



Mitteilungsblatt

AKTUELLE INFORMATIONEN

AUS DER GEMEINDE LINDLAR

GEMEINDE

LINDLAR



LINDLAR
traditionell jung

54. Jahrgang

Samstag, den 23. Juli 2022

Woche 29 / Nummer 15

Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten



Die neue Basketballanlage auf dem Schulhof

Die CJG St. Antoniusschule Dependance Lindlar

Die Schule berichtete zum Ende
des Schuljahres 2021-2022 über ihre durchgeführten Projekte

Im Arbeitslehreunterricht „Werken“ wurde unter Anleitung von dem Lehrer Marco Kufner eine neue Basketballanlage auf dem Schulhof errichtet. Die Schüler mussten dafür zunächst einen Grauwackestein entfernen und danach eine Grube für das Fundament des Basketballständer ausschachten. Anschließend wurde ein Kubikmeter Beton verarbeitet. Nachdem der Beton getrocknet war, verkleideten die Schüler die Betonfläche mit Holz. So entstand gleichzeitig eine neue Sitzmöglichkeit auf dem Schulhof. Das Basketballbrett wurde neu gestrichen und mit dem Logo der CJG versehen. Zuletzt wurde dann der Basketballkorb montiert. Gesponsert wurde die Basketballanlage mit 2.500 Euro durch die

Brüder Jörg und Dirk Weyer aus Kürten-Herweg. Sie führen dort gemeinsam die Weyer GmbH. Die Schülerinnen und Schüler freuen sich über den neuen Basketballkorb und verbringen dort jede Pause mit Ballwürfen und gemeinsamem Spiel.

Die Gartenbau-AG an der CJG St. Antoniusschule hat unter Regie

des Heilpädagogen David Meyn fleißig und mit vereinten Kräften den Schulgarten neu umgestaltet, einen neuen Zaun mit Tor aus Lärchenbrettern errichtet, eine Trockenmauer gebaut, Beete angelegt, eine Buchenhecke gepflanzt und einen neuen Komposter gezimmert.

Fortsetzung auf Seite 4

Terrassendielen

Nadelholz

Hartholz

WPC + BPC

6000 m² Ausstellung besuchen oder online bestellen auf: casando.de



Holz-Richter GmbH - 51789 Lindlar
Ausstellung: Schmiedeweg 1
02266 4735-0 - mail@holz-richter.de



Deutschordens-Altenzentrum
Pfarrer-Braun-Haus gGmbH

Mitten im Leben. Mitten in Lindlar.

51789 Lindlar
Dr.-Meinerzhagen-Str. 1
Telefon (0 22 66) 93-0
www.senioren-dienste.de



Lebensbaum
www.lebensbaum.care

 LEPPERHAMMER
...mobile Pflege

Servicezentrum Oberberg

Lepperhammer 8
51766 Engelskirchen
Tel.: 02263-9291303

www.lepperhammer.de
mobil@lepperhammer.de

 TORCENTER

BERGISCHE LAND

Tür und Tor mit Komfort



Spezialist für Garagentore & Haustüren

QR-Code Besuchen Sie unsere Ausstellung
Sattlerweg 4, 51789 Lindlar
Tel. 0 22 66 - 440 34 34
www.torcenter-bergischesland.de

**AUTOHAUS
BÜTH** 
INH. C. KLEIN

Sülztalstraße 78 | 51789 Lindlar

Telefon: 02266/8906 | Fax: 44163

info@autohaus-bueth.de

www.autohaus-bueth.de





Gruppenfoto Shaftesbury - Klaus Georg Wopfner

40 Jahre Städtepartnerschaft Shaftesbury

Das 40-jährige Bestehen der Städtepartnerschaft und ein Wiedersehen nach zwei Jahren pandemiebedingter Pause - Gründe zum Feiern gab es genug bei Lindlars Bürgerfahrt in die englische Partnerstadt Shaftesbury. 15 Teilnehmer, darunter Beate Höller, Sandra Sonntag, Sven Engelmann und Klaus Wopfner als Mitglieder des Lindlarer Partnerschaftskomitees, begaben sich auf die viertägige Reise und wurden bei ihrer Ankunft von den Gastgebern herzlich begrüßt. Nachdem der erste Tag traditionell mit den Gastfamilien verbracht wurde, stand am zweiten Tag ein gemeinsamer Ausflug in die Hafenstadt Portsmouth mit dem Besuch des „Mary Rose Museums“ auf dem Programm.

Interessante Fakten und Anekdoten über Shaftesbury gab es am nächsten Vormittag beim Stadt-rundgang mit Helen English, der Vorsitzenden des dortigen Partnerschaftskomitees. Höhepunkt und gleichzeitig Abschluss des Besuches war der festliche Abend im Rathaus der Stadt. Neben Helen English begrüßte Tim Cook, als Vertreter des Bürgermeisters die Gäste und im Laufe des Abends berichteten der ehemalige Bürgermeister Colin Hawes und sein damaliger Stellvertreter Roger Booth in amüsanten Ansprachen von ihren Erinnerungen an die Vertragsunterzeichnung im Winter 1981 in Lindlar. Ein Reporter des lokalen Radiosenders führte Interviews mit

Gästen und Gastgebern, wobei auch der Hintergrund der Partnerschaft der beiden Orte zur Sprache kam: Der Lindlarer Alo Höller verbrachte während des zweiten Weltkrieges als Kriegsgefangener einige Zeit Shaftesbury und schloss dort viele Freundschaften. Als dann Jahre später in Lindlar nach einer Partnerstadt in England gesucht wurde, fiel die Wahl schnell auf die Stadt in der Grafschaft Dorset. Beate Höller und Sandra Sonntag bedankten sich im Namen der deutschen Besucher für den warmherzigen Empfang und das gelungene Wochenende. Man habe sich lange Gedanken über ein angemessenes Gastgeschenk gemacht, erklärten sie.

Durch die Pandemie sei es lange unsicher gewesen, ob ein persönlicher Besuch möglich sein würde oder ob man doch wieder auf virtuelle Treffen zurückgreifen müssen. Daraus entstanden ist eine Lösung für beide Fälle und eine besondere Überraschung: In einem Imagefilm, der am Abend vor Ort präsentiert wurde, berichten die Mitglieder des Lindlarer Komitees über ihre persönliche Motivation und ihre Erfahrungen in Bezug auf die Städtepartnerschaften, darüber hinaus sendet Bürgermeister Dr. Georg Ludwig ein persönliches Grußwort.

Die Gastgeber ihrerseits überreichten eine Jubiläumsurkunde mit den Wappen beider Partnerstädte mit Grüßen an Bürgermeister Dr. Georg Ludwig. „Ich freue mich wirklich sehr über dieses liebevoll gestaltete Geschenk. Es ist ein sehr schönes Zeichen für die 40-jährige Partnerschaft unserer beiden Orte, für das wir einen würdigen Platz finden werden“, erklärte dieser.

Über eine besondere Ehrung während des Abends im Rathaus von Shaftesbury freute sich Beate Höller, die Vorsitzenden des Lindlarer Partnerschaftskomitees: Sie wurde für ihren langjährigen Einsatz bezüglich der Städtepartnerschaft, vor allem während der Pandemie, von den englischen Freunden mit der „Rose Bowl“ ausgezeichnet und ist damit die erste Preisträgerin dieser Ehrung für besondere Verdienste, die nicht aus Shaftesbury kommt.

Die Planungen für den Gegenbesuch im kommenden Jahr haben bereits begonnen.

Stellenangebote der Gemeindeverwaltung

Die Gemeinde Lindlar (www.lindlar.de) mit ungefähr 22.000 Einwohnern liegt im Herzen des Naturparks „Bergisches Land“ und im Einzugsbereich der Stadt Köln (ca. 30 km Entfernung).

Zum nächstmöglichen Zeitpunkt sind folgende Stellen zu besetzen:

- **Fachleitung Finanzen der Sachgebiete Kommunale Steuern, Abgaben und Abfallwirtschaft sowie Zahlungsabwicklung, Vollstreckung (w/m/d)**
unbefristet in Vollzeit, Stellen-ID 828626
- **Case Manager / Case Managerin (w/m/d)**
im Fachbereich „Familie, Senioren, Jugend und Soziales“
vorerst befristet bis 31.12.2023 in Vollzeit, Stellen-ID 828595

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte den ausführlichen Stellenbeschreibungen im Internet unter www.lindlar.de/jobs.

Bitte bewerben Sie sich **bis zum 14.08.2022** online auf unserem Stellenportal www.interamt.de unter der entsprechenden Stellen-ID.

Vorstellung des Verkehrsgutachtens Jugendherberge

**Öffentliche Informationsveranstaltung am
11. August, 18 Uhr**

Am Donnerstag, den 11. August, findet ab 18 Uhr eine öffentliche Informationsveranstaltung zum geplanten Neubaugebiet „An der Jugendherberge“ im Kulturzentrum (Wilhelm-Breidenbach-Weg) statt. Thema dieser Informationsveranstaltung ist die Vorstellung des Verkehrsgutachtens, welches ein Fachbüro im Auftrag der gemeindeeigenen Bau-, Grund-

stück- und Wirtschaftsförderung GmbH (BGW) erstellt hat.

Die Ergebnisse des Gutachtens werden vorgestellt. Im Anschluss wird ausführlich auf Fragen von Bürgerinnen und Bürgern zu diesem Thema eingegangen.

Für die Veranstaltung gelten die 3G-Regeln, außerhalb des festen Sitzplatzes besteht Maskenpflicht (mindestens medizinische Maske).

Jugendkulturpreis des Netz gegen Rechts

Jetzt mitmachen!

Immer wieder hört ihr davon, dass der Zusammenhalt in der Gesellschaft bröckelt? Dass Hass online und offline in Zeiten von Corona zugenommen haben und nun der Krieg in der Ukraine weiter unsichert und Ängste schürt? Dass Rassismus ein Problem ist, dass uns alle betrifft?

Ob Migration und Flucht, der Krieg in der Ukraine oder die Klimakrise die Aufhänger sind: Ihr seid der Meinung, dass man für ein gutes Zusammenleben und für gesellschaftlichen Zusammenhalt etwas tun muss und kann?

Dann bewerbt euch beim Jugendkulturpreis 2022 mit einem kulturellen Beitrag.

Zwischen Geschichte und Gegenwart, zwischen Migration, Identität und Heimat, zwischen Verschwörungstheorien und Holocaustleugnung, zwischen Rechtspopulismus und Hassrede, stellt sich uns die Frage: „Was können wir dagegen tun?“ Rassismus und Antisemitismus begegnen uns in den täglichen Nachrichten, im Internet oder in Gesprächen auf dem Schulhof. Bei der Auseinandersetzung mit der deutschen Geschichte, im Wahlkampf, in der eigenen WhatsApp Gruppe und/oder in der eigenen Familie können wir mit rassistischen und antisemitischen Äußerungen konfrontiert werden. Ob es um die Corona-Pandemie geht oder um den Krieg in der Ukraine.

Zeigt uns eure Geschichten und Ideen und macht deutlich, dass ihr nicht wegschaut, wenn es um Hass, Krieg und Rassismus geht. Das euch dies alles berührt und angeht!

AUFSTEHEN GEGEN HASS; KRIEG UND RASSISMUS

Was denkt ihr, was tut ihr gegen Hass, Krieg und Rassismus in unserer Gesellschaft?

Stellt mit künstlerischen Mitteln dar, wie ihr mit diesen Themen umgeht. Was ihr denkt, was getan werden muss, um sich gegen Hass, Krieg und Rassismus zu wenden und welche Erlebnisse euch begegnen und berühren.

Die Umsetzung kann z. B. musikalisch, als Theaterstück, als Skulptur, Malerei oder Zeichnung, literarisch - als Prosa oder Poetry, fotografisch oder filmisch erfolgen. Die Form des Beitrags liegt ganz bei euch.

Teilnahmebedingungen

Teilnehmen können Gruppen von Jugendlichen oder Einzelpersonen zwischen 12 bis 21 Jahren aus dem Oberbergischen Kreis.

Wir bitten darum, die Beiträge in digitaler Form einzureichen - z. B. als digitale Fotostrecke, Videoclip, als Audio- oder Textdatei - an **netzgegenrechts-obk@pariberg.de**.

