



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

KREIS-  
STADT

# rundblick GUMMERSBACH

15. Jahrgang

Samstag, den 26. November 2022

Woche 47 / Nummer 24

Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten

## „Das Gesetz der Natur ist vollkommen“

Lichtbildervortrag von Galtaikhuu Galsan in der Freien Waldorfschule Oberberg am 10. Dezember um 19 Uhr



Bei den mongolischen Nomaden steht die Gemeinschaft im Vordergrund

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](mailto:info@johns-gmbh.de) | [www.johns-gmbh.de](http://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](http://www.metallbau-altwicker.de)

Fenster Türen Fassaden Lichtdächer Wintergärten Markisen Jalousien

# Energie sparen

[www.aggerenergie.de/energiehaus](http://www.aggerenergie.de/energiehaus)



**AggerEnergie**

Gemeinsam für unsere Region

Bericht zur Titelseite

## „Das Gesetz der Natur ist vollkommen“

Lichtbildervortrag von Galtaikhuu Galsan in der Freien Waldorfschule Oberberg am 10. Dezember um 19 Uhr



**Galtaikhuu Galsan leitet die Galsan Tschinag Stiftung in der Mongolei**

Galtaikhuu Galsan, Sohn des mongolischen Schriftstellers und Heilers Galsan Tschinag, leitet in der Mongolei das Wiederbewaldungsprojekt „Lebensgärten für die Mongolei“ und verschiedene soziale Projekte, um seinem Volk, den Tuwa-Nomaden zu helfen.

Die Tuwa leben im äußersten Westen der Mongolei im Hohen Altaigebirge in großer Abhängigkeit von der Natur. Sie leben von und mit ihren Tieren, oft zu mehreren Generationen in einer Jurte. Getragen und herausgefordert von einer mächtigen Natur steht man sich gegenseitig bei.

Galtaikhuu Galsan erzählt von dieser nomadischen Lebensphilosophie in der Mongolei und von den Projekten der Galsan Tschinag Stiftung, die sein Vater und er gegründet haben. Mit den Projekten der Stiftung möchten sie „der Natur etwas zurückgeben.“

Der deutsche Förderverein Mongolei e.V. unterstützt die Galsan Tschinag Stiftung seit 2008. Im Oktober 2021 konnte so in der Mongolei der von Galsan Tschinag versprochene Einmillionste Baum gepflanzt werden. Außerdem erhielt die Tuwa-Schule in Tsengel/Altai

2021 aus Mitteln des Vereins ein neues Klassenzimmer. Veranstaltung auf Einladung des Fördervereins Mongolei e.V. in Zusammenarbeit mit C.mongolei-eventS.

Der Eintritt beträgt 15 Euro. Spenden für die Projekte des Vereins sind herzlich willkommen. Mehr Informationen finden Sie auf [www.foerderverein-mongolei.de](http://www.foerderverein-mongolei.de).



**Das Volk der Tuwa lebt in Tsengel/Altai in der Westmongolei**

## Wir sagen euch an, den 1. Advent, sehet die erste Kerze brennt

Unter diesem Motto veranstaltet die Freie Waldorfschule Oberberg seit bald 20 Jahren am ersten Adventssonntag zwischen 11 und 17 Uhr ihren „Weihnachtlichen Basar“. Und nach drei Jahren Pause ist es endlich wieder so weit. Die Besucher erwarten ausgesuchte Weihnachtskunst, Musik und Märchentheater für die ganze Familie, kulinarische Köstlichkeiten, eine Losbude und eine zauberhafte Zwerghöhle mit Szene aus dem Kinderbuch „Giesbert aus der Regentonne“. Es gibt die faszinierende Welt der Edelsteine, feuriges Schmieden auf dem Schulhof, das Kinderlädchen, in das Erwachsene keinen Zutritt haben, und noch eine Menge mehr zu erleben und zu entdecken. Allen Besuchern, besonders den Kindern, bietet dieser Tag viele Gelegenheiten handwerklich und schöpferisch tätig zu werden.

Über die Jahre ist aus einem kleinen Basar eine Großveranstaltung für die ganze Familie geworden, viele Besucher kommen von weit her. Das schuleigene Angebot an selbst hergestellten Werk- und Kunstgegenständen, besonderen Bastelarbeiten und Weihnachtsleckereien wird durch ausgesuchte Händler abgerundet.

Wir laden recht herzlich ein, um gemeinsam in besinnlicher und weihnachtlich stimmungsvoller Atmosphäre den 1. Advent zu verbringen und zu feiern.

Wann: Sonntag, 27. November  
Uhrzeit: 11 bis 17 Uhr  
Wo: Freie Waldorfschule Oberberg, Kirchhellstraße 32, 51645, Gummersbach, 02261 / 96 86 12  
E-Mail: [info@fws-oberberg.de](mailto:info@fws-oberberg.de)  
Parken: Kostenfreier Buspendelverkehr ab Parkplatz/Parkhaus Kaufland, Dieringhauser Straße 16, 51645 Gummersbach

### Fragen zur Verteilung?

HERR MÜLLER · FON 02763 416703  
[mail@regio-pressevertrieb.de](mailto:mail@regio-pressevertrieb.de)

[www.regio-pressevertrieb.de](http://www.regio-pressevertrieb.de) **REGIO** pünktlich • zielgerichtet • lokal  
Die Zeitungszustellgesellschaft der RAUTENBERG MEDIA KG

### IHRE STIMME ZUM TAG DES EHRENAMTES!

Am **5. Dezember** ist der internationale Tag des Ehrenamtes. Dazu möchten wir Ihrer Stimme eine Plattform geben und veröffentlichen Ihre Texte in unseren Zeitungen und/oder auf unserort.de.

#### Uns interessiert:

- In welchen Momenten fühlen Sie sich für die ehrenamtliche Arbeit wertgeschätzt?
- Was motiviert Sie, im Ehrenamt tätig zu sein?
- Warum lohnt sich das Engagement in Ihrem Bereich?

Schicken Sie uns Ihre Texte unter Angabe des Ortes, (Vor-)Namens, Alters und Funktion an [redaktion@rautenberg.media](mailto:redaktion@rautenberg.media).

Wir freuen uns über jede Einsendung!

