

Lauftreff des TV Altendorf-Ersdorf beim rheinischen Médoc



Von links nach rechts: Viktoria Nolte und Pia Sabados-Loges. Foto: privat

Zum Petit Médoc im schönen Oberdollendorf haben sich für den Lauftreff Viktoria Nolte, Pia Sabados-Loges und Niklas Nolte aufgemacht. Hier geht es nicht um Leistung, sondern ganz allein um den Spaß - Laufen wie

Gott in Frankreich mit rheinischem Flair, natürlich im Kostüm und großartig organisiert von der SSG Oberwinter. Und es passte alles: das Wetter, die Stimmung, die Musik, und nicht zuletzt die Verpflegung mit Es-

sen und Trinken.

Der TV Altendorf-Ersdorf plant nach der coronabedingten Pause selbst am 28. Oktober wieder den Obstmeilenlauf zu veranstalten und freut sich auf viele kleine und große Läufer:innen.

Weitere Informationen erhält man bei Lauftreffleiter Georg Jacoby unter 02225/15722 oder info@obstmeilenlauf.de. Die Webseite des Lauftreffs ist über www.obstmeilenlauf.de aufrufbar.

Mitteilungen der Ev. Kirchengemeinde Meckenheim

Gottesdienst & Veranstaltungen

Sonntag, 23. Juli

10 Uhr - Christuskirche Gottesdienst mit Abendmahl und Kinderkirche (Pfarrer Grönbach)

11.15 Uhr - Friedenskirche Gottesdienst mit Abendmahl (Pfarrer Grönbach)

Sonntag, 30. Juli

11.15 Uhr - Friedenskirche Gottesdienst (Pfarrer Grönbach)

tesdienst (Pfarrer Grönbach)

Sonntag, 6. Juli

11.15 Uhr - Friedenskirche Gottesdienst (Prädikant Schmidt)

Regelmäßige Angebote: Die evangelische Kirchengemeinde Meckenheim bietet eine große Anzahl an Gruppen und Veranstaltungen. Unser Angebot mit

Terminen für Kinder und Jugendliche, regelmäßige Treffen für Erwachsene, inklusive Gruppen, Glaubensgesprächskreise und Musikangebote (wie z.B. Chöre oder Orchester) finden Sie in unserem Gemeindebrief oder auf der Website www.meckenheim-evangelisch.de

Offene Kirche - Friedenskirche:

Mo und Mi 10 bis 17 Uhr (werktags)

Di, Do und Fr 10 bis 13 Uhr (werktags)

Keine Offene Kirche - Christuskirche und Arche

Alle Angaben ohne Gewähr!

LOKALSPORT MECKENHEIM

MARKISEN
FÜR DIE SCHÖNSTE ZEIT ZUHAUSE!

SUMMER SALE

MARKISEN-TÜCHER & -ANLAGEN
NEUANLAGEN & NEUBEZÜGE
ZU TOP-PREISEN

Familienbetrieb
seit 1949

FRANZ AACHEN
ZELTE UND PLANEN GMBH

Weitere Infos & Termin unter: **(0228) 46 69 89**

Röhfeldstr. 27 · 53227 Bonn-Beuel · Mo.-Fr. 8-17 Uhr, Sa. 9-13 Uhr

>>> KURZE LIEFERZEITEN! <<<

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

Feierabendtour des ADFC Meckenheim

Radtour rund um Meckenheim am 1. August

Meckenheim. Wir fahren gemütlich rund um Meckenheim. Während oder nach der Tour wird nach Absprache eingekehrt. Der Streckenverlauf richtet sich nach der Wetterlage und dem Zustand der Wege. Tourlänge: ca. 25 km, Mitglieder des ADFC und Inhaber der Ehrenamtskarte der Stadt Meckenheim nehmen kostenlos teil, Gäste sind herzlich eingeladen

mitzufahren. Sie werden um einen Beitrag von 2 Euro gebeten. Treffpunkt: 1. August, 18 Uhr, neues Rathaus Meckenheim. Nähere Info: 015906439436

Weitere Informationen zu den Touren und Terminen der Ortsgruppe Meckenheim des ADFC finden Sie unter <https://touren-terminen.adfc.de> (Suche „Meckenheim“, Umkreis (km): einschränken).



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.

wir MECKENHEIM & RHEINBACH

www.wir-in-meckenheim-rheinbach.de

MEDIENBERATER
Christoph de Vries
FON 02241 260-177
E-MAIL c.devries@rautenberg.media

„Genuss bis zum Schluss“

Ein Frühstück mit Informationen zu Themen, die am Ende des Lebens hilfreich sein können

Die Ökumenische Hospizgruppe e.V. bietet Interessierten am **Donnerstag, 10. August** ein informatives Frühstück **von 9 bis 11 Uhr** in Rheinbach an. Das Thema dieses Frühstücks lautet „Was kann ich machen, wenn nichts mehr zu tun ist?“ Der Hospizverein gibt praktische Tipps für die Gestaltung der letzten Lebensphase. Eine Anmeldung für dieses ent-

geltfreie Angebot ist zur Vorbereitung bis zum 7. August erforderlich und möglich über kontakt@hospiz-voreifel.de oder 02226/900 433

Es ist schnell mal zu spät, aber nie zu früh, sich darüber zu informieren was am Lebensende und in der Trauer hilfreich ist. Einmal im Quartal werden die Besucher bei diesem fortan regelmäßigen

Frühstücksangebot durch die Koordinatorinnen des Vereins und qualifizierte Referenten/Referentinnen mehr über Themen, wie z.B. Patientenverfügung und palliative Versorgung, erfahren. Dieses Angebot kann vor allem die Hilflosigkeit reduzieren, die man vielleicht empfindet, wenn ein Mensch im näheren Umfeld schwer erkrankt oder Trauernde untröst-

lich scheinen. Beim gemeinsamen Frühstück kann man auch über diese oft tabuisierten Themen im vertrauensvollen Rahmen ins Gespräch kommen und diskutieren, aber auch einfach nur zuhören. Der Zugang zu den Räumlichkeiten ist barrierefrei.

Weitere Termine und Informationen zum Verein finden Sie unter: www.hospiz-voreifel.de

Eifelverein- Jugend lädt ein

Crossboule - Wanderung für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Das Jugendteam des Eifelverein Rheinbach veranstaltet am 12. August ab 13 Uhr eine Crossboule-Wanderung für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren, bei der es im Rheinbacher Stadtwald über Stock und Stein und nicht nur geradeaus geht.

Dabei wird es einen Wettbewerb mit den als „Crossboule Bälle“ bekannten weichen Säckchen geben. Dieser Wettbewerb findet in-

mittlen der Natur statt - zum Beispiel über Baumstümpfe, Bäche und andere Hindernisse. Der Spielball soll wie beim echten Boule immer möglichst nah an einen Zielball heran. Die Kinder und Jugendliche benötigen für diesen Spaß keine Vorkenntnisse.

Weitere Informationen und Anmeldung bis zum 5. August unter www.eifeljugend-rheinbach.de

Treffen für Trauernde in Swisttal-Heimerzheim

Der Verlust eines geliebten Menschen ist eine schwere Erschütterung im Leben eines jeden Betroffenen. Die nähere Umgebung geht für Trauernde oft viel zu schnell zur Tagesordnung über und sie fühlen sich nach dem erlebten Verlust oftmals allein und unverstanden. Es ist wichtig einen Ort zu haben, an dem man seiner Trauer Ausdruck verleihen kann, wo das zum Thema gemacht werden kann, was einen gerade bewegt und wo Tränen und auch Freude ihren Platz haben dürfen. Die Ökumenische Hospizgruppe e.V. bie-

tet an einem Samstag pro Monat um 10 Uhr, Trauernden eine geschlossene Gruppe an einem ruhigen Ort, um mit einer geschulten Trauerbegleiterin und anderen betroffenen Menschen den Weg durch die Zeit der Trauer zu finden.

Das nächste Treffen findet am **29. Juli** statt.

Für diese Gruppe ist eine Anmeldung erforderlich: 02226/900 433 und kontakt@hospiz-voreifel.de. Weitere Informationen zum Verein finden Sie unter: www.hospiz-voreifel.de



Boulen über Stock und Stein

HAUSTÜREN VOM PROFI!

über 45 Jahre Erfahrung!

Einbruchhemmende und energiesparende Türen und Fenster vom Meisterbetrieb.

Sprechen Sie uns an oder besuchen Sie unsere Ausstellung.

Wir beraten Sie gerne!