(Bei Skulpturen oder Malerei zunächst Fotos einsenden, eventuell werden die Werke dann bei der Preisverleihung ausgestellt.) Dateien ab einer Größe von 5 MB bitte nur über einen File-

hosting-Dienst (z. B. <https://wetransfer.com/>) übermitteln. Bitte achtet bei der Einreichung darauf, dass ihr Angaben über euch bzw. eure Gruppe macht und euer Werk kurz erläutert, auch den Bezug zum Oberbergischen Kreis. Solltet ihr Bezug auf Inhalte aus Filmen, Büchern oder Zeitschriften nehmen, achtet bitte auf korrekte Quellenangaben. Außerdem möchten wir wissen, ob ihr gegebenenfalls mit einer Veröffentlichung einverstanden seid.

(Minderjährige benötigen für eine Veröffentlichung das Einverständnis der Eltern, auf Anfrage senden wir euch Einverständniserklärungen zu).

Die Arbeiten werden von einer Jury bewertet. **Die drei besten werden mit 500 Euro (1. Preis), 300 Euro (2. Preis) und 200 Euro (3. Preis) prämiert.** Die Preisverleihung und Würdigung wird voraussichtlich im Oktober 2022, im Rahmen des zehnjährigen Jubiläums des Netzwerks gegen Rechts im Oberbergischen Kreis, vorgenommen.

Wir freuen uns auf Eure Beiträge! **Einsendeschluss ist der 15. September.**



Logo des Netzwerks

Ende: Die Gemeinde Lindlar informiert



Lenßen & Lüghausen GbR

Öffnungszeiten: Montag Ruhetag
Di. - Fr.: 9 - 13 Uhr & 15 - 18 Uhr | Sa: 9 - 13 Uhr

📍 Bensberger Straße 271, 51503 Rösrath

📞 02205 - 94 74 745, ✉ handarbeitstreff@web.de
🌐 www.needlesandpins-handarbeit.de



Wir sind immer noch da, jetzt in der Ortsmitte.

→ Fortlaufend Rabatte auf Sommerware

Weitere Infos unter 02205-9474745

SCHULE

Fortsetzung der Titelseite

Zum Schuljahresende haben sich alle fünf Klassen der CJG St. Antoniuschule (Dependance Lindlar) mit BNE-Themen zum Klima, Energieverbrauch, Biodiversität und Konsumverhalten auseinandergesetzt. An der Natur-

schule Aggerbogen in Lohmar-Wahlscheid wurden u.a. verschiedene Workshops zur Ernährung, Leben im Wald und Fluss und zum Thema Bienen durchgeführt. Dabei reisten einige Schülergruppen sogar mit dem

Fahrrad an, um an dem Programm teilzunehmen.

Im Unterricht wurden Insektenhotels gebaut und an dem Zaun vom Schulhof aufgehängt, damit die Schülerinnen und Schüler die Insekten beobachten können.

Der gemeinsame Bau eines Waldsofas sowie eine Kanutour mit Naturbeobachtung und Gewässeruntersuchung an der Aggertalsperre ließen ein aktives Schuljahr 2021/2022 zu Ende gehen.

LOKALES

Günter Sauermann bekommt Lindlars höchste Auszeichnung

Der Tradition entsprechend, jedoch mit zweijährigem Aussetzen durch die Covid-Pandemie, tagte das Gremium aus Vertretern der wichtigsten Vereine,

Parteien und dem Bürgermeister der Gemeinde Lindlar am 27. Juni in verschlossen Räumen.

Sehr schnell wurde Günter Sau-

ermann nach einer ausführlichen Laudation zum 44. Bessemsbenger Ordensträger gewählt, der für Lindlar als wichtigste Auszeichnung steht.

Der Gewählte nahm die Wahl direkt an, nachdem er telefonisch unterrichtet wurde.

Im Kirchdorf Frielingsdorf ist Sauermann ein Begriff. Der Diplom-Sportler hat sich vielen Jahre lang, sehr vieler Projekte angenommen, sei es als Vorreiter der Ka-Ju-Ja, als Frielingsdorfer Ski Lehrer oder Mäzen des Brocher Karnevalsumzuges.

15 Jahre lang organisierte er den „Frielingsdorfer Sommer“, bei dem die Vereine am Kriegerdenkmal, wofür er sich auch einsetzte, zusammen feierten. 30 Jahre führte er als Brudermeister die St. Sebastianus Schützenbruderschaft Frielingsdorf an. Im März diesen Jahres wurde der Bezirksbrudermeister vom Deutschen Schützenbund zum Ehrenbrudermeister ernannt.

Federführend stand er an vor-

derster Front, wenn Sanierungen bei Gebäuden des Schützenwesens, Denkmalpflege oder im Bereich Sport anstanden. Ganz nebenher organisierte er Spendenaufrufe um diese Projekte finanziell stemmen zu können.

Auch wenn man ihn meist bei den Feierlichkeiten und Arbeiten sah, so verbrachte er auch Zeit bei den Mitmenschen zu Hause, wenn jemand starb oder krank war oder nur mal der Schuh drückte.

Günter ist weit über die Gemeindegrenzen bekannt, was auch durch viele Auszeichnungen von Vereinen bestätigt wurde.

Mit seiner Frau Ursula wird Sauermann, der im August diesen Jahres seinen 70. Geburtstag feiern wird, in den kommenden Monaten der Urkunde ausgezeichnet werden, die das gesamte Gremium überreichen wird. Die feierliche Übergabe der Ordenskette erfolgt dann im Herbst in aller Öffentlichkeit.

PRODUKTFOTOGRAFIE

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

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

WEITERE INFOS UNTER:
www.rautenberg.media/film/produktfotos

RAUTENBERG MEDIA

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.



MEDIENBERATERIN
Sarah Demond

FON 02241 260-134
FON 02245 6469855
E-MAIL s.demon@rautenberg.media



Neues in der Gemeinebücherei

Volker Widmann; Die Molche

Ein bayerisches Dorf im Nachkriegsdeutschland: Als Zugemigrier hat der elfjährige Max es schwer, Freunde zu finden. Daher sind er und sein verträumter Bruder die idealen Opfer für eine Bande derbster Dorfjungen. Und so schauen alle zu, wie Max' Bruder eines Tages in die Enge getrieben wird, der Erste einen Stein wirft, dann ein Stein nach dem anderen fliegt. Der Junge stirbt. Auch Max hat zugesehen und aus Angst nicht geholfen. Von den Erwachsenen wird die Tat schnell als Unfall abgetan. Wieder ist Max, der mit niemandem über seine Einsamkeit und die Quälereien sprechen kann, mit seinen Gefühlen allein. Wie die anderen Kinder versteht auch Max die Erwachsenen nicht: die tüchtigen Mütter, die unnahbaren Väter, ihre unberechenbare Härte gegenüber den Kindern, ihr Schweigen, wenn es um die Vergangenheit geht, ihr Wegschauen bei Konflikten. Geplagt von seiner Schuld und dem Schmerz über den Verlust seines Bruders, flüchtet er sich in seine Streifzüge in die Umgebung des Dorfes, in seine Beobachtungen der Natur, deren

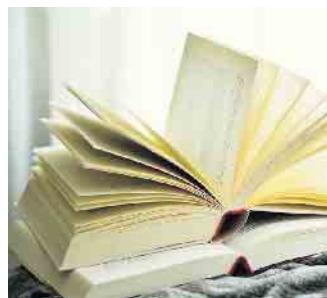
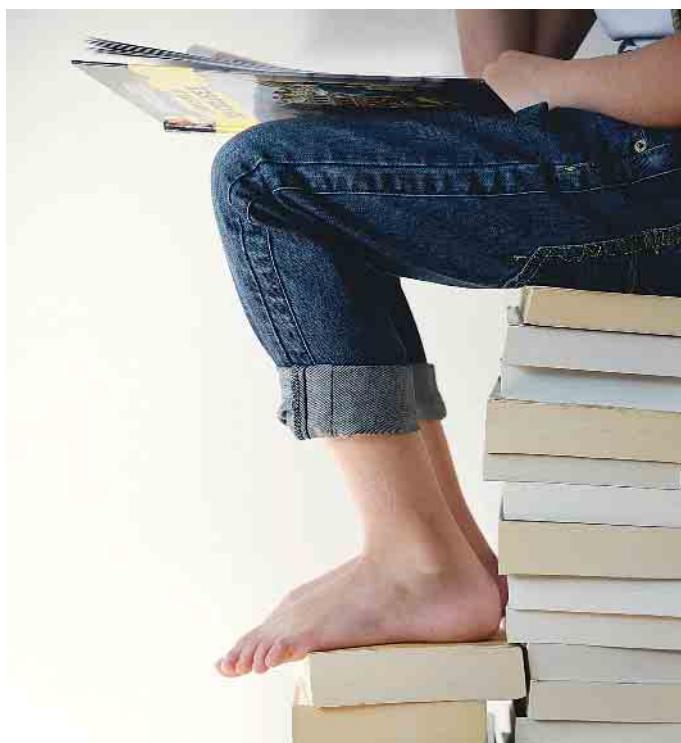
Schönheit ihm Trost spendet. So wie die Molche. Seine Entdeckungen lenken Max ab, bis er schließlich doch zwei Freunde findet und Marga. Gemeinsam beschließen sie, gegen die Bande vorzugehen.

S.A. Cosby; Die Rache der Väter

Obwohl Ike seinen Sohn und dessen Homosexualität nie wirklich akzeptiert hat, ist er am Boden zerstört. Dereks Vater Buddy Lee, der ebenfalls mal im Gefängnis saß, ging es mit seinem Sohn nicht anders. Er hat noch immer Kontakte zur Unterwelt und will um jeden Preis herausfinden, wer Derek auf dem Gewissen hat. Also machen sich Ike und Buddy Lee gemeinsam auf die Suche nach den Mördern und den Fehlern der Vergangenheit, immer in der Hoffnung, ihren Söhnen wenigstens im Tod Gerechtigkeit widerfahren zu lassen.

Die Gemeinebücherei ist von Donnerstag, 4. August bis einschl. Dienstag, 9. August geschlossen (Schützenfest).

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihr Förderverein Gemeinebücherei Lindlar e.V.



RENAULT
Passion for life

Bernd Müller

51789 Lindlar-Hartegasse
Tel.: 02266 / 60511
Fax: 02266 / 60533
Mail: Service@Renault-Lindlar.de
www.Renault-Lindlar.de



Stefan Külheim

Dominikus-Böhm-Str. 2
51789 Lindlar
Tel. 02266-46 52 80
Fax 02266-46 53 26
Mobil 0177-38 19 532
www.maler-kuelheim.de

**Malerwerkstatt
Külheim**

Meisterbetrieb

- hochwertige Malerarbeiten
- Fassadengestaltung
- Wärmedämmverbundsysteme
- Bodenbeläge
- Putz- und Stuckarbeiten
- Fliesenverlegung

**HAUSTECHNIK
CHRISTOPH KÖTTER**

SANITÄR / HEIZUNG / FLIESEN / BADDESIGN

Ihr Bad aus einer Hand

Firma: Haustechnik Remshagener Str.34 Tel: 02266/470710
Christoph Kötter GmbH 51789 Lindlar Fax: 02266/470711
email: mail@ck-haustechnik.de mobil: 0176/ 24 22 70 60



artgenossen

hotel & restaurant

Pollerhofstraße 35–37 | D-51789 Lindlar
Telefon +49 (0)2266 901280
info@2t-hotels.de | www.hotel-artgenossen.de

Erfolgreiche Landesmeisterschaft in Laubach

Lindlarer Sommerbiathleten holen Meisterschaftstitel



Das Team des Rheinischen Schützenbundes



Greta Klumpe im Stehendanschlag

Offener Treffpunkt im Severinushaus Lindlar

Aktive Senioren Lindlar informieren

Donnerstag, den 28. Juli, 15 Uhr
Geschichte und Geschichten aus dem Lindlarer Steinbruch, wie menschliche Arbeit den Naturstein zu etwas Einzigartigem

macht.
Erfahrungsbericht von Stefan Blumberg
Herzliche Einladung!

Allesköninger Dieselschlepper

Fotoausstellung im LVR-Freilichtmuseum

Bis zum 28. Oktober zeigt das Lindlarer LVR-Freilichtmuseum in der Zehntscheune die Fotoausstellung „Allesköninger Dieselschlepper“ des Agrarjournalisten und Fotografen

Dr. Wolfgang Schiffer.
Die Aufnahmen zeigen den vielfältigen Einsatz von Traktoren in der Landwirtschaft des Bergischen Landes zwischen 1950 und 1970.



