

# JÜLICH MAGAZIN

+++ Rubrik SCIENCE: FH Aachen Campus Jülich +++ Forschungszentrum Jülich +++

## Minimeisterschaft im Tischtennis an der KGS Jülich

Fünf Sieger beim vierten Ortsentscheid der Minimeisterschaft des TTC indeland Jülich



### Die TT-Minis der katholischen Grundschule in Jülich

Traditionell im Dezember fanden zum sechsten Mal die Tischtennis-Minimeisterschaften an der katholischen Grundschule in Jülich statt. Insgesamt 63 Mädchen und Jungen im Anfängerbereich lernten den Sport unter Leitung des TTC indeland Jülich an einem Vormittag kennen. Da sehr viele Kinder der KGS mittlerweile den Weg zum TTC fanden und regelmäßig am Training und Wettkampfsport teilnehmen, konnten diesmal auch fünf Jungen aus der Schule als Schiedsrichter eingesetzt werden.

Fortsetzung auf Seite 4

**Ihr Steuerberater in Jülich**

- Laufende Steuerberatung
- Steuerplanung, -gestaltung und -optimierung
- Betriebswirtschaftliche Beratung
- Beratung und Begleitung von Existenzgründern
- Geschäfts- und Lohnbuchhaltung
- Jahresabschlüsse
- Controlling
- Steuererklärung
- Beratung in Steuerverfahren

**(0 24 61) 99 543-0**

Wiesenstr. 2 · Jülich | [www.liemich.de](http://www.liemich.de)

Besuchen Sie unsere Internetseite!

**Wir sind da, wo Sie sind lokal vor Ort und digital**

**Morgen kann kommen.**  
Wir machen den Weg frei.

**Aachener Bank**  
Marktplatz 4 • 52428 Jülich



**Ha-Ra-Agentur**  
**Waltraud Vonderstein**  
Lerchenweg 5  
52457 Aldenhoven-Engelsdorf  
Tel. 0 24 64/88 53



## Café Auszeit

Ein Treffen für pflegende Angehörige im Stadtteilzentrum Jülich-Nordviertel

Ab dem 4. Januar 2024 findet jeden ersten Donnerstag im Monat das „Café Auszeit“ von 10 bis 11.30 Uhr im Stadtteilzentrum Jülich-Nordviertel, Nordstraße 39, statt. Hier haben pflegende Angehörige die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen, finden Unterstützung und Verständnis, hilfreiche Informationen sowie Impulse durch einen anderen Blickwinkel.

Das Angebot ist eine Kooperation zwischen dem Fachbereich für Quartiersmanagement und Mehrgenerationen der Stadt Jülich und dem Projekt „Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe“ des Caritas Verbandes für die Region Düren-Jülich e. V. Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe wird durch das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW sowie durch

die Landesverbände der Pflegekassen und dem Verband der Privaten Krankenversicherung gefördert.

Die Teilnahme am „Café Auszeit“ ist kostenlos. Für weitere Informationen und zur Anmeldung steht das Kontaktbüro unter der Telefonnummer

02421/967625 oder Mobil unter der 01731482083 gerne zur Verfügung.

## Glückliches neues Jahr!

Happy New Year <> Bonne Anné

Liebe Leserinnen und liebe Leser, verehrte Kundinnen und Kunden, in diesem Jahr warten nicht nur 365 frische, neue Tage auf uns, sondern es gibt dank Schaltjahr einen weiteren Bonustag, den 29. Februar 2024. Eine Ausnahme, etwas Besonderes, ein Highlight - vielleicht lassen Sie uns wissen, was Sie sich für diesen besonderen Tag, den es nur alle vier Jahre einmal gibt, vornehmen. Werden Sie den Bonustag einfach „blaumachen“, sich etwas Besonderes gönnen, vielleicht sind Sie genau an diesem Tag geboren und freuen sich auf einen „richtigen Geburtstag“? Möglicherweise wird es einfach ein entspannter, glücklicher Donnerstag mit guten Freunden und einem Gläschen Champus „auf die nächsten vier Jahre“ - schreiben Sie uns gerne an [redaktion@rautenberg.media](mailto:redaktion@rautenberg.media) mit dem Betreff: 29. Februar 2024 - wir sind gespannt darauf, was Sie planen und worauf Sie sich heute schon freuen!\*

Wir wünschen Ihnen allen einen wunderschönen, grandiosen Start in das Jahr 2024.

Glück, Freude, Lachen, Erfolg und Erfüllung mögen Sie an jedem neuen Tag begleiten und Ihnen - spätestens am Abend - ein zufriedenes Lächeln auf die Lippen zaubern.



Selbstverständlich wünschen wir Ihnen Gesundheit und bei allem Tun (und Lassen / was manchmal noch schwerer ist) viel (Glücks-)Schwein! Wir freuen uns darauf, mit Ihnen in dieses neue Jahr zu starten!

Herzliche Grüße

Ihre

Siri Rautenberg-Otten  
mit allen Mitwirkenden  
RAUTENBERG MEDIA

\*Wenn Sie mögen, veröffentlichen wir Ihre Beiträge in aller Kürze in unseren Publikationen.

**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.

Online lesen: [juelich-magazin.de/e-paper](http://juelich-magazin.de/e-paper)  
**JM JÜLICH MAGAZIN**  
+++ Rubrik SCIENCE: FH Aachen Campus Jülich +++ Forschungszentrum Jülich +++



**MEDIENBERATER**

**Andreas Gretscher**

**FON** 02427 902450

**E-MAIL** [a.gretscher@rautenberg.media](mailto:a.gretscher@rautenberg.media)

## Kuscheltiere fragen - Museumsbär antwortet

Kuscheltierführung für Kinder am 6. Januar um 15 Uhr

Gemeinsam machen wir uns auf eine Entdeckungsreise in der Ausstellung „Tierisch was los“ in der Landschaftsgalerie im Museum Kulturhaus. Eingeladen sind alle Kuscheltiere zusammen mit Ihren jungen Freunden und Tierpflegern sowie deren familiäre Begleitung.

Auf den Landschaftsgemälden im Museum sind viele Tiere dargestellt. Wir schauen nach, ob dort auch Verwandte der Kuscheltiere dabei sind. Und es gibt noch viele andere Sachen zu entde-

cken. Der Erzähle-Bär aus dem Museum ist zusammen mit Museumsleiter Marcell Perse da, um eure Fragen zu beantworten. Und zusammen finden wir noch viele schöne Sachen - zum Schluss gibt es für alle fleißigen Entdecker\*innen einen tierischen Preis!

Die Führung ist kostenlos, der normale Eintritt ist zu entrichten: Familiensonderpreis 6 Euro, Kinder bis 10 Jahre frei, Einzelkarte 5 Euro, Jahreskarte 12 Euro.

