



Online lesen: rundblick-koeln-ost.de/e-paper

rundblick

KÖLN-OST

TERMINE &
NEWS FÜR:

BRÜCK • MERHEIM
NEUBRÜCK • RATH/HEUMAR

15. Jahrgang

Samstag, den 18. Oktober 2025

Nummer 21 / Woche 42

Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten

Am 19. Oktober ist der Europäische Tag der Restaurierung

Der Europäische Tag der Restaurierung ist ein Aktionstag, der jährlich am dritten Sonntag im Oktober stattfindet. An diesem Tag öffnen Museen, private Ateliers, Hochschulen und Denkmalämter ihre Türen,

um einen Einblick in die Arbeit der Restauratorinnen und Restauratoren zu geben. Ziel ist es, die Öffentlichkeit über die Bedeutung der Konservierung und Restaurierung von Kulturgütern aufzuklären.



BADSANIERUNG KOMPLETT AUS EINER HAND!

Wir sind für Sie da...

...mit allen Gewerken: Sanitär, Heizung, Klima/Lüftung, Elektro, Maler und Fliesenleger
...und koordinieren Schreiner, Glaser und Steinmetz

- bewährte Zusammenarbeit
- verlässliche Qualität
- koordinierte Absprache



sanitherm
Peter Schumacher GmbH

Bergerstraße 22 Tel. 022 03 - 935 24 85
51143 Köln www.sanitherm.de

Claudiastraße 7 Tel. 022 03 - 18 05 84
51149 Köln www.fliesen-klaas.de

FLIESEN KLAAS
GmbH

REGIONALES

1. Porzer Schockmeisterschaft

Finalturnier am 7. November

(Porz) Auch in diesem Jahr wird der Elzhof wieder Ort des größten Schockturniers in der Region. Bis zu 150 Schockfreunde treffen sich, um zu ermitteln, wer der beste Würfelsportler ist.

In vier Vorrunden werden die Halbfinalisten ermittelt, die letztendlich den Champion ausspielen. Wie auch in den Vorjahren wird der Wanderpokal vergeben und geht an die Stammgaststätte des Schockers - bei der ersten Ausgabe war dies das Klein Eil, in 2024 ging der Pokal in den Kupferkessel. Wir sind gespannt, wer der Sieger in diesem Jahr wird.

Letztendlich sind alle Teilnehmer Gewinner, denn zahlreiche Sponsoren und Partner (Edeka Hein, Viktoria Köln, b'mine, Jägermeister, Radstudio Söndgerath, HUK-Coburg, Düster & Düster, Automobile Schmitz, etc.) sorgen dafür,



Organisator Rule Mews nimmt den Hauptpreis - ein Rad der Marke KTM im Wert von 800 Euro - entgegen.

MARKISE + GLASDACH VERLÄNGERN SIE IHRE TERRASSEN-SAISON

An advertisement for Franz Aachen Markisen. It features a modern patio area with a glass roof and a sofa set. A large red banner on the right side of the image says "19% HERBST-RABATT". The Franz Aachen logo is at the bottom left, and contact information is at the bottom right.

dass es nicht nur Pokale und hochwertige Sachpreise für die Podiumsplätze gibt, sondern, dass jede(r) Teilnehmer(in) einen Preis mit nach Hause nehmen wird. Co-Organisator Dirk Breuer bedankt sich bei allen Partnern und freut sich darauf, auch in diesem Jahr „wieder einen super Abend mit Freunden“ zu erleben. „Schocken verbindet, die Stimmung ist immer klasse und wird in diesem Jahr durch DJ emkay so richtig angeheizt“, ergänzt der umtriebige

Organisator Rule Mews. Aufgrund der Nähe zur bevorstehenden Karnevals-Session sind Kostüme gerne gesehen. Anmeldungen sind auch vor Ort möglich, sollten aber besser vorab per WhatsApp unter 0157 7146 2376 oder per E-Mail an kontakt@mbrm.de erfolgen, um so eine Mitspielgarantie zu haben. Start ist am Freitag, 7. November, um 19 Uhr, Einlass ab 17:30 Uhr. Weitere Infos bei instagram unter porzer_schockmeisterschaft.

An advertisement for Auto Schmitz Porz. It features the company logo with the text "Service hat einen Namen" and "Schmitz in Porz". Below this, there are two columns of services: one for car repair and one for insurance. At the bottom, there is an address and website. Logos for Citroën, DS, and Mazda are at the bottom left, and a QR code is at the bottom right.



Super Stimmung im großen Saal des Elzhofs wird es auch in diesem Jahr geben.

Herbstbasar und Tag der offenen Tür bei den Schützen Porz-Urbach

Am Sonntag, 2. November, von 11 bis 17 Uhr findet der traditionelle Herbstbasar im Urbacher Schützenheim (Bartholomäusstraße) statt.

Von selbstgemachter Marmelade über Strick- und Bastelware bis hin zum ersten Weihnachtsgebäck kann hier schon das eine oder andere Weihnachtsgeschenk bei den Ausstellerinnen und Ausstellern erstanden werden.

Parallel dazu wird erstmals ein Tag der offenen Tür im Vereinsheim durchgeführt. Über den Tag verteilt werden hier die unterschiedlichen Schießsportangebote der Schützenbruderschaft vorgestellt. Ausprobiert werden können unter anderem das Luftgewehr-, Armbrust- und Lichtpunkschießen (ab 5 Jahren). Im

Rahmen der Lichtpunkt- und Luftgewehrreihen wird für alle Interessierten ein Pokalschießen durchgeführt.

Für das Schießen mit dem Luftgewehr werden außerdem die inklusiven Möglichkeiten zum Blinden- sowie Paraschießen angeboten. Hinzu kommen das Schießen mit der Sportpistole (ab 18 Jahren) sowie Blasrohrschießen.

Neben den Angeboten der Schützenbruderschaft, stellen sich auch die Gruppen „Lok Yiu Wing-Chun“ und „Chinesische Kampfkünste“ vor.

Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt.

Der genaue zeitliche Ablauf kann auf den Social-Media-Kanälen eingesehen werden.



Mittelalterfest und Kürbisschnitzen

Das Umweltbildungszentrum Leidenhausen lädt am Sonntag, 26. Oktober, von 11 bis 17 Uhr zu einem Mittelalterfest ein, bei dem

Besucher*innen Ritter-Lanzenreiten auf Pferden, Kräuterhexen-Führungen, Bogenschießen und interaktive Schwertkämpfe erleben können. Alte Handwerksstände sind vor Ort. Zudem gibt es die Möglichkeit, Greifvögel auf die Hand zu nehmen und ein Bild mit ihnen zu machen. Für Kinder gibt es Mitmach-Schwertkämpfe, Kürbisschnitzen, Stockbrotbacken und einen Ge-

schichtenerzähler. Besucher*innen sind eingeladen, das Fest in eigenen Fantasy- oder Mittelalterkostümen zu besuchen.

Am Vortag findet zudem ein Fest zum Kürbisschnitzen statt. Zur Feier des Kürbisses laden das Umweltbildungszentrum Gut Leidenhausen, der NABU Köln, die Schutzmehrheit Deutscher Wald und der Porzer Bienenzuchtverein zum gemeinsamen Kürbisschnitzen für die eigene Halloween-Dekoration ein. Die Schnitzkürbisse können vor Ort erworben werden. (red.)

REGIONALES

THEATERABO

Rathaussaal Porz 2025/26



Kalter weißer Mann

Samstag, 4.10.2025
20 Uhr

Mein Name ist Erling

Samstag, 29.11.2025
20 Uhr

Drei Männer und ein Baby

Samstag, 13.12.2025
20 Uhr

Es ist nur eine Phase, Hase

Samstag, 7.3.2026
20 Uhr

Der Vorname

Samstag, 25.4.2026
20 Uhr

**Bürgeramt: 105 Euro
KölnTicket: 115 Euro**

www.rathaussaal-porz.de

alle Karten unter:

kölnTicket Hotline 0221
westTicket bonnTicket 2801 &

T: 0221 221-97333

 **Stadt Köln**

Top-Azubis geehrt: Das sind die 363 besten Auszubildenden des Jahres

IHK Köln zeichnet herausragende Prüfungsergebnisse im Musical Dome aus

Auf der Bühne waren nur die, die wirklich sehr gut sind - eben „Die Besten“. Auf der Suche nach „Fachkräften von morgen“ sind sie die, die schon jetzt helfen können. Die jungen Menschen, die am Montagabend im Kölner „Musical Dome“ geehrt wurden, haben ihre Ausbildung allesamt mit „sehr gut“ abgeschlossen und stehen jetzt am Beginn ihres Karrierewegs. An diese Top-Azubis hat IHK Köln insgesamt 363 Urkunden verteilt.

Zu Beginn der Veranstaltung trat die Gruppe „Fauth Dance Company“ auf. Im Anschluss würdigte die Kölner IHK-Präsidentin **Dr. Nicole Grünewald** vor mehr 1000 Gästen die ausgezeichneten Leistungen der jungen Menschen.