Verantwortung für sich und seine Liebsten tragen

Über den eigenen Tod wird zwar nachgedacht, aber dafür kaum Vorsorge getroffen



Wer rechtzeitig vorsorgt, zeigt damit vor allem Verantwortung für seine Angehörigen.

Foto: djd/DELA Lebensversicherungen/Getty Images/Geber86

Die Corona-Pandemie mit ihren vielen tausend Opfern hat die Themen Tod und Sterben stärker ins Bewusstsein der Gesellschaft gerückt. Doch setzen sich die Menschen deshalb auch mehr mit dem eigenen Tod auseinander? YouGov befragte dazu mehr als 1.000 Bundesbürger im Alter von über 18 Jahren. Das Ergebnis: Mehr als drei Viertel hatte sich schon einmal Gedanken über den eigenen Tod gemacht. Häufigste Gründe sind das eigene Älterwerden, Todesfälle und schwere Krankheiten im familiären Umfeld und Bekanntenkreis oder eine eigene schwere Krankheit. Aber: Nur knapp die Hälfte derjenigen, die sich mit dem eigenen Tod befasst hatten, besaßen genauere Vorstellungen von ihrem Abschied. Und noch einmal deutlich weniger Menschen hatten Regelungen für eine Bestattung und Trauerfeier getroffen oder dafür finanziell vorgesorgt. „Viele können nicht richtig einordnen, was im Todesfall auf Familie und Angehörige zu kommt“, erklärt Walter Capellmann, Vorsorgeexperte bei den

Dela Lebensversicherungen, Auftraggeber der Umfrage.

Vorsorgelücke schließen und den letzten Weg selbst bestimmen

Ein Drittel der Befragten schätzt die Kosten für Bestat-



Wenn die ältere Generation gut vorgesorgt hat, können die Nachkommen unbeschwerter ihr Leben genießen. Foto: djd/DELA Lebensversicherungen/Getty Images/AleksandarNakic

tung und Trauerfeier auf 3.000 bis 5.000 Euro. Tatsächlich liegen die durchschnittlichen Kosten bei 6.000 bis 8.000 Euro, in vielen Regionen sogar deutlich darüber.

Viele Angehörige können eine solche Summe nicht aus dem Ersparnissen stemmen. Mit dem Abschluss einer Sterbegeldpolice kann man nicht nur seine Liebsten entlasten, sondern vor allem auch selbstbestimmt den letzten Weg in allen Details planen.

„Bei einer finanziellen Bestattungsvorsorge ist es wichtig, dass die benötigte Summe in voller Höhe zur Verfügung steht, ganz gleich wann der Todesfall eintritt“, so Walter Capellmann.

Eine Sterbegeldversicherung schließt je nach Anbieter Leistungen wie die kostenfreie Überführung aus dem Ausland und den doppelten Versicherungsschutz bei Unfalltod ein. Dazu kommen Zusatzleistungen wie die Organisation von Traueranzeigen, Bestattung und Trauerfeier über die Nachlassregelung und Haushaltsauflösung bis hin zur psychologischen Erstbetreuung der Hinterbliebenen.

Wichtige Themen rechtzeitig klären

Wer seine Liebsten mit den Folgen einer schweren Erkrankung oder eines Todesfalls nicht alleine lassen will, sollte auch anderweitig rechtzeitig vorsorgen. Unter www.dela.de steht dafür eine Checkliste zum Download bereit.

Mit ihr kann man wichtige gesundheitliche, wirtschaftliche und rechtliche Themen klären und festlegen.

Etwa die Frage, wer über finanzielle Angelegenheiten entscheiden soll oder welche medizinische Behandlung gewünscht ist, wenn jemand selbst nicht mehr in der Lage ist, selbstbestimmt zu handeln. (djd)

**Bestattungshaus
mülleR**

Scheeler Mühle 3
51789 Lindlar
© 02266-8086

Seit 3 Generationen

BESTATTUNGSHAUS

HACHENBERG

Erledigung aller Formalitäten · Überführungen · Erd-, Feuer-, See-, Ruheforbestattungen



WIR BERATEN SIE EINFÜHLSAM UND FACHKOMPETENT IN ALLEN TRAUER UND VORSERGEANGELEGENHEITEN.
POLLERHOFSTR. 6 • 51789 LINDLAR
TELEFON 02266/8536



Fragen zur Verteilung?

HERR FALK
mail@regio-pressevertrieb.de

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



Liebe Vereine,

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

Wir sind für euch da!

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

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

<https://redaktion.rautenberg.media>

Euer Team von RAUTENBERG MEDIA



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



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

Sommernachtswanderung

Wir wandern bei beginnender Abenddämmerung und untergehender Sonne, aufgehendem Mond und zunehmendem Sternenhimmel durch das gespenstig ruhig werdende Lindlar. Die sanft anmutende Natur liefert uns wenig bekannte Tierstimmen. Wir lauschen den leiser werdenden Vogelstimmen, die sich in ihre Nachtruhe verabschieden. Vielleicht erfahren wir Besonderheiten über Fledermäuse?

Die Gemeinschaft der Teilnehmer bietet uns Schutz - niemand braucht zu der ungewohnten Zeit in freier Natur Angst haben. Vielmehr macht uns Abenteuerlust aufmerksam und weckt unsere Sinne.

Unterwegs gibt es eine kleine Überraschung. Auf dem Rückweg können wir Lindlar bei Nacht sehen.

Zurück im Ortskern freuen wir uns über die vielen natürlichen Eindrücke.

Wanderstrecke: ca. sieben Kilometer / zwei Stunden
Teilnehmer: Kinder ab acht Jahre, gerne auch in Begleitung
Termin: Samstag, 30. Juli, 21.30 Uhr

Treffpunkt, Ziel: Steenkühlerbrunnen/Marktplatz, Dr. Meinzerhagen-Str. 51789 Lindlar

Kostenbeitrag: drei Euro
Mitzubringen: batteriebetriebene Taschenlampe oder Stirnlampe, der Witterung angepasste Kleidung und etwas zum Trinken
Auskunft: Andreas Deichsel, Telefon: 02266/440293, und Winfried Panske, Tel. 02266/7812

Anmeldung: Bitte bis Mittwoch, 27. Juli bei Marvin Vogl, Gemeinde-Ferienspaßaktion, Rathaus Lindlar, Telefon: 02266/96399, ferienspass@lindlar.de
Bei Starkregen und/oder Gewitter wird die Veranstaltung auf **Montag, den 1. August** verschoben.

WinLi Sommerfest International am 24. Juli

Neuaufgabe unseres Sommerfestes für Lindlarer Bürger (Einheimische und Geflüchtete)

Zum zweiten Mal möchten wir, der Verein Willkommen in Lindlar e.V. (WinLi), zusammen mit allen Interessierten - Geflüchteten, Einheimischen, Kindern und Erwachsenen, ehrenamtlichen Unterstützern und vernetzten Vertretern der Zivilgemeinde und der Kirchen in Lindlar ein buntes Sommerfest feiern. Gerade der Ukraine-Konflikt hat uns wieder einmal gezeigt, wie plötzlich Frieden und Sicherheit, die viele von uns für selbstverständlich halten, in Frage gestellt werden. Wie schnell sich das Leben verändert, das Zuhause aufgegeben und in ein fremde

des Land transportiert werden muss.

Mit allen, die bei uns in Lindlar leben - schon immer, vielleicht für immer, zumindest aber für eine begrenzte Zeit - und hier ihr (neues) Zuhause gefunden haben, möchten wir zusammen feiern.

Das Sommerfest International findet am **Sonntag, 24. Juli von 12 bis 18 Uhr** hinter der kleinen Turnhalle im Freizeitpark Lindlar statt.

Für das leibliche Wohl mit Essen und Trinken wird bestens gesorgt, ebenso Unterhaltung für Groß und Klein.





Kaffeekohle wirkt gegen Entzündungen

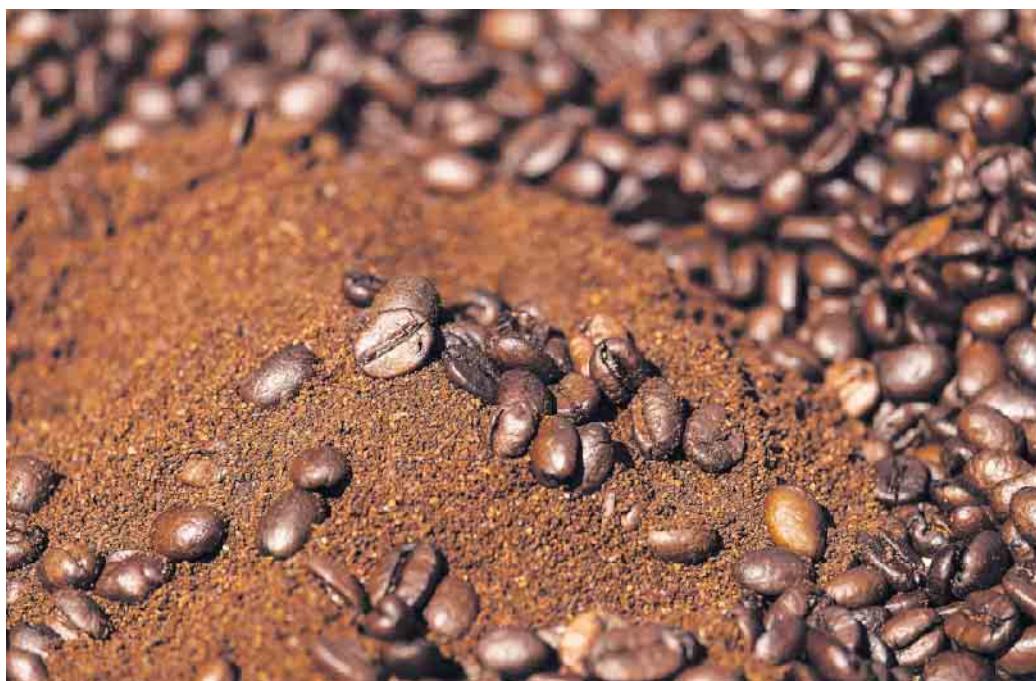


Foto: pixabay.com/akz-o

Die durch eine spezielle Röstung verschiedener Kaffeesorten gewonnene Kaffeekohle hat eine lange Tradition in der Behandlung von Darmerkrankungen. Bisher wurde ihre therapeutische Wirkung vorwiegend auf ihre Giftstoffe bindenden Effekte zurückgeführt. Eine kürzlich publizierte Studie, durchgeführt an der Universität Leipzig, belegt jetzt, dass die Kaffeekohle auch verschiedene Pflanzenstoffe beinhaltet, die unterschiedlich stark entzündungshemmend wirken. „Unsere Untersuchungen zeigen, dass Kaffeekohle neben ihren physikalischen Effekten auch entzündungshemmende Wirkungen besitzt, die für die

Behandlung verschiedener Darm-erkrankungen wichtig sind“, erläutert Dr. Cica Vissiennon, Projektleiterin an der Universität Leipzig. Bereits seit mehr als 60 Jahren werden Kombinationsarzneimittel, die auch Kaffeekohle enthalten, zur unterstützenden Behandlung von Magen-Darm-Störungen eingesetzt - besonders wenn diese mit Durchfällen, Krämpfen und Blähungen einhergehen.

