

EXTREMISTEN UNERWÜNSCHT

Widerstand in Rhein-Berg wächst

STREITPUNKT ALTENBERGER- DOM-STRASSE

Stadtteil ringt um richtige
Richtung

*Im
Profil*
Der neue SV 09-
Präsident

Vitale Senioren

Angebote und Tipps für das Leben im Alter

Warum sich Werbung in der GL KOMPAKT lohnt?

Klare Antwort: Weil sie die Zielgruppe erreicht!

GL KOMPAKT
Dezember 2023 – Januar 2024
gkompakt.de

GUTE SCHULE
Neison-Mandela-Gesamtschule ausgezeichnet

Wir lieben Käse!
Kredenzit die perfekte Käseplatte

MIETE, ENERGIE, LEBENSMITTEL
Durchschnittspreise in Rhein-Berg

Wunderschöne Treffpunkte
Weihnachtsmärkte in GL

EDITORIAL | Seite 3 STADTGESPRÄCH | Seite 6 IM PROFIL | Seite 20

Lösungen Klima
Kann jeder etwas für den Klimawandel tun? Wie man sich über den Klimawandel informieren kann...
In passende Tupperware-Behälter füllt, steht weniger am Herd und kann sich dazu gesünder und günstiger ernähren als mit Fast Food oder Fertig-Mahlzeiten.
Übrigens: Auch für Einwegartikel vom Kauf- bis zum Recycling über Restek und Teller bis hin zu Trinkflaschen bietet Tupperware einen passenden Ersatz, denn praktische Alternativen erleichtern den Umstieg von Einweg auf Mehrweg.

Tupperware Shop
Einkauf und direkt mitnehmen
Mülheimer Straße 20
51469 Bergisch Gladbach
Montag, Dienstag & Donnerstag
von 13 bis 19 Uhr
Jeden ersten Samstag des Monats von 10 bis 16 Uhr
tupperwareshop.koelost

KlimaOasen
Mit Frischem länger frisch!

Belkaw
Im Herzen bergisch.

Für weniger als 1 Cent werben in Bergisch Gladbach:

» werben-in-bergisch-gladbach.de



Eine Marke der



Interesse an erfolgreicher Werbung?
Wir helfen Ihnen gerne weiter:
timo@kuckelberg-medien.de
02202 282828

Entdecken Sie unsere Marken:
www.kuckelberg-medien.de



Unsere Homepage:

» gkompakt.de

Folgen Sie uns:

[f/gkompakt.de](https://www.facebook.com/gkompakt.de)

[@gkompakt](https://www.instagram.com/gkompakt)



*Liebe Leserin,
lieber Leser,*

Sagen Sie mal: Was kommt denn bei Ihnen Ostern auf den Tisch? Etwa „zartrosa gebratenes Lammkarree“, wie es Gabi Wunsch empfiehlt (**S. 20**)?

So oder so: Ob es nun Rind-, Schweine-, Schaf-, Ziegen- oder Geflügelfleisch werden sollte – seit dem 1. Februar gilt für frisches Fleisch vom Metzger eine neue Kennzeichnungspflicht. Es ist inzwischen klar ersichtlich, woher die Tiere stammen und in welchem Land sie geschlachtet wurden (**S. 22**).

Apropos rechtlich geregelt: Wer als Privatperson auf ebay verkauft, sollte im Jahr im Idealfall unter 30 Verkäufen und einem Umsatz von unter 2.000 Euro bleiben. Ansonsten droht eine Steuernachzahlung (**S. 9**). Ihr gutes Recht dagegen nehmen aktuell viele Menschen wahr, die sich öffentlich für Vielfalt aussprechen und Extremisten gleich welcher Richtung die bunte Karte zeigen (**S. 6-8/12/16**). Zwar nicht immer einfach, aber im Prinzip basisdemokratisch einwandfrei ist auch die vielsprachige Teilhabe an der Entwicklung einzelner Stadtteile. Und da tut sich richtig was. Ein Mehrgenerationenpark entsteht in Refrath (**S. 25**), ein Nahversorger kommt nach Heidkamp (**S. 28**). Die Diskussion um die Umgestaltung der Altenberger-Dom-Straße dauert derweil noch an (**S. 24**).

Manchmal weist ja der Blick zurück den Weg nach vorn. Von daher ist erlebbare Geschichte immer von Interesse. Das betrifft sowohl das seinerzeitige Bensberger Erzrevier (**S. 15**) als auch die Papierstadt GL mit der Gohrmühle als früher pulsierendes Herzstück der Wirtschaftskraft einer ganzen Region (**S. 28**).

Interessante Lektüre!

Ihr

Timo Kuckelberg



Herausgeber:

Kuckelberg Medien GmbH & Co. KG
Hermann-Löns-Str. 79-81
51469 Bergisch Gladbach
Telefon: 02202 282828

Geschäftsführung:

Timo Kuckelberg
Frank Kuckelberg

Besuchen Sie GL KOMPAKT auf [f](#) & [i](#)

Mediaberatung:

Timo Kuckelberg,
timo@kuckelberg-medien.de

Redaktionsleitung:

Timo Kuckelberg (V.i.S.d.P.)
redaktion@kuckelberg-medien.de

Redaktion/Fotos:

Klaus Pehle (KP)
Carmen Sadowski (CS)
Marie Breer (REE)
Hans-Werner Klinkhammels (HWK)
Ulrich Kläsener (UK)

Grafik: Sarah Hanus, Tim Schoissegeier

Titelfoto: ©lordn - stock.adobe.com

Editorialfoto: Schoppes-Fotografie

GL KOMPAKT erscheint 10 x jährlich

Nächste Ausgabe: 30. März 2024

Druckauflage: 54.000 Exemplare

Druck:

Druckerei Engelhardt GmbH
druckerei-engelhardt.de

Verteilung an die Haushalte in
Bergisch Gladbach.
Zusätzlich Auslegung an öffentlichen
Stellen & Banken in der Region.

ISSN (Print) 1615-4223

ISSN (Digital) 2198-5960

Handelsregister:

Amtsgericht Köln, HRA 33358



*Startklar
für die Zukunft*

Wir sind 75 – und auf dem Weg in die Zukunft

Die Zufriedenheit unserer Mieterinnen und Mieter liegt uns am Herzen. Dafür machen wir uns stark – heute und morgen: mit klimagerechtem und bezahlbarem Wohnraum und digitalen Services. Denn Wohnen bei der RBS ist mehr als ein Dach über dem Kopf.

www.rbs-wohnen.de



Ostern im Milchbortal

Das Restaurant ist Ostersonntag und Ostermontag mittags und abends geöffnet. Neben einer À-la-carte Auswahl servieren wir unser Ostermenü:

Frühlingsbeet

Calamari | Frischkäse | Avocado | Radieschen | Erbsen

Pochiertes Eigelb

Spargel | Spinat | Brioche | Brunnenkresse | Hollandaise

Erfrischung

Konfierter Bachsaibling

Zucchiniblüte | Inkareis | Tomatenmousse |
Kapuziner Kresse | Sauce Choron

oder

Zweierlei vom Eifler Ur-Lamm

Praline | Tramezzini | wilder Bärlauch |
Zwiebelmarmelade | Fenchel-Jus

Trifle

Erdbeere | Rhabarber | Joghurt | Vanille

3-Gang-Menü 65,00 Euro

4-Gang-Menü 79,00 Euro

5-Gang-Menü 99,00 Euro

Am Milchbornbach 39-43 | 51429 Bensberg
02204-95550 | www.waldhotel.de | info@waldhotel.de

la Cuisine

RADEMACHER

JETZT BEWERBEN
Wir suchen Unterstützung
für unser
Service-Team!

La Cuisine Rademacher Sterneküche in Köln Dellbrück

LUNCH MI-FR 12:00-15:30 DINNER FR-SO 18:15-23:00

DELLBRÜCKER HAUPTSTR. 176 | 51069 KÖLN
WWW.LA-CUISINE-KOELN.DE | 0221 9689 8898



Mehrwert durch Digitalisierung

Mit nur einem Klick auf die Anzeigen in dieser Digital-Ausgabe, gelangen Sie auf die Website unserer Werbekunden.

Probieren Sie es einfach mal aus!

GL AKTUELL

- 3 Editorial
- 6 Stadtgespräch – Demos für Erhalt der Demokratie
- 9 Der Steuertipp – Ebay & Co. senden Daten an Finanzbehörden
- 10 Aktuelles – Wie die Stadt den CO₂-Ausstieg plant
- 11 Der Rechtstipp – Auch der Datenschutz hat Grenzen
- 12 Kommunalpolitik – Parteien im Rat wollen Extremisten stoppen
- 14 GL informiert – Der Bürgerdialog um die Altenberger-Dom-Straße
- 16 Jung in Gladbach – Junge Menschen in GL und die Demokratie
- 18 Im Profil – Ex-Bürgermeister ist jetzt SV 09-Präsident

WIRTSCHAFT

- 20 Haus und Garten – Frühjahr startet früher
- 22 Ostern – Tipps von Fleischspezialisten
- 23 Klimaschutz – Stadt GL bringt Klimaschutzbuch heraus

STADTEILE

- 24 Schildgen – Ärger um die Verkehrsflächen
- 25 Refrath – Der Park für alle kommt
- 28 Heidkamp – Aldi darf neuen Markt bauen
- 29 Hand – Trendsportart Padel bei Blau-Weiß Hand

GESUNDHEIT

- 30 EVK – Neue Ausbildungsmöglichkeiten für Ärzte
- 31 Stressbehandlung – Ärztin lädt zu kostenlosen Infoabenden
- 32 Long-COVID – TH Köln entwickelt Patienten-App

SENIOREN-SPECIAL

- 34 Großes Programm – Was Senioren in GL unternehmen können
- 36 Pflege- und Betreuungsdienste stellen sich vor
- 40 Pflege- und Betreuungsdienste stellen sich vor – Teil 2

UNTERWEGS

- 42 Auto – Frische Eleganz aus Korea
- 43 Pannen – Warum Autos liegenbleiben
- 44 Mein Verein – Partnerstädte: Neues aus Luton und Runnymede
- 45 SV 09 – Entscheidungsspiele im März

LEBEN & GENIESSEN

- 46 Bergischer Löwe – Marilyn-Musical und Folk-Duo
- 47 Kultur – Kultfilm als Theaterstück im Theas
- 49 Papiermacher – Großer Bahnhof für Gladbach?

16



Jung in GL – Was denken junge Menschen über die Demonstrationen für Demokratie, gegen Rassismus und Rechtsextremismus?



Im Profil – Der ehemalige Bürgermeister Lutz Urbach ist ehrenamtlich vielfältig tätig. Im November wurde er zum SV 09-Präsidenten gewählt.



Senioren – Ältere Menschen haben oft Schwierigkeiten mit digitalen Angeboten umzugehen. Ein Digitalisierungspakt der Bundesregierung soll hier unterstützen.

Gebäudeservice **MASKUS**

Sie pflegen Ihre
Immobilie am
besten mit uns!



- Hausmeisterdienst
- Treppenhausreinigung
- Gartenpflege
- Winterdienst
- Wasserschadensanierung
- Technische Bautrocknung
- Komplettrenovierungen
- Notdienst

Gebäudeservice Maskus
GmbH & Co. KG

Dolmanstraße 14
51427 Bergisch Gladbach
02204-948660
info@service-maskus.de



Foto: Klinkhammels

„Perspektivisch ist das nicht genug.“

Kastriot Krasniqi zu Demos gegen Rechtsextreme in GL

STADTGESPRÄCH. Auch in der Kreisstadt wurde im Januar ein Zeichen gegen rechts gesetzt. Auf dem Trotzenburgplatz formierte sich der bürgerliche Widerstand gegen Rechtsextremismus und Rassismus. GL KOMPAKT geht der Frage nach, ob eine solche Demonstration reicht.

VON HANS-WERNER KLINKHAMMELS

Kastriot Krasniqi, selbst 1994 aus dem Kosovo geflüchtet, ist sich der Problematik wohl bewusst. Er sitzt zwar für die SPD im Rat der Stadt, ist jedoch über und für das Bündnis für Vielfalt und Chancengleichheit in Bergisch Gladbach in den Integrationsrat der Stadt gewählt worden. Er beleuchtet das Thema aus seiner ganz eigenen Sicht. „Das gibt es nicht erst seit gestern, die neuesten Enthüllungen der Aktivitäten der AfD haben es nur wieder mehr ins Rampenlicht gerückt“, weiß der ehemalige Integrationsratsvorsitzende. „In dem großen Auffangnetz dieser Partei verfangen sich nicht nur Protestwähler, sondern auch die, die von deren Thesen fest überzeugt sind – und davon gibt es viele“, warnt der Familienvater.

Natürlich sind Demonstrationen gut, dessen ist er sich sicher. Die Veröffentlichungen von

Correctiv zum Geheimgespräch von AfD-Leuten und Neonazis und deren **Deportations-Pläne** haben all jene, die demokratisches Gedankengut pflegen, aufgeweckt. Sie sind auf die Straße gegangen. Jedoch: „Perspektivisch ist das nicht genug. Das Bewusstsein in der Bevölkerung muss größer werden, **das Thema darf nicht mehr aus dem Fokus geraten**“, so Krasniqis Forderung.

Nachhaltigkeit sei das einzige Konzept, das aufgehe. Und es gehe nicht nur um die AfD. Die vielen anderen rechtsextremen Gruppen seien ebenfalls zu beachten. „Sie sitzen mitten unter uns und werden nicht selten von unseren Steuergeldern bezahlt“, macht der gebürtige Kosovare klar und appelliert, mehr zu tun: „**Öffentlichkeitsarbeit ist immens wichtig!**“ Das gelte auch

und im Besonderen für das Thema Aufnahme von Geflüchteten. Er weist darauf, dass die Zahl relativ sei und dass diese Menschen hier als Fachkräfte gebraucht werden: „Ich vergleiche die Situation gerne mit der eines Auszubildenden. Der bringt während seiner Ausbildungszeit auch keine Einnahmen und kostet den Lehrherrn nur Geld. Wenn er aber ausgebildet ist, bringt er der Firma die Investitionen wieder zurück.“

Krasniqi fragt sich, **was nach den Demonstrationen kommt**. Da müsse für das Thema weiter sensibilisiert werden, etwa mit dem Programm „**Schule ohne Rassismus**“, an dem rund zehn Bergisch Gladbacher Schulen teilnehmen. Als Beispiel führt er die Integrierte Gesamtschule Paffrath (IGP) auf, die alljährlich einen Friedenstag durchführt. Auf

„ In dem großen Auffangnetz dieser Partei verfangen sich nicht nur Protestwähler, sondern auch die, die von deren Thesen fest überzeugt sind – und davon gibt es viele.“



der Webseite der Schule heißt es: „**Der Friedenstag hat an der IGP eine lange Tradition:** Jedes Jahr Ende Januar zum Jahrestag der Befreiung von Auschwitz setzen wir uns seit über drei Jahrzehnten mit Themen auseinander, die Krieg und Frieden und das Zusammenleben der Menschen betreffen. Die ganze Schule beschäftigt sich an diesem Tag in Projekten in der Klasse (Jahrgang 5-8) oder in jahrgangsübergreifenden Projekten mit einem Thema. Schülerinnen und Schüler sollen an der IGP ermutigt und befähigt werden, an aktuellen politischen Diskussionen mitzuwirken; somit versteht sich die Arbeit am Friedenstag als Teil einer „Friedenserziehung“. Da arbeitet der Integrationsrat mit, bietet Workshops an, besorgt Referenten und steht für Diskussionen bereit.

Krasiniqi denkt weiter: „**Man könnte Fotoausstellungen zeigen mit Bildern von Menschen, die sich nach der Flucht gut integriert haben, Holocaust-Ausstellungen sollten häufiger gezeigt werden – es gibt viele Ansatzpunkte.**“

So hat der Integrationsrat nun das **Bündnis gegen Rassismus und Fremdenfeindlichkeit** ins Leben gerufen, das sich neben dem Zusammenschluss „**Bergisch Gladbach für Demokratie und Vielfalt**“ aktiv und nachhaltig gegen Rechtsextremismus einsetzt. „Der Integrationsrat ist prädestiniert dafür, ein solches Bündnis zu führen. Er steht für den Austausch der Kulturen, der verschiedenen Menschen. Er möchte mit dem bereits bestehenden Bündnis zusammenarbeiten, sich mit ihm ergänzen“, erklärt Krasiniqi und setzt hinzu: „Wir hätten eigentlich schon vorgestern anfangen müssen. Der Wind weht ziemlich rau derzeit, nicht nur gegen Ausländer, sondern insgesamt gegen Andersdenkende. Ich bin aber zuversichtlich. Im ganzen Rheinisch-Bergischen Kreis haben sich Menschen gefunden, die sich engagieren, da ist ein Schwung bemerkbar. Ich hoffe, dieser Schwung hält an.“ ■



Der neue Tiguan

Jetzt **Probefahrt** vereinbaren

Die gelungene Kombination aus Fortschritt und Komfort

Der neue Tiguan vereint elegantes und dynamisches Exterieur-Design mit innovativer Ausstattung. Starke Proportionen und fließende Linien formen die sportliche Silhouette des SUV – von der Front mit großen Lufteinlässen, schlankem Kühlergrill und neuer Lichtsignatur bis zum muskulösen Heck mit LED-Lichtleiste. Die optionale adaptive Fahrwerksregelung DCC Pro¹ lässt Sie das Fahrwerk an Ihre Wünsche anpassen. Im Innenraum warten Ambientlicht, ein Multifunktionslenkrad mit haptischen Tasten oder der Fahrerlebnisschalter zum Anpassen der Lautstärke und zur Auswahl der Fahrprofile oder Atmospheres². Und sein großzügiger Stauraum mit bis zu 1.650 l³ bietet viel Platz für Gepäck. Vereinbaren Sie gleich eine Probefahrt.

Tiguan Life 1.5 eTSI 96 kW (130 PS) Benziner

Kraftstoffverbrauch kombiniert in l/100 km: 6,8; CO₂-Emissionen kombiniert in g/km: 155. Für das Fahrzeug liegen nur noch Verbrauchs- und Emissionswerte nach WLTP und nicht mehr nach NEFZ vor.⁴

Ausstattung: Digital Cockpit Pro, „Park Assist Plus“, „Rear View“, „Air Care Climatronic“ u. v. m., **Lackierung:** Uranograu

Leasing-Sonderzahlung:	1.000,00 €
Laufzeit:	48 Monate
Jährliche Fahrleistung:	10.000 km
48 mtl. Leasingraten à	299,00 €⁵

Ein Angebot der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorn Str. 57, 38112 Braunschweig.

