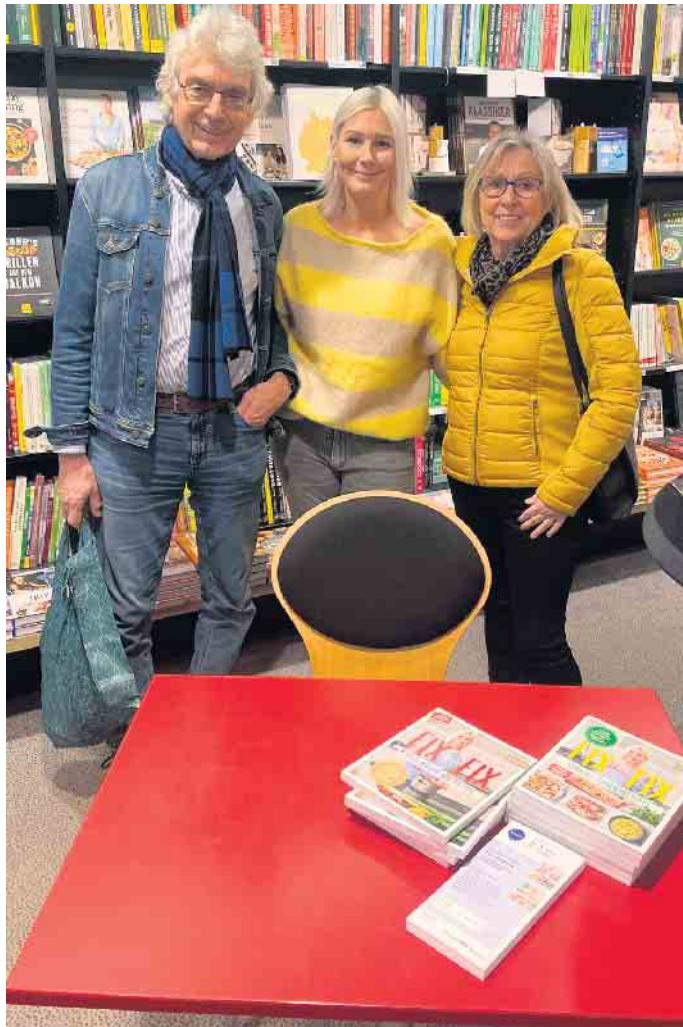


Signierstunde in der Mayerschen

Gummersbach empfängt Sandra Franitza



Sandra Franitza mit ihren Eltern

Bericht auf Seite 3

JOHNS

Wir brauchen Teamverstärkung!

Du bist Dachdecker, Zimmerer, Innenausbauer, Schreiner oder Du verfügst generell über handwerkliches Geschick? Dann melde Dich bei uns!

DIE JOHNS GmbH

Tel. 02265 98998-20 | info@johns-gmbh.de | www.johns-gmbh.de

markilux

JETZT entdecken

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

Metallbau Altwicker

Hähner Weg 53 · 51580 Reichshof · www.metallbau-altwicker.de

**Vereinbaren Sie jetzt Ihren
kostenlosen Beratungstermin!**

Photovoltaik in bester Qualität von Experten aus der Region

HAMACHER GmbH

Solarstromanlagen mit Sachverstand

51688 Wipperfürth
02269 / 926 970 | hamacher-solar.de
info@hamacher-solar.de



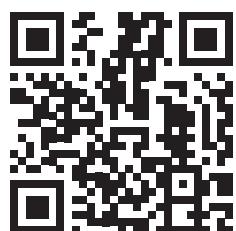
Kostenloser Fachvortrag

Das neue Gebäude-Energie-Gesetz leicht erklärt



Gebäude-Energie-Gesetz: Pflichten und Chancen

Gemeinsam informieren **Verbraucherzentrale NRW**, **Haus & Grund** und **AggerEnergie** über alles Wichtige rund um das neue Heizungsgesetz. Unser Expertenteam gibt Ihnen hilfreiche Tipps, damit Sie als Eigentümer und/oder Vermieter bestens für die Änderungen gerüstet sind.



Wann und wo?

Mo, 22. April 2024 • 18:00 Uhr • Hauptverwaltung AggerEnergie GM
Mo, 29. April 2024 • 18:00 Uhr • Overath, Aula Schulzentrum Cyriax

Anmeldung & Infos

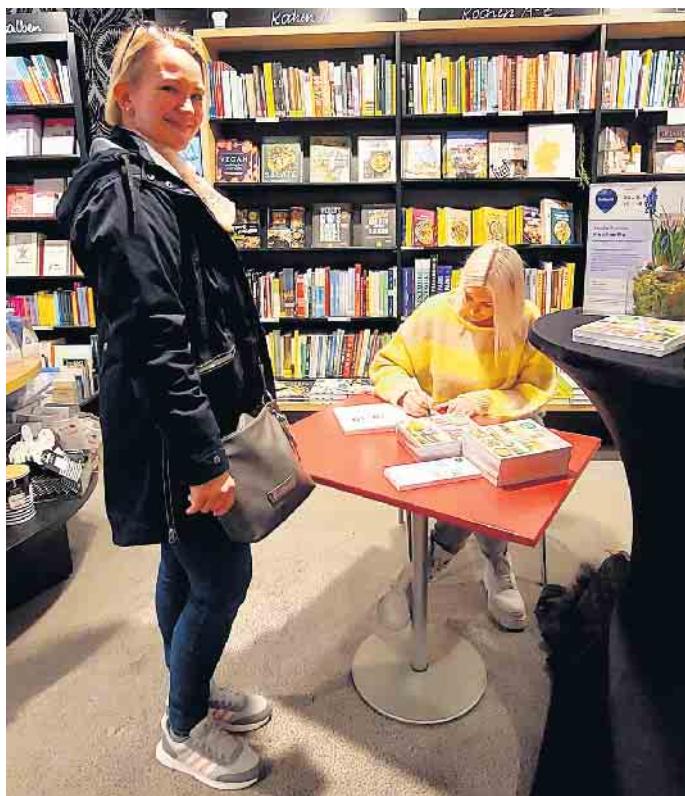
aggerenergie.de/heizungsgesetz





LOKALES

Bericht zur Titelseite



Am Samstag, 9. März, lachte die Sonne über Gummersbach und in der Mayerschen freute sich die Autorin und Bloggerin Sandra Franitz (Instagramname „sandras-kochblog“) über die zahlreichen Follower und Kochbegeisterte, die die Gelegenheit der Signierstunde genutzt haben. Franitz signierte ihre beiden Bücher „Fix ohne Fix - Schnelle Gerichte ohne Fix-Tüte“ und „Fix ohne Fix -

Schnelle Familienrezepte“ und plauderte in ausgelassener Atmosphäre mit den Gästen der Buchhandlung.

