



Online lesen: [rundblick-gummersbach.de/e-paper](http://rundblick-gummersbach.de/e-paper)  
Social-Media: [unserort.de/gummersbach](http://unserort.de/gummersbach)

# rundblick

## KREIS-STADT GUMMERSBACH

16. Jahrgang

Samstag, den 18. Februar 2023

Woche 7 / Nummer 4

Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten



Das erfolgreiche Wettkampf-Team

## Fabian Fischer wird Deutscher Vize-Meister

Am vergangenen Wochenende machten sich drei Taekwondo Sportler des VfL Berghausen-Gimborn auf den Weg nach Nürnberg. Hier stand die Deutsche Meisterschaft der Jugend A und der Senioren an. Gleich 400 Sportler reisten an, um den begehrten Titel des Deutschen Meisters unter sich auszukämpfen. Für Finn Prawitt war es die erste Deutsche Meisterschaft seiner Taekwondo-Karriere. Im Viertelfinale zeigte Finn einen schönen Kampf, bei dem er denkbar knapp mit zwei Punkten das Nachsehen hatte.

Dies bedeutete Platz 5 für Finn.

Fabian Fischer zeigte an diesem Tag, dass sich das harte Training der letzten Wochen bezahlt gemacht hat. Fabian machte seinem Gegner in der Vorrunde mächtig Druck, sodass der Kampf frühzeitig für ihn entschieden wurde. Im Halbfinale zwang Fabian seinen Gegner in der zweiten Runde verletzungsbedingt zur Aufgabe. Somit war die Sensation perfekt: Fabian Fischer stand in seinem ersten Jahr in einer harten Altersklasse im Finale der Deutschen Meisterschaft. Der Finalkampf war auf Augenhöhe.

Fortsetzung Seite 8



markilux

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

 **Metallbau  
Altwicker**

Häbner Weg 53 · 51580 Reichshof · [www.metallbau-altwicker.de](http://www.metallbau-altwicker.de)

# Energie für eine saubere Zukunft

**Ladetechnik – alles aus einer Hand**  
Beratung, Lieferung & Installation

[aggerenergie.de/wallbox](https://aggerenergie.de/wallbox)



**AggerEnergie**  
Voller Energie für die Region

## Gemeinsames Frühstück zur bestandenen Prüfung

Nach zweieinhalb Jahren Praxis und Theorie haben es alle acht Auszubildenden der Sparkasse Gummersbach geschafft. Vor der Prüfungskommission der Industrie- und Handelskammer legten sie erfolgreich ihre Abschlussprüfung ab und sind nun Bankkaufleute. Die Sparkassen-Chefs Frank Grebe, Dirk Steinbach und Mario Scheidt beglückwünschten die neuen, frisch gebackenen Bankkaufleute und luden sie zu einem gemeinsamen Frühstück ein, bei dem sie über ihre Erlebnisse, Erfahrungen und Anekdoten aus der Ausbildung und Prüfung berichteten. 2023 bietet die Sparkasse noch Ausbildungsplätze sowie Plätze für ein duales Studium an. Auch für das Ausbildungsjahr 2024 ist das Bewerbungsverfahren bereits eröffnet. Auf der Internet-



Glückliche Gesichter: (v.l.) Ausbildungsbetreuerin Carina Hochsattel, Julian Birk, Julia Kind, Evelyn Wacker, Leon Röttel, Alina Eisert, Nico Semeraro, Vera Kocyigit, Kevin Müller, Vorstandsmitglied Dirk Steinbach und Ausbildungsleiterin Kerstin Albert. Foto: Wolfgang Abegg

seite [www.sparkasse-gm.de/ausbildung](http://www.sparkasse-gm.de/ausbildung) gibt es nähere Informationen.

Neben praktischen Einsätzen in

zahlreichen Bereichen der Sparkasse wird viel Wert auf eine fundierte Ausbildung und eine optimale Betreuung gelegt. Daher runden zahlreiche Seminare und Workshops, digitale Lernmedien wie Prüfungs-TV und Simpleclub sowie spannende Projektarbeiten die Ausbildung ab. Für den weiteren Karriereweg winken zahlreiche Studien- und Weiterbildungsmöglichkeiten bis hin zum aner-

**ZAHLE HÖCHSTPREISE**  
Kaufe Traktoren,  
Wohnmobile, Minibagger,  
Autos, LKW, in jedem  
Zustand, sofort Bargeld

Auto-Export Schröder  
0178/6269000

kannten Bachelor oder Masterabschluss an den Sparkassen-Akademien und -Hochschulen.

## Lindengymnasium erneut auf dem Rad ganz vorne

Die Stadt Gummersbach blickt zurück auf das Stadtradeln 2022 und freut sich bereits auf die Fortführung in diesem Jahr. Mithilfe von 50.826 Kilometern auf dem Rad statt mit dem Auto konnten in Gummersbach 7.827 Kilogramm an CO<sub>2</sub>-Ausstoß vermieden werden. Ein Dank geht an alle, die ihren Beitrag dazu geleistet haben und mitgeradelt sind. Das Stadtradeln bewirkt nicht nur Gutes für unser Klima, sondern auch für die Gesundheit der einzelnen Teilnehmenden und darüber hinaus aller Gummersbacherinnen und Gummersbacher, die sich über sauberere Luft freuen können.

Einen besonders großen Beitrag geleistet und damit ein äußerst wichtiges und vorbildliches Zeichen für Klimaschutz und Gesundheit gesetzt hat das Städtische Lindengymnasium Gummersbach. Schülerinnen und Schüler sowie Lehrkräfte, Bedienstete und Eltern haben nicht nur das größte Team gestellt, sondern mit 19.636 Kilometern auch die meisten Kilometer während des dreiwöchigen Aktionszeitraums gesammelt. Viele Schülerinnen und Schüler konnten dazu motiviert werden, mit den Fahrrädern zur Schule zu

kommen. Zudem betonen Schulleiter Markus Niklas und Team-Captain Kirsten Brügger, dass dies auch nach dem Aktionszeitraum noch anhielt. Das ist besonders erfreulich, da mit der Aktion Stadtradeln auch langfristig Lust auf das Radfahren erzeugt werden soll, damit wir unseren CO<sub>2</sub>-Ausstoß im Mobilitätssektor reduzieren und damit zum Klimaschutz beitragen.

Doch nicht nur die Leistung des Teams Lindengymnasium gilt es hervorzuheben, sondern auch, dass drei der besten Radelnden in Gummersbach aus dem Team kommen. Lehrerin Kirsten Brügger und Mutter Christina Seitz belegen die Plätze drei und zwei im Einzelranking der Frauen und Schüler Jan Reez den ersten Platz bei den Männern und den zweiten im gesamten Einzelranking. Mit diesen Leistungen haben sie sich als Präsent jeweils einen Heimat-Joker verdient. Die beste Einzelleistung in Gummersbach kommt indes aus dem Team „RADhaus Gummersbach“, wo Radelrin Daniela Zoll aus der Verkehrsplanung mehr als 1.260 Kilometer zurückgelegt hat. Auch in kommenden Sommer wird die Aktion Stadtradeln stattfinden

Jetzt 4 Wochen gratis testen und bis zu 100 Euro Preisvorteil sichern!

**Sicherheit auf Knopfdruck.**

**Der Johanniter-Hausnotruf.**

[johanniter.de/hausnotruf-testen](http://johanniter.de/hausnotruf-testen)  
0800 32 33 800 (gebührenfrei)

\* Gültig vom 06.02.2023 bis 19.03.2023. Der Preisvorteil ergibt sich aus entfallender Anschlussgebühr und kostenlosem Probemonat. Gilt für alle Kunden, deren Pflegekasse die Basisleistungen des Hausnotrufsystems nicht übernimmt. Diese Kosten werden im 1. Monat der Versorgung durch die Johanniter getragen. Zusatzleistungen im Komfort/Premium sind im 1. Monat der Versorgung für alle Kunden gratis.

**JOHANNITER**

## VfL Gummersbach bindet Leistungsträger Blohme langfristig bis 2027

Der VfL Gummersbach hat einen wichtigen Schritt in puncto langfristiger Personalplanung gesetzt und den noch bis 2025 laufenden Vertrag mit seinem Leistungsträger Lukas Blohme vorzeitig um zwei weitere Jahre verlängert. Der Rechtsaußen hält den Oberbergischen damit mindestens für die kommenden viereinhalb Spielzeiten weiter die Treue.