**RAUTENBERG MEDIA**

## Upcycling-Adventskalender



Ein Adventskalender gehört einfach zur Vorweihnachtszeit dazu. Es gibt sie in den unterschiedlichsten Formen. Egal, ob klassisch mit Schokolade gefüllt, mit Sprüchen oder auch mit Beauty-Artikeln - hier ist für jeden etwas dabei. Man kann einen Adventskalender natürlich auch selber anfertigen und zwar aus Material, dass die meisten bereits Zuhause haben. Für den Upcycling-Adventskalender benötigt man:

- alte Zeitungen/Zeitschriften/Werbeprospekte

- Stifte oder Aufkleber mit Zahlen
- einen Holzring (alternativ einen alten Kleiderbügel)
- Geschenkeband
- Schere
- Lineal
- Bleistift
- Klebeband
- 24 kleine Geschenke/Süßigkeiten
- optional: Dekostempel, Aufkleber, weiteres Dekomaterial

Zunächst werden mithilfe des Lineals 24 Quadrate (doppelt so

groß wie das anschließende Paket sein soll) auf die Zeitungen aufgemalt und ausgeschnitten. Dann können die Adventsüberraschungen eingepackt und die Päckchen mit unterschiedlich langen Geschenkebändern umwickelt werden. Nun können die Pakete mit verschiedenen Nummern, aber auch Stickern, Stempelmotiven usw. verziert werden. Die Bänder werden nun an einem Holzring oder an einem Kleiderbügel befestigt. Und schon kann der individuelle Adventskalender aufgehängt werden.

## Sicher durch die Adventszeit



Fotos: Ei Electronics/akz-o

Gerade in der Weihnachtszeit kommt es häufig zu Wohnungsbränden. Schnell kann durch die Kerzen am Weihnachtsbaum und auf dem Adventskranz oder durch eine defekte Lichterkette ein Feuer entstehen. Selbst wenn man die wichtigsten Sicherheitstipps berücksichtigt und beispielsweise offene Flammen nie unbeaufsichtigt lässt, ist ein Brand keinesfalls auszuschließen. Umso wichtiger, dass dieser möglichst früh erkannt wird.



**HEIMAT-JOKER®**  
Dein Gutschein für Oberberg

heimat-joker.de

Das ideale Weihnachtsgeschenk

Partners:

- Volksbank Oberberg eG
- AggerEnergie Gemeinsam für unsere Region
- Sparkasse Gummersbach
- gm erleben agentur

Rauchmelder warnen Bewohner rechtzeitig vor der Gefahr durch Feuer und vor dem toxischen Brandrauch. Der Rauchmelderhersteller Ei Electronics erklärt, was dabei zu beachten ist. Unabhängig von gesetzlichen Vorgaben sollte idealerweise jeder im Wohnzimmer einen Rauchmelder montieren. Adventskränze und Weihnachtsbäume befinden

den sich meist dort und deren Kerzen stellen schließlich die größte Gefahr dar. Mehr Infos zu Rauchmeldern und Vorschriften nach Bundesland finden sich unter [www.rauchmelder-sind-pflicht.de](http://www.rauchmelder-sind-pflicht.de). Einmal pro Jahr sollte außerdem die Funktionsfähigkeit der Rauchwarnmelder über den Testknopf geprüft werden. (spp-o)



# BESINNLICHE ADVENTSZEIT

## Advent im LVR-Freilichtmuseum Lindlar

Weihnachtliche Atmosphäre in den Museumsgebäuden



Bei „Advent im Museum“ bieten über 60 Ausstellerinnen und Aussteller ihre Erzeugnisse an. Foto: Sabine König

Am 11. Dezember 2022, dem dritten Advent, lädt das **LVR-Freilichtmuseum Lindlar** von 10 bis 18 Uhr zu „Advent im Museum“ ein. Die historischen Stuben im Museum sind weihnachtlich dekoriert und veranschaulichen den Wandel des Weihnachtsfestes zwischen 1800 und 1960. Bekannte Weihnachtslieder und flackernde Laternen am Wegesrand versetzen das winterliche Museumsgelände in

eine besinnliche Stimmung. In den historischen Gebäuden präsentieren rund 40 Ausstellende handgefertigte Erzeugnisse wie edle Keramik, hochwertigen Schmuck und handgesiederte Seife. Köstlichkeiten wie Fruchtaufstriche, Honigprodukte und Weihnachtsgebäck versüßen die Adventszeit. Individuelle Deko-Stücke aus Filz, Glas und Holz schmücken jeden Weihnachtstisch. In den Werkstätten wird



Weihnachten in Kriegszeiten und unter dem Nationalsozialismus im Forsthaus Broichen Foto: Lea Bethmann, LVR-ZMB

gearbeitet wie früher: Der Bäcker bietet Bergischen Stollen an, die Hauswirtschafterinnen lassen sich beim weihnachtlichen Kochen über die Schulter schauen und Bandweber, Glasbläser, Sattler, Schmied und Seiler zeigen ihre alten Handwerke. Außerdem sind Märchenerzählerinnen, Papirniks Papiertheater und der Nikolaus zu Gast. Nach einem Spaziergang wärmen heißer Glühwein oder Kinderpunsch wieder auf. Für das leibliche Wohl gibt es Leckeres vom Grill, herzhafte Flammkuchen, frisch zubereitete Waffeln und geröstete Mandeln. Als besonderes Erlebnis setzt

der Museumsförderverein zum letzten Mal in diesem Jahr die Feldbahn in Bewegung. Das Nordtor des Museums ist geöffnet. Bei guter Witterung steht auch der Nordparkplatz zur Verfügung.

**Advent im  
LVR-Freilichtmuseum Lindlar**

**Termin:** Sonntag, 11. Dezember 2022, 10 bis 18 Uhr

**Eintritt:** Erwachsene 9,00 Euro; Kinder unter 18 Jahren frei

**Ort:** Museumsgelände in Lindlar-Steinscheid, Heiligenhoven 16a

**Information:** 02266 471920  
[www.freilichtmuseum-lindlar.lvr.de](http://www.freilichtmuseum-lindlar.lvr.de)



Auch der Schmied zeigt sein Können bei „Advent im Museum“. Foto: Dominik Schmitz, LVR-ZMB



## Drei Landesmeister im Taekwondo aus Berghausen

Am vergangenen Samstag machten sich sieben Kämpfer der Taekwondo-Abteilung des VfL Berghausen - Gimborn 1949 e.V. auf den Weg nach Gladbeck. Hier fand die Landesmeisterschaft der Nordrhein-Westfälischen Taekwondo Union statt.

Den Anfang für den VfL machten Ronja Jungbluth und Fabian Schneider. Beide kämpften sich bis ins Halbfinale vor, in dem sie sich nach drei spannenden Runden denkbar knapp gegen den jeweiligen späteren Landesmeister in ihrer Klasse geschlagen geben mussten. 3. Platz für Ronja und Fabian.

Aurora Wilke setzte sich in ihrer Klasse über die Vorrunde und das Halbfinale bis ins Finale durch. Aurora ließ sich nicht beeindrucken und zeigte einen guten Kampf. Am Ende musste sie sich jedoch mit dem 2. Platz zufriedengeben.

