



# rundblick

KREIS-  
STADT SIEGBURG



63. Jahrgang

Freitag, den 10. Mai 2024

Woche 19

Ihre unabhängige Wochenzeitung



**Peter Kittlaus IVD**  
Immobilien & Hausverwaltung

**Egal, wohin der Weg  
Sie führt. Wir finden  
Ihre passende Immobilie.**



Siegburg-Kaldauen 7300



Lebensqualität für hohe Ansprüche  
ca. 310 m<sup>2</sup> Wohnfläche, ca. 728 m<sup>2</sup>  
Grundstück, 8 Zimmer, Keller, Terrasse,  
Garten, 2 Garagen, 2 Stellplätze,  
Bj. 2001 - komplett modernisiert 2014  
**1.275.000 €** zzgl. 2,38 % Käufercourtage  
Verbrauchsausweis/71,8 kWh/(m<sup>2</sup>a)/inkl.  
Warmwasser, Energieeffizienzklasse B,  
Gasheizung/Bj. 2022

Sankt Augustin-Menden 7270



Charmantes Reihenendhaus  
ca. 109 m<sup>2</sup> Wohnfläche, ca. 351 m<sup>2</sup>  
Grundstück, 4 Zimmer, Keller, Hobby-  
raum, Terrasse, Garten, 2 Garagen,  
Stellplatz, gepflegt, Baujahr 1977  
**385.000 €** zzgl. 3,57 % Käufercourtage  
Bedarfsausweis/262,9 kWh/(m<sup>2</sup>a)/inkl.  
Warmwasser, Energieeffizienzklasse H,  
Gasheizung/Bj. 1997

Troisdorf-Spich 7070



Stilvoll & Barrierefrei-Bereit zum  
Einzug in Ihre Eigentumswohnung  
ca. 83,37 m<sup>2</sup> Wohnfläche, 3 Zimmer,  
EG, Terrasse, kl. Garten, Stellplatz,  
Baujahr 2023  
**475.000 €** zzgl. 1,79 % Käufercourtage  
Baujahr 2023  
Energieausweis in Bearbeitung

Sankt Augustin-Niederpleis 7302



Freistehendes 1-2 Familienhaus  
in Waldrandlage  
ca. 141 m<sup>2</sup> Wohnfläche, 4 Zimmer,  
ca. 600 m<sup>2</sup> Grundstück, 2 vermietete  
Wohninheiten, Terrasse, Keller,  
Wintergarten, Garten, 2 Garagen,  
Stellplatz, Baujahr 1993  
**598.000 €** zzgl. 3,57 % Käufercourtage  
E-Ausweis in Bearbeitung/Gasheizung

Tel. 02241-127320

[www.immobiliens-kittlaus.de](http://www.immobiliens-kittlaus.de)



**cityfahrschule.de**  
Fahrschule aller Klassen

Bonn-Duisdorf Bonn-Zentrum Troisdorf-Zentrum Siegburg-Zentrum  
Rochusstraße 230 Bertha-v.-Suttner-Platz 8 Siebengebirgsallee 2 Kaiserstraße 96  
Tel.: 0228/93799099 Tel.: 0228/637722 Tel.: 02241/9765010 Tel.: 02241/591010

**Ihre Nr. 1 im Rheinland!**

**Führerschein in 12 Tagen möglich!**

Mehr als 20x wöchentlich Theorie,  
auch vormittags und samstags!  
Somit sehr schnell oder Termine zum Aussuchen!

**... die Fahrschule, die Spaß macht!**

**Verkehrsinstitut  
und Fahrschule**

Aus- und Weiterbildung LKW/BUS  
und EU-Berufskraftfahrer  
auch mit Bildungsgutschein



auch Gefahrgut und Tank • Stapler • Beschleunigte Grundqualifikation LKW/  
Bus gem. BKRFQG, Vollzeit in nur 4 Wochen/Teilzeit in nur 9 Wochen • nur  
besonders qualifizierte Dozent\*innen und Fahrlehrer\*innen • modernste  
Ausbildungsmedien u. Schulungsräume  
**Weiterbildung 1-5 Module wöchentlich**



**TROISDORF**, Siebengebirgsallee 2, Tel. 02241-9765010  
**BONN**, Rochusstr. 230, Tel. 0228-93799099

## Von der Krönungsfeier zum Dorfmaibaum

### Inthronisierung und Ehrungen bei Mai-Party des JGV Alt-Wolsdorf

Am Dienstag, 30. April, tanzte der Junggesellenverein und Männerreihe „Eintracht“ 1895 Siegburg Alt-Wolsdorf e. V. fröhlich in den Mai. Auch in diesem Jahr fand die Mai-Party der Junggesellen von Alt-Wolsdorf wieder im „Wirtshaus zur Sieg“ in Siegburg-Wolsdorf statt.

Zu den traditionellen Höhepunkten des Abends zählte unter anderem die feierliche Krönung des Maikönigspaares 2024 des JGV „Eintracht“ 1895 Alt-Wolsdorf.

Schon am vorhergehenden Samstag hatte die „Eintracht“ den Dorfmaibaum für Alt-Wolsdorf, der in diesem Jahr stolze vierundzwanzig Meter misst, auf dem Dorfplatz gegenüber der Hubertus-Kapelle gesetzt und danach seine traditionelle Mailehensteigerung durchgeführt.

Bei der traditionellen und geselligen Veranstaltung hatte Vereinsmitglied Christian Cieciör das höchste Gebot des Tages abgegeben: Bei der rekordverdächtigen Summe von glatten 9.100 Wolsdorfer Maimarkt erhielt der 29-jährige Anwendungstechniker, der bei der Firma Kuhne in Sankt Augustin beschäftigt ist, den Zuschlag für seine 25-jährige Freundin Sophia Scheibler, die beruflich als Finanzberaterin in Bonn selbstständig tätig ist und in ihrer Freizeit - genauso wie ihr Freund Christian - beim Siegburger Turnverein aktiv Volleyball spielt. Und es scheint fast so, als ob diese sportliche Tätigkeit Christian beim Erlangen der Maikönigswürde von Alt-Wolsdorf hilfreich war.

Denn während Sophia schon im Jahr 2016 durch ihre Mitschülerin und damalige Maikönigin Emily Hauck das Maibrauchtum von Alt-Wolsdorf kennengelernt und seitdem auch als „Mai-mädchen“ der „Eintracht“ aktiv ist und stets mit viel Freude auf der Wolsdorfer Kirmes in der Pils- und Cocktailbar des JGV Alt-Wolsdorf mithilft, kam Christian erst im letzten Jahr mit den Junggesellen in Berührung: Nämlich als seine frischgebackene Freundin ihn nach der Mailehensteigerung 2023 zur Party des letztjährigen Maikönigspaares bat.



Stadtoberhäupter inmitten gekrönter Häupter: Das Maikönigspaar 2024, Sophia I. (Scheibler) und Christian I. (Cieciör), mit der stellvertretenden Siegburger Bürgermeisterin Britta Pahlenberg und Vize-Bürgermeister Oliver Schmidt sowie dem IGWo-Vorsitzenden Stefan Groß, „Maidoktor“ Kai Wielhpütz und dem scheidenden Maipaar, Jacqueline Schmitt und „Rötzjesvadder“ Frank Fischer, sowie den Jubiläums-Majestäten von Alt-Wolsdorf Heike und Mike Prangenbergs, Christiane und Andreas Brensing, Clarissa und Klaus Stock sowie Carolyn und Johannes Kalsen, eingerahmt von Fähnrichen, Maipolizei und Vorstandsmitgliedern des JGV „Eintracht“ Alt-Wolsdorf.

Und offenbar machte er es wie beim Volleyball: Er nahm den ihm zugespielten Ball auf - und das, wie bei seiner Sportart üblich, ganz offenbar „volley“! Denn nicht nur, dass er noch am selben Abend Vereinsmitglied der „Eintracht“ wurde. Nun griff er schon im darauffolgenden Jahr direkt auch nach der Krone. So ging es auch bei der Mailehensteigerung ähnlich zu wie beim Volleyball: Er retournierte regelmäßig und souverän sämtliche Gegengebote der eifrig steigernden Junggesellen, platzierte die von ihm geworfenen Münzen und Scheine zielsicher in dem für sie vorgesehenen Sammelbehältnis und konnte so schließlich gegen sämtliche Mitbieder punkten. So konnte es am Ende - ebenfalls in Anlehnung an das Volleyballspiel - nur ein Ergebnis geben: Satz und Sieg für Sophia und Christian! Somit heißt das Maikönigspaar 2024 des JGV Alt-Wolsdorf Sophia I. (Scheibler) und Christian I. (Cieciör).

Während einige Vereinsmitglieder der „Eintracht“ in der Mainacht am Dorfmaibaum von Alt-Wolsdorf traditionell die Nachtwache hielten, fand nun beim „Tanz in den

Mai“ die offizielle Krönung des Maikönigspaares 2024 von Alt-Wolsdorf statt.

Zuvor aber galt es noch, die Jubiläums-Majestäten der „Eintracht“ zu ehren.

So wurde dem Maikönigspaar des JGV Alt-Wolsdorf von 2014, Johannes Kalsen und Ehefrau Carolyn (geb. Lindlar), herzlich zum 10. Jahrestag seiner Krönung gratuliert. Anlässlich ihres 20-jährigen Jubiläums wurden die Mai-Majestäten des Jahres 2004, Klaus Stock und seine Frau Clarissa (geb. Drosendorf) geehrt. Für ihr 25-jähriges und damit „silbernes Thronjubiläum“ wurden Andreas Brensing und seine Frau Christiane (geb. Heinze), Maikönigspaar des Jahres 1999, gefeiert. Zum 30. Jahrestag ihres Amtsantritts wurden Mike Prangenbergs und seine Frau Heike (geb. Wensorra), Maikönigspaar des Jahres 1994, herzlich beglückwünscht.

Nach der Ehrung der Jubiläums-Majestäten schritt man sodann zur feierlichen Krönung des aktuellen Maikönigspaares von Alt-Wolsdorf.

Hierzu übergab der durch das Programm führende JGV-Vorsitzende

de Jonas Krämer das Wort an den Vorsitzenden der Interessengemeinschaft Wolsdorfer Vereine (IGWo) Stefan Groß, der zunächst dem scheidenden Maipaar Jacqueline I. (Schmitt) und Frank II. (Fischer) für dessen Engagement im vergangenen Jahr dankte, bevor er mit einer launigen Laudatio das neue „sehr nette und sympathische“ Maikönigspaar Sophia I. und Christian I. seinem Wolsdorfer Volke offiziell vorstellte. Ein kleines Detail, das in dem humorvoll vorgetragenen Lebenslauf der designierten Majestäten nicht enthalten sein konnte, sorgte im weiteren Verlauf des Abends noch zu einer freudigen Wiederbegegnung: Als der Maikönig überrascht feststellte, dass er als Kindergartenkind im Jahr 2001 in der Gruppe der damaligen KiTa Sankt Elisabeth (heute: KiTa „Deichhaus-Kükens“) gewesen ist, die seinerzeit von der zuvor geehrten Maikönigin von 2004 Clarissa Stock, die ihm „gleich so bekannt vorkam“, geleitet wurde.

Im Anschluss an die Rede des IGWo-Vorsitzenden trug der 2. Vorsitzende des JGV, Fabian Schäfer, das traditionelle Maigedicht



# RAT UND VERWALTUNG

## WICHTIGE TELEFONNUMMERN IN SIEGBURG

**RSK Kreisverwaltung**  
Kaiser-Wilhelm-Platz, Tel. 130

**HELIOS Klinikum Siegburg GmbH**  
Ringstraße 49, Tel. 180

**Rhenag AG**  
Bachstraße 3, Tel. 1070

**RSAG AöR**  
Pleiser Hecke 4, Tel. 306 306  
info@rsag.de

**Stadtmarketing Siegburg GmbH**  
Markt 46, Tel. 96985-17  
stadtmarketing@siegburg.de

**Verbraucherzentrale NRW**  
Rathaus, Nogenter Platz,  
Tel. 1496801

**Volkshochschul-Zweckverband Rhein-Sieg**  
Tel. 30970

**Schiedspersonen**  
Bezirk I: Maria Burgemeister,  
Tel. 02241-9589950  
Bezirk II: Marga Basche,  
Tel. 02242-901377

**Öffnungszeiten im Rathaus**  
Mo. 08.00-12.30 Uhr  
und 14.00-18.00 Uhr  
Di.+Do. 08.00-12.30 Uhr  
und 14.00-15.30 Uhr  
Mi. geschlossen  
Fr. 08.00-12.30 Uhr

**Öffnungszeiten**  
**Bürgerservice**  
Mo. 08.00-18.00 Uhr  
Di.+Do. 08.00-15.30 Uhr  
Mi. geschlossen  
Fr. 08.00-12.30 Uhr  
Sa. 10.00-13.00 Uhr

**Stadtverwaltung Siegburg**  
Nogenter Platz, Tel. 1020  
rathaus@siegburg.de  
www.siegburg.de  
Postanschrift: Stadtverwaltung,  
53719 Siegburg

zu Ehren des neuen Maikönigspaars vor.

Schließlich folgte die feierliche Inthronisation und Krönung des Maikönigspaars 2024, die gleich von zwei Siegburger Stadtoberhäuptern vorgenommen wurde: Zuerst schmückte die stellvertretende Bürgermeisterin Britta Pahlenberg Christian I. mit der in den Vereinsfarben rot und weiß gehaltenen Königs-Schärpe, bevor Sophia I. von Vize-Bürgermeister Oliver Schmidt buchstäblich gekrönt wurde.

Nach der Krönung hielt Maikönig Christian I. seine gelungene Antrittsrede, für die er den begeisterten Beifall seines Wolsdorfer Volkes erhielt, bevor die Fähnrichen auf den Sieg-Wiesen ein Ehrenschwenken für die frisch gebakkenen Majestäten durchführten und diese sowie anschließend auch die Jubiläums-Maipaare traditionell unter den Fahnen des JGV Alt-Wolsdorf tanzten.

Da am 30. April regelmäßig zeitgleich auch der „Tanz in den Mai“ des zweiten Wolsdorfer Junggesellenvereins „Rosenhügel“ von 1923 stattfindet, besuchen sich die Maipaare mit einer Abordnung ihres Junggesellenvereins wechselseitig alle zwei Jahre.

In diesem Jahr machten die Majestäten des JGV „Eintracht“ 1895 Alt-Wolsdorf mit einer Vereinsabordnung dem JGV „Rosenhügel“ mit seinem Vorsitzenden Bernd Junkersfeld und dem Mai paar Jenny (Wilde) und Andre (Schulte) die Aufwartung. Währenddessen und danach ging die Mai-Party des JGV Alt-Wolsdorf weiter, bis um Mitternacht der Wonnemonat mit Mai-Ansingern und dem traditionellen Ehrenschwenken durch die Fähnrichen



**Ehrung der Jubiläums-Majestäten:** Der JGV-Vorsitzende Jonas Krämer (2. v. r.) und sein Stellvertreter Fabian Schäfer (2. v. l.) mit den Jubel-Maipaaren (v. l. n. r.) Carolyn und Johannes Kalsen, Clarissa und Klaus Stock, Christiane und Andreas Brening, sowie Heike und Mike Prangenbergs, eingerahmt von Fähnrichen des JGV Alt-Wolsdorf

des JGV Alt-Wolsdorf gebührend begrüßt wurde.