„Die vorzeitige Vertragsverlängerung von Lukas und die damit verbundene Laufzeit des neuen Vertrags ist ein deutliches Zeichen, dass wir mit der Entwicklung von Lukas sehr zufrieden sind und die aktuelle Mannschaft zusammenhalten wollen, damit wir weiterhin noch viel Spaß an ihr haben werden“, betont VfL-Geschäftsführer Christoph Schindler: „Aus meiner

Sicht wird Lukas in den nächsten Jahren nicht nur ein wichtiger Spieler des VfL Gummersbach sein sondern sicher auch ein Thema für die Nationalmannschaft.“ Im Sommer 2019 führte der Weg des Linkshänders nach diversen Jugendstationen in der Handballakademie der SG Flensburg-Handewitt und einer Zwischenstation beim ASV Hamm-Westfalen ins Oberbergische.

In den vergangenen Jahren ist Blohme zum Publikumsliebbling und absoluten Leistungsträger herangereift.

Erst im vergangenen Sommer hatte Blohme zudem seinen Kontrakt beim VfL bis 2025 erweitert. „Ich bin sehr glücklich, dass wir den Vertrag noch einmal mit ihm verlängern konnten“, äußert sich sein

Cheftrainer Gudjon Valur Sigurdsson: „Lukas ist bei den Fans, im Verein und bei der Mannschaft sehr beliebt und ein wichtiger Bestandteil unseres Teams. Er übernimmt immer mehr Verantwortung, steigert seine Leistungen und wird immer konstanter.“ Mit bisher 102 Toren in der laufenden Spielzeit in der LIQUI MOLY HBL ist der 28-Jährige aktuell bester Torschütze seiner Mannschaft und liegt im ligaweiten Vergleich auf Rang fünf. „Lukas hat in der Hinrunde bewiesen, dass er zu den absolut besten Rechtsaußen der Liga gehört und wir freuen uns sehr, dass wir unser Rechtsaußen-Duo für die nächsten Jahre haben und auf die gemeinsame Zukunft.“

Auch Blohme selbst sieht der kom-

menden Zeit im blau-weißen Dress rundum positiv entgegen: „Meine Verlobte Kira und ich fühlen uns in der Stadt und der Umgebung sehr wohl. Das spielt für mich eine enorm wichtige Rolle, denn es ist immer leichter Leistung zu bringen, wenn es der Familie gut geht, sowohl beruflich als auch privat. Für mich passt hier einfach alles zusammen.“

Der Verein ist auf einem guten Weg etwas Großes zu schaffen und ich freue mich jetzt schon seit fast vier Jahren Teil dessen zu sein und diesen Weg weiterhin mitzugehen und auch das Vertrauen von Vereinsseite zu bekommen meinen Vertrag wieder vorzeitig zu verlängern und bis mindestens 2027 ein Teil der VfL-Familie zu sein.“

## Nach Pokalaus muss sich Gummersbach auch in der Liga gegen Lemgo geschlagen geben

Am Donnerstagabend, 9. Februar, ist der VfL Gummersbach mit einer Niederlage ins Bundesligajahr 2023 gestartet. Fünf Tage nach dem schmerzhaften Pokalaus gegen den TBV Lemgo Lippe verlor das Team von Cheftrainer Gudjon Valur Sigurdsson gegen die Gäste aus Ostwestfalen nach einer dramatischen Schlussphase denkbar knapp mit 28:29 (14:16). Am vorgezogenen 20. Spieltag der LIQUI MOLY HBL präsentierten sich die Gastgeber vor 3.800 Zuschauern in der SCHWALBE arena deutlich konzentrierter als beim Aufeinandertreffen der beiden Teams am vergangenen Samstagabend. Auf einen guten Beginn folgte eine Schwächephase der Oberbergischen, ehe es in der Crunchtime wieder spannend wurde.

Die Gastgeber starteten fokussiert in die Partie. Nach einem 0:2-Rückstand (2. Minute) markierten Lukas Blohme, Ole Pregler und Hákon Dadi Styrmisson drei Gummersbacher Tore in Folge und stellten damit die erste Heimführung auf (3:2, 4. Minute). Mit dem fünften VfL-Treffer in Serie erhöhte Pregler in der neunten Minute gar auf 5:2. Der Youngster ersetzte auf der Mittelposition den an einer Rippen-

prellung leidenden Spielmacher Dominik Mappes, auf den die Oberbergischen vorerst verletzungsbedingt verzichten müssen. Insgesamt hinterließen die Blau-Weißen einen in der Offensive aufgeräumten und in der Defensive stabilen Eindruck. Mit seinem Treffer zum 8:5 festigte Julian Köster nach einer Viertelstunde die knappe Führung der Gummersbacher.

In der Folge ließ der Bundesliga-Aufsteiger jedoch immer wieder seine letzte Konsequenz vermissen, sodass die Lemgoer wieder auf ein Tor aufschließen konnten (11:10, 20. Minute). Zu leichtsinnige Fehler im Angriff, in dem Sigurdsson viel Personal durchwechselte, mündeten in der 26. Minute in den 12:12-Ausgleich durch den TBV. Auch in der Defensive fehlte den Gummersbachern Ende der ersten Halbzeit der nötige Zugriff aus der Anfangsphase. So gerieten die Oberbergischen vor dem Pausenpfiff noch einmal ins Hintertreffen und gingen mit einem 14:16-Rückstand in die Kabine.

Mit neuem Schwung aber teilweise überhasteten Torabschlüssen gingen die Blau-Weißen die zweite Spielhälfte an, in

der sie in Minute 36 erstmals mit drei Treffern in Rückstand gerieten (17:20). Der VfL tat sich weiter schwer, so dass Sigurdsson in Minute 39 unmittelbar nach dem ersten Vier-Tore-Rückstand seine Mannschaft zum Timeout berief (18:22).

Auf einen weiteren Fehlwurf - diesmal durch Kreisläufer Jonas Stüber - folgte die gewünschte Reaktion von Sigurdsson. Zwei Tore durch Tilen Kodrin und Mathis Häsel verkürzten den Abstand auf 20:22, was wiederum die Auszeit durch Lemgo-Trainer Florian Kehrmann nach sich zog (42. Minute).

Die Hausherren ließen sich jedoch nicht beirren und schlossen nur wenige Sekunden nach Wiederanpfiff der Partie und sofortigem Ballgewinn durch Tom Kiesler in Person von Häsel auf 21:22 auf (42. Minute).

Der Youngster läutete mit einem weiteren Tor auch die Schlussphase der Partie ein (22:23, 44. Minute).

In dieser verpassten die Gummersbacher trotz nun starker Defensive und einem stärker werdenden Keeper Tibor Ivanišević die Fehler der Lemgoer auszunutzen und die Partie zu drehen. In einer

hektischen Phase zog der TBV zunächst wieder davon (22:25, 47. Minute), fand dann aber immer wieder seine Endstation in Ivanišević, der mit einer Parade auch den 25:25-Ausgleich durch Miro Schlurhoff in der 51. Minute einleitete. Eine Minute später brachte Tom Jansen den VfL sogar wieder in Front (26:25). Beim Stand von 27:27 nahm Sigurdsson nach auf beiden Seiten chaotischen Minuten noch einmal von seiner Auszeit Gebrauch. Der nächste Führungstreffer war dann aber den Lemgoern vergönnt (27:28, 58. Minute). Auf Gummersbacher Seite zeigte sich im Gegenzug erneut der starke Häsel nervenstark und erzielte den 28:28-Ausgleich in Minute 59. Für einen Punkte sollte es am Ende dennoch nicht reichen, denn zwölf Sekunden vor dem Schluss kassierten die Hausherren noch den Gegentreffer zum 28:29, der die Niederlage besiegelte.

Nach einer zweiwöchigen Pause steht am Donnerstag, den 23. Februar, das nächste Auswärtsspiel auf dem Programm des VfL Gummersbach. Um 19.05 Uhr ist das Sigurdsson-Team dann beim Mitaufsteiger ASV Hamm-Westfalen zu Gast.