Fabian Fischer zog nach, dominierte seinen Halbfinaalkampf und beendete ihn bereits frühzeitig



Die Taekwondo Kämpfer des VfL Berghausen

nach der 2. Runde. Im Finale setzte Fabian seinen Gegner taktisch klug unter Druck. Ein kleiner Fehler am Ende der dritten Runde kostete Fabian knapp den Sieg. Dennoch zufrieden nahm er den

2. Platz und den Titel des Vize-Landesmeisters entgegen.

Madita Rudolph setzte sich in ihrem Halbfinaalkampf deutlich gegen ihre Gegnerin durch. Im Finale stand ihr eine erfahrene Gegnerin gegenüber. Madita behielt kühlen Kopf und ließ ihrer Gegnerin kaum eine Chance zu punkten. Ab Runde zwei konnte Madita die Führung souverän auf ihrer Seite halten, was am Ende mit dem Sieg und somit dem Titel der Landesmeisterin gekürt wurde.

Jana Gruber setzte sich auch bis ins Finale durch. Hier ließ sie ihrer Gegnerin kaum eine Chance und beendete den Kampf mit deutlichen Kopftreffern bereits nach der zweiten Runde. Ebenfalls Platz 1 und den Titel der Landesmeisterin für Jana. Melina Schneider tat es den beiden gleich und setzte sich an in ihrer Klasse durch. Somit sicherte sie sich den 3. Titel der Landesmeisterin.

Coaches waren Hannah Düster, Timo Schoppmann und Fabian Schneider.

## VfL setzt auf Kontinuität am Kreis - Vidarsson und Zeman bleiben in Gummersbach

Während die Saison 2022/23 für den VfL Gummersbach in vollem Gange ist, sind im Hintergrund die ersten Vertragsgespräche für die kommenden Spielzeiten erfolgreich abgeschlossen worden. Mit Ellidi Vidarsson und Štepán Zeman bleiben den Oberbergischen zwei wertvolle Spieler auch über das Saisonende hinaus erhalten. Der im Sommer 2023 auslaufende Vertrag mit Vidarsson wurde um zwei weitere Jahre bis 2025 erweitert. Der Kontrakt von Zeman enthielt eine beiderseitige Ausstiegsklausel zum Saisonende, die jedoch weder Verein noch Spieler nutzen möchten, wodurch sich der Vertrag automatisch um ein weiteres Jahr bis 2024 verlängert. „Ich bin überglücklich, dass die beiden hierbleiben. Beide haben sich bei uns sehr gut entwickelt und sind absolute Führungsspieler“, attestiert VfL-Cheftrainer Gudjon Valur Sigurðsson seinen Spielern einen hohen Stellenwert im Mannschaftsgefüge: „Sowohl in der

Abwehr, wo sie unter anderem unseren Innenblock bilden, als auch im Angriff spielen beide eine große Rolle für uns. Zudem sind unsere Kreisläufer wahre Trainingsmaschinen und vorbildlich in Sachen Disziplin, wodurch sie der gesamten Mannschaft viel Energie geben.“ Vidarsson wechselte im August 2020 von seinem isländischen Heimatverein ÍBV Vestmannaeyjar ins Oberbergische und ist seitdem eine verlässliche Größe im Team von Sigurðsson. „Gummersbach ist die Heimat des Handballs und jetzt ist Gummersbach auch meine Heimat hier in Deutschland“, setzt der Publikumsliebling ein deutliches Statement.

Trotz zahlreicher hochkarätiger Angebote entschied sich der isländische Nationalspieler, der heute seinen 24. Geburtstag feiert, seinen sportlichen Weg in Gummersbach fortzusetzen. „Gummersbach ist für mich der größte Verein hier in Deutschland und deshalb bin ich sehr glücklich, dass ich für so einen

Verein mit einer so großen Historie spielen kann. Wir haben eine junge Truppe, die sich in den letzten Monaten und Jahren sehr weiterentwickelt hat. Ich möchte unbedingt Teil dieser Entwicklung sein und deswegen habe ich mich dazu entschieden in Gummersbach zu bleiben“, so Vidarsson.

Seit der Saison 2021/22 läuft Zeman für den VfL auf. Der 25-Jährige wechselte vom HSC 2000 Coburg nach Gummersbach, wo er sich im Team von Sigurðsson direkt etablieren und ihm weiterhelfen konnte. „Ich freue mich hierzubleiben, weil ich mich beim VfL sehr wohlfühle und rundum zufrieden bin“, so der tschechische Nationalspieler zu seinem Verbleib im Oberbergischen. „Hier gibt es alles, was ich als Sportler brauche. Vom Trainerteam und den Teamkollegen bis hin zu den Fans läuft alles perfekt. Unsere junge Mannschaft hat viel Potenzial und ich bin stolz ein Teil davon zu sein“, erklärt Zeman.

**TASCHENGELD  
VERBESSERN!?**  
GANZ EINFACH ALS  
AUSTRÄGER/\*/IN!

Wenn Du mindestens  
13 Jahre alt bist,  
schreib uns eine  
WhatsApp Nachricht\*  
+49 2241260380

\*Bitte unbedingt Namen, Straße,  
Ort und Telefonnummer angeben.

**REGIO** pünktlich • zielgerichtet • lokal  
PRESSE VERTRIEB GmbH

Die Zeitungszustellgesellschaft der RAUTENBERG MEDIA KG

Oder scan den  
QR-Code und  
bewirb Dich.



## Aktiv mit den Problemen umgehen

So können Rosacea-Patienten ihre Krankheit in den Griff bekommen

Die chronische Hautkrankheit Rosacea äußert sich unterschiedlich: Mal mit einer vorübergehenden, aber intensiven Rötung, dem so genannten Flush, aber auch mit lang anhaltenden Rötungen - auf Wangen, Nase, Stirn und Kinn. Die Haut ist sehr empfindlich, juckt, brennt oder schmerzt sogar. Im weiteren Verlauf können sich zudem entzündliche Pusteln und Ödeme bilden. Da sich Rosacea ausschließlich im Gesicht zeigt, ist sie bei akuten Schüben buchstäblich unübersehbar. Das macht die Hauterkrankung besonders belastend für die Betroffenen - und das sind allein in Deutschland rund zehn Millionen Menschen.