Franitz, die in Köln geboren wurde und nun in Wiehl lebt, kocht leidenschaftlich gern und viel. Um auch andere für das Kochen zu begeistern, ist es ihr wichtig, dass die Rezepte nicht nur lecker sind, sondern auch einfach nachgekocht werden können. Wie der

Name ihrer beiden Kochbücher „Fix ohne Fix“ bereits verrät, legt die Autorin Wert darauf, ohne „Fertigtüten“ zu kochen. Sie kocht frisch und ohne Konservierungsstoffe „mit Zutaten, die jeder sowieso zu Hause hat“, so Franitz. Bei dieser Gelegenheit hat die sympathische Bloggerin und Autorin verraten, dass sie neben dem Kochen auch das Backen ihr Hobby nennt. Gebracht hat sie dazu ihr

Großvater, der zu seinem Kaffee immer gerne ein Stück Schwarzwälder Kirsch Torte gegessen habe. Um dem Opa eine Freude zu machen, versuchte sich Franitz an dieser für Anfänger ziemlich komplizierten Torte. Mit Erfolg - der Opa war begeistert. Und möglicherweise können sich Franitzas Fans ja demnächst auf ein Backbuch freuen.
Lilli Voß (LiV)

ICH WÜNSCHE IHNEN EIN *frohes Osterfest*, VIEL ERFOLG
BEI DER EIERSUCHE UND ERHOLSAME FEIERTAGE.



ANZEIGEN · PROSPEKTEVERTEILUNG DRUCKE · WEB-AUFTITTE · FILM

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



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

ZEITUNG
Lokaler geht's nicht.

DRUCK
Satz. Druck. Image.

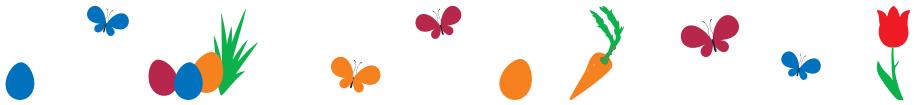
WEB
24/7 online.

FILM
Perfekter Drehmoment.

Online lesen: rundblick-gummersbach.de/e-paper
rundblick
KREIS-STADT **GUMMERSBACH**
Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten



MEDIENBERATERIN
Celina Wessling
FON 02241 260-176
E-MAIL c.wessling@rautenberg.media



Verehrte Leserinnen, verehrte Leser,



Ei, Ei, Ei... da ist es wieder, das Osterfest, diesmal schon 2024 Jahre nach der Auferstehung Christi. Ja, genau, das ist der Grund warum wir alle wie wild bunte Eier bemalen, Osterhasen aufstellen, dekorieren und uns am Geläut der Osterglocken, uns an der Farbe der gleichnamigen, frühjahrsblühenden leuchtendgelben Narzissen erfreuen - oder einfach

freie Ostertage genießen. Aber was haben eigentlich Ostereier damit zu tun? Das Ei wurde im frühen Christentum zum Symbol für die Auferstehung Jesus. Im Inneren eines Eis erwächst neues Leben - symbolhaft für die Gruft in die Jesu' Leichnam nach der Abnahme vom Kreuz gelegt wurde und aus welcher er, so erzählt die Bibel, mit Macht, Kraft und strahlender Helligkeit wieder lebend heraustrat. Eine Darstellung, die dramatischer kaum sein könnte: nachdem die Gläubigen sahen, dass ALLES aus und vorbei war, ihr Vorbild getötet wurde, ein Erdbeben, eine Sonnenfinsternis zu durchleben waren - er eignet sich dann doch noch ein gutes, nicht zu verstehendes Ende mit der Rückkehr dessen an den sie geglaubt hatten. Nun ja, sie haben ihn nicht „danach“ gleich erkannt, wurden

hier doch gewohnte Lebensgesetze außer Kraft gesetzt.

Manchmal erkennt man sein Gegenüber nicht sofort, weiß nicht, ob man dem anderen trauen kann, wer ist dieser Mensch? Meint er es gut, oder hat er nur ein freundliches Äußerer, will mich aber eigentlich übertölpeln? Ist das ein freundlicher Kollege, Mitschüler, Partner - kann ich hundertprozentiges Vertrauen schenken oder redet er/sie schlecht von mir, sowie ich den Raum verlassen habe? Ist er/sie DER Mensch den ich im ersten Moment sah, oder muss ich meine Meinung revidieren. Wenn wir gute, langjährige Freunde treffen, beschleichen uns solche Gefühle nicht. Es gibt Sicherheit mit ihnen zusammen zu sein und einfach alles einmal erzählen zu dürfen, was uns beschäftigt. Aber

auch zuzuhören, was Freund oder Freundin erlebt haben, welches Ach vielleicht gerade unter ihrem Dach ist und worüber sie sich andererseits gerade auch von Herzen freuen können.

Freude, Lachen, das Frühlings erwachen mit Freunden gemeinsam mit Kindern, Verwandten, guten Freunden zu genießen ist etwas Besonderes. Wir wünschen Ihnen ein glückliches, fröhliches, gelungenes und buntes Osterfest.

Bis ganz bald wieder

Ihre
Siri Rautenberg-Otten
mit allen Mitwirkenden
dieser Zeitung

Patiententreffen der Selbsthilfegruppe Ortsgruppe Gummersbach

Gesprächskreises Guillain-Barré-Syndrom (GBS) oder chronisch inflammatorische demyelinisierende Polyneuropathie (CIDP)

**Samstag den 23. März, um 14 Uhr,
Der Paritätische Wohlfahrtsverband, La Rache-sur-Yon Straße 5,
51643 Gummersbach**

Der Verlauf einer CIDP-Erkrankung kann sehr unterschiedlich sein und das Fortschreiten der Erkrankung entwickelt sich über einige Wochen dies kann zu einer starken Verschlechterung des Gesundheitszustandes führen während bei anderen Betroffenen

sich die Symptome kaum bemerkbar machen. Häufig beginnt die Erkrankung mit Taubheitsgefühlen, Kribbeln oder Missemmpfindungen in Armen oder Beinen. Es kann zu Lähmungen der Hände, Arme, Füße oder Beine kommen bzw. zu einer Gangunsicherheit und Gleichgewichtsstörung. Die Feinmotorik und der Tastsinn sind gestört. Bei der GBS-Erkrankung hingegen kann sich das innerhalb

weniger Stunden entwickeln, da alle Nerven betroffen sein können, Lähmungen der oberen sowie der unteren Extremitäten sind keine Seltenheit. Es kann auch bis zum Atemstillstand und einer vollständigen Lähmung des Körpers führen. Da die Nerven der Körperorgane betroffen sein können, sind Störungen der Funktion von Herz, Lunge, Drüsen (Schwitzen), Harnblase und Darm möglich. Wird die Krankheit früh genug erkannt, ist es möglich über eine entsprechende Behandlung die einschränkenden Auswirkungen zum Stillstand zu bringen und nach einiger Zeit sogar eine fast vollständige Erholung zu erreichen. Aber es können Restdefizite bleiben. Für Betroffene bedeutet das sehr häufig, dass Außenstehende ihre Situation nur schwer nachempfinden

können. Alle Fragen zur Erkrankung konnten bisher auch noch nicht geklärt werden.

Ziel des Treffes ist der Austausch über die Veränderungen, welche sich für Betroffene ergeben. Auch sollen die neuesten Erkenntnisse geteilt und Möglichkeiten gefunden werden sich im veränderten Alltag zurecht zu finden. Ein gemeinschaftlicher Umgang und gegenseitiges Verständnis sollen dazu beitragen mit den Folgen dieser Erkrankung umzugehen, die Lebensqualität weiter zu verbessern. Alle Betroffenen und Angehörige sind sehr herzlich eingeladen.