Fahrzeugabbildung zeigt Sonderausstattungen. Bildliche Darstellungen können vom Auslieferungsstand abweichen. Gültig bis zum 31.03.2024. Stand 02/2024. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. ¹ Optional über das Fahrdynamikpaket für die Ausstattungslinien Life, Elegance und R-Line bestellbar. ² Nicht erhältlich für die Ausstattungslinie Tiguan Basis, Serie ab Life. Vollumfängliche Nutzung der Funktionalitäten nur mit Volkswagen ID Benutzerkonto, mobilen Volkswagen Online-Diensten und Spotify In-Car App möglich. ³ Gepäckraumvolumen abhängig von der gewählten Fahrzeugausstattung. ⁴ Angaben zu Verbrauch und CO₂-Emissionen bei Spannbreiten in Abhängigkeit von den gewählten Ausstattungen des Fahrzeugs. ⁵ Inkl. Überführungskosten. Bonität vorausgesetzt.



Ihr Volkswagen Partner

SteinGruppe

Richard Stein GmbH & Co. KG

Volkswagen Zentrum Bergisch Gladbach
Mülheimer Straße 67-69, 51469 Bergisch Gladbach
Tel. 02202 70620057, online-team@steingruppe.de
www.volkswagen-zentrum-bergisch-gladbach.de

Alle gehen auf die Straße



Das im November vom Medienunternehmen Correctiv aufgedeckte Geheimtreffen von Rechtsextremen in einer Potsdamer Villa hat auch die Gesellschaft in Bergisch Gladbach verändert. Auf dem Treffen, an dem offensichtlich auch AfDler beteiligt waren, plante man offenbar die Vertreibung von Millionen in Deutschland lebender Menschen aufgrund ihrer Herkunft.

Seitdem gehen auch hier die Menschen auf die Straße. Wie schon so oft gibt es bei den Zahlen der Demonstrierenden unterschiedliche Angaben. Was aber auf jeden Fall zu sehen war: Hier gehen alle auf die Straße – vom Kleinkind bis zur Seniorin. Für viele Menschen sind es die ersten Demos überhaupt. Und das ist neu. KP ■



Ebayer aufgepasst!

STEUERTIPP. Bis spätestens Ende März 2024 sind Online-Verkaufsplattformen wie Ebay verpflichtet, die Daten über Verkäufe von Privatpersonen aus dem Jahr 2023 an das Bundeszentralamt für Steuern (BZSt) weiterzugeben. Wer intensiv verkauft, kann mit Nachzahlungen in gleich drei Steuerarten rechnen.

VON KLAUS PEHLE

Wer gerade den Keller aufgeräumt hat und nicht mehr gebrauchte Gegenstände auf Ebay gesetzt hat, hat wohl erst einmal nichts zu befürchten – auch wenn er gutes Geld für Opas stylische Retro-Lampe oder Omas antike Nähmaschine bekommen hat. Wer aber regelmäßig, im größeren Stil und mit eindeutigen Gewinnabsichten auf Ebay oder anderen Plattformen als Verkäufer aktiv ist, sollte ab Anfang April häufiger in den Briefkasten schauen.

Die Post kann dann nämlich ganz schön unangenehm werden. Bis Ende März sind Verkaufsplattformen gesetzlich dazu verpflichtet, die Daten von häufigen Verkäufern und ihren Transaktionen an das Bundeszentralamt für Steuern (BZSt) weiterzugeben. Schon seit dem 1. Januar 2023 ist das sogenannte Plattformen-Steuertransparenzgesetz (PStTG) in Kraft. Es kommt aus Brüssel, die deutsche Regierung hat damit eine EU-Richtlinie in nationales Recht umgesetzt.

Bisher nutzten Steuerfahnder recht umständlich ein von der Deutsche Börse AG entwickeltes Tool, das das Web nach vordefinierten Kriterien auf Transaktionen scannen kann. Erfolg hatten die Finanzbeamten auch damit, denn schon 2013 sprach der Bundesfinanzhof ihnen das Recht zu, Daten über Verkäufer auf Internetplattformen zu sammeln und zu nutzen.



Jetzt haben die Finanzämter es einfacher und das wird die Zahl von Nachzahlungen wohl deutlich erhöhen. Wer also 2023 auf Plattformen wie Ebay, Amazon, Facebook, Marketplace oder auch Airbnb Geld für Waren oder Dienstleistungen eingenommen hat, muss mit Post vom Finanzamt rechnen, wenn dabei bestimmte Grenzen überschritten wurden – auch wenn es sich um eine Privatperson handelt. Nicht übermittelt werden Daten von Personen, die weniger als 30 Verkäufe getätigt haben und damit bei Umsätzen von unter 2.000 Euro geblieben sind.

Über dieser Grenze besteht die Pflicht, diese Daten an das BZSt zu liefern: Name, Geburtsdatum, Anschrift, Steueridentifikationsnummer, Anzahl der Transaktionen, Einnahmen


und Gebühren. Über die Weitergabe der Daten werden die Nutzer per Mail von den meisten Plattformbetreibern informiert. Das alles heißt aber noch nicht, dass über dieser Grenze Steuern fällig werden müssen. Besonders interessant für die Finanzämter sind Verkäufer, die, auch wenn sie als Privatpersonen handeln, in einem gewerblichen Rahmen verkaufen. Das ist in der Regel der Fall, wenn regelmäßig an- und verkauft wird, wenn Waren ausschließlich zum Weiterverkauf erworben werden und wenn gleichartige Produkte zur gleichen Zeit im Angebot sind. Eine konkrete Definition für den gewerblichen Handel gibt es hier vom Gesetzgeber nicht. Im Zweifel werden die Gerichte darüber entscheiden müssen. Neben Einkommensteuer können auch Umsatz- und Gewerbesteuer fällig werden. ■

LADOK
LACKIER- UND HAGELSCHADENZENTRUM



- Hagelschaden
- Unfallschäden
- Smart Repair
- Leasing Check
- Fuhrparkbetreuung
- Hol- und Bring-Service
- Ersatzwagen
- Autoglas Service
- Aufbereitung
- Fahrzeuglackierung

Gustav Stresemann Str. 10
51469 Bergisch Gladbach
Tel.: 02202 459509
info@ladok.de | www.ladok.de



Peinlich

SCHON WIEDER EIN FEHLER!

„Das wird Ihnen mit mir nicht passieren.“
Korrektor

- studiert
- mit langjähriger Berufserfahrung

bietet Ihnen professionelle Hilfe an.

Thomas Becker
Korrektor
Telefon: 0221 697409
E-Mail: tom.becker1@freenet.de



Planen für den CO₂-Ausstieg

AKTUELLES. Die Stadt Bergisch Gladbach hat Ende Oktober des vergangenen Jahres beschlossen, bis spätestens 2045 treibhausgasneutral zu sein. Um dieses Ziel zu erreichen, benötigt sie belastbare Daten und sichere Planungen. Dazu gehört unter anderem eine treibhausgasneutrale, effiziente Wärmeversorgung.

VON HANS-WERNER KLINKHAMMELS

Es wird ein schwieriges Unterfangen. Derzeit ist die Kommune weit davon entfernt, sich diesem Ziel auch nur halbwegs zu nähern. Denn laut Endenergiebilanz der Stadt Bergisch Gladbach für das **Jahr 2020** wurde der Wärmebedarf etwa der privaten Haushalte **zu weniger als vier Prozent aus erneuerbaren Energien** und zu

über 80 Prozent aus Erdgas gedeckt. Da ist noch gewaltig viel Luft nach oben.

Deshalb wird nun der Prozess einer Wärmeplanung in Gang gesetzt. Er soll Grundlage für eine Strategie der Transformation der Wärmeversorgung für die nächsten Jahre sein. Zunächst müssen Daten gesammelt und zusammengetragen werden. Aber es werden keine neuen Daten erhoben, sondern nur bereits vorhandene Daten genutzt, die öffentlichen Stellen, Behörden, den Energieversorgern und den Schornsteinfeuern vorliegen. Alternativ sind sie auch bereits in öffentlich zugänglichen Registern oder Datenbanken enthalten, wie etwa bei der Belkaw als örtlicher Energieversorger. Dort können sie von den planungsverantwortlichen Stellen erhoben beziehungsweise abgerufen werden.

Jahres in Kraft getreten ist. Das Ministerium rechnet mit Kosten von rund 125.000 Euro für die Erstellung des Wärmeplans der Stadt Bergisch Gladbach. Da die Stadt rechtzeitig eine Förderung beantragt hat, wird das Vorhaben durch die Nationale Klimaschutzinitiative des Bundesministeriums für Wirtschaft und Klimaschutz (BMWK) in Form einer nicht rückzahlbaren Zuwendung von 90 Prozent der zuwendungsfähigen Ausgaben gefördert.

Aus dem Wärmeplan entsteht den Bürgerinnen und Bürgern keine Verpflichtung, er berührt die Bürgerinnen und Bürger nicht unmittelbar, sagt der Gesetzgeber. ■



Selbst Heizungen, die knapp 15 Jahre alt sind, können bei Teilerneuerungen bessere Werte und ein effektiveres Wärmeverhalten an den Tag legen.

Die Planung beruht auf dem neuen Wärmeplanungsgesetz, das zum 1. Januar dieses

Viele Fragen zur kommunalen Wärmeplanung werden vom Ministerium auf der FAQ-Seite beantwortet:



Kündigung und Depression

RECHTSTIPP. In diesem speziellen Fall wäre eine Offenlegung der persönlichen Daten von Vorteil gewesen.

„Definiert man den Zustand des Irrseins medizinisch und nicht bösartig, dann kann man landläufig sagen, dass das Wesen eines Irren ist, nicht zu erkennen, dass er irre ist.“ (Zitiert nach LAG Köln, Urteil vom 14. Februar 2023 – 6 Sa 525/22 – openJur 2023, 9488).

Dieser Satz war in dem von dem Landesarbeitsgericht zu entscheidenden Fall Teil der Rechtfertigung, mit welcher der Arbeitnehmer einer Kündigung entgegentrat.

Was war geschehen?

Einem 1994 geborenen Straßenreiniger widerfuhr ein herber Schicksalsschlag, in dem nämlich seine Lebensgefährtin eine Fehlgeburt erlitt und sich im Anschluss von ihm trennte. Es schloss sich ein knapp fünfmonatiger Zeitraum an, in welchem er an der Hälfte der Tage nicht zur Arbeit erschien. Entweder meldete er sich erst am zweiten oder dritten Fehltag krank, oder er legte deutlich verspätet Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen vor. Als es nach Ausspruch von fünf Abmahnungen weiter zu diesen Pflichtwidrigkeiten kam, griff der Arbeitgeber zum letztmöglichen Mittel, nämlich zur fristlosen und hilfsweise fristgemäßen verhaltensbedingten Kündigung.

Das Arbeitsgericht hielt zwar die fristlose Kündigung für unwirksam, sah das Arbeitsverhältnis aber aufgrund der fristgemäßen Kündigung als wirksam aufgelöst an. Hiergegen wandte sich der Arbeitnehmer und

führte unter seinem oben bereits wiedergegebenen Zitat weiter aus, zwangsläufig dürfe man dann von ihm nicht die Erläuterung der Gründe seiner Arbeitsunfähigkeit fordern. Er sei der Herausforderung, sein Leben zu organisieren, nicht mehr gewachsen gewesen. Er habe nicht schuldhaft Pflichten verletzt können, er sei aufgrund seiner Depression außer Stande gewesen, sich bei der Arbeitgeberin zu melden. Mehr als die bloße Behauptung einer Depression gab er an Erläuterungen zu seiner Verfassung nicht.

Das war dem Landesarbeitsgericht zu wenig. Trotz all des ihm in den Abmahnungen vermittelten Wissens um seine Verpflichtungen habe der Arbeitnehmer sein Verhalten nicht geändert. Wenn man ihm zumindest Gleichgültigkeit unterstelle, so sei diese ihm vorzuwerfen. Denn er denke hierbei „und wenn schon“, handle also vorsätzlich. Dann müsse er konkret vortragen, worunter er denn im Einzelnen gelitten habe. Tue er dies nicht, könne er sich aus dem Vorwurf der Pflichtverletzung nicht entschuldigen.

Praktischer Hinweis

Man hört immer wieder, der Datenschutz gehe vor, man sei zur Mitteilung bestimmter höchstpersönlicher Dinge nicht verpflichtet. Vorsicht: Das kann zum Verlust des Prozesses führen, den man hätte gewinnen können. Nun ist der Arbeitsplatz weg. ■



© Schoppas-Fotografie

Andreas Maria Klein

Geboren 1960, studierte Rechtswissenschaften an den Universitäten in Bonn, Münster und Köln. Er ist seit 1991 als Rechtsanwalt zugelassen und führt seit 1996 den Fachanwaltstitel für Arbeitsrecht. Andreas Maria Klein ist Sozium in der Kanzlei Leonhard & Imig.

LEONHARD & IMIG
RECHTSANWÄLTE

Gartenstraße 1
51429 Bergisch Gladbach
Tel.: (02204) 97 61 0
www.leonhard-imig.de

Seit über 40 Jahren vielfach prämiert...

...Wurst, Fleisch, Convenience Food und Leckeres ...frisch, fix & fertig.



wir liefern saftige Steaks, Würstchen und Leckeres ...frisch, fix & fertig! Telefon (02202) 2 99 48-0 www.wuenschs.de

Wünsch's Würstchen GmbH
Hermann-Löns-Str. 130
Bergisch Gladbach
Tel. (02202) 299 48-0
★ Mo-Sa von 6-18 Uhr



Für jeden:
preiswert+gut einkaufen!

WÜNSCH'S
Fleischspezialitäten
...mit Sicherheit – Qualität aus Meistershand.

GenoHotel
FORSBACH

LASSEN SIE SICH
VERWÖHNEN

Sonntagsbrunch
im GenoHotel

Am 1. Sonntag im Monat



Am 1. Sonntag im Monat & an Sonderterminen von 11-15 Uhr verwöhnt Sie unser Küchenteam mit reichhaltigen Frühstücksspezialitäten, einer Auswahl an warmen Gerichten, saisonalen Leckerbissen, köstlichen Vorspeisen, knackigen Salaten & verführerischen Desserts.

Preis pro Person: € 29,90 - Kinder 6 bis 11 Jahre: € 14,90 - inklusive ein Glas Prosecco, Kaffee, Tee und Säfte vom Buffet.

Reservieren Sie sich Ihren Wunschtermin unter 022058030 oder rezeption@genohotel-forsbach.de. Raiffeisenstr. 10-16 - 51503 Rösrath-Forsbach - www.genohotel-forsbach.de

Auch Politik sagt: „Nie wieder!“

KOMMUNALPOLITIK. In den letzten Wochen sind überall im Land die Menschen auf die Straße gegangen, um gegen Rechtsextremismus und Rassismus zu demonstrieren. Auch in Bergisch Gladbach waren sich all jene, die dem Aufruf gefolgt waren, einig: „Nie wieder!“

VON HANS-WERNER KLINKHAMMELS

Es kam nicht von ungefähr, dass dem Aufruf des fraktionslosen Bergisch Gladbacher Ratsmitglieds **Tomás Marcelo Santillán** viele Gruppen, Vereine und Organisationen folgten, die sich trotz unterschiedlicher politischer Ansichten gemeinsam gegen rechts formierten. In Zukunft wollen sie in einem Netzwerk weiterhin Rechtsextremisten und Faschisten die Rote Karte zeigen.

Dazu **Klaus W. Waldschmidt (SPD)**: „Wir brauchen ein breites Bündnis aller demokratischen Kräfte, das die Werte unserer Gesellschaft verteidigt. Die demokratischen Parteien müssen ihre unterschiedlichen Positionen kontrovers diskutieren, aber gemeinsam eine klare Haltung gegen Rechtsextremismus zeigen.“

Die drei grünen Fraktionsvorstände äußern sich wie folgt: „Meiner Meinung nach kann man dem Rechtspopulismus am effektivsten begegnen, wenn man sich selbst engagiert, sei das nun in politischen Parteien, in Vereinen oder in anderer Form“, sagt **Anna Steinmetzer**. Dem stimmt **Theresia Meinhardt** zu: „Demokratie leben heißt für mich, dort, wo ich unmittelbar wirken kann, mitzugestalten. Immer nur meckernd am Rand stehen gilt nicht und



führt zu wenig positiver Veränderung.“ Das ergänzt **Dr. Friedrich Bacmeister** mit den Worten: „Ich sehe die Staatsverdrossenheit als gefährlichen Nährboden für rechtsextremistische Einstellungen. Wir Hobby-Politiker müssen vor Ort pragmatische Lösungen für die Probleme vor Ort finden. Die Demonstrationen der letzten Wochen machen Mut: Gemeinsam – das scheinen viele jetzt verstanden zu haben.“

nerungen an die NS-Zeit nie in Vergessenheit geraten zu lassen.“

Auch **Dorothee Wasmuth, FDP-Fraktionsvorsitzende**, nimmt die bürgerlichen Parteien in die Pflicht: „Grundsätzlich müssen die etablierten Parteien den WählerInnen Gründe liefern, eben diese und nicht extremistische Parteien zu wählen. Weiterhin müssen wir alle die BürgerInnen motivieren, zur Wahl zu gehen, denn eine hohe Wahlbeteiligung ist bekanntermaßen ein gutes Mittel gegen Extremismus. Konkret hier vor Ort in den Ausschusssitzungen und im Rat muss das Vorgehen der extremistischen Parteien durch das Entlarven ihrer Ziele nachweisbar durch von ihnen gestellte Anträge erfolgen.“

Tatsächlich scheinen sich die Parteien und Fraktionen der demokratischen Mitte einig zu sein in der Wahl der Mittel, um rechtsextremistische Gruppierungen zu bekämpfen. Einigkeit und Gemeinsamkeit sind dabei oberste Priorität. ■



Fotos: Klinkhammels

CDU-Parteichef Thomas Hartmann ist sicher: „Das Erstarken der AfD beziehungsweise deren Zuspruch in Umfragen ist ja nicht ausschließlich auf rechtsradikale Tendenzen zurückzuführen, sondern in weiten Teilen auf Wut und Frust über die aktuelle Politik und vieles mehr. Unabhängig davon bin ich grundsätzlich davon überzeugt, dass es eine Aufgabe für die gesamte Gesellschaft ist, die furchtbaren Erin-

Die Wohnfläche im Mietvertrag und wie man sie berechnet

IMMOBILIENTIPP. Bei der Angabe der Wohnfläche, insbesondere in Mietverträgen, tauchen oft Fragen auf, wie „was zählt denn alles zur Wohnfläche? Und wie berechnet man die Wohnräume mit den Dachschrägen? Und was ist mit dem Wintergarten?“

Die Größe der Wohnfläche wird in Deutschland mit zweierlei Maß gemessen: zum einen nach der Wohnflächenverordnung (WofIV), zum anderen nach der DIN-Norm 277. Beide sind gültige Berechnungsmethoden, am häufigsten wird die WofIV angewandt.