„Wir als IHK sind stolz darauf, dass wir Sie auf Ihrem beruflichen Erfolgsweg bis hierhin begleiten durften“, sagte Grünewald am Montagabend. „Wir sind uns sicher: Mit Ihrer hervorragend abgeschlossenen Ausbildung steht Ihnen der Arbeitsmarkt offen.

Sie werden Ihren Weg weitergehen - denn Sie sind genau

die Fachkräfte, die in unseren Unternehmen gesucht werden.“ Gerade mit Blick auf die schwierige wirtschaftliche Lage, in der sich eine Krise an die nächste reiht, hätten die Spitzen-Azubis eine ganz besondere Rolle: „Sie haben Ihre Ausbildung in schwierigen Zeiten mit einer absoluten Bestleistung abgeschlossen.

Sie haben dadurch zusätzlich zu den praktischen und theoretischen Ausbildungsinhalten etwas sehr Wichtiges erlebt: Dass man auch in Krisenzeiten erfolgreich in die Zukunft starten kann. Sie sind also im wahrsten Sinne des Wortes „krisenfest“. Damit können Sie für andere ein Vorbild sein und vielen Menschen Mut machen.“ Danach übergaben die Präsidentin, die Präsidiumsmitglieder **Tina Gerfer, Mariska Hoffmann, Mike Gahn** und **Prof. Dr. Elmar Schuhmacher** die Urkunden. Auch den Ausbilderinnen und Ausbildern, die mit ihrem Einsatz zu den hervorragenden Leistungen der 363 jungen Menschen beigetragen haben, wurde gratuliert. Ebenso den mehr als 5.000 Prüferinnen und Prü-

fern. Moderiert wurde die Veranstaltung von **Tina Middendorf**. Im Livestream auf dem YouTube-Kanal der IHK Köln verfolgten mehrere Hundert Angehörige und Freunde der geehrten Auszubildenden die Bestenehrung 2025.

In diesem Jahr haben im Bezirk der IHK Köln (Köln, Leverkusen, Rheinisch-Bergischer-Kreis, Oberbergischer Kreis und Rhein-Erft-Kreis) 8.985 Auszubildende ihre Ausbildung bei den Abschlussprüfungen in rund 150 unterschiedlichen IHK-Ausbildungsberufen abgeschlossen.

Unter den Top-Azubis sind 220 Prüfungsbeste aus 119 Kölner Betrieben, 41 aus 30 Unternehmen im Oberbergischen Kreis, 45, die in 38 Betrieben im Rhein-Erft-Kreis besonders erfolgreich waren und 57 junge Erwachsene, die ihre Ausbildung in 41 Unternehmen in Leverkusen/Rhein-Berg besonders mit „sehr gut“ absolviert haben.

Die IHK Köln wünscht allen Auszubildenden viel Erfolg für die ihre weitere berufliche Zukunft.

Seit mehr als 60 Jahren der Makler für Porzer Immobilien

Für zahlreiche vorgemerkte Kunden suchen wir ständig Einfamilienhäuser, Eigentumswohnungen!

**Tel.: (0 2203) 911 300
www.quick-immobilien.de**

- ⇒ Langjährige Erfahrung!
- ⇒ Kostenlose Wert-Expertise!
- ⇒ Professionelle Betreuung!
- ⇒ Auch nach dem Notartermin!

quick  **immobilien**



Im Zentrum von Porz: Goethestraße / Ecke Bahnhofsstraße

Krötenwelten

Ein abenteuerlicher Multimedia-Vortrag durch die Welt der Kröten, Frösche, Molche und Feuersalamander im Rheinland

Amphibien leben meist versteckt und sind zu Zeiten aktiv, in denen der Mensch doch eher im Bett liegt oder zumindest vor dem heimischen Kamin sitzt. Umso geheimnisvoller ist ihre Welt.

Seit langem verfolge ich die Amphibien des Rheinlandes mit dem Fotoapparat, tagsüber wie meist aber des Nachts, im Wald, im Teich, über und unter Wasser. Dieser multimediale Reise in die Welt der Amphibien erzählt von ihrem Leben, ihren Freuden, berichtet über ihr Leid, begleitet sie auf dem Weg zum Laichge-

wässer und zur Mahlzeit in der dunklen Nacht. Außergewöhnliche Aufnahmen als Fotografie und im Film führen Sie in eine Welt, die Sie wahrscheinlich bisher noch nicht kannten.

Neben manchmal recht abenteuerlichen Geschichten aus der Welt der Amphibien und durchaus seltenen Aufnahmen gibt es natürlich auch die notwendigen wissenschaftlichen Fakten. Ein trockener Wissenschaftsvortrag ist diese Reportage aber lange nicht.

Eine multimediale Reise in ein

Leben versteckt im Dunkeln, jahrhundertelang verflucht, verhasst, gegen die Wand und ins Feuer geworfen, Abbild des Bösen. Nach dieser Show werden Sie von Amphibien begeistert sein.

Hauptsächlich spielt der Vortrag im Rheinland, vor allem im Groß-

raum Köln-Bonn, am Niederrhein und in der Eifel - ein paar kleine Ausflüge in andere Regionen und Länder sind aber doch dabei.

Sonntag, 19. Oktober, 14 bis 16 Uhr, Gut Leidenhausen in Köln-Porz.

Der Eintritt ist frei.

Fragen zur Verteilung?

mail@regio-pressevertrieb.de

www.regio-pressevertrieb.de

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

New York Gospel Stars

Die große Deutschlandtournee 2025/26

Ab Dezember 2025 heißt es wieder: Bühne frei für die New York Gospel Stars.

Das Ensemble aus dem Herzen New Yorks reist für über zwei Monate durch Deutschland - mit einem Programm, das Tradition und Moderne der Gospelmusik auf einzigartige Weise verbindet. Pünktlich zur Weihnachtszeit bringen die Sängerinnen und Sänger ihre „Gute Nachricht“ in die Konzertsäle von Nord bis Süd.

Seit fast zwei Jahrzehnten gastieren die New York Gospel Stars hierzulande und füllen Kirchen und Säle von Hamburg bis München. Ihre Auftritte sind mitreißende Erlebnisse: kraftvolle Stimmen, gefühlvolle Balladen und temperamentvolle Rhythmen schaffen eine Mischung aus Spiritualität, Show und purer Lebensfreude. Die Energie der Gruppe überträgt sich vom ersten Ton an auf das Publikum - und sorgt für Gänsehautmomente bis zum letzten Applaus.

Auch nach den Feiertagen geht die Tournee weiter: Vom 7. Januar 2026 an präsentieren die New York Gospel Stars eine fri-



sche Set-Liste und neue musikalische Highlights. Insgesamt stehen mehr als 70 Konzerte auf dem Tourplan - ein klares Signal dafür, wie beliebt die Formation in Deutschland ist.

Ob festliche Klänge zur Adventszeit oder schwungvolle Hymnen im neuen Jahr: Jeder Abend mit den New York Gospel Stars ist mehr als nur ein Konzert. Es ist

eine Einladung, den Alltag hinter sich zu lassen und die Kraft der Gospelmusik in ihrer authentischsten Form zu erleben.

13.12.2025 - Köln, St. Heribert

Tickets gibt es für 36,50€ unter www.lb-events.de, telefonisch unter 0234-9471940 und an allen bekannten VVK-Stellen!

Jetzt mitmachen und gewinnen - Verlost werden 2 x 2 Karten. Senden Sie einfach eine E-Mail an: r.mews@rautenberg.media Einsendeschluss ist der 27.10.2025.

Anzeige

Kölsche Mess und Karnevalistischer Frühschoppen

Am Sonntag, 8. Februar 2026, findet die traditionelle Kölsche Mess in St Aegidius statt. Nach ein paar Jahren Pause startet zudem anschließend ab 13:15 Uhr im Wahner Aegidium ein Karnevalistischer Frühschoppen mit vier Stunden Programm. Mit dabei sind

Ne Bergische Jung, Uli Teichmann, die Gruppe Kaschämm oder auch die Helle Knäächte und Mägde. Karten zum Preis von 22 Euro gibt es im Wahner Pfarrbüro und in der Wahner Bücherstube, Frankfurter Straße 198 und 175, und unter 02203 65890. (red.)

Sperrungen am Kreuz Gremberg

Bis Samstag, 25. Oktober, um 5 Uhr ist die Verbindungsstrecke von der A559 aus Bonn kommend auf die A4 in Fahrtrichtung Aachen gesperrt. Einzige am Dienstag, 21. Oktober, fließt der Verkehr in dieser Zeit. Ebenfalls gesperrt ist im Autobahnkreuz Köln-Gremberg die Abfahrt von der A559 in Fahrt-

richtung Köln. Für Fahrzeuge von der A559 aus Köln kommend, ist zudem die A4 in Fahrtrichtung Olpe gesperrt. Umleitungen sind ausgeschildert. Grund für die Sperrungen sind Arbeiten der Autobahn GmbH Rheinland an Schutzplanken, die für Kampfmittelsuchten abgebaut werden. (red.)