## Karnevalstermine in Bourheim

Nach Weihnachten ist vor Karneval. Hiermit möchten wir unsere Veranstaltungen in der laufenden Session bekannt geben:

- Jeck in der Bürgerhalle, 20. Januar 2024

- Kindersitzung, 27. Januar 2024

- Karnevalsumzug, 10. Januar 2024

Wir freuen uns sehr, am 20. Januar 2024 wieder „Jeck in der Bürgerhalle“ mit Euch feiern zu dürfen. Das Programm kann sich sehen lassen:

Öcher Stadtmusikanten, Brass on Spass, Herrenjacked, Cologne unplugged, Th'Chochies und die Jugendtanzgruppe der KG Fidelitas Bourheim

Karten für Jeck in der Bürgerhalle kosten im VVK 20 Euro und an der Abendkasse 22 Euro. Sie sind erhältlich unter: 01523/1692709 oder Jennifer.Schlader@kg-fidelitas-bourheim.de

Wir freuen uns mit Euch Karneval in Bourheim zu feiern.

Eure KG Fidelitas Bourheim



## Auf ein tierisches neues Jahr

Familien-Kalender-Quiz im Museum

In der Landschaftsgalerie im Kulturhaus wird die Ausstellung „Tierisch was los“ verlängert. Michael Greve hat in den Landschaftsgemälden der Ausstellung die Tiere herausfotografiert und damit einen kleinen Wochenkalender für das neue Jahr gestaltet. Durch den Jülicher Geschichtsverein wurde der Kalender gedruckt. Die Bilder zeigen einen bunten Querschnitt von Haus- und Wildtieren vom Hund bis zum Hirsch. Der Kalender ist ein Familienquiz für kleine

und große Tierdetektive in der Ausstellung im Kulturhaus und wenn man mindestens die Hälfte der Tierfotos in den Gemälden wiederfindet, bekommt man einen Kalender geschenkt - für ein tierisch gutes neues Jahr!

Geöffnet ist die Ausstellung in der Landschaftsgalerie im Kulturhaus am Hexenturm ab dem 6. Januar immer samstags und sonntags von 11 bis 17 Uhr.

Familienkarte 6 Euro; Kinder bis 10 Jahre frei, Eintritt 5 Euro.



### Bestattungen Franken

Der Lichtblick an Ihrer Seite

Wir sind  
Tag und Nacht  
für Sie  
erreichbar.

Alte Dürener Straße 5, 52428 Jülich  
0 24 61/9 86 98 57, 01 78/4 15 54 15

[kontakt@bestattungshauslichtblick.de](mailto:kontakt@bestattungshauslichtblick.de)  
[www.bestattungshauslichtblick.de](http://www.bestattungshauslichtblick.de)

### Anwaltskanzlei Dr. Beck GbR

Rechtsanwälte – Fachanwälte – Jülich



**Dr. Friedhelm Beck**  
Fachanwalt für Familienrecht  
Fachanwalt für Arbeitsrecht  
vereidigter Buchprüfer  
Gesellschaftsrecht – Steuerrecht

**Stephan Thiel**  
Fachanwalt für Erbrecht  
Baurecht – Sozialrecht  
Versicherungsrecht

**Margarita Pelzer LL.M.**  
Rechtsanwältin  
Erbrecht – Vertragsrecht  
Versicherungsrecht – Mietrecht  
Verwaltungsrecht – Reiserecht

**Christian Österreicher**  
Fachanwalt für Arbeitsrecht  
Strafrecht – Verkehrsrecht  
Bußgeldrecht – Mietrecht

**Jennifer Ellen Bahne**  
Fachwältin für Familienrecht  
Medizinrecht – Strafrecht  
Mietrecht – Verkehrsrecht

Neusser Str. 24 | 52428 Jülich  
Tel. 02461 9355-0  
[anwalt@advobeck.de](mailto:anwalt@advobeck.de)  
[www.advobeck.de](http://www.advobeck.de)



Online lesen: [juelich-magazin.de/e-paper](http://juelich-magazin.de/e-paper)

## JÜLICH MAGAZIN

+++ Rubrik SCIENCE: FH Aachen Campus Jülich +++ Forschungszentrum Jülich +++

### 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?

RÖMERSCHIED · FON 0176 32403974  
mail@regio-pressevertrieb.de

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

**REGIO** • pünktlich • zielgerichtet • lokal  
PRESSE VERTRIEB GmbH  
Die Zeitungszustellgesellschaft der RAUTENBERG MEDIA KG

## HER MIT DER KOHLE

### WERDE JETZT AUSTRÄGER/\*/IN EIN INTERESSANTER NEBENJOB FÜR JUNG UND ALT!



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.



### Fortsetzung der Titelseite

„Nicht nur, dass wir den Kindern unsere Sportart näher bringen, sondern auch das Binden an unseren Verein ist eine tolle Entwicklung, die wir in den nächsten Jahren weiter vorantreiben wollen. Die fünf Spieler haben ihre Aufgaben als Schiedsrichter hervorragend gemeistert und dadurch konnte ein optimaler Turnierablauf stattfinden“, so Präsident Michael Küven. Für Schulleiterin Diana Prömpers war es eine Selbstverständlichkeit, nicht nur die spielenden Kinder an diesem Tag vom Unterricht zu befreien, sondern auch den Schiedsrichtern die Möglichkeit zu geben, sich in der Verantwortung zu zeigen.

Der Entscheid wurde von EWV Energie- und Wasser-Versorgung GmbH aus Stolberg und Enrichment Technology Company Limited gefördert.

**Die Ergebnisse in der Übersicht:**  
Mädchen bis 8-Jährige: 1. Ulla Daaboul; 2. Pia Kaul; 3. Linda Quarten  
Mädchen 9-/10-jährige: 1. Florie Meyer; 2. Emily Guillon; 3. Philippa Hemsch  
Mädchen 11-/12-jährige: 1. Aleyna Tasci  
Jungen bis 8-Jährige: 1. Philip Odenthal; 2. Felix Stein; 3. Marinus Krahe u. Mahmood Kuranya  
Jungen 9-/10-Jährige: 1. Yiming Wang; 2. Nico Friedrich; 3. Rafael Cannavo u. Jean-Luca Fahrigh



# POLITIK

Aus der Arbeit der Parteien Bündnis90 / Die Grünen

## GRÜNER Stammtisch

12.01.2024 um 19 Uhr im Café GusToso

Wollten Sie schon immer mal mit Stadtverordneten über politische Entscheidungen diskutieren? Hast du Interesse, mehr über die kommunalpolitische Arbeit zu erfahren? Dazu gibt es beim Stammtisch der Grünen am 12. Januar wieder die Gelegenheit. Denn wir wollen eine größere Transparenz der Beschlüsse erreichen und auch Hintergründe von Entscheidungen besser verständlich machen. Alle interessierten Menschen können ab 19 Uhr im Café GusToso am Marktplatz ihre Fragen und Anregungen an die Grünen loswerden. In ungezwungener Atmos-

phäre werden wir dort Rede und Antwort stehen und gerne Stellung zu strittigen Beschlüssen der letzten Monate nehmen. Auch wer uns einfach nur kennenlernen will, ist herzlich eingeladen vorbeizukommen.