Grundsätzlich ist festzuhalten, dass die Wohnfläche einer Wohnung die Grundflächen der Räume angibt, die ausschließlich zu dieser Wohnung gehören. Diese sind Räume wie Wohn- und Esszimmer, Schlaf-, Kinder-, Gästebereichsweise Arbeitszimmer, Badezimmer, Küche, Toiletten sowie Flure und Abstellräume. Aber auch Einbaumöbel, Fenster, Türrahmen oder Badewannen werden berücksichtigt. Räume, die sich außerhalb der Wohnung befinden, wie Kellerräume, Waschküche, Heizungsräume, Garagen etc., zählen nicht zur Wohnfläche.

In jedem Haus und jeder Wohnung gibt es Flächen, die genutzt, aber nicht bewohnt werden können: die Nutzflächen. Beispielfähig können hier der Keller oder der Dachboden genannt werden.

Ein entscheidender Faktor bei der Ermittlung der Wohnfläche ist die Raumhöhe. Bei Wohnräumen mit Dachschrägen (und zum Beispiel auch Flächen unterhalb von Treppen) zählt die Fläche bis zu einem Meter nicht zur Wohnfläche; von einem Meter bis 1,99 Meter zählt die Fläche zur Hälfte und ab zwei Metern Raumhöhe wird die Fläche zu 100 Prozent angerechnet.

Unbeheizte Wintergärten werden nur zur Hälfte in der Wohnflächenberechnung berücksichtigt. Bei

Balkonen und Loggien und Terrassen kommt es auf die Ausgestaltung an. Laut WofIV dürfen die Grundflächen von Balkonen, Loggien, Dachgärten und Terrassen in der Regel zu einem Viertel, höchstens jedoch zur Hälfte in die Berechnung der Wohnfläche einfließen.

Die Angabe der Wohnfläche im Mietvertrag ist keine Pflicht. Vielmehr ergibt sich der Mietumfang aus der Anzahl der gemieteten Räume. Will der Vermieter jedoch zwecks Mieterhöhung die aktuelle Miete der ortsüblichen Vergleichsmiete abgleichen, ist die Wohnfläche ausschlaggebend. ■



Ute Hasselblatt
Immobilienberaterin
(IHK/EIA)

Sie verkaufen Ihre Immobilie ... am besten mit uns!





Offener Bürgerdialog in Schildgen zum Umbau der Altenberger-Dom-Straße

GL INFORMIERT. Anfang Februar diskutierten rund 300 Teilnehmende über die Neugestaltung der Altenberger-Dom-Straße in Schildgen. Über die große Resonanz freut sich die Stadtverwaltung Bergisch Gladbach, die gemeinsam mit dem Planungsbüro MWM aus Aachen und der Kommunikationsagentur Brandicx aus Wuppertal durch die knapp dreistündige Veranstaltung führte.

Gestartet wurde direkt im Herzen des Geschehens: Mit einem Rundgang durch das Schildgener Nahversorgungszentrum zwischen der Leverkusener und Kempener Straße hat das beteiligte Verkehrsplanungsteam der Stadt rund um die Projektleiterin Natascha Schemmann aus der Stadtverwaltung und MWM dem interessierten Publikum die Ideen für die Umgestaltung der Hauptverkehrsstraße vor Ort erläutert. Im Anschluss daran fanden sich alle wieder in der Turnhalle der Concordiaschule ein, wo die Planungsvorschläge auf drei übergroßen hinterleuchteten Stellwänden veranschaulicht waren.

Um sich einen realistischen Eindruck von den Ideen des Planungsbüros machen zu können, gab es zudem anschauliche 2D-Visualisierungen und über die gesamte Länge der Turnhalle ein abgeklebtes Straßenprofil der Altenberger-Dom-Straße, anhand dessen man sich die tatsächlichen Abmessungen

von Gehwegbreiten, erforderlichen Sicherheitsabständen, Parkplatz- und Straßenraumbreiten anschaulich in Realabmessung vergegenwärtigen konnte.

Ragnar Migenda, zuständiger Dezernent für Stadtentwicklung und Klimaschutz, führte im Anschluss an den Spaziergang gemeinsam mit dem Planungsbüro MWM durch die Veranstaltung und stand für Fragen der Bürgerinnen und Bürger Rede und Antwort. Er betonte dabei, dass die hier vorgestellten Pläne ein erstes Ideenkonzept seien. In dem lebhaften und sehr konstruktiven Dialog gab es viele Anregungen, Hinweise, aber auch Lob und Kritik.

Insgesamt war die gesamte Veranstaltung von hoher Sachlich- und Fachlichkeit geprägt. Es gab ausgewogenen Applaus für kritische, aber auch lobende Beiträge aus der Bürgerschaft, ebenso Pro und Contra für Fahrrad- und Automobilität, aber auch für die Verwaltung und die Ausführungen des Beigeordneten Ragnar

Migenda. Auch Themen der Barrierefreiheit und Verbesserungen zugunsten von Fußgängerinnen und Fußgängern waren ein Thema.

Anlass genug, dass Ragnar Migenda zum Ende der Veranstaltung, die über die geplante Dauer aufgrund des großen Interesses hinausging, den Schildgener Bürgerinnen und Bürgern für die sehr informativen und konstruktiven Beiträge dankte: „Auf dieser guten Basis freue ich mich gemeinsam weiter zu planen, im Dialog zu bleiben und eine Lösung zu erarbeiten.“

Die Ideen und Anregungen aus dem Beteiligungsformat werden von der Stadtverwaltung nun geprüft und nach Möglichkeit in die weitere Planung miteinbezogen. Zeitgleich findet noch bis März eine Online-Beteiligung statt. ■

Den Link für die Beteiligung findet man unter:
www.bergischgladbach.de/altenberger-dom-strasse.aspx



Historisch Erlebbar Geschichte

HISTORISCH. Der Bergische Geschichtsverein Rhein-Berg forscht seit einem Jahr zu den zahlreichen Bergbaustandorten im sogenannten „Bensberger Erzrevier“. Der LVR fördert die Arbeit der Ehrenamtler finanziell.

Bergisch Gladbach, Bensberg und die Region waren über Jahrhunderte geprägt vom Bergbau. In Dutzenden Gruben bauten die Menschen Erze ab. Hauptsächlich Blei, Zink, Kupfer kamen dabei zutage, aber auch Eisen und sogar Braunkohle. Benannt war diese Bergbauregion nach ihrem Zentrum: „Bensberger Erzrevier“. Es erstreckte sich hauptsächlich über die heutigen Stadt- und Gemeindegebiete Bergisch Gladbach, Rösrath und Overath, Lohmar, Much und Engelskirchen.

Heute weisen noch viele Straßennamen auf diese Geschichte hin: Die Zinkhütte in Bergisch Gladbach-Heidkamp zum Beispiel, die nach einer Grube benannte Berzeliusstraße in Bensberg oder auch die Straße Grube Apfel bei Bärbroich. Außer Grubengebäuden wie dem Haus

Hardt im Lerbacher Wald, dem großen Förderturm der Grube Lüderich oberhalb Steinenbrücks und einem kleineren im Wald bei Hoffnungsthal ist heute sonst nicht mehr viel zu sehen vom Bergbau, der hier im 18. und 19. Jahrhundert seine Hochzeit hatte.

Auf den ersten Blick. Denn wenn man sich die ehemaligen Standorte genau anschaut, findet man heute noch Relikte. So fand man bei Geländebegehungen am Lüderich und an der Grube Apfel mittelalterliche Funde: mittelalterliche Keramikscherben, Schmelzreste von Blei und Eisen-



Foto: Stadt Bergisch Gladbach

Untersuchungen von 2020 zeigen, dass diese Werkzeuge den Bergbau am Lüderich bei Steinenbrück schon zur Eisenzeit belegen.

geräte. Am Lüderich sind sogar Werkzeuge aus der Eisenzeit gefunden worden.

Mit Fördergeldern des LVR arbeitet der Verein nun an einer umfassenden Dokumentation, einer neuen

Kartierung und an der Digitalisierung des bisherigen Forschungsstandes. Auch fünf neue an den Bergbaustandorten vorbeiführende Wanderrouten sind in Planung. **KP**



Weinseminare im März:

Gin & Tonic

Samstag, 23. März 2024 | Weinlounge, 20 Uhr
49 Euro | 3,5 Stunden | 5 Gin & 5 Tonic plus
Deko-Botanicals & Gin-Historie

Ein Seminar sowohl für Anfänger als auch für Gin-Freaks.

Festtagsweine

Gründonnerstag, 28. März 2024 | Weinlounge, 20 Uhr
59 Euro | 3,5 Stunden | 8 Weine | Sektempfang,
gehobene Rot- und Weissweine

Erlesene deutsche & internationale Weine für Genussfreunde.
Erleben Sie den Unterschied mal eine Nummer „höher“
zu probieren!



Alle Infos auf
www.wein.gl
oder unter
0171 44 567 13



Mieten Sie den Bergischen Löwen

Events & Tagungen im Herzen der Stadt

Unsere Räume sind einzeln
oder kombiniert nutzbar

Bürgerhaus Bergischer Löwe GmbH
Konrad-Adenauer-Platz
51465 Bergisch Gladbach
Telefon: 02202 2946-0
vermietung@bergischerloewe.de

THEATERSAAL

bis zu 1.000 Personen:

- Vorträge
- Konferenzen
- Partys



SPIEGELSAAL

bis zu 300 Personen:

- Jubiläen
- Vorträge
- Hochzeiten



GRUPPENRÄUME

bis zu 60 Personen:

- Seminare
- Kurse
- Schulungen



DAS FOYER mit 1.300 m² kann für
Ausstellungen/Messen/Märkte genutzt werden

Weitere Informationen:
www.bergischerloewe.de/vermietung

„Ganz wichtiges

JUNG IN GL. Die Demonstrationen für Demokratie, gegen Rassismus und Rechtsextremismus sind natürlich auch Thema bei der jungen Generation. Was denken junge Menschen in Gladbach darüber: Reichen die Demonstrationen aus, um die Demokratie zu sichern?



VON KLAUS PEHLE

Seit dem Bekanntwerden des Treffens von Politikern mit äußerst rechtsextremer Gesinnung in Potsdam ist scheinbar nichts mehr wie vorher. Journalisten vom Medienunternehmen Correctiv hatten berichtet, dass dort in einer Villa ernsthaft über die Deportierung von Millionen in Deutschland lebender Menschen diskutiert wurde – weil sie nicht-deutscher Herkunft sind. Mit dabei laut Correctiv waren auch AfD-Politiker.

„Ob Menschen mit oder ohne Migrationsgeschichte, Menschen mit oder ohne Behinderung. Wir alle, wir alle sind gefordert. Unsere wertvolle Demokratie in Deutschland ist ernsthaft gefährdet“, sagt Handan Çetinkaya-

Roos. Seit 2006 lebt sie mit Mann und zwei Töchtern in Bergisch Gladbach, ist Politikwissenschaftlerin und Bildungscoach, versteht sich als Kulturmittlerin, setzt sich seit über 20 Jahren für den Dialog der Kulturen ein. Auch in ihrer eigenen Familie. Ihr Mann ist Deutscher und Christ, sie Türkin und Muslimin. „Wir alle sind Erdenbürgerinnen und Erdenbürger. Wir sehen, was passiert, wenn die Demokratie gefährdet ist. Rassismus steckt leider überall. Jeden Tag spüren Menschen Rassismus, Diskriminierung und Menschenfeindlichkeit. Auch in Bergisch Gladbach.“

Als Bildungscoach arbeitet sie viel mit Jugendlichen aus den unterschiedlichsten Kulturkreisen, bekommt mit, wie junge Menschen über die politische Situation in Deutschland denken und setzt sich auch dort für den nachhaltigen Erhalt der Demokratie ein. „Ich mache mich an Schulen stark, wenn es um die Stärkung der Demokratie geht. Ich führe Workshops durch und setze mich für junge Menschen in Schulen ein, wenn sie auf ihrem Bildungsweg Rassismus oder Diskriminierung erfahren. Ich gehe auch direkt zu Gesprächen an Schulen, um Betroffene zu stärken. Als Bildungscoach und Kulturmittlerin

„Rassismus steckt leider überall. Jeden Tag spüren Menschen Rassismus, Diskriminierung und Menschenfeindlichkeit. Auch in Bergisch Gladbach.“

Zeichen“

höre ich leider sehr oft von jungen Menschen, die rassistische Erfahrungen machen.“

Was aber sagen nun die jüngeren Menschen? Über Çetinkaya-Roos bekommen wir den Kontakt zum ehemaligen Schülersprecher am NCG. Elvin von Lonski (19) hat dort 2023 sein Abitur gemacht, war auch Mitglied der Bezirksschülervertretung Rhein-Berg, studiert jetzt Volkswirtschaftslehre in Köln. Er sagt: „Das rechtsextreme Geheimtreffen mit AfD-Zugehörigen bestätigt alte Ängste und hat nun auch in weiten, bürgerlichen Teilen der Gesellschaft große Bestürzung ausgelöst. Dass deshalb so viele für den Schutz unserer Demokratie auf die Straße gehen, ist ein gutes Zeichen. Viel wird hier bereits unternommen.“ Aber er ist auch unsicher, ob diese Demos ausreichend sind, um den Weg von Rechtsextremen in die Regierungsverantwortung zu stoppen. „Das Problem

sind eben nicht die, die demonstrieren, sondern die, die wir damit noch nicht erreicht haben. Jeder, der sich bereits vorher politisch engagieren oder einer Partei beitreten wollte, sollte sich das deshalb zum Anlass nehmen. Doch auch an alle anderen appelliere ich: Lasst uns hier nicht aufhören. Bleibt politisch und bleibt dran

an Freunden, Familie, oder der eigenen Gruppe. Bildet Euch politisch weiter, lernt die kennen, die der AfD „zu anders“ sind und nehmt dabei jemanden mit, der es vielleicht nicht von allein täte.“

Auch die Tochter von Çetinkaya-Roos hat eine klare Haltung. Senem Roos ist 17 Jahre, Abiturientin am NCG und ebenfalls in der Schülervertretung aktiv. An ihrer Schule setzt sie sich für diese Themen ein und konnte in Zusammenarbeit mit der mobilen Beratung des NS-

Dokumentationszentrums einen Fortbildungstag der Lehrerschaft zum Thema Rassismus koordinieren. „Diskriminierung ist ein systematisches Problem“, sagt sie. „Sie ist leider internalisiert und schwer aus den Köpfen zu bringen. Aber zu sehen, dass so viele Menschen bundesweit auf die Straße gehen und sich gegen die AfD solidarisieren, spendet Hoffnung und Mut.“

„ [Ich halte es] für essenziell, dass jede und jeder persönlich aktiv wird. Wählen gehen, seine Stimme erheben und sich vor allem mit den eigenen Privilegien auseinandersetzen.“

Ihre Schwester Leyla Roos (20) war auch am NCG und studiert jetzt in Köln. „Die aktuellen Demos setzen ein ganz wichtiges Zeichen. Eine breite Masse der Gesellschaft positioniert sich gegen Rechtsextremismus. Darüber hinaus halte ich es für essenziell, dass jede

und jeder persönlich aktiv wird. Wählen gehen, seine Stimme erheben und sich vor allem mit den eigenen Privilegien auseinandersetzen. Das bedeutet auch, sich für Menschen einzusetzen, die Diskriminierung und Rassismus erfahren. Jeden Tag aufs Neue.“ ■

E-Bikes - mehr Spaß beim Fahrradfahren



Jetzt bei uns
Probefahren

große Auswahl

perfekter Service

individuelle Beratung

DAUME
www.daume.com

an Lutz Urbach



Von 2009 bis 2020 Bürgermeister von Bergisch Gladbach, ist der 57-jährige gebürtige Kölner jetzt unter anderem Präsident vom SV 09. Er ist verheiratet, hat eine Tochter (17) und zwei Söhne (21, 25).

Welche Eigenschaften sagt man Ihnen nach?

Geduldig, kommunikativ.

Ihr bisher größter Erfolg im Leben?

Die Familie.

Welches natürliche Talent würden Sie gern besitzen?

Malen können.

Können Sie uns eine bewährte Lebensweisheit empfehlen?

Nichts aufschieben.

Was können Sie so gar nicht leiden?

Unehrllichkeit.

Was bringt Sie zum Lachen?

„Himmel und Kölle“, habe ich schon acht Mal gesehen.

Was schätzen Sie an Kollegen?

Teamgeist.

Mit wem würden Sie gerne tauschen?

Mit niemandem.

Ein gutes Buch und ein guter Film?

„Fabian“ von Erich Kästner, „Harold and Maude“ von Hal Ashby.

Wann sind Sie offline?

Nachts.

Der Profi-Ehrenamtler

IM PROFIL. Seit zweieinhalb Jahren ist der ehemalige Bürgermeister Lutz Urbach ausschließlich, aber sehr vielfältig ehrenamtlich tätig. Im November bestellte der Verwaltungsrat des SV Bergisch Gladbach 09 den Wahl-Gladbacher zum Präsidenten.

Foto: Manfred Esser



Lutz Urbach mit dem 09er-Vorstandsteam (von links): Dennis Bickenbach (Finanzen), erster Vorsitzender Klaus-Dieter „KD“ Becker, Lutz Urbach und Alex Schiele (Kommunikation).