# AKTUELLER AUSZUG AUS DEM STÄNDIG WECHSELNDEN SORTIMENT



Kommode „Bleiglas“  
140x90x50 cm, 290,- €



Nachttisch „Hattingen“  
63x33x58 cm, 99,- €

Kreide-  
farben &  
Zubehör



Beratung

Kommode „Driftwood“  
113x80x50 cm, 300,- €



Viele Dekoartikel, auch zu Ostern  
z.B. Bonbongläser je 10,- €



Beistelltisch „Pony“  
43x29x57 cm, 69,- €



Räucherstäbchen, Halter,  
Teelichter u.v.m.



großes Sortiment O'Donnell Liköre  
ab 5€

**ICH VERÄNDERE AUCH IHRE MÖBEL NACH WUNSCH!**

Schöneborner Str. 15  
51709 Marienheide  
Öffnungszeiten  
Di + Do 15-18 Uhr  
Fr 13-17 Uhr  
sowie nach tel. Absprache

*Gundi Arts*

**...ALTES ANDERS**

**UPCYCLING & 2ND HAND**

(kein Ankauf, keine EC-Zahlung)

☎ 01766 132 6578  
🌐 [www.gundi-arts.de](http://www.gundi-arts.de)  
f [facebook.com/gundiarts](https://facebook.com/gundiarts)  
📷 [instagram.com/gundi\\_arts](https://instagram.com/gundi_arts)



## Und wieder kein Auge zugemacht

Mit sanfter Hilfe zur Ruhe kommen: Natürliche Tipps bei nervösen Schlafstörungen

Die Nacht ist der Spiegel des Tages, heißt es. Da verwundert es nicht, wenn Sorgen, Ängste und Zweifel einen um den Schlaf bringen. So einfach abschütteln - das funktioniert oft leider nicht. Daher zählt innere Anspannung zu den häufigsten Gründen für unruhige Nächte, für abendliches Grübeln und viel zu frühes Erwachen. Aktuelle Umfragen zufolge schläft jeder zehnte Erwachsene in Deutschland schlecht. Auf Dauer kann das ernste gesundheitliche Folgen haben - für Körper und Seele.

### Warum erholsamer Schlaf so wichtig ist

Jeder kennt Phasen, in denen die Nächte zu kurz sind und weiß, dass Schlafmangel Spuren hinterlässt. Wir sind weniger belastbar, die Konzentration fällt schwer, die Energie fehlt. Langfristig kann gestörte Nachtruhe massive Auswirkungen haben.

Denn der Körper braucht die Ruhepause unter anderem, um das Immunsystem gut aufzustellen und Zellschäden zu reparieren. Das Herz-Kreislaufsystem regeneriert sich. Nicht erholsamer Schlaf kann unter anderem die Infektanfälligkeit steigern und Diabetes fördern. Außerdem steht Schlafmangel im Verdacht, das Risiko einer Depression zu erhöhen. Es gibt also gute Gründe zur Selbstfürsorge. Und tatsächlich lässt sich bereits mit einfachen Mitteln viel für entspannte Nächte tun.



Wenn die Nächte chronisch zu kurz sind, fehlt tagsüber die Energie.

Foto: djd/Homöopathisches Laboratorium A. Pflüger/Getty Images/shironosov

#### • Tagsüber viel Sonne tanken:

Das Schlafhormon Melatonin kann unser Körper am besten ausreichend bilden, wenn er tagsüber genug Sonnenlicht hatte.

#### • Auf Pflanzenkraft setzen:

Gerade bei nervös bedingten Schlafstörungen können Heilpflanzen wie Passionsblume, Hafer und Hopfen Körper und Seele sanft wieder ins Lot bringen. Kombiniert gibt es sie zum Beispiel in homöopathischen Tropfen wie Nervoregin von Pflüger aus der Apotheke. „Diese Inhaltsstoffe harmonisieren das Nervensystem und

unterstützen die Entspannung, wovon auch die Schlafqualität profitiert“, erklärt Michael Steger, Heilpraktiker auf der Insel Reichenau im Bodensee.

#### • Im Takt bleiben:

Ein regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus hilft der inneren Uhr beim Abschalten. Man sollte daher möglichst immer zur gleichen Zeit ins Bett gehen und aufstehen. Paradox: Es kann sogar helfen, kurzfristig weniger zu schlafen, also an mehreren Tagen sein Schlafpensum zu verkleinern.

#### • Gute Gedanken fördern:

Wofür bin ich dankbar? Was ist mir gut gelungen? Was möchte ich mir vornehmen? Eine kostenlose Downloadvorlage mit Anleitung für ein Dankbarkeitstagebuch gibt es zum Beispiel unter [www.nervoregin.de/downloads](http://www.nervoregin.de/downloads). Wer sich abends darin drei schöne Dinge notiert, kann schon nach kurzer Zeit ein positives Lebensgefühl entwickeln. Dadurch verbessert sich oft auch die Schlafqualität. Inspiration für Dankbarkeit gibt es auf [www.facebook.com/nervoregin](http://www.facebook.com/nervoregin). (djd)

## Mythen & Fakten

## Hörgeräte machen glücklich!

Menschen mit einem ausreichend versorgtem Hörvermögen schlafen besser und sind dadurch körperlich und mental fitter.

Lassen Sie also regelmäßig Ihr Hörvermögen überprüfen, damit auch Sie von der bestmöglichen Hörleistung profitieren können.

**RICHTIG!**

Machen Sie jetzt einen **KOSTENLOSEN** Hörtest bei uns!



**Termin-Hotline:**  
Tel. 02263-9697133



**Hörgeräteakustik**  
**Marcus Brungs**  
Meisterbetrieb für moderne Hörgeräteversorgung

Hauptstraße 19 • 51766 Engelskirchen-Ründeroth  
Telefon 0 22 63 - 96 97 133  
[www.hoergeraete-brungs.de](http://www.hoergeraete-brungs.de)

Bild: Starkey Laboratories (Germany) GmbH



# SAUERLANDGRUSS

## ReiseStern Westfalen

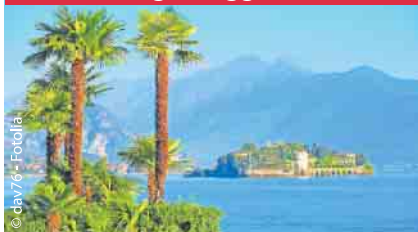
### Toskana besonders erleben



Sa. 25.03. – So. 02.04. 9 Tg. HP € 1.539,-

- ✓ Hotel im Herzen von Montecatini
- ✓ Chiantital mit Weinprobe
- ✓ Ausflug Cinque Terre mit Schifffahrt

### Lago Maggiore



Mi. 12.04. – So. 16.04. 5 Tg. HP € 769,-

- ✓ Hotel in Stresa direkt am See
- ✓ Mailand & Locarno
- ✓ Borromäische Inseln & wildes Verzascatal

### Toskana



So. 16.04. – So. 23.04. 8 Tg. HP € 972,-  
Di. 03.10. – Di. 10.10. 8 Tg. HP € 959,-

- ✓ Neues Hotel direkt am Strand im Programm
- ✓ Traumstadt Florenz
- ✓ Siena, San Gimignano, Pisa & Lucca

### Südtirol erleben & genießen Premium



Fr. 12.05. – Do. 18.05. 7 Tg. HP € 1.299,-

- ✓ Neu mit Kochkurs & Ausflug Gardasee
- ✓ Dolomitenrundfahrt
- ✓ Meran & Schloss Trauttmansdorff

### Gardasee erleben



Sa. 01.04. – Do. 06.04. 6 Tg. HP € 759,-  
Di. 24.10. – So. 29.10. 6 Tg. HP € 759,-

- ✓ Sehr beliebtes Hotel
- ✓ Wein- & Grappaprobe
- ✓ Kurzweiliges Ausflugsprogramm mit Schifffahrt

### Dreiländereck - Premium



Do. 13.04. – So. 16.04. 4 Tg. HP € 759,-

- ✓ Hotel direkt am Dreiländereck
- ✓ Flammkuchen & Weinprobe im Elsass
- ✓ Freiburg, Basel & Colmar

### Kroatien – Rundreise Premium



Di. 18.04. – Sa. 29.04. 12 Tg. HP € 1.999,-

- ✓ Mittelalterliche Altstädte Dubrovnik, Zagreb & Split
- ✓ Erdbeerernte & Schifffahrten
- ✓ Nationalpark Krka