Es folgte ein Ortswechsel, den es so auch noch nicht gegeben hat: Die spontan geborene Idee, den schönen Abend bei der Maibaumwache am Dorfplatz fortzusetzen und zu beschließen, fand allgemein großen Anklang und wurde von allen fröhlich Feiernden begeistert in die Tat umgesetzt. So ließ man den Tanz in den Mai der „Eintracht“ diesmal auf dem Dorfplatz von Alt-Wolsdorf gegenüber der Hubertus-Kapelle gemeinsam am Fuße des Dorfmaubaus bei (jung)geselligem Beisammensein ausklingen. Höhepunkt der Wols-

dorfer Maifeierlichkeiten ist der Festumzug am Dreifaltigkeitssonntag, 26. Mai, auf der Wolsdorfer Kirmes (vom 24. bis zum 26. Mai), zu deren Gelingen der JGV „Eintracht“ Alt-Wolsdorf ebenfalls wieder mit Stimmung, Spaß und guter Laune beitragen wird. Die bekannte und beliebte Pils- und Cocktailbar des JGV Alt-Wolsdorf befindet sich wie in den vergangenen Jahren am gewohnten Platz auf der Jakobstraße (Höhe Lambertstraße an der Kirche Sankt Dreifaltigkeit). Auch der unmittelbar benachbarte Bierpilz des Tambourcorps „In Treue Fest“ wird wieder gemeinsam mit den

Tambouren betrieben. Insbesondere am Freitag- und am Samstagabend wird in der gemeinsamen Party-Area des JGV Alt-Wolsdorf und des Wolsdorfer Tambourcorps „In Treue Fest“ bei besserer Partymusik und dem Gig von „Knallblech“ am Samstagabend ebenfalls wieder so richtig „die Post abgehen“.

Den Abschluss der Kirmesfeierlichkeiten bildet für die Junggesellen von Alt-Wolsdorf das traditionelle Kirmesgericht, das am Dienstag, 28. Mai, um 20 Uhr an der Ecke Wolsdorfer Straße/Dammstraße stattfindet. Feiern Sie mit! (www.jgv-altwolsdorf.de)

# Hypnose bei Burnout - Ganzheitliche Lösungen für Prävention und Therapie

## Zahlen, Daten Fakten

Die Anzahl der Menschen, die unter die Diagnose „Burnout“ fallen, nimmt seit Jahren stetig zu.

Dies ist eine der Folgen davon, dass die Rahmenbedingungen und Anforderungen auf dem Arbeitsmarkt immer härter werden. Profitmaximierung ist, nach wie vor oberste Prämisse und die Befindlichkeiten aller Beteiligten, egal an welcher Position sie im Unternehmen stehen, werden diesem Leitbild in jedem Falle untergeordnet.

Die Zahlen und Fakten aus den Gesundheitsreporten der Krankenkassen, wie hier am Beispiel der Job- und Gesundheitsstudie 2016 der Techniker Krankenkasse, spiegeln diesen Umstand in aller Deutlichkeit wider.

### Wann spricht man von Burnout?

„Burnout ist keine klinische Diagnose, sondern eher die Beschreibung eines umfassenden Erschöpfungszustandes, der ganz unterschiedliche Formen annehmen kann.“

So formuliert es der Berufsverband deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V. BDP, in einer Veröffentlichung zum Thema Burnout, 2014.

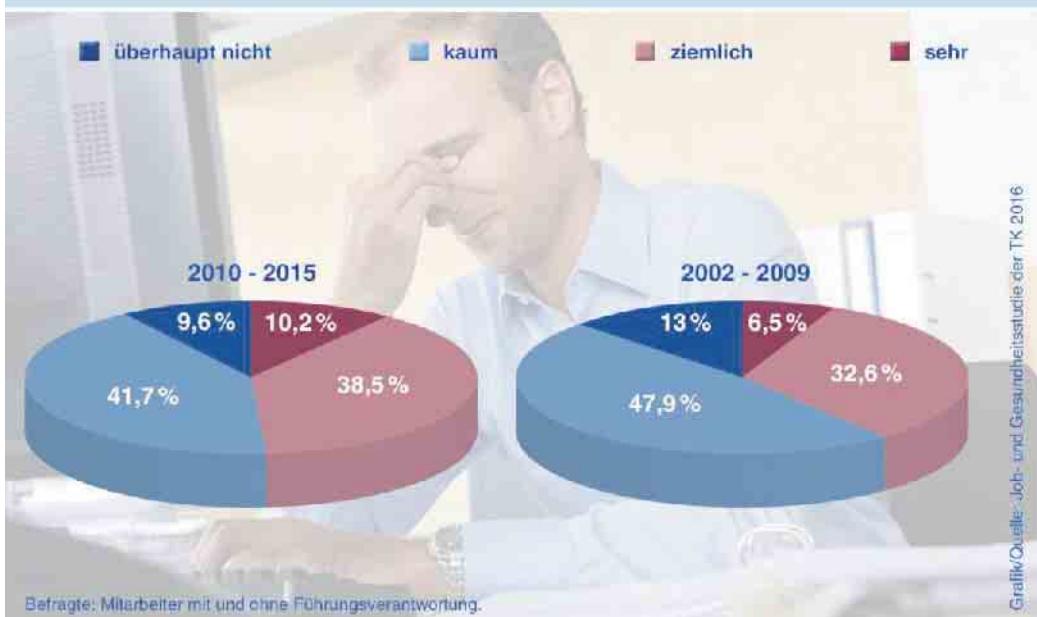
Burnout beschreibt einen Zustand tiefer emotionaler, körperlicher und geistiger Erschöpfung. Die Betroffenen konzentrieren sich schlechter, machen viele Fehler. Manche verlieren die Energie für ihr Privatleben. Burnout wird meist auf Überforderung und Stress im Beruf zurückgeführt. Die Ursachen sind aber vielfältig. Wie Sie Burnout erkennen, wie Sie sich schützen und Burnout überwinden, erfahren Sie hier.

Die Symptome beim Burnout wirken sich sowohl auf die Arbeit wie auch das Privat- und Sozialleben aus. Sie äußern sich in körperlicher und emotionaler Erschöpfung. Anhaltende Leistungs- und Antriebsschwäche, die oft auch von Depressionen und psychosomatischen Erkrankungen sind die Begleitfaktoren.

Die emotionale Erschöpfung kann beim Burnout zur völligen Apathie führen. Der Mensch ver-

## Beschäftigte und ihr Job: Belastungslevel steigt

Fühlen Sie sich durch Ihre Arbeitssituation belastet?



Grafik/Quelle: Job- und Gesundheitsstudie der TK 2016

liert zunehmend die Fähigkeit am Arbeitsleben teilzunehmen und sein Alltagsleben zu bewerkstelligen. Gesellschaftliche und soziale Komponenten sind hiervon also gleichfalls betroffen.

### Burnout-Symptome sind unter anderem:

- chronische Müdigkeit
- Konzentrationsschwäche
- Schlafstörungen
- Übersteigerte Lärmempfindlichkeit
- Drehschwindel
- Verstärkte Neigung zu Suchtsubstanzen u.v.m.

Werden solche Anzeichen dauerhaft ignoriert, verdrängt und übergangen, können somatisch bedingte, chronische Schmerzen und letztlich ein vollständiger körperlicher und seelischer Zusammenbruch die Folge sein.

### Hypnose - eine ganzheitlich humane Methode

Die durch Hypnose begleitete Burnout-Prävention und -Therapie bietet entscheidende Vorteile gegenüber rein schulmedizinischen und gesprächs- bzw. gestalttherapeutischen Ansätzen, da sie noch individueller auf die Lebenssituation des Menschen abgestimmt werden kann.

Sie empfängt den Menschen in seiner eigenen Vorstellungswelt. Blockaden, körperliche Beschwerden, seelische Konflikte und körperliche Empfindungen werden dort aufgespürt, wo sie entste-

hen, auf der Gefühlebene. Dort können sie dann auch dauerhaft gelöst werden.

### Wissenschaftler suchen nach Antworten auf diese Fragen, seitdem es die Hypnose gibt.

„Hypnose ist ein schwieriger Begriff“, sagt Arzt und Psychotherapeut Hansjörg Ebell, der Ausbilder und Supervisor der Deutschen Gesellschaft für Hypnose und der Milton Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose ist. Die meisten Menschen verbinden damit die sogenannte Showhypnose, Zauberei oder schwingende Pendel.

„Die moderne, seriöse Hypnose hat damit nichts zu tun“, sagt Ebell. Heute wird die Methode beispielsweise dazu verwendet, Angstpatienten beim Zahnarzt zu beruhigen. In der Therapie kann Hypnose dabei helfen, schlechte Gewohnheiten wie Rauchen abzulegen, chronische Schmerzen zu lindern oder Stress zu reduzieren.“

Bereits der Arzt Paracelsus benutzte den Trancezustand im 16. Jahrhundert, um Nervenkrankheiten zu heilen. Im 19. Jahrhundert griff Sigmund Freud auf Hypnose zurück, um Persönlichkeitsstörungen zu behandeln. Und im Ersten sowie im Zweiten Weltkrieg setzten Feldärzte die Technik ein, um Verwundete ohne Betäubungsmittel zu behandeln.

„Zu dieser Zeit dachte man noch, dass Menschen in der Trance in

einen tiefen Schlaf fallen“, sagt Experte Ebell. Daher stammt auch der Begriff Hypnose: Der britische Chirurg James Braid benannte die Technik im Jahr 1843 nach Hypnos, dem griechischen Gott des Schlafes. Da die Therapeuten damals noch dachten, ihre Patienten seien in der Trance komplett weggetreten, riefen sie ihnen Befehle zu: „Du hast keine Angst mehr vor Spinnen!“ oder „Du hörst ab sofort mit dem Rauchen auf!“

Erst in den 1970er-Jahren änderte sich diese autoritäre Methode mit dem Therapeuten Milton Erickson. Anstatt immer wieder ein starres Programm ablaufen zu lassen und Befehle zu erteilen, konzentrierte er sich auf die individuellen Erfahrungen und Gefühle der Patienten. Dieses ruhige und sanfte Heranführen an die eigenen Lösungen der Menschen führten zu einem dauerhaften und nachhaltigen Erfolg.

### Hypnose - ein natürlicher Zustand

Der US-Psychologe Ernest Rossi konnte in Studien nachweisen, dass jeder Mensch täglich für 45 bis 90 Minuten in einen leichten Trancezustand abtaucht.

Trance ist also ein Alltagsphänomen. Da jeder Mensch diesen Zustand kennt, kann auch grundsätzlich jeder hypnotisiert werden. Die Entspannung bildet die Brücke, die sanft in diesen Zustand führt.

## Während einer Hypnosesitzung

Ein bestimmtes Ambiente unterstützt die Hypnose. Eine ruhige und stille Atmosphäre, eine bequeme Sitzposition, eine weiche Decke, leise Musik und die Vibration einer ausgebildeten Stimme, in Intonation, Lautstärke und Wortwahl auf den Patienten abgestimmt, tragen in die Entspannung und somit in den Trancezustand hinein.

## Das Erlernen neuer Verhaltensweisen in der Hypnose

Die Hypnotherapie verbindet zudem kognitive und emotionale Faktoren des Lernens und miteinander. Selbstbestimmte und selbstmotivierte Verhaltensveränderung im Sinne eines ausbalancierteren Lebensstils stellen sich als angenehme Entwicklung ein.

Eine rechtzeitige Prävention und die Therapie, bereits nach den ersten Anzeichen für einen beginnenden Burnout, sorgen für mehr Gelassenheit, Leichtigkeit und Resilienz.

## Spitzensportler nutzen bereits Hypnose für Höchstleistungen

Selbstbewusstsein schafft Selbstvertrauen. Selbstvertrauen ist der Nährboden für Leistungsoptimierung. Ein speziell entwickeltes Trainingsprogramm unterstützt diesen Prozess fortlaufend. Spitzensportler nutzen Mentaltraining

seit jeher im Wettbewerb mit sich und anderen. Das Erreichen von immer größeren Leistungen in immer kürzerer Zeit wird damit für sie möglich. Die Ergänzung von körperlichen Fitnessprogrammen durch Motivationseinheiten ist jedem Sportler bekannt und gehören als fester Bestandteil zu seinen Workouts. Die Balance von Muskelaufbau durch Bewegung, Ernährung und Entspannung wird durch regelmäßige mentale Motivationsstimulanz ergänzt.

Hauptbestandteile sind hierbei das Visualisieren, die virtuelle Vorstellung von Siegessituationen und dem Affirmieren, d.h. einer fast mantrischen Wiederholung positiver Glaubenssätze und Glücksformeln. Gewinnen beginnt im Kopf und im Bauch.

## Erfolgsgeschichten

Klinische Hypnose kann als eine wirksame Behandlungsoption für von Burnout und Depressionen betroffene Menschen angesehen werden. Im Gegensatz zur herkömmlichen Gesprächstherapie zielt die klinische Hypnose darauf ab, deine unbewussten Blockaden und negativen Gedankenmuster zu lösen. Hypnotische Suggestionen und Techniken können positive Veränderungen im Bewusstsein auslösen, die sich positiv auf

die Stimmung und das Wohlbefinden auswirken.

Das Resultat ist eine verbesserte Lebensqualität und ein Gefühl der inneren Ruhe und Zufriedenheit.

## Hypnose: Eine ganzheitliche Therapieform

Was Hypnose so besonders macht, ist ihre ganzheitliche Herangehensweise. Durchgeführt von erfahrenen Psychotherapeuten, berücksichtigt diese Therapieform nicht nur die Symptome, sondern auch die zugrunde liegenden Ursachen einer depressiven Verstimmung oder eines Erschöpfungszustandes.

## Hypnose bei Burnout

Hypnotherapeuten bieten effiziente Präventions- und Therapieprogramme für die Burnout-Thematik an. Im ersten Schritt die erfolgt die Aufklärung in Vorträgen Broschüren und Seminaren. Auch Gruppenprogramme wie Phantasiereisen, Meditation, Yoga, E-Learning und Mentales Training werden ergänzend angeboten. Den Kern der Behandlung bilden die Hypnose-Einzelsitzungen. In ihrer Konzeption berücksichtigen sie die Einzigartigkeit des Menschen und sie werden speziell auf dessen persönliche Ressourcen, Erfahrungen und Lebensumstände abgestimmt.