Der Grüne Stammtisch findet vierteljährlich am zweiten Freitag im Quartal statt. Eine Anmeldung unter [info@gruene-juelich.de](mailto:info@gruene-juelich.de) ist für uns sehr hilfreich, um dem Café GusToso die richtige Zahl für die Tischgröße mitteilen zu können, aber auch spontane Gäste sind jederzeit willkommen.

Sebastian Steiningger

Ende: Aus der Arbeit der Parteien Bündnis90 / Die Grünen



## Pflichten und Strafen

### Erste Hilfe, Rettungsgasse, Warndreieck: Was Verkehrsteilnehmer wissen sollten

Die Fahrschulzeit ist bei den meisten Menschen lange her. Erste Hilfe leisten, Rettungsgasse bilden, Warndreieck mitführen: Diese Begriffe sind bekannt, doch was bedeuten sie konkret und was passiert, wenn man gegen Regeln verstößt?

#### Erste Hilfe kann Leben retten

Wie es einem Unfallopfer ergeht, hängt ganz wesentlich davon ab, ob ihm frühzeitig und durchgehend geholfen wird. Ersthelfer können also Leben retten. Gleichzeitig ist Erste Hilfe eine gesetzlich geregelte Pflicht. „Jeder Mensch in Deutschland ist dazu verpflichtet, sämtliche Maßnahmen, die ohne weitreichende medizinische Fachkenntnisse zur Rettung eines Verunfallten beitragen können, zu ergreifen“, erklärt Frank Preidel, Fachanwalt für Verkehrsrecht in der Kanzlei Preidel.Burmester in Hannover und Partneranwalt von Roland Rechtsschutz. Dazu zähle in erster Linie, einen Notruf abzusetzen - darüber hinaus etwa auch die Unfallstelle abzusichern, Blutungen zu stillen oder die Opfer in die stabile Seitenlage zu bringen. „Bei den Maßnahmen darf sich die helfende Person natürlich nicht selbst in Lebensgefahr bringen“, so Preidel. Wer in Not-situationen Hilfe unterlasse, obwohl dies erforderlich und auch möglich sei, werde mit drei Punkten in Flensburg, einer Geldstrafe oder mit einer Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr bestraft: „Zudem drohen ein Fahrverbot

oder die Entziehung der Fahrerlaubnis.“

#### Schnelle medizinische Versorgung dank Rettungsgasse

Die Bildung einer Rettungsgasse ist Pflicht, wenn der außerörtliche Verkehr zu stocken beginnt oder ein Stau entstanden ist. „Als Rettungsgasse versteht man eine freie Gasse, die auf zweispurigen Fahrbahnen in der Mitte der beiden Fahrstreifen gebildet wird. Bei drei oder mehr Fahrstreifen gibt die Rechtsordnung in Deutschland, Österreich und der Schweiz vor, diese zwischen dem am weitesten links gelegenen und dem rechts daneben liegenden Fahrstreifen zu bilden“, erläutert Frank Preidel. Die Rettungsgasse dürfe fast ausschließlich von Polizei, Feuerwehr, Rettungsdienst, Notarzt oder Abschleppunternehmen befahren werden. „Andere Fahrzeuge dürfen sie in keinem Fall befahren. Wer sich nicht an die Regeln hält, bekommt ein einmonatiges Fahrverbot sowie zwei Punkte in Flensburg und zwischen 200 und 320 Euro Bußgeld“, so Preidel.

#### Mitführen von Erste-Hilfe-Equipment gesetzlich vorgeschrieben

Warndreieck, Warnweste und Verbandskasten müssen im Auto immer mitgeführt werden. „Bei fehlender Ausstattung müssen Fahrzeughalter ein Verwarngeld von fünf bis 15 Euro zahlen“, erklärt Frank Preidel. Gesetzlich vorgeschrieben sei zwar nur eine Warnweste pro Pkw - es empfehle sich jedoch eine Weste pro Mit-

fahrer, um bestmöglich abgesichert zu sein. (djd)

Wie es einem Unfallopfer ergeht, hängt ganz wesentlich davon ab, ob ihm frühzeitig und durchgehend geholfen wird. Erste Hilfe ist daher eine gesetzlich geregelte Pflicht. Foto: djd/Roland-Rechtsschutzversicherung/Kzenon - stock.adobe.com



Jeder Mensch in Deutschland ist dazu verpflichtet, im Rahmen seiner Möglichkeiten Maßnahmen zur Rettung und Versorgung von Unfallopfern zu ergreifen. Foto: djd/Roland-Rechtsschutzversicherung/Photographie.eu - stock.adobe.com

**Neu- und Gebrauchtwagen**  
**Volkswagen Jahreswagen von Mitarbeitern der VW AG**

**Ihr Ansprechpartner**  
für **VW E-Autos**

**Service**

**Economy Service**

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

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

peugeot.de

**PEUGEOT KOMPLETTPREIS-ANGEBOTE**

## ALLZEIT SICHER UNTERWEGS

PEUGEOT EMPFIEHLT TOTAL

**PEUGEOT WARTUNG**  
Mit allen vorgeschriebenen Kontrollen und PEUGEOT Langzeitmobilität.

79€\*

\* Komplettpreis inkl. MwSt. für viele PEUGEOT Modelle inkl. aller vorgeschriebenen Kontrollen und PEUGEOT Langzeitmobilität. Über das entsprechende Komplettpreis-Angebot für Ihren PEUGEOT informieren wir Sie gerne.

IHR PEUGEOT SERVICE  
MIT UNS KOMMEN SIE EINFACH WEITER!