### Zahlreiche Unterstützungsangebote

Aus Scham und Angst vor Ausgrenzung ziehen sich viele zurück, leiden unter psychischen Problemen wie einem geringen Selbstwertgefühl. Die Lebensqualität ist stark eingeschränkt. Deswegen hat es sich die Kampagne „Aktiv gegen Rosacea“ als Ziel gesetzt, die Patienten im besseren Umgang mit ihrer Erkrankung zu unterstützen. Die Aktion soll Mut machen, sich nicht länger zu verstecken, sondern offen über die Krankheit zu sprechen und vor allem etwas dagegen zu tun. Die Kupferrose, wie es umgangssprachlich auch oft heißt, ist zwar nicht heilbar, aber mit der richtigen Therapie und modernen Me-



Im Internet können Rosacea-Patienten Unterstützung finden und sich mit anderen Betroffenen austauschen.  
Foto: djd/www.rosa-zea.de/fizkes - stock.adobe.com

dikamenten gut in den Griff zu bekommen. Die Website [www.rosacea-info.de](http://www.rosacea-info.de) hält zahlreiche Services bereit - von Informationen rund um die Krankheit und medizinischem Wissen über Links zu weiteren Angeboten wie der Hautarztsuche, einer Info-Broschüre, dem Rosacea-Newsletter und einem Einkaufsführer bis hin zu einem Blog mit regelmäßigen Updates zum Thema. Interessantes für die Ohren gibt es auch im Rosacea-Podcast.

### Austausch mit anderen

Die Auslöser für akute Krankheitsschübe sind individuell sehr unterschiedlich. Während einige Trigger bei vielen Betroffenen zu einer Verstärkung der Symptome führen, kommen andere eher selten vor. Manche Patienten verzichten aus Angst etwa ganz auf sportliche Aktivitäten, Alkohol oder Sonne. Oft lassen sich die Auslöser aber in Grenzen halten, indem man seinen Lebensstil anpasst - zum

Beispiel Sportarten wie Walken oder Yoga intensiven Disziplinen wie Tennis vorzieht. Zudem ist der Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen hilfreich. Die Gelegenheit dazu bietet sich beispielsweise unter dem Stichwort beziehungsweise Tag @aktivgegenrosacea bei Instagram und Facebook. Zudem sind Selbsthilfegruppen eine gute Möglichkeit, um in Kontakt mit Leidensgefährten zu kommen. (djd)

## Hörgeräte machen Glücklich!

...und sorgen für mehr als gutes Hörvermögen!

### Positive Wirkung der Hörgeräte auf...

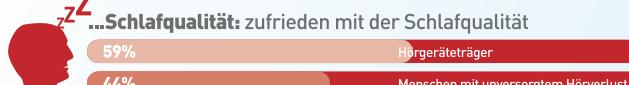
...körperliche Belastung: körperlich erschöpft am Abend



...mentale Belastung: mental erschöpft am Abend



...Schlafqualität: zufrieden mit der Schlafqualität



Termin-Hotline:  
Tel. 02263 - 9697133

Quelle: EHIMA, EuroTrak Studie 2009

**Hörgeräteakustik  
Marcus Brungs**  
Meisterbetrieb für moderne Hörgeräteversorgung

Hörgeräteakustik Marcus Brungs  
Inh. Marcus Brungs | Hauptstraße 19  
51766 Engelskirchen-Ründeroth  
[www.hoergeraete-brungs.de](http://www.hoergeraete-brungs.de)



Marcus Brungs & Björn Hagemann!  
Wissenschaftlich erhoben:  
Hörgeräten machen glücklicher!



**PLAMECO**  
SPANNDECKEN

**morgen schöner wohnen**

Plameco Spanndecken  
Wohlandstr. 3  
51766 Engelskirchen  
02263-7100572  
plameco.de

## Energiekosten dauerhaft eindämmen

Wärmeschutz wird im Altbau mit steigenden Energiepreisen noch wichtiger



Eine effektive Wärmedämmung gehört zu den wirksamsten Maßnahmen, um dauerhaft die Energiekosten im Altbau zu senken. Foto: djd/IVH Industrieverband Hartschaum e.V./thx

für die Fassade hingegen hält die Energie im Raum, das bedeutet einen geringeren Verbrauch und somit auch weniger Emissionen.

### Modernisieren nur mit fachlicher Unterstützung

Aufgrund der Preisexplosion bei Öl und Gas amortisiert sich eine Dämmung jetzt noch schneller. Allerdings sollten Hauseigentümer dabei auf spontane Do-it-yourself-Aktionen verzichten, rät Serena Klein, Sprecherin der Geschäftsführung des Industrieverbands Hartschaum e. V. (IVH): „Bei der Planung und Ausführung eines langlebigen Wärmedämmverbundsystems ist viel Kompetenz gefragt, das sollte man Fachleuten überlassen, damit die Sanierung ihren Zweck erfüllt.“ Erfahrene Fachbetriebe vor Ort können diese Aufgaben übernehmen, Energieberater können zudem zu den weiteren Maßnahmen beraten und einen individuellen Sanierungsfahrplan erstellen. „Damit erhöht sich auch die Bundesförderung um fünf Prozent auf bis zu einem Viertel der Gesamtinvestition“, erklärt Serena Klein weiter. Nach einem zwischenzeitigen Förderstopp sind für Altbau-sanierungen nun wieder Anträge auf staatliche Zuschüsse möglich.

### Auf Dämmleistung und Langlebigkeit achten

Eine wichtige Rolle für den Erfolg der energetischen Sanierung spielt auch die Wahl des Dämmsystems. So verbindet sich etwa bei expandiertem Polystyrol (EPS) eine hohe Dämmleistung mit Langlebigkeit und einfacher Verarbeitbarkeit. Das Material bewährt sich seit Langem an zahlreichen Gebäuden, ist sicher und lässt sich dank neuester Technik nach Jahrzehnten der Nutzung anschließend auch recyceln. Unter [www.mit-sicherheit-eps.de](http://www.mit-sicherheit-eps.de) gibt es mehr Informationen dazu, unter anderem zu den aktuellen Fördervorgaben. Nachhaltigkeit beim Modernisieren hat darüber hinaus auch eine wirtschaftliche Komponente: Weil die Dämmung die Bausubstanz dauerhaft schützt, trägt sie zum Werterhalt und vielfach zu einer Wertsteigerung der Immobilie bei. (djd)

**Frank Krämer**  
Meisterbetrieb

Gartengestaltung  
Landschaftsbau  
Terrassen  
Betonsteinpflaster  
Natursteinpflaster  
Ornamentpflaster  
Findlingsmauern  
Straßenbau  
Tiefbau

Alter Schulweg 8  
51580 Reichshof Wildberg  
0 22 97 Tel 90 20 88 Fax 90 20 89  
E-Mail: [Info@kraemer-strassenbau.de](mailto:Info@kraemer-strassenbau.de)

**Jörg Seinsche  
Forstbetrieb**

Seit über 25 Jahren Fachfirma für:

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

Tel. 02293/908336 – Mobil 0171/7220837  
[info@forstbetrieb-seinsche.de](mailto:info@forstbetrieb-seinsche.de) – [www.forstbetrieb-seinsche.de](http://www.forstbetrieb-seinsche.de)