VON KLAUS PEHLE

Er ruht in sich, ist frohgelaunt, erzählt gerne von seiner Familie: Von 2009 bis 2020 war Lutz Urbach Bürgermeister von Bergisch Gladbach. Seit November ist er Präsident des SV Bergisch Gladbach 09. Nicht sein einziges Ehrenamt. „Ich arbeite jetzt ausschließlich ehrenamtlich“, sagt er. „In Vereinen, Verbänden, Stiftungen, Kuratorien oder auch projektbezogen.“ Dankbar sei er für die Zeit als Bürgermeister, alle seine momentanen Tätigkeiten haben einen Gladbach-Bezug. „Ich habe jetzt die Möglichkeit, etwas zurückzugeben.“ Da fragt man sich natürlich, wie man ein solches Leben finanziert. „Wenn man wie ich über dreißig Jahre im öffentlichen Dienst arbeitet und aus einem Wahlamt ausscheidet, gibt es Pension“, sagt der 57-Jährige sachlich.

Die Gründe, warum er seinen Abteilungsleiter-Posten bei der Kölner Bezirksregierung 2021 noch in der Probezeit kündigte, will er nicht nennen. Die Medien-Veröffentlichungen, dass über ihn hinweg menschlicher Raubbau am Personal seiner Abteilung betrieben wurde, hat er aber auch nie dementiert.

Noch vor der offiziellen Nominierung zum Bürgermeisterkandidaten der CDU zog der dreifache Vater 2008 nach Bergisch Gladbach. „Ich kann mir nicht mehr vorstellen, woanders zu wohnen.“ Vor allem die Menschen hier hätten es ihm angetan.

Befreundet war er auch mit dem im Oktober 2023 plötzlich verstorbenen ehemaligen SV 09-Präsidenten und Landrat Rolf Menzel. „Unheimlich traurig“, kommentiert er mit aufrichtigem Leid in den Augen. Menzel hatte sich schon vor seinem Tod vom Präsidentenamt verabschiedet. Jetzt ist Urbach sein direkter Nachfolger. „Der Verein ist super aufgestellt. Rolf war ein sehr strukturierter Mensch, es herrscht Ordnung und es gibt Strukturen.“ Außerdem bilde man mit Klaus-Dieter Becker, Dennis Bickenbach und Alex Schiele ein super Vorstands-Team.

2020 nicht mehr als Bürgermeister zu kandidieren, war damals seine ganz bewusste Entscheidung. „Alles im Leben eines Menschen hat seine Zeit“, meint er dazu. Und im Nachgang hält er sich bei stadtpolitischen Themen ebenso bewusst ganz still, denn: „Nichts braucht eine Stadt weniger als einen klugscheißenden Altbürgermeister.“

Vielfältige gesunde Wirkung

FITNESSTRAINING. Immer noch gibt es Vorurteile gegenüber dem Training in Fitnessclubs. Zu Unrecht. Ferdinand Linzenich von der Linzenich Gruppe in Bergisch Gladbach erklärt die zahlreichen positiven Effekte von Muskeltraining auf den Körper.

GL KOMPAKT: „Nix im Kopf, aber dicke Arme“ hört man manche Menschen sagen, wenn es um Fitnessclubs geht. Ist Muskeltraining nichts für kluge Menschen?

Ferdinand Linzenich: Im Gegenteil. Muskeltraining ist was für Kluge Leute. Dabei werden Myokinen ausgeschüttet, das sind hormonähnliche Botenstoffe, die die Bildung neuer Abwehrzellen stimulieren. Sie wirken entzündungshemmend, senken das Risiko für Übergewicht und Diabetes und verbessern



Zwei Generationen des Familienunternehmens Linzenich Gruppe (von links): David, Ferdinand, Christina und Marc.

das Erinnerungs- und Lernvermögen. Muckis machen also tatsächlich intelligenter!

Klingt so, als seien die Muskeln eine Art körpereigene Apotheke?

Richtig. Andere Substanzen, die beim Muskeltraining ausgeschüttet werden, senken das Krebs- und Demenzrisiko, fördern die Neubildung von Knochen und wirken somit vorbeugend gegen Osteoporose.

Ihr versteht Euch als ganzheitlicher Gesundheitsanbieter?

Richtig, unser Angebot reicht vom klassischen Fitnesstraining mit großem Kursangebot über von den Krankenkassen bis zu 100 Prozent

finanzierter Reha und Prävention bis hin zu Firmenfitness und steuerlich begünstigtem Betrieblichen Gesundheitsmanagement.

Warum sollte man in einem „by linzenich“-Club trainieren?

Wir bieten ganzheitliche Trainingskonzepte an, auch für Koordination, Elastizität und Schmerzvorbeugung. Wir haben Ernährungsberatung und Stresspräventionsprogramme im Angebot. Außerdem haben wir hohe Hygienestandards, topausgebildete Trainer und bieten das Niveau eines regionalen Familienunternehmens. ■

Mehr Infos:
www.linzenich-gruppe.de

FAMILY
FITNESS
CLUB

**WIR SCHENKEN DIR
2 MONATE FITNESSTRAINING!***

vom 04.03.2024 bis 18.03.2024

*Bei Abschluss einer Mitgliedschaft über 20 Monate Laufzeit sind die ersten zwei Monate beitragsfrei



©knjnsara - stock.adobe.com

Zart, mild und schmackhaft

KULINARISCH. Vor Ostern stellt sich in vielen Küchen die Frage: Was kommt zu den Festtagen auf den Tisch? Gabi Wünsch von Wünschs Fleischspezialitäten hat einen Favoriten, den sie gerne weiterempfiehlt.

Frühes Frühjahr

HAUS & GARTEN. Schon Mitte Februar gab es in unserer Region frühlingshafte Temperaturen. Das bedeutet auch für Arbeiten im Garten: Man muss früher ran.

Mitte Februar konnte man schon glauben, das Frühjahr habe bereits begonnen. Dann aber wurde es wieder kälter. Beim Maskus Gebäudeservice in Refrath ist das natürlich ein Thema. Hier wurden auch schon die ersten Aufträge erledigt, die in früheren Jahren erst einige Wochen später erteilt wurden. Sogar der Rückschnitt von Hortensien war schon dabei.

Rückschnitt von Hecken und Gehölzen lag sowieso an, denn das ist seit dem 1. März nur noch in Ausnahmesituationen erlaubt. Grund ist der Vogelschutz, die Tiere beginnen jetzt zu brüten. Wer dennoch einen Heckenschnitt vornimmt, muss mit Bußgeldern im fünfstelligen Bereich rechnen. „Ein schonender Formschnitt kann erlaubt sein, man sollte sich aber vorher genau erkundigen, was man darf und was nicht“, warnen die Experten vom Maskus Gebäudeservice.

Jetzt ist auf jeden Fall die Zeit gekommen, rund um das Haus für Ordnung zu sorgen: Laub entfernen aus Licht- und Abflussschächten, Treppengitterschächte reinigen, das sind Arbeiten, die jetzt anstehen. Und das Frühjahr eignet sich besonders, um Pflanzarbeiten vorzunehmen. „Vor allem für frostempfindliche Pflanzen ist das jetzt die beste Zeit“, empfehlen die Maskus-Gartenspezialisten. **KP**



Foto: Ashley Lamm

Das zartrosa Fleisch des Ashley Lamm: Die Tiere wachsen auf den saftig grünen Weiden Neuseelands auf und sind das ganze Jahr an der frischen Luft.

VON KLAUS PEHLE

Schon Goethe wusste in seinem Oster-spaziergangs-Vers in Faust die aufblühende Natur und die von Eis befreiten Flüsse zu schätzen. Mit Eis hat das Ashley Lamm allerdings nie zu kämpfen. Es wächst in der dauerhaft gemäßigten Klimazone Neuseelands auf, verbringt das ganze Jahr artgerecht auf den saftig-grünen Weiden, gilt als widerstandsfähig, lecker und gesund.

Hierzulande freut man sich wie Goethe auf die Osterzeit, den heraufziehenden Frühling und das merkt man auch auf den Einkaufszetteln der Menschen. „Zu Ostern bietet man traditionell etwas vom Lamm an, meine ich“, sagt Gabi Wünsch von Wünschs Fleischspezialitäten. In ihrem Portfolio haben die Gladbacher Fleischspe-

zialisten die Keule von Lamm, Kotelett, Rücken und Filet, Hüfte und Gulasch – alles vom besonders schmackhaften neuseeländischen Ashley Lamm. „Wir arbeiten seit Jahrzehnten mit dem Importeur, sind wie unsere Kunden sehr zufrieden und für mich persönlich ist ein zartrosa gebratenes Lammkarree besonders lecker, ein feines, saftiges Stück Fleisch.“

Aber auch Grillprodukte gehen vor Ostern schon reichlich über die Theke bei Wünschs. Auch wenn mancherorts schon Karneval die Grills zum ersten Mal glühen, ist Ostern eine gute Zeit zum Anbraten. „Wir sind auf jeden Fall darauf vorbereitet“, sagt Wünsch, „und verkaufen regelmäßig vor Ostern Fleisch- und Wurstspezialitäten für den Grill.“ Ob eine Lammspezialität vom qualitativ herausragenden Ashley Lamm oder frisch Gegrilltes: Ostern kann kommen. **■**



Neues Geld für Förderprogramm

WÄRMETECHNIK. Mit dem Fokus auf klimaschonende Wärmequellen setzt das Land NRW das Förderprogramm „progres.nrw – Klimaschutztechnik“ fort. Ab sofort können wieder Anträge für Fördermittel gestellt werden.

VON KLAUS PEHLE

Klimaanlagen eine Bildungsprämie vorgesehen, die für Fortbildungen zur Planung und Auslegung von klimafreundlichen Wärmetechnologien genutzt werden können.

NRW Wirtschaftsministerin Mona Neubaur: „Der Umstieg auf erneuerbare Wärme zur Beheizung von Wohn- und Bürogebäuden schützt Bürgerinnen und Bürger vor schwankenden Energiepreisen für Öl und Gas und verringert klimaschädliche Emissionen. Deshalb machen wir mit unserem aktualisierten Förderprogramm Tempo bei der Wärmewende und unterstützen Bürgerinnen, Bürger, Unternehmen und Kommunen bei der Nutzung besonders nachhaltiger und effizienter Wärmequellen. So schaffen wir zukunftsfähige Alternativen zur Gasheizung und treiben den Klimaschutz im Gebäudesektor voran.“

Das Land NRW stellt Bürgerinnen und Bürgern, Unternehmen und Kommunen insgesamt 11,5 Millionen Euro im Rahmen des Förderprogramms „progres.nrw – Klimaschutztechnik“ zur Verfügung. Anträge können ab sofort gestellt werden. Damit können zum Beispiel thermische Solaranlagen installiert werden, die warmes Wasser für die Heizung oder die Trinkwasserversorgung erzeugen. Auch oberflächennahe Geothermie in Verbindung mit einer Wärmepumpe und Lüftungsanlagen mit Wärmerückgewinnung sind förderfähig.

Um Handwerksbetriebe bei der Umsetzung zu unterstützen, sind für die Bereiche Sanitär-Heizung-Klima (SHK) und Kälte und

Das kann gefördert werden:

- Thermische Solaranlagen für Gebäudeversorgung
- Thermische Solaranlagen für Warmwasser
- Oberflächennahe Geothermie in Verbindung mit Wärmepumpe
- Lüftungsanlagen mit Wärmerückgewinnung
- Anlagen zur Nutzung von Abwärme

SPANIER
HEIZUNG | LÜFTUNG | SANITÄR | ELEKTRO

*Heizung & Bad.
Ihr wohliges Zuhause!*

D. Spanier GmbH
Tel. 02202 9875-0
service@dspanier.de

HEIZUNG | LÜFTUNG | SANITÄR | ELEKTRO SPANIER-GMBH.DE

Die große Bilderreihe S. KAHN

(1) DRACHEN-HOLZ-HACKER
...eine wahre Höllenmaschine

nur mit schwerer Sicherheitsausrüstung nähern, um damit zu arbeiten.

TOP ausgebildete Mitarbeiter und die Affinität zu leistungsstarkem Gerät

Techn. Merkmale:

- Leistungsstark
- zerhackt Stämme und Äste
- bodenschonender Gummiantrieb
- wartungsarm

Gefahrenstufe:

5	sehr groß	<input checked="" type="checkbox"/>
4	groß	<input type="checkbox"/>
3	erheblich	<input type="checkbox"/>
2	mäßig	<input type="checkbox"/>
1	gering	<input type="checkbox"/>

S.KAHN Garten- und Landschaftsbau |
Eichen 12 | 51467 Bergisch Gladbach | S.Kahn@freenet.de | 02202 982634 | 0177 2970530

Nachhaltigkeit hat bei Tupperware Geschichte

MÜLLVERMEIDUNG, umsichtiger Umgang mit Rohstoffen und Umweltfreundlichkeit waren in den 50er- und 60er-Jahren kaum Thema. Ein Produkt, das damals schon Nachhaltigkeit in den Alltag brachte: Tupperware.

Ganz konsequent hat Tupperware weiter daran gearbeitet und den sich wandelnden Ansprüchen mit neuen Entwicklungen Rechnung getragen. Ja, Tupperware gibt es noch – heute steht der Name für ein riesiges Sortiment an Produkten zum Aufbewahren, Frischhalten, Zubereiten und Transportieren. Von smarten Mikrowellenprodukten und langlebigen Kühlschranksystemen bis hin zu zeitgemäßen To-Go-Lösungen helfen sie Tag für Tag, Verpackung, Rohstoffe, Energie und nicht zuletzt bares Geld zu sparen.



Über Generationen hinweg begleiten Tupperware-Behälter und -Küchenhelfer Haushalte auf der ganzen Welt – seit gut sechs Jahrzehnten in Deutschland. Schon unsere Großmütter kannten die legendären Tupperpartys, über die die Produkte anfangs ausschließlich vertrieben wurden. Die Partys sind auch heute noch beliebt, aber natürlich kann man Tupperware mittlerweile auch online bestellen oder im Shop kaufen. Einen davon betreibt Carsten Roggon in Bergisch Gladbach. Sein Shop war einer der ersten, die hier im Land gestartet und damit dem Wunsch vieler Kunden nachgekommen sind, direkt in einem Laden einzukaufen. REE ■



Neuigkeiten beim Metzger

HANDWERK. Seit dem 1. Februar gilt für frisches Fleisch vom Metzger eine neue Kennzeichnungspflicht: Der Kunde muss sofort sehen können, wo die Ware herkommt und wo die Tiere geschlachtet wurden.

VON KLAUS PEHLE

Regelmäßige Einkäufer kennen es schon von Obst und Gemüse, von Fisch, Eiern und auch von verpacktem Fleisch: Hier steht auf der Verpackung, wo die Ware herkommt. Kiwi aus Neuseeland oder Italien, Fisch aus der niederländischen Nordsee, Eier von deutschen Höfen. Und auch bei verpacktem Fleisch aus der Frischetheke ist eine eindeutige Angabe zur Herkunft und zum Land der Schlachtung schon seit 2015 Pflicht. Bei Rindfleisch gilt diese Pflicht wegen der damaligen BSE-Krise („Rinderwahnsinn“) sogar schon seit den 90ern und bezieht auch das frische Fleisch beim Metzger mit ein.

Was bis jetzt nur beim Rind gilt, ist jetzt auch bei unverpacktem, unverarbeitetem Schweine-, Schaf-, Ziegen- und Geflügelfleisch Pflicht. Auch an Bedientheken und Metzgereien, in Hofläden und auf den Wochenmärkten muss

der Kunde sehen können, wo die Tiere herkommen und in welchem Land sie geschlachtet wurden. Sind Herkunfts- und Schlachtungsland identisch, kann auch nur „Ursprungsland: Deutschland“ angegeben sein. Die Kennzeichnung kann auf einem Schild stehen, durch einen Aushang deutlich gemacht werden oder durch andere schriftliche oder elektronische Informationsarten geschehen.

„Die Regelung schafft Transparenz und eine bessere Grundlage für eine Kaufentscheidung“, sagt dazu die Verbraucherzentrale in Bergisch Gladbach. „Vielen Menschen ist eine bestimmte Herkunft von Lebensmitteln wichtig, etwa um die heimische Landwirtschaft zu unterstützen oder weil sie mit bestimmten Ländern mehr Vertrauen oder bestimmte Eigenschaften verbinden.“ Das Bundeslandwirtschaftsministerium will noch einen Schritt weitergehen: Zukünftig soll diese Angabenpflicht auch für Anbieter von Außer-Haus-Verpflegung gelten. ■

Wer macht was?

KLIMASCHUTZ. Die Stadt veröffentlicht auf ihrer Homepage Beispiele für gelungenen Klimaschutz in der Stadt. Wer als Unternehmen oder als Verein Aktionen oder Projekte durchführt, sollte sich bei der Stadt melden.

Der SV Blau-Weiß Hand ist als Sportverein einer der Vorreiter in der Stadt für Klimaschutz. Auf der Tennishalle erzeugt eine 275 kWp starke Photovoltaikanlage Strom, in der Halle selbst spielen die Sportlerinnen und Sportler genau wie auf dem Fußballplatz unter einer energiesparenden LED-Beleuchtung. Ein Beispiel, wie man Ressourcen und Klima schont. Veröffentlicht ist dieses Beispiel auf der „Best Practice“-Seite der städtischen Webseite. Ein anderes Projekt

kommt aus Schildgen von der Kita Altenberger-Dom-Straße. Dort gibt es ein- bis zweimal im Jahr eine autofreie Woche. Alle Kinder, Eltern und Mitarbeiter sollen in dieser Woche zu Fuß, mit dem Fahrrad oder öffentlichen Verkehrsmitteln zur Kita kommen – und natürlich auch wieder zurück.

Wer weitere solcher Best Practices kennt oder organisiert, kann sich bei der Stadt melden, da-



Grün ist beim SV Blau-Weiß Hand auch die Dachterrasse.

mit diese mit Foto auf der Seite veröffentlicht werden können: klimaschutz@stadt-gl.de KP ■

Die **Beispiele** können über diesen QR-Code abgerufen werden:



Hilfestellung zum Klimaschutz

KLIMASCHUTZ. Gemeinsam mit dem Münchener oekom e. V. will die Stadt Bergisch Gladbach ein Klimaschutzbuch herausbringen. Es soll Orientierung und Anreiz zum klimafreundlichen Konsumverhalten sein. Noch sucht die Stadt Partner aus der Wirtschaft.