### Autohaus Müllejans GmbH

52385 Nideggen-Schmidt · Heimbacher Straße 17 ·  
Tel.: 02474/93010  
www.peugeot-muellejans.de

## Hilfe für Straßenkitten



Foto: Tierheim für den Kreis Düren

Das Tierheim für den Kreis Düren nimmt seit Monaten verstärkt Straßenkitten auf. Weil die kleinen Katzen eine besonders intensive Versorgung benötigen, sind die Tierschützer auf der Suche nach Paten und Spendern, die ihre Arbeit unterstützen. Tigger, Feivel, Alvin, Ace und Simba hatten großes Glück. Eine aufmerksame Spaziergängerin fand die Kätzchen im Sperrmüll, berichtet Jürgen Plinz. Zwischen dem illegal an einem Feldweg entsorgten Hausrat habe eine

Transportbox mit scheinbar ebenso nicht mehr benötigten fünf Katzenkindern gestanden. Damit bringt der Vorsitzende des Tierschutzvereins für den Kreis Düren das momentan größte Problem der Tierschützer auf den Punkt: „Viele Menschen entsorgen geradezu ihre Katzen sowie deren Nachkommen, und das ohne jegliche Skrupel“. Für Jürgen Plinz ist es klar, dass es sich bei den fünf Geschwisterkätzchen, genau wie bei unzähligen weiteren im vereinszugehörigen Tierheim aufgenommenen Kitten, um tierische Verlierer der Corona-Pandemie handelt. Laut der Zentralverbände für die Haustierwirtschaft, IVH und ZZf, habe die Anzahl der privat gehaltenen Katzen in Deutschland zwischen 2019 und 2021 um zwei Millionen Tiere zugenommen, berichtet Plinz. Jetzt würden die Tiere ihren Besitzern vielfach lästig oder, durch die hohe Inflation, auch zu teuer. Wenn auf-

grund versäumter Kastrationen dann auch noch tierischer Nachwuchs in Sicht oder schon auf der Welt sei, müssten die Tiere weg. „Wir haben im Heim in den ersten elf Monaten dieses Jahres allein 177 Katzenkinder aufgenommen, so viele wie noch nie!“

Dies bedeute eine Mammutaufgabe für die Pflegekräfte, denn die Kätzchen seien häufig nicht nur verwahrlost und unterernährt, sondern in vielen Fällen ernsthaft krank. Wie schlecht es den Tieren gehe, hänge davon ab, wie lange sie auf der Straße gelebt hätten. Manche Babykatzen ohne Muttertier seien noch so jung, dass sie von den Pflegekräften von Hand mit der Flasche aufgezogen werden müssten. Tigger und seine Geschwister seien von Flöhen und Fliegeniern im Fell übersät gewesen. Der kleine Alvin habe an Katzenseuche gelitten, was höchste Hygienemaßnahmen

und intensive medizinische Versorgung für alle Kitten erfordert habe. Am Ende hätten alle Fünf zum Glück überlebt. Spezialfutter, Aufzuchtmilch, Impfungen, die ärztliche und häufig intensivmedizinische Versorgung der Katzenkinder kosten Plinz zufolge sehr viel Geld. Da sich die Situation der Straßenkitten auch im kommenden Jahr wohl nicht entspannen werde, hat der Tierschutzverein das Projekt „Straßenkitten“ ins Leben gerufen. Unter [www.tierschutzvereindueren.de](http://www.tierschutzvereindueren.de) gibt es Infos zum Projekt sowie die Möglichkeit, für die Kitten, die im Tierheim versorgt werden, zu spenden oder eine Patenschaft zu übernehmen. „Jede Katze hat ein gesundes Leben in einem liebevollen Zuhause verdient, wir wollen und müssen den Straßenkitten helfen. Das können wir aber nur, wenn Tierfreundinnen und Tierfreunde uns dabei unterstützen“, sagt Jürgen Plinz.

## SONSTIGES

### Rotes Kreuz ruft zur Blutspende auf

#### Blutspenderückgang wegen Erkältungswelle

Regelmäßige Blutspenden sind von lebensrettender Bedeutung, aber leider nimmt die Erkältungs- und Grippewelle spürbar Fahrt auf. Wer sich krank fühlt, darf nicht Blut spenden. Das Rote Kreuz appelliert deshalb an alle, die den Herbst-Schnupfen schon hinter sich haben oder davon verschont geblieben sind: „Bitte kommen Sie jetzt zur Blutspende und sichern Sie die Versorgung schwerkranker Patienten!“

Das Rote Kreuz bittet darum, sich vor der Blutspende einen Termin zu reservieren. Wer unter [www.blutspende.jetzt](http://www.blutspende.jetzt) eine Blutspendezeit bucht, kann ohne Wartezeit Blut spenden.

Allerdings sollte man mit verschluckter Nase und Kratzen im

Hals nicht zur Blutspende gehen. Es gilt der Grundsatz: Wer Blut spendet, sollte gesund sein und sich gut fühlen. Dies dient der Sicherheit des Patienten, der die Bluttransfusion bekommen wird, aber auch dem eigenen Schutz. Nach einer normalen Erkältung (laufende Nase) ist man eine Woche nach Abklingen der Beschwerden wieder blutspendefähig. Nach der Einnahme von Antibiotika oder einer fieberhaften Erkrankung müssen vier Wochen Pause bis zur nächsten Blutspende eingeplant werden.

Das heißt: Vier Wochen nach dem ersten Tag ohne Fieber beziehungsweise vier Wochen nach dem Tag der letzten Antibiotikum-Einnahme ist Blutspenden wieder

möglich. Eine Gripeschutz-Impfung ist kein Problem für die Blutspende. Wer sich gegen Grippe impfen lässt und sich rundum wohl fühlt, darf nach der Impfung Blut spenden.

Was passiert bei einer Blutspende?

Wer Blut spenden möchte, muss mindestens 18 Jahre alt sein und sich gesund fühlen. Eine obere Altersgrenze gibt es nicht mehr. Zum Blutspendetermin bitte unbedingt den Personalausweis oder Führerschein mitbringen. Vor der Blutspende werden Körpertemperatur, Puls, Blutdruck und Blutfarbstoffwert überprüft. Die eigentliche Blutspende dauert etwa fünf bis zehn Minuten. Danach bleibt man noch zehn Minuten

lang entspannt liegen. Nach der Blutspende gibt es vom Roten Kreuz eine Stärkung in Form eines Imbisses oder Lunchpakets. Im Labor des Blutspendedienstes werden die Blutspenden auf verschiedene Infektionskrankheiten untersucht.

Mit einer Blutspende kann bis zu drei kranken oder verletzten Menschen geholfen werden. Eine Blutspende ist Hilfe, die ankommt und schwerstkranken Patienten eine Überlebenschance gibt.