Die Ruhe kommt von innen

Mit fünf cleveren Strategien dem Alltagsstress trotzen

Der Terminkalender ist voll, der Chef macht Druck, die Kinder quengeln und der Nachbar übt Klaviertonleitern: Solche Situationen kennt fast jeder. Doch während bei vielen Menschen dann die Nerven blank liegen, bleiben andere selbst in der größten Hektik gelassen. Zum Teil ist das sicher eine Frage der Veranlagung, aber auch clevere Strategien können helfen, im stressigen Alltag cool zu bleiben - denn echte Ruhe kommt von innen.

1. Das Denken ändern:

Ob wir eine Aufgabe als negativen Stress oder positive Herausforderung empfinden, hängt auch von der Bewertung ab. Oft hilft



Kleine Rituale wie die morgendliche Tasse Tee am Küchenfenster sorgen für Momente der Entschleunigung. Foto: DJD/Biolectra/Getty Images/Florian Köttler

Vital Direct-Sticks. Die Kombination aus hochdosiertem Magnesium und den wertvollen B-Vitaminen B1, B2, B6 und B12 unterstützt das Nervensystem und den Energiestoffwechsel und kann Müdigkeit und Erschöpfung verringern.

3. Den Alltag strukturieren:

Wer Aufgaben nach Plan erledigt und auch Pausen vorab festlegt, gerät nicht so leicht ins Rotieren. Kleine Rituale wie zehn Minuten Teepause am Morgen, ein Spaziergang in der Mittagspause oder ein abendliches heißes Bad tun gut.

4. Sport treiben:

Regelmäßige Bewegung ist zwar ein weiterer Programmfpunkt im Terminkalender - aber ein guter! Denn Sport hilft, Stresshormone abzubauen und negative Gedanken aus dem Kopf zu fegen. Und weil die Natur ebenfalls ausgleichend wirkt, verlegt man das Training am besten so oft wie möglich ins Freie.

5. Entspannungstechniken nutzen:

Mit Autogenem Training, progressiver Muskelentspannung nach Jacobson oder Atemübungen lässt sich Entspannung aktiv erreichen - mehr dazu und weitere Tipps zur inneren Ruhe gibt es unter www.biolectra-magnesium.de/entspannung. Ganz einfach ist beispielsweise die 4-7-8-Atemung: Vier Sekunden lang durch die Nase einatmen, sieben Sekunden die Luft anhalten und schließlich acht Sekunden geräuschvoll durch den Mund ausatmen. Viermal wiederholen. (DJD)

Online lesen: rundblick-koeln-ost.de/e-paper

rundblick
TERMINE &
NEWS FÜR:
KÖLN-OST
BRÜCK • MERHEIM
NEUBRÜCK • RATH/HEUMAR
Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten

**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>

RAUTENBERG MEDIA

Wir freuen uns auf Sie!

ZEITUNG ■ **DRUCK** ■ **WEB** ■ **FILM**

Hospiztag zum Thema „Vermeidung eines Suizids“

Der Förderverein Hospiz Köln-Porz e.V. und der Caritasverband für die Stadt Köln e.V. laden am Samstag, 8. November, ab 9:30 Uhr im Aegidium, Heidestraße 14, zum 11. Porzer Hospiztag ein.

Unter dem Motto „Bis zuletzt - Mitten im Leben“ widmet sich der Hospiztag einem sensiblen Thema: Lösungsansätze zur Vermeidung eines Suizids.

Ziel sei es, so die Ausrichtenden, gesellschaftliche, medizinische und ethische Perspektiven zu beleuchten und Wege aufzuzeigen, wie schwer erkrankte Menschen in Krisensituationen begleitet und geschützt werden könnten.

Das Programm beginnt um 9:30 Uhr mit einer Eröffnung und Ehrenungen. Um 10 Uhr referiert Hele-

ne Gras-Nicknig zum Thema „Strafbarkeit des assistierten Suizids“. Im Anschluss spricht Dr. med. Thomas Joist, qualifizierter Palliativarzt und Geschäftsführer des Palliativteams SAPV Köln, über konkrete Lösungsansätze zur Suizidvermeidung. Eine offene Fragerunde bietet Raum für Austausch und Diskussion.

Die Moderation übernimmt Prof. Dr. Marc Horlitz, Chefarzt der Klinik für Kardiologie, Elektrophysiologie und Rhythmologie des Krankenhauses Porz am Rhein.

Zum Abschluss der Veranstaltung gibt es einen Stehimbiss ab 13 Uhr. Um vorherige Anmeldung wird gebeten: 02203 2039963 oder info@hospiz-koeln-porz.de. www.hospiz-koeln-porz.de (red.)

Mehr Fördermöglichkeiten für Solarausbau

Schon in seiner Mai-Sitzung hat der Rat der Stadt Köln Änderungsanträge für die Förderprogramme „Photovoltaik - klimafreundliches Wohnen in Köln“ und „Photovoltaik - klimafreundliches Arbeiten in Köln“ beschlossen. Nach Prüfung und Bewertung der Änderungen durch die Verwaltung wurden nun die Programme um zusätzliche Fördermöglichkeiten ergänzt.

In beiden Förderprogrammen werden die Förderpauschalen für Photovoltaik-Anlagen auf und Batteriespeicher in Gebäuden von gemeinnützigen Vereinen von maximal 2.500 Euro auf bis zu 10.000 Euro erhöht. Zusätz-

lich wurde die Förderhöchstgrenze von 60 auf 80 Prozent der Investitionskosten angehoben. Mit Steckersolargeräten kann klimafreundlicher Strom auf dem Balkon, der Terrasse oder im Garten von Mietwohnungen erzeugt werden.

Daher wurde die Förderung für Inhaber*innen eines Köln-Passes um 50 Prozent auf maximal 300 Euro erhöht. Neu ist außerdem, dass Photovoltaik-Anlagen und Steckersolargeräte im Geltungsgebiet der Kölner Kleingartenordnung (KGO) jetzt im Förderprogramm „Photovoltaik - klimafreundliches Wohnen in Köln“förderfähig sind. (red.)

Mit dem Theaterbus nach Bonn

Im Oktober beginnt die neue Theatersaison der Theatergemeinde Bonn. Hierzu bietet die Theatergemeinde auch Anreisemöglichkeiten per Bus an.

Zugestiegen werden kann in Porz-Mitte, an der Bergerstraße, in Gremel oder auch in Wahnheide. Verschiedene Vorstellungen stehen zur Auswahl. Darunter „Madame Butterfly“, „Nabucco“ oder

auch das Ballett „Der Nussknacker“. Abonnements können, sie beinhalten auf Anfrage auch die Kosten für die jeweiligen Busfahrten, über die Theatergemeinde Bonn bestellt werden.

Ein Einstieg ins Abo ist jederzeit möglich.

Weitere Informationen erteilt Götelind Schwantge unter Telefon 02203 65 118. (red.)

Termin zum Blutspenden in Porz

Der nächste öffentliche Blutspendetermin der Porzer Ortsgruppe des Roten Kreuzes findet am Dienstag, 4. November, von 15 Uhr bis 19 Uhr Stadtgymnasium, Hum-

boldstraße 2, statt. Das DRK Porz bittet alle Interessierten, sich vorab online einen persönlichen Termin zu reservieren. www.blutspende.jetzt (red.)



RHEIN-SIEG-AKADEMIE-KUNSTKOLLEG gGmbH

private staatl. genehmigte Ersatzschulen
statt Schulgeld, sozialverträgliche Fördervereinsbeiträge

Kreative Gesamtschule, 5. - 10. Kl. u.
Berufl. Gymnasium f. Gestaltung 11. - 13. Kl.

staatl. Abschlüsse: **Hauptschulreife, Mittlere Reife
Fachabitur (schul. Teil), Abitur**

Lernstand+Abi: NRW-Spitze

Akademie-Vollzeitstudium Medien u. Design
plus alternativ: Mode-, Foto-Film-, Illustrations-,
Produkt-, 3D-Animations-Design

ab Mittlere Reife
(auch ohne Q-Vermerk)

staatl. Abschlüsse:
A.) **GTA: Gestaltungstechn. Assistent/in** (incl. Fachhochschulreife)
B.) staatl. gepr. Designer/in, **Bachelor Professional**, RSAK-Diplom



Kolleg: Wehrstr. 143-145, Tel.: 02242-2141
www.kunstkolleg-hennerf.de

Akademie: Wehrstr. 12, Tel.: 02242-9698860
www.rsk.de

Gewitter in NRW

Das rät der ADAC Autofahrern, Campern und Radfahrern

Wenn der Deutsche Wetterdienst (DWD) starke Gewitter mit teils heftigen Regenfällen und Sturmböen in Nordrhein-Westfalen ankündigt, rät der ADAC in NRW Autofahrern zu besonderer Vorsicht und warnt vor schlechter Sicht und Aquaplaning. „Wer mit dem Auto unterwegs sein muss, sollte defensiv fahren, die Geschwindigkeit reduzieren, mehr Sicherheitsabstand halten und sich voll auf die Straße konzentrieren“, sagt ADAC Verkehrsexperte Prof. Dr. Roman Suthold.