Hypnose ist eine, seit 2005 aner-

kannte Methode in der Psychotherapie.

In Deutschland praktizieren mittlerweile mehrere zehntausend Ärzte, Psychologen, Psychiater und Heilpraktiker für Psychotherapie, ergänzend oder auch ausschließlich mit Hypnose. Die Tendenz steigt weiter an.

## Prävention beginnt mit Achtsamkeit

Befindet sich der Burnout-Prozess noch in der Anfangsphase, genügt oft schon eine Krisenintervention oder eine Kurzzeittherapie von wenigen Stunden als erste Burnout-Hilfe.

Entspannungstechniken wie autogenes Training oder progressive Muskelentspannung nach Jacobson sind hilfreich, die Burnout-Behandlung zu unterstützen.

Ziel ist es, verbesserte Fertigkeiten zur Konflikt- und Problemlösung zu entwickeln und ein feineres Gespür für die Grenzen der eigenen Belastbarkeit zu bekommen.

Mai 2024

## Sandra Wollersheim

Heilpraktiker für Psychotherapie  
Diplom Sozialpädagogin  
Hypnosecoach, Schwerpunkt  
Burnout & Depression, Mentales  
Coaching  
[www.hypnose-rheinsieg.de](http://www.hypnose-rheinsieg.de)



# HYPNOSE

## Veränderung in Entspannung

“Der Moment zu Handeln ist gekommen, wenn Du die Liebe in einer großen Welle herannahen spürst und SIE zum Zentrum deiner Taten wird. Herzverständnis.”

Sandra Wollersheim  
DiplSoz.Päd. HP-Psychotherapie Hypnose Coach  
Holistische Hypnose & Mental Coaching b.  
Burnout und Depressionen  
Praxis:  
Siegburg, Ceciliengasse 52 & Much, Bövingen III  
0178 720 55 35

- Psychotherapie HP
- Hypnose
- Mental Coaching
- Gewichtsbalance
- Entspannung
- Suchtverhalten
- Selbstbewusstsein
- Rauchfrei
- Allergien
- Schlafstörungen
- Migräne
- Flugangst
- Kinderhypnose

[sandra@hypnose-rheinsieg.de](mailto:sandra@hypnose-rheinsieg.de)  
[www.hypnose-rheinsieg.de](http://www.hypnose-rheinsieg.de)



## Eierheischen der „Eintracht“ mit Fahne und Gesang

Pfingsteiersingen des JGV Alt-Wolsdorf am Pfingstmontag

Im schönen Siegburger Stadtteil Wolsdorf ist die Pflege des traditionellen Maibrauchtums sehr lebendig. Maßgeblichen Anteil hieran hat der Junggesellenverein und Männerreih „Eintracht“ 1895 Siegburg Alt-Wolsdorf e. V., der die althergebrachten Maiabräuche in den nunmehr 129 Jahren seines Bestehens stets sorgsam hegte und pflegte.

Das wird auch am diesjährigen Pfingstmontag, 18. Mai, wieder zu sehen und zu hören sein, wenn die „Eintracht“ ab 13 Uhr vom Alt-Wolsdorfer Dorfplatz (Ecke Jakobstraße/Wolsdorfer Straße) aus wieder Fahne schwenkend durch die Straßen des Unterdorfes zieht und den Anwohnern ihr Kommen schon von weitem hörbar - mit ihrem traditionellen Pfingsteiersinglied ankündigt: „Heh kumme de Jungjeselle, Heideroseblümlein...“ Denn einer der Bräuche, der von den Wolsdorfer Junggesellen liebevoll am Leben erhalten wird, ist das so genannte Pfingsteiersingen, bei dem sie alljährlich am Pfingstmontag mit Gesang nach Eiern heischend durch Alt-Wolsdorf ziehen.

Das Eierheischen ist ein alter Brauch, der sich Jahrhunderte weit zurückverfolgen lässt. Geheischt wurde damals zu allen Jahreszeiten. Geld war seinerzeit



Engagierte Brauchtums-Pfleger an der Wolsdorfer Sankt Hubertus-Kapelle: Auch in diesem Jahr ziehen die fleißigen Pfingsteier-Sänger des JGV Alt-Wolsdorf am Pfingstmontag mit Fahnen und Gesang durch das Unterdorf, um dort traditionell nach Eiern zu heischen.

kaum im Umlauf. Die angesungenen Bauern und Landleute schenkten, was sie gerade im Keller oder in der Speisekammer hatten. Das war je nach Jahreszeit unterschiedlich. Um die Pfingstzeit war das im Winter geschlachtete Schwein bereits verzehrt, die Äcker brachten noch keine Erträge und die Obstbäume keine Früchte. Das Einzige, was reichlich vorhanden war, waren Eier. Denn die Hühner legten zwischen Ostern und Pfingsten die meisten Eier. Hinzu kam die mythologische Bedeutung der Gabe: Das Ei ist das älteste und bedeutendste

Lebens- und Fruchtbarkeitssymbol der Menschen. So hatte das Ei als Geschenk eine heute (fast) vergessene hohe Wertung.

Auch in diesem Jahr marschiert der JGV Alt-Wolsdorf traditionell wieder am Pfingstmontag gut gelaunt und mit Gesang durch die Wolsdorfer Straßen und hofft, von Haustür zu Haustür ziehend so manches Pfingstei im mitgeführten Bollerwagen verstauen zu können.

Am Abend werden die erheischen Eier auf der Sieg-Wiese beim Wirtshaus zur Sieg im wahrsten Sinne des Wortes in die Pfanne

gehauen und das hieraus gebrutzte Rührei und die Pfannkuchen gemeinsam verspeist. Bereits am darauffolgenden Wochenende ist der JGV Alt-Wolsdorf dann wieder im vollen Einsatz.

Denn vom Freitag, 24. Mai, bis Sonntag, 26. Mai, wird in Wolsdorf wieder ausgelassen Kirmes gefeiert - und der Junggesellenverein und Männerreih „Eintracht“ 1895 Siegburg Alt-Wolsdorf e. V. feiert natürlich wieder aktiv auf der Kirmes mit. (www.jgv-altwolsdorf.de)

Jede Woche 2 Tickets zu gewinnen

Außerhalb der gesetzlichen Öffnungszeiten keine Beratung, kein Verkauf.

PLAMECO. EUROPAMEISTER IN SPANNDECKEN.



Komm in die Ausstellung und gewinne 4 x 2 Tickets zum EM-Eröffnungsspiel

Aktionstage

Dienstags 07.-28.05. / 14-18 Uhr  
Freitags 03.-31.05. / 11-15 Uhr  
Samstag 11.05. von 10 - 16 Uhr  
Sonntag 12.05. von 10 - 16 Uhr

Plameco Spanndecken  
Frankfurter Str. 493  
51145 Köln Porz-Urbach  
0176-56056949

Teilnahmebedingungen:  
[plameco.de/EM](http://plameco.de/EM)

OPEL  
...und freie Werkstatt, aller Marken

Speed Dating für Ihr Auto unter 02242-92150! Jetzt!

AHH  
AUTO-HAUS HENNEF  
Frankfurter Strasse 135  
53773 Hennef  
Tel.: 02242-92150  
[www.ahh-haus.de](http://www.ahh-haus.de)

[www.die-energiemacher.de](http://www.die-energiemacher.de)

Tel.: 02241 / 9 05 74 37



JETZT MIT 0%-FINANZIERUNG



ZUM GREIFEN NAH:  
UNABHÄNGIGKEIT VOM  
STROMLIEFERANTEN.

MIT UNSEREN  
PHOTOVOLTAIK-  
ANLAGEN.

FOTO VON JASON LEUNG AUF UNSPLASH

**Persönliche Beratung zu Photovoltaik-Anlagen bei Ihnen zu Hause  
oder im Showroom (Neue Poststr. 15 [S-Carré] in Siegburg)**

## Nebenkosten senken oder Haus verkaufen?

Eine Informationsveranstaltung der FALC Immobilien für Immobilieneigentümer aus der Region

Das neue Heizungsgesetz, hohe Energiepreise und gleichzeitig stagnierende Immobilienpreise: Immobilieneigentümer stehen aktuell vor einer Reihe von Herausforderungen. Rechnet sich die Investition in eine Sanierung? Wie lassen sich die Nebenkosten senken? Oder ist jetzt noch ein guter Zeitpunkt für einen Verkauf und der Wech-

sel in einen energieeffizienten Neubau? FALC Immobilien Hennef hat zu diesem komplexen Thema mehrere Experten eingeladen, die aus verschiedenen Perspektiven die Chancen und Risiken beleuchten: Carsten Nessler, Energieberater, weiß, worauf es bei einer energetischen Sanierung wirklich ankommt und wie man effektiv Kos-

ten sparen kann. Fachbuchautor Georg Ortner zeigt mit seiner 25-jährigen Erfahrung auf, wie man im Falle eines Verkaufs vorgeht, Preisverhandlungen führt und Immobilien bestmöglich ins Licht rückt. Andreas Laarmann, Geschäftsführer von FALC Immobilien Hennef, stellt auf Basis praktischer Beispiele aus dem Makleralltag, wo-

hin sich der Markt in Ihre Region bewegt und welche Möglichkeiten sich daraus ergeben. Die Veranstaltung findet statt am 28.05.2024 um 18:30 Uhr im Hennefer Wirtshaus, Bahnhofstraße 19, 53773 Hennef. Die Veranstaltung ist mit ca. 90 Minuten angesetzt und ist für alle nach kostenfreier Registrierung offen (Max. 90 Sitzplätze).

## Von Schloss Sayn auf den Rhein

Die Frühlingsfahrt des VdK Ortsverbandes Siegburg führte uns mit zwei Reisebussen bei schönem Wetter und guter Laune nach Bendorf. Dort besichtigten wir die Schmetterlingsfarm und das Schloss Sayn. Eingebettet im romantischen Schlosspark

mit alten Baumriesen um den Teich begeisterte der Garten der Schmetterlinge mit seinen vielen tropischen, schönen Schmetterlingen und weiteren Tieren wie Zwergwachteln, Schildkröten und einem Leguan. Das Neue Museum im

Schloss Sayn zeigte eine Ausstellung zur europäischen Geschichte und die Welt der Sayner Fürsten. Die Fahrt entlang der Mosel nach Oberfell zum leckeren Mittagessen haben die Teilnehmer sehr genossen. Eine Schiffs-Rundfahrt am spä-

ten Nachmittag auf dem Rhein ab Koblenz rundete den gelungenen Ausflug ab. Alle Teilnehmer waren sehr zufrieden und freuen sich auf die nächsten Veranstaltungen des VdK Ortsverbandes.

*... solange der Vorrat reicht!*

*Highlight des Monats*

**HIMBEER-KÄSE-SAHNE-TORTE**  
2.050 g  
12 Portionen

**12,95 €**

**PREMIUM-KIRSCH-BUTTERSTREUSEL-TORTE**  
2.000 g | 12 Portionen

**7,77 €**

**RAHM-KÄSE-KUCHEN**  
2.150 g

**13,95 €**

**RHABARBER-ERDBEER-BUTTERSTREUSEL-SCHNITTE**  
2.400 g | 20 Portionen

**18,95 €**

**Öffnungszeiten:**  
Mo.-Fr. 8.30-18.30 Uhr,  
Sa. 8.00-16.00 Uhr

**Frankfurter Straße 196**  
(Ecke Heidestraße)  
51147 Köln (Porz-Wahn)

**P** kostenlose Parkplätze am Hintereingang  
(Einfahrt Cäcilienstraße)

**Kuchen-Shop**

**UNSER ANGEBOT**  
VOM 13.05. BIS 30.06.2024

**RABATT-COUPON**  
10 % Rabatt auf Ihren Einkauf  
(einmalig gültig bis 30.06.2024) Nicht mit anderen Rabatten und Treuekarten kombinierbar.

**RABATT-COUPON**  
5 € ab 40 € Einkaufswert  
10 € ab 70 € Einkaufswert  
(einmalig gültig bis 30.06.2024) Nicht mit anderen Rabatten und Treuekarten kombinierbar.

**Erlenbacher**  
Passion & Kuchen seit 1973  
[www.erlenbacher.de](http://www.erlenbacher.de)

## Tipps und Termine für den Mai

### Zur Reparatur bringen und dann wieder benutzen

Wer ein beschädigtes Gerät hat, etwa einen kaputten Föhn, Toaster oder Kaffeeautomaten, kann es am Samstag, 4. Mai, ins Repair-Café in Siegburg bringen. Ein ehrenamtliches Team repariert, damit Geräte nicht unnötig weggeworfen werden. Das Repair-Café im Zeitraum, dem Zentrum für Diakonie und Bildung in der Siegburger Ringstraße 2, öffnet von 10 bis 14 Uhr. Das Repair-Café ist Ehrenamtlichen zu verdanken, unterstützt von der Freiwilligen-Agentur der Diakonie An Sieg und Rhein für den Rhein-Sieg-Kreis und der Evangelischen Erwachsenenbildung An Sieg und Rhein.

### Zoom über das Thema erste Beikost

Guten Rat für Mütter und Väter von Säuglingen gibts bequem daheim beim Informations- und Austauschabend „Reif für den Löffel“ über erste Beikost für Babys. Er beginnt am Dienstag, 7. Mai, um 20 Uhr. Der Abend mit der Ernäh-

rungswissenschaftlerin Claudia Thienel ist Teil der Reihe „We are with you“ für (werdende) Mütter und Väter. Sie ist ein Angebot der Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung der Diakonie An Sieg und Rhein in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung An Sieg und Rhein. Die Teilnahme ist kostenlos. Auch eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Es genügt, die Kurzadresse t1p.de/wearewithyou anzuklicken. Web: [www.diakonie-sieg-rhein.de/wearewithyou](http://www.diakonie-sieg-rhein.de/wearewithyou)

### Kirchlicher Aktionstag gegen Atomwaffen

Am Samstag, 25. Mai, 11 bis 15 Uhr, findet am Fliegerhorst in Büchel in der Eifel zum siebten Mal der Aktionstag statt. Im Zentrum steht der Ökumenische Gottesdienst, der um 12 Uhr beginnt. Prediger ist der EKD-Friedensbeauftragte, Landesbischof Friedrich Kramer. Für die Teilnahme an dem Aktionstag wirbt Pfarrer Helmut Müller vom Regionalen Dienst der Vereinten Evangelischen Mission (VEM).

## Ihr Partner aus & für die Region

**TERRALIVING®**  
TERRASSENDÄCHER | WINTERGÄRTEN | MARKISEN

**Liebe Kunden,**  
gerne nehmen wir uns viel Zeit für Sie!  
Daher bitten wir Sie, einen Termin für ein ausführliches Beratungsgespräch zu vereinbaren.