Alle aktuellen Blutspendetermine, eventuelle Änderungen sowie Informationen rund um das Thema Blutspende sind kostenfrei unter 0800 11 949 11 und unter [www.blutspende.jetzt](http://www.blutspende.jetzt) abrufbar. (Quelle: Deutsches Rotes Kreuz)

## Holz, Alu, Kunststoff oder Kombi

### Das bieten moderne Fensterrahmen

Den Charakter der eigenen vier Wände prägen viele Faktoren. Ein entscheidender: Die richtige Wahl der Fenster. Mit Holz, Kunststoff und Aluminium stehen bewährte Materialien zur Verfügung. Doch auch Kombi-Lösungen sind für den Rahmen möglich. Der Verband Fenster + Fassade (VFF) erklärt die wichtigsten Unterschiede.

Fenster und Türen sind für das Aussehen eines Hauses ein echter Hingucker, von innen wie von außen, im Guten wie im Schlechten. „Daher lohnt sich die Investition in gute Fenster häufig schon aus optischer Sicht, in der Regel aber auch aus weiteren Gründen, so für eine energetische Sanierung“, erklärt VFF-Geschäftsführer Frank Lange. Folgende Möglichkeiten kommen infrage:

#### Der Alleskönner Holz

Mit Holz als traditionellem und zugleich modernem, natürlichem Rahmenmaterial bietet sich ein nachwachsender Rohstoff an, dessen Verarbeitung mit sparsamem Energieeinsatz einhergeht. Zudem kann Holz als Material für Fensterrahmen hervorragende Produkt- mit ausgezeichneten Umwelteigenschaften verbinden. Fensterrahmen aus Holz sind sehr formstabil und widerstehen damit thermischen Belastungen zunehmend heißer Tage, wie sie der Klimawandel in den kommenden Jahrzehnten auch in unseren Breiten mit sich bringen dürfte. Zugleich verfügt Holz über sehr gute Eigenschaften in der Wärmedämmung. Das mindert die Heizkosten. Im Innern halten Fensterrahmen aus Holz nicht nur die Wärme, sondern verbreiten für viele Menschen auch ein Gefühl von Behaglichkeit und natürlichem Komfort. Für den Rahmen eignen sich heimische Hölzer wie Fichte, Kiefer oder Eiche ebenso wie Lärche oder Exoten wie Meranti aus verlässlich zertifizierten Beständen.

**Langlebiger Allrounder Kunststoff** Kunststofffenster, bevorzugt im Wohnungsbau verwendet, sind wahre Allrounder. Wie auch bei Holzfenstern ist ein hoher technischer und gestalterischer Anspruch bei diesen Fenstern heute Standard. Kunststofffenster sind besonders leicht zu pflegen und

zeichnen sich durch ihre hohe Witterungsbeständigkeit, ihre Schlagfestigkeit und besonders glatte Oberflächen aus. Ein Nachstreichen ist nicht erforderlich, was Folgeaufwand deutlich reduziert. Die Pflege und Wartung beschränken sich überwiegend auf das Ölen und Einstellen der Beschläge, Fetten der Dichtungen und Reinigen der Rahmenprofile. Kunststofffenster werden in einer großen Farbpalette angeboten. Zudem bieten sie gute Wärmedämmwerte. In der Anschaffung sind sie in der Regel preisgünstiger als Holz- oder Aluminiumfenster. Werden Kunststofffenster ausgetauscht, können sie nach jahrzehntelanger Nutzung übrigens nahezu vollständig recycelt werden.

#### Der schlanke Riese Aluminium

Auch Aluminium-Fenster zeichnen sich durch hervorragende Recyclingfähigkeit aus. Der Werkstoff Aluminium kommt nahezu vollständig ohne Qualitätsverlust zurück in den Wertstoffkreislauf. Doch angesichts einer möglichen Lebensdauer von bis zu 50 Jahren denkt der Bauherr zunächst an die strukturellen und optischen Vorzüge der Metallrahmen. Aluminium bietet als Material für Fensterrahmen besonders viel Gestaltungsspielraum für Architekten. Mit Aluminium können Konstruktionen besonders schlank und dennoch hoch gestaltet werden. Selbst bei

bodentiefen Fenstern und Türen erlaubt das meist schlanke Rahmenquerschnitte. Dank der hohen Eigenfestigkeit können mit Aluminium sehr große Rahmen entstehen, wie sie in der Architektur heute vielerorts im Trend liegen: Freie Blickfelder, viel Glas, möglichst großzügige Gestaltungen, das sind Ansprüche an zahlreiche Objekte, die sich mit Aluminium-Rahmen besonders gut realisieren lassen. Aluminium bietet auch eine große Oberflächenvielfalt, die sich mit verschiedenen Pulver- oder Nasslackbeschichtungen sowie in Eloxaloberflächen erreichen lässt.

#### Kombi-Lösungen vereinen

##### Vorzüge

Je nach Ansprüchen an die Immobilie und Wünschen der Nutzer und Eigentümer kann es sich auch anbieten, das Beste aus zwei Welten zu verbinden. Ein Kunststofffenster mit einer äußeren Aluminiumdeckschale schafft noch mehr Raum für individuelle Gestaltung als die pure Kunststoff-Alternative. Denn angrenzende Materialien wie Fensterbänke oder Sonnenschutzanlagen sind meist aus Aluminium und lassen sich dann sehr gut in Material und Farbe an das Fenster anpassen. Beliebt sind solche Kombi-Lösungen auch im Sinne optischer Einheitlichkeit von Objekten. Verfügt beispielsweise das Parterre über Aluminium-Fenster, kann sich für die darüber lie-

genden Geschosse eine Alu-Kunststoff-Kombi anbieten. Bei extremen Außentemperaturen schützt eine Aluminium-Verschalung zudem vor großer Erhitzung des Kunststoffs. Die Witterungsbeständigkeit von Aluminium ist auch bei Holz-Aluminium-Kombinationen ein Pluspunkt. Sie gelten als sehr wartungsarm da eine mögliche Nachbehandlung des Holzes durch Streichen entfällt. Wer auf Holz-Behaglichkeit im Innern und architektonische Moderne nach außen setzt, für den mögen Holz-Aluminium-Kombinationen genau das Richtige sein - mit der ästhetischen Haptik des Naturprodukts auf der Innenseite und dem Metall-Look nach außen.

„Sei es die Investition in Holz-, Aluminium- oder Kunststoff-Rahmen: Wer modernisiert oder baut, dem stehen hochwertige Produkte aus diesen Materialien zur Verfügung. Gezielter Fenstertausch ist ein zentrales Element, damit Deutschland seine Klimaziele im Gebäudebereich erreicht. Daher sind auch, trotz jüngster Anpassungen in der Bundesförderung für effiziente Gebäude (BEG), nach wie vor staatliche Förderungen aber auch steuerliche Abschreibungen für die energetische Sanierung mit Fenstern verfügbar, welche die Investition noch interessanter und lohnender machen“, betont VFF-Geschäftsführer Lange. (VFF)



**Festpreisgarantie inkl. Nebenanlagen**

**Kostenloses Anmaß u. Beratung vor Ort**

**Vor heute auf morgen fix und fertig**

**Demontage und Entsorgung**

**GTA Hochhaus Garagen - Tore - Antriebe**  
☎ 02403 / 5 10 70  
**Besuchen Sie uns auf [www.gta-hochhaus.de](http://www.gta-hochhaus.de)**

**50 Jahre Novoferm Fachbetrieb**

**novoferm Tor-Center**

**Toraktion ab 999,- €**  
Aktionsgrößen und Oberflächen unter [www.novoferm.de](http://www.novoferm.de)



# NOTDIENSTE

WIR SIND RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA!