Um verbindliche Anmeldung wird gebeten unter:
Tel.: 0160 9557 8682
E-Mail: info@gbs-cidp.de
Internetseite: gbs-cidp.de



■ Natürlicher Gartenzaun aus dem Holz der Edelkastanie

Zäune aus Holz passen zu fast jeder Umgebung, sie wirken natürlich und geben jedem Garten einen individuellen Rahmen. Die Zäune aus Kastanienholz sind gegenüber den sonst oft verwendeten druckimprägnierten Zäunen klar im Vorteil. Kastanienholz ist wie das der Eiche hart und durch den hohen Gerbsäureanteil besonders witterungsbeständig und hat somit eine lange Lebensdauer. Die Haltbarkeit von über dem Boden eingebautem Kastanienholz im Freien liegt bei ca. 25 Jahren ohne Anstrich und ohne Imprägnierungen.

Zäune aus Kastanienholz fügen sich harmonisch in die Landschaft ein, sie nehmen mit der Zeit eine silbrige Farbe an. Kastanienholz wird seit Jahrzehnten in den Alpen im Lawinenschutzbau verwendet. In Frankreich und Holland wird der Kastanienholzzaun oft zur Befestigung der Dünen eingesetzt. Aus dem Gartenholz Kastanie gibt es inzwischen ein komplettes Zaunprogramm, vom einfachen Staketenzaun über den klassischen Lattenzaun bis zu Sichtschutzelementen, selbstverständlich gehören auch Pfähle, Querriegel, Tore, Terrassenböden und Bohlen zum Angebot.

Die aus Frankreich stammenden Hölzer kommen aus einer nachhaltigen Forstwirtschaft. Für den Staketenzaun werden die Stämme gespalten, die so entstandenen Staken werden je nach Höhe in zwei, drei oder vier Reihen aus verzinktem Draht eingedreht. Der dabei entstandene Zaun weist ein gutes Preis- Leistungsverhältnis auf, lässt sich schnell montieren, macht jede Richtungs- und Höhenänderung des Geländes mit und sieht natürlich und schön aus.

„Es gibt kaum eine Anwendung oder Funktion die unser Zaun noch nicht erfüllt“ erläutert auf unsere Nachfrage Michael Graen, einer der führenden Händler für Gartenhölzer aus Kastanie. „ Unsere Zäune werden beispielsweise eingesetzt zur Einfriedung von Kinderspielplätzen, Schulen, Hundeplätzen, als Vorgartenzaun, Sichtschutz, Sonnenschutz, zur Umzäunung von Teichen, Koppeln, Weiden, als Eingrenzung für Bio- und Bauerngärten. Auch als Rankhilfe, Staudenstütze, Baumschutz oder temporäre Abgrenzung findet er Verwendung. Auch in Tier- und Freizeitparks wird unser Zaun gerne eingesetzt. Unsere neue Gartenlaube ist ein schöner Schattenplatz, berankt mit Ramblerrosen wird die Laube zu einem Märchenplatz.“

Unter www.graenshop.de finden Sie weitere Informationen und viele Fotos.



Französische Edelkastanie

nachhaltig - ökologisch wertvoll
natürlich - witterungsbeständig
langlebig ohne Anstrich

Staketenzaun - Lattenzaun - Tore - Pfähle - Terrassenböden - Gartenhölzer

Ein schöner Zaun - nicht nur für den Biogarten!



51580 Reichshof - Kölner Str. 2 - Tel 02296 99 11 04
info@graen.de www.graenshop.de

Graen



Auenlandbeseelt in die oberbergische Nacht

Rückblick zum Schulkonzert in der FWS Oberberg

Am Samstag, 16. März, war es wieder so weit. In der Waldorfschule Oberberg wurde mit starkem Orchester und vielstimmigem Chor das jährliche Schulkonzert aufgeführt. In musikalischer Kooperation mit der Waldorfschule Aachen spielten die Schüler*innen ergänzt um einige Ehemalige und Lehrkräfte ein fulminantes Konzert mit Edward Grieg, Karl Jenkins und vielen weiteren bekannten Komponisten. Die bis zum letzten Platz gefüllte Schulaula wurde geflutet von leisen, lauten, sakralen und paukenden Tönen. Anlässlich der zahlreichen Konflikte auf der Erde, lag es den arrangierenden Musiklehrerinnen besonders am Herzen, mit der Musik an diesem Abend ein Zeichen für den Frieden zu setzen. Mit „Sanctus“ aus „A Mass for



Peace“, das Karl Jenkins als Teil einer Friedensmesse anlässlich des Kosovo-Krieges geschrieben hat, setzte der stimmungswirksame Chor dieses musikalische Friedenszeichen eindrucksvoll um. Episches, Rhythmisches, Sinnliches ergänzen das vielschichtige

Programm der Musiklehrerinnen Bärbel Albert, Almut Meyer, Ines Kerr und Claudia von Wernsdorf. Unterstützt wurde das musikalische Leitungsgespann von der ehemaligen Waldorf-Schülerin Lea Dröge, die dieses Orchester erstmals dirigiert. Verzaubert

umtönt erfreute sich das Publikum beim großen Finale an einem Herr-der-Ringe-Medley, bevor es sich auenlandbeseelt in die oberbergische Nacht zerstreute. (Anja Weiß, für den Öffentlichkeitskreis FWS Oberberg)

Familien ANZEIGENSHOP

RAUTENBERG
MEDIA



*inkl. MwSt., Preis variiert nach Aufflage der Zeitung.



**Online Familien-Anzeigen:
für alles was wirklich zählt!**
shop.rautenberg.media





Erfolgreiche Kinoveranstaltung „Platzspitzbaby“



Podiumsrunde mit Organisatoren und Schirmherr Ralf Schmallenbach: (v.l.) Anna Tomas, Caritasverband für den Oberbergischen Kreis e.V. - Suchtprävention; Janine Mauel, Gesundheitsamt des Oberbergischen Kreises - Soziale Dienste; Friedbert Isele; Blaues Kreuz - Ortsgruppe Gummersbach; Ralf Schmallenbach; Dezernent für Gesundheit, Jugend und Soziales; Dr. Bodo Karsten Unkelbach, Chefarzt/Klinikdirektor der Psychiatrie ZSG Klinik Marienheide, Markus Würtz, Caritasverband für den Oberbergischen Kreis e.V. und Sören Klehm, Gesundheitsamt des Oberbergischen Kreises - Soziale Dienste. Foto: OBK

Erfolgreiche Kinoveranstaltung „Platzspitzbaby“ am 13. März zu den Aktionstagen „Sucht hat immer eine Geschichte“ Oberbergischer Kreis. Im Rahmen der Aktionstage wurde von der VHS Gummersbach, der Selbsthilfe und dem Gesundheitsamt des Oberbergischen Kreises am 13. März der Spielfilm „Platzspitzbaby - Meine Mutter ihre Drogen und ich“ im Kino SEVEN in Gummersbach gezeigt. Das Publikum erlebte die bewegende Geschichte der autobiografischen Verfilmung hautnah. Sie konnten mit erleben, wie Sandrine und ihrer Tochter Mia nach Beendigung der offenen Drogenszene am Platzspitz im Frühjahr ins Zürcher Oberland ziehen und dort versuchen ein neues Leben zu starten. Als Sandrine dann wieder in die Drogenszene rutscht, zeigt der Film die daraus folgende