Kaffeekohle bindet nicht nur ...
Kaffeekohle ist ein braunschwarzes Pulver, das durch gezieltes Rösten und anschließendes Vermahlen der grünen Kaffeebohnen

schaften verleiht. Dadurch können schädliche Stoffe gebunden und ausgeschieden werden. Daneben zeigt Kaffeekohle noch einen zusammenziehenden Effekt auf die äußeren Schichten der Darmschleimhaut - das führt zu einer Verminderung der Flüssigkeitsabgabe in den Darm, was der Entstehung von Durchfällen entgegenwirkt. In der neuen Studie wurde nun die entzündungshemmende Aktivität der Kaffeekohle näher untersucht und für verschiedene Inhaltsstoffe bestätigt. Die aktuellen Ergebnisse der Leipziger Forschergruppe stimmen mit früheren Untersuchungen überein, welche bereits die entzündungshemmende Wirkung von Kombinationsarzneimitteln, die auch Kaffeekohle enthalten, zeigen konnten. „Dabei wurde auch festgestellt, dass sich die einzelnen Bestandteile in ihrer Wirkung gegenseitig verstärken, was insgesamt zu einem stärkeren entzündungshemmenden Effekt führte“, erläutert Vissiennon. (akz-o)



hörsysteme
hejo hennes

Parkweg 18 im Ärztehaus | 51491 Overath
 Telefon 02206/81509
www.hoersysteme-hejo-hennes.de

Seit über 30 Jahren in Overath

Melanie Weiß-Hennes

Michaela Hennes

Ihr Hörakustik Team in Overath für modernste Hörsysteme, Gehörschutz und alles für Ihr gutes Hören

Öffnungszeiten:
 Montag + Freitag nach Terminvereinbarung
 Di. 09.00 - 12.30 · 14.30 - 18.00 Uhr | Mi. 09.00 - 12.30 Uhr
 Do. 09.00 - 12.30 · 14.30 - 18.00 Uhr

TuS-Tänzerinnen erringen mehrere Titel bei der Deutschen- und Europameisterschaft im Garde-/Showtanz



Juniorengruppe in der Kategorie Aufsteigerklasse Rheinische Garde 12 bis 15 Jahre

und Europas wurden! Nach diesem erfolgreichen Tag gingen Sonntag die Senioren ab 16 Jahren an den Start. Hier eröffnete die Solotänzerin Leonie Sternenbach (16) mit ihrem Gardesolotanz in der Aufsteigerklasse das Turnier und wurde ebenfalls beste Aufsteigerin. Später präsentierte sie noch ihren Solotanz in der Kategorie Solo Showtanz modern. Hier konnte sie die Jury auf dem vergangenen Turnier so von ihrer Leistung überzeugen, dass sie in die A-Leistungsklasse hochgewertet wurde. In dieser starken Kategorie konnte sie sich auf der Meisterschaft den achten Platz ertanzen. Danach folgten die Gruppentänze der Senioren, die ebenfalls in der A-Leistungsklasse starten. In der Rheinischen Garde konnten sie hier den dritten Deutschen- und Europameistertitel mit nach Lindlar bringen. Zum Abschluss folgte der Showtanz zum Thema „Barbie - Plastic Fantastic“ in der Kategorie moderne Gruppenformationen ohne Hebefiguren. Hier wurden die Senioren Deutscher und Europameister! Insgesamt können die Mädels vom TuS Lindlar 1925 e.V. auf das anstrengende, aber sehr erfolgreiche Wochenende also voller Stolz zurückblicken!

Am Wochenende vom 17. bis zum 18. Juni fand nach Corona die erste gemeinsame Deutsche- und Europameisterschaft der Internationalen Interessengemeinschaft Tanz in Merseburg (bei Leipzig) statt.

Trotz der erschwerten Bedingungen in den letzten Jahren und den hohen Temperaturen, bis 37 Grad an dem Wochenende, konnten die Tänzerinnen vom TuS Lindlar 1925 e.V. einige Erfolge mit nach Lindlar bringen!

Samstags begann die Meisterschaft mit dem Juniorenturnier. In der Aufsteigerklasse gingen zunächst die beiden Solotänzerinnen Sophia Hilden (12) und Nicol Borzyk (13) in der Kategorie Gardesolotanz 12 bis 15 Jahre an den Start. In dem ersten Jahr ihrer Solokarriere konnte sich Nicol den vierten Platz ertanzen. Sophia gab alles und wurde mit dem Titel bester Aufsteiger Deutschlands und Europas belohnt!

Es ging weiter mit den Gruppentänzen, wo die Jungen des TuS sich sowohl in der Kategorie Rheinische Garde 12 bis 15 Jahre als auch in der Kategorie Moderne Gruppenformationen ohne Hebefiguren 12 bis 15 Jahren mit ihrer Tanzthema „Küss den Frosch“ bester Aufsteiger Deutschlands



Seniorengruppe in der Kategorie A-Leistungsklasse Moderne Gruppenformationen ohne Hebefiguren 4 bis 10 Personen



Juniorengruppe in der Kategorie Aufsteigerklasse Moderne Gruppenformationen ohne Hebefiguren 12 bis 15 Jahre

Mitteilungsblatt
AKTUELLE INFORMATIONEN
AUS DER GEMEINDE LINDLAR
GEMEINDE LINDLAR
Alle 14 Tage in Ihrem Ukrosten

HALLO PRESSESPRECHER/INNEN PRESSEBEAUFTRAGTE

der VEREINE – KIRCHEN – SCHULEN und
anderer Organisationen

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

<https://redaktion.rautenberg.media>



unserort.de

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

Wir freuen uns auf Sie!

RAUTENBERG
MEDIA

■ ZEITUNG ■ DRUCK ■ WEB ■ FILM

Aus der Arbeit der Parteien CDU

CDU zur Neuaufstellung des Flächennutzungsplans

Keine Entwicklungsmöglichkeiten für Hartgasse, Linde und Schmitzhöhe?!

Die **CDU** akzeptiert Angebot der Bezirksregierung **nicht** und setzt mit ihrer Enthaltung ein starkes Zeichen für die Kirchdörfer.

Im Bau- und Planungsausschuss standen sich zwei grundsätzliche Beschlussvorschläge gegenüber:

Entweder bleiben im neuen Flächennutzungsplan weiterhin Wohnbauflächen, die außerhalb des Allgemeinen Siedlungsbe-

reiches gem. Regionalplan liegen, enthalten. Hierbei geht es u.a. um wichtige Flächen in Schmitzhöhe, Linde und Hertegasse.

Da diese Flächen **außerhalb** des Allgemeinen Siedlungsbereiches des Regionalplanes liegen, kann die Gemeinde Lindlar im FNP dadurch nur den von der Landesplanung ermittelten Bedarf von 36,0 ha ausweisen.

Oder: Im neuen Flächennut-

zungsplan werden Wohnbauflächen ausgewiesen, die **innerhalb** des Allgemeinen Siedlungsbereiches aus dem Regionalplan liegen.

Die Flächen in Schmitzhöhe, Linde und Hertegasse werden somit nicht ausgewiesen, was den Vorgaben entspricht. Dadurch hätte die Gemeinde Lindlar jedoch die Möglichkeit Wohnbauflächen, über den ermittelten Bedarf von 36,0 ha,

im neuen Flächennutzungsplan auszuweisen.

Beide Vorschläge sind nicht tragfähig. Politisches Ziel bleibt, die Infrastrukturen in diesen Kirchdörfern langfristig zu sichern. Dafür wird die **CDU**, wie vor der Kommunalwahl versprochen, kämpfen und diese Ziele nicht wegen ein paar Hektar mehr in bestehenden Allgemeinen Siedlungsbereichen aufzugeben.

Ende: Aus der Arbeit der Parteien CDU

Anzeige

Mal was Neues wagen?

Betreuungskräfte gesucht

Wollen Sie sich beruflich neu umschauen? Vielleicht noch einmal etwas Neues wagen? Und Sie suchen eine berufliche Aufgabe, die Spaß macht, Menschen hilft, mit flexiblen Arbeitszeiten und einer passenden Entlohnung? Dann ist vielleicht eine Tätigkeit in der Seniorenbetreuung das Richtige, bei der Sie Senioren in deren häuslicher Umgebung unterstützen.

Typische Aufgaben

Betreuungskräfte sind mindestens für zwei Stunden beim Kun-

den. Sie gehen einkaufen, kochen, begleiten zum Arzt oder auch beim Spaziergang. Sie helfen beim Duschen oder An- und Ausziehen und unterstützen im Haushalt. Daneben bleibt immer genügend Zeit für einen ausgiebigen Plausch. Im Umgang mit demenziell veränderten Menschen sind Betreuungskräfte besonders geschult. Die Aufgaben sind so vielfältig wie das Leben.

Intensive kostenfreie Schulung

Vor dem ersten Einsatz werden Betreuungskräfte von erfahrenen

Pflegefachkräften geschult. Eine Vorbildung ist daher nicht nötig.

Voraussetzungen

Betreuungskraft kann jeder werden, der Spaß am Umgang mit Menschen hat. „Bei uns arbeiten Menschen zwischen 18 und 80 Jahren. Frauen und Männer, Studenten, Eltern von kleinen Kin-

dern und auch Rentner“, erläutert Bodo Siebert, Geschäftsinhaber von Home Instead Oberbergischer Kreis. „Die Arbeitszeiten sind sehr flexibel, wir versuchen immer, die Wünsche unserer Mitarbeitenden zu erfüllen. Mini-Job und Teilzeit sind möglich.“



„Ich arbeite bei Home Instead, weil ich gerne Menschen helfe.“

**Home
Instead**
Zuhause umsorgt

**KOMMEN SIE ZU
UNS INS TEAM!**

FLEXIBLE ARBEITSZEITEN

KEINE VORKENNTNISSE NÖTIG

OHNE ZEITDRUCK

**Werden Sie jetzt auch
Betreuungskraft m/w/d
bei uns!**

94%
MITARBEITER-
WEITEREMPFEHLUNG
BERICHTUNG 2021

Seniorenbetreuung Siebert
Engels-Platz 2, 51766 Engelskirchen
Tel.: 02263 80 89 020, oberbergischer-kreis@homeinstead.de
www.homeinstead.de/299

Kinder-Lebens-Lauf 2022

Der „Kinder-Lebens-Lauf 2022“, eine bundesweite Veranstaltung vom Bundesverband Kinderhospiz ist auch im Bergischen Land unterwegs und wird hier von der Initiative Hits fürs Hospiz e.V. organisiert.

Rund 50.000 Kinder und Jugendliche in Deutschland sind so schwer erkrankt, dass viele von ihnen das Erwachsenen-alter nicht erreichen werden.

Mit einem 7.000 Kilometer langen Fackellauf quer durch Deutschland will der „Kinder-Lebens-Lauf“ nicht nur auf bedrückende Schicksale aufmerksam machen, sondern auch auf Hilfsangebote, die es für betroffene Familien gibt.

Es ist wichtig, dass neben der finanziellen Unterstützung auch die psychosoziale Unterstützung von betroffenen Familien durch häusliche Begleitangebote in der Region stetig verbessert wird und die Öffentlichkeit für das Thema Kinderhospizarbeit sensibilisiert wird.

Hits fürs Hospiz liegt das ganz besonders am Herzen und dafür setzt sich der Verein seit 2007 erfolgreich ein. Neben seinen Hilfen für die lokal tä-

tigen Ambulanten Hospizdiensste hat der Overather Verein wichtige stationäre Einrichtungen und Kinderhospize im Bergischen Land durch finanzielle Zuwendungen in erheblichem Umfang unterstützt.

Durch den „Kinder-Lebens-Lauf“ soll die Kinderhospizarbeit zusätzlich gestärkt werden. Ziel ist es, dass noch mehr Familien durch die Arbeit der Initiatoren profitieren, um sich auf das Wesentliche konzentrieren zu können und mehr Zeit miteinander verbringen.

Die Kinderhospizarbeit ist ein sensibles Thema. Umso wichtiger ist es, durch kontinuierliche Aufklärungsarbeit mögliche Berührungsängste zu nehmen.

Der erste Halt beim Kinder-Lebens-Lauf durch das Bergische Land ist am 1. August bei der Firma Orthomol in Langenfeld. Nils Glagau, Geschäftsführer des Unternehmens und weitere lokale Sponsoren mit dem Vorstand Hits fürs Hospiz wollen die Laufgruppe aus Erkrath willkommen heißen und die Engel-Fackel, als Symbol der Kinderhospizarbeit, entgegennehmen.

Von Langenfeld starten die Läufer noch am gleichen Tag zur

nächsten Zwischenstation der Pilgerreise für die Hospizabiet nach Reusrath.

An den folgenden Tagen wird die Engel-Fackel über Reusrath, Leichlingen, Opladen bis zum Klinikum Leverkusen getragen.

An jedem Zwischenstopp findet ein Event mit den lokalen Sponsoren sowie auch hochrangigen Politkern, wie zum Beispiel dem Innenminister Herbert Reul statt, welcher in Leichlingen vor Ort sein, die Engel-Fackel und Teilnehmer aus Reusrath in Empfang nehmen und seine Unterstützung für den Kinder-Lebens-Lauf und die Kinderhospizarbeit mit einer Rede verlauten wird.

Von Leverkusen läuft der Kinder-Lebens-Lauf nach Bergisch Gladbach.