**110 POLIZEI**  
**112 FEUERWEHR**



## A POTHEKEN-NOTDIENST

Apotheken-Notruf 0800 00 22833

**Samstag, 30. Dezember**

**Rur Apotheke**

Kleine Kölnstr. 16, 52428 Jülich, +49246151152

**Sonntag, 31. Dezember**

**Marien-Apotheke**

Rurdorfer Str. 56, 52441 Linnich, 02462/8033

**Montag, 1. Januar**

**Rosen-Apotheke**

Niederzierer Straße 88, 52382 Niederzier, 02428/6699

**Dienstag, 2. Januar**

**Karolinger-Apotheke**

Karolingerstr. 3, 52382 Niederzier, 02428 94940

**Mittwoch, 3. Januar**

**Adler-Apotheke**

Rathausstr. 10, 52459 Inden, 02465/99100

**Donnerstag, 4. Januar**

**Nord Apotheke**

Nordstr. 1a, 52428 Jülich, 02461 8330

**Freitag, 5. Januar**

**Marien-Apotheke**

Marienstr. 1, 52457 Aldenhoven, 02464/1754

**Samstag, 6. Januar**

**Apotheke Bacciocco Jülich am Markt**

Marktplatz 5, 52428 Jülich, 02461/2513

**Sonntag, 7. Januar**

**Dominikaner-Apotheke**

Zaunstr. 46, 50181 Bedburg, 02463/5789

**Montag, 8. Januar**

**Adler-Apotheke**

Hauptstr. 1, 41812 Erkelenz-Loevenich, 02435/948160

**Dienstag, 9. Januar**

**St. Barbara-Apotheke**

Hauptstr. 106, 52499 Baesweiler, 02401/51455

**Mittwoch, 10. Januar**

**Rosen-Apotheke**

Niederzierer Straße 88, 52382 Niederzier, 02428/6699

**Donnerstag, 11. Januar**

**Apotheke Bacciocco Titz**

Landstr. 36a, 52445 Titz, 02463/7219

**Freitag, 12. Januar**

**Bonifatius-Apotheke**

Gneisenastr. 68, 52351 Düren, 02421/71260

**Samstag, 13. Januar**

**Adler-Apotheke**

Rathausstr. 10, 52459 Inden, 02465/99100

**Sonntag, 14. Januar**

**Schlossplatz-Apotheke**

Römerstr. 7, 52428 Jülich, 02461/50415

Angaben ohne Gewähr

## ÖRTLICHE NOTDIENSTE

**Zahnärztlicher Notdienst**

0180/5986700

**Tierärztlicher Notdienst**

02423/908541

Tierschutzverein

02461/348700

**Malteser Hilfsdienst**

02461/973530

**Deutsches Rotes Kreuz Jülich**

02461/34360

**Ambulante Hospizbewegung**

**Düren-Jülich**

02421/393220

**Lebens- und Trauerhilfe**

0151/28042584

**Anonyme Alkoholiker**

0176/50087394

**Sozialdienst katholischer Frauen**

02461/50453

**Psychologische Beratungsstelle,**

**Jülich**

02461/52655

Nebenstelle Aldenhoven

02464/5858198

Nebenstelle Linnich

02462 2018860

**Die Kette Düren in Jülich**

02461/621045

**Ehrenamtlicher Einkaufsdienst**

Anrufzeiten, 9 bis 12 Uhr

Gisela Booz, 02461/57618

Renate Hövelmann, 02461/

910175

Irene Kollenbrandt, 02461

341841

**Hilfe-Netzwerk Bourheim**

Anfragen 9 bis 12 Uhr

0157 52738262 (Fücker)

**Hilfe-Netzwerk Daubentrath**

Das Hilfenetzwerk in Daubentrath ist täglich erreichbar unter

02461/7186 mit Anrufbeantworter. Familie Eßer nimmt die

Anfragen entgegen und

informiert einen Helfer. Zeitnah erhalten Sie eine Antwort und die gewünschte Unterstützung. Die ehrenamtlichen Helfer bieten Alltagsunterstützung für die Dorfbewohner an.

**Beratungsstelle für Frauen und Mädchen**

Beratung in Problem- und Krisensituationen, bei häuslicher und sexualisierter Gewalt, Jülich

02461/58282

**Technische Dienste**

NGW-Entstördienst Erdgas- und Wasserversorgung, Betriebsstelle Linnich

02462/206746

Stadtwerke Jülich, Störungs- und Notfalltelefon

02461/625110



• **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**
- Opfer-Notruf **116 006**



## Rohrreinigung Rademacher

☎ **Rohrreinigung**  
(WC - Küche - Keller - Bad)

☎ **Kanal TV - Untersuchung**

☎ **Kanal-Sanierung**  
(Ohne Aufzugraben)

☎ **Rückstausicherung**



Ihr Ansprechpartner Für  
Ihre Region

**Herr Schreiber**  
**0151 70 89 47 50**



**Die nächste Ausgabe erscheint am:**  
**Samstag, 13. Januar 2024**  
**Annahmeschluss ist am:**  
**05.01.2024 um 10 Uhr**

Rautenberg Media Zeitungspapier –  
 nachhaltig & zertifiziert:  
 Made of paper awarded the EU Ecolabel  
 reg. no. FI/1/001, supplied by UPM

**IMPRESSUM**

JÜLICH MAGAZIN

**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  
 CDU Achim Maris  
 SPD David Merz

Kostenlose Haushaltsverteilung in Jülich. Zustellung ohne  
 Rechtsanspruch. Einzelbezug über Rautenberg Media  
 5,00 Euro/Stück + Porto. Sind gesetzlich geschützte Wa-  
 renzeichen nicht gekennzeichnet, erlauben fehlende Hin-  
 weise keine freie Nutzung. Namentlich gekennzeichnete  
 Artikel spiegeln nicht immer die Meinung der Redaktion wi-  
 der.