**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



Die Ausführung durch einen erfahrenen Fachbetrieb sorgt für Langlebigkeit und Wirksamkeit der Dämmung.  
Foto: djd/IVH/Felix Scholz

# RUND UM MEIN ZUHAUSE

## Klimafreundlich bauen mit Holz

Ökologie und Vielseitigkeit sprechen für den nachwachsenden Rohstoff



**Holzfassaden vermitteln Behaglichkeit und fördern ein gesundes Raumklima.** Foto: djd/Gesamtverband Deutscher Holzhandel

Holz zählt zu den ältesten Baumaterialien, die der Mensch nutzt - und ist gleichzeitig Rohstoff der Zukunft. Unter dem Aspekt des klimafreundlichen und nachhaltigen Bauens gewinnt Holz erneut an Bedeutung. Rund ums Haus kommt viel Holz zum Einsatz: vom Dachstuhl über Fußböden und Verkleidungen hin zu Türen und Möbeln. Neben Fenstern, Fassaden und Außenbereichen aus Holz finden aber auch ganze Holzhäuser, wie sie etwa aus Skandinavien bekannt ist, zunehmend Beachtung.

**Nachwachsender Rohstoff und CO<sub>2</sub>-Speicher**

In ökologischer Hinsicht weist das Naturmaterial viele Vorteile auf. Einem nachhaltig bewirtschafteten Wald wird nur so viel Holz entnommen, wie wieder nachwachsen kann, ohne die Ressourcen zu erschöpfen. Zudem nehmen Bäume während ihres Wachstums klimaschädliches Kohlendioxid auf und speichern es dauerhaft. Durch eine möglichst

lange Nutzung des fertigen Produktes wird dieser positive Effekt verlängert. Aber auch danach lassen sich Holz und Holzreste mehrfach recyceln und zu neuen Produkten verarbeiten. „Das Ziel ist dabei, den Naturrohstoffe so lange wie möglich in der Wertstoffkette zu belassen“, erklärt Thomas Goebel vom Gesamtverband Deutscher Holzhandel. Ein weiterer Vorteil: Holz kann vielfach andere Baumaterialien wie Beton, Stein, Stahl, Aluminium und Kunststoff ersetzen, deren Her-

stellung sehr energieaufwendig ist und die eine deutlich schlechtere CO<sub>2</sub>-Bilanz aufweisen.

**Auf Herkunft und Zertifizierungen achten**

Wichtig für die Klimabilanz ist es zudem, dass das verwendete Holz aus nachhaltiger Waldbewirtschaftung stammt. Dazu sollte man auf die Herkunft und entsprechende Zertifizierungen achten. „Wer Holzprodukte benötigt, sollte zum örtlichen Fachhändler gehen, der garantiert nur Material aus unbedenklichen Quellen verkauft“, rät Thomas Goebel. Die Europäische Holzhandelsverordnung (EUTR) etwa schreibt vor, dass der legitime Ursprung des Holzes nachgewiesen werden muss - das gilt sowohl für einheimisches als auch importiertes Holz. Ergänzend sorgen Zertifizierungssysteme wie PEFC und FSC für Transparenz.

Unter [www.holzvomfach.de](http://www.holzvomfach.de) gibt es dazu mehr Informationen sowie weitere Tipps zum nachhaltigen und klimaschonenden Bauen. (djd)

## Terrassendielen

**WPC Cavas** 6,79 €/lfm  
21x145 mm\*, Hohlkammer/Kombiprofil  
Made in Germany

**Hochgebirgs-Lärche** 9,79 €/lfm  
25x140 mm\*, glatt/glatt

**Stauseeholz** 14,59 €/lfm  
Angelique (Balsalocus)  
25x140 mm\*, glatt/glatt  
in diversen Längen  
verfügbar



6.000 m<sup>2</sup> Ausstellung besuchen oder online bestellen auf: [casando.de](http://casando.de)



Holz-Richter GmbH  
Holz-Richter-Straße 1 - 51789 Lindlar  
Ausstellung: Schmiedeweg 1  
Tel. 02266 4735-0 · [www.holz-richter.de](http://www.holz-richter.de)

## Ihr Malerbetrieb im Oberbergischen - seit 1967



Zum Bürgen 3 · 51702 Bergneustadt-Pernze  
0 2763/68 48 · [info@maler-funke-gmbh.de](mailto:info@maler-funke-gmbh.de)  
[www.maler-funke-gmbh.de](http://www.maler-funke-gmbh.de)

Innenraum- & Fassadengestaltung  
Wärmedämmverbundsysteme  
Schimmelpilzsanierung  
Fußbodenverlegung  
Industrianstrich



Ihr Vorteil:  
Fachleute leisten mehr!

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

**INGO WEBER**  
Techn. Fachgroßhandel

Morsbacher Straße 7  
51580 Reichshof-Denklingen  
Telefon: 02296/90 0422 · Telefax: 02296/90 0423  
[info@ingoweber-iw.de](mailto:info@ingoweber-iw.de) · [www.ingoweber-iw.de](http://www.ingoweber-iw.de)

**Wohnen**

**Küche**

**Planen**

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

Jetzt **kostenloser**  
Termin vereinbaren!

Tel. / WhatsApp 02261 40064  
[info@werkshagen.de](mailto:info@werkshagen.de)  
[www.werkshagen.de](http://www.werkshagen.de)  
[www.shop.werkshagen.de](http://www.shop.werkshagen.de)

**werkshagen**  
Wohnen|Küche|Planen

Werkshagen GmbH  
Einrichtungshaus  
Olper Straße 39  
51702 Bergneustadt-Wiedenest

Die nächste Ausgabe erscheint am:

**Samstag, 10. Dezember 2022**

Annahmeschluss ist am:

**02.12.2022 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 hereingegabe

Pressematerialien

Rautenberg Media übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit (inhaltlich u. orthographisch) und Vollständigkeit. Per Post erhaltenes Pressematerial wird nicht zurückgesandt. Keine 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 hereingegabe

Pressematerialien

Rautenberg Media übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit (inhaltlich u. orthographisch) und Vollständigkeit. Per Post erhaltenes Pressematerial wird nicht zurückgesandt. Keine gesetzlich geschützte Warenzeichen nicht gekennzeichnet, erlauben fehlende Hinweise keine freie Nutzung. Namentlich gekennzeichnete Artikel spiegeln nicht immer die Meinung der Redaktion wider.