Regen

Sobald der Scheibenwischer auf die höchste Stufe gestellt werden muss, empfiehlt der ADAC, nur noch maximal 80 km/h zu fahren. Bei Sichtweiten von unter 50 Metern müssen Autofahrer auch bei Starkregen die Nebelschlussleuchte einschalten. Die maximale Höchstgeschwindigkeit beträgt auch auf Autobahnen dann nur noch 50 km/h. „Wir raten dazu, bei solch extremen Verhältnissen

nicht mehr den halben Tacho als Anhaltspunkt für den Abstand zu wählen. Geschwindigkeit gleich Abstand, das ist wesentlich sicherer“, erklärt Suthold.

Bei heftigen Regenfällen steigt besonders auf Strecken mit viel Schwerlastverkehr die Gefahr für Aquaplaning. Wasser sammelt sich in Spurrillen und läuft nicht mehr schnell genug ab. Die Reifen können das Regenwasser bei hohen Geschwindigkeiten dann nicht mehr verdrängen, das Auto verliert den Kontakt zur Straße und beginnt zu schwimmen. Der ADAC in NRW empfiehlt, in so einer Situation den Fuß vom Gas zu nehmen und keine abrupten Brems- oder Lenkmanöver zu machen. Drohendes Aquaplaning erkennen Autofahrer an Wassergeräuschen, Veränderungen der Motordrehzahl oder einer leichtgängigen Lenkung.

Sturmböen

Wird das Fahrzeug von einer Sturmböe erfasst, sollten Autofah-

rer laut ADAC kontrolliert gegenlenken. Das fällt bei niedrigen Geschwindigkeiten erheblich leichter. Außerdem wichtig: Baumreiche Strecken meiden und auf Brücken und in Waldschneisen die Hinweisschilder beachten. Hier ist die Gefahr groß, von heftigen Böen erfasst zu werden. Besondere Vorsicht gilt auch beim Überholen von Lastwagen und Bussen. „Schon beim Eintauchen in den Windschatten des überholten Fahrzeugs verändert das Auto seine Richtung. Nach dem Überholvorgang wird es dann wieder voll vom Seitenwind erfasst“, warnt Suthold. Besonders anfällig für Seitenwind sind Wohnmobile und Wohnwagen-Gespanne sowie Busse und Lkw. Diese Fahrzeuge können im schlimmsten Fall sogar umkippen.

Der ADAC in NRW rät, bei Gewitter mögliche Ablenkungsquellen wie laute Musik auszuschalten und auch auf das Telefonieren mit der Freisprecheinrichtung zu verzichten. Jederzeit müsse mit umgestürzten Bäumen oder herabfallenden Ästen gerechnet werden. Zudem könnten andere Verkehrsteilnehmer bei Starkregen oder Sturmböen plötzlich anders reagieren als erwartet.

Blitzeinschlag

Sollte der Blitz ins Auto einschlagen, was äußerst selten kommt, wirkt die Karosserie als sogenannter Faradayscher Käfig. Dieser leitet die elektrische Entladung um die Insassen herum. Im Innenraum sollte man nach dem Blitzeinschlag keine Metallteile berühren, die mit der Karosserie in Verbindung stehen. Bei der heute üblichen Kunststoffauskleidung ist das aber kein großes Problem. Als Parkplatz sollte man sich während eines Gewitters keine erhöhten Punkte aussuchen. Fenster sowie Schiebedach schließen und alle Antennen (soweit möglich) einziehen.

Im Cabrio

Cabrio-Fahrer sollten bei Gewitter das Verdeck vollständig schließen. Dann funktioniert auch hier das Prinzip des Faradayschen Käfigs. In nahezu jeder Verdeck-Konstruktion gibt es sogenannte Stan-



gen aus Metall, die einen Einschlag zum Boden ableiten. Auch Windschutzscheibenrahmen, Überrollbügel und Verdeck-Mechanik wirken mit.

Camper

Campern rät der ADAC in NRW, offene Fenster, Türen und Klappdächer zu schließen, auf Geschirrspülen oder Duschen zu verzichten und das 230-Volt-Kabel außen am Wagen abzuziehen (Gefahr der Überspannung).

Außerdem sollte man keine metallischen Teile der Einrichtung anfassen und den Kopf aus dem Dachbereich raushalten. Einen sicheren Aufenthalt bietet in jedem Fall die Fahrerkabine. Ein Fahrzeug mit Kunststoffaufbau ohne Metallgerippe oder Metallgeflecht in den Außenwänden bildet hingegen keinen Faradayschen Käfig und daher auch keinen Schutz gegen Blitzschlag.

Radfahrer und Fußgänger

Fahrradfahrer haben keinen schützenden Käfig um sich. Im Fall eines Gewitters mit Blitz und Donner sollten Radfahrer wie auch Fußgänger im Freien generell hohe Standorte wie Berge und Hügel, aber auch Bäume, Masten sowie Metallkonstruktionen wie Zäune oder Gitter meiden. Der ADAC in NRW rät: Keinesfalls den höchsten Punkt im Gelände bilden, absteigen und ausreichend Abstand vom Fahrrad halten. Wenn möglich sollte man sich unter einer Brücke oder einem Vordach unterstellen. Für Radfahrer sind allerdings grundsätzlich eher Gegenstände auf der Straße, Hagel oder schlechte Sicht gefährlicher als der Blitz selbst. ADAC Nordrhein e.V.

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.



Risiko Cyberkriminalität: Erste Hilfe bei Datenklau und Geldverlust

Verbraucherzentrale Euskirchen gibt Tipps zur Rettung von Daten und Geld und erklärt häufige Betrugsmaschen

Der Angriff passiert jeden Tag millionenfach im E-Mail-Postfach: Unbekannte verschicken Nachrichten mit dem Ziel, ins Online-Banking einzubrechen. Die Zahl dieser Straftaten steigt seit vielen Jahren kontinuierlich an. Der Schaden ist immens, die Betrugsmaschen werden stetig aktualisiert und verfeinert. Die Verbraucherzentrale NRW führt seit 2010 mit dem Phishing-Radar eine eigene Statistik darüber. „Alleine im Jahr 2024 haben uns Menschen mehr als 400.000 E-Mails gemeldet“, sagt Monika Schiffer, Leiterin der Verbraucherzentrale in Euskirchen. „In diesem Jahr sind bis Ende April bereits bereits mehr als 140.000 E-Mails eingegangen.“

Die Erkenntnisse des Bundeskriminalamts spiegeln sich also bei unseren aktuellen Zahlen wieder.“ Schiffer gibt Tipps, wie man die neuesten Phishing-Trends erkennt, und was man tun sollte, falls man betroffen ist.

Wichtig ist vor allem schnell, aber planvoll zu reagieren.

Woran erkennt man Phishing-Nachrichten?

Betrügerische Nachrichten, ob per E-Mail, SMS oder Brief, sind teils in fremder Sprache oder fehlerhafter Übersetzung verfasst. Vielfach fehlt auch die direkte Anrede, dann heißt es zum Beispiel „Sehr geehrter Kunde“ oder „sehr geehrte Nutzerin“. Mittlerweile gibt es aber leider viele gut gemachte betrügerische Nachrichten mit persönlicher Anrede und in fehlerfreiem Deutsch. Oft ist ein Link enthalten, der zu einer Inter-

netseite führt, die der eines echten Anbieters täuschend ähnlich sieht. Man wird - meist verbunden mit einer kurzen Frist - verbal unter Druck gesetzt, den Link anzuklicken und sensible persönliche Daten einzugeben. Bei Nichtbeachtung wird mit schwerwiegenden Konsequenzen gedroht, wie der Sperrung der Kreditkarte oder des Zugangs zum Online-Banking.

Wie schützt man sich allgemein?

Man sollte sparsam mit den persönlichen Daten umgehen und die eigenen Sicherheitssysteme wie Virenschutzprogramm, Betriebssystem und Internetbrowser stets auf dem neuesten Stand halten. Wichtig: Ge-

genüber unerwarteten Nachrichten ein gesundes Misstrauen zeigen, Anhänge nicht öffnen, nicht auf angebotene Links klicken und auch nicht auf die E-Mail antworten. Wer sich nicht sicher ist, ob eine Nachricht echt ist, sollte am besten direkt beim genannten Anbieter nachfragen. Man kann sich auch wie gewohnt in seinem Online-Banking einloggen, um zu prüfen, ob die gleiche Nachricht im eigenen Account auch vorhanden ist. Ist dies nicht der Fall, liegt ein Betrugsvorfall vor.

Worauf sollte man beim modernen Banking achten?