Ingenieurbetrieb
Eichwald
Metallbau

53757 Sankt Augustin - Am Siemensbach 2-4
www.metallbau-eichwald.de

✉ info@metallbau-eichwald.de
☎ Telefon: 02241-3979 80

SCHÜCO
Partner

Sanftes Training im Park

Qigong zum Schnuppern mit Sabine Renner

Sanfte Bewegungen an frischer Luft, dazu eine ruhige Atmung und eine Ruhepause für belastende Gedanken: Mit Qigong im Park bietet die Instruktorin Sabine Renner zum wiederholten Mal in der Sommersaison kostenlose Schnuppertermine an: Jeweils montags und dienstags lädt sie ganz unverbindlich zum Mittun

ein. Neugierige wie Erfahrene sind willkommen, an dieser erholsamen Auszeit teilzunehmen. Sabine Renner nimmt damit teil an der bundesweiten Aktion „Qigong im Park“ der Deutschen Qigong-Gesellschaft. Eingeladen sind alle, die die uralte chinesische Technik für Geist und Seele einmal ausprobieren und zugleich

die freie Natur genießen möchten. Die Qigong-Gruppe trifft sich in Rheinbach am Stadtpark am 31. Juli sowie 7., 14., 21. August jeweils von 10 bis 11 Uhr auf der Wiese am Stadtpark am Ehrenmal, in Meckenheim am 1., 8., 15. und 22. August jeweils 18 bis 19 Uhr in der Swistbachau, Grünanlage Adolf Kolping Straße/Am

Swistbach. Vorkenntnisse sind ebenso wenig notwendig wie eine Anmeldung, die Teilnahme ist kostenlos. Dennoch will die Übungsleiterin im Park eine Spendendose für ausgewählte Projekte des Caritasverbandes herumgehen lassen. Informationen erteilt Sabine Renner unter 02251/8663121.

Rheinbacher Taschengeldbörse weiterhin gefragt

Vor einigen Monaten konnte die Rheinbacher Taschengeldbörse zum 500. Mal einen Jugendlichen zur Hilfe in Haus und Garten an Senioren vermitteln. Gegen ein frei vereinbartes Taschengeld unterstützen Schüler im Alter von vierzehn bis zwanzig Jahren ältere Mitbürger in zahlreichen Lebensbereichen, zum Beispiel

durch Begleitung beim Einkauf oder bei der Bedienung von Computer und Handy. Besonders gefragt ist in der aktuellen Sommerzeit die Hilfe bei der Gartenarbeit. Da viele Senioren alleine leben, freuen diese sich oft schon über ein wenig Gesellschaft. In vielen Fällen entsteht so eine Brücke

zwischen Jung und Alt. Wer durch die Taschengeldbörse unterstützt werden möchte, wende sich an Frau Sabine Mertes, Telefon 02226/83 55 330 (AB), E-Mail: info@rheinbacher-seniorenforum.de oder an das Freiwilligenzentrum Blickwechsel, Telefon 02226/917 210,

E-Mail: helfen@Blickwechsel-rheinbach.de Da die meisten Jugendlichen nach dem Ende ihrer Schulzeit Rheinbach verlassen, benötigt die Taschengeldbörse Nachwuchs. Interessenten können sich ebenfalls bei Frau Mertes oder beim Freiwilligenzentrum Blickwechsel melden. Rheinbacher Seniorenforum e. V.

REGIONALES

Familien ANZEIGENSHOP

Herzlichen Dank
14,90 € (im Herbst 2023)

Hochzeit.
15,07 € (30 x 50 cm x 3,330 g)

F597
90 x 50 mm
ab **20,50***

FGB 20-13
43 x 90 mm
ab **18,00***

TD 12-12
90 x 90 mm
ab **110,00***

K03_15
43 x 30 mm
ab **6,00***

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

Ordnungsaußendienst des Kreises

Kooperation mit Ordnungsämtern

Rhein-Sieg-Kreis (db). Eine Ordnungspartnerschaft macht es möglich: Die Teams des Ordnungsaußendienstes des Rhein-Sieg-Kreises sind jetzt zeitweise auch mit den Ordnungsämtern der Städte Hennef, Königswinter und Siegburg unterwegs. Teilweise werden sie zusätzlich noch von der Polizei begleitet. Gerade jetzt im Sommer gibt es für die Teams viel zu tun. Schwerpunkt der Kontrollen sind insbesondere die Gewässer. Hier halten sich gerade bei den heißen Temperaturen der vergangenen Tage viele Erholungssuchende auf. Dann zieht es auch größere Gruppen an Stellen im Kreisgebiet, die wegen ihrer besonderen Flora und Fauna unter Schutz stehen. So brüten beispielsweise Eisvögel vor allem an langsam fließenden oder stehenden Gewässern. Zwar gehören die Ufer von Sieg und Agger zu den Naturschutzgebieten im Kreis, in den sogenannten gewässernahen Erholungsbe-

reichen darf man allerdings beispielsweise picknicken oder baden. Auch mit Luftmatratzen oder Schlauchbooten darf man hier ins Wasser gehen. Verboten sind allerdings auch in diesen Bereichen grillen, Feuer entzünden, zelten oder lautes musikhören. Genau das ist die Aufgabe der Teams des Ordnungsaußendienstes: Sie kontrollieren, ob sich die Menschen in den Naturschutzgebieten an die dort geltenden Regeln halten. Die gewässernahen Erholungsgebiete und alle Informationen dazu gibt es unter rhein-sieg-kreis.de/badenundpaddeln. Im Rhein-Sieg-Kreis gibt es auf 17.000 Hektar Fläche insgesamt 118 Naturschutzgebiete. Jedes Schutzgebiet hat seinen eigenen Regelkatalog, damit die Flora und Fauna in diesen Gebieten wirksam geschützt werden, die Gebiete aber trotzdem für die Menschen zur Naherholung in beschränktem Rahmen erlebbar bleiben.

Fünf Jahre Energieagentur Rhein-Sieg e.V.

Anlässlich der Mitgliederversammlung der Energieagentur Rhein-Sieg hielten Vorstand und Geschäftsstelle Rückblick auf das vergangene Jahr und präsentierten gleichzeitig den Ausblick auf die kommenden Monate. Fünf Jahre nach Gründung zählen nun alle Kommunen des Rhein-Sieg-Kreises zur Energieagentur.

„Mit der steigenden Dringlichkeit des Klimaschutzes und der durch den russischen Angriffskrieg auf die Ukraine ausgelösten Energiekrise liegt ein intensives Jahr hinter uns, auf das wir heute schauen, aber gleichzeitig auch den Blick in die Zukunft und die langfristige Aufstellung der Energieagentur richten wollen“, eröffnete der Vorstandsvorsitzende Horst Becker die Versammlung.

Doch bevor Geschäftsführer Thorsten Schmidt Rück- und Ausblick vorstellte, stimmten die anwesenden Mitglieder über die Aufnahme der Gemeinde Ruppichteroth in die Energieagentur Rhein-Sieg ab. „Die Herausforderung, die gesteckten Klimaziele zu erreichen und gleichzeitig mehr Unabhängigkeit bei der Energieversorgung zu haben, kann nur gemeinsam mit motivierten Akteuren gelingen“, so Becker. Im Rhein-Sieg-Kreis steht die Energieagentur Rhein-Sieg für dieses „gemeinsam“. Vor fünf Jahren wurde am 20. April die Energieagentur von zunächst acht Kreiskommunen gegründet. „Wir sind stolz darauf, von nun an alle Kommunen in unseren Reihen zu zählen.“

Wie könnte es anders sein - auch der Alltag der Energieagentur Rhein-Sieg wurde im Jahr 2022 maßgeblich von den Entwicklungen der Energiemärkte geprägt. Angesichts explodierender Gas- und Strompreise sowie einer drohenden Energiemangellage lautete europaweit das Gebot der Stunde: Energie sparen und konsequent den Ausbau erneuerbarer Energien voranbringen.

Wurden in dem einen Büro der Energieagentur bis ins kleinste Detail Energiespar-Tipps für Privathaushalte und die kommunalen Verwaltungen aufs Papier gebracht, beschäftigte man sich im Nebenzimmer mit Potentialana-

lysen für Photovoltaikanlagen kommunaler Dächer. Es hielt sich die Waage - gleichermaßen stand man den Kommunen im Rhein-Sieg-Kreis sowohl in Sachen Energiesicherheit als auch im Ausbau des kommunalen Klimaschutzes bei.

„Gefühlt wurde die Energieberatung über Nacht zum wertvollen Gut“, so Thorsten Schmidt.

Das Interesse der Bürger/-innen zur Nutzung erneuerbarer Energien stieg von jetzt auf gleich sprunghaft an - viele möchten unabhängig werden von fossilen Energieträgern. „Unser Kooperationspartner, die Verbraucherzentrale NRW, hat sehr gute Angebote geschaffen, um möglichst allen Ratsuchenden gerecht zu werden.“

Aber auch die Kommunen selbst suchten nach Stellschrauben, um ihre Energiekosten zu senken.