### Ischia - Flugreise



Mi. 24.05. – Mi. 31.05. 8 Tg. HP € 1.299,-

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

### Grünkohlfahrt Oldenburg

Sa. 25.02. – So. 26.02. 2 Tg. HP € 175,-

### Ostern in Kärnten

Do. 06.04. – Di. 11.04. 6 Tg. HP € 784,-

### Ostern im Erzgebirge

Fr. 07.04. – Mo. 10.04. 4 Tg. HP € 469,-

### Ostern in Holstein

Fr. 07.04. – Mo. 10.04. 4 Tg. HP € 519,-

### Rom – Flugreise

Di. 11.04. – Sa. 15.04. 5 Tg. ÜF € 995,-

So. 01.10. – Do. 05.10. 5 Tg. ÜF € 995,-

### London

Do. 13.04. – So. 16.04. 4 Tg. ÜF € 549,-

Do. 12.10. – So. 15.10. 4 Tg. ÜF € 539,-

### Urlaub am Gardasee

Di. 25.04. – Di. 02.05. 8 Tg. HP € 1.145,-

So. 15.10. – So. 22.10. 8 Tg. HP € 1.099,-

### Ostseebad Binz – Insel Rügen

Do. 27.04. – Do. 04.05. 8 Tg. HP € 939,-

### Bodensee – Schwäbisches Meer

Fr. 28.04. – Mo. 01.05. 4 Tg. HP € 573,-

Mo. 26.06. – Do. 29.06. 4 Tg. HP € 573,-

So. 09.07. – Mi. 12.07. 4 Tg. HP € 573,-

### Walpurgis in Wernigerode im Harz

Fr. 28.04. – Mo. 01.05. 4 Tg. HP € 539,-

### Wien

Mi. 03.05. – So. 07.05. 5 Tg. ÜF+ € 683,-

Mi. 11.10. – So. 15.10. 5 Tg. ÜF+ € 683,-

### Leipzig

Do. 04.05. – So. 07.05. 4 Tg. ÜF+ € 515,-

Do. 08.06. – So. 11.06. 4 Tg. ÜF+ € 515,-

Do. 17.08. – So. 20.08. 4 Tg. ÜF+ € 515,-

### Mecklenburgische & Templiner Seenplatte

Do. 04.05. – So. 07.05. 4 Tg. HP € 569,-

Do. 06.07. – So. 09.07. 4 Tg. HP € 579,-

### Wandern auf Rügen

Mo. 08.05. – Fr. 12.05. 5 Tg. HP € 629,-

### Dresden

Do. 11.05. – So. 14.05. 4 Tg. ÜF € 443,-

Do. 20.07. – So. 23.07. 4 Tg. ÜF € 439,-

### Elsass - Vogesen

Do. 18.05. – So. 21.05. 4 Tg. HP € 489,-

Do. 15.06. – So. 18.06. 4 Tg. HP € 489,-

### Elsass für Genießer - Premium

Sa. 20.05. – Di. 23.05. 4 Tg. HP € 839,-

### Altmühltal - Premium

Do. 25.05. – So. 28.05. 4 Tg. HP € 699,-

### Bergzauber Kaunertal

So. 28.05. – So. 04.06. 8 Tg. HP € 1.089,-

Mo. 18.09. – Mo. 25.09. 8 Tg. HP € 1.089,-

### Drei-Flüsse-Fahrt

Mo. 29.05. – Fr. 02.06. 5 Tg. HP € 649,-

Mo. 24.07. – Fr. 28.07. 5 Tg. HP € 639,-

### Usedom

Mo. 29.05. – Mo. 05.06. 8 Tg. HP € 999,-

So. 25.06. – So. 02.07. 8 Tg. HP € 1.029,-

Beratung und Buchung: 02763 – 809 200 oder in Ihrem Reisebüro | [WWW.SAUERLANDGRUSS.DE](http://WWW.SAUERLANDGRUSS.DE)

Josef Heuel GmbH · Industriestraße 2 · 57489 Drolshagen

**Fortsetzung der Titelseite**

Mit einem Punktestand von 3:4 Punkten musste sich Fabian dann mit dem grandiosen 2. Platz und dem Titel des Deutschen-Vize-Meisters zufriedengeben. Was ein Erfolg.

Am Sonntag ging dann Sarah Bietz bei den Senioren an den Start. In einem Pool von 17 Kämpferinnen bekam sie es gleich am Anfang mit der amtierenden U21 Deutschen-Meisterin und Bundeskaderathletin zu tun. Sarah zeigte einen guten Kampf, bei dem sie sich aber ihrer Gegnerin, welche später auch Deutsche Meisterin wurde, geschlagen geben musste. Platz 9 für Sarah.

Betreut und gecoacht wurden die drei Sportler von Trainer Fabian Schneider, welcher zufrieden auf die Leistungen seiner Sportler blickt: „Der Vize-Deutsche-Meistertitel für Fabian ist für unser Wettkampf-Team nun die dritte Platzierung auf einer Deutschen Meisterschaft in nur einem Jahr. Dies bestätigt uns darin, dass wir auf einem guten Weg sind und das harte Training sich auszahlt.“



**Fabian wird Deutscher Vize-Meister**

## Ev. Kirchengemeinde Hülsenbusch-Kotthausen

### Gemeindenachrichten

**Freitag, 17. Februar**

8 Uhr - Kontemplation am Morgen in der Kirche in Hülsenbusch

**Sonntag, 19. Februar**

11 Uhr - Gottesdienst mit Kinderkirche in Kotthausen

**Mittwoch, 22. Februar - Aschermittwoch**

15 Uhr - Kneipen-Café in der Gaststätte Jäger in Hülsenbusch (jeder ist willkommen)

19 Uhr - Ökumenischer Taizé-Gottesdienst in Kotthausen

18.30 Uhr - Einsingen

**Freitag, 24. Februar**

8 Uhr - Kontemplation am Morgen in der Kirche in Hülsenbusch

**Sonntag, 26. Februar**

10 Uhr - Gottesdienst mit Abendmahl in Kotthausen

Einführung von Nadine Hagen als Gemeindereferentin, anschlie-

Bend Kirchenkaffee

**Freitag, 3. März**

8 Uhr - Kontemplation am Morgen in der Kirche in Hülsenbusch

**Sonntag, 5. März**

18.30 Uhr - Gottesdienst in Hülsenbusch.

**Tag am Brunnen**
**(Besinnungstag)**
**in Hülsenbusch**

„Wenn Gebet Bewegung wird“.

Samstag, 11. März, von 12 bis 18.30 Uhr

Der Tag klingt aus mit hebräischen Liedern von Esther Lorenz & Peter Kuhz aus Frankfurt um 19 Uhr in der Ev. Kirche in Hülsenbusch. Alle Angebote für Kinder, Jugend, Erwachsene und Senioren finden Sie unter:

[www.ev-kirche-huelsenbusch-kotthausen.de](http://www.ev-kirche-huelsenbusch-kotthausen.de)

## Kirchliche Nachrichten

### Ev. Kirchengemeinde Hülsenbusch-Kotthausen

**Freitag, 17. Februar**

8 Uhr - Kontemplation am Morgen in der Kirche in Hülsenbusch

**Sonntag, 19. Februar**

11 Uhr - Gottesdienst mit Kinderkirche in Kotthausen

**Mittwoch, 22. Februar - Aschermittwoch**

15 Uhr - Kneipen-Café in der Gaststätte Jäger in Hülsenbusch (jeder ist willkommen)

19 Uhr - Ökumenischer Taizé-Gottesdienst in Kotthausen

18.30 Uhr - Einsingen

**Freitag, 24. Februar**

8 Uhr - Kontemplation am Morgen in der Kirche in Hülsenbusch

**Sonntag, 26. Februar**

10 Uhr - Gottesdienst mit Abendmahl in Kotthausen

Einführung von Nadine Hagen als

Gemeindereferentin, anschließend Kirchenkaffee

**Freitag, 03. März**

8 Uhr - Kontemplation am Morgen in der Kirche in Hülsenbusch

**Sonntag, 05. März**

18.30 Uhr - Gottesdienst in Hülsenbusch.

**Tag am Brunnen (Besinnungstag)**
**in Hülsenbusch**

„Wenn Gebet Bewegung wird“.

Samstag, 11. März, von 12 bis 18.30 Uhr

Der Tag klingt aus mit hebräischen Liedern von Esther Lorenz & Peter Kuhz aus Frankfurt um 19 Uhr in der Ev. Kirche in Hülsenbusch. Alle Angebote für Kinder, Jugend, Erwachsene und Senioren finden Sie unter:

[www.ev-kirche-huelsenbusch-kotthausen.de](http://www.ev-kirche-huelsenbusch-kotthausen.de)



## Auf die richtigen Möbel kommt es an

### Rückenfreundliches Arbeiten im Büro und Homeoffice

Fast jeder leidet mindestens einmal im Leben unter Rückenschmerzen. Schuld daran ist längst nicht immer körperliche Schwerstarbeit, sondern häufig eine falsche Körperhaltung gerade beim Sitzen im Büro oder Homeoffice. „Büromöbel, die auf Qualität und die Einhaltung ergonomischer Anforderungen geprüft sind, helfen dabei, konzentriert zu bleiben und Rückenproblemen vorzubeugen“, sagt Jochen Winning, Geschäftsführer der Deutschen Gütegemeinschaft Möbel (DGM).