**TerraLiving GmbH**  
Am Turm 28  
53721 Siegburg  
+49 (0) 2241 30 15 266  
info@terraliving.de  
www.terraliving.de

**weinor**  
Markisen  
Terrassendächer  
Glasoasen®

**markilux**

- Terrassendächer
- Wintergärten
- Glasoasen • Markisen

## Bender & Bender Immobilien Gruppe

### Haben Sie eine Immobilie für unsere Käufer?

Hennef + 10 km Umkreis Für ein Ehepaar suchen wir einen möglichst stufenlosen Bungalow mit Garten u. Terrasse am Wohnbereich, Wfl. ca. 100 m <sup>2</sup> u. mind. 3-4 Zimmern. Preis: offen	Siegburg / Zentrumsnähe Für ein Ehepaar suchen wir eine kleine gepflegte Eigentumswohnung mit Balkon, modern und idealerweise mit vorhandener Einbauküche. Preis bis ca. 330.000,- €
Sankt Augustin / Randlage Für einen Mehrgenerationenhaushalt suchen wir ein EFH/ZFH mit Garten, Wfl. ab 150 m <sup>2</sup> und mind. 6 Zimmern, Garten und PKW-Stellplatz. Preis: offen	Diskreter Verkauf Auf Wunsch vermarkten wir Ihre Immobilie unter Ausschluss der Öffentlichkeit - privat, vertraulich und diskret. Rufen Sie uns an - wir beraten Sie gerne unverbindlich!

[www.bender-immobilien.de](http://www.bender-immobilien.de) • 0 22 23 / 29 66 80

**rheinperle**  
Tagespflege für Senioren

**Wir haben noch wenige Tagespflege-Plätze frei!**  
**Weitere Infos unter: 02241-99 99 61 33**

Pflegedienstleitung Lisa Kondziella  
Uferstraße 8 · 53757 St. Augustin-Buisdorf · Tel. 02241-99996133  
info@rheinperle-pflege.eu · [www.rheinperle-pflege.eu](http://www.rheinperle-pflege.eu)

## ANZEIGEN . DRUCK . WEB . FILM PROSPEKTVERTEILUNG . BANNER



Ihre DIGITAL-AUSGABE:  
[www.rundblick-siegburg.de](http://www.rundblick-siegburg.de)



BANNER für den digitalen Rundblick Siegburg einfach bei mir schalten. Ich rücke Ihre Produkte und Dienstleistungen, die Leistungsfähigkeit Ihres Unternehmens maßgeschneidert nach Ihren Wünschen ins richtige Licht. Rufen Sie mich an - ich freue mich auf das Gespräch mit Ihnen!

**ZEITUNG**  
Lokaler geht's nicht.

**DRUCK**  
Satz. Druck. Image.

**WEB**  
24/7 online.

**FILM**  
Perfekter Drehmoment.

**rundblick**  
KREIS-STADT SIEGBURG

Online lesen: [rundblick-siegburg.de/e-paper](http://rundblick-siegburg.de/e-paper)

Siegburg, Brüggen, Bröhlwald, Dierckhoven,  
Dreis, Heus zur Mühle, Kall, Kallenberg, Münchweiler,  
Schiffweiler, Schleiden, Siegen, Siegen-Holthausen, Siegen-Wittgenstein, Siegen-Wittgenstein-Holthausen

Unabhängige Wochenzeitung



**MEDIENBERATERIN**  
Sarah Demond

**FON** 02241 260-134

**E-MAIL** s.demond@rautenberg.media



## Nach der Schule: Was nun?

**Die Mittlere Reife? Mit oder ohne Q-Vermerk? Auch das schulische Fachabitur, die Fachhochschulreife bestanden mit mehr oder weniger guten Noten in dem einen oder anderen Fach? Gratuliere zu diesem Erfolg! Und wie geht's weiter?**

Vielleicht die Erkenntnis einer besonderen herausragenden Begabung? Und auch die Lust dazu, hier irgendwann einmal beruflich unterwegs sein zu können und zu wollen? Warum nicht? Wo doch so viele Menschen jammern, ihren Beruf nicht zu mögen, ihre Firma auch nicht und den Chef schon gar nicht. Ist bei denen schon weit vorher, z. B. sofort nach dem Ende der allgemeinbildenden Schule, einiges schiefgegangen, aus welchen Gründen auch immer?

Wenn man jetzt an kreativ, künstlerisch begabte Schülerinnen und Schüler denkt, z. B. an die, die gerne malen, zeichnen, plastizieren, fantasievoll dekorieren, fotografieren, Geschichten erfinden, schreiben und illustrieren, mit der Hand, mit dem Computer, mit allen möglichen oder „unmöglichen“ Materialien, die alles um sich herum bewusst und mit leidenschaftlicher Neugier betrachten und gerne irgendwie erleben, und riesige Genugtuung und Abenteuer in den feinsten Details genießen, und die wahnwinnige Lust verspüren, andere Menschen „mitzuerleben“ lassen zu wollen, und dabei glücklich, zufrieden und gut bezahlt zu werden. Dann gibt es nur eine ganz bewusste Lösung, sozusagen als eine Begabungsverpflichtung (!): Ein Kunst- und Designstudium in der RSAK in Hennef, in der 37 Jahre alten Rhein-Sieg-Akademie für realistische bildende Kunst und Design der staatlich genehmigten Rhein-Sieg-Akademie Kunstkolleg gGmbH. Das alles in einem überschaubaren, enthusiastischen, aber konkreten, von Fachkolleginnen und -kollegen kreativen gut geplanten Rahmen, und bei Ausbildungskosten, die passgenau den Einkommensverhältnissen der Künstlereltern entsprechen. Es gibt seit 2021 kein monatliches Schulgeld mehr von ehemals pro

Monat 370 Euro. Sondern es gibt, weil die staatlich genehmigte RSAK auch zum Teil refinanziert wird, nur noch einen Zusatz-Beitrag an den gemeinnützigen Förderverein, der sich nach dem Brutto-Jahreseinkommen der Eltern orientiert. So kann sich jeder begabte junge Mensch ein RSAK-Studium leisten.

Alle RSAK-Studienabschlüsse sind nicht nur staatlich anerkannt, sondern es sind staatliche Abschlüsse in der RSAK, nicht extern, und diese erlauben auf allen staatlichen Institutionen weiterzumachen oder quer einzusteigen.

Das RSAK-Grundstudium als staatlich genehmigte Berufsfachschule von zwei Jahren schließt mit dem staatlichen GTA, dem gestaltungstechnischen Assistenten ab. Nach drei Jahren zusätzlich, im GTA-Studium integriert, auch mit der „Fachhochschulreife“.

Voraussetzung für das Grundstudium GTA ist die Mittlere Reife mit oder ohne Q-Vermerk. Das Weiterstudium im Hauptstudium als staatlich genehmigte Fachschule schließt nach drei Jahren mit dem „staatlich geprüften Gestalter (Designer)“, dem Bachelor Professional und dem RSAK-Diplom ab. Die europäische Referenznummer des „Bachelor Professional“ Nr. 6 ist identisch mit der Bachelor of Arts- und Meisterprüfungsziffer.

Diese drei Jahre Hauptstudium bedeuten, zwei Jahre RSAK-Studium mit Präsenzpflicht. Die erste Hälfte des dritten Jahres ist der RSAK-Diplomarbeit mit Präsenzpflicht vorbehalten. Das letzte Halbjahr des BA. Prof. Studiums muss bereits beruflich mit Verdienst genutzt werden mit Kontakten zur RSAK und bis zum BA. Prof. und RSAK-Diplomabschluss noch mit allen Rechten und Pflichten als Studienzeit. Und dann?

Entweder man bleibt als BA-Prof. Designer mit RSAK-Diplom bei seinem letzten Arbeitgeber oder man bewirbt sich anderswo im großen Arbeitsmarkt der Werbung- und Kommunikationsindustrie, oder arbeitet als Freiberufler-Illustrator für Verlage und

Medien.

Eine weitere Qualifizierung bis zum Master, ganz gleich wo auch immer, ist möglich.

Bei allen künstlerischen medialen Berufen sind Zeugnisse und Zertifikate bei Bewerbungen um einen Arbeitsplatz von zweitrangiger Bedeutung. Die bildenden Künstler punkten mit Arbeitsproben, die darstellenden Musiker, Schauspieler, Tänzer mit ihrem Vorspiel und die Journalisten, Redakteure, Schriftsteller und Dichter mit ihren Werken.

Wer nur auf schnell studierte, lernte und damit kurzzeitig erworbene Zeugnisse und Zertifikate setzt und damit nur dem schick bedruckten Papier vertraut, hat seine berufliche Zukunft „auf Sand gebaut“. Mangelhafte Kompetenz und schwache Leistungsfähigkeit bleiben dem Arbeitgeber nicht lange verborgen.

Spätestens damit ist die hastig erworbene oft schöne Urkunde keinen Pfifferling wert. Lernen und Lehren brauchen ihre Zeit, um nachhaltig auch „übermorgen“ noch zuverlässig Können, Kompetenz und Fertigkeit parat zu haben. So wie der Bodybuilder, viel Zeit und Übung investieren muss, um endlich das gewünschte Outfit präsentieren zu können und der Sportler und Musiker und der Dichter und Denker seine Gehirnzellen und der Handwerker langsam aber sicher und verlässlich aufzubauen und trainieren muss, verlangt

und braucht auch gerade eine besondere Begabung langsam aufbauende Zuwendung und Übung. Und das sogenannte motorische Gedächtnis? Z.B. in der Musik, ein Instrument zu spielen, schwimmen zu können, Fahrradfahren, Rollschuhlaufen und vieles mehr geht beinahe nie verloren, auch bei langer Pause, wenn es ihre Zeit hatte, sich zu bilden. Auch Gehirnzellen brauchen ihre Zeit, zu wachsen und ihr Training.

Unser Motto: Was du ererbt von Deinen Vätern, erwirb es, um es zu besitzen. Oder ein anderes RSAK-Motto! Willst Du Großes erreichen, fange mit Kleinem an, Deine Tadler werden schwiegen, hast Du das Kleine großgetan. Auf geht's in eine kreative Zukunft, in der Ziele zwar wichtig, aber die Wege dorthin nicht spannend, sondern so richtig glücklich- und zufriedenmachend sind. Auf diesen Wegen zum Ziel ist man die längste Zeit unterwegs. Und dann mag man seinen Job, seine Firma und sogar seinen Chef.

Eine mögliche Erfüllung eines Traums in einem Traumberuf, der auch noch so richtig satt macht! Von wegen brotlose Kunst und Hungerberuf! Der Künstler in der Werbung und Kommunikation ist die Energiequelle unserer sozialen Marktwirtschaft. Ohne diese Künstler ist Markt und Wettbewerb und die ausreichende Bevölkerungsversorgung nicht möglich.



**GTA**  
Gestaltungstechnischer  
Assistent & Fachabitur

**Bachelor**  
**Professional**  
Fachschule

**1. Juni**  
**13- 16 Uhr**  
**Recruiting Day**

Rhein-Sieg-Akademie  
für Kunst & Design  
Wehrstraße 12, 53773 Hennef  
www.rsaak.de

**RSAAK**  
Kunst *AKADEMIE* **AKADEMIE**

# SPARGELZEIT



MHH LECKER...

## Spargel alternativ zubereitet

Spargel in Schinkenröllchen oder mit Sauce Hollandaise kennt jeder. Aber wie wäre es mal mit einer Alternative? Zum Beispiel als Spargel-Cordon bleu.

### Dafür braucht man:

- 500 Gramm frischer Spargel
- 250 Gramm Gouda in Scheiben
- 250 Gramm Kochschinken
- 100 Gramm Mehl
- 2 Eier
- 100 Gramm Paniermehl
- Öl zum Braten

### Zubereitung

Den Spargel schälen und im Salz-

wasser mit einem kleinen Stück Butter kochen. Darauf achten, dass der Spargel nicht zu weich wird.

Zwei Stangen zuerst in eine Scheibe Gouda und dann in eine Scheibe Schinken wickeln. Das Ganze mit Zahnstochern fixieren.

Damit aus dem Spargel ein richtiges Cordon bleu wird, muss es in zunächst in Mehl, danach in verquirltem Ei und Paniermehl wenden.

Anschließend das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Spargel-Cordon bleu knusprig braten.



## Spargelsalat mit Lachs

Wie wäre es mit einem leichten Spargelsalat, garniert mit leckerem Lachs? So ein Salat ist schnell und einfach zubereitet. Wir zeigen, wie es geht:

### Zutaten:

- 1,5 EL Honig
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 1/8 l Orangensaft
- 4 EL Rapsöl
- 2 Lachsfilets
- 2 kg Spargelspitzen

### Zubereitung:

Den Honig und Senf verrühren, den Orangensaft und das Rapsöl untermischen. Spargelspitzen vorsichtig unterheben.

2 Lachsfilets in 2 cm breite Streifen schneiden und von beiden Seiten sanft anbraten. Auf den Salat legen.

## Spargelsalat



Spargel lässt sich ideal für einen Salat nutzen. Hier finden Sie das Rezept für eine leckere Variante mit Parmesan, Schinken und Ei.

### Zutaten:

- 1 Kilogramm weißen Spargel
- 200 Gramm Kochschinken
- 80 Gramm Parmesan
- 3 hartgekochte Eier
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 2 Frühlingszwiebeln
- etwas Butter
- Salz
- Zucker
- Basilikum
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 150 Gramm Crème Fraîche

### Zubereitung

Den Spargel schälen und in gleich-

mäßige Stücke schneiden. Anschließend in einem Topf mit der Butter, etwas Salz und Zucker und einem Esslöffel Zitronensaft bei geschlossenem Deckel für zehn Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

Die Eier vierteln und sowohl die Zwiebeln als auch den Schinken kleinschneiden. Den Parmesan hobeln. Die Basilikumblätter müssen nur gewaschen und abgezupft werden. Für das Dressing einfach Cremé Fraîche mit dem Olivenöl, einem Esslöffel Zitronensaft und Salz und Pfeffer verrühren. Danach die anderen Zutaten mit dem Dressing vermischen. Den Spargel aus dem Topf schöpfen und ebenfalls unterheben.