Abwärtsspirale. Im Anschluss an die Filmvorführung wurde das Publikum von Ralf Schmallenbach, Gesundheitsdezernent und Schirmherr der Aktionstage, begrüßt. Es wurde eine Podiumsdiskussion eingeleitet und durch Sören Klehm (Sachgebetsleiter der Soziale Dienste des Gesundheitsamtes) moderiert. Die Podiumsrunde mit den teilnehmenden Fachleuten Dr. Bodo Karsten Unkelbach (Chefarzt/Klinikdirektor der Psychiatrie im ZSG Klinik Marienheide), Markus Würtz (Caritasverband für den Oberbergischen Kreis e.V.) und Friedbert Isele (Blaues Kreuz der Ev. Kirche - Ortsgruppe Gummersbach) gewährte Einblicke in die relevanten Bereiche der Psychiatrie, der Suchtberatung und der Selbsthilfe. In der Diskussion wurden die Themen des Films vertieft und Aspekte,

wie Suchtentwicklung, Stigmatisierung von Suchterkrankten und Kinder aus suchtkranken Familien, beleuchtet. Außerdem hatten Zuschauer die Möglichkeit Fragen zu Hilfs- und Beratungsangeboten zu teilen. Ein herzlicher Dank geht an die Selbsthilfegruppe Bergneustadt des Kreuzbund e.V. und an die Selbsthilfegruppe des Blauen Kreuz

der Ev. Kirche Ortsgruppe Gummersbach für die finanzielle Unterstützung der Filmvorführung. Weitere Veranstaltungen zu den Aktionstagen im Oberbergischen Kreis finden Sie im Programmheft unter www.obk.de/aktionstage. Die meisten Veranstaltungen sind kostenfrei und können mit vorheriger Anmeldung besucht werden.

Ihr Malerbetrieb im Oberbergischen - seit 1967

Maler Funke GmbH

Zum Bürgen 3 · 51702 Bergneustadt-Pernze
0 2763/68 48 · info@maler-funke-gmbh.de
www.maler-funke-gmbh.de

Innenraum- & Fassadengestaltung
Wärmedämmverbundsysteme
Schimmelpilzsanierung
Fußbodenverlegung
Industrieanstrich

Wir sagen von ganzem Herzen

Danke!

ambulanter pflegedienst
rosenthal GMBH

5 JAHRE

vertrauenvoll, fürsorglich, pflegen.

www.rosenthal-pflegedienst.de



Wasserschaden im Straßenverkehrsamt: aktuell keine Kundentermine vor Ort

Online-Service und Telefondienst weiterhin möglich

Aufgrund eines Wasserschadens im Straßenverkehrsamt des Oberbergischen Kreises in Gummersbach-Niederseßmar können aktuell keine Kunden-

termine vor Ort bearbeitet werden. Das Straßenverkehrsamt bleibt daher vorerst geschlossen. Der Online-Service und der Telefondienst des Amtes sind

weiterhin gewährleistet. Die Nebenstellen des Straßenverkehrsamtes in Hückeswagen und Waldbröl sind regulär geöffnet.

Wir informieren auf www.obk.de/strassenverkehrsamt und über die lokalen Medien, sobald Servicetermine vor Ort wieder möglich sind.



Lauftreff „running & more“

Schnupperkurs Laufen



Die Teilnehmer*innen vom 2022er Kurs

Der TSV Dieringhausen bietet wieder einen Kurs „Laufen“ an. Das Kursziel ist Anfänger behutsam an den Laufsport heranzuführen oder Wiedereinsteigern den Start zu erleichtern.

Kursbeginn: Mittwoch, 17. April, um 18 Uhr, danach immer mittwochs um 18 Uhr (10 Wochen)
Kursende: 26. Juni mit traditionellem 7,5 Kilometer Abschlusslauf „auf der Bremig“

Treffpunkt: Sportplatz Dieringhausen, Zum Sportplatz 27d, 51645 Gummersbach
Eine regelmäßige, das heißt wöchentliche, Teilnahme ist erwünscht, da der Trainingsumfang

langsam gesteigert wird, sodass jeder Läufer*in nach ca. zehn Wochen in der Lage ist ca. 45 bis 60 Minuten in gleichmäßigem Tempo ohne Pause laufen zu können. Das Training wird von einem qualifizierten Trainerteam geleitet, weitere Betreuer stehen für eine optimale Vorbereitung und Begleitung der Laufgruppen bereit. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme! Sollten Sie noch Fragen haben, sprechen Sie uns an oder und besuchen uns im Internet unter www.ltram.de.

Ansprechpartner: Klaus Walter Misere, Tel.: 0171 2825479, E-Mail: K.Misere@gmx.de



Ev. Kirchengemeinde Hülsenbusch-Kotthausen

Gemeindenachrichten

Karfreitag, 29. März

15 Uhr - Gottesdienst zur Todesstunde Jesu in Kotthausen

Samstag, 30. März

20.30 Uhr - Osternacht mit Chor in Hülsenbusch. Anschließend Österliche Feier in der Kirche.

Ostersonntag, 31. März

10 Uhr - Familienfreundlicher

Gottesdienst mit Abendmahl in Kotthausen. Anschließend Eiersuchen für alle Kinder.

Ostermontag, 1. April

10 Uhr - Ev. Kirche Engelskirchen, Märkische Str. 28, Regionalgottesdienst

Dienstag, 2. April

11.30 Uhr - Wort und Musik zur

Marktzeit (WuMM) in der Kirche in Hülsenbusch

Sonntag, 7. April

10 Uhr - Gottesdienst in Hülsenbusch

Dienstag, 9. April

11.30 Uhr - Wort und Musik zur Marktzeit (WuMM) in der Kirche in Hülsenbusch

Sonntag, 14. April

18.30 Uhr - Gottesdienst mit Abendmahl in Hülsenbusch, anschließend After-Church-Club in der Dorfkneipe

Alle Angebote für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren finden Sie unter: www.ev-kirche-huelsenbusch-kotthausen.de



Meal Prep mit Hafer

So gelingt eine gesunde Ernährung in Homeoffice und Büro

Schon wieder belegte Brötchen, Döner, eine Pizzecke oder was Süßes in der Mittagspause? Wer kennt das nicht: Oft fehlen Zeit und Muße, um sich im Homeoffice oder im Büro frische Mahlzeiten zuzubereiten. Eine ausgewogene Ernährung kommt da schnell zu kurz. Eine Lösung, um kalorienreiches Fast Food oder einseitige Snacks für zwischendurch zu vermeiden, kann Meal Prep sein. Der Begriff kommt aus dem Englischen und bedeutet ganz schlicht Mahlzeitenvorbereitung, also das altbekannte Vorkochen. Das vorbereitete Essen wird in Behältnissen im Kühlschrank gelagert und bei Bedarf aufgewärmt.