„Diese lassen sich nicht nur in den Heizungskellern finden - die Sensibilisierung der Nutzer zum eigenen Verhalten ist ebenfalls ein wichtiger Faktor“, so Schmidt. „Wir haben da auf vielfältige Weise unterstützt - und bauen diese Unterstützung nun noch weiter aus.“

So wird der weitere Ausbau von Photovoltaik auf Dächern kommunaler Liegenschaften auch in den kommenden Monaten auf der To-Do-Liste stehen. Im Bereich Photovoltaik ist die Kompetenz der Energieagentur



CREMER
Autoverwertung

Ihr zertifizierter Partner in der Region

- Ankauf von Schrott und Metall
- Ankauf von Alt- und Unfallfahrzeugen
- Fahrzeugabholung und -abmeldung möglich
- Verkauf von gebrauchten PKW-Ersatzteilen

Tel. 0 22 51 - 35 33

Jünkerather Straße 1 • 53919 Weilerswist
www.cremer-autoverwertung.de

Fragen zur Verteilung?

HERR FALK
mail@regio-pressevertrieb.de

www.regio-pressevertrieb.de

REGIO PRESSE VERTRIEB GmbH

Die Zeitungszustellgesellschaft der RAUTENBERG MEDIA KG

• pünktlich • zielgerichtet • lokal

mittlerweile sehr gefragt. Unternehmen, Bürger, Vereine oder auch Landwirte richten Anfragen an die Energieagentur. Mit einer neuen Stelle „Projektentwicklung Erneuerbare Energien“ wird diesem Bereich zukünftig noch mehr Bedeutung zugemessen und ein Beratungsangebot für Windkraftanlagen und Freiflächenphotovoltaikanlagen aufgebaut.

In den Mittelpunkt der Arbeit wird kurzfristig auch die Wärmewende rücken. Auch wenn aktuell noch keine gesetzlichen Vorgaben für Deutschland und NRW bestehen, wird dieses Thema alle Kommunen als neue Pflichtaufgabe beschäftigen und erste Planungen schon 2023 starten lassen. Auch die Jüngsten der Gesellschaft werden zum Energiespa-

ren motiviert. Mit den Projekten „Energieforscher“ und „Schlau Unterwegs“ richtet sich die Energieagentur an die Kitas und Schulen des Rhein-Sieg-Kreises. Neben den Aktivitäten gibt es auch eine personelle Veränderung zu verkünden. Christoph Schwarz, dritter stellvertretender Vorsitzender im Vorstand der Energieagentur Rhein-Sieg, scheidet aus dem Gremium aus. An seine Stelle rückt nun Jörg Bambeck, Leiter des Amtes für Umwelt und Naturschutz des Rhein-Sieg-Kreises. Horst Becker dankte Christoph Schwarz für sein Engagement während der letzten fünf Jahre und betonte, dass Schwarz die Energieagentur bereits im Pilotprojekt begleitet und stets zu deren Weiterentwicklung beigetragen habe.



Energieagentur Rhein-Sieg: Anfang Juni trafen sich die Mitgliedskommunen der Energieagentur zur jährlichen Mitgliederversammlung in der Hennefer Meys Fabrik. Foto: Energieagentur Rhein-Sieg

Für langjährige Tätigkeit geehrt

Katholische Frauengemeinschaft Deutschland

Bei der Kreisdekanatsrunde des Kreisdekanates Rhein-Sieg linksrheinisch der Katholischen Frauengemeinschaft Deutschland wurden 25 Frauen, die aus den Vorständen der Ortsgruppen ausgeschieden sind, für Ihre langjährige Tätigkeit für die kfd vor Ort mit einem kleinen Geschenk verabschiedet. Leider konnten nicht alle Damen an diesem Abend teilnehmen.

Die Vorsitzende des Kreisdekanates, Frau Gabi Eusterholz und die stellv. Vorsitzende des Diözesanverbandes Köln, Frau Hildegard Leven bedankten sich bei den Damen für Ihre geleistete Arbeit in den einzelnen Orten. Diesen Wünschen schloss sich auch Frau Ute Trimpert, geistliches Begleiterin des Kreisdekanates, an.



Foto: Ute Trimpert

Gewitter - faszinierend und gefährlich zugleich

Rhein-Sieg-Kreis (an). Nach mehreren heißen Tagen hintereinander entladen sich oftmals Gewitter. Neben starken Regenfronten können dann auch Sturmböen über den Rhein-Sieg-Kreis hinwegfegen. Aus diesem Grund möchte das Amt für Bevölkerungsschutz des Rhein-Sieg-Kreises Tipps zum richtigen Verhalten während eines Gewitters geben. Denn trifft ein Blitz einen Menschen, so hat er kaum eine

Überlebenschance. Innerhalb von nur 0,02 Sekunden können bis zu 100 Millionen Volt und mehrere 10.000 Ampere auf den Körper einwirken. „Wenn man im Freien unterwegs ist und von dieser Naturgewalt überrascht wird, sollte man möglichst Abstand von Bäumen halten“, rät Kreisbrandmeister Stefan Gandelau. „Blitze schlagen gerne in alleinstehende, hohe Bäume ein. Diese Spannung wird dann über den

Boden weitergeleitet und das kann tödlich enden!“ Umso wichtiger ist es, dem Blitz so wenig Angriffsfläche wie möglich zu bieten. „Halten Sie die Beine und Füße eng aneinander und gehen Sie in die Hocke“, empfiehlt der Kreisbrandmeister. Anhöhen, Berggipfel und Türme sind unbedingt zu meiden. Wer sich bei einem aufziehenden Gewitter bereits dort befindet, sollte sofort absteigen. Und wer sich im Schwimmbad, See oder Fluss aufhält, sollte das Wasser schnellstmöglich verlassen. Denn Blitze breiten sich im Wasser explosionsartig aus; das kühle Nass wird so zur tödlichen Falle. Dabei kann man sich nicht in Sicherheit wiegen, weil das Donnern nur in der Entfernung zu hören und noch keine Erhellung am Himmel zu sehen ist. Das Gewitter kann trotzdem bereits ganz nah sein. „Sollten Sie Zeuge davon werden, wie ein Mensch von einem Blitz getroffen wird, leisten Sie sofort Erste Hilfe und wählen Sie den Notruf“, appelliert der Leiter der Rettungsleitstelle des Rhein-Sieg-Kreises, Ralf Ahr. „Ein Blitzschlag kann zu einem Herz- und Atemstillstand führen; Sofortmaßnahmen sind daher für das Opfer lebenswichtig.“ Ist die verletzte Person bewusstlos, sollte sie in die sta-

bile Seitenlage gebracht und die Atmung kontrolliert werden. Wenn eine Herzdruckmassage als Sofortmaßnahme notwendig sein sollte, können die Disponentinnen und Disponenten der Rettungsleitstelle die Ersthelferinnen und Ersthelfer telefonisch dabei anleiten. „So wird die Zeit bis zum Eintreffen des Rettungswagens überbrückt“, sagt Ralf Ahr.

Am sichersten bei Gewittern ist es in Gebäuden und auch im Auto. Häuser schützen durch ihre Konstruktion vor gefährlichen Überspannungen. Zudem sind öffentliche Gebäude in der Regel mit Blitzschutzanlagen ausgestattet. Autos schirmen durch ihre Karosserie elektromagnetische Felder ab und wirken so wie ein Faradayscher Käfig. Aber trotz allem ist Vorsicht geboten: Baden, Duschen und Telefonieren sollten während des Gewitters vermieden werden. Auch von Metall- und Wasserleitungen sollte man Abstand halten und elektrische Geräte vorsichtshalber vom Strom nehmen. Häufiger werden diese bei einem Blitzeinschlag stark beschädigt. Denn es gibt noch viele Häuser, in denen zwar ein Blitzableiter, jedoch kein Fehlerstrom-Schutzschalter - kurz FI-Schalter genannt - verbaut wurde.

www.wir-in-meckenheim-rheinbach.de

wir MECKENHEIM & RHEINBACH

HALLO PRESSESPRECHER/INNEN PRESSEBEAUFTRAGTE

der **VEREINE – KIRCHEN – SCHULEN** und
anderer Organisationen

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

<https://redaktion.rautenberg.media>

Wir freuen uns auf Sie!

■ ZEITUNG
■ DRUCK
■ WEB
■ FILM

Der neue ID.3

Jetzt Probefahrt
vereinbaren

Evolution der Elektromobilität.

Mit dem neuen ID.3 nimmt E-Mobilität bei Volkswagen weiter Fahrt auf. Zur Produktaufwertung gehören optische und aerodynamische Änderungen an der Karosserie, neue Materialien im Innenraum und ein Software-Update mit etlichen neuen Funktionalitäten.

Lassen Sie sich von unserem Verkaufsteam beraten.