Wo kauft man eigentlich klimafreundlich ein? Wo kann man in Bergisch Gladbach Fahrräder leihen? Wo werden regionale Produkte angeboten? Um den Klimaschutz zu fördern, will die Stadt Bergisch Gladbach im Herbst das sogenannte Klimaschutzbuch herausbringen. Darin sollen Antworten auf genau diese Fragen stehen. Außerdem sollen Gutscheine für die verschiedenen Angebote einen Anreiz bieten, sie zu nutzen.

Praktische Tipps und Informationen rund um Klimaschutz im Alltag soll das Klimaschutzbuch enthalten, das die Stadt gemeinsam mit dem Münchener Verein oekom e. V. zurzeit entwi-

ckelt. In Düsseldorf gibt es einen solchen Ratgeber schon, auch Regensburg hat schon ein Klimaschutzbuch. Für München hat der Verein für klimafreundliche Projekte ein Buch herausgegeben, das zur Müllvermeidung animieren soll und aufzeigt, wo man zum Beispiel verpackungslos einkaufen kann: „Zero Waste München – Mia san müllfrei“ heißt das.

Im Moment ist die Stadt dabei, noch Partner aus der Wirtschaft für das Bergisch Gladbacher Klimaschutzbuch zu finden. Mit Gutscheinen für vergünstigte oder kostenlose Angebote, die zum Ausprobieren einladen sollen,

können sie die Publikation und damit den Klimaschutz vor Ort unterstützen. Unternehmen und Organisationen, die daran interessiert sind, können Kontakt aufnehmen: Mit Alicia Walter von oekom (alicia.walter@oekom.de) oder der städtischen Stabsstelle Klimaschutzmanagement (klimaschutz@stadt-gl.de). Alle Gutscheinpartner erhalten selbst ein Set des Klimaschutzbuchs zur Weitergabe und können so ihren Beitrag zum lokalen Klimaschutz bekannter machen. KP ■



Infos zum Klimaschutzbuch und Beispiele anderer Städte sind zu finden unter: www.klimasparbuch.de

KOMM SHOPPEN.

Praktisch. Langlebig. Nachhaltig.

Tupperware® Seit 1962 in Deutschland

Tupperware® Shop

Einkaufen und direkt mitnehmen

Mülheimer Straße 20
51469 Bergisch Gladbach
Montag, Dienstag & Donnerstag
von 13 bis 19 Uhr

Jeden ersten Samstag des Monats von 10 bis 16 Uhr

[tupperware-shop.koelnost](https://www.tupperware-shop.koelnost.de)
[Tupperware_Shop_Koelnost](https://www.tupperware-shop.koelnost.de)



„Die Situation ist eingefahren“

SCHILDGEN. Hochumstritten ist die geplante Umgestaltung der Altenberger-Dom-Straße. Wie lassen sich gleichzeitig Staus vermeiden, Fuß- und Radverkehr sowie ÖPNV stärken und die Forderung der Geschäftsleute nach Erhalt der Stellplätze erfüllen?

VON MARIE BREER

Die Diskussionen sind in vollem Gang. GL KOMPAKT hat mit der Vorsitzenden der Interessengemeinschaft (IG) Schildgen, Andrea Dinter (Foto), gesprochen.

Sind die gut 20 Stellplätze am Straßenrand, die wegfallen sollen, wirklich überlebenswichtig für den Ortskern?

Andrea Dinter: Vielleicht nicht alle, aber die meisten schon. Erreichbarkeit mit dem Auto ist wichtig, 60 Prozent der Menschen in Schildgen sind älter als 60 und oft nicht mehr so mobil. Wie sollen gerade Gehbehinderte sonst zur Apotheke oder zum Orthopädie-Geschäft kommen? Und der Edeka ist ja nicht nur Einkaufsmöglichkeit, sondern ein Treffpunkt zur Kontaktpflege. Ohne Parkmöglichkeit werden die Leute woanders, etwa in Dellbrück oder Dünwald, einkaufen.

Wie steht es mit der Sicherheit von Fußgängern und Radfahrern?

Andrea Dinter: Die Planungen stellen Radfahrer in den Vordergrund, dann kommen

Fußgänger und Autofahrer. Gerade vor der Kirche ergibt sich für die Fußgänger nach den derzeitigen Planungen sogar ein erhöhtes Risiko.

Wie ist die Zusammenarbeit mit der Stadt?

Andrea Dinter: Die könnte besser sein. So ist mit Grundeigentümern, deren Flächen zur Umsetzung der Pläne benötigt werden, noch gar nicht gesprochen worden. Und unsere Forderungen haben wir schon lange klargestellt, aber in den vergangenen Jahren hat sich an den Plänen eigentlich nicht großartig etwas verändert.

Wie stehen die Chancen für einen Kompromiss?

Andrea Dinter: Das wird, glaube ich, sehr schwer. Die Situation ist eingefahren.



Andrea Dinter, Vorsitzende der Interessengemeinschaft (IG) Schildgen

Die Altenberger-Dom-Straße ist Durchgangsstraße geworden, die Bebauung in Schildgen hat sich verdichtet, die

Zahl der Autos ist gewachsen – wo sollen die denn alle hin? Ausweichen in die Seitenstraßen zum Parken ist nicht realistisch. Und Ältere können nicht einfach so aufs Fahrrad umsteigen. ■

Grüner Freizeit-Treff für alle Generationen

REFRATH. Eher unscheinbar war die Grünanlage zwischen Wilhelm-Klein-Straße und der Haltestelle Refrath der Stadtbahnlinie 1. Jetzt wird daraus ein attraktiver Mehrgenerationenpark.

Mit einem symbolischen ersten Spatenstich wurde der Startschuss offiziell gefeiert. Auf dem rund 2.500 Quadratmeter großen Areal entsteht eine neue Parkanlage als Freizeitort für Groß und Klein. Mit einem symbolischen ersten Spatenstich wurde der Startschuss des Projektes offiziell gefeiert. Die zuständige Freiraumplanerin Brigitta Höller erläuterte dabei Einzelheiten: „Es werden Freizeitangebote geschaffen, die allen Altersgruppen etwas bieten und den Austausch zwischen den Bürgerinnen und Bürgern anregen sollen. Darunter befinden sich Sitz- und Balancier-Elemente, ein Schachfeld, eine Boulebahn, ein barrierefreies Trampolin und Graffiti-Wände.“



Erster Spatenstich durch Vertreter von Politik, Verwaltung und Planungsfirma.



Noch ist der Mehrgenerationenpark eine Baustelle.

Zudem würden viele neue Bänke und Sitzmauern geschaffen. Zusätzliche Bäume sollen Schatten spenden und Blühwiesen die Artenvielfalt fördern. Entlang der Wilhelm-Klein-Straße werden Obst- und Gemüseanpflanzungen unter dem Motto „Essbare Stadt“ erfolgen. Bürgermeister Frank dankte den vielen Spenderinnen und Spendern und der Bethé-Stiftung, ohne deren Unterstützung das mit 400.000 Euro angesetzte Projekt nicht möglich gewesen wäre.

Die Aufwertung der Parkanlage wurde 2019 vom Bürger- und Heimatverein (BHV) Refrath initiiert. In die Planungen waren die Bürgerinnen und Bürger sowie der BHV einbezogen. Die Bauarbeiten sollen im April 2024 fertiggestellt werden. Zur reibungslosen und effizienten Ausführung kommt es zu Einschränkungen im Straßen- und Fußgängerverkehr.

REE ■

Jetzt für Sie bei **Potyka**

Daniel Maat

Hörakustiker-Meister

Gesellschaftender Geschäftsführer der POTYKA Brillen+Hörgeräte GmbH

Lassen Sie sich kompetent beraten:

POTYKA
Brillen + Akustik
design

02202 3 60 97

Buchmühle
hinter dem Haus

Hauptstraße 217 · 51465 Bergisch Gladbach

www.brillen-potyka.de

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 9 bis 18 Uhr

Samstag von 9 bis 13 Uhr

Anpassung moderner Hörsysteme und Kontaktlinsen

SELBACH

Gewächshaus der Sinne

Ladies Night 2024

07.03. Leverkusen

14.03. Bergisch Gladbach

jeweils 20:00 – 22:00 Uhr

Gartencenter Selbach KG · www.gartencenter-selbach.de





Foto: Oskar Erich

Junge Cheerleader auf Erfolgskurs

REFRATH. Mit tollen Erfolgen kann die Cheerleading-Abteilung des TV Refrath 1893 e. V. „Passion Cheer Unit“ (PCU) aufwarten. Das jüngste Team, die Cadets, qualifizierte sich sensationell für die deutsche Pokalmeisterschaft.

VON MARIE BREER

Bei der Regionalmeisterschaft West in Bonn haben sich die Cadets mit einer tollen Leistung den dritten Platz erkämpft. Nur die Wildcats aus Leverkusen und die Dolphins aus Krefeld, die zu den größten Cheersport-Vereinen in Deutschland gehören, waren stärker. Mit der Bronzemedaille erreichte die Refrather Mannschaft die Qualifikationsnorm für die deutschen Pokalmeisterschaften, die am 16./17. März in Bonn stattfinden. Die PCU Cadets sind das Nachwuchs-Meisterschaftsteam des TV Refrath und bestehen aus 15 Mädchen im Alter von sieben bis elf Jahren.

Das zweite Starterteam des TV Refrath, die PCU Admirals mit Starterinnen zwischen zehn und 12 Jahren, erreichte den vierten Platz und hat noch eine kleine Chance für die deutschen Pokalmeisterschaften.

Bei Cheerleading hat vielleicht der ein oder andere noch das Bild von Pompon schwingenden Mädchen am Spielfeldrand vor Augen. Doch längst ist es eine anspruchsvolle Sportart mit leistungsorientierten Teams.

„Wir turnen, wir tanzen und am liebsten stunten wir. Das Stunten ist neben dem Turnen eines der spektakulärsten Elemente in unserem Sport. Dabei bauen wir Pyramiden, werfen unsere Flyer in die Luft und zeigen dabei akrobatische Höchstleistungen. Das Wichtigste jedoch ist der Teamgeist. Wir halten zusammen und unterstützen uns, wir sind eine große Cheer-Familie“, heißt es von der Cheerleading-Abteilung des TV Refrath.

Nachwuchs ist herzlich willkommen und kann jederzeit zu einem Probetraining kommen.

Anfragen bitte an:
Adriana Plag, Adriana.plag@pcu.wiki

Cheerleading

Der Begriff leitet sich ab vom englischen „cheer“ für Beifall und „to lead“ für anführen. Cheerleading kommt aus Amerika und blickt dort auf eine mehr als hundertjährige Geschichte zurück. 1898 traten die ersten Cheerleader als „Einheber“ vor das Publikum und forderten die Zuschauer mit ihren Schlachtrufen gepaart mit akrobatischen Einlagen auf, die eigene Mannschaft anzufeuern.

Längst ist aus dem Cheerleading ein eigener Sport geworden mit einer Mischung aus Bodenturnen, Akrobatik und Tanz und wird überwiegend als selbstständiger Wettkampfsport mit festem Regelwerk betrieben. Es gibt Meisterschaften auf nationaler und internationaler Ebene, bei denen die Teams in verschiedenen Klassen gegeneinander antreten. Vorwiegend Mädchen und junge Frauen sind dabei. Seit den 1980er-Jahren wird Cheerleading auch in Deutschland immer populärer.



©PhotoStk - stock.adobe.com

Neu in Sand für junge Sportler: Kickboxen

SAND. Die Sportaktivitäten speziell für Kinder und Jugendliche will der DJK-SSV Ommerborn Sand e. V. erweitern: Der Verein nimmt Kickboxen ins Programm auf.

Das neue Angebot richtet sich an Mädchen und Jungen im Alter von acht bis 15 Jahren. Kickboxen ist eine Kampfsportart, die Schlag- und Tritttechniken wie bei den Kampfsportarten Karate oder Taekwondo mit konventionellem Boxen verbindet.

Kickboxen ist ein komplexes Kraft- und Ausdauertraining, das sämtliche sportmotorischen Fähigkeiten wie Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination und funktionelle Bewegungsabläufe trainiert. Dazu werden charakterliche Eigenschaften wie Mut, Willenskraft und Durchhaltevermögen sowie Disziplin, Selbstkontrolle und Respekt geschult. Es kann neben der Verbesserung der körperlichen Fitness dazu beitragen, Selbstvertrauen aufzubauen. Es ver-

mittelt Sicherheit, wenn man weiß, wie man in Notfällen und Ausnahmesituationen die eigene körperliche Gesundheit und die von anderen schützen kann. Kickboxen ist nicht dazu gedacht, andere besser verprügeln zu können.

Großer Wert wird beim Kickboxen auf die Sicherheit gelegt. Für die Ausübung ist eine umfangreiche Schutz- und Trainingsausrüstung notwendig. Dazu gehören Fingerbandagen, Boxhandschuhe, Fuß- und Schienbeinschutz, Helm, Unterleibschutz und Mundschutz.

Interessenten können sich an die Leiterin der Gymnastikabteilung Silke Sagolla wenden (E-Mail: gymnastik@ommerbornsand.de). Das Training ist für donnerstags von 16.30 bis 18 Uhr vorgesehen und startet, wenn sich genügend Teilnehmerinnen und Teilnehmer gemeldet haben. **REE ■**



©ivan Zlatan - stock.adobe.com

LOB'S DINKELSTEIGER

Ab sofort jeden **Mittwoch**

Wir backen, wo Sie wohnen

FLACHSBERG 14 · BERGISCH GLADBACH-PAFFRATH · WWW.BAECKERLOB.DE

02202 51991

LOB Instagram Facebook

Deutsches Grundgesetz, Artikel 1

Die Würde des Menschen ist unantastbar.

Vürfelser Kaule 53 51427 Bergisch Gladbach Tel. 0 22 04 / 9 21 90
 Paffrather Straße 202 51469 Bergisch Gladbach Tel. 0 22 02 / 9 57 16 00
 Olpener Straße 904 51109 Köln-Brück Tel. 02 21 / 84 33 39
 Rösrather Straße 590 51107 Köln-Rath Tel. 02 21 / 88 74 44 00

BESTATTUNGSHAUS
Koziol www.bestattungshauskoziol.de

GLmobil RVK-KundenCenter Bensberg

Die schönsten Frühlingsziele der Region.

JETZT ENTDECKEN!
 Mit dem Deutschlandticket der RVK.

Hier erhältlich!

UNSER ANGEBOT FÜR SIE

- Beratung zu allen Fragen rund um den ÖPNV
- Verkauf von Einzel- und MehrfahrtenTickets
- Zeitfahrausweise – auch im Abonnement
- Ausgabe von Fahrplänen und Kundenkarten
- Touristischer Info-Punkt der Stadt Bergisch Gladbach
- Annahme von Anregungen, Wünschen und Kritik u.v.m.

Wir bewegen die Region.

RVK
 Regionverkehr Köln GmbH

Aufatmen in Heidkamp

HEIDKAMP. Die Zeiten ohne Nahversorger scheinen in Heidkamp nun doch früher ein Ende zu haben, als befürchtet. Die Stadt hat Aldi jetzt eine Baugenehmigung erteilt. Da, wo vor Jahren der Netto geschlossen wurde, baut das Unternehmen neu.

Nicht nur Einkäufer in Heidkamp dürfen sich freuen. Auch für an historischen Gebäuden interessierte Menschen ist diese Nachricht eine gute: Aldi wird dort, wo bis vor einigen Jahren der Netto-Markt stand, neu bauen. Die Stadt Bergisch Gladbach hat dem Unternehmen die Baugenehmigung erteilt. Und: Der Konzern wird das imposante Gebäude der ehemaligen Milchsammel- und Verteilstelle an der Bensberger Straße mit in das Bauvorhaben integrieren.

Vor allem für Menschen ohne Auto, für Senioren und mobil eingeschränkte Menschen ist ein Nahversorger in direkter Umgebung wichtig. Umso glücklicher ist jetzt der Bür-



So soll der Aldi in Heidkamp nach Fertigstellung aussehen.

germeister darüber, dass es bald losgehen kann mit dem Neubau: „Ich bin froh darüber, denn die Infrastruktur des Stadtteils Heidkamp wird durch den neuen Nahversorger enorm aufgewertet“, so Frank Stein.

Neben dem Einkaufsmarkt entsteht auch ein ergänzender Wohnungsbau und eine dazugehörige Tiefgarage. Auch dafür liegen die Genehmigungen vor.

Zuständig für Stadtentwicklung bei der Stadt ist Ragnar Migenda: „Ich freue mich besonders über dieses Vorhaben, da damit der für Heidkamp wichtige Nahversorger nun errichtet werden kann. Zudem war es uns besonders wichtig, das für die Heidkamper besonders Identifikation stiftende Gebäude der ehemaligen Milchsammel- und Verteilstelle mit in das Bauvorhaben integrieren zu können.“

KP ■

Mit Experten aufs Zanders-Gelände

STADTMITTE. Ab dem 11. März gehen wieder Führungen für interessierte Bürgerinnen und Bürger über das Zanders-Gelände. Dafür hat die Stadt zwei Experten und Kenner der Firmengeschichte engagiert.

Die städtische Projektgruppe Zanders bietet ab dem 11. März wieder Führungen über das ehemalige Industriearial des Papierunternehmens Zanders an. Zwei neue Routen sind jetzt dabei im Programm, für die man sich ab sofort anmelden kann.

Von April bis Oktober werden Dr. Sabine Schachtner und Hermann-Josef Rodenbach als neue Experten Einblicke in die Industriegeschichte und die Bedeutung der Familie Zanders für die Stadt geben. Viele Jahre hat Schachtner das LVR-Industriemuseum Alte Dombach geleitet. Die dortigen Anlagen bilden die Keimzelle der Papierproduktion in Gladbach und die ausgewiesene Expertin geht mit den Besucherinnen und Besuchern der Geschichte



der industriellen Papierproduktion nach. Es geht unter anderem in den Holländersaal (Bild). Die als Holländer bezeichneten Maschinen zersetzten den Papiergrundstoff für die anschließende Produktion. Die erste Führung unter dem Titel „Historische Spu-

rensuche – Papierproduktion auf Zanders“ findet am 8. April statt.