Für die gesunde Mittagspause sind Hafer-Wraps genau das Richtige. Foto: djd/www.alleskoerner.de



Hafermahlzeiten wie eine Salat-Bowl mit Haferbällchen lassen sich gut vorbereiten. Foto: djd/www.alleskoerner.de

Von Energyballs bis Hafer-Sushi

Neu beim aktuellen Meal-Prep-Trend ist, dass man ganz bewusst frische gesunde Zutaten verwendet. So lassen sich beispielsweise zahlreiche Gerichte und Snacks mit Hafer gut vorbereiten und mitnehmen. Die Vollkornflocken liefern dem Körper wertvolle Ballaststoffe und Vitamine wie Vitamin B1, welches das Nervensystem und die Konzentration unterstützt. Zudem helfen Hafermahlzeiten dabei, den Cholesterinspiegel zu senken. Sie sind wahre Energiebooster und halten lange satt, ohne den Magen-Darm-Trakt zu belasten. Overnight Oats oder ein Porridge mit Früchten und Nüssen für das zweite Frühstück im Büroalltag sind schnell am Abend vorher zubereitet. Leckere Snacks zum Mitnehmen sind auch ein

Bananen-Haferbrot oder „Italian Energyballs“ aus weißen Bohnen, getrockneten Tomaten, Pinienkernen, Haferflocken und Pesto. Außergewöhnlich schmeckt ein süßes Hafer-Sushi mit Kokosmilch. Mittags kann es eine Paprikacremesuppe sein, die man sich schnell in der Mikrowelle aufwärmt, eine kalte Salat-Bowl mit Haferbällchen, Möhren und Roter Bete oder Hafer-Wraps. Diese und viele weitere Rezepte gibt es unter www.alleskoerner.de/haferrezepte/auf-einen-blick.

Hafer-Wraps

(Quelle: www.alleskoerner.de)

Zutaten für 1 Portion:

- 45 g zarte Haferflocken
- 1 kleines Ei
- 80-100 ml fettarme Milch
- Salz
- 2 TL Rapsöl

- 1 Möhre
- 2 EL Frischkäse
- Pfeffer, Curry
- einige Salatblätter
- 20 g Putenbrustaufschnitt in dünnen Scheiben

Zubereitung

Haferflocken in einem kleinen Mixer oder Mörser zermahlen. Ei mit Milch und 1/4 TL Salz verquirilen und Haferflocken zugeben. Den Teig 10 Minuten quellen lassen. Nacheinander je 1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und aus dem Teig 2 große Crêpes ausbacken und auskühlen lassen. Möhre schälen und mit einem Sparschäler in dünne breite Streifen hobeln. Frischkäse mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Jeden Crêpe mit 1 EL Curryfrischkäse bestreichen, ein paar Salatblätter und Möhrenstreifen darauf verteilen und mit Putenbrustscheiben belegen. Die Crêpes eng zu Wraps aufrollen und zum Mitnehmen in Folie einwickeln. (djd)



Die Paprikacremesuppe kann man portionsweise mitnehmen und aufwärmen. Foto: djd/www.alleskoerner.de

Testen Sie jetzt die neuesten Akku-Hörsysteme

bis zu 30 Tage kostenlos in Ihrer gewohnten Umgebung!



Jetzt Akku-Hörsysteme
kostenlos bei uns testen!

Marcus Brungs & Björn Hagemann

Wir wurden
ausgezeichnet als:



Hörgerätekunst
Marcus Brungs
Meisterbetrieb für moderne Hörgeräteversorgung

Hörgerätekunst Marcus Brungs
Inh. Marcus Brungs | Hauptstraße 19
51766 Engelskirchen-Ründeroth
Telefon 02263 9697133

© Starkey Laboratories (Germany) GmbH

FROHE OSTERN

Erneuerbare Energie aus dem Wald

Holz als nachwachsender Rohstoff kann zur erfolgreichen Klimawende beitragen



Holz als nachwachsende und natürliche Ressource spielt eine weiter wachsende Rolle für die Energie- und Wärmeversorgung.
Foto: DJD/Bundesverband Bioenergie

Erneuerbare Quellen spielen eine entscheidende Rolle, wenn es darum geht, die Klimaziele zu erreichen und gleichzeitig eine verläss-

liche Energieversorgung mit Strom und Wärme sicherzustellen. Viele denken dabei zuerst an Solar- und Windkraft, doch die

Natur hält noch weitere Optionen in Form von Bioenergie bereit. Holz aus regionaler, nachhaltiger Forstwirtschaft beispielsweise dürfte auch in Zukunft einen wichtigen Beitrag leisten - nicht nur im privaten Wohnbereich in Form von Holzheizungen und Kaminöfen, sondern auch in größeren Maßstäben mit modernen Holzheizkraftwerken.

Holz ist ein wichtiger Wärmelieferant

Die Bedeutung, die Holz schon heute für den Energiemix hat, wird oft unterschätzt. So werden in Deutschland aktuell rund zwei Drittel der erneuerbaren Wärme aus der natürlichen und nachwachsenden Ressource gewonnen. Insgesamt stellt Holz mehr Energie als jede andere erneuerbare Form bereit und ist damit Deutschlands wichtigste erneuerbare Energiequelle. Gleichzeitig hat Holzenergie im Jahr 2022 rund 34 Millionen Tonnen Kohlendioxid an fossilen Brennstoffen eingespart. Denn zu seinen zentralen Vorteilen zählt, dass die energetische Holznutzung klimaneutral ist: „Dies gilt für alle Sortimente, ob Waldholz, Landschaftspflegematerial oder Altholz. Der geschlossene Kreislauf führt dazu, dass der Atmosphäre durch die Verbrennung kein neues CO2 hinzugefügt wird“, erklärt Gerolf Bücheler, Geschäftsführer des Fachverbands Holzenergie (FVH) im Bundesverband Bioenergie. Neupflanzungen und Holzernte halten sich zudem die Waage und sorgen so für einen stabilen Waldbestand. Während ihres Wachstums binden neu gepflanzte Bäume

wiederum große Mengen an Kohlendioxid - viel mehr, als das bei alten Beständen der Fall wäre.

Nachwachsende Ressource aus der Region

Die nachhaltige und seit Jahrhunderten bewährte Form der Bewirtschaftung macht Holz zu einer wichtigen Ressource - zumal sie regional zur Verfügung steht und somit zu einer sicheren Versorgung beiträgt: „Rund 98 Prozent des genutzten Energieholzes stammen direkt aus Deutschland“, erklärt Bücheler weiter.

Unter www.fachverband-holzenergie.de finden sich viele weitere Fakten zum Thema sowie informative Broschüren zum Download. Die zukünftige Nutzung der Ressource Holz wird nach Einschätzung von Fachleuten verschiedenste Bereiche umfassen: von der Heizung im Eigenheim über den Bau und Betrieb hocheffizienter Holzheizkraftwerke zur Fern- und Nahwärme-Versorgung bis hin zur Prozesswärme, die beispielsweise in industriellen Produktionsanlagen benötigt wird. Gerade der effiziente Holzeinsatz in Heizwerken weist hier noch viel Potential auf, das es mit Blick auf Klimaschutz und Energiewende zu heben gilt. (DJD)

Seit über 25 Jahren Fachfirma für:

- Gefahrfällung • 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

INGO WEBER
Techn. Fachgroßhandel

Morsbacher Straße 7
51580 Reichshof-Denklingen

Telefon: 02296/90 04 22 • Telefax: 02296/90 04 23
info@ingowebert-iw.de • www.ingowebert-iw.de

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

Olper Str. 39 57022 Bergneustadt
02261 400 64 • Info@werkshagen.de
werkshagen.de • einswerkshagen.de

[f](https://www.facebook.com/werkshagen) [i](https://www.instagram.com/werkshagen/) [p](https://www.pinterest.com/werkshagen/) [y](https://www.youtube.com/werkshagen)

WIR GESTALTEN IHR PERSÖNLICHES UNIKAT



Hocheffiziente Holzheizkraftwerke können den Ausbau der Fernwärme-Versorgung ermöglichen. Foto: DJD/Bundesverband Bioenergie

FROHE OSTERN

Das Dach sturmsicher machen

Regelmäßiges Überprüfen und Instandsetzen schützt vor teuren Schäden

Das langfristige Klima wandelt sich - und damit steigt zugleich das Risiko, in unseren gemäßigten Breitengraden häufiger von Orkanen, Starkregen, Stürmen und Hagel getroffen zu werden. Unwetter haben allein im Jahr 2022 bundesweit zu Schäden in Höhe von 4,3 Milliarden Euro geführt, berichtet der Gesamtverband der deutschen Versicherungswirtschaft. Für die kommenden Jahre und Jahrzehnte steht eine weitere Zunahme zu befürchten - in nahezu jeder Region. Um die Gefahr von Schäden am Eigenheim zumindest zu verringern, können Hauseigentümer vorausschauend einiges unternehmen.