ID.3 Pro 150 kW (204 PS) 58 kWh 1-Gang-Automatik

Stromverbrauch in kWh/100 km: kombiniert 15,2; CO₂-Emission kombiniert 0 g/km (WLTP)¹

Farbe: Mondsteingrau Schwarz; **Ausstattung:** Ambientebeleuchtung 10-farbig, Multifunktionslederlenkrad, Geschwindigkeitsregelanlage, Distanzregelung ACC, Spurhalteassistent, Verkehrszeichenerkennung, Climatronic, Außenspiegel elektrisch einstell-, anklapp- und beheizbar, mit Beifahrerspiegelabsenkung, LED-Scheinwerfer mit automatischer Fahrlichtschaltung u.v.m

Leasingrate monatlich ohne Dienstleistung:

432,00 €²

Volkswagen Lease & Care Paket L:

71,46 €³

Leasingrate monatlich inkl. Dienstleistung:

503,46 €^{2,3}

Einmalige Sonderzahlung:

1.160,00 €

Laufzeit:

48 Monate

Jährliche Fahrleistung:

10.000 km

Weitere Modelle, Ausstattungen und Motorisierungen verfügbar. Auch Barkauf oder Finanzierung möglich.

Fahrzeugabbildung zeigt Sonderausstattung gegen Mehrpreis. ¹ Für das Fahrzeug liegen nur noch Verbrauchs- und Emissionswerte nach WLTP und nicht mehr nach NEFZ vor. Angaben zu Verbrauch und CO₂-Emissionen bei Spannbreiten in Abhängigkeit von den gewählten Ausstattungen des Fahrzeugs. ² Ein Angebot der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorn Str. 57, 38112 Braunschweig, für private EinzelabnehmerInnen. Gültig bis 30.09.2023. Angebot inkl. Überführungskosten, zzgl. Zulassungskosten. ³ Ein Angebot der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorn Str. 57, 38112 Braunschweig, für Privatkunden. Bonität vorausgesetzt.



Ihr Volkswagen Partner

Autohaus Kempen Meckenheim

Löhr Automobile Vertriebs GmbH · Bergerwiesenstraße 4, 53340 Meckenheim · Tel. +49 2225 8897-0 · vw.ahk@loehrgruppe.de



Ein Paradies für Bierkenner

„Bier ist der überzeugendste Beweis dafür, dass Gott den Menschen liebt und ihn glücklich sehen will.“ Benjamin Franklin
Der belgische Supermarkt an der Grenze, AD DELHAIZE, führt ein breites Sortiment an Belgischen Spezialbiere und hier schlägt das Herz eines jeden Biertrinker höher.

Die Kombination einer jahrhundertalten Biertradition und der heutigen Leidenschaft von Brau-ern auf ihrer Suche nach Verede-

lung und Perfektion hat dazu geführt, dass Belgien außer-gewöhnliche Biere mit authen-tischer Geschichte und bahn-brechendem Sachverstand pro-duziert. Auch darum räumen die belgischen Brauer laufend Preise bei bede-utenden internationalen Bierwett-bewerben ab.

Im Grenzgenuss in Losheim gibt es mehr als 250 Sorten Bier - hier wird jeder fündig.

Den bekanntesten und popu-lärs-ten Biermarken, stehen Trap-pis-

tenbiere - die wegen der prak-tizierten Produktionsbeschrän-kung langsam aber sicher immer exklusiver werden - und cha-raktervolle Spezialbiere lokaler und familiärer Brauereien gegen-über. In den letzten Jahren kommen immer mehr kleinere Brauer mit ihren Spezialbieren hervor und überzeugen durch Qualität, Ge-schmack und Preis.

Und in Belgien, gibt es auch die leckeren Fruchtbieren, mit Kirsch-, Himbeer oder Pfirsichgeschmack



Kaffeeenießer treffen sich an der Grenze.



Das KAFFEEPARADIES
direkt an der deutsch/belgischen Grenze!

LOSHEIM/EIFEL
Tel. 06557/9019412

Gültig vom 21.7. - 1.8.2023,
solange Vorrat,
außer bei Druckfehlern!



Tchibo
Black & White
1 Kilo vac.

7.99
€



500 gr. vac.

2.59
€



Melitta
Barista
1 Kilo
Bohnen

8.09
€

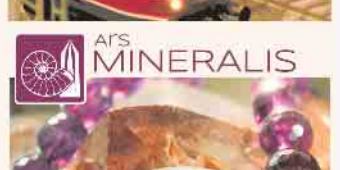


Eduscho
Caffè
Mild
1 Kilo
Bohnen

7.29
€

Kaffee, Tee, Schokolade, usw....einfach günstiger!

Täglich 8.00-18.30 Uhr, auch an SONN- & FEIERTAGEN geöffnet! Das Café, der Brotshop OldSMUGGLER sowie die Ausstellungen haben montags RUHETAG!



Ardenner Cultur Boulevard
Prümer Str. 55
D-53940 Losheim/Eifel
www.grenzgenuss.net



- ob mit oder ohne Alkohol - Ideal als Erfrischung jetzt im Sommer - Und der Supermarkt an der Grenze bietet hier eine große Auswahl an belgischen und internationalen Spezialbieren. Ideal sind auch die Geschenkverpackungen. Schauen Sie vorbei hier findet nicht nur der Bierkenner was

Neues. Aber auch die „einfachen“ belgischen Biermarken sind ein Renner und ein Tipp für's Grillen - In Belgien gibt es kein Dosenpfand. Also nichts wie hin zur Grenze nach Losheim/Eifel. Der AD DELHAIZE ist täglich geöffnet von 8 bis 18:30 Uhr auch sonntags.



Kleiner Tipp, direkt nebenan das CAFE Bistro Old Smuggler. Hier können Sie nicht nur gutes belgisches Bier genießen, sondern auch den herrlichen belgischen Kuchen. Infos und aktuelle Preise finden Sie unter: www.grenzgenuss.net Direkt gegenüber sind die bekannten Ausstellungen sowie das sehr schöne Mineralien- Deko und Schmuck Geschäft ArsMineralis - www.arsmineralis.net

Adresse fürs Navi:

Prümer Str. 55 - 53940 Hellenthal/Losheim

„Bier ist eine wahrhaft göttliche Medizin.“

Paracelsus



REGIONALES

Gewässerschutz:

Allgemeinverfügung untersagt Wasserentnahme aus Flüssen und Bächen

Rhein-Sieg-Kreis (an). Unter der anhaltenden Trockenheit im Rhein-Sieg-Kreis leiden derzeit Landwirtinnen und Landwirte sowie Besitzerinnen und Besitzer von Gärten. Aber auch die Fische sowie das gesamte Artenspektrum in unseren Flüssen und Bächen ringen um ihren Lebensraum, denn oft sind diese nur noch Rinnale mit einem geringen Niedrigwasserabfluss. Manche Anliegerinnen und Anlieger nutzen nahe Gewässer, um Ihre Gärten zu bewässern oder um Teiche aufzufüllen. Das kann derzeit aber schlimme Folgen haben: Wird Gewässern in Trockenzeiten Wasser entnommen, dann gefährdet dies den verbliebenen Lebensraum der Kleinstlebewesen, die an der Gewässersohle siedeln, und bringt Fische wegen mangelnden Sauerstoffs in Atemnot. Die anhaltende Trockenwetterlage im Frühsommer 2023 hat dazu geführt, dass trotz einzelner Regenfälle zahlreiche Gewässer sehr niedrige Wasserstände aufweisen. So ist zum Beispiel die Sülz, ein Nebenfluss der Agger, trotz ihres großen Einzugsgebietes unter den kritischen mittleren Niedrigwasserstand gefallen. Verschiedene kleinere Gewässer sind nur noch Rinnale, wie beispielsweise der Altendorfer Bach in Meckenheim und der Orbach in Swisttal, oder

drohen ganz trocken zu fallen wie der Wolfsbach in Sankt-Augustin. „Damit die Gewässer vor Trockenlegung geschützt werden, sind Wasserentnahmen aus Flüssen und Bächen in den Sommermonaten nicht mehr vertretbar“, sagt Tim Hahlen, Umweltdezernent des Rhein-Sieg-Kreises.

Allgemeinverfügung untersagt Wasserentnahme

Um dies sicher zu stellen, hat der Rhein-Sieg-Kreis durch eine Allgemeinverfügung Wasserentnahmen mit Pumpen untersagt. Ausgenommen von dem Verbot ist die landwirtschaftliche Wasserentnahme zum Tränken von Vieh, damit die landwirtschaftliche Tierhaltung nicht gefährdet wird. Allerdings sollten, wenn möglich, alternative Tränkwasserbeschaffungen (z.B. Grundwassernutzung, Trinkwassernutzung, Niederschlagswasserspeicherung und -nutzung o. ä.) geprüft werden, da es gilt, schädliche Gewässeränderungen zu vermeiden. Diese „Allgemeinverfügung zur Beschränkung der Wasserentnahme aus oberirdischen Gewässern auf dem Gebiet des Rhein-Sieg-Kreises“ ist abrufbar unter rhein-sieg-kreis.de/bekanntmachungen. Zum Schutz der Gewässer führt das Kreisumweltamt in den Sommermonaten verstärkte Kontrollen durch, um unzulässige Wasser-



entnehmen zu verhindern bzw. die ordnungsgemäße Durchführung genehmigter Entnahmen zu überprüfen. Verstöße wie das Einbringen von Staubrettern zum Anstau des verbliebenen Wassers oder das Entnehmen mittels Pumpen werden als Ordnungswidrigkeit verfolgt und können mit einer erheblichen Geldbuße geahndet werden.