# LECKER! FRISCH VOM FELD

[www.bauerngut-schiefelbusch.de](http://www.bauerngut-schiefelbusch.de)



Bauerngut Schiefelbusch  
Tel.: 02205 / 83554

Do+Fr 08.30 - 18.30 Uhr  
Sa 08.30 - 17.00 Uhr  
So+Feiertag 12.30 - 17.30 Uhr

Bauerngut Schiefelbusch  
im Sültal  
Tel.: 02205 / 9196375  
Di-Fr 09.00 - 18.00 Uhr  
Sa 09.00 - 16.00 Uhr

### Öffnungszeiten des Cafés:

Do+Fr ToGo  
Sa 09.00 - 17.00 Uhr  
So+Feiertag 12.30 - 17.30 Uhr

## Achtung vor Betrug beim Pelz- & Goldankauf!

Schwarze Schafe gibt es überall, auch unter Goldankäufern. Einige nutzen die Unwissenheit ihrer Kunden aus, bieten niedrige Preise oder erheben unsinnige Gebühren. **Achten Sie auf die Seriosität von Unternehmen in dieser Branche, denn seriöse Händler zahlen zwar weniger als den Marktwert, tragen jedoch das Risiko für Kursschwankungen und Einschmelzkosten.** Vergleichen Sie Börsenpreise, besonders bei Gold, und achten Sie darauf, dass der Ankaufspreis den aktuellen Marktwert nicht unterschreitet. **Angebote von 70,00 – 100,00 Euro pro Gramm sind unrealistisch.** Die Kombination von Pelz- und Goldankauf ist problematisch; seriöse Ankäufer sind nicht darauf spezialisiert. **Wiederholte, kurzfristige Ankaufaktionen sind ein Warnsignal. Fragen Sie sich vor der Zusammenarbeit: Ist der Verkäufer seriös, beantwortet er meine Fragen offen, ist das Angebot realistisch?** Prüfen Sie den Marktwert oder holen Sie ein zweites Angebot ein.

## Theateraufführung im Stadtteil Deichhaus

Spritzig, mitreißend, tief emotional, fröhlich, berührend, das sind nur einige Adjektive, mit denen die diesjährige dritte Theateraufführung des Theaterensembles der Bürgergemeinschaft Deichhaus durch die Zuschauer beschrieben wurde. Lachen, aber auch Tränen der Rührung und der Betroffenheit waren die Reaktionen. Janna Segger hatte als sehr engagierte Theaterpädagogin zusammen mit ihrem Ensemble ein Stück entwickelt, das den Zuschauern sprachwörtlich unter die Haut ging. Auf der Basis der „Geschichte vom Fuchs, der den Verstand verlor“ von Martin Baltscheit war eine Inszenierung in Szene gesetzt worden, in die die Schauspieler und Schauspielerinnen viel Wissen um das Thema Demenz und auch

selbst Erlebtes eingebracht hatten. Zweimal wurde aufgeführt, einmal im Foyer der Hans Alfred Keller Schule und einmal im Europaforum des KSI. Beide Aufführungen waren mit jeweils über 150 Zuschauern ausgebucht.

So war auch der Vorsitzende der Bürgergemeinschaft Deichhaus voll des Lobes für das Engagement aller. „Das ist Kultur auf sehr hohem Niveau, das verbindet junge und ältere Menschen, das ist vorbildliches Engagement für den und in unserem Stadtteil Deichhaus“, sagte er nach der Premiere und überreichte Janna Segger einen bunten Blumenstrauß. Ermöglicht wurden die Stückentwicklung, die Proben und die Aufführungen durch eine kräftige finanzielle Unterstützung der Aktion Mensch.

Anzeige

## Langsamer - Ruhiger - Bewusster Leben - Innere Stabilität und Sicherheit



**Das neue Statussymbol einer achtsamen Gesellschaft in Zeiten globaler Krisen.**

**Starten Sie jetzt ihren Weg in eine neue berufliche Zukunft! Werden sie Therapeut/-in für mentales Training, Entspannungs- und Gesundheitslehre**

In einer Zeit, die von Krisen geprägt ist, fühlen sich viele von uns mit Ängsten und Sorgen belastet um die eigene Zukunft und die unserer Kinder. Viele fühlen sich hilflos und ohnmächtig, weil sie nicht daran glauben, dass es irgendwann besser wird.

Doch es gibt Hoffnung. Eine Zukunft, die Menschen braucht, die anderen helfen, ihre geistige und mentale Gesundheit zu stärken und aufzubauen und

die körperlichen und geistige Kräfte zu aktivieren.

Denn unser Körper besteht aus reiner Energie und Bewusstsein. Es ist an der Zeit, eine neue Sichtweise über Gesundheit und Wohlbefinden zu vermitteln.

Nach diesen turbulenten Zeiten wird es neue Berufsfelder geben, die mehr Empathie und Menschlichkeit erfordern. Besonders im mentalen Gesundheitsbereich wird dies spürbar sein. Denn mittlerweile wissen wir, dass unsere Gedanken und Einstellungen einen enormen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Leben haben.

Genau hier setzt diese Ausbildung an. Sie richtet sich an all jene, die

nach innerem Frieden und einem zukunftsorientierten Berufsfeld suchen. In nur 11 Monaten, an einem Wochenende im Monat, bietet diese Ausbildung ein umfassendes Konzept, für die verschiedensten Herausforderungen des Lebens, für Resilienz in schweren Zeiten und die tägliche Verbesserung unserer mentalen Gesundheit.

Die Ausbildung umfasst verschiedene Themenbereiche wie Grundlagen des mentalen Trainings, Burnout und Resilienz Training, Achtsamkeits- und Entspannungs-techniken sowie therapeutische Kommunikation.

Das Konzept wurde entwickelt von Uwe Trevisan (Autor, Therapeut für

mentales Training, Konflikt- und Deeskalationstrainer mit 25 Jahren Berufserfahrung und Weiterbildung in Kinesiologie, Bewegungslehre und Meditation).

Die Ausbildung dauert 11 Monate und findet in Hennef, jeweils an einem Wochenende im Monat statt.

**Beginn ist der 12./13. Oktober**

**2024.**

**Erfahren Sie mehr und melden Sie sich zum kostenlosen Info-Nachmittag an:**

**Am Sonntag, 19. Mai 2024 von 14-16 Uhr**

Ort: Euro Park Hotel in Hennef, Reutherstraße 1c, 53773 Hennef

**Anmeldung unter:**

**Telefon 02683-9999777 oder trevisan@safety-energetics.de Lassen Sie sich kostenlos beraten oder reservieren Sie sich jetzt einen der begrenzten Plätze zum unterhaltsamen Informationsseminar mit Uwe Trevisan, da die Teilnehmerzahl aufgrund der Sitzplätze zum Info-nachmittag begrenzt ist!**



## Faire Preise und super Service

Seit 20 Jahren „Gold An- und Verkauf“ in der Kölner Straße 86

(wed) Seit 20 Jahren ist die Altinbas-Filiale „Gold An- und Verkauf“ an der Kölner Straße 86 (gegenüber der Kreissparkasse) ein zuverlässiger Partner rund um den An- und Verkauf für alle Bürger, die Gold, Silber Brillanten oder Bernstein kaufen oder verkaufen wollen. Die Altinbas-Filiale bietet zu fairen Preisen sofort Bargeld



 **TRAURINGE 4U**

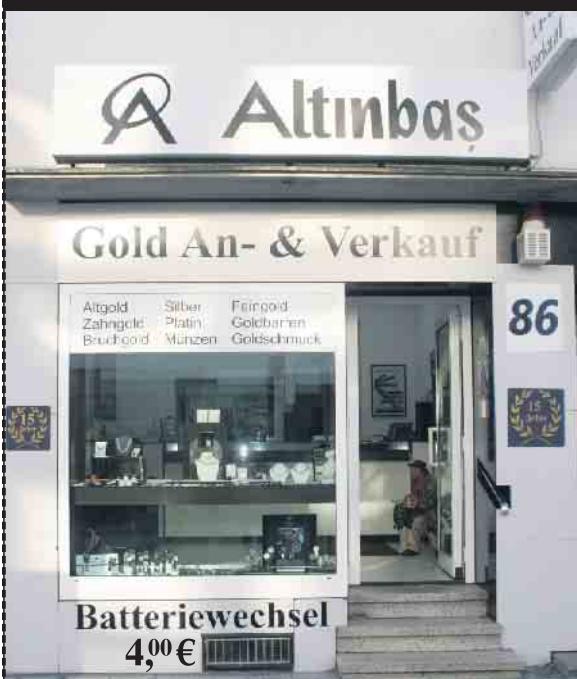
ein persönliches Bild in Gold. sind fair. Inhaber Kavak freut sich auf einen Besuch von Ihnen.

„Verkaufen Sie nicht, bevor Sie unser Angebot gehört haben“, sagt der Fachmann. Reparaturen und die Annahme von Sonderanfertigungen gehören ebenfalls zum umfangreichen Service und Angebot. Ein Batteriewechsel bei Uhren wird schon für vier Euro angeboten. Schmuck liegt ebenfalls in der Auslage, der sich gut für ein Geschenk eignet, denn die Konditionen

**Adresse:**  
**Altinbas**  
**Kölner Straße 86**  
**53840 Troisdorf**

**Telefon:**  
**02241 - 97 44 761**  
**Fax:**  
**02241 - 97 44 762**  
**Mobil:**  
**0177 - 937 68 71**

## Seit 20 Jahren in Troisdorf



Öffnungszeiten:  
Mo. - Fr. 10.00-17.00 Uhr durchgehend  
Sa. 10.00-14.00 Uhr  
Termine nur nach Vereinbarung

**GOLD UND SILBER ANKAUF**

Sofortige Barauszahlung

**Fragen Sie uns – Verkaufen Sie ihr Gold  
nicht ohne Vergleichsangebot!  
VERGLEICH MACHT REICH!**

**Für Goldankauf bitte  
einen Termin vereinbaren!**

Infos unter: **02241 - 9744761**

Batteriewechsel 4,00 €

Große Auswahl an Trau- und Verlobungsringen vor Ort [www.trauringe4u.de](http://www.trauringe4u.de)

Altgold-Silber-Platin-Barren-Münzen-Besteck  
Medaillen und Zahngold (auch mit Zähnen)

Ankauf von versilbertem Besteck (80 / 90 / 100 Auflage)  
Ankauf von Marken-Uhren

**Gerne Hausbesuche nach Terminvereinbarung! Kein Weg ist mir zu weit!**

**Kölner Straße 86 (gegenüber der Kreissparkasse) • Telefon: 02241/9744761**

# Der Taigo R-Line

Das exklusive Sondermodell für 75 Jahre Volkswagen bei Autohaus HOFF



Begrenzte Stückzahl! Individuell bestellbar.  
Jetzt leasen ab 177,00 €<sup>1,2,3</sup>.

**Der Taigo.** Für alle, die ihre eigenen Trends setzen. Die sich nicht verändern lassen, sondern lieber selbst etwas bewegen. Die nicht nur Stil zeigen, sondern Charakter. Und die selbst im Alltag das Außergewöhnliche finden. **Steigen Sie ein!**

**Kraftstoffverbrauch in l/100 km (kombiniert) 5,5, innerstädtisch (langsam) 6,9, Stadtrand (mittel) 5,4, Landstraße (schnell) 4,7, Autobahn (sehr schnell) 5,8, CO<sub>2</sub>-Emissionen (kombiniert) 126 g/km**

z.B. Taigo R-Line 1,0 l TSI OPF 85 kW (116 PS) 6-Gang, Angebot gilt nur bis 31.05.2024.

Lackierung: Ascotgrau, Navigationssystem „Discover Media“, Rückfahrkamera „Rear View“, „Air Care Climatronic“, Seitenscheiben hinten und Heckscheibe abgedunkelt, Telefonschnittstelle, App-Connect Wireless für Apple CarPlay und Android Auto, Digital Cockpit, IQ.LIGHT - LED-Matrix-Scheinwerfer, Leichtmetallräder „Valencia“, Einparkhilfe - Warnsignale bei Hindernissen im Front- und Heckbereich, Vordersitze beheizbar, Multifunktionslenkrad, Klimaanlage, Sport-Komfortsitze vorn u.v.m.

Leasingsonderzahlung:

999,00 €<sup>1,2,3</sup>

Jährliche Fahrleistung:

10.000 km

Laufzeit:

42 Monate

**monatliche Leasingrate ohne Dienstleistungen**

177,00 €<sup>1,2,3</sup>

Wartung und Inspektion Aktion

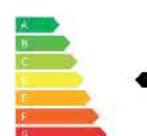
22,00 €

**monatliche Leasingrate mit Dienstleistungen**

199,00 €<sup>1,2,3</sup>

**CO<sub>2</sub>-Klasse**

Auf Grundlage der CO<sub>2</sub>-Emissionen (kombiniert)



Auslieferungskosten für die Autostadt Wolfsburg sind in der Leasing-Rate enthalten. <sup>2</sup>Alle Werte inklusive gesetzlicher Mehrwertsteuer. <sup>3</sup>Angebot der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorner Str. 57, 38112 Braunschweig für private Einzelkunden, Bonität vorausgesetzt, für die wir als unbegrenzter Vermittler gemeinsam mit dem Kunden die für das Leasing nötigen Vertragsunterlagen zusammenstellen. Stand 01/2024. <sup>3</sup>Gilt nur mit Buchung der Wartung- und Inspektion Aktion. Für das Fahrzeug liegen nur noch Verbrauchs- und Emissionswerte nach WLTP und nicht nach NEFZ vor.



Ihr Volkswagen Partner

**HOFF**

Autohaus Hoff GmbH & Co. KG

Urbacher Straße 8, 53842 Troisdorf-Spich, Tel. 02241-95126-0  
Westerwaldstraße 1, 53757 St. Augustin, Tel. 02241-39183-0

**HOFF SALE**

[autohaus-hoff.de](http://autohaus-hoff.de)

## Kleine Hilfe mit großer Wirkung

Handmonokulare helfen beim Sehen in die Ferne und erleichtern die Orientierung

Alleine einkaufen, zum Arzt gehen, Freunde besuchen oder einen Schaufensterbummel machen: Mobil zu bleiben, ist für Menschen mit Sehbehinderung ein entscheidender Punkt für den Erhalt ihrer Selbstständigkeit und Autonomie. Um sich unterwegs zu orientieren und mit öffentlichen Verkehrsmitteln richtig anzukommen, ist es oft erforderlich, Dinge aus größerem Abstand erkennen zu können. Etwa Straßen- oder Praxisschilder, Fahrpläne, Busnummern, Aushänge oder Preise. Praktisch und hilfreich ist dann ein Handmonokular, also ein Minifernrohr für ein Auge, dass die Objekte optisch näher heranholt.

### Einfache Handhabung, großer Nutzen

Handmonokulare sind aufgrund ihrer geringen Größe leicht zu transportieren und relativ unauf-

fällig in der Benutzung - ein Fingerring oder eine Handgelenkschlaufe machen das Halten besonders bequem. Als anerkannte Hilfsmittel „zur Erhaltung der Mobilität“ können die Kosten nach Verordnung teilweise von der Krankenkasse übernommen werden. Ein nützliches Mehrfunktions-Hilfsmittel für den mobilen Einsatz ist etwa das „Doppler Monokular“ von Schweizer. Es bietet bei zweifacher Vergrößerung ein ruhiges Bild, optische Brillanz und große Tiefenschärfe, sodass man nicht fokussieren muss. Die umstülpbare Augenmuschel für Brillenträger und die mitgelieferte Handschlaufe machen die Handhabung noch einfacher. Für Menschen mit Altersbedingter Makuladegeneration (AMD) gibt es die Möglichkeit einer Zusatzausrüstung mit Komfortfiltern für besse-

re Kontraste und zum Schutz der Netzhaut.