**Handhabung für unverlangt hereingeebene  
 Pressematerialien**

Rautenberg Media übernimmt keine Haftung für die Rich-  
 tigkeit (inhaltlich u. orthographisch) und Vollständigkeit.  
 Per Post erhaltenes Pressematerial wird nicht zurückge-  
 sandt. Keine garantierte Veröffentlichung. Entstehen For-  
 derungen Dritter aus Verletzungen des Urheber-, Presse-  
 oder Nutzungsrechts durch das Pressematerial, fordert  
 Rautenberg Media Schadenersatz beim Einreicher. Bei ir-  
 rümlich fehlender Namensnennung am Werk (z.B. Bild-  
 nachweis) verzichtet der Einreicher auf jegliche Forderung  
 an Rautenberg Media. Durch den Einreicher des Pressemate-  
 rials wird Rautenberg Media befugt, dieses sowohl für ih-  
 re Print-Ausgaben, als auch für die durch sie betriebenen  
 elektronischen Medien zu verwenden.

**KONTAKT**

**MEDIENBERATER**

Andreas Gretscher  
 Fon 02427 90 24 50  
 a.gretscher@rautenberg.media

**VERTEILUNG**

Mobil 0176 32 40 39 74  
 Herr Römerscheid  
 mail@regio-pressevertrieb.de  
 regio-pressevertrieb.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  
 vimeo.com/rautenbergmedia

**ZEITUNG**

juelich-magazin.de/e-paper

**SHOP**

rautenberg.media/anzeigen

**LOKALER GEHT'S NICHT**

Für Nordrhein-Westfalen publiziert Rauten-  
 berg Media über 80 Städte- und Gemeinde-  
 zeitung. Mehr unter: [rautenberg.media](http://rautenberg.media)

**WEITERE ZEITUNGEN VON UNS**

Rund 50 Städte- und Gemeindezeitungen des  
 Schwesterverlages **HBV** im Hauptstadtbüro  
 in Berlin stehen ebenfalls mit dem Slogan „Lo-  
 kaler geht's nicht!“ für Informationen der Bür-  
 gerschaft, für örtliche Werbetreibende und in-  
 teressierte Leser in Brandenburg und Berlin.  
[heimatblatt.de](http://heimatblatt.de)

■ ZEITUNG  
 ■ DRUCK  
 ■ WEB  
 ■ FILM

**PRIVATE & GESCHÄFTLICHE KLEINANZEIGEN** **ONLINE BESTELLEN**

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

**Angebote**

**Antiquitäten**

**Antikhandel & Restaurierungen**  
 Martin Rohmund, An- + Verkauf von  
 Möbeln bis 1930. Große Auswahl an  
 Weichholzmöbel und anderen Holz-  
 arten, auch farbig gestaltet. Eichen-  
 weg 11, 52379 Langerwehe  
 0172/2121229  
 antik\_rohmund@web.de

**Strandkörbe vom Fachhändler -  
 HandWERK Tebeck**  
 Große Ausstellung in Girkelsrath bei  
 Düren. Tel. 02421-770004.  
[www.ambuschfeld.de](http://www.ambuschfeld.de)

**Maler**

**Maler-, Wärmedämm-, Trockenbau  
 und Bodenverlegearbeiten, günstige  
 Festpreise, saubere Ausführung, Ter-  
 mine frei.** Tel. 02429/908144 od.  
 0170/7555363

**Gesuche**

**Sammler**

**Sammler sucht**  
 MÄRKLIN und TRIX-EXPRESS Eisen-  
 bahn, WIKING, SIKU-Plastik und  
 Gorgl-Toys Automobile, Figuren und  
 Dioramen von Preiser, Lineol und  
 Elastolin sowie SCHUCO Spielzeug.  
 Tel.: 0175/5950110

**Sammler SUCHT alles an:**  
 alten Militärsachen, Papiere, Auswei-  
 se, Urkunden, Soldatenfotos oder Al-  
 ben, Helme, Orden, Dolche, Säbel,  
 Dekowaffen etc. Einfach alles anbie-  
 ten unter: Tel. 0177/8695521

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

**Familien**

**ANZEIGENSHOP**

FGB 20-13  
 43 x 90 mm  
 ab **52,00**

*Für alles was wirklich zählt!*

[shop.rautenberg.media](http://shop.rautenberg.media)



**ANKAUF**

**Sie möchten Ihre Pelze verkaufen?**

Wir helfen beim Wert erkennen, Wert erhöhen und zum Bestpreis  
 zu verkaufen. Alles anbieten auch per WhatsApp oder E-Mail.  
[q-wernicke@gmx.de](mailto:q-wernicke@gmx.de) | P. Wernicke | Tel.: 0162-6951553 | 02271-4896414

**KLEINANZEIGEN**  
 PRIVAT & GESCHÄFTLICH

**ONLINE BESTELLEN**

[rautenberg.media/kleinanzeigen](http://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**

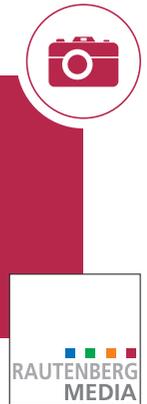


**PRODUKTFOTOGRAFIE**

**SIE HABEN DAS PRODUKT?  
 WIR HABEN DAS KNOW-HOW!**

- hochwertige, professionelle Fotos die unsere Profis für Sie anfertigen
- wir setzen Ihre Produkte ins rechte Licht
- professionelle Bildbearbeitung
- individuelle Beratung
- hohe Qualitätskontrollen
- kurze Kommunikationswege um Ihre Wünsche umzusetzen

**WEITERE INFOS UNTER:**  
[www.rautenberg.media/film/produktfotos](http://www.rautenberg.media/film/produktfotos)





## Arbeiten in der Pflegeberatung

### Auf Fachkräfte warten eine sinnvolle Aufgabe und gute Arbeitsbedingungen

Im Pflegebereich werden derzeit überall Arbeitskräfte gesucht. Wer sich einen ebenso sinnstiftenden wie zukunftssicheren Job wünscht, ist hier genau richtig. Allerdings wird oft übersehen, dass qualifizierte Kräfte nicht nur bei Pflegeheimen und Pflegeheimen gefragt sind. Ein interessantes Berufsfeld mit guten Arbeitsbedingungen ist auch die Pflegeberatung. „Diese steht Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen gesetzlich zu, damit sie sich im Dschungel der Leistungen besser zurechtfinden und eine optimal auf ihre persönliche Situation zugeschnittene Versorgung bekommen. Die Berater und Beraterinnen erfüllen damit eine wichtige Aufgabe und unterstützen Betroffene ganz direkt“, erklärt Jana Wessel von der compass private pflegeberatung.