Die Wahl eines sicheren Verfahrens für das Online-Banking ist wichtig, weil es immer wieder Angriffen von Kriminellen ausgesetzt ist. Diese suchen Sicherheitslücken in der Technik und setzen auf Fehler im menschlichen Verhalten. Wichtig: Persönliche Daten wie PIN oder TAN sollte

man immer nur nach einer ordentlichen Prüfung eingeben, sonst über gibt man schlimmstenfalls den Täter:innen ungewollt die Verfügungsgewalt über sein Konto und ermöglicht ihnen, eine digitale Karte auf einem fremden Gerät zu hinterlegen. Geldinstitute erfragen Zugangsdaten wie PIN oder TAN niemals telefonisch oder per E-Mail. Damit ein unautorisierte Zugriff nicht erst nach Wochen auffällt, sollte man regelmäßig im Online-Banking den Kontostand kontrollieren. Der schlimmste Fall wäre ein leergeräumtes Konto oder Betroffene, die ihren Bankzugang nicht mehr aufrufen können.

Was tun, wenn der Zugang zum Konto nicht funktioniert?

Wenn der Zugang zum Konto nicht funktioniert, sollte man einmal erneut in Ruhe das Passwort eingeben. Erscheint erneut eine Fehlermeldung, spricht viel dafür, dass das Konto gehackt wurde. Es ist ratsam, dann zu testen, ob das Einloggen über ein anderes Gerät möglich ist. In solchen Fällen könnte das erste Gerät mit Schadsoftware infiziert sein. Auf diesem Gerät sollte dringend ein Virenscan durchgeführt werden und es vorerst nicht mehr für Online-Banking genutzt werden. Ferner sollte man überlegen, sicherheitshalber die Zugangsdaten und das Passwort zu ändern und, falls nötig, neue Anmeldedaten direkt bei Anbieter anzufordern. Dies sollte man mit einem Gerät tun, bei dem man kontrolliert hat, dass es frei von Schadprogrammen ist.

Was tun, wenn Dritte Zugang zum Konto hatten?

Betroffene sollten ihr Konto beziehungsweise die Karte sofort sperren lassen und Strafanzeige bei der Polizei stellen. Bei nicht autorisierten Überweisungen muss die Empfängerbank informiert und die Erstattung schriftlich bei der eigenen Bank eingefordert werden. Banken müssen nicht autorisierte Zahlungen erstatten, sofern sie keine grobe Fahrlässigkeit der Kund:innen nachweisen können. Wenn die Bank die Erstattung verweigert, sollte man eine Schlichtungsstelle einschalten oder rechtliche Schritte mit einem Anwalt prüfen.

Welche Fallen gibt es beim Online-Shopping?

Persönliche Daten können nicht nur beim Online-Banking abgegriffen werden, sondern auch im Namen anderer Anbieter. Dies betrifft beispielsweise Zahlungsdienstleister wie PayPal oder auch Onlinehändler wie Amazon oder Anzeigenportale. Aber auch Telekommunikationsfirmen, Streaming- oder Paketdienste werden von Cyberkriminellen immer wieder für neue Betrugsmaschen genutzt. Gerade die Tatsache, dass bei diesen nicht überall die Zwei-Faktor-Authentifizierung verpflichtend ist, macht diese Option für Betrüger attraktiv. Die sensiblen persönlichen Daten können sie für zielgerichtete Folgeattacken nutzen, um an weitere Daten zu kommen und letztlich den Account zu übernehmen oder im Rahmen einer Transaktion das Konto zu leeren.

ANZEIGEN · PROSPEKTEVERTEILUNG DRUCKE · WEB-AUFTRITTE · FILM

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



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

ZEITUNG
Lokaler geht's nicht.

DRUCK
Satz.Druck.Image.

WEB
24/7 online.

FILM
Perfekter Drehmoment.



MEDIENBERATER
Rule Mews

FON 02241 260-418
FAX 02241 260-139
MOBIL 0157 71462376
r.mews@rautenberg.media



Autofahren im Herbst

Sechs ADAC-Tipps für mehr Sicherheit

Im Herbst stellen starker Regen, rutschige Blätter, eine tiefstehende Sonne oder Nebel Autofahrende vor besondere Herausforderungen. Schlechtere Straßen- und Wetterverhältnisse, kürzere Tage sowie ein saisonbedingt dichterer Verkehr sorgen in dieser Jahreszeit für ein erhöhtes Unfallrisiko. Der ADAC Nordrhein empfiehlt, die Fahrweise den veränderten Bedingungen anzupassen und gibt sechs Tipps, worauf Autofahrende im Herbst achten sollten:

1. Fahrverhalten: Drei goldene Regeln beachten

Der ADAC Nordrhein rät: mehr Abstand halten, Geschwindigkeit reduzieren und Licht an. Auf nasser Fahrbahn verlängert sich der Bremsweg bei einer Vollbremsung mit 50 Kilometern pro Stunde im Vergleich zu trockenem Asphalt von 11 auf 20 Meter. Wenn zudem noch Herbstlaub oder verlorenes Erntegut (in ländlichen Gebieten) auf schon feuchte Straßen fallen, entsteht eine rutschige Mischung. In solchen Situationen können die Reifen den direkten Kontakt zur Straße verlieren. Auch Sicherheitsassistenten kommen in diesem Fall an ihre Grenzen.

2. Richtig reagieren bei Rutschgefahr

Wenn das Auto trotz angepasster Fahrweise ins Rutschen gerät, empfiehlt der ADAC Nordrhein vier Schritte: Fuß vom Gaspedal nehmen, auskuppeln, gefühlvoll gegenlenken und bremsen. Mit etwas geringerer Geschwindigkeit lässt sich das Auto oft schon wieder besser kontrollieren. Reagiert das Fahrzeug nicht mehr, hilft nur eine Vollbremsung. Grundsätzlich gilt: Langsameres Fahren reduziert die Rutschgefahr.

3. Den richtigen Sicherheitsabstand wählen

Autofahrende müssen laut Straßenverkehrsordnung so viel Sicherheitsabstand zum vorausfahrenden Fahrzeug einhalten, dass sie das eigene Auto auch dann problemlos anhalten können, wenn das vorausfahrende Fahrzeug unerwartet abremst. Dafür



gibt es keine vorgegebene Abstandslänge - aber Faustregeln. Innerhalb von Städten und geschlossenen Ortschaften sollte der Abstand mindestens drei Fahrzeuglängen betragen. Auf Autobahnen und Landstraßen heißt die Faustregel „Halber Tacho“, das bedeutet: Wer zum Beispiel mit 100 Stundenkilometern fährt, der sollte 50 Meter Abstand zum vorausfahrenden Fahrzeug halten. Autofahrende können den Sicherheitsabstand auch mit der Zwei-Sekunden-Regel kontrollieren. Dabei sucht man sich einen markanten Punkt am Fahrbahnrand und zählt langsam „21, 22“, sobald das vorausfahrende Fahrzeug diesen Punkt passiert hat. Erst nach zwei Sekunden sollte man selbst an dieser Stelle vorbeifahren. Sonst ist der Abstand zu gering.

Wichtig: Bei extremen Verhältnissen wie Starkregen oder Nebel sollten Autofahrende nicht mehr den halben Tacho als Anhaltspunkt für den Abstand zu wählen. Die vom ADAC empfohlene Faustformel lautet dann: Geschwindigkeit gleich Abstand.

4. Faustregeln für die passende Geschwindigkeit kennen

Sobald der Scheibenwischer bei Regen auf die höchste Stufe ge-

stellt werden muss, sollten Autofahrende laut ADAC nur noch maximal 80 km/h fahren.

Besonders in den Morgen- und Abendstunden können im Herbst zudem plötzlich auftretende Nebelbänke die Sichtverhältnisse stark beeinträchtigen. Auch dann heißt es: Fuß vom Gas. Sinkt die Sichtweite durch Nebel oder Starkregen auf unter 50 Meter, muss die Nebelschlussleuchte eingeschaltet werden. Die maximale Höchstgeschwindigkeit beträgt auch auf Autobahnen dann nur noch 50 km/h.

5. Abblendlicht besser manuell einschalten

Viele Autofahrende verlassen sich auch in der dunklen Jahreszeit auf die Lichtautomatik, die das Abblendlicht selbstständig aktiviert. Doch aufkommende Nebelbänke erkennt der Lichtsensor teilweise nicht. Deshalb rät der ADAC Nordrhein, das Abblendlicht am besten manuell einzuschalten. Wenn die Sichtweite durch Nebel oder Regen weniger als 150 Meter beträgt, können die Nebelscheinwerfer helfen. Die Nebelschlussleuchte darf inner- wie außerorts nur bei Sichtweiten unter 50 Metern eingeschaltet werden. Haben sich die Sichtverhältnisse wieder ge-

bessert, das Ausschalten nicht vergessen, um andere Verkehrsteilnehmende nicht zu blenden.