## 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

rndblick-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](http://rautenberg.media)



PRIVATE & GESCHÄFTLICHE KLEINANZEIGEN **ONLINE BESTELLEN**

**www.rautenberg.media/kleinanzeigen**

## Gesuche

### An- und Verkauf

Achtung! Seriöse Dame sucht:  
komplette Haushaltsauflösung, Rollatoren, Hörgeräte, Porzellan, Arm-  
banduhren, Orientteppiche, Schmuck, Essbesteck, Zahngold, Militäria 1. +  
2. Weltkrieg, Streichinstrumente.  
Tel. 0177/7381279, Fr. Copenhagen

### Kaufgesuch

Junges Herrenmodel kauft  
Pelzmäntel und Pelzjacken sowie  
Designerhandtaschen.  
Tel.: 0163/8868565

### Antik Solbach

Restauration - eigene Abbeiz-Anlage

Ausstellungsräume in der Industriestr. 3  
57482 Wenden · Mo.-Fr. 15-19 Uhr,  
Sa. 9-15 Uhr · Tel. 027 62/73 88

### ANKAUF

Ankauf: Kleidung aller Art, Pelze,  
Taschen, Näh- u. Schreibm., Spinn-  
räder, Schmuck, Jagdzubeh., Orden,  
Kameras, Bernstein, Porzellan, Krüge,  
Bleikristall, Puppen, Teppiche,  
Gemälde, Zinn, alldt. Möbel, Silber-  
besteck, Münzen, Uhren, Lampen, LPs.

Fa. Hartmann 0162-8971806

### AUTO & ZWEIRAD

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

### Familien

RAUTENBERG MEDIA

### ANZEIGENSHOP



Mit dem  
**1. Sonntag**  
im Advent  
beginnt das  
Kirchenjahr.



**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**

**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>**

**ALLE** eingestellten Artikel erscheinen auch  
auf [www.unserort.de](http://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](http://www.unserort.de) eine „Gruppe“ für  
Ihren Verein anlegen, so dass z.B. die  
Mitglieder Ihres Vereins Ihnen „folgen“  
können und so immer die aktuellsten  
Nachrichten direkt auf PC / Tablet oder Handy erhalten.

 **unserort.de**

**Wir freuen uns auf Sie!**

 **RAUTENBERG MEDIA** 



## Cyberkriminellen das Handwerk legen

### Ausbildung zum IT-Sicherheitsexperten im berufsbegleitenden Fernstudium

Was früher der Stoff von Science-Fiction-Filmen war, ist heute eine reale Bedrohung: Cyberkriminalität. Vor allem öffentliche Verwaltungen werden immer wieder Opfer von Hackerangriffen, weil IT-Sicherheit in vielen Behörden noch ein weitgehend blinder Fleck ist. Die Bedrohung durch Angriffe aus dem Netz auf Behörden und Unternehmen ist auch nach Ansicht des Bundesamtes für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI) gestiegen. Galt die Lage vor einem Jahr noch als „angespannt“, so wird sie im aktuellen Lagebericht als „angespannt bis kritisch“ beschrieben. Die Furcht vor Hackerangriffen ist eine der größten Sorgen von Unternehmen. Weltweit steht diese Gefahr einer Studie zufolge auf Platz eins, in Deutschland rangiert das Thema auf dem zweiten Rang hinter



**Cybercrime-Experten setzen sich vor allem mit dem technischen Vorgehen von Hackern auseinander.**

**Foto:** djd/Wings/REDPIXEL.PL/Shutterstock

der Betriebsunterbrechung - die wiederum nicht selten Folge eines Hackerangriffs ist. Umso ge-

fragter sind Cybercrime-Expertinnen und -Experten, ihre Berufsaussichten sehr gut.

#### Berufsbegleitender Fernstudiengang „IT-Sicherheit und Forensik“

Bei Wings etwa, dem Fernstudiengangsbetreiber der Hochschule Wismar, werden bereits seit 2014 IT-Spezialisten zur Bekämpfung von Cybercrime ausgebildet. „IT-Sicherheit und Forensik“ heißen die berufsbegleitenden Bachelor- und Master-Fernstudiengänge, welche die Hochschule in enger Zusammenarbeit mit Behörden und Unternehmen entwickelt hat. „Die Absolventinnen und Absolventen sollen in Unternehmen und öffent-

lichen Institutionen ein hohes IT-Sicherheitsniveau gewährleisten, Cybercrime-Angriffe frühzeitig erkennen und entsprechende Sicherheitsmaßnahmen planen und umsetzen können“, erklärt Studiengangsleiterin Professorin Antje Raab-Düsterhöft. Noch immer würden sich nur wenige Unternehmen mit effizienten Sicherheitssystemen gegen Cyberattacken wehren: „Die meisten Angriffe werden deshalb - wenn überhaupt - nur zufällig entdeckt“. Alle Infos zu den Fernstudiengängen gibt es unter [www.wings.de/it-forensik](http://www.wings.de/it-forensik).

#### Umfassende Ausbildung gegen Hacker

Rund 300 IT-Forensiker und Sicherheitsexperten haben bereits ihren staatlichen Hochschulabschluss gemacht.

Insbesondere für IT-Fachkräfte bietet das Fernstudium die Möglichkeit, sich neben dem Beruf praxisnah und wissenschaftsbasiert spezifisches Fachwissen anzueignen. Die angehenden IT-Sicherheitsexperten setzen sich vor allem mit dem technischen Vorgehen von Hackern auseinander: Dem Datendiebstahl von Smartphones und Tablets, dem Hacken persönlicher Profile in sozialen Netzwerken oder dem Lahmlegen von Rechnernetzwerken. Zusätzlich stehen kriminaltechnische, juristische und auch moralische Inhalte auf dem Lehrplan. (djd)



**Die Absolventinnen und -absolventen des Studiengangs sollen Cybercrime-Angriffe frühzeitig erkennen und entsprechende Sicherheitsmaßnahmen planen und umsetzen können.** Foto: djd/Wings/Gorodenkoff/Shutterstock



**Cybercrime hat sich in den vergangenen Jahren zu einer ernstzunehmenden Bedrohung für die Wirtschaft und die öffentliche Sicherheit entwickelt. In einem berufsbegleitenden Fernstudium lernen IT-Fachkräfte, Cybercrime aktiv zu bekämpfen.** Foto: djd/Wings/Gorodenkoff/Shutterstock

**Komm ins #WSMteam**

[www.wsm.eu/karriere](http://www.wsm.eu/karriere)

**WSM**  
QUALITÄT IN METALL



**Bei uns werden Karrieren geschmiedet!**

Willkommen bei den Machern, Visionären und Teamplayern.

Konstruktionsmechaniker / Schweißer (m/w/d) Verlader (m/w/d)

Fachkraft für Lagerlogistik (m/w/d) Berufskraftfahrer (m/w/d)

Industrielackierer (m/w/d) Monteur im Innendienst (m/w/d) uvm.