Regelmäßiger Dachcheck durch Fachbetriebe

Der erste und wichtigste Schutzhilfeschild des Zuhause gegen die Unbillen der Witterung stellt das Dach dar. Über mehrere Jahrzehnte der Nutzung ist es jederzeit allen Wetterbedingungen von sengender Hitze bis Frost, von intensiver UV-Einstrahlung bis zu Starkregen, Hagel und Schnee ausgesetzt. Die Dacheindeckung schmückt nicht nur das Eigenheim, sondern schützt vor allem die darunter befindliche Bausubstanz. Entsprechend oft kommt es hier zu Sturmschäden, wenn zum Beispiel Orkanböen die Dachziegel lösen. Wenn das Dach auf diese Weise undicht wird, kann Feuchtigkeit eindringen und zu noch weitergehenden und teuren Problemen führen. Bei Schäden am Dach ist daher ein schnelles Handeln gefragt. Noch besser ist es, frühzeitig etwas für den vorbeugenden Schutz zu tun, sagt Ekkehard Fritz vom Dachsystem-Hersteller Paul Bauder: „Ein regelmäßiger Check der Dacheindeckung durch örtliche Fachbetriebe ermöglicht es, kleine Mängel frühzeitig zu erkennen und schnell auszubessern, bevor daraus beim nächsten Sturm größere Schäden entstehen können.“

Moderner Dachaufbau verbessert Dichtigkeit und Dämmung

Spätestens nach 40 bis 50 Jahren wird ohnehin eine Neueindeckung des Dachs fällig. Auch dies stellt



Ältere Dächer sollten regelmäßig überprüft und bei Bedarf instand gesetzt werden, bevor es beim nächsten Sturm zu teuren Schäden kommt. Foto: DJD/Paul Bauder/Michael Hauler

eine gute Gelegenheit dar, um den Unwetterschutz zu verbessern. Dazu tragen ein optimierter Dachaufbau, eine verbesserte Abdichtung und eine hochwertige Wärmedämmung bei. In unabhängigen Tests haben etwa die Unterdeckbahn „BauderTOP“ sowie die „BauderECO“ und „BauderPIR“-Wärmedämmelemente ihre hohe Schutzfunktion unter herausfordernden Bedingungen unter Beweis gestellt. Zusätzlich profitieren Hauseigentümer und Bewohner aufgrund der hohen Dämmleistung von weniger Heizwärmeverlusten und einem geringen Energiebedarf.

Unter www.bauder.de gibt es ausführliche Informationen dazu sowie Adressen von Fachverarbeitern aus der Nähe. Die

Profis aus dem Handwerk können das vorhandene Dach überprüfen, zu einem möglichen Modernisie- rungsbedarf beraten und über die verschiedenen staatlichen Fördermittel informieren. (DJD)

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.: 02262/701186
Fax: 02262/701187

Fliesen, Naturstein und Bäder auf 1.000 qm Ausstellungsfläche!



PLATTEN-KÖNIG
Fliesen- und Natursteinhandel GmbH

• Ihr Fachbetrieb mit eigener Natursteinwerkstatt



Jeden Sonntag von 14:00 - 17:00 Uhr geöffnet!



Unterkaltenbach 14
51766 Engelskirchen-Hardt

Tel. (0 22 63) 92 10 20
Fax (0 22 63) 92 10 61

www.plattenkoenig-engelskirchen.de

Die nächste Ausgabe erscheint am:
Samstag, 13. April 2024
Annahmeschluss ist am:
05.04.2024 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 Nathalie Lang
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
CDU Rainer Sülzer

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 Schadensersatz beim Einreicher. Bei irtümlich fehlender Namensnennung am Werk (z.B. Bildnachweis) verzichtet der Einreicher auf jegliche Forderung an Rautenberg Media. Durch den Einreicher des Pressematerials wird Rautenberg Media befugt, dieses sowohl für ihre Print-Ausgaben, als auch für die durch sie betriebenen elektronischen Medien zu verwenden.

KONTAKT

MEDIENBERATERIN

Celina Wessling
Fon 02241 260-176
c.wessling@rautenberg.media

REPORTER

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

REPORTERIN

Lilli Voß
l.voss@rautenberg.media

VERTEILUNG Mobil 0170 8 08 97 52

Bernd Müller
post@bmb-marketing.de

VERKAUF Fon 02241 260-112

verkauf@rautenberg.media

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

RAUTENBERG MEDIA ONLINE

rautenberg.media
facebook.de/rautenbergmedia
instagram.de/rautenberg_media



ZEITUNG
rundblick-gummersbach.de/e-paper

SHOP

rautenberg.media/anzeigen

LOKALER GEHT'S NICHT

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



- ZEITUNG
- DRUCK
- WEB
- FILM

PRIVATE & GESCHÄFTLICHE KLEINANZEIGEN **ONLINE BESTELLEN**

www.rautenberg.media/kleinanzeigen

Angebote

Land u. Forst

agria

Einachser Motormäher Ersatzteile.
Müller Maschinen Troisdorf,
02241-94909-50

Gesuche

Kaufgesuch

Kaufe Klaviere, Weine & Cognac

Achtung sofort Bargeld für Näh-/Schreibmasch., Bücher, Tischwäsche, Rollatoren, Zinn, Tafelsilber, Münzen, Modeschmuck, Armband-/Taschenuhren, Bekleidung D/H! Kaufe alles aus Wohnungsauflösung.

Tel.: 01634623963 Hr. Braun! Gerne machen wir Ihnen ein seriöses Angebot. Hygienevorschriften vorhanden

Kaufe Pelze und Porzellan aller Art sowie Bleikristall aller Art: Gläser, Römer, Teller, Vasen usw. Bitte alles anbieten. Ortsansässig, Herr Blum
Tel.: 0160/6695915



AUTO & ZWEIRAD

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen

Tel.: 03944-36160 www.wm-aw.de
"Wohnmobilcenter Am Wasserturm"

Antik Solbach

Restauration - eigene Abbeiz-Anlage

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

Familien

RAUTENBERG MEDIA

ANZEIGENSHOP

FGB 20-13
43 x 90 mm
ab 52,00^{,-}

Für alles was wirklich zählt!
shop.rautenberg.media



Die Burg Eltz
war auf dem
500-DM-Schein
abgebildet.

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

Online lesen: rundblick-gummersbach.de/e-paper
rundblick
KREIS-STADT GUMMERSBACH
Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten

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>



Wir freuen uns auf Sie!

■ ZEITUNG ■ DRUCK ■ WEB ■ FILM



Fragen zur Verteilung?