Am 4. August um 15 Uhr findet auf dem Konrad-Adenauer-Platz ein großes Familienfest statt, zu dem jeder herzlich eingeladen ist. Es werden Attraktionen für Kinder, wie zum Beispiel eine Hüpfburg und musikalische Highlights, angeboten. Nach dem Familienfest hält der Kinder-Lebens-Lauf an verschiedenen Hospizeinrichtungen in Bergisch Gladbach und

Bensberg, von wo aus es dann über Refrath in Richtung Köln geht.

In Köln werden die Teilnehmer dann zum Abschluss im Rathaus am 6. August empfangen, wo dann die Engel-Fackel an den nächsten betreuenden Verein übergeben wird. Sämtliche Teilnehmer und Unterstützer aller Streckenabschnitte sind nach dem Rathaus-Empfang herzlich zum großen Abschluss-Event im neu eröffneten Rheinpark-Café eingeladen, bei welchem es ebenfalls tolle Musik und ein gemütliches Ausklingen des einwöchigen Kinder-Lebens-Laufs gibt.

Die Streckenabschnitte haben alle eine Länge von ca. drei bis fünf Kilometer.

Es muss nicht gelaufen, sondern kann gegangen, gewandert, gewalkt, mit dem Fahrrad oder Rollstuhl gefahren oder jegliche andere Fortbewegung (außer Auto) genutzt werden.

Wir freuen uns über jeden Teilnehmer!

www.kll-2022.de
www.kinderlebenslauf.de
www.hits-fürs-hospiz.de



Hits FÜRs HOSPIZ
 gemeinnützige Initiative zur Förderung von Hospizeinrichtungen

Kinder-Lebens-Lauf 2022

Abschnittsorganisation Rhein-Berg / Rheinland





Gute Leistungen werden immer wichtiger für die spätere Laufbahn. Um gut mithalten zu können, ist auch gutes Sehen sehr wichtig. Foto: Christian Schwier/stock.adobe.com/akz-o

Probleme in der Schule

Ein Grund: Beeinträchtigungen der Augen

„Jetzt beginnt der Ernst des Lebens“ - diesen Satz hören viele Kinder zu Beginn ihrer Schullaufbahn. Und tatsächlich werden gute Leistungen immer wichtiger, wenn es um die spätere berufliche und soziale Situation geht. Nicht alle Kinder sind den Anforderungen in der Schule gewachsen, bei manchen treten mehr oder weniger ausgeprägte Lernschwächen auf. Das Verhalten der Kinder in der Schule und im Alltag ist auffällig zum Beispiel durch Konzentrationsschwäche, Aufmerksamkeitsstörungen, aber auch Aggressivität oder große

Unruhe. Der berühmte „Zappelphilipp“ lässt grüßen.

Häufig sind die Augen die Ursache

Schlechte Schulleistungen oder auffälliges Verhalten sind natürlich nicht automatisch oder grundsätzlich mit Augenproblemen zu erklären. Oft aber können nicht entdeckte Sehfehler und Störungen im Zusammenspiel der Augen die vorhandenen Probleme verstärken. Denn eines ist sicher: Fehler an den Augen verursachen Defizite in der Informationsaufnahme. Wenn Eltern also eine gro-

ße Leseunlust feststellen, Augenreiben oder häufiges Blinzeln beobachten oder auch eine vermeintliche Ungeschicklichkeit oder Ängstlichkeit, sollte die Alarmglocke anschlagen und eine Vorstellung in einer Augenarztpraxis mit Orthoptik stattfinden.

Was kann dahinterstecken?

- Organische Erkrankungen des kindlichen Auges können ein ungestörtes/ungetrübtes Sehen unmöglich machen. Bereits im Kindesalter können der graue Star (Katarakt), der grüne Star (Glaukom) so-

wie Netzhaut- und Sehnervenleiden auftreten. Eine Veränderung der Sehschärfe ist zwar meistens, aber keinesfalls immer ein „Brillenproblem“. Nur der Augenarzt und die/der Orthoptist*in können hier die richtige Diagnose stellen und helfen.

- Fehlsichtigkeit bzw. starke Sehfehler können lange unentdeckt bleiben! Das kindliche Auge kann durch Verformung der Linse im Auge unter Anspannung der inneren Augenmuskeln sogar höhere Fehlsichtigkeit ausgleichen. Spezielle diagnostische Augentropfen, die nur der Augenarzt anwenden darf, entspannen die betreffenden Augenmuskeln und setzen somit diese Eigenregulation für gewisse Zeit außer Kraft. Nur unter diesen Bedingungen kann eine Fehlsichtigkeit exakt und objektiv bestimmt werden.
- Latentes Schielen, d. h. verstecktes Schielen oder eine Naheinstellungsschwäche, können den Sehvorgang ebenfalls stark beeinträchtigen. Sie führen nicht selten zu angestrengtem oder gestörttem Sehen sowie zu Kopfschmerzen und/oder anderen Symptomen. Abhilfe schafft meistens eine einfache Einstärken-Brille. Nur in wenigen Fällen ist zusätzlich die Verordnung eines Nahzusatzes oder von Prismen erforderlich.

Weitere Informationen finden Sie unter www.orthoptik.de im Patientenratgeber. (akz-o)

Keine Lust mehr auf Batteriewechsel?

Erleben Sie die neue Generation

Akku-Hörsysteme!



Marcus Brungs & Björn Hagemann
freuen sich auf Sie!

Die neuen **Akku-Hörsysteme** bieten eine ganze Reihe an Vorteilen. Sie liefern Ihnen mit einer Ladung bis zu 24 Stunden ein neues, ausgezeichnetes Hörerlebnis und sie sind leicht zu handhaben. Übertragen Sie den Ton von Fernseher oder Telefon direkt auf Ihre Akku-Hörgeräte - ganz einfach und bequem! Die smarten und bequemen Akku-Hörgeräte können Sie jetzt bei uns kennenlernen.

Hörgerätekundl
Marcus Brungs
Meisterbetrieb für moderne Hörgeräteversorgung

Hörgerätekundl Marcus Brungs
Inh. Marcus Brungs | Hauptstraße 19
51766 Engelskirchen-Runderoth
Telefon 0 22 63 - 969 71 33



Jetzt kostenlos
bei uns testen!



Neue Wanderflyer für Hübender und Müllenbach

Auf Spurensuche in der bergischen Kulturlandschaft

Das LVR-Projekt „Bienen, Blüten und Begegnung - Biodiversität in Bergischen Dörfern“ der Biologischen Stationen Oberberg und Rhein-Berg wurde erfolgreich abgeschlossen.

Mit der Überreichung der Wanderflyer an die Dorfvereine geht das vom Landschaftsverband Rheinland geförderte Projekt „Bienen, Blüten und Begegnung - Biodiversität in bergischen Dörfern“ erfolgreich zu Ende. In den Jahren 2019 bis 2021 begleiteten die Biologischen Stationen Oberberg und Rhein-Berg zwei Dorfgemeinschaften je Kreis bei der ökologischen Aufwertung ihrer Dörfer. In gut besuchten Workshops wurden Naturschutzmaßnahmen, Aktionstage und Exkursionen geplant, die dann in Form von naturnahen Vegetationsflächen, Pflanzentauschbörsen oder Steinbruchführungen Gestalt annahmen. Frei nach dem Motto „Naturschutz beginnt vor der eigenen Haustür“ war die Anleitung der Dorfbevölkerung zur Durchführung von Naturschutzmaßnahmen in ihren Dörfern ein wesentlicher Bestandteil des Projektes.

Die neuen Wanderflyer, die in Zu-

sammenarbeit mit den beteiligten Dorfvereinen entstanden sind, laden zum Entdecken der Kulturlandschaft ein: Von historischen Gebäuden über Hohlwege oder Streuobstwiesen mit den typischen Tier- und Pflanzenarten bis hin zu Anekdoten aus vergangenen Zeiten. „Auf diese Weise werden Besucher*innen zu interessanten Punkten geführt und die Menschen vor Ort können sich stärker mit ihrem Dorf identifizieren und den Erhalt einer artenreichen Kulturlandschaft fördern“, erläutert Dr. Bernd Freymann, Geschäftsführer der Biologischen Station Oberberg.

Landrat Jochen Hagt freut sich zudem über den ebenfalls im Rahmen dieses Projektes erstellten Leitfaden zur ökologischen Aufwertung von Dörfern: „Dieser Ökologische Leitfaden steht allen Dörfern und Initiativen zur Stärkung der artenreichen bergischen Kulturlandschaft bereit. Er ist ein weiteres Werkzeug des im Jahr 2019 aufgestellten Kreisprogramms KUNO mit den Projektbereichen „Lebensraum“ und „Artenvielfalt“. In beiden Bausteinen sind insgesamt 95 Maßnahmen in

18 Projekten dargestellt, von denen viele aktuell in der Umsetzung oder sogar schon abgeschlossen sind. Die Bedeutung von Biodiversität, Lebensraum- und Artenschutz ist eine wichtige Aufgabe des Oberbergischen Kreises. Mit kostenfreien Angeboten wie beispielsweise dem Dorfservice Oberberg, dem Kreiswettbewerb „Unser Dorf hat Zukunft“, der Oberbergischen Zukunftswerkstatt Dorf und dem Zukunftsforum Dorf zeigen wir neue Perspektiven auf und unterstützen das Engagements in den Dörfern, das sich so stärkend auf unsere gesamte Region auswirkt.“ Im Leitfaden enthalten sind z.B. eine Anleitung zum Bau eines Fledermauskastens oder Listen von geeigneten Dorfbäumen, Heckenpflanzen sowie Obstgehölzen für das Bergische Land.

Die beiden beteiligten Dorfvereine, die mit ihrem engagierten ehrenamtlichen Einsatz die Umsetzung des Projektes erst ermöglichten, konnten viel über die komplexen Zusammenhänge in Natur und Landschaft erfahren und bei ihren weiteren Projekten für das Dorf einsetzen. „Wir freu-

en uns sehr, dass die Dorfbewohner*innen und Besucher*innen sich nun mithilfe der neuen Wanderflyer in unseren Dörfern auf Spurensuche in der Kulturlandschaft begeben können“, sind sich Gerda Pester vom Gemeinnützigen Verein Müllenbach und Karl-Friedrich Lademacher von der Dorfgemeinschaft Hübender einig.

Christoph Boddenberg vom Landschaftsverband Rheinland betont die Bedeutung intakter dörflicher Strukturen für die Region und weist auf die neu aufgenommen Objekte in die etablierte Internetplattform www.kuladig.lvr.de, die digital erfasst und gesichert wurden und nun für alle einsehbar sind, hin. Der Landschaftsverband Rheinland förderte dieses und zahlreiche weitere Projekte im Rahmen des LVR-Netzwerks Kulturlandschaft der Biologischen Stationen im Rheinland.

Die Wanderflyer werden an zentralen Orten in den Dörfern öffentlich zugänglich über Flyerboxen verteilt.

Die digitalen Versionen sind erhältlich unter:
<https://biostationoberberg.de/wanderflyer.html>



Fortgeschrittenen Parkinson rechtzeitig erkennen

Für Betroffene ist es wichtig, bei Anzeichen einer Verschlechterung zu reagieren



Ein ausgefüllter Selbsttest kann eine gute Grundlage für das nächste Arztgespräch bilden. Foto: djd/AbbVie/
Getty Images/Tinpixels

Bei einer Parkinson-Erkrankung sterben im Gehirn Nervenzellen ab, die den wichtigen Botenstoff Dopamin produzieren. Dopamin wird unter anderem für die Steuerung von Bewegungsabläufen benötigt. Fehlt es, treten Symptome wie Zittern, Muskelsteifigkeit, die Verlangsamung von Bewegungen und Gleichgewichtsstörungen auf. Allein in Deutschland sind davon rund 220.000 Menschen betroffen. Medikamente zum Einnehmen können den Dopaminstandard zunächst ausgleichen. Doch Parkinson ist eine fortschreitende

Erkrankung und im Verlauf kann es passieren, dass die Tabletten nicht mehr wie gewünscht wirken und sich die Symptome oder Auswirkungen wieder verschlimmern. Für Betroffene ist das nicht immer leicht zu erkennen, da die Entwicklung meist schleichend verläuft. Sie sprechen darüber nicht mit dem behandelnden Arzt und oft wird dann die Behandlung zu spät angepasst.