Besser nicht in Flüssen baden

Zudem wird dringend vom Baden und Schwimmen in Fließgewässern abgeraten. Wegen des niedrigen Wasserstandes, verbunden mit gleichen Einleitungsmengen zum Beispiel aus Kläranlagen und hohen Wassertemperaturen, kann die Keimbelastung in den Fließgewässern hoch sein. Dies kann

gesundheitliche Probleme zur Folge haben.

Rund um das Thema Gewässerschutz und Wassernutzung auch in diesen trockenen Sommermonaten berät das Kreisumweltamt gerne unter 02241 13-2213.

Aktuelle Informationen zur Gewässergüte und den Wasserständen der Bäche und Flüsse im Rhein-Sieg-Kreis gibt es beim Landesamt für Natur, Umwelt und Verbraucherschutz Nordrhein-Westfalen (LANUV).

Wasserstände: <http://luadb.it.nrw.de/LUA/hygon/pegel.php>

Gewässergüte: <https://www.lanuv.nrw.de/umwelt/wasser/gewaesseroekologie>

Umgang mit impulsiven Kindern

Tipps für Eltern und Kita-Fachkräfte

Rhein-Sieg-Kreis (an). „Anleitung zum Wut-Dompteur - Umgang mit impulsiven Kita Kindern“ heißt eine kostenlose Informations-Veranstaltung, die sich an Eltern und Fachkräfte aus Kindertagesstätten richtet. Der Diplom-Heilpädagoge und Systemische Therapeut Tobias Haselbusch wirbt für ein „Verstehen und Begleiten“. Anhand praktischer Werkzeuge will er die Teilnehmenden dazu sensibilisieren, das impulsive Verhalten des Kindes besser zu verstehen und zwischen dem Verhalten und der Persönlichkeit des Kindes unterscheiden zu können. Dabei werden Strategien zur Impulsregulation entwi-

ckelt, um dem Kind zu helfen, seine Impulse zu kontrollieren. Gleichzeitig zeigt der Dozent, wie Eltern und Kita-Fachkräfte angemessen reagieren und eine ruhige und stabile Umgebung schaffen können. Hierbei spielt eine gelingende und wohlwollende Kooperation zwischen Eltern und Fachpersonal in Kindertagesstätten eine große Bedeutung. Gemeinsam kann somit sichergestellt werden, dass betroffene Kinder eine umfassende Unterstützung und Förderung erhalten. Teilnehmende der Veranstaltung haben anschließend die Möglichkeit, Fragen zu stellen und sich über Erfahrungen auszutauschen.



Datum: Mittwoch, 23. August
Zeit: 19 bis 20.30 Uhr
Ort: Kindertagesstätte Villa Regenbogen, Mühlenstraße 2, 53340

Meckenheim
Anmeldung bis Montag, 21. August, unter fb.rheinbach@rhein-sieg-kreis.de oder 02226 92785660.

Tödliche Hitzefalle Auto - auch für Tiere

Rhein-Sieg-Kreis (an). An heißen Tagen können Autos zu tödlichen Hitzefallen werden - dies betrifft auch Tiere! „Schon bei mäßig warmen Außentemperaturen steigt der Wert im Inneren von Autos höher, als viele vermuten“, sagt Silvia Berger, Leiterin der Abteilung Tiergesundheit im Veterinäramt des Rhein-Sieg-Kreises. „Für Babies und Kleinkinder ist dies lebensgefährlich, aber auch Haustiere können großen Schaden nehmen.“ „Im Gegensatz zu Menschen können nicht alle Tierarten, insbesondere die meist im Auto mitgeführten Hunde oder auch Katzen über ihren gesamten Körper schwitzen, um die erhöhte Körpertemperatur auszugleichen“, so Silvia Berger weiter.



Hunde leiden unter der Hitze besonders, denn sie schwitzen nur an den Pfoten. Ihre Körpertemperatur können sie nur durch hecheln regulieren. Dabei verlieren die Tiere jedoch viel Flüssigkeit. Insbesondere Wartezeiten im Auto bei sommerlichen Temperaturen führen bei Hunden schon in kurzer Zeit zu Sauerstoffmangel, Übelkeit und Kreislaufproblemen mit anschließendem Kreislaufversagen. Im schlimmsten Fall kann die Hitze im Fahrzeug zum qualvollen Tod des Tieres führen, denn ab 41 Grad Celsius beginnen sich die Eiweiß-Bausteine im Blut zu verändern. „Das Blut wird noch dicker, versorgt die Organe nicht mehr, es kommt zum Schock und kurz darauf zum Tod“, warnt Silvia Berger.

Eine Temperatur von 40 Grad Celsius wird bereits bei einer Außentemperatur von 24 Grad Celsius erreicht - und zwar nach etwa 30 Minuten. Herrschen außen 30 Grad Celsius, wird es im Auto bereits nach rund 15 Minuten 40 Grad Celsius heiß oder noch wärmer. Selbst bei vermeintlich ge-

ringen 20 Grad Celsius Außentemperatur werden nach etwa einer Stunde im Inneren des Wagens lebensbedrohliche 46 Grad Celsius gemessen. Im Schatten geparkte Fahrzeuge können im Tagesverlauf ungeschützt in der Sonne stehen, auch das sollten Hundebesitzerinnen und Hundebesitzer beachten. Das Kreisveterinäramt warnt deshalb dringend davor, Tiere im Sommer überhaupt im Auto zu lassen. Wenn es doch unumgänglich sein sollte, muss diese Zeit so kurz wie möglich sein. „Die Seitenscheiben müssen dann mindestens vier Zentimeter weit geöffnet sein. Außerdem dürfen Hunde nicht angebunden sein und müssen kühles Wasser zur Verfügung haben“, so Silvia Berger. Wer seinen Hund im überhitzten Auto zurücklässt, muss mit Bußgeldern bis zu 200 Euro rechnen.





Ein **Pelikan-schnabel** kann 13 Liter Wasser aufnehmen.



Mit einem Doppelhaus einfacher ins Eigenheim

Gute Gründe für einen Hausbau gibt es viele - auch oder gerade in unsicheren Zeiten, in denen das Eigenheim ein zukunftsicherer Rückzugsort, eine inflationssichere Kapitalanlage und rentenunabhängige Altersvorsorge ist. Auf dem Weg ins Eigenheim müssen Baufamilien allerdings auch Herausforderungen bewältigen wie die Grundstückssuche oder die Hausfinanzierung. Achim Hannott, Geschäftsführer des Bundesverbandes Deutscher Fertigbau (BDF), bringt das Doppelhaus ins Spiel: „Beim Doppelhaus verhelfen sich zwei bauinteressierte Parteien gegenseitig zu einem eigenen Haus mit all seinen Vorzügen: Denn die Bau- und Grundstückskosten sind durch zwei geteilt günstiger und der Energiebedarf ist im Doppelhaus fast immer niedriger als bei zwei alleinstehenden Häusern.“ Die Hersteller von Holz-Fertighäu-

sern registrieren ein reges Interesse an Doppelhäusern und haben sich mit attraktiven Grundriss- und Architekturkonzepten darauf eingestellt. „Sie zeigen Baufamilien Eigenheime, die sich trotz hoher Grundstückspreise und steigender Bauzinsen bezahlbar und individuell umsetzen lassen und obendrein besonders energieeffizient und zukunftsicher sind“, so Hannott. Meistens teilen sich Doppelhaus-Bauherren eine Seitenwand. Links und rechts davon werden Grundriss und Architektur auf die Wünsche des jeweiligen Besitzers zugeschnitten. „Früher wurden bei einem Doppelhaus beide Hälften meist achsensymmetrisch errichtet. Heute bauen Fertighaushersteller häufig ganz individuelle Haushälften mit der jeweils gewünschten Hausausstattung“, erklärt der BDF-Geschäftsführer. So entstehen unter einem Dach zwei ver-

schiedene Wohneinheiten, bei denen auch die Fassadengestaltung und die Dachform voneinander abweichen können, sofern es der Bebauungsplan erlaubt.

Was sind die Vorteile eines Doppelhauses?