WSM – Walter Solbach Metallbau GmbH  
Industriestraße 20 · 51545 Waldbröl · [www.wsm.eu](http://www.wsm.eu)

## Selbstbewusst auf einen neuen Job bewerben

Geförderte Coachings helfen dabei, genau die passende Stelle zu finden

(djd). Ein umfassender Lebenslauf und ein ansprechendes Motivationsschreiben allein reichen heutzutage oft nicht mehr aus, um einen Traumjob zu ergattern. Wenn es mit der Einladung zum Bewerbungsgespräch nicht richtig klap-

pen will, obwohl alle Anforderungen an die ausgeschriebene Stelle erfüllt sind, kann es am Bewerben selbst liegen - denn das ist ein ganzheitlicher und komplexer Prozess. Vielen Jobsuchenden hilft deshalb ein Bewerbungscoaching.

Dabei geht es in vielen Fällen darum, Bewerber dazu zu befähigen, die eigenen Stärken zu erkennen und Hemmnisse, etwa eine negative Selbstwahrnehmung und -darstellung, zu identifizieren. Häufig fördert das Jobcenter oder

die Agentur für Arbeit ein solches Coaching, das zum Beispiel beim Bildungsanbieter GFN durchgeführt werden kann. Auch, wenn Bewerbungstrainings sehr individuell angelegt sind, sollten vier Punkte immer dazugehören.

### 1. Mindset-Check

Ein Grund für erfolglose Bewerbungsversuche ist häufig, dass Menschen ihre eigenen Stärken nicht kennen. Es ist deshalb wichtig, Folgendes zu hinterfragen: Worin bin ich wirklich gut? Welche positiven Faktoren bringe ich mit? Im Bewerbungstraining kann die neutrale Sicht des Coaches helfen, Antworten zu finden.

### 2. Angebots-Check

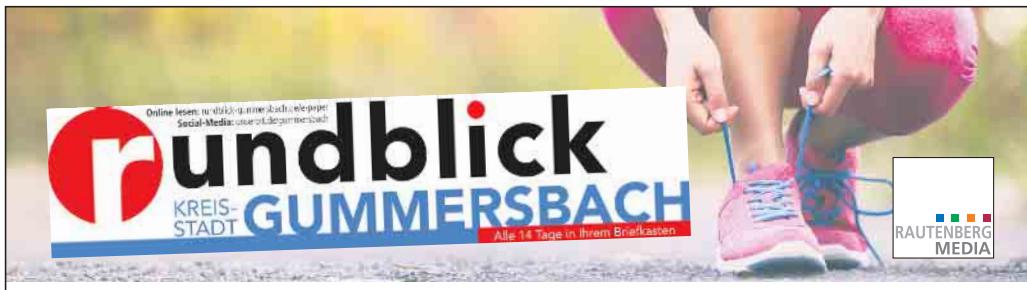
Beim Angebots-check werden zuerst passende Stellen identifiziert. Zudem findet eine Beschäftigung mit dem Unternehmen statt, um sich ohne vorformulierte Standardsätze individuell und passend bewerben zu können. Unter [www.gfn.de](http://www.gfn.de) gibt es detaillierte Informationen zu diesem und anderen Punkten und auch zu Finanzierung und Förderung.

### 3. Social Media-Check

„Ein Profil auf Xing und LinkedIn zu haben, ist heute essenziell“, berichtet Job-Coach Fiona Nuding. „Es dient der Suche nach passenden Jobs, aber auch, um von Recruitern gefunden zu werden.“ In Trainings steht deshalb auch die treffende Selbstdarstellung auf sozialen beruflichen Netzwerken auf der Tagesordnung.

### 4. Präsentations-Check

Zuletzt ist der Präsentations-Check für das persönliche oder gegebenenfalls auch virtuelle Bewerbungsgespräch wichtig. Für ein selbstbewusstes Auftreten ist auch hier das Vertrauen in sich selbst und die eigenen Stärken entscheidend. „Einfacher wird es zudem, wenn man sich bewusst macht, dass diese Gespräche keine Einbahnstraße sind“, erklärt GFN-Standortleiterin Michaela Ortega-Dax. „Personalverantwortliche suchen zwar nach passenden Fachkräften. Sie müssen umgekehrt aber auch jeden Bewerber und jede Bewerberin von sich als gutem Arbeitgeber überzeugen. (djd)



## Wir suchen ASTRÄGER/\*/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!

## ASTRÄGER/\*/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** • pünktlich • zielgerichtet • lokal  
PRESSE VERTRIEB GmbH  
Die Zeitungszustellgesellschaft der RAUTENBERG MEDIA KG



## Tipps für Senioren und deren Angehörige

### Unterstützung bei Demenz



**Viktoria Dittmann, Pflegedienstleitung, empfiehlt Angehörigen, frühzeitig Hilfe anzunehmen**

Über 1,6 Millionen Menschen sind in Deutschland von Demenz betroffen. Eigentlich sind es aber viel mehr, denn jeder Erkrankte hat Angehörige und Freunde, die genauso von der Krankheit betroffen sind. Viktoria Dittmann, Pflegedienstleitung bei Home Instead, hat Tipps für das Zusammenleben mit demenziell veränderten Menschen.

#### Veränderungen vermeiden

Demenziell veränderte Menschen wollen in der gewohnten Umgebung bleiben und so weit es geht weiter selbstbestimmt leben. Für Angehörige ist es wichtig, zu akzeptieren, dass der demenziell veränderte Mensch in einer eigenen Welt lebt. Dort muss er oder sie abgeholt werden. Hilfreich sind Schritt-für-Schritt-Anleitungen im Alltag und Unterhaltungen in einfachen Sätzen. Zum Beispiel: „Wir gehen jetzt spazie-

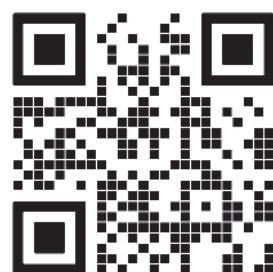
ren.“ „Ich helfe dir in den Mantel.“ „Hier sind deine Schuhe.“ Zwischen den einzelnen Sätzen sollte immer eine Pause gemacht werden, so dass die Information verarbeitet werden kann. Es gibt immer auch sehr viele schöne und auch witzige Momente. Betroffene erinnern sich oft noch an kleine Begebenheiten aus der Vergangenheit. Und was immer geht: gemeinsames Singen und Musizieren.

#### Hilfe annehmen

Für die nahen Angehörigen ist die Betreuung sehr anstrengend. Daher ist es wichtig, sich frühzeitig Hilfe zu holen. Zum Beispiel bei der Deutschen Gesellschaft für Alzheimer oder bei Home Instead. Diese informieren über das Krankheitsbild, die Verläufe, finanzielle Hilfen und auch über die verschiedenen Entlastungsangebote.