Parkinson-Symptome leichter zuordnen

Es ist deshalb für Parkinson-Patienten und ihre Angehörigen

wichtig, gut über mögliche Anzeichen einer Verschlechterung informiert zu sein. Dazu gehört zum Beispiel, dass die Wirkungsdauer der über den Tag eingenommenen Medikamente nicht mehr ausreicht. Steigender Tablettenbedarf kann also ein Indiz für fortgeschrittenen Parkinson sein. Auch Wirkenschwankungen, sogenannte Fluktuationen, bei denen sich Phasen guter Beweglichkeit (ON-Phasen) mit Phasen schlechter Beweglichkeit (OFF-Phasen) abwechseln, aber

auch unkontrollierte Überbewegungen oder Schluckstörungen können darauf hindeuten.

Beschwerden, die nicht direkt mit der Beweglichkeit zu tun haben, sind beispielsweise Ängste, Verdauungsprobleme, Schlafstörungen, Psychosen oder Demenz.

Auf dem Patientenportal www.parkinson-check.de werden die verschiedenen Symptome in leicht verständlichen Videos erklärt und lassen sich mit dem eigenen Befinden abgleichen und einordnen.

Mit dem Selbsttest zum Arzt

Zusätzliche Hilfestellung bietet ein Selbsttest, der ausgefüllt und ausgedruckt eine gute Grundlage für das nächste Arztgespräch bildet. Er macht es leichter, alle wichtigen Punkte anzusprechen, um so zu einer optimalen Behandlung zu kommen. Eine Unterstützungssuche mit Adressen von Neurologen, die über fortgeschrittenen Parkinson aufklären, sowie Patientengeschichten finden sich ebenfalls auf der Website. Stellt sich heraus, dass Tabletten oder Kapseln zur Kontrolle der Symptome nicht mehr ausreichen, gibt es verschiedene Möglichkeiten, die Behandlung zu intensivieren.

Das Ziel sollte immer sein, dass der Patient zu jeder Zeit in der Lage ist, das zu tun, was er gerade möchte. (djd)

Wir suchen zur Verstärkung unseres Teams:

Medizinische Fachangestellte Arzthelferin (m/w/d)

Pflegeassistentin LG1 – LG2 (m/w/d)

Praxisanleiterin (m/w/d)

in Vollzeit, Teilzeit als Aushilfe

Wir bieten:

- Vergütung in Anlehnung an Tarif
- Fort- u. Weiterbildungsmöglichkeiten (z.B. Praxisanleitung)
- flexible Arbeitszeitmodelle • kostenlose Getränke

- Arbeiten in einem solidarischen, zuverlässigen Team
- am Hilfebedarf orientierte Pflegezeiten beim Kunden
- Dienstwagen/Jobrad nach Absprache

Bei Interesse vereinbaren Sie bitte einen persönlichen Gesprächstermin: Vereinte Pflegedienste Heidemann GmbH · Kölner Str. 3 · 51789 Lindlar · Tel. 0 22 66 - 47 02 00 · info@vereinte-pflegedienste.de



Vereinte
Pflegedienste
Heidemann GmbH

Die Qualifizierung für 50PLUS

#Sportehrenamt-Jetzt erst recht!

Der Kreissportbund Oberberg hat die Förderzusage für eine besondere Ausbildung erhalten. Die Übungsleiter C Ausbildung „Herbstgold“ wird vom Landessportbund an nur fünf Orten in NRW ermöglicht. Engelskirchen wurde als einer dieser Standorte ausgewählt. Hier startet die Maßnahme am 6. August.

Das Besondere sind gleichaltrige Teilnehmer*innen in der zweiten Lebenshälfte (ab 50 Jahre) und ein angepasster Sportpraxis-Teil. Durch die Förderung kann allen Oberberger*innen, auch wenn Sie

bisher nicht ehrenamtlich oder im Verein tätig waren, eine besonders günstige Übungsleiter-C Ausbildung angeboten werden. Die Maßnahme ist Teil der Initiative „#Sportehrenamt - Jetzt erst recht!“. Das Ziel dieser ist, mehr Menschen für das ehrenamtliche und freiwillige Engagement zu gewinnen.

Nette Menschen treffen, gemeinsam etwas bewegen und dabei jede Menge Spaß haben! Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch unter 02261 91193-0 oder per E-Mail an



Foto: © LSB NRW / Andrea Bowinkelmann

info@ksb-oberberg.eu. Online finden Sie das Angebot unter: www.sportangebote-oberberg.de (Sportreisen/Wellness).

Zahnfreundliche Durstlöscher

So schmeckt der Sommer

Wenn der Sommer wieder Fahrt aufnimmt und die Temperaturen klettern, wächst die Lust auf kühle Erfrischungsgetränke – aber Achtung! Denn der Genuss von sauren Getränken wie Softdrinks, Obstsäften und -schorlen kann zu Zahnerosionen führen. Auslöser für die Schäden am Zahnschmelz sind Säuren, die Getränke von Natur aus enthalten oder die bei der Herstellung zugesetzt werden. Anlässlich des Tags der Erfrischungen am 28. Juli befasst sich die Informationsstelle für Kariesprophylaxe (IfK) daher mit zahnfreundlichen Durstlöschnern.

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

Säuregrad. „Bei Getränken mit einem pH-Wert unter 4 wie Frucht- und Multivitaminsäften, Limonaden, Sport- und Energydrinks lassen sich bei häufigem Genuss deutliche Erosionen feststellen“, so Professor Zimmer. Auch Eistees oder Tee mit Zitrone können den Zähnen zusetzen. Allerdings ist der pH-Wert der Getränke nicht allein entscheidend. Die Art der Säure und gegebenenfalls in dem Getränk enthaltenes Kalzium oder Phosphat haben einen erheblichen Einfluss auf dessen erosive Wirkung. So ist Zitronensäure viel erosiver als Phosphorsäure. Andererseits kann der Zusatz von Kalzium zu einem Orangensaft dessen Erosivität deutlich reduzieren. „Getränke wie Mineralwasser, Trinkwasser aus der Leitung oder Kräutertees, ziehen dagegen keine erosiven Schmelzveränderungen nach sich. Sie sind deshalb ideale Durstlöscher – auch weil sie kalorienfrei sind“, empfiehlt Professor Zimmer.

Permanente Säureattacke

Ähnlich wie bei Süßigkeiten wirkt sich der wiederholte, über den ganzen Tag verteilte Genuss säurericher Getränke besonders negativ aus. Der Konsum größerer Mengen, auf einmal getrunken, ist dagegen für die Zähne eher unproblematisch. Nach dem Genuss können ein großer Schluck Wasser oder Milch sowie ein Zahnpflegekau-gummi helfen, das Übermaß an Säu-



Foto: pixabay

re im Mund schneller zu neutralisieren. Auch Käse wirkt der Entkalzung der Zähne entgegen. Nicht zuletzt deshalb beenden Franzosen eine Mahlzeit gerne mit Käse.

Fluoride machen die Zähne widerstandsfähig

Um die Zähne vor Säureattacken wirksam zu schützen, gilt es aus zahnmedizinischer Sicht, sie möglichst widerstandsfähig zu machen. Dabei haben sich Fluoride als besonders wirksam erwiesen. Fluorid ist ein wichtiger Baustein des Zahnschmelzes. Es hemmt die Bildung von Karies und repariert beginnende kariöse Stellen. Fluoride helfen Mineralstoffen wie Kalzium und Phosphat, in die Zähne zu gelangen. Gleichzeitig verhindern sie, dass sich die Mineralstoffe aus dem Zahnschmelz

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

Um diese Wirkung voll auszuschöpfen, sollten Fluoride regelmäßig zugeführt werden. Die generelle Verwendung von fluoridiertem Speisesalz hat sich dabei besonders bewährt. Es wirkt vor dem Verschlucken lokal durch den direkten Kontakt mit der Zahnoberfläche. Zudem erhöht es die Fluoridkonzentration im Speichel und schützt so schon beim Essen vor Karies. Zahnärzte empfehlen deshalb, im Haushalt ausschließlich Fluoridsalz zu verwenden. Daneben gehören fluoridhaltige Zahnpasten zur täglichen Zahnpflege, und zwar mindestens zweimal pro Tag.



Ein Keller bietet Wohnraumplus von bis zu 40 Prozent

Bauherren sollten bei der Hausplanung Platzreserven einkalkulieren

Weit im Voraus planen die meisten privaten Bauherren nicht nur die Architektur und den Grundriss ihres Eigenheims, sondern auch einen Großteil der Inneneinrichtung. Schnell sind die besten Plätze für die Küche, den Fernseher und das Bett gefunden. Schwieriger wird es bei der Positionierung weniger ansehnlicher Dinge wie der Heiz- und Haustechnik, den Getränkekisten, Werkzeugen oder dem Staubsauger. „Ein Fertigkeller unter dem Haus bietet gegenüber einem kellerlosen Haus bis zu 40 Prozent mehr Fläche, die zum Wohnen und Abstellen geeignet und kostengünstiger zu realisieren ist als oberirdischer Wohn- oder Stauraum“, so der Kellerexperte.

Allein die haustechnischen Anlagen zum Heizen und Lüften sowie für die Warmwasseraufbereitung

und immer öfter auch für ein Smart Home-System benötigen schnell zehn Quadratmeter und mehr der wertvollen Fläche im Eigenheim. Bei einem Haus ohne Keller geht diese Fläche oberirdisch verloren. Bei einem Haus mit Keller wird die Technikzentrale immer unterirdisch eingeplant. Denn hier ist der beste Platz für die mitunter nicht ganz so leisen Gerätschaften, zu denen sich auch die Waschmaschine und der Wäschetrockner gesellen können.

Im Unterschied zu einem gemauerten Keller werden Fertigkeller industriell vorgefertigt und lassen sich umso schneller und planungssicherer auf dem Baugrundstück montieren. In wettergeschützten Werkhallen entstehen großformatige Bauteile aus wasserundurchlässigem Beton. Diese werden per Tieflader zur Baustelle ge-

bracht, mit einem Kran entladen, präzise gestellt und miteinander verbunden. „Der Grundriss eines Fertigkellers sowie seine Ausstattung mit Fenstern, Lichtschächten und so weiter ist individuell planbar und wird auf die Grundstücks situation sowie die Vorlieben des Bauherrn zugeschnitten“, sagt Hetzer. Wer einen Fertigkeller etwa als Fundament für das Haus auf einem Hanggrundstück nutze, könne den Stauraum gut im bergseitigen Teil und zusätzliche Wohnfläche im talseitigen Bereich des Untergeschosses einplanen. „Das bietet den Vorteil, dass die Wohnräume im Keller mitunter direkt an den Garten angebunden und mit großen Fenstern ausgestattet werden können.“

Beliebt sind die Wohnräume im Keller beispielsweise für eine Wellnessoase mit Sauna, für ei-

nen Hobbyraum oder gerade aktuell auch für ein Arbeits- oder Gästezimmer. Selbst eine separate Einliegerwohnung beispielsweise für das Mehrgenerationenwohnen unter einem Dach wird dort gerne realisiert. „Wohnen im Keller - das war früher kaum denkbar. Heute jedoch bietet ein moderner Fertigkeller dank Wärmedämmung, Tageslicht und Frischluft einen ebenso hohen Wohnkomfort wie die oberirdischen Stockwerke“, betont der Fachmann der Gütegemeinschaft Fertigkeller und er ergänzt abschließend: „Ein Eigenheim mit Garten ist die angestrebte Wohnform der meisten Deutschen. Wer es mit Weitsicht und Keller plant, erhält ein Wohnraumplus, das sich garantiert bezahlt macht - erst recht vor dem Hintergrund weiter steigender Bodenpreise.“ (GÜF/FT)



BROCK IMMOBILIEN

Verkaufen | Vermieten | Gutachten

Alessandra Lovegrove
Inhaberin Standortlizenz Overath

Regional und nah - zentral für Sie in Overath und Umgebung.
Qualifiziert. Kompetent. Persönlich.

Hauptstraße 45 | 51491 Overath
overath@brock-immobilien.com

02206 / 95 19 225 | www.brock-immobilien.com





Energiesparfaktor Wohnraumlüftung

Lüftungssysteme mit Wärmerückgewinnung können Heizkosten erheblich reduzieren



Dank moderner Wohnraumlüftung mit Wärmerückgewinnung fühlt sich die Familie bei gutem Raumklima wohl - und schont zusätzlich ihren Geldbeutel. Foto: djd/BDH/Initiative Gute Luft/goodluz/Adobe Stock

PLAMECO
SPANNDECKEN

morgen schöner wohnen

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

Ein durchschnittlicher Haushalt muss in diesem Jahr mit erheblichen Mehrkosten fürs Heizen rechnen.