6. Bei der Parkplatzwahl auf Bäume achten

Ob Kastanien, Eicheln oder Walnüsse, im Herbst können herabfallende Baumfrüchte für Schäden auf Motorhaube oder Autodach sorgen. Um Dellen im Fahrzeug zu vermeiden, sollten Autofahrende bei der Parkplatzsuche wäherisch sein. Weder Privatpersonen noch Städte oder Gemeinden sind dazu verpflichtet, Warnschilder aufzustellen oder Schadenersatz zu übernehmen, wenn herunterfallende Kastanien Schäden am Fahrzeug verursachen.

Herabfallende Baumfrüchte werden durch verschiedene Gerichtsurteile als „allgemeines Lebensrisiko“ bewertet. Die Vollkaskoversicherung kommt in der Regel nur für solche Schäden auf, die durch Sturmböen verursacht wurden (mindestens Windstärke 8). Eine Vollkaskoversicherung deckt einen Schaden durch Kastanienschlag in der Regel nur ab, wenn es sich um ein unvorhersehbares Ereignis handelt, das plötzlich auftritt. Dann wird der Schaden per Definition als Unfallschaden gehandelt. ADAC Nordrhein e.V.

Eine WERKSTATT ... Alle Marken

Breuer

BOSCH
Service



Ein halbes Jahrhundert
Bosch Service Breuer

50 Jahre Leidenschaft, Qualität und gelebte Familiengeschichte

Der Bosch Service Breuer in Köln Porz feiert in diesem Monat ein ganz besonderes Ereignis: **50 Jahre Unternehmensgeschichte in der Neuen Eiler Str. 54**, geprägt von Qualität, Verlässlichkeit und familiärem Zusammenhalt. Seit einem halben Jahrhundert steht der inhabergeführte und traditionsreiche Kfz-Meisterbetrieb für exzellentes Handwerk und kontinuierlichen Fortschritt – und ist heute ein leuchtendes Beispiel für die gelungene Verbindung von Tradition und modernem Wandel.

Was 1958 mit einer kleinen Tankstelle begann, entwickelte sich über die Jahrzehnte zu einem modernen Bosch Car Service Betrieb mit Spezialisierung auf Autoelektrik, Oldtimer-Technik, Elektromobilität sowie System- und Hochvolttechnik. Die Gründer **Edmund Breuer**, Kraftfahrzeug-Elektrikermeister, und seine Frau **Ingeburg Breuer**, gelernte Kauffrau, legten den Grundstein für eine Erfolgsgeschichte, die bis heute mit Engagement und Weitblick fortgeführt wird.

Nach dem frühen Tod von Edmund Breuer im Jahr 1998 übernahm Ingeburg Breuer gemeinsam mit ihren Kindern **Claudia Burgwinkel (geb. Breuer)** und **Friedhelm Breuer** die Unternehmensführung. Mit großer Leidenschaft und fachlicher Kompetenz führen sie das Unternehmen bis heute – unterstützt von einem starken Team, das die Werte des Familienbetriebs lebt.

„Wir sind stolz auf das, was unsere Familie und unsere Mitarbeitenden in den letzten fünf Jahrzehnten aufgebaut haben. „Unsere Kundinnen und Kunden begleiten uns oft über Generationen hinweg – das ist für uns die schönste Bestätigung.“ sagt Friedhelm Breuer

Der Bosch Service Breuer ist seit Jahren ein **anerkannter Ausbildungsbetrieb** in der Region. Zahlreiche Auszeichnungen der Handwerkskammer zu Köln und der KFZ-Innung NRW würdigen das Engagement für den Nachwuchs und die Zukunft des Handwerks.

Mit dem Einstieg von **Niklas Breuer**, KFZ-Technikermeister und Absolvent des Bachelor-Studiums im Handwerksmanagement, setzt auch die **dritte Generation** ein klares Zeichen für die Fortführung von Tradition, Kontinuität und zukunftsgerichtete Entwicklung.

Das Jubiläum ist Anlass für einen Rückblick auf das, was mit Leidenschaft, Fleiß und technischem Know-how erreicht wurde – und zugleich ein Ausblick auf die kommenden Jahre: Der Bosch Service Breuer ist ein zuverlässiger Partner für moderne Autotechnik und höchste Servicequalität für alle Fahrzeuge und im Handwerk.



Neue Eiler Str. 54 · 51145 Köln (Porz-Eil)
Tel. (02203) 35565

www.car-service-breuer.de



WIR SUCHEN DICH

für unsere Zeitung
Rundblick Köln-Ost als

Reporter (m/w/d)

zum **nächstmöglichen Termin**
auf **Honorarbasis** als **freien Mitarbeiter**

DU HAST

- Freude am Verfassen von Werbetexten und redaktionellen Berichten
- Interesse an lokalen Veranstaltungen, Kultur, Sport & Brauchtum
- Kenntnisse im Umgang mit Internet und PC
- eine Digitalkamera
- Ortskenntnisse

DU BIST

- aufgeschlossen, aktiv und zuverlässig
- sicher im Umgang mit der deutschen Sprache
- motorisiert

Wir freuen uns darauf DICH kennen zu lernen!

Bewerbungen bitte per E-Mail an:
Denis Janzen | karriere@rautenberg.media
Stichwort: Reporter Rundblick Köln-Ost (m/w/d)

BEWERBUNGEN

Fit im Büro

Gesund und erfolgreich durch den Arbeitsalltag



Der moderne Arbeitsalltag ist geprägt von langen Stunden am Schreibtisch, digitalen Meetings und einem hohen Maß an Konzentration. Gerade im Büro kann es eine Herausforderung sein, kör

perlich aktiv und geistig frisch zu bleiben. Wer sich fit hält, steigert nicht nur das eigene Wohlbefinden, sondern auch die berufliche Leistungsfähigkeit.

Das kann sich auch positiv im Bewerbungsprozess bemerkbar machen.

Bewegung im Berufsalltag: Kleine Schritte mit großer Wirkung

Schon einfache Maßnahmen helfen dabei, mehr Bewegung in den Büroalltag zu integrieren. Aktive Pausen mit kurzen Spaziergängen, Dehnübungen oder ein paar Treppeinstufen fördern die Durchblutung und helfen gegen Müdigkeit. Dynamisches Sitzen, also der Wechsel zwischen Sitzen und Stehen, entlastet den Rücken und aktiviert die Muskulatur. Auch kleine Büro-Workouts mit Widerstandsbinden oder Balancekissen lassen sich leicht in den Tagesablauf integrieren.

Ergonomie am Arbeitsplatz: Gesundheit und Produktivität fördern

Ein ergonomisch gestalteter Arbeitsplatz ist nicht nur komfortabel, sondern auch eine wichtige Voraussetzung für langfristige Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Studien zeigen, dass ergonomische Möbel und eine gute Arbeitsplatzgestaltung Rückenbeschwerden, Verspannungen und



Wir suchen SPRINGER/*/INNEN als Zeitungszusteller/*/in

jeden Alters für **ALLE ORTSTEILE**

Sie verteilen HIER, in Ihrem Wohngebiet

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

Wir freuen uns auf Sie, bewerben Sie sich jetzt

► regio-pressevertrieb.de/bewerbung

► oder unteren Abschnitt in DRUCKBUCHSTABEN ausfüllen und senden an:

REGIO PRESSE VERTRIEB GmbH · z. Hd. Frau Biesemann · Kasinostraße 28-30 · 53840 Troisdorf
FON 02241 260-382 · E-MAIL mail@regio-pressevertrieb.de

Gerne per
WhatsApp



+49 2241260380



oder mit diesem
QR-Code
bewerben!

KARRIERE



Konzentrationsprobleme deutlich reduzieren können.

Wichtige Aspekte für einen ergonomischen Arbeitsplatz sind individuell angepasste Stuhl- und Tischhöhen, eine Monitorposition auf Augenhöhe mit ausreichendem Abstand sowie eine gute Beleuchtung durch natürliches Licht und blendfreie Lampen. Auch eine ruhige Arbeitsumgebung mit akustisch optimierten Räumen oder Noise-Cancelling-Technik kann der verbesserten Konzentration beitragen.

Komfort im Büro: Wohlfühlen steigert die Motivation

Ein angenehmes Arbeitsumfeld wirkt sich direkt auf Motivation und Kreativität aus. Pflanzen, persönliche Gestaltungselemente oder eine kleine Lounge-Ecke können das Büro freundlicher machen. Doch auch die Raumtemperatur und die Luftqualität spielen eine wichtige Rolle für das Wohlbefinden. So lohnt es sich auch mal einen Blick auf das Thermostat zu werfen und regelmäßig die Arbeitsräume zu lüften.

Bewerbungstipps: Fit für den nächsten Karriereschritt

Wer sich beruflich verändern möchte, sollte nicht nur fachlich, sondern auch persönlich überzeugen. Ein gesunder Lebensstil und ein aktiver Umgang mit dem Arbeitsalltag können dabei ein echter Vorteil sein.

