorienfrei sind“, empfiehlt Professor Zimmer.

Permanente Säureattacke
Ähnlich wie bei Süßigkeiten wirkt sich der wiederholte, über den ganzen Tag verteilte Genuss sährereicher Getränke besonders negativ aus.

Der Konsum größerer Mengen, auf einmal getrunken, ist dagegen für die Zähne eher unproblematisch. Nach dem Genuss können ein großer Schluck Wasser oder Milch sowie ein Zahnpflegekaugummi helfen, das Übermaß an Säure im Mund schneller zu neutralisieren. Auch Käse wirkt der Entkalkung der Zähne entgegen. Nicht zuletzt deshalb beenden Franzosen eine Mahlzeit gerne mit Käse.

Fluoride machen die Zähne widerstandsfähig
Um die Zähne vor Säureattacken wirksam zu schützen, gilt es aus zahnmedizinischer Sicht, sie möglichst widerstandsfähig zu machen. Dabei haben sich Fluoride als besonders wirksam erwiesen. Fluorid ist ein wichtiger

Baustein des Zahnschmelzes. Es hemmt die Bildung von Karies und repariert beginnende kariöse Stellen.

Fluoride helfen Mineralstoffen wie Kalzium und Phosphat, in die Zähne zu gelangen. Gleichzeitig verhindern sie, dass sich die Mineralstoffe aus dem Zahnschmelz herauslösen.

So wirken sie einer Demineralisierung entgegen und machen den Zahnschmelz widerstandsfähig gegen Säuren.

Um diese Wirkung voll auszuschöpfen, sollten Fluoride regelmäßig zugeführt werden.

Die generelle Verwendung von fluoridiertem Speisesalz hat sich dabei besonders bewährt. Es wirkt vor dem Verschlucken lokal durch den direkten Kontakt mit der Zahnoberfläche.

Zudem erhöht es die Fluoridkonzentration im Speichel und schützt so schon beim Essen vor Karies.

Zahnärzte empfehlen deshalb, im Haushalt ausschließlich Fluoridsalz zu verwenden. Daneben gehören fluoridhaltige Zahnpasten zur täglichen Zahnpflege, und zwar mindestens zweimal pro Tag.



ALLTAGSENGEL RHEIN-ERFT

SELBSTBESTIMMTES LEBEN IM ALTER

Alltagsbegleitung für Senioren und Menschen mit Beeinträchtigung

Infos unter www.alltagsengel.net oder (+49) 174 360 25 55

Inh. Jacqueline Hensele
exam. Gesundheits- und Krankenpflegerin