FRAU BIESEMANN
mail@regio-pressevertrieb.de

www.regio-pressevertrieb.de **REGIO** / pünktlich • zielgerichtet • lokal

Die Zeitungszustellgesellschaft der RAUTENBERG MEDIA KG



Die einzigen, die Feuer ins Haus bringen dürfen

Ofen- und Luftheizungsbauer als besonderer Beruf mit guten Zukunftschancen

Handwerkerinnen und Handwerker sind heute mehr denn je gefragt. Der Beruf des Ofen- und Luftheizungsbauers beispielsweise ist einer der vielseitigsten und abwechslungsreichsten - und einer mit besonderem Charakter. Unter #ofenhelden hat der Gesamtverband OfenBau e. V. (GVOB) eine Ausbildungskampagne gestartet. Damit soll ein Beruf bekannt gemacht werden, den viele Jugendliche bei der Wahl des Ausbildungsberufs gar nicht „auf dem Schirm haben“.

Vielseitige Handwerkskunst

braucht kreative Köpfe

Ofen- und Luftheizungsbauer ist ein Handwerksberuf mit guten Perspektiven. „Wir sind die einzigen, die Feuer ins Haus bringen dürfen“, sagt etwa eine junge Auszubildende. Nach wie vor liegen Holzfeuerstätten als Wärmedesign-Objekte und als krisensichere regenerative Heiztechnik im Trend. Um ihre Zukunft müssen sich die Auszubildenden also keine Sorgen machen. Die Ausbildung selbst ist außergewöhnlich vielfältig und kreativ. Als Ofenbauein und Ofenbauer übernimmt man handwerkliche Arbeiten zum Beispiel eines Maurers, Schweißers, Dachdeckers, Malers, Gas-Wasser-Installeurs, Elektrikers, Planners und Kundenberaters. Der Einbau eines Ofens ist echte Handwerkskunst und gehört zu den kreativsten Tätigkeiten beim Innenausbau eines Hauses.

Nach der Ausbildung stehen viele Türen offen

Für die Ausbildung ist ein bestimmter Schulabschluss nicht vorgeschrieben. Einige beginnen mit einem Haupt-, Mittel- oder Realschulabschluss, andere steigen nach dem Abi ein. Die Ausbildung dauert in der Regel drei Jahre im dualen System, pro Halbjahr stehen sechs Wochen Berufsschule und eine Woche überbetriebliche Ausbildung auf dem Programm. Eine Verkürzung der Ausbildung ist möglich. Nach der Gesellenprüfung stehen viele Türen offen: Ofen- und Luftheizungsbauer arbeiten sowohl für Industriebetriebe, die

Ofen in Serie herstellen, als auch in Kleinbetrieben, die Kachelöfen individuell nach Kundenwünschen errichten. Mit etwas Berufserfahrung kann man seinen Meister machen, Fach- und Führungsaufgaben übernehmen und im Betrieb aufsteigen. Oder man wagt mit dem Meistertitel die Selbstständigkeit. Eine Weiterbildung als Techniker in der Fachrichtung Heizungs-, Lüftungs-, Klimatechnik ist ebenso möglich. Und ein nachfolgendes Bachelor-Studium im Studienfach Versorgungstechnik eröffnet weitere Karrierechancen. Einen #ofenhelden Infotalk findet man kostenfrei unter <https://wir-sind.ofenhelden.info>. Ofenbauer informieren hier über ihren



Viele Nachwuchskräfte kommen über ein Praktikum zu ihrem Beruf als Ofen- und Luftheizungsbauer. Foto: DJD/GVOB/www.kachelofenwelt.de

abwechslungsreichen Beruf. Wer ihn kennenlernen möchte, sollte sich nach einem ein- oder mehrwöchigen Praktikum bei einem

Ofenbauerbetrieb in der Nähe erkundigen, unter www.ofenhelden.info gibt es dazu mehr Informationen. (DJD)


RAUTENBERG MEDIA

Mach Dein Ding mit uns!
Deine Karriere:
Du bist der Rundblick Gummersbach





Online lesen: rundblick-gummersbach.de/e-paper
Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten

WIR SUCHEN DICH

zur Erweiterung unseres Teams für unterschiedliche Ausgaben im **OBERBERGISCHEN KREIS**

Medienberater*in (m/w/d)

in **Vollzeit (37,5 Std.)**, in **Teilzeit (20-30 Std.)**
oder auf **Minijobbasis**

DU

- hast im Verkauf (z.B. Einzelhandel) gearbeitet
- bist im Ort gut vernetzt
- arbeitest kundenorientiert und strukturiert
- verfügst über gute Deutschkenntnisse
- hast einen Führerschein Kl. B

WIR

- sind das zweitgrößte Medienhaus für Wochenzeitungen in Deutschland
- sind seit über 60 Jahren am Markt
- sind ein Medienhaus für **ZEITUNGEN | DRUCK | WEB | FILM**
- bieten Dir eine ausführliche Einarbeitung
- bieten einen sicheren Arbeitsplatz mit familienfreundlichen Bedingungen

WAS gibt's zu tun?

- Beratung und Pflege von B2B Kunden im direkten Umfeld und Neukquise
- Kommunikation mit Kolleginnen und Kollegen in unserem Medienhaus
- Gerne auch Cross-Selling für DRUCK | WEB | FILM
- bieten eine attraktive Vergütung im interessanten Medienbereich
- bieten flexible Arbeitszeiteinteilung für eine ausgewogene Work-Life-Balance
- stellen Dir einen persönlichen Home-Office-Arbeitsplatz zur Verfügung

Wir freuen uns darauf DICH kennen zu lernen!

Bewerbungen bitte per E-Mail an: Denis Janzen | karriere@rautenberg.media
Stichwort: Medienberater*in/Oberbergischer Kreis