Für eine erfolgreiche Bewerbung ist ein selbstbewusstes Auftreten entscheidend. Wer sich fit und wohl fühlt, strahlt das oft auch aus. Soft Skills wie Belastbarkeit, Selbstorganisation und Gesundheitsbewusstsein sind in vielen Branchen gefragt.

Ein gesunder Büroalltag ist keine Nebensache, sondern eine wichtige Grundlage für beruflichen Erfolg. Wer Bewegung, Ergonomie und Komfort in den Arbeitsalltag

integriert, schafft die besten Voraussetzungen für eine produktive Karriere.

WIR SUCHEN...

„Lokaler geht's nicht“ ist unser Slogan, dem wir seit über 60 Jahren treu bleiben. Zum nächstmöglichen Termin suchen wir für das **Gebiet Köln-Ost** einen

nebenberuflichen Zustellerbetreuer (m/w/d)

für unsere Zusteller dieser Zeitung.

Die Tätigkeit eignet sich z.B. sehr gut für ehemalige Postbedienstete, neben Organisationsgeschick, Durchsetzungsvermögen sind Ortskenntnisse gefragt. Sie erfordert eine positive Ausstrahlung, Kontaktfreudigkeit und Eigeninitiative. Voraussetzung ist ein eigenes Fahrzeug.

Bitte bewerben Sie sich per E-Mail (ausschließlich .pdf) oder Telefon unter:

REGIO PRESSE VERTRIEB GmbH

Stichwort: Betreuer · Fon 02241 260-383 · Mail mail@regio-pressevertrieb.de
· WhatsApp +49 2241260380

REGIO • pünktlich • zielgerichtet • lokal
PRESSE VERTRIEB GmbH

Die Zeitungszustellgesellschaft der **RAUTENBERG MEDIA KG**



Wir suchen AUSTRÄGER/*/INNEN

jeden Alters für den **RUNDBLICK KÖLN-OST** in

- Brück** **Merheim**
 Rath-Heumar

Gerne per WhatsApp



+49 2241260380



oder mit diesem QR-Code bewerben!

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

► oder unteren Abschnitt in DRUCKBUCHSTABEN ausfüllen und senden an:

REGIO PRESSE VERTRIEB GmbH · z. Hd. Frau Biesemann · Kasinostraße 28-30 · 53840 Troisdorf
FON 02241 260-382 · E-MAIL mail@regio-pressevertrieb.de

AUSTRÄGER/*/INNEN für den **RUNDBLICK KÖLN-OST** in

- Brück** **Rath-Heumar** **Merheim**

An

REGIO PRESSE VERTRIEB GmbH

Frau Biesemann

Kasinostraße 28-30
53840 Troisdorf

.....
Name, Vorname

.....
Straße, Hausnummer

.....
PLZ, Ort

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

.....
E-Mail

REGIO • pünktlich • zielgerichtet • lokal
PRESSE VERTRIEB GmbH

Die Zeitungszustellgesellschaft der **RAUTENBERG MEDIA KG**



Die nächste Ausgabe erscheint am:
Samstag, 01. November 2025
Annahmeschluss ist am:
29.10.2025 um 10 Uhr

RAUTENBERG MEDIA Zeitungspapier –
PEFC & FSC:
Made of paper awarded the EU Ecolabel
LIC no. NOR/011/002, supplied by Norske Skog

IMPRESSUM

RUNDBLICK KÖLN-OST

HERAUSGEBER, DRUCK UND VERLAG

RAUTENBERG MEDIA KG
Kasinostraße 28-30 · 53840 Troisdorf
HRA 3455 (Amtsgericht Siegburg)
UST-ID: DE214364185
Komplementär: Dr. Franz-Wilhelm Otten
Tel. 02241 260-0
willkommen@rautenberg.media

Verantwortlich gemäß § 18 Abs. 2 MStV:
Nathalie Lang und Corinna Hanf
Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Dunja Rebinski

ERSCHEINUNG 14-täglich

Die inhaltliche Verantwortung für die Beiträge in den oben genannten Rubriken liegt bei den jeweils benannten Personen bzw. Institutionen. Die Redaktion nimmt keine inhaltliche Prüfung der Beiträge vor.

Verteilung & rechtliche Hinweise

Kostenlose Haushaltsverteilung in Köln-Ost. Keine Zustellgarantie, Einzelheit: 5,00 € zzgl. Porto (Bestellung über die Herausgeberin). Geschützte Warenzeichen sind meist nicht gesondert gekennzeichnet; fehlende Hinweise begründen kein Nutzungsrecht. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht zwingend die Meinung der Redaktion wieder.

Pressematerial & eingesandte Inhalte

Eingesandtes Material wird nicht zurückgesandt. Ein Anspruch auf Veröffentlichung besteht nicht. Die Einreichenden haften für Inhalte, Rechteklärung und vollständige Quellenangaben. Mit der Einreichung wird Rautenberg Media ein einfaches Nutzungsrecht zur Veröffentlichung in Print- und Onlinemedien eingeräumt – auch für Bildmaterial. Die Einreichenden garantieren die Rechteinhaberschaft und stellen Rautenberg Media von Ansprüchen Dritter frei. Bei verschriftlichtem Weglassen von Namens- oder Quellenangaben verzichten sie auf daraus entstehende Ansprüche. Fremdbeiträge erscheinen auf Verantwortung der jeweiligen Einreichenden. Die Redaktion wählt aus und bearbeitet, übernimmt aber keine Haftung für Inhalte.

KONTAKT

MEDIENBERATER

Rule Mews
Mobil 0157 71 46 23 76
r.mews@rautenberg.media

VERTEILUNG

Regio Presse Vertrieb GmbH
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

runblick-koeln-ost.de/e-paper

SHOP

rautenberg.media/anzeigen

LOKALER GEHT'S NICHT

Für Nordrhein-Westfalen publiziert Rautenberg Media über 80 Städte- und Gemeindezeitungen.

Wir freuen uns auf Sie: rautenberg.media

WEITERE ZEITUNGEN VON UNS

Rund 50 Städte- und Gemeindezeitungen des Schwesterverlages **HBV** im Hauptstadtbüro in Berlin stehen ebenfalls mit dem Slogan „Lokaler geht's nicht!“ für Informationen der Bürgerschaft, für örtliche Werbetreibende und interessierte Leser in Brandenburg und Berlin. heimatblatt.de

- ZEITUNG
- DRUCK
- WEB
- FILM

RAUTENBERG
MEDIA

PRIVATE & GESCHÄFTLICHE KLEINANZEIGEN

ONLINE BESTELLEN

www.rautenberg.media/kleinanzeigen

Angebote

Dienstleistung

Service

Kostenlose

Flachdach kontrolle Tel.: 01785356644

Gesuche

Kaufgesuch

Frau Stefan kauft:

Pelze, Lederjacken, Schreib-, Nähmaschinen, Abendgarderobe, Porzellan, Zinn, Krüge, Trachten, Taschen, Uhren, Münzen, Schmuck, Zahngold, Silberbesteck, Bilder, Ölgemälde, Bernstein, Hirschgeweih, seriöse Kaufabwicklung. Tel.: 0177/4278838, Mo-So, 9-20 Uhr.

Rund ums Haus

Sonstiges

Renovierarbeiten rund ums Haus

wie z.B. Fliesen legen, Malerarbeiten, Tapezieren, Badezimmer erneuern, Zäune legen, Pflaster erneuern und Gartenarbeit. Tel.: 01578 71 517 34

AUTO & ZWEIRAD

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

Familien ANZEIGENSHOP

GEBURT12.1
43 x 90 mm
ab 52,00*



Für alles was wirklich zählt!
shop.rautenberg.media



Das Wort
Plural hat
keinen
Plural.

SIE HABEN
EINEN PLATZ
FREI?



UND SUCHEN MITARBEITER:INNEN?



ST01
90 x 100 mm
ab 114,84*



ST04
90 x 120 mm
ab 137,61*

*inkl. MWSt., Preis variiert nach Auflage der Zeitung.

WIR HABEN DIE LÖSUNG!

Mit einer Stellenanzeige in unseren **lokalen Städte- und Gemeindezeitungen** sprechen Sie gezielt die **Bewerber:innen in Ihrer direkten Umgebung** an. **Lokale Mitarbeiter:innen** bieten **viele Vorteile** wie **Flexibilität** und ein lokales Netzwerk, was sich positiv auf die Teamintegration sowie die **Effizienz, Kultur und den Erfolg des Unternehmens** auswirken kann.

BUCHEN SIE JETZT
ONLINE IHRE
STELLENANZEIGE
UNTER:



shop.rautenberg.media

KLEINANZEIGEN
PRIVAT & GESCHÄFTLICH
ONLINE BESTELLEN

rautenberg.media/kleinanzeigen

Ihre private*
KLEINANZEIGE
bis 100 Zeichen
in dieser Zeitung

*gewerbliche Kleinanzeige ab 13,99 €

ab 6,99 €

RAUTENBERG MEDIA

NOTDIENSTE

WIR SIND RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA!