Wand an Wand mit Freunden, Familie oder Bekannten - das bietet schon beim Hausbau einen großen Vorteil: Die Planungs- und Baukosten werden durch zwei Parteien geteilt und sind dadurch geringer als bei zwei getrennt voneinander stehenden Einfamilienhäusern. Zudem lässt sich durch ein Doppelhaus wertvolle Grundstücksfläche einsparen, denn nur die Außenwände müssen den gesetzlich vorgeschriebenen Mindestabstand zu den Nachbargrundstücken einhalten. Der so gewonnene Platz kann für das Haus oder den Garten eingeplant werden. Auf einem kleine-

ren Grundstück ist ein Doppelhaus mitunter sogar die einzige Chance auf zwei unabhängige Eigenheime und damit auf eine kostengünstigere Alternative zum Einfamilienhaus. Ein weiterer Vorteil des Doppelhauses, der gerade jetzt eine große Rolle spielt, ist dessen Energieeffizienz: „Holz-Fertighäuser werden heute immer als besonders effiziente und klimafreundliche Energiesparhäuser mit meist eigener Energiegewinnung realisiert. Das Doppelhaus in Fertigbauweise ist sogar noch effizienter, weil es eine Außenwand weniger gibt“, so Hannott. Diese senke die Wohnnebenkosten beider Parteien und gebe bei einem zukunftsicher geplanten Doppel-Fertighaus mit fortschrittlicher Technik wie einer Photovoltaikanlage, einer Wärmepumpe und hauseigenen Speicherbatterie auf Jahre hin Kosten- und Versorgungssicherheit. (BDF/FT)

Einbruchsicherung

- + Eingetragener Errichterbetrieb
- + Mitglied im Netzwerk „Zuhause sicher“
- + Qualifizierte Beratung und Montage

Schreinerei
JAKOBS®
ZUVERLÄSSIG UND SAUBER

WWW.JAKOBS-BONN.DE



📍 Christian-Lassen-Straße 16, 53117 Bonn

☎ 0228 422 446-0

✉ info@jakobs-bonn.de

Laufen im Sommer

Kreissportamt gibt Tipps

Rhein-Sieg-Kreis (an). Sport an der frischen Luft macht doppelt Spaß - doch ab gewissen Temperaturen sollte man sein Training anpassen. Das Kreissportamt gibt Tipps, wie Sie auch bei sommerlichem Wetter ihr Lauftraining absolvieren können:

- Passen Sie Laufstrecke und Trainingstempo den gestiegenen Temperaturen an! Schon ab 20 Grad Celsius sollten Sie weniger und langsamer laufen. Orientieren Sie sich beim

Training an Ihrer Herzfrequenz.

- Laufen Sie morgens oder abends. Dann sind nicht nur die Temperaturen, sondern auch UV- und Ozonbelastung geringer.
- Bevorzugen Sie schattige Touren - Waldwege sind für das Sommertraining ideal.
- Sorgen Sie für ausreichende Flüssigkeitszufuhr! Bedingt durch die hohen Temperaturen verliert der Körper viel Wasser, denn er muss deut-

lich mehr Schweiß absondern, um sich selbst abzukühlen. Auch viele Mineralstoffe gehen auf diese Weise verloren. Ihr Sportgetränk - ideal sind Mineralwasser, Saftschorlen oder ungesüßte Tees - sollte daher reich an Natrium und Magnesium sein.

- Tragen Sie Funktionsbekleidung - die ist leicht und luftig, trocknet schnell und transportiert den Schweiß

optimal vom Körper weg.

- Bei jedem Wetter sollten Läuferinnen und Läufer auf qualitativ hochwertiges Schuhwerk achten, denn sie sind beim Laufen das wichtigste Zubehör.

Weitere Informationen erhalten Sie beim Sportamt des Rhein-Sieg-Kreises unter sportamt@rhein-sieg-kreis.de oder beim KreisSportBund Rhein-Sieg e.V. unter 02241/69060.

Smishing, Vishing, Phishing – oder was?

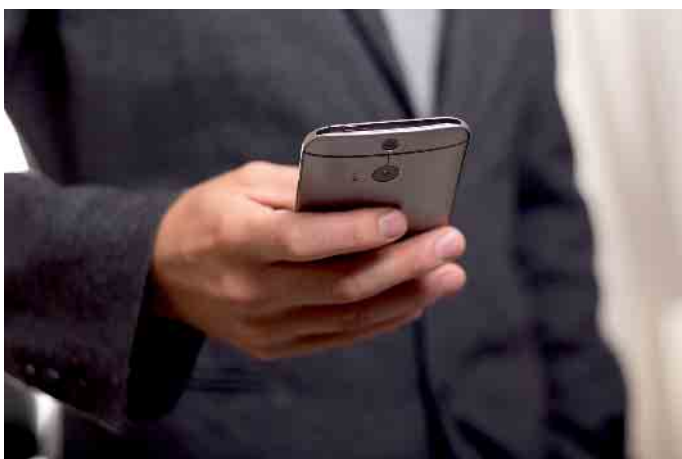
Der Begriff „Phishing“ ist vielen Menschen inzwischen bekannt. Doch was verbirgt sich hinter „Smishing“ und „Vishing“? Alle drei Social-Engineering-Attacken haben das gleiche Ziel: Durch gezielte Täuschung und Irreführung von Kundinnen und Kunden an sensible Informationen wie Online-Banking-Zugänge, PINs, TANs, Konto- oder Kreditkartennummern zu kommen. Werden Daten herausgegeben, nehmen die Täter:innen unberechtigte und damit kriminelle Transaktionen zu Lasten der Verbraucher:innen vor. Das Internetportal kartensicherheit.de klärt über die Unterschiede der Methoden auf:

Gefährliche E-Mails: Phishing

Phishing setzt sich zusammen aus „Passwort“ und „Fishing“. Kriminelle versuchen mittels gefälschter E-Mails persönliche Zugangsdaten abzugreifen. Sie täuschen dringenden Handlungsbedarf vor, da sonst beispielsweise die Sperrung des Kontos drohen würde. Mit dem Klick auf einen Weblink und Eingabe der Login-Daten landen diese in den Händen der Cyber-Kriminellen. Oftmals beinhalten die E-Mails auch schädliche Anhänge, die weiteren Zugang zu wertvollen Daten liefern.

Betrug per SMS oder WhatsApp: Smishing

Bei dieser Kombination aus „SMS“ und „Phishing“ fordert eine Textnachricht am Handy dazu auf, einem Link zu folgen oder eine Telefonnummer anzurufen. Dabei sollen angeblich das Konto geprüft



oder Daten aktualisiert werden. Der Link führt allerdings zu einer gefälschten Webseite oder der Anruf zu einem angeblichen Mitarbeiter eines real existierenden Unternehmens.

Unerwünschte Anrufe: Vishing

Beim „Voice-Phishing“ läuft der Kontakt übers Telefon. Die Anrufer:innen wirken sehr vertrauenswürdig und geben vor, vermeintliche Sicherheitsprobleme lösen zu müssen. Die Kriminellen verleiten dazu, geheime Daten herauszugeben oder direkt Geld zu überweisen. Auf mögliche Einwände und Zweifel reagieren sie mit glaubwürdigen Argumenten.

Wie kann man sich schützen?

1. Banken und Sparkassen, Behörden oder seriöse Firmen fragen Sie niemals nach vertraulichen Informationen – weder telefonisch noch digital!
2. Folgen Sie keinen Links, bei

wem sie stammen.

4. Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen! Fragen Sie im Zweifelsfall direkt bei Ihrer persönlichen Kundenberatung der Bank oder Sparkasse nach. Das hat auch Zeit, bis das Institut wieder geöffnet ist.

5. Sollten Sie trotz aller Vorsicht auf Kriminelle hereingefallen sein und vertrauliche Daten weitergegeben haben, sperren Sie sofort das Online-Banking. Entweder direkt bei Ihrem Kreditinstitut oder beim Sperr-Notruf 116 116*.

* Der Service des Sperr-Notrufs ist kostenlos. Auch der Anruf bei der 116 116 aus dem deutschen Festnetz ist gebührenfrei. Aus dem Mobilnetz und aus dem Ausland können Gebühren anfallen. Sollte der Sperr-Notruf in seltenen Fällen aus dem Ausland (Quelle: Euro Kartensystem/Agentur Schwarz & Sprenger GmbH)





Große Herausforderungen bieten auch große Chancen

Digitaler Wandel: Neue Optionen für Nachwuchskräfte im Bankwesen

Tiefgreifende Veränderungen in Gesellschaft, Technologie und Wirtschaft stellen auch die Bankbranche vor große Herausforderungen. Für Mitarbeitende in der Finanzwirtschaft ergeben sich in Zeiten digitalen Wandels und der Nutzung modernster Medien neue Optionen und Chancen. Die interne Kommunikation und die Zusammenarbeit untereinander etwa ändern sich permanent. Heute sind flexible und mobile Arbeitsmethoden möglich, Berufs- und Privatleben lassen sich so besser in Einklang bringen. Doch wie können junge Menschen ins Bankwesen einsteigen? Die drei wichtigsten Optionen:



1. Ausbildung zur Bankkauffrau oder zum Bankkaufmann

Wer eine fundierte kaufmännische Ausbildung und anspruchsvolle Tätigkeit sucht sowie gern mit Menschen umgeht, für den ist der Beruf der Bankkauffrau oder des Bankkaufmanns bestens geeignet. Die Ausbildungsordnung wurde grundlegend modernisiert. Selbst wenn sich das Berufsbild gewandelt hat, spielt der persönliche Kontakt zu den Kundinnen und Kunden auch künftig eine entscheidende Rolle. „Angehende Bank-Azubis sollten daher vor allem Kontaktfreude und Kommunikationsstärke mitbringen“, rät Dr. Stephan Weingartz, Abteilungsleiter Personalma-

Kommunikative Fähigkeiten sind bei angehenden Bankkauffleuten besonders gefragt. Foto: djd/BVR/Getty Images/Zoran Zeremski

nagement beim Bundesverband der Deutschen Volksbanken und Raiffeisenbanken (BVR). Mit über 135.000 Mitarbeitenden zählen die bundesweit 772 Genossenschaftsbanken zu den größten Arbeitgebern in der deutschen Finanzbranche.