Ergonomie bedeutet die Optimierung von Arbeitsbedingungen und -abläufen. Das stetige Verbessern der Benutzerfreundlichkeit eines Arbeitsplatzes und Fördern der Gesundheit einer Arbeitskraft sind wichtige Teilbereiche der Ergonomie. Möbel wie Schreibtische und Schreibtischstühle mit dem RAL-Gütezeichen „Goldenes M“ sind unter vielen Gesichtspunkten qualitätsgeprüft - auch unter ergonomischen.

Seit 1963 verpflichten sich Möbelhersteller und Zulieferbetriebe, die der DGM angehören, freiwillig zur Einhaltung der Güte- und Prüfbestimmungen RAL-GZ 430. Diese bilden die Grundlage für das „Goldene M“ und garantieren dem Nutzer von zertifizierten Möbeln deren Langlebigkeit und einwandfreie Funktion, sowie Sicherheit, Gesundheit und Umweltverträglichkeit. All diese Faktoren werden in unabhängigen Laboren geprüft und sichergestellt.

Zur Standardausstattung der meisten Büro-Arbeitsplätze zählt der höhenverstellbare Schreibtischstuhl. Aber auch höhenverstellbare Schreibtische sind verstärkt im Kommen und besonders ergonomisch, denn Arbeiten im Stehen ist noch rückenfreundlicher als im optimierten Sitzen. Die optimale Sitzposition ist erreicht, wenn die Knie 90 Grad oder etwas mehr abgewinkelt sind, während die Füße gerade auf dem Boden stehen. Der Winkel zwi-

schen Oberkörper und Oberschenkel sollte dabei mehr als 90 Grad betragen. Eine bewegliche Rückenlehne und Sitzfläche kommen der idealen Sitzposition zugute und fördern außerdem, dass man selbst im Sitzen in Bewegung bleibt. Genügend Beinfreiheit ist hierfür ebenfalls förderlich. Der Stuhl sollte außerdem nicht zu weich sein und sicher auf fünf Fußstreben mit lastabhängig gebremsten Rollen stehen. Bei einem harten Bodenbelag sind weiche Rollen und bei einem weichen Bodenbelag sind harte Rollen die richtige Wahl.

Der Schreibtisch sollte eine Größe von etwa 160 x 80 Zentimeter besitzen und im Idealfall hell und matt sein, da starke farbliche Kontraste und spiegelnder Glanz die Augen schneller ermüden. Gegen Ermüdung hilft außerdem ein Arbeitsplatz mit viel Tageslicht, sowie mit ausreichend künstlicher Beleuchtung für die dunkleren Tages- und Jahreszeiten. Der Computerbildschirm sollte 50 bis 70 Zentimeter Abstand zu den Augen haben und leicht erhöht stehen. „Eine lineare Anordnung von Bildschirm, Maus und Tastatur mit dem Schreibtischstuhl verhindert Verspannungen im Kopf- und Nackenbereich und beugt damit ebenfalls Rückenschmerzen vor“, so Winning.

Der DGM-Geschäftsführer betont, dass ergonomisches Arbeiten nicht nur für Erwachsene Bedeutung hat, sondern ganz besonders auch für Kinder im Wachstum, deren Wirbelsäule sich noch entwickelt und empfindlich ist. DGM/FT



Seit über 30 Jahren

## Krieger

Landschaftsbau



### Moderne Gartengestaltung

- Ausschachtungsarbeiten aller Art
- Pflastern von Verbund- und Natursteinpflastern
- Plattenlegen • Kanalanschlüsse
- Kellerwände trockenlegen
- Bau geeigneter Drainage
- Baumfällungen aller Art • Grabpflege

Im Laiengärtchen 2  
51674 Wiehl-Weiershagen

Tel.: 02262/70 11 86  
Fax: 02262/70 11 87



Jörg Seinsche  
**Forstbetrieb**

Seit über 25 Jahren Fachfirma für:

- Gefährdung • Seilklettertechnik
- Kronen- und Heckenschnitt
- Rücke- und Häckselarbeiten
- jegliche Gartenpflegearbeiten
- **JETZT NEU:** Sägewerk

Tel. 02293/90 83 36 – Mobil 0171/7220837

info@forstbetrieb-seinsche.de – www.forstbetrieb-seinsche.de

### Ihr Malerbetrieb im Oberbergischen - seit 1967

**Maler Funke**  
GmbH

Innenraum- & Fassadengestaltung  
Wärmedämmverbundsysteme  
Schimmelpilzsanierung  
Fußbodenverlegung  
Industrieanstrich

Zum Bürgen 3 • 51702 Bergneustadt-Pernze  
☎ 0 27 63 / 68 48 ✉ info@maler-funke-gmbh.de  
🌐 www.maler-funke-gmbh.de



- Werkzeuge von A-Z • Kugellager
- Antriebstechnik • Feuerwehrbedarf
- und vieles mehr...

Ihr Vorteil:  
Fachleute leisten mehr!

**INGO WEBER**  
Techn. Fachgroßhandel

Morsbacher Straße 7  
51580 Reichshof-Denklingen  
Telefon: 02296/90 04 22 • Telefax: 02296/90 04 23  
info@ingoweber-iw.de • www.ingoweber-iw.de



Wohnen



Küche



Planen

Marken **MÖBEL**  
Design **KÜCHEN**  
seit über **90 JAHREN**

Jetzt **kostenlosen**  
**Termin** vereinbaren!

**werkshagen**  
Wohnen | Küche | Planen

Werkshagen GmbH  
Einrichtungshaus  
Olper Straße 39  
51702 Bergneustadt-Wiedenest

Tel. / WhatsApp 02261 40064  
info@werkshagen.de  
www.werkshagen.de  
www.shop.werkshagen.de

SENDEN SIE UNS IHRE

KARNEVALSFOTOS ZU -

wir veröffentlichen diese am 04.03.2023!\*

RAUTENBERG

MEDIA

Aus den aktuellen Karnevalssitzungen, Veranstaltungen, privat und aus dem diesjährigen Straßenkarneval zeigen Sie, wie Sie dieses Jahr wieder voll mit dabei waren!

Aus allen Zusendungen kommt das schönste Foto auf die Titelseite!

Einsendeschluss ist am Freitag, den 24.02.2023

Senden Sie einfach eine E-Mail an:

redaktion@rautenberg.media

unter Angabe „Karnevalsfotos Gummersbach“

und Ihrer Adresse sowie Telefonnummer.

\* mit der Zusendung Ihrer Fotos erklären Sie sich einverstanden, dass wir diese ausschließlich für den Abdruck auf unserer Sonderseite "Nachgang Karneval" in Gummersbach verwenden dürfen und Sie die Bildrechte besitzen.

Die Einsendung Ihres Fotos ist keine Garantie für den Abdruck auf der Sonderseite. Beachten Sie bitte, dass die Fotos eine Größe von 1 - 5 MB besitzen sollten, damit diese für den Abdruck geeignet sind.

## Die GE Marienheide eröffnet die neue Saison im Schnee

Die Ski-Arbeitsgemeinschaft der Gesamtschule Marienheide unter der Leitung von Sportlehrer Karim Kholki hat die letzten Vorbereitungen für Österreich getroffen. Am Freitag, 27. Januar, ist es nach zwei Jahren Coronaabstinnenz endlich wieder so weit: 39 Schülerinnen und Schüler fahren

mit sechsköpfigem Betreuerstab nach Matrei zum Skifahren an den Großglockner. Um den bestmöglichen Start in Österreichs Bergen zu haben, wurden die Schulbücher am Mittwoch, 25. Januar, in der Gesamtschule gelassen und eine Exkursion nach Winterberg unternommen. Die Nebelfahrt ließ

nicht viel Gutes erahnen, doch kurz vor Winterberg zeigte sich die Sonne von ihrer besten Seite, das Skigebiet präsentierte sich mit „gezuckerten“ Bäumen und bestem Schnee. Die Saison 2022/2023 wurde nun auch endlich im Naturschnee eröffnet. Die elf Skianfänger\*innen von insgesamt

34 Mitgereisten machten sehr schnell Fortschritte und die blauen Pisten waren schon am Nachmittag kein Problem mehr, aber auch die fortgeschrittenen Skifahrer- und Skifahrerinnen durften an ihren Techniken arbeiten. Nach diesem tollen Tag freuen sich jetzt alle auf den Großglockner.

ANZEIGEN · PROSPEKTEVERTEILUNG

DRUCKE · WEB-AUFTRITTE · FILM

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

RAUTENBERG

MEDIA

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

ZEITUNG

Lokaler geht's nicht.