Barrierefrei und familiengerecht ist die Führung unter der Leitung von Stadtführer und Zanders-Kenner Hermann-Josef Rodenbach. Hier steht thematisch die Unternehmerfamilie Zanders und ihre Bedeutung für Bergisch Gladbach im Mittelpunkt. Man geht durch das Innere des 1905 errichteten Verwaltungsgebäudes, durch das ehemalige Maschinenhaus und den denkmalgeschützten Büs-tengarten. Die erste Führung „Die

Papierfabrik und die Familie Zanders“ läuft am 22. April.

KP ■

Die Führungen starten jeweils um 16 Uhr,
Anmeldungen hier:



Padel-Begeisterung hat Hand erreicht

HAND. Seine ersten vereinseigenen Padel-Plätze hat der SV Blau-Weiß Hand in Betrieb genommen. Die neuen Outdoor-Courts stehen Mitgliedern und Nichtmitgliedern offen.



Die Plätze an der Franz-Heider-Straße sind in Kooperation mit der Tennisgemeinschaft Paffrath entstanden. Sie sind ganzjährig bespielbar und mit Flutlicht ausgestattet. Sie können online gebucht werden. Bei Bedarf stehen Leihschläger und qualifizierte Padel-Trainer bereit.

Schon beim Start im vergangenen Herbst war das Interesse an den neuen Plätzen groß, und „im Frühjahr wird es wohl richtig losgehen“, heißt es von Guido Hüpper, Vorsitzender von Blau-Weiß Hand. „Der Sport boomt sehr stark“, sagt er weiter, und gerade der Kölner Raum entwickle sich zu einer Hochburg in Deutschland. Aufgrund der Nachfrage von Interessenten werde der Verein den Padel-Sportlern gesonderte Mitgliedschaften anbieten.

Am 6. April feiert der Verein die offizielle Eröffnung der Anlage. Und am 10./11. August findet dort ein Turnier der German Padel Tour des Deutschen Tennis Bundes (DTB) statt.

Der Padel-Sport ist eine Mischung aus Squash und Tennis und wurde Mitte der 60er-Jahre in Mexiko erfunden. Im Unterschied zu Tennis ist im Padel die Spielfeldgröße kleiner. Der rechteckige Padel-Court misst 10 mal 20 Meter und ist ähnlich wie beim Squash von drei beziehungsweise vier Meter hohen Seiten- und Rückwänden umgeben. Diese sollten ins Spiel miteinbezogen werden. Im Gegensatz zum Tennis gibt es statt Sandplätzen Kunststrasen. Padel-Tennis wird im Doppel zwei gegen zwei gespielt, mit kurzen Schlägern aus Kunststoff ohne Bespannung. REE ■

MEDIZINDIALOG

Blasenschwäche und Beckenbodenschwäche bei Frauen

Kein Grund zur Scham

Referenten: Prof. Dr. med. Christian Rudlowski
Chefarzt, Frauenklinik

Dr. med. Melanie Erices-Leclercq
Fachärztin für Frauenheilkunde

Do., 14. März 2024, 19:30 Uhr
Forum im Ärztehaus I am
Evangelischen Krankenhaus – 5. Stock

Darmkrebsmonat März

Was tun bei Divertikeln oder Darmkrebs?

Referent: Dr. med. Andreas Hecker, Chefarzt
Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie

Do., 21. März 2024, 19:30 Uhr
Forum im Ärztehaus I am
Evangelischen Krankenhaus – 5. Stock

Schaufensterkrankheit

Beginn einer Herzerkrankung?

Referent: PD Dr. med. Payman Majd, Chefarzt
Klinik für Gefäßchirurgie

Do., 11. April 2024, 19:30 Uhr
Forum im Ärztehaus I am
Evangelischen Krankenhaus – 5. Stock

Hüftschmerzen

Von der Frakturversorgung bis zum neuen Hüftgelenk

Referenten: Dr. med. Marc K. Schuler, Chefarzt
Klinik für Orthopädie, Unfall- und Wirbelsäulen Chirurgie

Martin Plümpe, Physiotherapeut
Plümpe, Schreiner & Hellmich Physiotherapie

Do., 18. April 2024, 19:30 Uhr
Forum im Ärztehaus I am
Evangelischen Krankenhaus – 5. Stock

www.evk.de

Mit freundlicher Unterstützung:

 **VR Bank eG**
Bergisch Gladbach-Leverkusen

Weitere Infos:
www.blau-weiss-hand.de/padel



EVK bietet ärztliche Weiterbildung im Fachgebiet Neurologie

DIAKONISCHER GESUNDHEITSCAMPUS. Die Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik des EVK Bergisch Gladbach bietet jetzt die komplette Weiterbildung für angehende Fachärztinnen und Fachärzte für Psychiatrie.

VON DANIEL BEER

Das Evangelische Krankenhaus Bergisch Gladbach (EVK) freut sich über einen weiteren wichtigen Meilenstein bei der Ausbildung des medizinischen Nachwuchses: Die Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik hat von der Ärztekammer Nordrhein jetzt die Weiterbildungsbefugnis im Fachgebiet Neurologie für die zwölfmonatige Weiterbildung durch Oberärztin Meike Jacobsen erhalten.

Mit der Weiterbildungsbefugnis Neurologie kann die Abteilung nun die komplette fünfjährige Weiterbildung im Fachgebiet Psychiatrie anbieten, die ein Jahr Neurologie als Pflichtteil beinhaltet. Die Weiterbildung findet im Schwerpunkt auf der Station für Gerontopsychiatrie des EVK statt, auf der es viele neurologische Erkrankungsbilder gibt, sowie im neurologischen Konsildienst im gesamten Krankenhaus.

Für die Weiterbildung Psychosomatik kann der Anteil für die Somatik jetzt ebenfalls in der Klinik absolviert werden. Ebenso können die zwölf Monate Weiterbildung Neurologie für Facharztweiterbildungen in anderen Fachrichtungen, wie zum Beispiel Allgemeinmedizin oder Innere Medizin, anerkannt werden.

„Wir freuen uns sehr über die Weiterbildungsbefugnis für Frau Jacobsen. Damit sind wir für Assistenzärztinnen und Assis-



Chefarzt PD Dr. med. Fritz-Georg Lehnhardt (rechts) und Oberärztin Meike Jacobsen freuen sich über die Weiterbildungsbefugnis im Fachgebiet Neurologie.

tenzärzte auf dem Weg zum Facharzt mit unserem großen Spektrum an Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten ein noch attraktiverer Partner“, sagt Chefarzt PD Dr. med. Fritz-Georg Lehnhardt (Foto rechts), der auch als Vertreter von Oberärztin Meike Jacobsen für die Weiterbildung fungiert.

Die Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik des EVK ist zuständig für die Regelversorgung nahezu des gesamten Rheinisch-Bergischen Kreises. Sie besteht aus zwei Akut-, einer Gerontopsychiatrie- und drei störungsspezifischen Psychothera-

piestationen mit insgesamt 110 Planbetten, einer Tagesklinik mit 18 Plätzen und einer Institutsambulanz.

Ihre Ansprechpartner am EVK

Chefarzt PD Dr. med. Fritz-Georg Lehnhardt
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Sekretariat:

Ute Rother, Nicole Gutendorf-Gasch
Telefon: 02202 122-3100
E-Mail: psychiatrie@evk.de
www.evk.de

Entspannt gesund bleiben

GESUNDHEIT. Joanne Böhm ist Fachärztin für Allgemeinmedizin. In ihrer Privatpraxis für ganzheitliche Medizin im Gladbacher Zentrum behandelt sie vor allem ein Thema: Die Stärkung des menschlichen Entspannungssystems.

Joanne Böhm hat eine durchaus beruhigende Art. Sie spricht mit Bedacht, hört gerne zu und kann gut auf Menschen eingehen. Als Ärztin und dreifache Mutter hat sie aber auch schon echte Stresssituationen erlebt. Als sie vor einigen Jahren unter starken Rückenschmerzen litt, probierte sie die Vitalimpuls-Therapie aus. Die gesamte Muskulatur erhält dabei über minimale Berührungs-Impulse im Halsbereich schnellwirkende Entspannung. „Die Rückenschmerzen waren sofort weg und ich habe mir gedacht, das musst du auch lernen, um anderen Menschen mit dieser Methode zu helfen.“

Die Anwendung ist längst nicht das Einzige, was die Ärztin schon während, aber auch nach ihrem Medizinstudium an

Weiter- und Fortbildungen gemacht hat. Heute bietet sie in ihrer Privatpraxis am Gladbacher Rathausplatz diverse Heilmethoden an, die alle ein Thema haben: „Ich mache alles, um unser Entspannungssystem zu stärken: Stressbehandlung und Vitalitätsmedizin, alles, was auf Energie und Vitalität abzielt, kann ich gut“, sagt sie selbstbewusst.

Sie arbeitet mit Hypnose und Ohr-Akupunktur, auf muskulärer Ebene und aus der Sportmedizin hat sie zum Beispiel das Höherentraining übernommen, bei dem unter Höhenluftatmosphäre die Erneuerung der Zellkraftwerke aktiviert wird. Um Joanne Böhm unverbindlich kennenzulernen, lädt sie einmal im Monat dienstags zu offenen Abenden in ihre Praxis. ■



Offene Abende – kostenlos

Jeweils von 17.00 bis 18.30 Uhr, kostenfrei, Anmeldungen erbeten:
12. März: Zur Ruhe kommen/Schneller einschlafen
09. April: Energiereserven auffüllen
07. Mai: Schmerzen verstehen
11. Juni: Schönheit durch Entspannung
02. Juli: Detoxen/Entgiften/Entschlacken

Fachärztin Joanne Böhm Praxis für ganzheitliche Medizin

Hauptstraße 206
51465 Bergisch Gladbach
02202 1087053
info@arztpraxis-boehm.de
www.arztpraxis-boehm.de



CELENUS Fachklinik Bensberg

Gesundheit als Aufgabe



Bild: Adobe Stock free

Unsere Reha-Schwerpunkte:

- **Zustand nach Gelenk-OP**
(z. B. Hüft- oder Kniegelenke)
- **Operativ oder konservativ versorgte Frakturen**
(Knochenbrüche)
- **Wirbelsäulen-OP**
- **Nachbehandlung nach Amputationen mit Gangschulung**
- **Konservative Behandlung von Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen**

Celenus Fachklinik Bensberg
Friedrich-Ebert-Str. 70, 51429 Bergisch Gladbach
Tel. +49 2204 859-0, info@reha-bensberg.de
www.reha-bensberg.de

Ein Unternehmen der Celenus salvea-Gruppe

Fachklinik für konservative Orthopädie & orthopädische Rehabilitation

Bei uns liegen Sie richtig!

***Gratis Kissen**

* Beim Kauf einer Matratze erhalten Sie das passende Kissen gratis dazu!

Rückenschmerzen oder Nacken verspannt?

Gerne beraten wir Sie, welche Matratze oder Kissen am besten zu Ihnen passt.

Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Beratungstermin.
Tel. 02204-426667
E-Mail info@schlafstudio-siebertz.de

Schlafstudio
Siebertz



Sportplatzstr. 8, 51491 Overath-Untereschbach
Öffnungszeiten: Di., Do., Fr. 10 bis 18 Uhr, Mi., Sa. 10-14 Uhr

Tel. 02204-426667 www.schlafstudio-siebertz.de

App spricht mit Patienten



GESUNDHEIT. Die TH Köln entwickelt gemeinsam mit der Uniklinik Köln und dem Hamburger Unternehmen Humanizing Technologies eine App, die Daten von Post-COVID-Patienten sammelt. Gefördert wird das Projekt vom Bundesministerium für Bildung und Forschung.

Wie geht's dir?“ fragt der Avatar. Der Avatar, das ist der virtuelle Ansprechpartner der App für Post-COVID-Patienten, die die Technische Hochschule Köln, die Uniklinik Köln und ein Hamburger Medizintechnik-Unternehmen gerade zusammen entwickeln. Nach der Frage zum allgemeinen Befinden zeigt dieser Avatar seine medizinische Expertise und spricht mit dem Patienten über konkrete Symptome. Was dabei herauskommt, sind wissenschaftlich fundierte Daten zum Zustand des Patienten, die zum Beispiel der Hausarzt weiternutzen kann.

Patienten mit dem Post-COVID-Syndrom (PCS) leiden in der Regel an einer Vielzahl von Symptomen. Diese können aber auch Krankheitsbilder anderer Infektionen sein. Das macht eine ärztliche Diagnose schwierig.

Zwischen zehn und 20 Prozent aller COVID-19-Patienten leiden an Langzeitfolgen. Das

ergab eine Schätzung der Weltgesundheitsorganisation. „Das Post-COVID-Syndrom ist eine komplexe Erkrankung und kann unter anderem Erschöpfung sowie Leistungs-, Aktivitäts- und kognitive Einschränkungen umfassen“, erklärt Caterina Neef vom Cologne Cobots Lab der TH Köln. Sie ist die Projektkoordinatorin für die Entwicklung der App, die dabei helfen soll, die Symptome eindeutig dem PCS zuzuordnen. „Hausärztinnen und Hausärzte als erste Anlaufstation können oft nur schwer bewerten, ob es sich bei den geschilderten Symptomen um PCS handelt. Wir wollen ihnen und ihren Patientinnen und Patienten daher ein Instrument an die Hand geben, das die Diagnose erleichtert und die Betroffenen dabei unterstützt, sich über die Erkrankung zu informieren.“

Das Forschungsprojekt unter Leitung von Prof. Dr. Anja Richert der TH Köln will mit der App-Entwicklung eine interaktive Anwen-

dung bereitstellen, die den behandelnden Ärzten gesicherte Informationen liefert und sie bei der Diagnose unterstützt. Die Abfrage zu typischen Symptomen wie Erschöpfung soll die Dokumentation des eigenen Zustands erleichtern. „Die selbstständige Datenerfassung ist zum einen eine Hilfe, um sich mit der Erkrankung auseinanderzusetzen. Zum anderen muss man sich im Arztgespräch nicht auf sein Gedächtnis verlassen, sondern kann einen kontinuierlich erfassten Verlauf von zentralen Parametern vorweisen“, so Neef.

Die App kann optional auch mit externen Geräten wie Fitnesstrackern kommunizieren und deren Daten zum Schlafverlauf, Puls oder Blutdruck ergänzend bereitstellen.

Der Avatar kann mehrere Sprachen sprechen. Zunächst sind eine deutsche, türkische und italienische Version geplant. Das überwindet etwaige Sprachbarrieren gegenüber dem Hausarzt. Und die App liefert, ebenfalls mehrsprachig, aktualisiertes Wissen rund um PCS.

„PCS ist ein recht neues Phänomen, bei dem sich der wissenschaftliche Erkenntnisstand schnell ändert. Umso wichtiger sind fundierte Informationen, die das Universitätsklinikum Köln bereitstellt und permanent aktualisiert werden“, betont Neef.



Foto: TH Köln

Professionelle Hilfe bei Sprachstörungen im Erwachsenenalter

LOGOPÄDIE. Wenn ein Schlaganfall die Sprache verändert, passiert dies plötzlich, mitten im Leben. Gerade war alles wie immer und dann kann ein Mensch nicht mehr sprechen oder spricht unverständlich. Oder dieser Mensch versteht sein Gegenüber nicht mehr, hat den Eindruck, der andere spricht eine Fremdsprache.

Im Fachjargon nennt man eine solche Sprachstörung, die nach einem Schlaganfall oder einer anderen Verletzung des Gehirns auftreten kann, „Aphasie“. In Deutschland erkranken jährlich etwa 25.000 Menschen neu an einer Aphasie. Die Gesamtzahl Betroffener wird in Abhängigkeit von der Ursache auf 85.000 bis 100.000 geschätzt.

Die Sprache kann dabei in den verschiedenen Bereichen Sprechen, Schreiben, Lesen und Verstehen mehr oder weniger stark betroffen sein. Es gibt nicht die eine Aphasie, sondern eine Vielzahl an Störungsbildern und deren Begleiterscheinungen.

Für die sogenannten Aphasiker ist diese Erfahrung traumatisch. Von jetzt auf gleich bricht ihre (Kommunikations-) Brücke zusammen. Egal, ob ein „Guten Morgen!“, „Fünf Brötchen, bitte“ oder der Anruf beim Hausarzt – alles wird zur Herausforderung. Von den privaten, beruflichen und daraus resultierend finanziellen Folgen ganz zu schweigen.

Professionelle Unterstützung erhalten Aphasiker von Logopäden und Sprachtherapeuten, die ihnen helfen, das Sprachsystem wieder aufzubauen beziehungsweise zu reorganisieren. Aber auch weitere Begleiterkrankungen wie Artikulations-, Stimm- und Schluckstörungen werden in der Therapie behandelt.

Für die Familien und Freunde der Aphasiker ist dieser Zustand schwer auszuhalten und zu handhaben. Zum einen sehen sie den geliebten Menschen leiden. Zum anderen ist die Kommunikation in bekannter Form nicht oder nur schwer möglich. Es entsteht Frust auf beiden Seiten, der im schlimmsten Fall sogar im Abbruch von Kontakten mündet.



Falls in Ihrem Umfeld Menschen unter einer Aphasie leiden, gibt es ein paar Verhaltensweisen, die das Miteinander erleichtern können:

- Schenken Sie dem Betroffenen Zeit, damit er seine Worte sammeln und aussprechen kann. Sorgen Sie für eine ruhige Umgebung.
- Versuchen Sie, dem anderen nicht das Formulieren abzunehmen, dies birgt die Gefahr von Missverständnissen. Fragen Sie lieber nach, ob Sie alles richtig verstanden haben.
- Sprechen Sie selbst ruhig und in einfachen Sätzen. Vermeiden Sie verschachtelte Sätze und setzen Sie gern Gestik und Mimik ein. ■

Weitere Informationen oder Beratung rund um dieses Thema erhalten Sie bei den niedergelassenen Logopäden und Sprachtherapeuten im Kreis sowie bei folgenden Organisationen:

- Deutscher Bundesverband für Logopädie e. V.
- Deutscher Bundesverband der akademischen Sprachtherapeuten e. V.
- Bundesverband Aphasie e. V.
- Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Logopäden aus der Region

Elisabeth Boersch & Anja Hembach
GL-Stadtmitte · 02202 458328
www.logopaedie-praxis-gl.de

Stefan Böhm
GL-Stadtmitte · 02202 245968
www.netlogopaedie.de

Ute Gassmann & Friedericke Dick-Schmeil
GL-Stadtmitte · 02202 956666
www.praxis-hoerensagen.de

Anke Euler
Frankenforst · 02204 68419
www.logopaedie-refrath.de

Claudia Kirchenmayer & Barbara Zuncke-Schneider
Odenthal · 02202 9790044
www.logopaedie-odenthal.de

Safed Ulrike Dreekmann & Isabel Schüttler
Kürten · 02268 9099123
www.logopaedieimbergischen.de



Senioren-Special Aktiv im Alter

So aktiv wie möglich sein im Alter: Wer will das nicht? In diesem Senioren-Special haben wir für Sie zusammengefasst, welche Möglichkeiten Senioren bei uns in der Stadt haben. Und welche Optionen es gibt, auch mit Einschränkungen möglichst selbstbestimmt und frei leben zu können.