110 POLIZEI
112 FEUERWEHR


A POTHEKEN-NOTDIENST

Apotheken-Notruf 0800 00 22833

Notdienstbezirk: Brück, Gremberg, Heumar, Höhenberg, Humboldt, Kalk, Merheim, Neu-Brück, Ostheim, Rath, Vingst

Samstag, 18. Oktober**Margareten-Apotheke**

Olpener Straße 855, 51109 Köln, 0221/843214

Sonntag, 19. Oktober**Vital-Apotheke**

Olpener Straße 120, 51103 Köln, 02214929390

Montag, 20. Oktober**Schwanen-Apotheke**

Kaiserstraße 14, 51145 Köln (Porz-Urbach), 02203/25587

Dienstag, 21. Oktober**Avicenna Apotheke**

Rösrather Straße 2-16, 51107 Köln, 0221/98944450

Mittwoch, 22. Oktober**Apotheke Rath/Heumar**

Rösrather Straße 588, 51107 Köln, 0221/861050

Donnerstag, 23. Oktober**St. Josef-Apotheke**

Breuerstraße 2, 51103 Köln, 0221/855585

Freitag, 24. Oktober**Humboldt-Apotheke**

Konrad-Adenauer-Straße 40, 51149 Köln, 02203/34618

Samstag, 25. Oktober**Königsforst Apotheke**

Rösrather Straße 663, 51107 Köln, 0221 861426

Sonntag, 26. Oktober**Sülztal-Apotheke in Forsbach**

Bensberger Straße 268, 51503 Rösrath, 02205/9049150

Montag, 27. Oktober**Linden-Apotheke**

Siebenmorgen 39, 51427 Bergisch Gladbach, 02204/21107

Dienstag, 28. Oktober**Schloss Apotheke im Kaufland OHG**

Refrather Weg 1, 51465 Bergisch Gladbach, 02202/9573400

Mittwoch, 29. Oktober**Paracelsus Apotheke**

Friedensstraße 55a, 51147 Köln, 02203/28186

Donnerstag, 30. Oktober**Marien-Apotheke**

Bergerstraße 169, 51145 Köln, 02203/32498

Freitag, 31. Oktober**Bären-Apotheke**

Frankenforster Straße 4-6, 51427 Bergisch Gladbach, 02204/61701

Samstag, 1. November**Adler-Apotheke**

Bahnhofstraße 23, 51143 Köln, 02203/52225

Sonntag, 2. November**Marien-Apotheke**

Vürfels 77, 51427 Bergisch Gladbach, 02204/67074

(ab 9 Uhr bis 9 Uhr Folgetag), Angaben ohne Gewähr

Schiedspersonen für Porz & Köln-Ost

Poll, Ensen, Gremberghoven und Westhoven**Volker Neumann, 0160 2625477 Wahn, Lind, Wahnheide,****Grenkel, Libur, Langel und Zündorf****Peter Alsbach, 0152 37794767****Köln Brück, Neubrück, Rath-Heumar, Porz Eil und Urbach****Helmut Freund, 0221/732215****Köln-Merheim, Porz Mitte und Elsdorf****Otto Schütz, 0221/17045062**



PLAMECO
SPANNDECKEN

morgen schöner wohnen

Die 4-Säulen einer Spanndecke

- Schöne Optik • Beleuchtung
- Weiche Akustik • IR-Heizung

Plameco live Erleben
Immer für Sie vor Ort!
Dienstags von 14:00 – 18:00 Uhr
Freitags von 11:00 – 15:00 Uhr

Plameco Spanndecken
Frankfurter Str. 493
51145 Köln Porz-Urbach
0176-56056949
plameco.de/koeln

Komm vorbei!

* Außerhalb der gesetzlichen Offnungszeiten, keine Beratung, kein Verkauf!

Ruf an oder komm in die Ausstellung



Peter Schumacher GmbH

Heizungsstörung
Rohrbruch • Kanalverstopfung

24-Stundennotdienst
(0 22 03) 9 35 24 10

Fuggerstraße 20 · 51149 Köln (Porz)
zentrale@sanitherm.de · www.sanitherm.de

24 - S T U N D E N - N O T D I E N S T



RÖSRATHER STR. 649
51107 KÖLN (RATH)
TELEFON 0221-86 13 87 + 86 13 88
TELEFAX 0221-86 70 62
eMAIL: info@saalmann-gmbh.de
www.saalmann-gmbh.de

DIE BADAUSSTELLUNG
RÖSRATHER STR. 671
TERMIN NACH
VEREINBARUNG

BESTATTUNGEN JOSEF SCHMITZ



Für den Fall der Fälle
Vorsorge · Beratung · Bestattung · Begleitung

HAUSANSCHRIFT
Waldecker Straße 23
51065 Köln/Buchforst

FILIALE
Rösrather Straße 629
51107 Köln/Rath

ZENTRALRUF TAG & NACHT
Telefon: 0221/96 2517-0

MAIL & WEB
info@j-schmitz-bestattungen.de
www.j-schmitz-bestattungen.de

„Das Goldhaus Lohmar“ wieder täglich geöffnet

Höchster Goldpreis aller Zeiten!!!

Der Goldpreis, der im bisherigen Jahresverlauf fast 25 Prozent zulegte, erstrahlt wieder im Glanz. Gold erhält derzeit von mehreren Seiten Zulauf. Sei es durch die Aussicht auf Zinssenkungen der US-FED oder die Handelskonflikte der USA mit China um die Zoll- und Technologiestreit. Was aber in den letzten Wochen einen enormen Schub beim Gold verursacht hat, ist die US Wahl zwischen Trump und Harris. Die geopolitischen Risiken im Nahen Osten und in der Ukraine trugen ebenfalls zur Unterstützung bei, **dass wir aktuell den höchsten Goldpreis aller Zeiten haben.** Viele Kunden nutzen den hohen Goldkurs, um aus ihrem alten Goldschmuck Bares zu machen.

„Ich habe im Fernsehen eine Sendung verfolgt, wo es um den Ankauf von Goldschmuck ging und dachte mir, Omas alter Schmuck und ihr Zahngold liegt noch in der Schublade,“ sagt Anja Weber.

Seit Wochen erreichen die Goldpreise ständig neue Rekordhöhen. Das bringt immer mehr Menschen dazu, in ihren Schmuckschatullen zu kramen. Viele von ihnen entdecken dabei wahre Schätze, die sie schnell in Geld umwandeln können. So auch Anja Weber: „Da ich in den letzten Tagen immer wieder von Rekordpreisen für Gold gelesen habe, entschied ich, jetzt zu verkaufen.“ Wert des Goldschatzes: 2.750 Euro. Wer keinen seriösen Goldankauf in seiner

Nähe findet, um dort sofort Bargeld mitzunehmen, sollte bei „**DAS GOLDHAUS LOHMAR**“ Filiale in der Hauptstraße 65 in Lohmar vorbeischauen, denn wer direkt ins Geschäft kommt, kann mit Bargeld nach Hause fahren. Allein in den vergangenen Jahren stieg der Goldpreis um über 50%. Ob Ringe, Broschen, Zahnkronen oder sonstiges Altgold – Gold zu versilbern, Gold zu barem Geld zu machen, liegt im Trend. Wer bisher unschlüssig war, ob sich ein Altgoldverkauf auszahlt, für den ist jetzt der richtige Zeitpunkt, um zum Beispiel Goldschmuck aus Großmutter's Zeiten, Zahngold, defektes Gold oder Münzen zu verkaufen. Wer keine Verwendung mehr für sein Altgold hat, für den ist der richtige Zeitpunkt zum Verkauf gekommen.



Auch Antikschmuck, Markenuhren oder Silber werden in der „**DAS GOLDHAUS LOHMAR**“ Filiale auf der Hauptstr. 65 in Lohmar, Tel: 02246/9259600 entgegengenommen. Neben einer seriösen und kompetenten Wertermittlung ist eine fachkundige Beratung selbstverständlich. Profitieren Sie von der Erfahrung des Unternehmens. Weitere Fragen beantwortet Ihnen „Das Goldhaus“ Team gerne vor Ort bei einer Tasse Kaffee und einem netten Gespräch.



DAS GOLDHAUS

Goldankauf

Batterie-
wechsel
5 €

Barzahlung! Wir kaufen:

DAS GOLDHAUS
Goldankauf

Hauptstraße 65
53797 LOHMAR

lohmar@das-goldhaus.de

Geschäftszeiten:
Mo.-Fr. 11:00-16:00 Uhr
Sa. geschlossen

Telefon: 02246 / 9259600
www.das-goldhaus.de

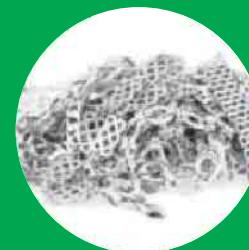
Goldschmuck



Luxus-Uhren



Silberschmuck



Silberbesteck



Münzen-Barren



Zahngold