2. Duales Studium als Alternative

Für Abiturienten, die sowohl ein Studium als auch eine praxisbezogene Ausbildung absolvieren wollen, ist das duale Studium eine interessante Perspektive. Die Studierenden lernen wie bei

einer normalen Ausbildung neben der Kundenberatung in der Filiale auch verschiedene zentrale Abteilungen wie die Kreditabteilung, das Marketing oder die Banksteuerung kennen. Parallel absolvieren sie an einer Berufs-

akademie, dualen Hochschule, Fachhochschule oder Universität etwa ein betriebswirtschaftliches Studium. „Das duale Studium bietet den Vorteil eines unmittelbaren Einblicks in die Praxis - kombiniert mit theoretischem Wissen. Zudem wird wie bei einer Berufsausbildung eine Vergütung gezahlt“, so Weingartz. Im Anschluss an das Bachelorstudium kann ein Masterstudiengang folgen.

3. Quereinstieg

Am Anfang der Tätigkeit in der Bank muss nicht zwingend die klassische Bankausbildung stehen: Die Institute stellen auch Hochschulabsolventen, Berufserfahrene und Quereinsteiger ein. Dezentrale Struktur und flache Hierarchien bieten ein hohes Maß an Gestaltungsspielraum und Verantwortung. „Dass alle wichtigen Entscheidungen in der Bank vor Ort getroffen werden, ist gerade für angehende Führungskräfte ideal“, erläutert der Experte. (djd)

Köchin/Koch/Haushaltshilfe (m/w/d) in Festanstellung/Teilzeit für Privathaushalt in Wachtberg gesucht

Wir suchen ab dem 01. August 2023 jemanden, der Spaß am Kochen, Haus & Hof hat und unseren Familienhaushalt tatkräftig unterstützt. Eine berufliche Ausbildung ist nicht erforderlich. Wir freuen uns über eine Rückmeldung unter Tel. 01577/2787229.

Du bist Physiotherapeut*in?

Wir suchen Dich.

DAS BIETEN WIR

- Gutes Arbeitsklima ■ Angemessene Vergütung
- Fortbildungen ■ Flexible Arbeitszeiten
- Firmenfahrzeug ■ Parkplatz vor der Praxis
- Betriebliche Rentenversicherung ■ Team Events
- Gute Zuganbindung ■ Moderne Praxisräume

JETZT BEWERBEN!

Zertifizierungen erwünscht aber keine Voraussetzung.

Praxis für Physiotherapie Domicela Knieps

Wilhelmstraße 87a
53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler
info@physio-dknieps.de
www.physio-dknieps.de

Die nächste Ausgabe erscheint am:
Samstag, 05. August 2023
Annahmeschluss ist am:
31.07.2023 um 10 Uhr

Rautenberg Media Zeitungspapier –
nachhaltig & zertifiziert:
Made of paper awarded the EU Ecolabel
reg. no. FI/11/001, supplied by UPM

IMPRESSUM

WIR IN MECKENHEIM
UND RHEINBACH

HERAUSGEBER, DRUCK UND VERLAG

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

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

ERSCHEINUNG vierzehntäglich

Vi.S.d.P. FÜR DIE RUBRIK

· Politik

SPD Folke Deters
CDU Meckenheim Ariane Stech
UWG Meckenheim Hans-Erich Jonen
Bürger für Meckenheim Roland Nestler
Bündnis 90 / Die Grünen Meckenheim
Rebecca Stümper
Bündnis 90 / Die Grünen Rheinbach
Joachim Schollmeyer

Kostenlose Haushaltsverteilung in Meckenheim und
Rheinbach. Zustellung ohne Rechtsanspruch. Einzelbezug
über Rautenberg Media 5,00 Euro/Stück + Porto. Sind ge-
setzlich geschützte Warenzeichen nicht gekennzeichnet, er-
lauben fehlende Hinweise keine freie Nutzung. Nament-
lich gekennzeichnete Artikel spiegeln nicht immer die Mei-
nung der Redaktion wider.

Handhabung für unverlangt hereingegebene Pressematerialien

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

KONTAKT

MEDIENBERATER

Christoph de Vries
Fon 02241 260-177
c.devries@rautenberg.media

VERTEILUNG regio-pressevertrieb.de

Regio Presse Vertrieb GmbH
mail@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

ZEITUNG

wir-in-meckenheim-rheinbach.de/e-paper

SHOP

rautenberg.media/anzeigen

LOKALER GEHT'S NICHT

Für Nordrhein-Westfalen publiziert Rauten-
berg Media über 80 Städte- und Gemeinde-
zeitungen. Lernen Sie uns als 360° Media-
Partner auch bei DRUCK (Broschüren, Katalo-
ge, Geschäftspapiere...), WEB (Homepages,
Digitale Werbung, Shops...), FILM (Imagefil-
me, Kinospots, Produktfilme...) kennen.

Wir freuen uns auf Sie: rautenberg.media



PRIVATE & GESCHÄFTLICHE KLEINANZEIGEN

ONLINE BESTELLEN

www.rautenberg.media/kleinanzeigen

Angebote

Tiere

Hunde

**Exklusive und anspruchsvolle Tier-
Fotografie**
www.petram-fotografie.de, Tel. 0175/
5105310

Familien
ANZEIGENSHOP
FGB 20-13
43 x 90 mm
ab 18,00 €
Für alles was wirklich zählt!
shop.rautenberg.media

Gesuche

An- und Verkauf

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

Kaufgesuch

Kaufe Klaviere, Weine & Cognac
Achtung sofort Bargeld für Näh-/
Schreibmasch., Bücher, Tischwäsche,
Rollatoren, Zinn, Tafelsilber, Münzen,
Modeschmuck, Armband-/Taschenuh-
ren, Bekleidung D/H! Kaufe alles aus
Wohnungsauflösung. Tel.:
01634623963 Hr. Braun! Gerne ma-
chen wir Ihnen ein seriöses Angebot.
Hygienevorschriften vorhanden

Kaufe Pelze und Porzellan aller Art
sowie Bleikristall aller Art: Gläser, Rö-
mer, Teller, Vasen usw. Bitte alles an-
bieten. Ortsansässig, Herr Blum Tel.:
0160/6695915

Badewannen- Neubeschichtung

schnell, preiswert,
mit Garantie.

Fa. Derichsweiler

Telefon:

0221 - 25981779

AUTO & ZWEIRAD

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

So lässt sich Hitze besser aushalten

Die Verbraucherzentrale NRW gibt Tipps, was bei heißen Temperaturen gut tut und die Wohnung kühlt. Heiße Tage sind anstrengend. Nicht alle können sich im Freibad oder im See abkühlen. Besonders alte Menschen, chronisch Kranke und Kleinkinder empfinden Hitze als belastend. Zuhause oder bei der Arbeit helfen abwechslungsreiche Getränke mit viel Wasser, dazu Obst und leichte Mahlzeiten. Wie man richtig lüftet und gut durch heiße Tage und warme Nächte kommt, erklärt die Verbraucherzentrale NRW.

Die Wohnung möglichst kühl halten:

Am wirkungsvollsten ist es, früh morgens, abends und nachts zu lüften, solange es noch kühl ist. Am besten quer lüften, also Fenster und Türen öffnen. Das reduziert nicht nur die Lufttemperatur, sondern auch die Gebäudewärme, so dass sich das Haus oder die Wohnung am nächsten Tag nicht so schnell aufheizen. Denn sinkt die Temperatur von Beton, Mauerwerk oder Stahlträgern nur wenig, erhitzen sie die Wohnung Tag und Nacht. Abhilfe können auch Ventilatoren schaffen. Tagsüber helfen verdunkelte Räume dabei, die Hitze weniger oder gar nicht eindringen zu lassen. Nur einen kurzen Effekt haben nasse Tücher. Wenn das Wasser verdunstet, wird der

Umgebung zwar Wärme entzogen, aber die Luftfeuchtigkeit steigt. Es wird also schwüler im Raum, was auf längere Sicht sogar zu Schimmelbildung führen kann.