DRUCK

Satz.Druck.Image.

WEB

24/7 online.

FILM

Perfekter Drehmoment.

Online lesen: rundblick-gummersbach.de/presse

Social Media: @rundblickgummersbach

rundblick

KREIS-STADT GUMMERSBACH

Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten

MEDIENBERATER

Dietmar Kuchheuser

FON

02682 9652765

MOBIL

0178 3351047

E-MAIL

d.kuchheuser@rautenberg.media

10

Rundblick Gummersbach – 18. Februar 2023 – Woche 7 – Nr. 4 – www.rundblick-gummersbach.de

Die nächste Ausgabe erscheint am:  
**Samstag, 04. März 2023**  
Annahmeschluss ist am:  
**24.02.2023 um 10 Uhr**

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

#### IMPRESSUM

RUNDBLICK GUMMERSBACH

HERAUSGEBER, DRUCK UND VERLAG  
RAUTENBERG MEDIA KG

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

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

ERSCHEINUNG vierzehntäglich

V.i.S.d.P. FÜR DIE RUBRIK

· Politik

FDP Gabriele Priesmeier  
Bündnis 90 / Die Grünen  
Konrad Gerards

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

Handhabung für unverlangt hereingegebene  
Pressematerialien

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

#### KONTAKT

##### MEDIENBERATER

Dietmar Kuchheuser  
Mobil 0178 3351047  
d.kuchheuser@rautenberg.media

##### REPORTER

Michael Kupper  
Mobil 0179 544 74 06  
kupper.reichshof@web.de

VERTEILUNG Mobil 0170 8 08 97 52

Bernd Müller  
post@bmb-marketing.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-gummersbach.de/e-paper  
unserort.de/gummersbach

##### 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. Lernen Sie uns als 360° Media-Partner auch bei DRUCK, WEB und FILM kennen.

Wir freuen uns auf Sie: [rautenberg.media](https://rautenberg.media)



PRIVATE & GESCHÄFTLICHE KLEINANZEIGEN

ONLINE BESTELLEN

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

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

[rautenberg.media/kleinanzeigen](https://www.rautenberg.media/kleinanzeigen)  
Ihre private\*  
KLEINANZEIGE  
bis 100 Zeichen  
in dieser Zeitung **ab 6,99€**  
\*gewerbliche Kleinanzeige ab 13,99 €

**02241 260-400** Telefonische Beratung

**RAUTENBERG MEDIA**

#### Fragen zur Verteilung?

HERR MÜLLER · FON 02763 416703  
mail@regio-pressevertrieb.de

[www.regio-pressevertrieb.de](https://www.regio-pressevertrieb.de) **REGIO** PRESSE VERTRIEB GmbH  
Die Zeitungszustellgesellschaft der RAUTENBERG MEDIA KG



## HALLO PRESSESPRECHER/INNEN PRESSEBEAUFTRAGTE

der VEREINE – KIRCHEN – SCHULEN und  
anderer Organisationen

Akkreditieren Sie sich gleich jetzt  
für das CMS-System von Rautenberg Media,  
um für diese Zeitung Artikel einzustellen:

<https://redaktion.rautenberg.media>



[unserort.de](https://unserort.de)

ALLE eingestellten Artikel erscheinen auch auf [www.unserort.de](https://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](https://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.



Wir freuen uns auf Sie!

ZEITUNG DRUCK WEB FILM

#### ANKAUF

Ankauf: Kleidung aller Art, Pelze, Taschen, Näh- u. Schreibm., Spinnräder, Schmuck, Jagdzubeh., Orden, Kameras, Bernstein, Porzellan, Krüge, Bleikristall, Puppen, Teppiche, Gemälde, Zinn, altdt. Möbel, Silberbesteck, Münzen, Uhren, Lampen, LP's.

Fa. Hartmann 0162-8971806

#### AUTO & ZWEIRAD

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen  
Tel.: 03944-36160 [www.wm-aw.de](https://www.wm-aw.de)  
"Wohnmobilcenter Am Wasserturm"

#### Antik Solbach

Restauration - eigene Abbeiz-Anlage

Ausstellungsräume in der Industriestr. 3  
57482 Wenden - Mo.-Fr. 15-19 Uhr,  
Sa. 9-15 Uhr - Tel. 0 27 62/73 88

#### Familien

#### ANZEIGENSHOP

FGB 20-13  
43 x 90 mm  
ab 18,00€

**Für alles was wirklich zählt!**  
[shop.rautenberg.media](https://shop.rautenberg.media)

#### Gesuche

#### An- und Verkauf

##### Privat sucht:

Hörgeräte, Rollator, Porzellan, Modeschmuck etc. Seriöse Abwicklung. Tel. 0152/29684235

##### Privatdesignerin kauft Pelzer aller Art

sowie Porzellan, Modeschmuck etc. Seriöse Abwicklung. Tel. 02205/9478473.

##### Achtung! Seriöse Dame sucht:

komplette Haushaltsauflösung, Rollatoren, Hörgeräte, Porzellan, Arm-banduhren, Orientteppiche, Schmuck, Essbesteck, Zahngold, Melitaria 1. + 2. Weltkrieg, Streichinstrumente. Tel. 0177/7381279, Fr. Kopenhagen



Wir suchen:

## Mitarbeiter (m/w/d)

für die Montage von Werbeelementen  
im Innen- und Aussenbereich

Zur Unterstützung unseres Montageteams, suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen Mitarbeiter (m/w/d) mit handwerklichem Geschick sowie einer engagierten und qualitätsorientierten Arbeitsweise. Führerschein Klasse B wird vorausgesetzt.

Weitere Infos unter: [www.birne2go.de](http://www.birne2go.de)



**BIRNE2GO**  
GMBH

Brindöpkestr. 6 | 51674 Wiehl-Bielstein  
info@birne2go.de | 022 62-75 26 440

POS-Werbung | Digitaldruck | Montagen

VERLAGSSONDERVERÖFFENTLICHUNG

**KARRIERE**



NUTZE DEINE CHANCE

## Ausbildung mit Potenzial - auch bei Startschwierigkeiten

In Gesundheitsunternehmen bieten sich viele  
interessante Berufsperspektiven

Eine qualifizierte Ausbildung bietet heute beste Chancen für den Start in ein erfolgreiches Berufsleben, denn Fachkräfte werden überall gebraucht. Oft fallen

Schulabgängern bei der Suche nach der passenden Stelle aber nur die gängigen Berufe etwa in Handwerk, Handel und Pflege ein. Dabei gibt es viele weitere Ausbildungen, die auch sehr gute berufliche Perspektiven bieten - zum Beispiel die zum Chemikanten in der pharmazeutischen Produktion. Chemikanten kontrollieren die komplexen Prozesse, mit denen aus Rohstoffen Vorprodukte und aus Vorprodukten fertige Medikamente werden. Anlagen per Hand schalten oder vom Leitstand aus überwachen, Ventile umlegen, Proben ziehen - die Arbeit ist vielfältig und steht im Mittelpunkt der Produktion. Weiterqualifizierungen etwa zum Produktionstechniker bieten attraktive Aufstiegsmöglichkeiten. **Nach dem Abschluss gleich in den Job**

Chemikant ist aber nicht der einzige spannende Beruf in dieser Branche. So bildet das Gesundheitsunternehmen Sanofi junge Frauen und Männer in 19 verschiedenen Professionen aus - von Pharmakanten über Chemie- und Biologielaboranten, Fachlageristen, verschiedene kaufmännische Spezialisierungen bis zu Mechatronikern, Elektronikern oder Fachinformatikern. Nach dem Abschluss können die Absolventen und Absolventinnen dann direkt in den verschiedenen Betrieben, Laboren und Abteilungen starten. Wer sich für eine Ausbildung interessiert, findet alle Informationen dazu unter [www.sanofi.de](http://www.sanofi.de). Um junge Menschen zu fördern, deren Lebensweg nicht geradlinig verlaufen ist, die Problemsituationen bewältigen mussten und deshalb keinen oder nur einen notenmäßig ungünstigen Schulabschluss haben, nimmt das Unternehmen außerdem an einem besonderen Programm teil: „StartPlus“ bietet eine neunmonatige Vor-Ausbildung, die das Schließen schulischer Lücken mit einer praxisorientierten Berufsorientierung verbindet (djd)



## Wir suchen AUSTRÄGER/\* /INNEN

jeden Alters für den RUNDBLICK GUMMERSBACH für

**alle Ortsteile**

**Sie verteilen HIER, in Ihrem Wohngebiet**

nur wenige Stunden im Monat | freitags oder samstags | Prospekte sind in die Zeitungen bereits maschinell eingelegt | einzige Voraussetzung: Sie sind mindestens 13 Jahre alt

**Wir freuen uns auf Sie, bewerben Sie sich jetzt**

➤ [regio-pressevertrieb.de/bewerbung](http://regio-pressevertrieb.de/bewerbung)

➤ oder unteren Abschnitt in DRUCKBUCHSTABEN ausfüllen und senden an:

REGIO PRESSE VERTRIEB GmbH · z. Hd. Bernd Müller · Kasinostraße 28-30 · 53840 Troisdorf  
FON 0170-808 9752 · E-MAIL [post@bmb-marketing.de](mailto:post@bmb-marketing.de)

Gerne per  
WhatsApp



0170-808 9752



oder mit diesem  
QR-Code  
bewerben!