Preistreiber sind unter anderem eine weltweit hohe Nachfrage nach Energie, gestiegene Großhandelspreise sowie die Einführung des CO₂-Preises auf Erdgas und Heizöl.

Automatischer Luftaustausch

Gegensteuern und sparen kann, wer auf erneuerbare Energien und eine energieeffiziente Haustechnik umsteigt. Lüftungssysteme mit Wärmerückgewinnung beispielsweise regeln automatisch den notwendigen Luftaustausch und wärmen die Frischluft vor. So muss bei kühlen Außentemperaturen deutlich weniger ge-

heizt werden, wodurch sich die Heizkosten geräte- und gebäudeabhängig um etwa 30 Prozent reduzieren lassen.

Unter www.wohnungs-lueftung.de gibt die Initiative „Gute Luft“ mehr Informationen zur modernen Technik und den Fördermöglichkeiten.

Lüftungssysteme regeln automatisch den notwendigen Luftaustausch, ohne dass die Fenster geöffnet werden müssen.

Dadurch wird verhindert, dass die Räume im Winter durch manuelle Fensterlüftung schnell auskühlen und langsam und teuer wieder aufgeheizt werden müssen.

Lüftungsgeräte mit Wärmerückgewinnung dagegen geben beim Abführen der verbrauchten, warmen Raumluft die Wärme an einen Zwischenspeicher, den Wärmetauscher, ab. Strömt anschließend kalte Frischluft in den Wohnraum, nimmt sie die gespeicherte Wärme wieder auf und wird so effektiv vorgewärmst.

Energiesparende Technik

Auf diese Weise können Lüftungssysteme bis zu 90 Prozent der Wärme aus der Abluft zurückgewinnen. Es muss deutlich weniger geheizt werden, gleichzeitig wird der Wärmekomfort erhöht.

Zusätzlich arbeitet eine moderne Lüftungsanlage mit Wärmerückgewinnung äußerst stromsparend. Die Wohnungslüftung sorgt zudem für eine bessere Effizienz-Bewertung des Gebäudes und hebt den Wiederverkaufswert. Gerade in Neubauten oder bei der energetischen Sanierung, wenn die Gebäudehülle fast luftdicht ist, spielt die Lüftungstechnik ihre Vorteile aus. (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

Mit energieeffizienter Haustechnik wie einer modernen Wohnraumlüftung mit Wärmerückgewinnung lassen sich wertvolle Heizkosten einsparen. Foto: djd/BDH/Initiative Gute Luft/Pexels/Cottonbro

RUND UM MEIN ZUHAUSE

Was tun, wenn ein neuer Schrank her soll?

Hierauf sollten Endverbraucher beim Möbelkauf achten



Mit Stauraum allein ist es bei Schränken nicht getan, denn sie sollen dauerhaft schön und sicher sein.

Foto: DGM/GWINNER

Möbelqualität besitzt verschiedene Merkmale. Bei Schränken können einheitliche Fugen und Abstände zwischen Korpus und Schubladen Anzeichen für Qualität sein. Ebenso wie Regalböden, die sich trotz einer Beanspruchung durch Bücher, Kleidung oder andere Alltagsgegenstände nicht durchbiegen. Laut der Deutschen Gütegemeinschaft Möbel (DGM) besitzen diese Indizien für vermeintlich stabile und sichere Schränke und Regale nur bedingt Aussagekraft vor dem Möbelkauf. „Die sicherste Methode, einen qualitativ hochwertigen Schrank zu erkennen, ist die Suche nach dem ‚Goldenen M‘. Wenn ein Schrank, ein Regal oder ein anderes Möbelstück einen Aufkleber oder Anhänger mit dem RAL Gütezeichen aufweist, ist es nachweislich für ein langes und sicheres Möbelleben gewappnet“, sagt DGM-Geschäftsführer Jochen Winning. Bei verschiedenen Prüfverfahren werden Möbelanwärter auf das „Goldene M“ einem Stresstest ausgesetzt, der ihnen alles abverlangt - von Kontrollen der Standfestigkeit und Statik, über Belastungschecks, welche die jahrelange Beanspruchung simulieren, bis hin zu chemischen Tests und Schadstoffprüfungen. „Sind alle Prüfergebnisse einwandfrei - und auch nur dann - folgt die Auszeichnung von Schränken, Regalen & Co. mit dem RAL Gütezeichen“, so Winning. Weil Schränke und Regale in allen Bereichen der Wohnung anzutref-

fen sind, gelten für sie weitere Qualitätsanforderungen je nach Anwendungsbereich. Während etwa Schränke für das Bad starke Schwankungen von Temperatur und Luftfeuchtigkeit problemlos aushalten müssen, kann bei Schränken für das Kinderzimmer eine zusätzliche Wandbefestigung empfehlenswert sein, damit sie beim Erklimmen durch den Nachwuchs nicht umkippen. Abgerundete Möbelcken sind ebenfalls vor allem im Kinderzimmer von Bedeutung. „Der Endverbraucher sollte beim Möbelkauf darauf achten, dass der ausgewählte Schrank auch wirklich für seinen angedachten Einsatzort geeignet ist, beziehungsweise dort zum Einsatz kommt, wo der Hersteller ihn vorgesehen hat“, merkt Winning an. Ansonsten könne sich nicht nur die Lebens-

dauer eines Schrankes verkürzen, sondern auch eine erhöhte Verletzungsgefahr beispielsweise im Kinderzimmer entstehen. Des Weiteren tragen eine angemessene Reinigung und Pflege zur dauerhaft zufriedenstellenden Erscheinung und Nutzung von Möbeln bei. Bei der Auswahl und Gestaltung qualitätsgeprüfter Schränke und Regale gibt es heute (fast) nichts, das es nicht gibt. Neben bewährten Möbeln für alle Wohnbereiche aus Massivholz, Holzwerkstoffen oder anderen Materialien sowie mit furnierter oder folierter Oberfläche sind auch Materialkombinationen und innovative Lösungen beispielsweise mit Anti-Fingerprint-Beschichtung möglich. Reichlich oder ganz gezielt Stauraum bieten Fächer und Sortiersysteme hinter Türen oder in

DOMIZIL

Neue Ausstellung Weißlacktüren

Türblätter (z.B. 86x198,5 cm)

Glatt Eckkante	€ 99,-
Glatt Rundkante	€ 105,-
4-Rillentür	€ 169,-
2,3 oder 4 Füllungen	ab € 169,-

Zargen (z.B. 12,0 cm WST)

Eckig	€ 119,-
Rundkante	€ 119,-
Profilkante	€ 169,-

**50.000 Türelemente
vorrätig und abholbereit!**



Holz-Richter GmbH
Holz-Richter-Straße 1 · 51789 Lindlar
Ausstellung: Schmiedeweg 1
Tel. 02266 4735-0 · www.holz-richter.de

Schubkästen. Klassiker wie das Schrankbett zum Ausklappen oder ein praktischer Heimarbeitsplatz im Schrank sind weitere pfiffige sowie platzsparende Einrichtungsideen. „Und wer eine maßangefertigte Stauraumlösung beispielsweise für eine Dachschräge oder für unter der Treppe benötigt, findet ebenfalls qualitätsgeprüfte Anbieter mit dem ‚Goldenen M‘, die jeden individuellen Wunsch in die Tat umsetzen“, sagt der DGM-Geschäftsführer. DGM/FT

Fliesen, Naturstein und Bäder auf 1.000 qm Ausstellungsfläche!



PLATTEN KÖNIG
Fliesen- und Natursteinhandel GmbH

Unterkaltenbach 14 Tel. (0 22 63) 92 10 20
51766 Engelskirchen-Hardt Fax (0 22 63) 92 10 61

♦ Ihr Fachbetrieb mit
eigener Natursteinwerkstatt

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

www.plattenkoenig-engelskirchen.de

*Außer an Feiertagen, sonntags keine Beratung, kein Verkauf.



Mit einer dualen Ausbildung beruflich punkten



Foto: BMBF/Michael Reichel

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

Im Rahmen der Informationskampagne des Bundesministeriums für Bildung und Forschung „Du + Deine Ausbildung = Praktisch unschlagbar!“ besuchen Sie Schulen und Bildungsmessen, um Ju-

gendliche bei ihrer beruflichen Orientierung zu unterstützen. Was wollen die jungen Leute wissen? Alles dreht sich um die Fragen: Welcher Beruf passt zu mir? Wie treffe ich die richtige Entscheidung? Wer am Anfang der Orientierung steht, will seine Stärken und Interessen herausfinden und sich über Berufsfelder und Anforderungen informieren. Wer schon eine Idee hat, will mehr zur Umsetzung wissen: Welche Berufe bieten mir welche Möglichkeiten - sei es beim Verdienst, bei Aufstiegschancen oder wenn es um Auslandsaufenthalte geht - und ist eine duale Ausbildung oder ein Studium dafür der beste Weg?

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

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

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

Entdeckt Eure Stärken und Interessen, indem Ihr Euch ausprobieret: bei Schnuppertagen, Praktika und Nebenjobs. Macht es wie ein Profi-Sportler und holt Euch Unterstützung! Nutzt die Orientierungsan-

gebote der Agentur für Arbeit, der Kammern, holt Euch Infos auf den Ausbildungsmessen und fragt Leute mit den Berufen, die Euch interessieren, nach ihren Erfahrungen. Und: Glaubt an Euch!

Studium oder Ausbildung? Was raten Sie?

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

Worin liegen die konkreten Vorteile einer dualen Ausbildung?

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

Wie können Eltern die Berufsorientierung ihrer Kinder unterstützen?

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

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

TRAUMJOB

UNSERE KARRIERE-SEITE GIBT ES

JETZT AUCH ONLINE
www.rautenberg.media/jobs

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

SIE HABEN JOBS ZU VERGEBEN?

Nutzen Sie **STARTER-ANGEBOT** für nur...
50,- € ...und finden Sie Ihren **TRAUM-MITARBEITER!**
02241-260-112 service@rautenberg.media

*zzgl. Mwst./Monat

So klappt die Suche nach einem Ausbildungsplatz

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

1. Frühzeitig mit der Suche beginnen

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

2. Das persönliche Netzwerk aktivieren

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

3. In Ausbildungsportalen im Web suchen

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



4. Kostenlose Vermittlungsservice nutzen

Professionelle Vermittler unterstützen bei der Stellensuche für einen Ausbildungsplatz. Diesen kostenlosen Service gibt es zum Beispiel bei der Bundesagentur für Arbeit, den Industrie- und Handels- sowie bei den Handwerkskammern. Die Beraterinnen und Berater vermitteln nicht nur Kontakte zu Betrieben, sondern beraten auch bei individuellen Fragen und geben Tipps zur Bewerbungsmappe und zu finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten.

5. Auf Berufsmessen persönliche Kontakte knüpfen

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

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

Komm ins #WSMteam

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



Dein Freiwilligen-dienst nach der Schule!

Gute Perspektive, gut für den Lebenslauf!

Hier kannst du dein FSJ/BFD machen:

- Rettungsdienst
- Kindertageseinrichtungen
- Hausnotruf
- Fahrdienst
- Breitenausbildung

- bis zu 635,-* Euro monatlich
 - viele Weiterbildungen und praktische Kurse
 - 29 Tage Urlaub und bis 40 Bildungstage
- *Stand: Mai 2022

Jetzt informieren oder gleich bewerben:
02262 7626-0
freiwilligendienst.rhein-oberberg@johanniter.de
www.johanniter.de/rhein-oberberg

JOHANNITER

Aus Liebe zum Leben



NOTDIENSTE

WIR SIND RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA!