### Umdrehen des Monokulars sorgt für größeres Sehfeld

Obwohl ein Doppler hauptsächlich für das Sehen in der Ferne gedacht ist, hat er einen interessanten Zusatznutzen: Wenn man ihn umgedreht verwendet, bewirkt er eine Sehfelderweiterung um das Doppelte. So werden beispielsweise aus einem Restsehfeld von 20 Grad rund 40 Grad, was besonders bei Tunnelblick oder Retinopathia Pigmentosa (RP) für eine große Verbesserung sorgen kann. Die kleinen Fernrohre gibt es bei spezialisierten Fachoptikern, zu finden etwa unter [www.schweizer-optik.de](http://www.schweizer-optik.de). Die Fachleute kennen sich mit den verschiedenen Sehbehinderungen aus und beraten bei der Auswahl des passenden Gerätes. (djd)



**Handmonokulare gibt es in verschiedenen Ausführungen und Vergrößerung. Bei der Auswahl sollte man sich fachkundig beraten lassen. Foto: djd/A. Schweizer/quadratmedia**

**R**  
**RODENSTOCK**

Weil jedes Auge einzigartig ist

## HÖCHSTE BIOMETRISCHE PRÄZISION FÜR BESTES SEHEN

Genießen Sie schärfste Sicht bei jedem Blick:  
B.I.G. EXACT™ – biometrisch exakte Gleitsichtgläser von Rodenstock.



Lohmar  
Hauptstraße 47 | Tel. 02246 - 3120

[kontakt@hennes-im-netz.de](mailto:kontakt@hennes-im-netz.de) | [www.hennes-optik-hoerakustik.de](http://www.hennes-optik-hoerakustik.de)

 HENNES.Optik.Hoerakustik

Rösrath  
Sültalplatz 1-3 | Tel. 02205 - 87076

 @hennes.optik.hoerakustik





Sichern Sie sich jetzt unsere  
Frühlingsangebote!

Auf der Mirz 2 a  
53757 St. Augustin  
0 22 41 9 97 66 95

Fax: 0 22 41 - 9 38 38 65  
Mobil: 0171 - 4 95 02 50

yildiz-gartengestaltung@t-online.de

- Abbrucharbeiten ■ Erdarbeiten
- Kanalarbeiten ■ Isolierung
- Bepflasterung ■ Terrassen
- Einfahrten ■ Kellertrockenlegung
- Reparaturen aller Art

## LOKALES

### Fragen zur Verteilung?

FRAU KNOLL  
mail@regio-pressevertrieb.de

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



Über  
100 x sofort  
verfügbar!

Tageszulassungen  
und Jahreswagen,  
Gebrauchtwagen

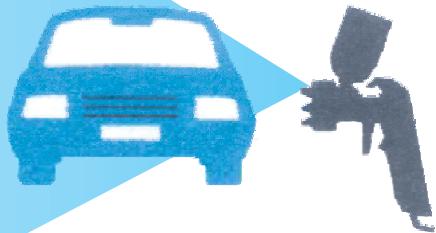


Autohaus Moll  
GmbH & Co. KG

Dollendorfer Straße 365 · 53639 Königswinter  
Telefon 02244-92510 · info@fiatmoll.com  
www.moll-auto.de · www.wohnmobil-servicepoint.de

## Autolackiererei Hegger Lackierermeister

Unfallreparaturen aller Art



Partnerwerkstatt der:



**PROVINZIAL**

- Nur original Ersatzteile
- Abhol- und Zustelldienst
- Leihwagen-Service
- Autoglas
- Reifen
- Fahrzeugvermessung
- Richtbankarbeiten



Wir verarbeiten  
die neueste  
Wasserlack-Technologie!

Wingertsbitze  
53639 Kgw.-Oberpleis  
Telefon: 02244 / 57 99

Wir reparieren und  
kümmern uns auch um Ihre  
Sturm- und Hagelschäden!

## Informationsabend: Geben Sie Kindern ein Zuhause - werden Sie Pflegefamilie!

Kinder brauchen ein liebevolles und verlässliches Zuhause!

Wenn aber die leiblichen Eltern nicht ausreichend für ihre Kinder sorgen können, benötigen Kinder entweder zeitweise oder auf Dauer Menschen, die Ihnen ein neues Zuhause geben, wo sie Geborgenheit, Erziehung und Förderung erfahren. Dies können Paare mit oder ohne eigene Kinder und Einzelpersonen aller Kulturreise sein. Die Kooperationsgemeinschaft Vollzeitpflege der rechtsrheinischen Jugendämter im Rhein-Sieg-Kreis bietet jetzt eine Informationsveranstaltung für interessierte Personen an. Diese findet am Mittwoch, 5. Juni, von 19 bis 20.30 Uhr, in der Wilhelmstraße 60, 53721 Siegburg, statt. Interessierte können sich telefonisch unter 02241 13 2070 oder per E-Mail an simone.brede@rhein-

sieg-kreis.de wenden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Der Informationsabend bietet die Gelegenheit, sich einmal unverbindlich damit auseinanderzusetzen, welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen und welche Unterstützung, Beratung und Qualifizierung Pflegeeltern erhalten. Auch über den Bereich der familiären Bereitschaftsbetreuung und das Leben in Gastfamilien für unbegleitete minderjährige Flüchtlinge wird informiert. Am Informationsabend teilnehmen können Personen, die in den Städten Sankt Augustin, Bad Honnef, Hennef, Königswinter, Lohmar, Niederkassel, Siegburg, Troisdorf oder in den Gemeinden Alfter, Swisttal, Wachtberg, Neunkirchen-Seelscheid, Much, Ruppichteroth, Eitorf und Windeck wohnen.

**Ingenieurbetrieb**  
**Eichwald**  
**Metallbau**

Tür auf für  
Metallbau-Meisterwerke

Zuverlässige Sicherheit

Ausgezeichnete Wärmedämmung

Fortgeschrittene Entriegelung

Maßgefertigte Design

Meisterhafte Handwerkskunst seit 50 Jahren

info@metallbau-eichwald.de 02241 39798-0

[www.metallbau-eichwald.de](http://www.metallbau-eichwald.de)

# Goldene Zeiten

Inhaber: Walter Weiss

## ALLES NEU MACHT DER MAI!

Gültig bis 17.5.2024

**Samstag Mai 11. 2024**

**Montag Mai 13. 2024**

**Dienstag Mai 14. 2024**

**Mittwoch Mai 15. 2024**

**Freitag Mai 17. 2024**

**Goldschmuck**

**Goldmünzen**

**Zahngold**

**Goldbarren**

**Pelzankauf aller Art\***

**Zinn aller Art**

**Edeluhrnen aller Art**

**Wir zahlen zur Zeit bis zu 85,- Euro\* pro Gramm für M-Schmuck**

**Ihre Vorteile:**

- ✓ kostenlose Beratung
- ✓ kostenlose Wertschätzung
- ✓ transparente Abwicklung
- ✓ Bargeld sofort

**Wir kaufen:**  
Tierpräparate • Trophäen • Geweihe aus Nachlässen, Sammlungsauflösungen !

Fuchs, Dachs, Wiesel, Marder, Wildschweine, Frischling, Rehbock, Rehkitz, Hirsch, Marmottiere, Mufflon usw. sowie Tierarten aus aller Welt!

**Wir zahlen bis zu 4.500,- €\***  
\*in Verbindung mit Gold

**RESTAURIERUNG & REINIGUNG**  
von Gemälden, Möbeln, Teppichen, Reparatur von Uhren & Schmuck

**Ankauf von Pelzen aller Art!**  
**Wir zahlen bis zu 6.500,- € für Ihren Pelz!**  
**Verbindung Pelz mit Gold**

**Ankauf & Verkauf von ANTIQUITÄTEN**  
Gemälde: modern & antik  
Porzellan, Möbel, Teppiche

**Ankauf von:**  
• Pelze & Geweihe • Ringe & Ketten  
• Elfenbeinschnitzereien • Goldschmuck • Altgold  
• Bruchgold & Weissgold • Zahngold (auch mit Zahn)  
• Silber • Silberbesteck • Goldmünzen • Goldbarren  
• Antiquitäten aller Art • Silberschmuck • Bernstein  
• Münzen • Platin • Zinn • Uhren • Diamanten  
• Modeschmuck • Alte Gemälde • und vieles mehr

**Kostenlose Begutachtung und Bewertung Ihres Schmuckstücks (auch vor Ort bis 50 km)**

**Königswinterer Straße 299 • 53639 Königswinter -Ittenbach • Tel.: 02223-7549996 o. 0172-7954770**

**Öffnungszeiten: Montag - Freitag 10.00 - 17.00 Uhr • Samstag 10.00 - 15.00 Uhr**

Rundblick Siegburg | 63. Jahrgang | Nr. 19 | Freitag, 10. Mai 2024 | Kw 19 | Rautenberg Media | [rundblick-siegburg.de](http://rundblick-siegburg.de)

17

## Maikundgebung auf dem Marktplatz

Den diesjährigen Tag der Arbeit bestritten die Gewerkschaften unter dem Motto „Mehr Lohn, mehr Freizeit, mehr Sicherheit“ - ebenso riefen die Redner am Siegburger Marktplatz zum Schutz der Demokratie und Zusammenhalt auf. Rund 1.500 Besucherinnen und Besucher verfolgten die Maikundgebung. Sie alle folgten damit dem Aufruf des Deutschen Gewerkschaftsbundes (DGB) Köln-Bonn. Zur Eröffnung der Kundgebung sprach Tobias Argreiter vom DGB NRW über die Kernelemente der Tarifpolitik sowie steigende Unsicherheiten im Leben vieler Menschen: Ob es nun steigende Lebenskosten, Mangel an bezahlbarem Wohnraum oder fehlende

KiTa-Plätze für die jüngsten unserer Gesellschaft sind, alles fasse man unter dem diesjährigen Motto zusammen und zeige so, dass man sich in allen Bereich für Arbeitnehmer einsetze. Ein weiteres wichtiges Anliegen Agreiters: Die zunehmende Gefahr für die Demokratie aus dem rechten Spektrum. Um das zu gewehrleisten forderte er deutlich: „Faschisten in kein Parlament“. Diese Thematik griff Bürgermeister Rosemann in seiner Rede auf. In der Wahlkabine hätte jeder einzelne die Möglichkeit, die wichtigen demokratischen Rechte vor einer Gefahr von rechts zu schützen, die sich ohnehin „mit jedem Wortbeitrag inhaltlich disqualifizieren wür-

den“. Danach wies er auf ein wichtiges Jubiläum hin: Im April 1949 wurde - noch vor Inkrafttreten des Grundgesetzes - das Tarifvertragsgesetz unterzeichnet. Es schaffe Sicherheit und Verlässlichkeit auch in schwierigen Zeiten wie heute, so Rosemann. Der Hauptredner Knut Giesler, Bezirksleiter der IG-Metall NRW kündigte weitere Tarifrunden an und schloss auch Arbeitskampf und Streik nicht aus, um den Reallohnverlust, den Arbeitnehmer zu stemmen haben, endlich auszugleichen. Auch Geisler thematisierte die rechten Gefahren für die Demokratie. Rechte seien nur darauf aus, die Spaltung der Gesellschaft voranzutreiben

und Solidarität zu brechen. Gerade deshalb ist es in Zeiten wie diesen wichtig, sich auf die vielen Vorteile der Demokratie zu besinnen und diese gemeinsam zu verteidigen, anstatt rechter Hetze zu verfallen. Danach begann das Familienfest - zunächst haute Wilfried Schmickler in einzigartiger Manier deutsche Politiker in die Pfanne, SPD, CDU und Grüne bekamen dabei besonders ihr Fett weg. Die vielen Besucherinnen und Besucher verteilten sich ein wenig auf die vielen Stände, die über Essen und Trinken, Spiel und Spaß sowie politische Information alles bereithielten was es braucht, um einen gelungenen 1. Mai zu feiern. (pho)

**MÖBEL**  
**THOMAS**  
GmbH  
Oberpleis

Frische, neue Ideen für 's Wohnen!  
**DIE Gelegenheit, Muster und Einzelstücke zu STARK reduzierten Preisen zu entdecken!**

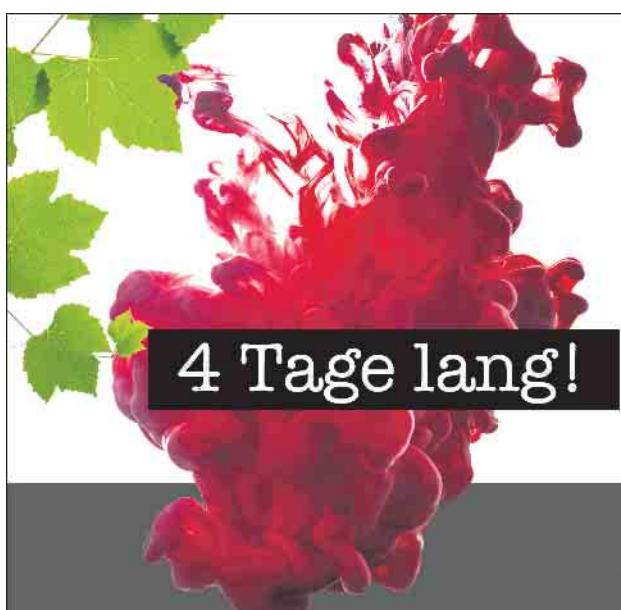
**NUR am Sonntag, dem 12.5.24**  
von 13 bis 18 Uhr  
**10 % Zusatzrabatt**  
auf bereits reduzierte Polstermöbel,  
Sessel und Betten!

**Verkaufsoffen**  
**Sonntag, 12.5.24**  
**13 bis 18 Uhr**

Musterküchen  
Regalsysteme  
Einbauschränke  
Massivholzmöbel  
**REDUZIERT**

Auf der Alten Burg 1 • 53639 Königswinter  
Tel.: 02244 / 31 31  
[www.moebel-thomas.de](http://www.moebel-thomas.de)





**2024**

**Hennefer**  
**WEINFEST**

\* 17. - 20. Mai '24 (Pfingsten)  
\* Hennefer Marktplatz

## Aus der Arbeit der Ratspartei Bündnis 90/Die Grünen

### Bürger engagieren sich für das städtische Klima

#### Aktionstag BürgerGrün

Sie gießen, jäten, achten auf Ordnung und Sauberkeit - und das auf Flächen, die nicht ihnen gehören. 17 ehrenamtliche Grünpaten gibt es bereits in Siegburg. Fünf von ihnen wurden nun für ihr Engagement von der Stadt geehrt. Dass ihr Beispiel Schule macht, hofft auch Astrid Thiel (GRÜNE) Vorsitzende des städtischen Umweltausschusses, die sich beim

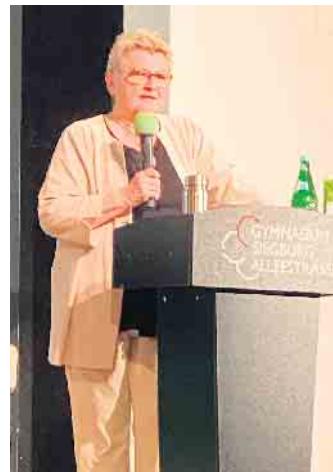
Aktionstag BürgerGrün bei den Paten für ihren Einsatz für die Allgemeinheit bedankte.