## AUSTRÄGER/\* /INNEN für den RUNDBLICK GUMMERSBACH

**Bitte Wunschort(e) angeben:**

.....  
.....  
.....

An  
**REGIO PRESSE VERTRIEB GmbH**  
Bernd Müller  
Kasinostraße 28-30  
53840 Troisdorf

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon (für evtl. Rückfragen) / Geburtsdatum

E-Mail



**REGIO PRESSE VERTRIEB GmbH**  
Die Zeitungszustellgesellschaft der RAUTENBERG MEDIA KG





## Hilfe auf Knopfdruck: Malteser suchen Verstärkung im Hausnotruf

Ein Sturz, ein plötzlicher Schwächeanfall oder Schlimmeres - mit dem Alter steigt die Sorge vor den kleinen oder großen Notfällen im Alltag. Der Malteser Hausnotruf ist per Knopfdruck rund um die Uhr erreichbar und hilft, wenn es darauf ankommt. Damit entlastet der Dienst auch die Familien der Kunden. „Sie können sicher sein, dass ihrem Angehörigen im Notfall geholfen wird,“ erklärt Hülya Bicer, Leiterin der sozialen Dienste im Bezirk Rheinland Nord Ost. Nun suchen die Malteser für den Standort Engelskirchen personelle Unterstützung: So soll ein weiterer Mitarbeitender das Team im sozialen Hintergrunddienst unter-

stützen. „Wichtig ist, dass die Person einfühlsam und hilfsbereit ist,“ führt Bicer aus. „Das entspricht auch unserer Tradition, da wir seit 70 Jahren Menschen helfen. Davon haben wir über 35 Jahre Hausnotruf-Erfahrung. Unsere Mitarbeitenden aus diesem Dienst berichten mir auch immer wieder, dass ihnen die Arbeit Spaß macht und es ihnen ein gutes Gefühl gibt, Menschen in Not zu helfen“. Weitere Voraussetzung ist ein Führerschein der Klasse B. „Die Stelle ist auf zehn Stunden die Woche angesetzt, wobei die Tätigkeitsstätte Engelskirchen ist. Technisches Know-How ist von Vorteil“, erläutert Hülya Bicer weiter.



**Für den sozialen Hintergrunddienst im Hausnotruf suchen die Malteser für den Standort Engelskirchen ab sofort personelle Unterstützung.**

Wer sich für den sozialen Hintergrunddienst im Hausnotruf interessiert, kann sich über das Online-Portal [jobs.malteser.de](https://jobs.malteser.de)

schnell und einfach bewerben. Für Fragen steht Hülya Bicer unter der 0214 86851-27 telefonisch gerne zur Verfügung.

## KOMM IN UNSER TEAM!

**Werde Mitarbeiter (m/w/d)**

**im sozialen Hintergrunddienst Hausnotruf**

- ✓ eine unbefristete Stelle in Teilzeit (19,5 Std./Woche)
- ✓ tarifliche Vergütung nach AVR-Caritas plus Weihnachtszuwendung, Urlaubsgeld, Kinderzulage
- ✓ 30 Tage Urlaub im Jahr
- ✓ eine qualifizierte Einarbeitung in Dein neues Aufgabenfeld und ein tolles Team!

 **Frau Hülya Bicer (Leiterin Soziale Dienste)**  
Tel.: 0214 86851-27



**Malteser**

...weil Nähe zählt.

Im Hausnotruf Team erwartet Dich eine tolle Aufgabe, in der Du die Unterstützung hilfsbedürftiger Menschen zu Deinem Beruf machen kannst.



Job



Vereinte Pflegedienste  
Heidemann GmbH  
Kölner Straße 3 - 51789 Lindlar  
Tel. 0 22 66 - 47 02 00  
[info@vereinte-pflegedienste.de](mailto:info@vereinte-pflegedienste.de)

**Wir suchen zur Erweiterung unseres Teams:**

In Vollzeit, Teilzeit und Aushilfe (450-€-Stelle)

**Alle Wochenenden und Feiertage frei!!! Kein Schichtdienst!**

## Gesundheits- und Krankenpfleger m/w/d Altenpfleger m/w/d

**für die Betreuung schwerstbehinderter junger Menschen zu Hause und für die Begleitung in die Schule oder in die Behindertenwerkstatt.**

Sprechen sie uns an, wir freuen uns auf Sie!

# NOTDIENSTE

WIR SIND RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA!



**110 POLIZEI**

**112 FEUERWEHR**



## A POTHEKEN-NOTDIENST

Apotheken-Notruf 0800 00 22833

**Samstag, 18. Februar**

**Apotheke zur Post**

Kölner Str. 230, 51702 Bergneustadt, 02261/42323

**Sonntag, 19. Februar**

**Vita-Apotheke Derschlag**

Kölner Str. 2, 51645 Gummersbach (Derschlag), 02261 950510

**Montag, 20. Februar**

**Brunnen Apotheke im Bergischen Hof**

Kaiserstr. 35, 51643 Gummersbach, 02261/23390

**Dienstag, 21. Februar**

**Brücken-Apotheke**

Bahnhofstraße 19, 51709 Marienheide, 02264/8345

**Mittwoch, 22. Februar**

**Linden Apotheke**

Oberwiehler Str. 53, 51674 Wiehl (Oberwiehl), 02262/93535

**Donnerstag, 23. Februar**

**Berg-Apotheke**

Breslauer Str. 10a, 51702 Bergneustadt, 02261/41559

**Freitag, 24. Februar**

**Viktoria-Apotheke**

Dieringhauser Str. 99, 51645 Gummersbach (Dieringhausen), 02261/77297

**Samstag, 25. Februar**

**Apotheke am Bernberg**

Dümmlinghauser Str. 55, 51647 Gummersbach (Bernberg), +49226155550

**Sonntag, 26. Februar**

**Agger-Apotheke**

Königstr. 6, 51645 Gummersbach (Dieringhausen), 02261/98450

**Montag, 27. Februar**

**Elefanten-Apotheke**

Schützenstr. 13, 51643 Gummersbach, 02261/24654

**Dienstag, 28. Februar**

**Sonnen-Apotheke**

Hömerichstr. 79, 51643 Gummersbach (Karlskamp), 02261/65414

**Mittwoch, 1. März**

**Rosen-Apotheke**

Wilhelmstr. 30, 51643 Gummersbach, 02261/27300

**Donnerstag, 2. März**

**Mozart-Apotheke**

Gummersbacher Str. 20, 51645 Gummersbach (Niederseßmar), 02261/23233

**Freitag, 3. März**

**Hubertus-Apotheke**

Kaiserstr. 10, 51643 Gummersbach, 02261/66966

**Samstag, 4. März**

**Brücken-Apotheke**

Bahnhofstraße 19, 51709 Marienheide, 02264/8345

**Sonntag, 5. März**

**Markt-Apotheke OHG**

Kölner Str. 251, 51702 Bergneustadt, 02261/49364

(Angaben ohne Gewähr)

## ALLGEMEINE NOTDIENSTE

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



## FAMILIE JA! BERUF JA!

Es gibt viele Möglichkeiten des beruflichen (Wieder)Einstiegs in der häuslichen Pflege und in der Hauswirtschaft

**Wir bieten Perspektive, Karriere und Weiterentwicklung:**

**Wer Sie sind und wen wir suchen...**

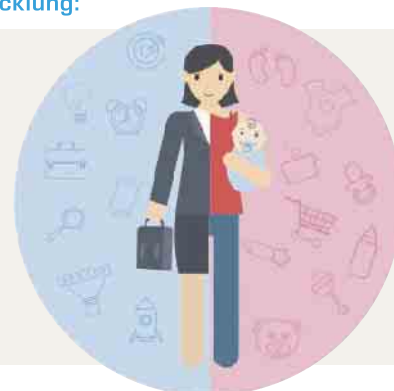
- **Pflegefachkräfte**  
Gesundheits- u. Krankenpfleger/in, Altenpfleger/in etc.
- **Krankenpflegehelfer/in**  
1-jährig examiniert
- **Medizinische Fachangestellte**  
mit Berufserfahrung
- **Mitarbeitende der Hauswirtschaft und Demenzbetreuung**

**Wir freuen uns auf Sie!**

Ihr Team der

**DIAKONIE VOR ORT**

Nähere Informationen finden Sie in unserem Flyer, der in Ihrer Kindertagesstätte und vielen anderen Orten ausliegt oder direkt per Telefon:  
**Tel: 02261 / 665 41**



**Nehmen Sie Kontakt auf!**

Wir sind in: Bergneustadt · Gummersbach · Waldbröl · Wiehl · Windeck

Diakonie vor Ort gGmbH · Herr **Sebastian Wirth** (Geschäftsführung)

Reininghauser Str. 24 · 51643 Gummersbach · Tel: **02261 / 665 41** · Internet: [www.diakonie-vor-ort.de](http://www.diakonie-vor-ort.de)

Hier finden Sie unsere aktuellen Stellen - und Beschäftigungsangebote...