VERLAGSSONDERVERÖFFENTLICHUNG

110 POLIZEI

112 FEUERWEHR



APOTHEKEN-NOTDIENST

Apotheken-Notruf 0800 00 22833

Samstag, 23. Juli

Severinus-Apotheke

Kölner Str. 3, 51789 Lindlar, 02266/459819

Sonntag, 24. Juli

Peter und Paul Apotheke

Bahnhofsplatz 7, 51766 Engelskirchen, 02263/3622

Montag, 25. Juli

Die Apotheke in Kürten

Wipperfürther Str. 396, 51515 Kürten, 02268/7200

Dienstag, 26. Juli

Montanus-Apotheke

Jan-Wellem-Str. 25, 51789 Lindlar (Frielingsdorf), 02266/470777

Mittwoch, 27. Juli

Adler-Apotheke

Hauptstr. 20, 51789 Lindlar, 02266/5252

Donnerstag, 28. Juli

Herz-Jesu Apotheke

Hauptstr. 57, 51789 Lindlar, 022664406044

Freitag, 29. Juli

Schlehen-Apotheke OHG

Overather Str. 22, 51766 Engelskirchen (Loope), 02263 92030

Samstag, 30. Juli

Adler-Apotheke

Hauptstr. 20, 51789 Lindlar, 02266/5252

Sonntag, 31. Juli

Medica Apotheke im Ärztehaus

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

Montag, 1. August

Hirsch-Apotheke

Hauptstr. 34, 51766 Engelskirchen (Ründeroth), 02263 96110

Dienstag, 2. August

Apotheke am Markt OHG

Markt 7, 51766 Engelskirchen (Ruenderoth), 02263/961814

Mittwoch, 3. August

Agger-Apotheke

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

Donnerstag, 4. August

Löwen-Apotheke

Wülfringhausenstr. 1-5, 51674 Wiehl, 02262/93308

Freitag, 5. August

Adler-Apotheke

Bielsteiner Str. 117, 51674 Wiehl (Bielstein), 02262/72150

Samstag, 6. August

Ginkgo-Apotheke

Siebenbürger Platz 13, 51674 Wiehl (Drabenderhöhe),
02262/999111

Sonntag, 7. August

Montanus-Apotheke

Jan-Wellem-Str. 25, 51789 Lindlar (Frielingsdorf), 02266/470777

- Angaben ohne Gewähr -

GUTE PFLEGE IST KEINE GLÜCKSACHE!

www.lebensbaum.care



**Ambulante Pflege
Lindlar**

02266-47931-0

Breslauer Str. 11, 51789 Lindlar

Unsere Leistungen für Sie

- Ausführliche Pflegeberatung
- Individuelle Schulungen
- Überleitungspflege
- Grund- und Behandlungspflege
- 24-Stunden-Pflegenotruf
- Betreuungsdienste
- Hauswirtschaftliche Hilfen
- Seniorenwohngemeinschaft
- Vermittlung von Hilfsmitteln
- Vermittlung von Kurzzeitpflege
- Hausnotruf
- Tagespflege
- ...und vieles mehr.

info@lebensbaum.care

Verwurzelt
im Leben

Lebensbaum
Ambulante Pflege - Tagespflege - Wohngemeinschaft

 Bestattungshaus seit 1880
Barthel Müller
Bestatten & Begleiten von Mensch zu Mensch

Pietät Barthel Müller
Hauptstr. 62 | 51789 Lindlar
Tel.: (0 22 66) 4 65 83 27 Tag & Nacht
Web: www.bestattungen-mueller.net



TRIUMPH
TREPPIENLIFTE

Ihr regionaler Treppenliftpartner
aus Bergneustadt

Tel.: 0 22 61 / 9 15 6774

www.triumph-treppenlifte.de



Jolanta Sinder

Vermittlung für selbstständige

Haushaltshilfen – 24 Stunden

Pflegedaheim24h

Jolanta Sinder

Ammerweg 6

51580 Reichshof

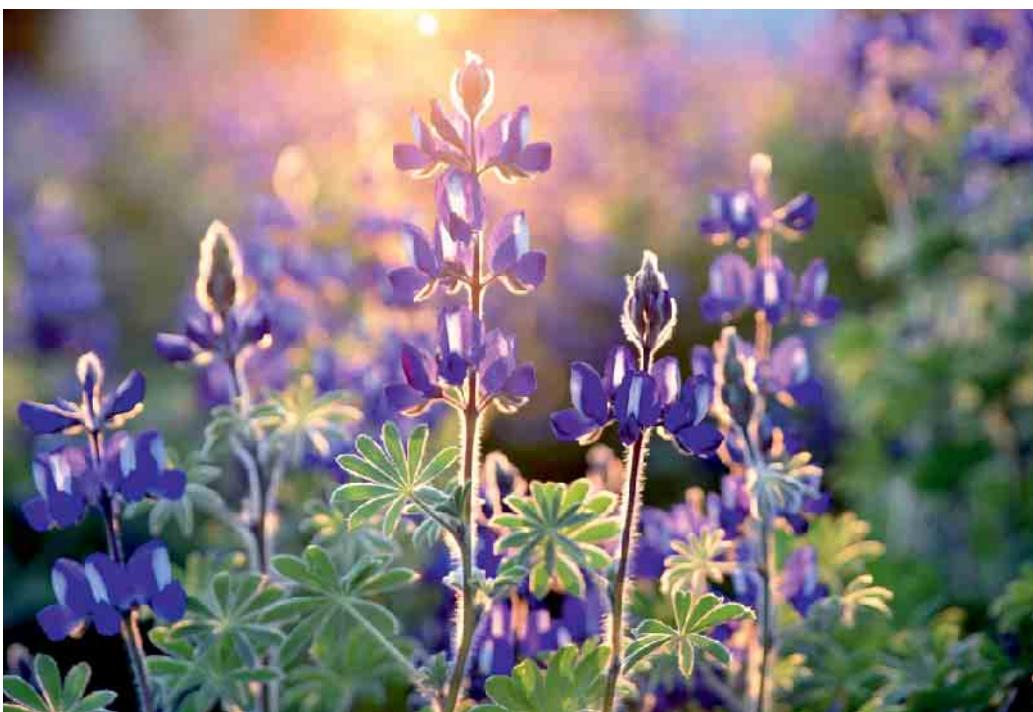
Tel.: 02265 - 997 18 52

Mobil: 0170 - 320 97 84

info@pflegedaheim24h.de

www.pflegedaheim24h.de

Die nächste Ausgabe erscheint am:
Samstag, 06. August 2022
Annahmeschluss ist am:
29.07.2022 um 10 Uhr



Angebote

An- und Verkauf

Antik Solbach

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

Gesuche

Kaufgesuch

Designerin kauf:
Pelze aller Art. Tel. 0163/2405663 oder
02205/9478473

Kaufe Klaviere, Weine & Cognac
Achtung sofort Bargeld für Möbel, Näh-/Schreibmasch., Bücher, Tischwäsche, Rollatoren, Zinn, Tafelsilber, Münzen aller Art, Modeschmuck, Armband-/Taschenuhren, Bekleidung D/H, Pelze! Tel.: 01634623963 Hr. Braun!
Gerne machen wir Ihnen ein seriöses Angebot. Die Hygienevorschriften halten wir ein.



Kaufe Pelze und Porzellan aller Art

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



DIENSTLEISTUNG

Stuhlflechterei in 3. Generation

Reparatur von Thonet, Binsen, Sonnen- und Wiener Geflecht u.v.m., kostenlose Abholung.
Tel. 02241/334565 oder 0174/4041703



AUTO & ZWEIRAD

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



Die Drachenfelsbahn ist die älteste in Betrieb befindliche Zahnradbahn Deutschlands.

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

ZEITUNG

DRUCK

WEB

FILM

RAUTENBERG MEDIA

IMPRESSUM

MITTEILUNGSBLATT LINDLAR

HERAUSgeber, DRUCK UND VERLAG

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

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

ERSCHEINUNG vierzehntäglich

V.i.S.d.P. FÜR DIE RUBRIK

· Amtliche Bekanntmachungen
Gemeindeverwaltung Lindlar
Bürgermeister Dr. Georg Ludwig
Borromäusstraße 1 · 51789 Lindlar

· Politik
CDU Armin Brückmann
SPD Thorben Peping
FDP Steffen Mielke
Bündnis 90 / Die Grünen Patrick Heuweis

Kostenlose Haushaltsverteilung in Lindlar. Zustellung ohne Rechtsanspruch. Einzelbezug über Rautenberg Media 2,00 Euro/Stück zzgl. Versand als auch bei der Gemeinde Lindlar. Sind gesetzlich geschützte Warenzeichen nicht gekennzeichnet, erlauben fehlende Hinweise keine freie Nutzung. Namentlich gekennzeichnete Artikel spiegeln nicht immer die Meinung der Redaktion wider.

Handhabung für unverlangt hereingegebene Pressematerialien

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

KONTAKT

MEDIENBERATERIN
Sarah Demond
Fon 02241 260-134
s.demond@rautenberg.media

VERTEILUNG

Regio Presse Vertrieb GmbH
mail@regio-pressevertrieb.de
regio-pressevertrieb.de

SERVICE Fon 02241 260-112
service@rautenberg.media

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

RAUTENBERG MEDIA ONLINE

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



ZEITUNG
mittelblatt-lindlar.de/e-paper
unserort.de/lindlar

SHOP
rautenberg.media/anzeigen

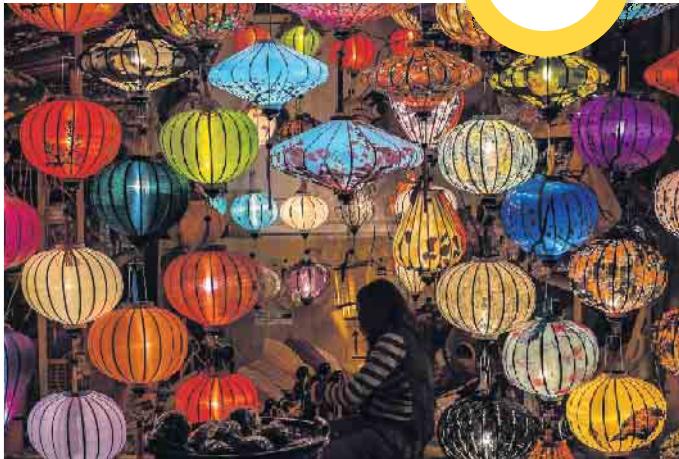
LOKALER GEHT'S NICHT

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 (Broschüren, Kataloge, Geschäfts-papiere...), WEB (Homepages, Digitale Werbung, Shops...), FILM (Imagefilme, Kinospots, Produktfilme...) kennen.





Bild der Woche



Eine Frau in einem Licht voll leuchtender Lichter.

Haushaltstipp



Kaltes Wasser verwenden

Viele verbrauchen beim duschen oder Hände waschen Unmengen an kaltem Wasser. Viele warten, bis warmes Wasser aus der Leitung kommt. Das Wasser muss aber nicht in den Abfluss laufen gelassen werden, sondern kann zum Beispiel in Behältern wie Schüsseln, Töpfen oder einer Gießkanne auffangen und später zum Blumen gießen werden.

Außerdem kann das Wasser auch zum waschen von Gemüse oder Obst verwendet werden.

Rezept



Emmer-Knusper-Kräcker

Zutaten:

- 240 g Emmervollkornmehl
- 300 g Wasser, handwarm
- 120 g Sonnenblumenkerne
- 90 g Sesam
- 60 g Leinsamen
- 60 g Kürbiskerne
- 60 g Öl
- 8 g Salz

Zunächst den Ofen auf 150°C (Umluft) vorheizen. Anschließend alle Zutaten zusammen in eine Schüssel geben und zu einer homogenen Masse verrühren. Nicht kneten! Die Masse danach auf zwei mit Backpapier ausgelegten Blechen verteilen und mit Hilfe eines Löffels gleichmäßig, möglichst dünn, verstreichen. Beide Bleche zusammen in den vorgeheizten Ofen schieben und für ca. 15 Minuten backen. Die Bleche aus dem Ofen nehmen und die Masse in mundgerechte Rechtecke schneiden. Danach die Bleche wieder in den Ofen schieben und noch einmal für ca. 55 Minuten backen.

Tipps: Die Masse kann nach Belieben zum Beispiel mit Paprika gewürzt oder ca. 20 Minuten vor Ende der Backzeit mit Käse bestreut werden.

Sudoku



Spielanleitung

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

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



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

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

Vielen Dank



Hausaufgaben

Lara sitzt am Montagmorgen im Schulunterricht. Sie meldet sich und fragt ihren Lehrer: „Herr Müller, kann man eigentlich für etwas bestraft werden, das man gar nicht gemacht hat?“ Der Lehrer antwortet: „Lara, natürlich nicht! Das wäre ja ungerecht.“ Darauf sagt sie erleichtert: „Das ist prima! Ich habe nämlich meine Hausaufgaben nicht gemacht.“