Jede Menge Möglichkeiten

TIPPS & TERMINE. Für Senioren ist in Bergisch Gladbach tatsächlich jede Menge los. Je nach Beweglichkeit und Fitness muss hier eigentlich keiner Langeweile haben. Die Termine sind auch gut geeignet, Menschen im gleichen Alter kennenzulernen.

VON KLAUS PEHLE

Was darf es ein? Tanzen, Boule spielen oder ins Kino gehen? Hört sich nach einem Freizeitprogramm für junge Menschen an, ist aber alles enthalten in dem großen Katalog an Freizeitmöglichkeiten für Senioren in der Stadt. Warum es ein so reichhaltiges Programm an Aktivitäten für Senioren in der Stadt gibt? Weil es ein Seniorenbüro mit wirklich engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern gibt, die unter anderem selbst dafür sorgen, dass etwas los ist. Und weil sie sich darum kümmern, die verschiedenen Einrichtungen, die etwas anzubieten haben,

zu vernetzen und bei der Gestaltung der Angebote koordinierend tätig sind.

Da gibt es zum Beispiel den regelmäßigen Seniorenstammtisch. Hier gibt es zu jedem Termin ein bestimmtes Thema, zu dem ein Experte eingeladen wird und über das man sich hinterher austauschen kann.

Den Seniorenstammtisch organisiert der Seniorenberrat. Eine Institution, die sich als Interessenvertretung der älteren Generation ehrenamtlich, überparteilich und überkonfessionell für die Bedürfnisse der älteren Bergisch Gladbacherinnen und Bergisch Gladbacher einsetzt. Er

vertritt die Interessen der älteren Generation gegenüber der Politik. Der Seniorenberrat ist aber auch Akteur bei dem Freizeitprogramm für Senioren. Zum Beispiel organisiert er das Boule-Spielen im Buchmühlenpark.

Auch ins Kino gehen können Ältere in der Stadt zu speziellen Terminen und vergünstigten Preisen. Hier arbeitet das städtische Seniorenbüro mit dem Cineplex in Bensberg zusammen. Zwei Mal im Monat laufen dann ausgewählte Filme zu einem Preis von 6 Euro. Und auch die Anfangszeiten dürften passen: Einlass ist jeweils um 14.15 Uhr, Filmstart um 15 Uhr.

Ausgewählte Termine:

4. März, 15 Uhr:

Vortrag der Verbraucherzentrale: „Vorsicht! Kennen Sie die aktuellen Abzocktricks?“

Ort: Evangelische Begegnungsstätte Hand
August-Kierspel-Straße 96
Anmeldung erforderlich: 02202 56011

10. März, 11 Uhr:

Boule-Spielen mit dem Seniorenbeirat
im Buchmühlenpark

17. März, 15 bis 17 Uhr:

Tanzcafé im Gasthaus Paas

19. März, 15 Uhr:

Seniorenkino „Die Mittagsfrau“,

Einlass: ab 14.15 Uhr
Eintritt: 6 Euro

Besonders großen Anklang findet das Tanzcafé im Gasthaus Paas. Einmal im Monat heißt es hier ab 15 Uhr: Tanzfläche frei für Gladbachs geschmeidigste Tänzerinnen und Tänzer der Generation 60plus. Das wiederum ist ein Kooperationsangebot von Gasthaus Paas und Seniorenbeirat.

Es gibt aber auch ernstere Themen, denn wie in jeder Altersklasse hat das Leben im Alter nicht nur schöne Seiten. So gibt es beispielsweise am 4. März in der Evangelischen Begegnungsstätte Hand (August-Kierspel-Straße 96) einen Vortrag der Verbraucherzentrale zum Thema „Vorsicht! Kennen Sie die aktuellen Abzocktricks?“ Es geht um Betrüger und deren Maschen, die es auf ältere Menschen abgesehen haben. ■



Senioren-Park carpe diem
... mehr als gute Pflege!

- 85 stationäre Pflegeplätze inkl. Kurzzeitpflege
- 46 betreute Wohnungen mit 50-80m²
- Tagespflege
- Ambulanter Dienst ... und mehr

Senioren-Park carpe diem
Overather Straße 32
51429 Bergisch Gladbach
02204 8308-0

bensberg@senioren-park.de
www.senioren-park.de

**Endlich wieder
alles hören können**

© Saigbo - stock.adobe.com



Lassen Sie sich kompetent beraten

POTYKA
Brillen + Akustik
design

Hauptstraße 217 · 51465 Bergisch Gladbach
02202 3 60 97 · www.brillen-potyka.de
📍 Buchmühle hinter dem Haus

**MASSGEFERTIG
FÜR MICH!**

MEIN KÖRPER
MEIN GEFÜHL
MEIN CURAFLOW

curaflo
Kompressionsstrumpf
zur gezielten
Ödemtherapie

orthopädiemanufaktur.de

BAUERFEIND

KELTBERG
ORTHOPÄDIE . MANUFAKTUR



📍 Hauptstraße 124 – 126
51465 Bergisch Gladbach
📞 Telefon: 02202 32491

📍 Siebenmorgen 16
51427 BGL/Refrath
📞 Telefon: 02204 7676774

Pflegedienste

Weil es zuhause am schönsten ist

Soziale Kontakte erhalten und so lange wie möglich in der gewohnten Umgebung leben: Die COLIBRI Seniorenbetreuung unterstützt pflegebedürftige Menschen dabei, das Alter möglichst selbstbestimmt genießen zu können. Dafür vermittelt der Familienbetrieb zuverlässige und liebevolle Betreuerinnen aus Polen, die auch erfahren im Umgang mit demenziell Erkrankten sind. Sie helfen im Haushalt und bei der Körperpflege, leisten aber auch Gesellschaft und begleiten Pflegebedürftige bei Spaziergängen oder zum Arzt – während Angehörige die Gewissheit haben, dass ihre Lieben in besten Händen sind.

Damit die „Chemie“ für ein glückliches Zusammenleben stimmt, hat sich das Familienteam COLIBRI zur Aufgabe gemacht, die passende Betreuung für die jeweilige Situation zu finden und steht während des gesamten Zeitraumes als Ansprechpartner zur Verfügung.

www.colibri-seniorenbetreuung.de



☎ 02202 95 95 16

- ✓ 24h-Seniorenbetreuung im eigenen zu Hause
- ✓ Kompetente & persönliche Beratung
- ✓ Unkomplizierte Vermittlung von Betreuungskräften

COLIBRI Seniorenbetreuung GmbH
Am Steinberg 6 · 51519 Odenthal
www.colibri-seniorenbetreuung.de

Pflege-WGs in Odenthal und Rösrath

Für ältere Menschen mit seelischen, geistigen und körperlichen Einschränkungen bietet Die Kette e. V. in Rösrath und in Odenthal Pflege-Wohngemeinschaften an.

Menschen mit einem Pflege- oder Betreuungsbedarf sind meist eingeschränkt in der Mobilität, haben aber oft den Wunsch nach einem möglichst selbstbestimmten Leben und sozialen Beziehungen. In den WGs von Die Kette e. V. haben Menschen auch im höheren Alter und mit Einschränkungen die Möglichkeit, selbstständig zu leben. Die Dienste von Die Kette e. V. begleiten und unterstützen Menschen mit psychischen Erkrankungen und einem Pflegebedarf in ihrem Alltag. In den zwei Wohngemeinschaften stehen AlltagsbegleiterInnen und Nachtwachen 24 Stunden am Tag zur Verfügung. Jede Mieterin und jeder Mieter hat sein eigenes Apartment. In der großen Gemeinschaftsküche wird zusammen gekocht, gegessen und erzählt. Jedes WG-Mitglied wird individuell betreut.

www.die-kette.de

Selbstständiges Wohnen mit psychischer Erkrankung und Pflegebedarf



Wohngemeinschaften in Odenthal & Rösrath

Wir begleiten Menschen mit einer psychischen Erkrankung und Pflegebedarf in ihrem Alltag. Sechs bis acht Mieterinnen und Mieter leben in den von uns begleiteten Wohngemeinschaften. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stehen 24 Stunden am Tag zur Verfügung.

Jede Mieterin und jeder Mieter hat ein eigenes, nach eigenen Wünschen und Bedürfnissen eingerichtetes Apartment.

In den großen, gemütlich eingerichteten Gemeinschaftsbereichen wird zusammen gekocht, gegessen und erzählt. Jedes WG-Mitglied wird individuell betreut. Ein großer Balkon und Garten laden zum Wohlfühlen ein.



Paffrather Str. 70
51465 Bergisch Gladbach
Tel: 02205 80 99 666 | www.die-kette.de

und Betreuung

Alltagsbegleitung – als ob es die eigene Familie wäre!

Was tun, wenn die Erledigung alltäglicher Dinge zur Last wird oder nicht mehr bewältigt werden kann? Hier setzt die Alltagsbegleitung von SenVitaris Seniorenservice an, hilfsbedürftige Menschen in ihrem Alltag zu unterstützen.

Entdecken Sie die herzliche Fürsorge des bergischen Familienbetriebs, der seit 2013 seine Wurzeln fest in Bergisch Gladbach verankert hat. Das Leitbild „Als ob es die eigene Familie wäre!“ drückt aus, dass SenVitaris täglich mit außergewöhnlichem Engagement arbeitet – so, als würde man sich um die eigenen Eltern kümmern.

Mit seiner landesrechtlichen Anerkennung setzt sich SenVitaris leidenschaftlich dafür ein, hilfsbedürftigen Menschen die beste Unterstützung zukommen zu lassen. Dabei werden die Leistungen in der Regel mit den Pflegekassen abgerechnet und bleiben für die Kunden zumeist kostenneutral.

www.senvitaris.de/alltagsbegleitung



SenVitaris
SENIORENSERVICE

Unterstützung im Alltag

Als ob es die eigene Familie wäre!

Hilfe, Begleitung und Zeit für mehr Lebensqualität im Alter!

Hauswirtschaftliche Unterstützung
z. B. Reinigung, Kochen, Einkaufen

Gesellschaftliche Begleitung
z. B. Unterhalten, Freizeitgestaltung, Begleitdienste

Hilfe bei der Büroadministration
z. B. Behördengänge, Erledigung der Korrespondenz, Hilfe bei der Pflegeversicherung

Gerne beraten wir Sie und finden Ihre individuelle Alltagsbegleitung.

Wir haben noch Kapazitäten frei! Jetzt anfragen!

SenVitaris GmbH - Paffrather Str. 80 ☎ 0 22 02 / 97 96 80
51465 Berg. Gladbach ✉ alltagsbegleitung@senvitaris.de
<https://senvitaris.de/alltagsbegleitung>

Qualität und Herzlichkeit

Pflegebedürftigen Menschen ein behütetes Leben in den eigenen vier Wänden zu ermöglichen, ist PROMEDICA PLUS Rhein-Berg-Süd und Promedica24 eine Herzensangelegenheit. Dabei zeichnet sich der Marktführer im Bereich der häuslichen Betreuung von Senioren durch osteuropäische Betreuungskräfte seit fast 20 Jahren durch hohe Qualität und Rechtssicherheit aus. Die Bedürfnisse und Präferenzen des pflegebedürftigen Menschen stehen stets im Mittelpunkt.

Die Agentur von Inhaber Andreas Stammer, dem Mitorganisator der Refrather Pflegemesse, unterstützt über den gesamten Vertragszeitraum bei allen Angelegenheiten: Von zum Beispiel der Vorort-Beratung über die Auswahl des Betreuungspersonals bis hin zu Fragen zum Thema Pflegekasse. Eine examinierte Pflegekraft steht als Ansprechpartnerin zur Verfügung. Für den Notfall ist eine 24h-Hotline auch nachts oder am Wochenende erreichbar. Alles aus einer Hand.

www.promedicaplus.de/rhein-berg-sued



PROMEDICA PLUS
Betreuung und Pflege daheim

Zuverlässige 24-Stundenbetreuung für Daheim

Mit diesen Leistungen unterstützen wir Sie:

- + Umfangreiche, individuelle und kostenlose Beratung vor Ort
- + Rechtssicherheit nach dem Entsendemodell
- + Koordination des Betreuungseinsatzes inkl. An- und Abreise
- + Qualitätssicherung durch eine examinierte Altenpflegerin (Care Managerin)
- + 24 Stunden/7 Tage die Woche-Hotline
- + Klärung und Unterstützung bei Fragen zum Thema Pflege und Betreuung
- + Ansprechpartner vor Ort während der gesamten Vertragsdauer

PROMEDICA PLUS Rhein-Berg Süd
Andreas Stammer
Parkstraße 86 | 51427 Bergisch Gladbach
rhein-berg-sued@promedicaplus.de
www.promedicaplus.de/rhein-berg-sued

+ Persönliche Beratung: Tel. 02204 7675661

Apps, Tablets und Datenschutz

DIGITALISIERUNGSPAKT. Wie alle digitalen Angebote können Apps auf Smartphones das Leben auch bei eingeschränkter Mobilität deutlich erleichtern. Aber längst nicht alle alten Menschen wissen mit den Geräten und Angeboten umzugehen. Ein Digitalisierungspakt der Bundesregierung soll hier unterstützen.



VON KLAUS PEHLE

Wer mobil eingeschränkt ist, für den ist Online-Banking eine feine Sache. Und wer auf öffentliche Nahverkehrsmittel angewiesen ist, fährt mit einer App der Bahn, des VRS oder des RVK besser und mit mehr Orientierung. Besonders für Menschen im Alter sind solche digitalen Angebote sehr hilfreich. Auf der anderen Seite ist es gerade die ältere Generation, die sich häufig schwertut mit der Installation oder der Bedienung von Apps, mit der Einrichtung eines Smartphones, Tablets oder PCs.

Also muss hier Unterstützung her und dafür hat die Bundesregierung im Dezember vergangenen Jahres den Digitalpakt mit den Bundesländern geschlossen.

Mit dem DigitalPakt Alter kommt nun dem Thema der digitalen Teilhabe Älterer eine nachhaltigere Bedeutung zu. Ob Datenschutz, digitaler Kompetenzerwerb oder die wohn-

ortnahe Begleitung in digitalen Fragen. Alle Bündnispartner, sprich alle Bundesländer, haben eine gemeinsame Erklärung unterzeichnet, die sich sowohl für strukturelle Veränderungen stark macht als auch lebensnahe Unterstützung von Seniorinnen und Senioren fokussiert. Der Initiative vom Bundesseniorenministerium (BMFSFJ) und der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) gehören bereits seit 2021 Initiativen und Verbände aus Wirtschaft, Wissenschaft und Zivilgesellschaft an.

Bundesseniorenministerin Lisa Paus sagt dazu: „Eine App auf dem Handy installie-



ren, der Videoanruf bei den Enkeln oder der Kauf eines Tickets für den ÖPNV – für ältere Menschen kann die Digitalisierung hohe Hürden bedeuten. Ich freue mich sehr darüber, dass nun alle Bundesländer dem DigitalPakt Alter beigetreten sind. Es ist ein wichtiger Schritt, damit alle gesellschaftlichen Gruppen in Deutschland von der digitalisierten Welt profitieren können.“ Bis 2025 unterstützt ihr Ministerium nun mit über 3,1 Millionen Euro ältere Menschen dabei, sich digitale Kompetenzen anzueignen. Zum Beispiel an bundesweit aktuell 200 Erfahrungsstellen, in denen Ehrenamtliche Fragen beantworten und Älteren die digitale Technik näherbringen. Ob Smartphone-Kurs für Einsteigerinnen und Einsteiger, Online-Banking für Fortgeschrittene oder die Nutzung von Smart Home-Geräten in den eigenen vier Wänden – die Bandbreite der Unterstützungsangebote ist groß. Astrid Mönnikes, Projektleiterin des DigitalPakt Alter: „Wir wollen diese Akteurinnen und Akteure vernetzen und die Projekte sichtbar machen, um noch mehr Menschen zu erreichen.“ ■



Gesundheits-Partner aus Leidenschaft und mit Erfahrung

DIE MUNNY ORTHOPÄDIE GMBH ist als Gesundheitscenter und Sanitätshaus seit mehr als vier Jahrzehnten ein erfahrener und fortschrittlicher Gesundheitspartner in Bergisch Gladbach und Köln-Dellbrück. Mit einem engagierten Team von rund 50 Fachleuten setzt sich das Unternehmen dafür ein, die Lebensqualität und Mobilität der Kunden mit individuell angepassten Hilfsmitteln zu verbessern.

Neben dem Haupthaus in der Paffrather Straße im Herzen von Bergisch Gladbach gibt es Munny-Filialen im Ärztehaus am Evangelischen Krankenhaus (EVK) und in der Hauptstraße im benachbarten Köln-Dellbrück, dazu ein großes Orthopädietechnik-Zentrum in Bergisch Gladbach-Gronau.

Das Leistungsspektrum der Munny Orthopädie GmbH ist groß. Das breit gefächerte Sortiment ist unter anderem für **Seniorinnen und Senioren** interessant, die Hilfsmittel zur Unterstützung von Selbstständigkeit und Mobilität benötigen; sie reichen von **Gehstöcken** und **Rollatoren** bis hin zu speziellem **Badzubehör**.

Munny Orthopädie GmbH ist ein zertifizierter Aktiv-Berater im Bereich **Arthrose**, die sich häufig bei Menschen über 50 entwickelt. Eine Stabilisierung und Linderung von Beschwerden können **Orthesen** oder **Bandagen** herbeiführen, die auch bei überbeanspruchten Gelenken oder Sportverletzungen eingesetzt werden. Mit fachkundiger Beratung wird die passende Variante gefunden.