Viel trinken mit gesunder Abwechslung:

Insgesamt sollte man mindestens 1,5 Liter Wasser am Tag trinken. An heißen Sommertagen kann dieser Richtwert auf das Drei- bis Vierfache steigen, zum Beispiel, wenn man Sport treibt oder eine anstrengende körperliche Arbeit ausübt. Besonders ältere Menschen sollten auf ausreichendes Trinken achten, weil das Durstgefühl mit dem Alter abnimmt. Das beste Getränk dafür ist Wasser. Wer etwas Abwechslung haben möchte, kann Leitungs- oder Mineralwasser mit Saft mischen – idealerweise mit drei Teilen Wasser und nur einem Teil Saft. Auch ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sind eine gute Lösung. Leitungswasser kann mit Früchten, Gemüse und Kräutern aromatisiert werden – ganz ohne Zucker. Am besten stehen die Getränke immer griffbereit. Auch wasserhaltige Lebensmittel wie Gurke oder Wassermelone sind gesund und wirken erfrischend.

Das Trinken gut über den Tag verteilen:

Man sollte nicht erst trinken, wenn man durstig ist. Denn der Durst

zeigt an, dass bereits ein Mangel vorliegt. Besser ist es, das Trinken über den Tag zu verteilen, zum Beispiel ein Glas alle zwei Stunden. Alkohol und stark gezuckerte Getränke sind nicht ratsam. Auch auf Vorrat zu trinken, bringt nichts, weil der Körper Wasser nicht speichern kann.

Leichtes Essen ist gut für den Körper:

In Hitzezeiten sind kleine, leichte Mahlzeiten empfehlenswert. Gut geeignet sind Salate, gedünstetes Gemüse und wasserreiche Rohkost wie Tomaten und Gurken, oder auch mageres Fleisch und Fisch. Nachmittags bietet sich kleingeschnittenes Obst wie Wasser- und Honigmelonen, Trauben oder Pfirsiche an. Tipp für Ältere: Salzgebäck regt das Durstgefühl an und unterstützt den Salz-Haushalt.

Den Körper vor Überhitzung schützen:

Feuchte Umschläge auf Armen, Beinen oder im Nacken sowie kühlende Wassersprays oder kühlen- des Abreiben tun bei Hitze gut. Kalte Fuß- und Handbäder regen den Kreislauf an. Dünne Bettwäsche oder leichte Laken helfen ebenso wie leichte Bekleidung. Das gilt besonders für alte und bettlä- gerige Menschen.

(Quelle:

Verbraucherzentrale NRW e.V.)

NOTDIENSTE

WIR SIND RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA!



110 POLIZEI

112 FEUERWEHR



APOTHEKEN-NOTDIENST

Apotheken-Notruf 0800 00 22833

Samstag, 22. Juli

Rodderberg-Apotheke

Konrad-Adenauer-Str. 48, 53343 Wachtberg (Niederbachem),
0228/943380

Sonntag, 23. Juli

Apotheke zur Alten Post

Hauptstr. 94, 53340 Meckenheim, 02225/4040

Montag, 24. Juli

Christophorus-Apotheke

Hauptstr. 39, 53340 Meckenheim, 02225/2670

Dienstag, 25. Juli

Martin-Apotheke

Hauptstr. 19, 53359 Rheinbach, 02226/3445

Mittwoch, 26. Juli

Löwen-Apotheke

Hauptstr. 93, 53340 Meckenheim, 02225/2256

Donnerstag, 27. Juli

Rosen-Apotheke

Neuer Markt 46, 53340 Meckenheim, 02225/947463

Freitag, 28. Juli

Stern-Apotheke

Lindenplatz 1-2, 53359 Rheinbach, 02226/2470

Samstag, 29. Juli

Wachtberg-Apotheke

Rathausstr. 3, 53343 Wachtberg, 0228/346688

Sonntag, 30. Juli

Vital-Apotheke

Meckenheimer Str. 8, 53359 Rheinbach, 02226/900664

Montag, 31. Juli

Himmeroder-Apotheke

Polligsstr. 23, 53359 Rheinbach, 02226/911882

Dienstag, 1. August

Bahnhof-Apotheke

Aachener Str. 17, 53359 Rheinbach, 02226 - 916630

Mittwoch, 2. August

Schiller Apotheke

Akazienstraße 2, 53340 Meckenheim (Steinbüchel), 022259996373

Donnerstag, 3. August

Forum-Apotheke

Am Wachtberggring 1-3, 53343 Wachtberg (Berkum), 0228/9239370

Freitag, 4. August

Apotheke im Ärztehaus

Keramikerstr. 61, 53359 Rheinbach, 02226/2005

Samstag, 5. August

Markt-Apotheke

Neuer Markt 11, 53340 Meckenheim, 02225/12555

Sonntag, 6. August

Michaelis-Apotheke

Dorfplatz 6, 53340 Meckenheim (Merl), 02225/6715
(Angaben ohne Gewähr)

NOTFALLSCHUBLADE

Das gehört in eine gut erreichbare **Notfall-**
schublade in Ihrer Wohnung/Ihrem Haus:

1. Taschenlampe
2. Kerze/Streichhölzer
3. Batteriebetriebenes Radio (um Hinweise der
Feuerwehr/Polizei empfangen zu können)
4. Powerbank zum Aufladen des Handys
5. DIESE SEITE mit allen wichtigen
Notrufnummern

ÖRTLICHE NOTDIENSTE

Zahnärztlicher Notdienst

01805 / 98 67 00

Kinderärztlicher Bereitschafts-
dienst

0228 / 24 25 444

Krankenhäuser

Universitätskliniken, Venus-
berg

0228 / 287-0

Helios Klinikum Bonn/Rhein-Sieg

0228 / 64 81-0

Tierärzte

Tierärztliche Klinik für Klein-
tiere Windeck

02292 / 50 51

Tierärztliche Klinik für Pferde
Aggertal, Lohmar-Wahlscheid

02206 / 91 04 10

Rheinbacher Polizeidienststelle

0228 / 15 57 11

Kanaltechnik
www.poeteskanaaltechnik.de

- Rohrreinigung
- Kanal TV-Untersuchung
- Dichtheitsprüfung
- Kanalsanierung mit Inlinertechnik

Euskirchen: 02251-51067
Rheinbach: 02226-911310
Notdienst: 0700-47064706
(zum Ortstarif)

STROM WEG

STROM weg – was kann ich tun

1. Polizei und Feuerwehr haben immer, Rathäuser
in solchen Krisenmomenten ebenfalls geöffnet
2. Wer hat ein Notstromaggregat – z.B. Stadt/
Gemeinde, Unternehmen, Krankenhäuser,
Seniorenresidenzen, Bauernhöfe etc.
3. Handy aufladen: per Ladekabel im Auto
4. Vorsorge: eigenes, kleines Notstromaggregat
oder Big Powerbank (mit Solar-Paneele)
besorgen



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

**Hausnotruf – ein
Stück Lebensqualität
bewahren.**

Jetzt Infos anfordern:

Telefon 02241 59 69 79 60

hausnotruf@drk-rhein-sieg.de

www.drk-rhein-sieg.de/hausnotruf



Jetzt
4.500 EUR¹
sparen!



Aktion verlängert* incl. Umweltprämie

*bis 31.08.2023

Der Eclipse Cross Plug-in Hybrid



5 Jahre Herstellergarantie bis 100.000 km bzw. 8 Jahre Herstellergarantie auf die Fahrbatterie bis 160.000 km, Details unter www.mitsubishi-motors.de/herstellergarantie

NEFZ Messverfahren ECE R 101 Eclipse Cross Plug-in Hybrid Gesamtverbrauch: Stromverbrauch (kWh/100 km) kombiniert 19,3. Kraftstoffverbrauch Benzin (l/100 km) kombiniert 1,7. CO₂-Emission (g/km) kombiniert 39. Effizienzklasse A+++ . Die Werte wurden entsprechend neuem WLTP Testzyklus ermittelt und auf das bisherige Messverfahren NEFZ umgerechnet. Hinweis: Die Kfz Steuer wird auf Basis der WLTP Werte berechnet.

1 | Unverbindlich empfohlener Aktions-Rabatt, nur bei teilnehmenden Handelspartnern, gültig bis 30.06.2023.

Veröffentlichung der MMD Automobile GmbH, Emil-Frey-Straße 2, 61169 Friedberg

► Nähere Informationen erhalten Sie bei dem folgenden Mitsubishi Handelspartner:

Auto Greuel

Wir lieben Kunden.
www.autohaus-greuel.de

Auto Greuel GmbH & Co. KG

Christian-Lassen-Str. 5 | 53117 Bonn-Buschdorf
Telefon: 0228-559050