**110 POLIZEI
112 FEUERWEHR**

APOTHEKEN-NOTDIENST

Apotheken-Notruf 0800 00 22833

Samstag, 30. März**Elefanten-Apotheke**

Schützenstr. 13, 51643 Gummersbach, 02261/24654

Sonntag, 31. März**Alte Apotheke**

Kölner Str. 250A, 51702 Bergneustadt, 02261/41063

Montag, 1. April**Brücken-Apotheke**

Bahnhofstraße 19, 51709 Marienheide, 02264/8345

Dienstag, 2. April**Apotheke zur Post**

Kölner Str. 230, 51702 Bergneustadt, 02261/42323

Mittwoch, 3. April**Agger-Apotheke**

Königstr. 6, 51645 Gummersbach, 02261/98450

Donnerstag, 4. April**Viktoria-Apotheke**

Dieringhauser Str. 99, 51645 Gummersbach, 02261/77297

Freitag, 5. April**Sonnen-Apotheke**

Hömerichstr. 79, 51645 Gummersbach, 02261/65414

Samstag, 6. April**Medica Apotheke im Ärztehaus**

Marie-Juchacz-Str. 2, 51645 Gummersbach, 02261/8175633

Sonntag, 7. April**Brunnen Apotheke im Bergischen Hof**

Kaiserstr. 35, 51643 Gummersbach, 02261/23390

Montag, 8. April**Elefanten-Apotheke**

Schützenstr. 13, 51643 Gummersbach, 02261/24654

Dienstag, 9. April**Alte Apotheke**

Kölner Str. 250A, 51702 Bergneustadt, 02261/41063

Mittwoch, 10. April**Brücken-Apotheke**

Bahnhofstraße 19, 51709 Marienheide, 02264/8345

Donnerstag, 11. April**Rosen-Apotheke**

Wilhelmstr. 30, 51643 Gummersbach, 02261/27300

Freitag, 12. April**Wiehl-Apotheke**

Bahnhofstr. 5, 51674 Wiehl, 02262/91204

Samstag, 13. April**Hubertus-Apotheke**

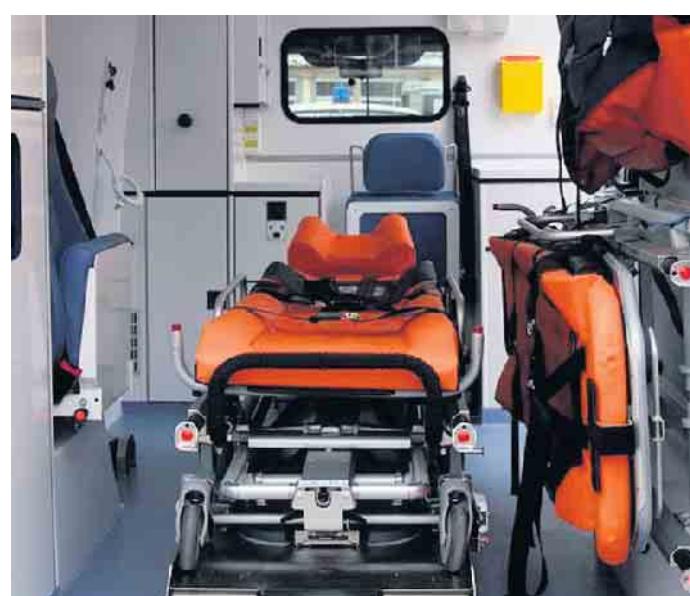
Kaiserstr. 10, 51643 Gummersbach, 02261/66966

Sonntag, 14. April**Berg-Apotheke**

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

Jeweils ab 9 Uhr bis 9 Uhr Folgetag

Angaben ohne Gewähr



TRIUMPH
TREPPENLIFTE

Ihr regionaler Treppenliftpartner
aus Bergneustadt

Tel.: 0 22 61 / 9 15 6774

www.triumph-treppenlifte.de



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!

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

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 freitagsnachmittags 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 Arztrufzentrale 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.

• 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



ALLGEMEINE NOTDIENSTE

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

NOTFALLSCHUBLADE

Das gehört in eine gut erreichbare **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



Jolanta Sinder

Vermittlung für selbstständige Haushaltshilfen – 24 Stunden

Pflegedaheim24h

Jolanta Sinder

Ammerweg 6

51580 Reichshof

Tel.: 02265 - 997 18 52

Mobil: 0170 - 320 97 84

info@pflegedaheim24h.de

www.pflegedaheim24h.de



SAUERLANDGRUSS

ReiseStern Westfalen



DIE WELT ENTDECKEN

Salzkammergut



Mi. 15.05. – Mo. 20.05. 6 Tg. HP ab € 849,-

- ✓ Mozartstadt Salzburg
- ✓ Leichte Wanderung mit Einkehr
- ✓ Seenrundfahrt mit Mond- & Wolfgangsee

Bezauberndes Nordengland



Di. 10.09. – Mo. 16.09. 7 Tg. HP ab € 1.365,-

- ✓ Geheimtipp für England-Begeisterte
- ✓ Beeindruckende Bauwerke
- ✓ Ursprüngliche Landschaft & Natur

Der neue Sommerkatalog 2024
ist da! Jetzt kostenlos anfordern!

Zug um Zug : Schweiz - Mittelelmeer



Sa. 05.10. – Fr. 11.10. 7 Tg. HP ab € 1.349,-

- ✓ Legендäre Zugfahrten
- ✓ Golden Pass, Mont Blanc Expr. & Pinienzapfenzug
- ✓ Schweiz-Frankreich-Italien

Schwedischer Schärenzauber



Mo. 12.08. – Di. 20.08. 9 Tg. HP ab € 1.889,-

- ✓ Mit Kopenhagen, Stockholm & Oslo
- ✓ Zentrumnahe Hotels
- ✓ Idyllische Kreuzfahrt auf den Schären

REISEN IM PREMIUM-BUS

Kroatien – Rundreise Premium



Sa. 27.04. – Mi. 08.05. 12 Tg. HP ab € 2.169,-

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

Sizilien – Genießen & Entdecken



Fr. 18.10. – Di. 29.10. 12 Tg. HP ab € 2.499,-

- ✓ Sonneninsel mit Geschichte
- ✓ Schmelziegel der Römer & Griechen
- ✓ Viele kulinarische Extras inklusive

REISEN IM PREMIUM-BUS

Schweizer Nostalgie mit Dampf

Mi. 28.08. – Mo. 02.09. 6 Tg. HP ab € 1.549,-

DEUTSCHLAND ERLEBEN

Stimmungsvolles Chiemgau

Fr. 18.10. – Mo. 21.10. 4 Tg. HP ab € 529,-

Inselhüpfen in der Nordsee

Do. 08.08. – So. 11.08. 4 Tg. HP ab € 699,-

Mo. 23.09. – Do. 26.09. 4 Tg. HP ab € 699,-

Bodensee Schwäbisches Meer

Sa. 27.04. – Di. 30.04. 4 Tg. HP ab € 599,-

Do. 11.07. – So. 14.07. 4 Tg. HP ab € 599,-

DIE WELT ENTDECKEN

Schweizer Bergwelt

Di. 04.06. – So. 09.06. 6 Tg. HP ab € 1.099,-

Elsass erleben

Do. 16.05. – So. 19.05. 4 Tg. HP ab € 524,-

Do. 13.06. – So. 16.06. 4 Tg. HP ab € 524,-

Do. 11.07. – So. 14.07. 4 Tg. HP ab € 524,-

Glacier & Bernina-Express

Mi. 19.06. – So. 23.06. 5 Tg. HP ab € 1.095,-

Mi. 28.08. – So. 01.09. 5 Tg. HP ab € 1.095,-

Bergzauber Kaunertal

So. 26.05. – So. 02.06. 8 Tg. HP ab € 1.235,-

So. 22.09. – So. 29.09. 8 Tg. HP ab € 1.235,-

AKTIVREISEN

Single-Aktiv-Reise Harz

Do. 22.08. – So. 25.08. 4 Tg. HP ab € 629,-

Radgenuss auf der Insel Elba

Mo. 16.09. – Mo. 23.09. 8 Tg. HP ab € 1.299,-

DEUTSCHLAND ERLEBEN

Fränkisches Seenland & Altmühlthal



Mi. 18.09. – So. 22.09. 5 Tg. HP ab € 619,-

- ✓ Schifffahrt durch den Donaudurchbruch
- ✓ Hotel mit familiärem Ambiente
- ✓ Stadtführung Nürnberg

Drei-Flüsse-Fahrt



Mo. 13.05. – Fr. 17.05. 5 Tg. ÜF ab € 715,-

Mo. 29.07. – Fr. 02.08. 5 Tg. ÜF ab € 715,-

- ✓ Drei entspannte Schifffahrten & vier schöne Städte
- ✓ Rhein, Mosel Lahn
- ✓ Zentrales Hotel in Koblenz

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

Josef Heuel GmbH · Industriestraße 2 · 57489 Drolshagen