#### Ratgeber

Einen kostenlosen Ratgeber mit Tipps und Hinweisen über die Krankheit können Sie hier herunterladen



oder unter der Telefonnummer 02263/80 89 020 beziehungsweise der E-Mail Oberbergischer-Kreis@homeinstead.de bestellen.



**KOSTENÜBERNAHME DURCH PFLEGEKASSE MÖGLICH**

*„Demenz bringt im Kopf einfach alles durcheinander. Deshalb kann es helfen, wenn man ein bisschen Ordnung ins Leben bringt. Auch spielerisch. Das hilft der Konzentration und schafft ein gutes Gefühl.“*

**Beate A., Persönliche Betreuungskraft bei Home Instead**

**BLEIBEN KÖNNEN, WO ES AM SCHÖNSTEN IST: ZUHAUSE.** Jetzt kostenlos beraten lassen. Tel. 02263/ 80 89 020, Oberbergischer-Kreis@homeinstead.de oder [www.homeinstead.de/299](http://www.homeinstead.de/299)

**EINFACH PERSÖNLICHER: DEMENZBETREUUNG GRUNDPFLEGE | BETREUUNG ZUHAUSE UND AUSSEN HAUS**

**Home Instead.**  
Zuhause umsorgt

# NOTDIENSTE

WIR SIND RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA!


**110 POLIZEI  
112 FEUERWEHR**


## APOTHEKEN-NOTDIENST

Apotheken-Notruf 0800 00 22833

**Samstag, 26. November****Vita-Apotheke Derschlag**

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

**Sonntag, 27. November****Mozart-Apotheke**

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

**Montag, 28. November****Brunnen Apotheke im Bergischen Hof**

Kaiserstr. 35, 51643 Gummersbach, 02261/23390

**Dienstag, 29. November****Berg-Apotheke**

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

**Mittwoch, 30. November****Medica Apotheke im Ärztehaus**

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

**Donnerstag, 1. Dezember****Apotheke am Bernberg**

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

**Freitag, 2. Dezember****Apotheke zur Post**

Kölner Str. 230, 51702 Bergneustadt, 02261/42323

**Samstag, 3. Dezember****Sonnen-Apotheke**

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

**Sonntag, 4. Dezember****Viktoria-Apotheke**

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

**Montag, 5. Dezember****Alte Apotheke**

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

**Dienstag, 6. Dezember****Wiedenau-Apotheke OHG**

Olper Str. 67, 51702 Bergneustadt (Wiedenest), +49226148438

**Mittwoch, 7. Dezember****Bergische Apotheke**

Bielsteiner Str. 111, 51674 Wiehl (Bielstein), 02262/2010

**Donnerstag, 8. Dezember****Vita-Apotheke Derschlag**

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

**Freitag, 9. Dezember****Rosen-Apotheke**

Wilhelmstr. 30, 51643 Gummersbach, 02261/27300

**Samstag, 10. Dezember****Elefanten-Apotheke**

Schützenstr. 13, 51643 Gummersbach, 02261/24654

**Sonntag, 11. Dezember****Apotheke am Bernberg**

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

**Montag, 12. Dezember****Hubertus-Apotheke**

Kaiserstr. 10, 51643 Gummersbach, 02261/66966

**Dienstag, 13. Dezember****Mozart-Apotheke**

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

(Angaben ohne Gewähr)

**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 Vorfahren 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.

## ALLGEMEINE NOTDIENSTE

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



**Tagespflege** **LUTSCH GmbH** **Ambulante Pflege & Betreuung**

Verhinderungspflege in familiärer Atmosphäre (auch an Wochenenden)

Dorfstraße 29 • 51766 Engelskirchen • Telefon 0 22 63-7 07 13

## 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/](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 freitagnachmittags werden die Öffnungszeiten ab Juli zudem in einen „Früh-“ und „Spät-dienst“ 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 Fei-

ertagen 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).

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**

### • 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



## 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!

TRIUMPH  
TREPPENLIFTE

Ihr regionaler Treppenliftpartner aus Bergneustadt

**Tel.: 0 22 61 / 9 15 6774**

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



## 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**



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



### 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)

## Israel - Auf den Spuren Jesu

### Elftägige Studien- und Begegnungsreise im April 2023

Die Evangelische Kirchengemeinde Gummersbach bietet eine Pilger- und Studienreise nach Israel vom 17. bis 27. April 2023 unter der Leitung von Pfarrer Markus Aust an. Das Reiseprogramm ist als Gemeindereise konzipiert, so dass neben der Besichtigung vieler historischer Stätten genügend Raum für spirituelle Angebote in

Gestalt von Gottesdiensten und Andachten bleibt. Pfarrer Aust hat schon viele Reisen in das heilige Land geleitet, zuletzt im Jahre 2019. Unvergesslich für Pfarrer Aust sind Gottesdienste auf dem Berg der Seligpreisungen, auf den Hirtenfeldern Bethlehems oder in Jerusalem am Gartengrab, die auch

bei dieser Fahrt eingeplant sind. Die Reiseroute verläuft vom Nordwesten, Haifa, Akko, Karmelberg nach Galiläa zu den Orten des Wirkens Jesu, wie zum Beispiel der ausgegrabenen Stadt Kapernaum mit dem Haus des Petrus. Eine Schiffstour auf dem See Genezareth gehört ebenso dazu wie später eine Badegelegenheit in heißen Thermalquellen und im Toten Meer. Von Nazareth geht es über Jericho nach Bethlehem und Jerusalem, in die heilige Stadt, religiöses Ballungsgebiet von drei Weltreligionen. Danach führt die Reise bis in die Südspitze Israels zum Roten Meer und endet mit einem Badetag.



**Markus Aust. Foto: Aust/privat**

Das ausführliche Reiseprogramm, Preise und Information gibt es bei Pfarrer Markus Aust, [markus.aust@ekgm.de](mailto:markus.aust@ekgm.de) oder 0 22 61 / 7 01 15 84, Anmeldungen bis zum 17. Dezember.



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

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

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

**0800 3233800 (gebührenfrei)**

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

Aus Liebe zum Leben



**JOHANNITER**

## ANZEIGEN · PROSPEKTEVERTEILUNG DRUCKE · WEB-AUFTRITTE · FILM

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



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

**ZEITUNG**  
Lokaler geht's nicht.

**DRUCK**  
Satz.Druck.Image.

**WEB**  
24/7 online.

**FILM**  
Perfekter Drehmoment.



### MEDIENBERATER

Dietmar Kuchheuser

**FON** 02682 9652765

**MOBIL** 0178 3351047

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