SCAN ME!



# NOTDIENSTE 110 POLIZEI 112 FEUERWEHR

## ÖRTLICHE NOTDIENSTE

### Krankenhäuser

Gummersbach, 02261/17-0  
Engelskirchen, 02263/81-0  
Waldbröl, 02291/82-0  
Wipperfürth, 02267/889-0

### Allg. Krankentransport

02261/19222

### Tierärzte

[www.tieraerzte-oberberg.de/notdienst.php](http://www.tieraerzte-oberberg.de/notdienst.php)

### Allgemeine ärztliche Notdienstpraxen in Oberberg

#### Veränderte Öffnungszeiten

#### seit 1. Juli

Bei den drei allgemeinen ärztlichen Notdienstpraxen des ambulanten Bereitschaftsdienstes der niedergelassenen Ärzte im Kreis Oberberg am Kreiskrankenhaus Gummersbach, am Kreiskrankenhaus Waldbröl und am Krankenhaus Wipperfürth kommt es seit dem 1. Juli zu Änderungen bei den Öffnungszeiten. Der allgemeine „hausärztliche“ Notdienst ist an allen drei Standorten ab Juli täglich **bis 21 Uhr** in den Praxisräumen erreichbar (bisher 22 Uhr).

Am Wochenende sowie mittwochs- und freitagssnachts werden die Öffnungszeiten ab Juli zudem in einen „Früh-“ und „Spätdienst“ geteilt und damit an die Stoßzeiten der Inanspruchnahme des ambulanten Notdienstes angepasst.

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

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

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

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

### Ärztliche Hausbesuche über 116 117

Für die ambulante Versorgung nicht mobiler bzw. bettlägeriger Patienten in Oberberg steht der ärztliche Hausbesuchsdienst zur Verfügung.

Die Hausbesuche werden von der Arztzufentrale NRW koordiniert, diese ist an allen Wochentagen rund um die Uhr unter der kostenlosen Rufnummer 116 117 erreichbar.

### Kinder-Notdienst in Gummersbach

Keine Änderungen wird es bei den Öffnungszeiten des kinder- und jugendärztlichen Notdienstes geben - dieser ist am Kreiskrankenhaus Gummersbach untergebracht und weiterhin mittwochs und freitags von 16 bis 20 Uhr und an Wochenenden von 9 bis 13 Uhr und 16 bis 20 Uhr erreichbar.

Auch der ambulante augenärztliche Notdienst wird wie gewohnt am Montag, Dienstag und Donnerstag von 19 bis 21 Uhr, Mittwoch und Freitag von 13 bis 21 Uhr, am Wochenende und an Feiertagen von 8 bis 21 Uhr angeboten. Welcher Augenarzt Notdienst hat, erfahren Patienten ebenfalls unter der 116 117.

Weitere Informationen zum ambulanten Notdienst in Nordrhein gibt es unter [www.kvno.de/notdienst](http://www.kvno.de/notdienst).

### 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 Marktforschung. Somit ist der Bekanntheitsgrad der 116 116 in den letzten vier Jahren um neun Prozent gestiegen. Wie schon in den Vorjahren zeigt sich, dass Menschen mit zunehmendem Alter eher vertraut sind mit dem Sperr-Notruf. Allerdings wird durch die Umfrage auch klar, dass manche den Sperr-Notruf 116 116 weiterhin nicht von der Rufnummer 116 117, der Kassenärztlichen Vereinigung, unterscheiden können.

Zahlungskarten wie girocards oder Kreditkarten, Personalausweise, 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 Zahlungskarten sicher gespeichert und girocards direkt aus der App gesperrt werden, sofern das teilnehmende Institut Zugang durch diese Applikation gewährt.

#### • 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

Sicherheit auf Knopfdruck

**Deutsches Rotes Kreuz**  
Aus Liebe zum Menschen.



[www.oberberg.drk.de](http://www.oberberg.drk.de)  
**0 22 64/201 34 25**

## GELD-ABZOCKER

### Seien Sie KLÜGER als die BETRÜGER!

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

## GEGEN GEWALT

Menschen, die Gewalt erleben oder erlebt haben.

- Telefon-Nummer für Frauen  
**08000 116 016**
- Telefon-Nummer für Männer  
**0800 123 99 00**

**TRIUMPH**  
TREPPENLIFTE



Ihr regionaler Treppenliftpartner  
aus Bergneustadt

Tel.: 022 61 / 915 6774

[www.triumph-treppenlifte.de](http://www.triumph-treppenlifte.de)



**Tagespflege**

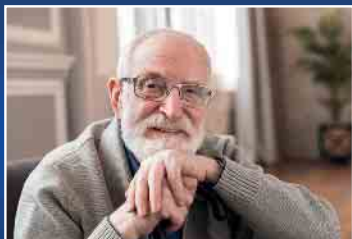
**LUTSCH GmbH**

**Ambulante Pflege & Betreuung**

Verhinderungspflege in familiärer Atmosphäre (auch an Wochenenden)

Dorfstraße 29 • 51766 Engelskirchen • Telefon 022 63-7 07 13

**ab 1. Mai 2023**



## Hansestadt Wipperfürth: **Wir sind auf dem Weg!**



### **Wohngemeinschaften „An der Wupper“**

#### **Wohnen oder arbeiten in den neuen, modernen Demenz-Wohngemeinschaften in Wipperfürth**

Lebensbaum kommt nach Wipperfürth. Im neuen Gesundheitshaus in der Gaulstraße entstehen gerade, neben unsere ersten Tagespflege mit einem innovativem Milieu-Konzept, zwei moderne Demenz-Wohngemeinschaften.

Ab 1. Mai 2023 können in der ersten der neuen Wohngemeinschaften 12 Menschen mit Pflege- und Hilfebedarf individuell und rund um die Uhr betreut und gepflegt werden.

**Gruppenleitung, Präsenz- und Pflegekräfte sowie eine Reinigungskraft werden jetzt schon gesucht. Bitte grünen Kasten links beachten.**

Die Mieterinnen und Mieter der Wohngemeinschaft leben in modernen Zimmern mit eigenen Möbeln. Jedes der Zimmer ist mit einem barrierefreien und großzügigen Badezimmer ausgestattet. Der große Gemeinschaftsraum – mit integrierter Küche – lädt zum gemeinsamen Beisammensein ein.

Ganz nach dem Motto „Nicht allein und nicht im Heim“.

**Haben Sie weitere Fragen,  
dann kommen Sie gerne auf uns zu.**

#### **Jetzt schon bewerben!**

Für den Start im Mai 2023  
stellen wir jetzt schon ein:

- **Gruppenleitung**
- **Präsenz- und Pflegefachkräfte**
- **Reinigungskraft**

Von Anfang an dabei sein:

- Entlohnung nach TVöD-B
- neues, frisches Team
- gute Einarbeitung
- geregelter Dienst
- Einstieg früher möglich

Bei Interesse einfach anrufen:

**0 22 66 / 4 79 31-0**

oder



Breslauer Straße 11, 51789 Lindlar  
WhatsApp 0 176/18 18 70 31 Telefon 0 22 66/4 79 31-0

*Verwurzelt  
im Leben*

**Lebensbaum**  
Ambulante Pflege - Tagespflege - Wohngemeinschaft

[www.lebensbaum.care](http://www.lebensbaum.care)

[info@lebensbaum.care](mailto:info@lebensbaum.care)