Bäume und Grünflächen sind nicht nur attraktiv fürs Auge, sie dienen auch dem Klimaschutz, wirken dem Hitzestau in dicht bebauten Städten entgegen und helfen durch ihre Schwammfunktion, die Kanäle zu entlasten.

Für Dach-, -Fassadenbegrünung,

Dachbegrünung, Entsiegelung von Vorgärten und Pflasterungen durch Anlagen von insektenfreundlichen Blumen und Stauden können für das Jahr 2024 Förderanträge bei der Stadt gestellt werden. Nach Fertigstellung der Grünmaßnahmen können Fotos eingebracht und die besten werden im nächsten Jahr prämiert.

Hans-Werner Müller



Astrid Thiel (GRÜNE) beim Aktionstag BürgerGrün

Ende: Aus der Arbeit der Ratspartei B90/Grüne

# KIRCHE

## Katholische Kirchengemeinde St. Servatius Siegburg

### Samstag, 18. Mai

8 Uhr - St. Antonius-Hl. Messe mit Choralgesang  
10 Uhr - Abteikirche-Hl. Messe  
11.30 Uhr - St. Servatius-Orgelmusik zur Marktzeit mit Guido Harzen  
16.30 Uhr - St. Mariä Empfängnis-Beichtgelegenheit  
16.30 Uhr - SZ Haus zur Mühlen-Vorabendmesse  
17 Uhr - St. Mariä Empfängnis-Vorabendmesse mit Feier der Jubelkommunion  
17 Uhr - Krankenhauskapelle-Vorabendmess

17 Uhr - St. Elisabeth-Vorabendmesse mit Feier der Jubelkommunion

### Sonntag, 19. Mai, Pfingstsonntag

8 Uhr - St. Joseph-Hl. Messe mit Feier der Jubelkommunion  
9 Uhr - St. Dreifaltigkeit-Rosenkranzgebet  
9.30 Uhr - St. Dreifaltigkeit-Hl. Messe mit Feier der Jubelkommunion - musikalisch gestaltet vom MGV Wolsdorf 1882 e.V.  
9.30 Uhr - St. Mariä Namen-Hl. Messe mit Feier der Jubelkommunion  
9.30 Uhr - St. Servatius-Hl. Messe

mit Feier der Jubelkommunion  
11 Uhr - Liebfrauen-Hl. Messe mit Feier der Jubelkommunion  
11 Uhr - St. Anno-Hl. Messe mit Feier der Jubelkommunion Die Chorgemeinschaft St. Servatius & St. Anno singt die „Windhaager Messe“ von A. Bruckner  
12 Uhr - Abteikirche-Hl. Messe  
17 Uhr - St. Antonius-Feierliche Vesper  
17.30 Uhr - St. Antonius-Hochamt mit Choralgesang  
18.30 Uhr - St. Servatius-Hl. Messe

### Montag, 20. Mai, Pfingstmontag

9.30 Uhr - St. Dreifaltigkeit-Hl. Messe  
10.30 Uhr - Bootshaus zur Sieg-Open-Air-Gottesdienst  
11 Uhr - Liebfrauen-Hl. Messe  
11 Uhr - St. Anno-Wort-Gottesfeier mit Kommunionausteilung  
12 Uhr - Abteikirche-Choralamt mit der Choralschola  
17 Uhr - St. Antonius-Feierliche Vesper  
17.30 Uhr - St. Antonius-Hochamt mit Choralgesang

## Evangelische Gottesdienste

### Evangelische Kirchengemeinde Siegburg

**Sonntag, 12. Mai, 10.30 Uhr**  
Auferstehungskirche, Annostraße 14  
Gottesdienst mit Pfarrer Matthias Meinecke (mit Kindergottesdienst im Gemeindehaus)

### Gottesdiensttermine

Gottesdienste der Ev. Kirchengemeinde Siegburg-Kaldauen in der Friedenskirche

### 12. Mai

10 Uhr - Superintendentin Almut van Niekerk u. Pfarrer Kutzschbach - Ordination von Ute Cron-Böngeler - mit Kantorei

### 19. Mai, Pfingstsonntag

10 Uhr - Pfarrer Martin Kutzschbach

### 20. Mai, Pfingstmontag

10.30 Uhr - Pfarrerin Ruth Wirths - Ökumenischer Open Air-Gottesdienst, Bootshaus an der Sieg - Kein Gottesdienst in Kaldauen

# Josef Winter

## Gardinen und Gardinen-Waschservice Plissees, Senkrech-Lamellen, Rollen

Paul-Gerhardt-Str. 34 • 53757 Sankt Augustin  
Tel.: 02241 - 33 63 13 • Fax 34 29 49  
Mobil: 0151 - 263 279 43

# SCHULE

## Neu initiierte Schulpartnerschaft

Städtische Gesamtschule am Michaelsberg  
mit dem Gymnasium Bihac (Bosnien-Herzegowina)

Zum Start der Schulpartnerschaft fuhren sechs Schüler/innen aus dem Jahrgang 11 und zwei Lehrer/innen der Gesamtschule am Michaelsberg nach Bihac in Bosnien-Herzegowina. Die Anreise mit Zug und Bus war zwar vom Stundenumfang her lang, aber dennoch durch die positive Aufregung kurzweilig. Nachhaltig war diese Art des Reisens auch - ein wichtiger Aspekt für die weitere Projektplanung. In Bihac lernten die Schüler/innen bei Hospitationen in der Partner-Schule, bei Ausflügen, kulturellen und sportlichen Aktivitäten und vielen gemeinsam verbrachten Abenden die bosnischen Schüler/innen und Lehrer/innen besser kennen. Die Schüler/innen wurden sehr schnell zu einem Team und sie stellten fest, wie groß die Überschneidungen in ihrem Alltag sind, auch wenn sie in verschiedenen Ländern leben. Bei Stadtführungen lernten die deutschen Schüler/innen viel über die Geschichte Bosnien-Herzegowinas. Die Trennung am letzten Tag fiel den Schüler/innen schwer und die

Freude auf den Gegenbesuch der Schüler/innen aus Bihac im September ist bei den Siegburger Jugendlichen schon jetzt groß.

Nach dem ersten Kennenlernen wird es zukünftig darum gehen, jedes Jahr zwei Wochen lang mit insgesamt 20 Schüler/innen im Wechsel in Bihac und Siegburg an einem der 17 Ziele für Nachhaltige Entwicklung zu arbeiten. Das gemeinsam gewählte Ziel und das konkrete Projekt sollen für beide Länder eine relevante Rolle spielen und dadurch bedeutsam für alle sein.

Gefördert wird der Austausch inhaltlich und finanziell durch das Entwicklungspolitische Schulaustauschprogramm (ENSA), über das zuvor schon ein Vorbereitungsseminar angeboten wurde, an dem die Schüler/innen begeistert teilgenommen haben. Durch die finanzielle Unterstützung des Siegburger Lionsclubs, der Kreissparkasse Köln und des Fördervereins der Gesamtschule konnten zwei zusätzliche Schüler/innen am ersten Austausch teilnehmen.



Schüler/innen der GE Am Michaelsberg am Gymnasium in Bihac.

## Outdoor-Living – Urlaub Zuhause!

(geregelte Lieferzeiten)

Sonnen- & Wetterschutz

warema prime platin partner outdoor living experte

1996 bis 2024 – 28 Jahre

**W.A.S.**  
Sonnenschutz Handels GmbH

53773 Hennef  
Frankfurter Straße 11

Telefon 0 22 42 / 86 93 93

info@was-sonnenschutz.de  
www.was-sonnenschutz.de

**Besuchen Sie unsere Ausstellung möglichst mit Termin!**

Telefonisch oder online unter:  
www.was-sonnenschutz.de/terminvergabe



WAREMA Produkte für Outdoor-Living –  
ab sofort mit 5 Jahren Garantie  
(optional 10 Jahre) und Vorort-Service



- Markisen • Jalousien • Sonnensegel • Steuerungen • Rolladen • Elektro-Antriebe • Wintergartenbeschattung • Raffstores • Plissee • Insektenschutz • Reparaturservice • Türen • Tore • Fenster



Die nächste Ausgabe erscheint am:  
**Freitag, 17. Mai 2024**  
Annahmeschluss ist am:  
**15.05.2024 um 10 Uhr**

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

## IMPRESSUM

RUNDBLICK SIEGBURG

HERAUSGEBER, DRUCK UND VERLAG  
RAUTENBERG MEDIA KG  
Kasinstraße 28-30 · 53840 Troisdorf  
Fon +49 (0) 2241 260-0 · Fax 260-259  
willkommen@rautenberg.media

V.i.S.d.P. Redaktioneller Teil:

Bianca Breuer

Verantwortlich f. d. Anzeigenteil:  
Dunja Rebinski

ERSCHEINUNG wöchentlich

V.i.S.d.P. FÜR DIE RUBRIK

- Politik
- CDU Michael Franz Burgemeister
- SPD Michael Keller
- FDP Frank-Michael Müller
- Die Linke Raymund Schoen
- Bündnis 90 / Die Grünen
- Hans-Werner Müller

Kostenlose Haushaltsteilung in Siegburg, Zustellung ohne Rechtsanspruch. Einzelbezug über Rautenberg Media 5,00 Euro/Stück + Porto. Sind gesetzlich geschützte Werbeanzeigen nicht gekennzeichnet, erlauben fehlende Hinweise keine freie Nutzung. Namentlich gekennzeichnete Artikel spiegeln nicht immer die Meinung der Redaktion wider.

Handhabung für unverlangt hereingegabe

Pressematerialien

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

## KONTAKT

MEDIENBERATERIN

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

REPORTER

Philip Holzhauer  
p.holzhauer@rautenberg.media

VERTEILUNG Fon 02241 260-380  
Michaela Knoll  
mail@regio-pressevertrieb.de  
regio-pressevertrieb.de

VERKAUF Fon 02241 260-112  
verkauf@rautenberg.media

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

INFORMATION  
info@rautenberg.media

## RAUTENBERG MEDIA ONLINE

rautenberg.media  
facebook.de/rautenbergmedia  
instagram.de/rautenberg\_media  
vimeo.com/rautenbergmedia

ZEITUNG  
rundblick-sieburg.de/e-paper

SHOP  
rautenberg.media/anzeigen

LOKALER GEHT'S NICHT

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



■ ZEITUNG  
■ DRUCK  
■ WEB  
■ FILM

RAUTENBERG  
MEDIA

PRIVATE & GESCHÄFTLICHE KLEINANZEIGEN

ONLINE BESTELLEN

**www.rautenberg.media/kleinanzeigen**

## Angebote

## Vermietungen

### Appartement

**St. Augustin Apartment**,  
möbliert, ca 30qm, 470,- € + NK., Tel.  
0173/2565669 ab 10:00 Uhr

### Gewerbeblächen

**Ladenlokal zentral St. Augustin**  
geeignet für Kosmetik, Friseursalon,  
Physiotherapie, Cafeteria, Büro, ca.  
100qm, 1.100,- € + NK, Tel. 0173/  
2565669 ab 10:00 Uhr

## An- und Verkauf

### Seriöse Frau sucht

Pelze, Leder, Taschen, Zinn, Näh- und  
Schreibmaschinen, Porzellan, Teppiche,  
Münzen, Gemälde, Geigen, Armband-,  
und Taschenuhren, Zahngold, Militaria.  
Fr.Schwarz: 0163 2414868

## Vermietungen

### Sonstiges

### FOTOBOX MIETEN

Ob Hochzeit, Geburtstag, Firmenfeier  
etc. – die Efybox ist ein Highlight auf  
jedem Event! Sie garantiert Spaß und  
Erinnerungen die bleiben! Ab 149,-/€  
Tag für sofortigen Abruf in der Cloud  
oder 249€/Tag samt Drucker. Anfragen  
über E-Mail: Info@efybox.de

## Gesuche

## An- und Verkauf

### Privat sucht:

Hörgeräte, Rollator, Porzellan, Schmuck  
etc. Seriöse Abwicklung. Tel. 0152/  
29684235

## Kaufgesuch

### Achtung!

Kaufe Pelze, Handtaschen, alte Bibeln  
und Gebetsbücher, Porzellan, Bilder,  
Teppiche, gepflegte Garderobe, Trachten,  
Fotoapparate, Kristall, Näh-/  
Schreibmaschinen, Modeschmuck,  
Goldschmuck, Zahngold, Uhren, Zinn.  
Seriöse Abwicklung, gerne gegen Vorlage  
meines Personalausweises. Tel.  
0177/9673461

### Kaufe alles aus Haushalt auf- lösungen

Kaufe Bücher, Schallplatten, Tischwäsche  
und alles aus Wohnungsauflösungen. Tel.: 01634623963 Hr.  
Braun!

## Stellenmarkt

### MS Gebäudereinigung sucht

Reinigungsservice für Büroräume,  
Haushalte, Fenster, Schulen, uvm.  
www.ms-gebaudereinigung.com.  
0163 - 9566065 / 0163 - 6817344



UMZÜGE

**GILGEN & CO.GMBH**  
Möbeltransporte • Spedition • Lagerung  
[www.gilgen-umzuege.de](http://www.gilgen-umzuege.de)  
Tel. 0 22 41 - 33 77 92

## FENSTERPUTZER

0 22 41-40 41 84 + 01 71-57 43 954

Für privat oder geschäftlich. [www.fensterputzer-mielke.de](http://www.fensterputzer-mielke.de)

## TERRASSENREINIGUNG & EINFAHRTEN

## WINTERGÄRTEN & VORDÄCHER

0 2241 404184 + 0171 5743954 · [www.fensterputzer-mielke.de](http://www.fensterputzer-mielke.de)

## DIENSTLEISTUNG

## Gartenservice CLEVER 53797 Lohmar

Instandsetzung älterer und verwilderter Gärten.  
Zäune – Pflaster u. Platten verlegen –  
Rollrasen – Pflegearbeiten u.v.m.  
[www.gartenservice-clever.de](http://www.gartenservice-clever.de) · Tel 02206 912887

## Familien



## ANZEIGENSHOP

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

Für alles was wirklich zählt!  
[shop.rautenberg.media](http://shop.rautenberg.media)

\*VdL, MwSt, Preis variiert nach Auflage der Zeitung.