#### Am Menschen orientierte Beratung

Das Pflegeberatungsunternehmen ist eine Tochter des Verbandes der Privaten Krankenversicherung und berät kostenfrei und unabhängig - zum Beispiel am Telefon unter der Nummer 0800-10188-00. Die Hotline steht allen Anrufern offen und wird von den Standorten in Köln und Leipzig bedient. Als weitere Arbeitsbereiche gibt es die Pflegeberatung vor Ort für Privatversicherte sowie die Beratungseinsätze für Pflegegeldempfänger, bei denen die Ratsuchenden zu Hause besucht oder auch per Video unterstützt werden. „Da wir nicht profitorientiert arbeiten, können sich unsere Mitarbeiter wirklich ganz dem pflegebedürftigen Menschen widmen“, so Wessel. „Das gibt dem Job ein großes Maß an Sinn und Relevanz und ist für fast alle unsere Angestellten ein wichtiger Grund, hier zu arbeiten.“

#### Diese Qualifikationen sind gefragt

Als Grundqualifikation für die Arbeit in der Pflegeberatung sollte man eine Ausbildung als Pflegefachkraft oder Sozialversicherungsfachwirt beziehungsweise ein Studium in sozialer Arbeit oder einem vergleichbaren Studiengang abgeschlossen haben und über mehrjährige Berufserfahrung verfügen. Weitergehende Informatio-

nen und aktuelle Stellenangebote finden sich etwa unter [www.compass-pflegeberatung.de](http://www.compass-pflegeberatung.de). Neben einer umfangreichen Einarbeitung und regelmäßiger Fortbildung bietet das Unternehmen eigenverantwortliches Arbeiten, Gleitzeit ohne Schicht- und Wochenenddienst, Teilzeitmöglichkeiten und eine gute Vereinbarkeit von Familie und Beruf. (DJD)



Die Beratung für Pflegebedürftige ist eine wichtige Aufgabe. Je nach Einsatzgebiet kann sie telefonisch, per Video oder persönlich geleistet werden. Foto: DJD/compass private pflegeberatung/mattphoto



## Wir suchen AUSTRÄGER/\*/INNEN

jeden Alters für das JÜLICH MAGAZIN in

- Pattern, Mersch**
- Bourheim**
- Koslar**
- Kirchberg**
- Stettelnich**

Gerne per WhatsApp



0176-3240 3974

#### 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. Fr./Hr. Römerscheid · Kasinostraße 28-30 · 53840 Troisdorf  
FON 0176-3240 3974 · E-MAIL [mail@regio-pressevertrieb.de](mailto:mail@regio-pressevertrieb.de)



oder mit diesem QR-Code bewerben!

## AUSTRÄGER/\*/INNEN für das JÜLICH MAGAZIN in

- Pattern, Mersch**
- Koslar**
- Stettelnich**
- Bourheim**
- Kirchberg**

An  
**REGIO PRESSE VERTRIEB GmbH**  
Fr./Hr. Römerscheid  
Kasinostraße 28-30  
53840 Troisdorf

.....  
Name, Vorname

.....  
Straße, Hausnummer

.....  
PLZ, Ort

.....  
Telefon (für evtl. Rückfragen) / Geburtsdatum

.....  
E-Mail





## Fit und aktiv mit einem starken Beckenboden

Es ist nie zu spät, um den Körper in Schwung zu bringen. Auch Menschen mit Inkontinenz können ein aktives Leben in Gesellschaft führen - wenn sie ihren Beckenboden fit machen. Millionen Menschen in Deutschland leiden darunter, doch noch immer ist Inkontinenz ein Tabu-Thema. Niemand spricht gerne darüber, unfreiwillig Urin zu verlieren. Vielen fehlt zudem das nötige Wissen, um sich mit dem Thema auseinanderzusetzen. So weiß zum Beispiel ein Drittel der Bundesbürger nicht wirklich, was der Beckenboden ist, wie eine repräsentative Umfrage von Ontex Healthcare Deutschland ergab. „Und jeder fünfte Befragte glaubt sogar, dass Männer überhaupt gar keinen Beckenboden haben“, sagt Detlef Röseler, Geschäftsführer des auf Inkontinenzprodukte spezialisierten Unternehmens. Dabei

können Männer und Frauen ihre Blasenschwäche mit regelmäßigem Training in den Griff bekommen.

Denn der Beckenboden ist nichts anderes als ein Muskelgeflecht. Es bildet den Boden für Becken und Bauchorgane. Schwangerschaft, Blasenentzündung, Prostataoperationen oder Übergewicht können das Muskelgeflecht schwächen und zu Inkontinenz führen. Mit spezieller Gymnastik gewinnen Betroffene wieder mehr Kontrolle über



Foto: Hero Images/gettyimages.com/Ontex/akz-o

ihre Blase. Wer zum Beispiel regelmäßig mit der Kegelübung trainiert, lernt die Schließmuskeln anzuspannen, zu halten und anschließend wieder zu entspannen.

So wird die Übung richtig ausgeführt:

- Setzen Sie sich bequem hin.
- Atmen Sie aus und spannen Sie dabei Ihre Schließmuskeln an. Halten Sie die Spannung für 3 Sekunden.
- Atmen Sie ein und entspannen Sie die Muskeln für 3 Sekunden.
- Wiederholen Sie dies zehnmal. Führen Sie diese Übung zweimal täglich durch.

Mit zunehmender Stärkung des Beckenbodens können Spannung und Anspannung zwei Se-

kunden länger gehalten und die Übung häufiger in den Tagesablauf eingebaut werden. Auch Kniebeugen oder Yoga-Übungen stärken den Beckenboden.

Wer wegen des Trainings unsicher ist, sollte vorher den Arzt um Rat fragen.

Je nach Schweregrad der Inkontinenz gibt der Mediziner ein Rezept für die notwendigen Pflegeprodukte. „Mit regelmäßigem Beckenbodentraining, eventuell kombiniert mit einem dezenten Hygieneprodukt, steht einem aktiven Leben außerhalb der eigenen vier Wände nichts im Weg“, so Ontex-Geschäftsführer Röseler.

Mehr Infos zum Thema Inkontinenz finden Sie auf [www.inkontinenz.de](http://www.inkontinenz.de) (akz-o)



**caritas**  
DÜREN JÜLICH

8 x im Kreis Düren mit diesen zusätzlichen Serviceleistungen:



**Hausnotruf**  
(02421) 481-34



**Essen auf Rädern**  
(02427) 948125



Zuhause

gut versorgt

Ihre Caritas-Pflegestationen

Häusliche Pflege im Kreis Düren

Pflege • Hauswirtschaft • Beratung...



(02421) 481-96



www.caritas-pflegestation.de



Foto: Monkey Business Images/shutterstock.com/Ontex/akz-o