## Landrat ehrt Helfer

### Ehrung für Helferinnen und Helfer des Volksbundes Deutsche Kriegsgräberfürsorge

Im Rahmen einer Feierstunde im  
Kreishaus ehrt Landrat Sebastian  
Schuster langjährige Mitglieder  
sowie Helferinnen und Helfer  
des Volksbundes Deutsche Kriegs-  
gräberfürsorge.

Unter anderem wurde hier auch  
diese Reservisten geehrt:

Eckehard Weber und Ralf Lierder  
der RK- Rheinbach-Meckenheim-  
Swisttal, Stefan Schwebig vom  
Reservistenmusikzug Rheinland,  
Olaf Kortenhoff vom Reserve-Aus-  
bildungszug Rhein Sieg.

„Die Welt erlebt leider immer  
noch Konflikte und Kriege, die viele  
unschuldige Opfer fordern und tiefe  
Spuren hinterlassen“, so Landrat  
Sebastian Schuster. „Der Volksbund  
arbeitet daran, das Bewusstsein für die  
Folgen von Kriegen zu schärfen und eine  
Kultur des Friedens und der Versöhnung  
zu fördern. Für diese Aufgabe haben  
Sie sich, liebe ehren-

amtlich Tätige und Jubilare, über  
viele Jahre und Jahrzehnte ein-  
drucksvoll eingesetzt.“

Insgesamt ehrt Landrat Sebastian  
Schuster zwei langjährige Ver-  
einsmitglieder sowie zwölf Helfer-  
innen und Helfer für ihr Enga-  
gement. 2,7 Millionen deutsche  
Kriegstote haben in etwa 832 Grä-  
berfeldern in 45 Staaten ihre letzte  
Ruhe gefunden. Der Volksbund  
Deutsche Kriegsgräberfürsorge  
hat sich zum Ziel gesetzt, diese  
Grabstätten zu erhalten, aber  
auch zu erfassen. Denn zahlrei-  
che Familien sind immer noch auf  
der Suche nach Informationen  
über das Schicksal ihrer Angehö-  
rigen. „Wir haben eine Verpflich-  
tung gegenüber den Opfern“, sagt  
Olaf Kortenhoff, „das Mindeste,  
was wir tun können, ist dazu bei-  
zutragen, dass sie eine würdige  
Grabstätte haben, auch als Ort  
der Trauer für die Angehörigen“.

# NOTDIENSTE

WIR SIND RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA!


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


## APOTHEKEN-NOTDIENST

Apotheken-Notruf 0800 00 22833

**Freitag, 10. Mai****Fontane Apotheke**

Kerpstr. 30, 53844 Troisdorf, 02241/39220

**Samstag, 11. Mai****Fähren-Apotheke OHG**

Provinzialstr. 33-35, 53859 Niederkassel, 0228/450010

**Sonntag, 12. Mai****Holtkamp Apotheke Bonner Straße**

Bonner Str. 81, 53757 Sankt Augustin, 02241-932130

**Montag, 13. Mai****Stallberg Apotheke**

Zeithstr. 311, 53721 Siegburg, 02241/385980

**Dienstag, 14. Mai****Apotheke am Europaplatz**

Europaplatz 6, 53721 Siegburg, 02241/61333

**Mittwoch, 15. Mai****St. Georgs Apotheke**

Oberdorfstr. 42, 53757 Sankt Augustin, 02241/50280

**Donnerstag, 16. Mai****Adler-Apotheke**

Frankfurter Str. 100, 53773 Hennef, 02242/2626

**Freitag, 17. Mai****Löwen-Apotheke**

Bergstr. 10, 53844 Troisdorf, 0228/451975

**Samstag, 18. Mai****Marien-Apotheke**

Bonner Str. 81, 53773 Hennef, 02242/2714

**Sonntag, 19. Mai****Adler-Apotheke**

Kaiserstr. 126, 53721 Siegburg, 02241/52740

(ab 9 Uhr bis 9 Uhr Folgetag)

Angaben ohne Gewähr

## ÖRTLICHE NOTDIENSTE

### Freiwilligen-Agentur

Kontakt erfolgt über Freiwilligen-Agentur Siegburg  
02241/25 215 20Freiwilligen-agentur@diakonie-sieg-rhein.de  
Sprechstunden nach Vereinbarung

### Demenzprechstunde

Kostenfrei im Seniorenzentrum Siegburg,  
Friedrich-Ebert-Straße 16,  
Siegburg.  
Immer am 2. Mittwoch eines jeden Monats von 16.30 bis 18 Uhr.  
Parkmöglichkeit ist vorhanden.

Hier können in einer Gruppe von betroffenen Angehörigen Fragen zu Alzheimer und anderen Demenzerkrankungen erörtert werden. Begleitung:

Facharzt Kelzenberg und Fachkraft des Hauses  
Telefon: 2504-2000

### Kinder- und Jugendtelefon

Montag bis Samstag: 14 bis 20 Uhr  
Telefon: 116111

### Alkoholprobleme?

### Wir können helfen!

Auch oder gerade in Coronazeiten wird sehr viel Alkohol getrunken. Für die, die mit ihrem Alkoholkonsum ein Problem haben, bieten die Anonymous Alkoholiker Hilfe an. Üblicherweise geschieht das in sogenannten Meetings, in denen Betroffene sich über die Krankheit Alkoholismus austauschen. Diesen Austausch nennen wir Selbsthilfe. Auch jetzt in Coronazeiten finden die meisten Meetings wieder statt. Coronavorschriften sind

einzuhalten.

freitags, 19.30 Uhr, Siegburg,  
Gemeindehaus der ev. Auferstehungskirche,  
Annostraße 14, Siegburg, 02247 968 166  
(Roswitha), 02241 8982321  
(Stefan), Siegburg@Anonyme-Alkoholiker-rg09.de

### Trauergesprächskreis

Der Trauergesprächskreis von „Sonare“ findet ab Januar wieder statt: neu in der Wilhelmstraße 74 in Siegburg in den Räumen der Caritas, immer am 1. Donnerstag des Monats um 15 Uhr, kostenfrei. Leitung: Elisabeth Bäsch. Informieren Sie sich aktuell immer über Änderungen durch Pandemiebestimmungen (Rückfragen unter 02247/900 13 65).

### Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit

Emotions-Anonymous / EA  
Wir teilen im Gespräch Erfahrung, Kraft und Hoffnung,  
samstag ab 18.15 Uhr,  
Markt 1, im Club, Sankt Augustin.  
EA-Sankt-Augustin@web.de  
Silke: 0151 16573691  
Helma: 02241/9995226

### Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis

Träger: Der Paritätische NRW  
Landgrafenstraße 1 / Sieglarer Straße 100 (barrierefrei)  
53842 Troisdorf**02241 949999**Neu ab 1. Oktober:  
Montag und Mittwoch 9 bis 14 Uhr  
Donnerstag 13 bis 18 Uhr  
und nach Vereinbarung

### Ergänzende Unabhängige Teilhabe-Beratung Rhein Sieg (EUTB)

Träger: Der Paritätische NRW  
Adresse: Landgrafenstraße 1 / Sieglarer Straße 100 (barrierefrei)53842 Troisdorf  
Telefon: 02241 2014296  
Mail: teilhabeberatung-rheinsieg@paritaet-nrw.org  
Offene Sprechstunde: dienstags 10 - 13 Uhr und individuelle Beratungstermine nach Vereinbarung

Diese Angebot richtet sich an Menschen mit Beeinträchtigungen

### Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Rhein-Sieg-Kreis

Rhein-Sieg-Kreis  
Landgrafenstraße 1, Troisdorf  
**02241 49 39 301**  
pflegeselbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org  
Dies ist ein Angebot für pflegende Angehörige.

### Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit

(Emotions-Anonymous/EA)  
Wir teilen im Gespräch Erfahrung, Kraft und Hoffnung.

### Kontakt:

Silke: 0151/16573691  
Norbert: 0160/97319919  
EA-Sankt-Augustin@web.de  
**Samstags: 18.15 Uhr**  
Markt 1 (Club)  
53757 Sankt Augustin

## ALLGEMEINE NOTDIENSTE

- Polizei-Notruf **110**
- Feuerwehr/ Rettungsdienst **112**
- Ärzte-Notruf-Zentrale **116 117**
- Gift-Notruf-Zentrale **0228 192 40**
- Opfer-Notruf **116006**

### ABFLUSSREINIGUNG BLIX

Dichtheitsprüfung  
nach DIN EN 1610 § 61a LWG NRW

**02241-91 70 79**  
**02224-919 89 94**

[www.abflussreinigung-blix.de](http://www.abflussreinigung-blix.de)  
[info@abflussreinigung-blix.de](mailto:info@abflussreinigung-blix.de)

• Hochdruckreinigung • Mech. Reinigung • Kanal-TV-Untersuchung  
• Kanal-Verlauftosortung • Dichtheitsprüfung

# KARRIERE



**WIR** sind ein mittelständisches Medienhaus in Troisdorf. **Zur Erweiterung unseres Teams suchen wir**

**TEAM VERSAND & PRODUKTION**

**Aushilfen** (m/w/d)

Mindestens 18 Jahre, körperlich belastbar, flexible Arbeitszeiten, auf 538 Euro-Basis.

**Wir freuen uns auf Dich!** Bitte Bewerbung telefonisch unter 02241 260-122 oder per E-Mail an: TEAM VERSAND | [i.rose@rautenberg.media](mailto:i.rose@rautenberg.media)  
Stichwort: TEAM VERSAND & PRODUKTION





**RAUTENBERG MEDIA**

**bkv**  
Berufliche Ausbildung

**bAV**  
Berufliche Ausbildung

**TOURAD**

**Benefit bei RAUTENBERG MEDIA**





**WIR** sind ein mittelständisches Medienhaus in Troisdorf. **Zur Erweiterung unseres Teams suchen wir eine/n**

## TEAM IT

### Systemadministrator (m/w/d)

**Vollzeit 37,5 Std.**

**Du bist/hast** eine/n:

- Ausbildung zum Fachinformatiker in Systemintegration/ Berufsausbildung in einem IT-Ausbildungsberuf oder mind. 2-jährige Berufspraxis
- gutes analytisches Verständnis
- serviceorientierte und aufgeschlossene Persönlichkeit
- zielorientierten und eigenverantwortlichen Arbeitsstil

#### Aufgaben:

- als 1st Level Support Anwender (166 Arbeitsplätze):
- Sicherstellung des Betriebes, Infrastruktur: Server, Clientsystemen, Netzwerke, Datenbanken (Microsoft, Ubuntu, MS-SQL)
- Lösung hard-/softwaretechn. Fragen per Telefon/Remote
- Betreuung der virtuellen Serverumgebung aktuell unter Vmware ESXi6.7
- Benutzer- und Rechteverwaltung im Active Directory
- Betreuung im Backup, Recovery und Archivierung
- Lizenzmanagement, regelmäßige IT-Inventur
- Unterstützung bei der Verbesserung der Serviceprozesse, zur Qualitätssicherung und IT-Sicherheit
- Verwaltung der Cloudanbindung MSO365

#### Wir bieten Dir:

- spannende Aufgaben in innovativem Medienhaus
- wertschätzende Arbeitsatmosphäre
- einen unbefristeten Arbeitsvertrag, eine leistungsgerechte Vergütung plus Benefits

**Wir freuen uns auf Dich!** Bitte Bewerbung per E-Mail an: TEAM HR | [karriere@rautenberg.media](mailto:karriere@rautenberg.media)  
Stichwort: TEAM IT



Wir sind ein mittelständisches Familienunternehmen und versorgen die Region mit Heizöl, Flüssiggas in Tanks und in Flaschen. Wir liefern sowohl an Privatkunden als auch an gewerbliche Kunden wie z.B. Baumärkte, Tankstellen, Getränkevertriebe, usw.

**Für unser Team suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen:**

### Berufskraftfahrer für den Nahverkehr (m/w/d/x)

**Einsatzort: Königswinter-Oberpleis**

#### Unser Angebot:

- Unbefristeter Arbeitsvertrag
- Moderne Fahrzeuge, Arbeitskleidung, Schutzausrüstung
- Hervorragende Bezahlung
- Vermögenswirksame Leistungen
- 40-Std. Woche (Mo-Fr)
- Überstundenzuschlag
- Verpflegungsmehraufwand-Spesen
- Mitarbeiterrabatt
- Kostenfreie ADR- und Modulschulungen
- Übergesetzlicher Urlaubsanspruch
- Abends zu Hause (Nahverkehr)

#### Ihre Aufgaben:

- Tägliche Lieferungen an die Kundschaft nach Tourenplan
- Verantwortungsvoller Umgang mit den Fahrzeugen
- Kundenfreundliches Auftreten

#### Ihr Profil:

- Führerschein Kl. C, wünschenswert ADR-Schein mit Tank/Stückgut
- Teamfähigkeit
- Leistungsbereitschaft und Kundenfreundlichkeit

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung per E-Mail oder auch telefonisch, mit Ihrer Gehaltvorstellung an:  
[bewerbung@heinrichludwig-energie.de](mailto:bewerbung@heinrichludwig-energie.de) oder rufen Sie uns einfach an.



**Heinrich Ludwig GmbH**  
Eduard-Rhein-Str. 24  
53539 Königswinter-Ruttscheid  
Tel.: 0228 466681 + 02244 878670  
Fax: 0228-466620 + 02244-878671

**PFINGSTEN**  
**NUR HENNEF:**  
**PFINGSTSONNTAG**  
**11–16 UHR!\*\***

**PFINGSTMONTAG**  
**BEIDE GARTENCENTER**  
**GESCHLOSSEN.**

**grün erleben**

**ÜBER 40 JAHRE**  
**BREUER**

**SPASS MIT BEET & BALKON!**



### NUTZGARTENLIEBE

Bepflanze jetzt Nutzgarten & Hochbeet: Gemüse-, Obstpfanzen, Kräuter, Zubehör und persönliche Beratung



### SOMMERLANGER BLÜTENTRAUM

Sommerblumen, Stauden, unglaublich viele Pflanzgefäße und Inspirationen jederzeit in unseren Gartencentern



**BREUER'S TOP-PREIS**

### OLEANDER

versch. Farben | Topf-Ø 18 cm | im farbigen Topf

\*Angebot gültig 10.–16.05.2024, solange der Vorrat reicht.

#### Pflanzen Breuer e.K. HENNEF

Emil-Langen-Straße 6 . Tel.: 0 22 42/91 55 40

Mo.–Fr. 9:00–19:00 Uhr . Sa. 9:00–18:00 Uhr . So. 11:00–16:00 Uhr\*\*

NUR HENNEF Pfingst-So. 11:00–16:00 Uhr\*\* . Pfingst-Mo. geschlossen (\*\*Kein Verkauf von Möbeln/Geräten.)

#### Pflanzen Breuer e.K. SANKT AUGUSTIN

Am Apfelbäumchen 1 . Tel.: 0 22 41/31 57 77

[www.pflanzen-breuer.de](http://www.pflanzen-breuer.de)