Im Orthopädietechnik-Zentrum in Gronau werden Orthesen, Korsetts oder Prothesen in-

dividuell angefertigt und angepasst, um eine perfekte Lösung des jeweiligen Problems zu schaffen. Zum Angebot gehören darüber hinaus **orthopädische Schuhe und Einlagen**, **Bequemschuhe** mit **wechselbarem Fußbett** und **Maßschuhe für Diabetiker**.

Ein hochsensibles Thema für Frauen ist eine Brust-Operation und die damit verbundene **Brust-Prothetik**. Das Sanitätshaus Munny ist seit Langem damit befasst und hat im Jahr 2022 im Haupthaus in Bergisch Gladbach ein spezielles Brustprothetik-Zentrum eingerichtet mit einer vielfältigen Auswahl an Spezial-BHs für Alltag und Sport sowie Brust-Prothesen zum Anschauen, Anfassen und Kennenlernen. Gefragt ist vor allem das **umfangreiche Bademoden-Sortiment**.

Zu den ganz wichtigen Bereichen, die kompetente Beratung erfordern, gehören **Kompressionsstrümpfe**. Sie tragen dazu bei, Beschwerden bei Venen- oder Lymphgefäßerkrankungen zu lindern und sind auch bei Flugreisen hilfreich. Das Fachpersonal kennt sich aus mit den aktuellsten Farben, Materialien und Trends, sodass auch modisch keine Kompromisse eingegangen werden müssen. ■



munny ORTHOPÄDIE
GESUNDHEITSCENTER

Munny Orthopädie GmbH
Paffrather Straße 11/Grüne Ladenstraße
51465 Bergisch Gladbach
02202 2912-0 · info@munny.de
www.munny.de



Pflegedienste

Der Regenbogen verbindet

Der Regenbogen ist das Erkennungszeichen der Ambulanten Krankenpflege Tanja Strauch. Er bedeutet „wir gehen den Weg gemeinsam“.

Er soll zeigen, dass „wir verbunden sind mit den Menschen, die wir betreuen“, heißt es von dem Pflegedienst mit Sitz in Bergisch Gladbach-Heidkamp. Im März 2008 hat er seinen Betrieb aufgenommen. Derzeit sind rund zwei Dutzend Mitarbeiter im Einsatz – ein multiprofessionelles Team mit familiären Strukturen. Viele der MitarbeiterInnen sind seit den Anfängen dabei, das zeigt ihr Engagement für den Pflegeberuf.

Der Pflegedienst Tanja Strauch erbringt alle Leistungen der Pflegeversicherungen von der Grund- und Behandlungspflege, Wundversorgung und Hauswirtschaft bis hin zu Betreuung und Pflegegutachten.

www.krankenpflege-strauch.de

Die Ansprüche werden im Alter nicht geringer

Wie möchte ich im Alter leben? Die Bergische Residenz Refrath – gehoben, gediegen und mit hohem Serviceanspruch – stellt sicherlich eine besonders komfortable Form des Lebens im Alter dar. Man wechselt dorthin nicht „weil es nicht mehr anders geht“, sondern weil man auf der Suche ist nach gepflegtem Austausch mit anderen, nach neuer Vitalität, neuen Impulsen: Viele Bewohner sind Opernkenner, Kunstkenner, haben die Welt bereist und sind das, was man unter „weltoffen“ versteht. Die Aussicht auf eine gute Pflege im selben Haus erleichtert zudem die langfristige Lebensplanung.

„Wir setzen uns generell ein für ein anderes Bild von Altsein“, so Susanne Rönnau, Direktorin des Hauses, „wer heute achtzig oder älter ist, den haben die Achtundsechziger mitgeprägt. Wir wollen dieser Generation, die ihr Leben durchaus selbstbewusst gestaltet hat, ein angemessenes Zuhause bieten.“

www.bergischeresidenz.de

Ambulante Krankenpflege
Tanja Strauch

Da werden Hände sein, die dich tragen und Arme, in denen du sicher bist und Menschen, auf die du dich verlassen kannst!

Tanja Strauch
Ambulante Krankenpflege

Unsere besonderen Leistungen:

MDK-Begleitung	Wundmanagement
Pflegeleistung	Betreuungsleistung
Pflegegutachten	Hauswirtschaft

24 Stunden für Sie da!

Wir gehen den Weg gemeinsam

Bensberger Straße 135 • 51469 Bergisch Gladbach
02202 9642529 • 0173 9502673 – Mobil nur für pflegerische Notfälle
E-Mail: info@krankenpflege-strauch.de
www.krankenpflege-strauch.de



BERGISCHE RESIDENZ
REFRATH
SENIORENRESIDENZ

Einsamkeit mag niemand. Jeder braucht Geselligkeit. Das Gute: Hier bestimme ich, wonach mir ist. Manchmal bin ich gern allein - doch nie mehr einsam...



Telefon 02204/929 0 * info@bergischeresidenz.de

und Betreuung *Teil 2*

Innovative Pflege und Betreuung

Die Mobile Pflege Moitzfeld bietet ein innovatives und frisches Pflege- und Betreuungsprogramm an. Im Angebot sind alle Leistungen der Pflegeversicherung, Hauswirtschaft, Eingliederungshilfe, Verhinderungspflege und Entlastungsangebote sowie ambulant-betreutes Wohnen. Außerdem findet in dem Betreuungstreff in der hell und freundlich gestalteten Geschäftsstelle in Moitzfeld ein ständig aktuelles und vielfältiges Angebot statt.

Sogar betreutes Reisen ist mit der Mobilen Pflege Moitzfeld möglich. Jährlich wird eine Reise angeboten, bei der alle Pflege- und Betreuungsleistungen mit der Pflegekasse abgerechnet werden können. Die Mobile Pflege Moitzfeld zeichnet sich aus durch langjährige Erfahrung, kompetentes und freundliches Fachpersonal, umfangreiche und unverbindliche Beratungsleistungen und ein umfassendes Pflegeangebot auf hohem Qualitätsniveau.

Service für Alt und Jung

Klassische Senioreneinrichtung war gestern – in den 1950er-Jahren von den Pallottinerinnen gegründet, wurde das Dienstleistungsangebot dieses modernen Hauses stets zeitgemäß aktualisiert und vergrößert.

Das St. Josefshaus Refrath überzeugt mit professioneller und fürsorglicher Pflegearbeit sowie einem vielseitigen Angebot, das sich an den individuellen Wünschen und Bedürfnissen älterer Menschen mit Hilfebedarf orientiert. Die Tagespflege bietet Menschen die Möglichkeit, in der Häuslichkeit zu verbleiben. Erweitert wird das Portfolio der Einrichtung um Wohnen mit Service und die vollstationäre Pflege. Mitarbeiter, Auszubildende und FSJler dürfen es sich – wenn möglich – in möblierten Zimmern der „Jungen WG“ gemütlich machen. Es ist dem Team ein Anliegen, gemeinsam die Menschen, die sich ihnen anvertrauen, gut zu betreuen und zu versorgen.

www.mobilepflegemoitzfeld.de

www.altenhilfe-st-marien.de



BFD
Der Bundesfreiwilligendienst
Zeit, das Richtige zu tun.

**JETZT ANRUFEN:
02204 – 917391**

**IHR AMBULANTER
PFLEGEDIENST
FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT**



**DAS LEISTUNGSANGEBOT
DER MOBILEN PFLEGE MOITZFELD**

Die Mobile Pflege Moitzfeld bietet professionelle Pflege- und Betreuungsleistungen, hauswirtschaftliche Unterstützung sowie Behandlungspflege auf dem aktuellsten Stand der Medizin an.

Mit unserer langjährigen Erfahrung und unserem kompetenten Fachpersonal haben wir für Sie ein umfassendes Pflegeangebot geschaffen.

**WIR
BILDEN
AUS!**

✓ MEDIZINISCHE BEHANDLUNGSPFLEGE	✓ BETREUUNGS- UND ENTLASTUNGSLEISTUNGEN	✓ BETREUUNGSTREFF
✓ 24 STUNDEN RUFBEREITSCHAFT	✓ VERHINDERUNGSPFLEGE	✓ HAUSWIRTSCHAFT
✓ BERATUNGSEINSATZ	✓ AMBULANT BETREUTES WOHNEN	✓ BETREUTES REISEN

MOBILE PFLEGE MOITZFELD GMBH
Diakonissenweg 1
51429 Bergisch Gladbach



02204 – 917391
info@mobilepflegemoitzfeld.de
www.mobilepflegemoitzfeld.de



„Mit Kompetenz und Herz“



Wir bieten:

- Wohnen mit Service
- Einzel- und Doppelzimmer
- Plätze in der Kurzzeitpflege
- Tagespflege
- Kapelle mit regelmäßigen Gottesdiensten
- Weitläufiger Park mit Sinnes- und Obstgarten, Bänken und Blumenbeeten

Einzugsberaterin: Jasmin Cadard · Telefon: 02204/47-1262

St. Josefshaus Refrath
Alten- und Pflegeheim
Junkersgut 10 – 14 · 51427 Bergisch Gladbach
Telefon: 02204/47-0 · empfang@stjosefshaus.org
www.altenhilfe-st-marien.de

Tolle Auszeichnungen für Design und Technik



Hyundai Ioniq 6

Mit seinem extrem stromlinienförmigen eleganten Design ist der Hyundai Ioniq 6 ein echter Hingucker und bietet zudem Technik vom Feinsten. Die voll-elektrische Limousine des südkoreanischen Autobauers triumphiert in der Mittelklasse: Sie sicherte sich mit dem „Goldenen Lenkrad 2023“ einen der renommiertesten Automobilpreise Europas und wurde bei den „World Car Awards“ in New York als „World Car of the Year 2023“ ausgezeichnet.

Einstiegsmodell ist die Version mit Heckantrieb, 53-kWh-Batterie und 151 PS Leistung. Das mittlere Heckantrieb-Modell verfügt über eine 77,4-kWh-Batterie und 229 PS. Darüber hinaus gibt es eine Allradvariante mit zwei Elektromotoren und 325 PS Systemleistung. Das Topmodell soll laut Hyundai mit dem satten Drehmoment von 605 Nm in 5,1 Sekunden auf Tempo 100 sprinten. Die Höchstgeschwindigkeit ist bei allen Modellen

auf 185 km/h begrenzt. Mit der 77,4-kWh-Batterie sollen nach WLTP bis zu 614 Kilometer Reichweite drin sein, für die 53-kWh-Batterie bis 429 WLTP-Kilometer.

Nach Urteil der Autotester liegt die Elektrolimousine „immer sehr souverän auf der Straße“ und lasse sich „weder von engen Kurven noch von schnellen Lenkmanövern aus dem Konzept bringen“, heißt es von den ADAC-Experten.

Der Radstand ist mit 2,95 Metern gewaltig. Das bedeutet: Viel Platz im Innenraum, auch hinten. Das Standardvolumen des Ladeabteils beträgt ordentliche 405 Liter. Nicht alltäglich: Bei Bedarf kann ein 1500 Kilo schwerer Anhänger an den Haken. Für den Ioniq gibt es acht Jahre Garantie ohne Kilometerbegrenzung, acht Jahre Mobilitätsgarantie mit kostenlosem Pannendienst und Abschleppdienst und fünf Sicherheits-Checks in den ersten fünf Jahren. **REE ■**

Eckdaten



Motorart: Elektro

Länge · Breite · Höhe
4,85m · 1,88m · 1,49m

Leistung (PS):
151, 229 (Heckantrieb) und
325 (Allrad)

Batteriekapazität (Netto) in kWh:
53 oder 77,4 kWh

Höchstgeschwindigkeit: 185 km/h

Beschleunigung 0-100 km/h:
5,1 bis 8,8 Sekunden

Reichweite WLTP: 429 bis 614 km

Kofferraumvolumen: 405 l,
bei umgeklappter Rückbank 760 l

Anhängelast: gebremst: 1.500 kg

Preis: ab 43.900 Euro



Deshalb bleiben Autos am häufigsten liegen

VERKEHRSSICHERHEIT. Welche Pannen plagten die Menschen hinterm Steuer im vergangenen Jahr am meisten? Der Automobilclub von Deutschland (AvD) hat gezählt. Das Ergebnis: Am häufigsten Ärger machte eine gute, alte Bekannte.

Das Fenster lässt sich bei strömendem Regen nicht schließen. Die Heizung macht bei sibirischen Minusgraden schlapp. Wenn es in der AvD-Notrufzentrale klingelt, hat oft die Elektrik versagt. In seiner Pannenstatistik 2023 zählt der Automobilclub die häufigsten Ursachen für das Ausrücken seiner Helfer auf.

Manches ändert sich wohl nie: Der Liegebleibgrund Nummer eins sind Probleme mit Batterien oder Hochvoltspeichern von Hybrid- und E-Autos. Deshalb rät der AvD die Ladungsstärke im Blick zu behalten. Oft geben die Batteriehersteller eine Lebensdauer von etwa

fünf Jahren an, die bei guter Pflege aber deutlich länger sein kann. Ein hoher Ladezustand ist die Grundlage für eine lange Lebensdauer des Akkus.

Mit **42,76 Prozent** führen Probleme mit der Baugruppe „Elektrik, Ladestrom, Zündung“ das Pannen-Ranking an. Am zweithäufigsten, mit einem Anteil von **20,26 Prozent**, mussten die Helfer Autofahrern wegen Problemen mit Lenkung, Fahrwerk und vor allem den Reifen aus der Patsche helfen. Nicht nur Schrauben oder Nägel, sondern auch das Fahren mit dauerhaft zu niedrigem Reifendruck führt zu einem Platten.



Mit **15,61 Prozent** rangiert die Ursachengruppe „Motor und Abgasanlage“ auf dem dritten Platz der häufigsten Pannenursachen 2023. Allerdings selten wegen der sensiblen Technik, sondern wegen menschlicher Schwächen: Die falsche Betankung, ein zu niedriger Ölstand und Kurzstrecken sind das reinste Gift. Daher sollte man bei jedem zweiten bis dritten Tankstopp den Motorölstand kontrollieren, die im Wartungsplan vorgesehenen Inspektionen einhalten und auf den Austausch des Zahnriemens achten.

CS ■

GROSSER FRÜHJAHRSPUTZ BEI



GIERATHS

GmbH

ALLES MUSS RAUS!



Opel Astra Edition
1.2 Turbo 81 kW (110 PS), 5-Türer
6-Gang-Schaltgetriebe, Benzin

- Klimaautomatik
- Keyless Go
- Navigationssystem, uvm.
- EZ: 06/2023, KM-Stand: 5.866 km



Seat Arona Style
1.0 TSI 81 kW (110 PS), 5-Türer
6-Gang-Schaltgetriebe, Benzin

- Lederlenkrad
- Sitzheizung
- Navigationssystem, uvm.
- EZ: 02/2024, KM-Stand: 5 km

ehm. UVP: 29.190,-€ ERSPARNIS: 6.800,-€* BARPREIS: 22.390,-€	ehm. UVP: 31.055,-€ ERSPARNIS: 5.165,-€* BARPREIS: 25.890,-€
--	--

Alle Abverkaufsmodelle findest Du unter gieraths.de







Kölner Straße 105, 51429 Bergisch Gladbach, 02204 40080
Paffrather Str. 195, 51469 Bergisch Gladbach, 02202 299330

K.-H. Ratzke
C. Binder
J. Fußwinkel
D. Kemper
C. Lette
C. Scherer
E. Steinle
S. Trapp
C. Zorn
A. Barbone
T. Falk

Abbildungen zeigen Designstudien.
*Ersparnis bezieht sich auf die Unverbindliche Preisempfehlung zum Zeitpunkt der Zulassung des Fahrzeuges.
Garantiebeginn beim Seat Arona: 02/2024 Garantieende: 02/2026. Garantiebeginn beim Opel Astra: 06/2024 Garantieende: 06/2026. Informationen zu den Garantiebedingungen finden Sie auf www.seat.de/service-zubehoer/service/mobilitaetsgarantie, bzw. www.opel.de/service/garantie/neuwagen-garantie.html
Kraftstoffverbrauch-Spannweite: Benzin, kombiniert 5,5-5,1 l/100 km; CO₂-Emissionen, kombiniert 125-116 g/km (WLTP-Werte). Die angegebenen Verbrauchs- und CO₂-Emissionswerte wurden nach dem vorgeschriebenen WLTP-Messverfahren ermittelt.



Egal was Deinem Auto fehlt



Bei uns findest Du die passenden Spezialisten





Hiltscher.com

Karosserie | Lack | Mechanik



Fachbetrieb



APPROVED BODY SHOP



Authorized Full Competence Center



Fachbetrieb

© mpixfoto - stock.adobe.com

GL KOMPAKT März 2024



Auch beim 70-jährigen Thronjubiläum von Queen Elizabeth II. war eine Gladbacher Reisegruppe in England. Für die Reise Ende April gibt es noch freie Plätze.

Alte Partner, junger Verein

MEIN VEREIN. Die Städtepartnerschaft Bergisch Gladbachs mit Luton ist bald 70 Jahre alt, mit Egham (heute Runnymede) schloss Bensberg 1965 einen Vertrag. Seit 2021 bringt ein Verein neuen Schwung in den Austausch mit den Partnerstädten. Das gelingt zur Hälfte gut.

VON KLAUS PEHLE

Mit Runnymede läuft's gut, mit Luton nicht so. So kann man ganz knapp den Status der Städtepartnerschaften Bergisch Gladbachs mit den englischen Städten zusammenfassen. Seit 2021 kümmert sich der „Partnerschaftsverein Luton und Runnymede – Bergisch Gladbach e. V.“ um den Austausch mit den Briten. Beide Städte liegen knapp vor London, Luton erlebt seit Jahrzehnten starke Migrationsbewegungen aus Indien, Pakistan und Bangladesch. Ständiger Wechsel ist problematisch für eine Städtepartnerschaft. „Das ist ein schwieriges Unterfangen, die Menschen, zu denen wir am Anfang Kontakt hatten, sind eigentlich nicht mehr da“, beschreibt die gebürtige Engländerin Angela Behrend die Situation. Behrend ist stellvertretende Vorsitzende des Vereins.

Nach Runnymede und die nahe Hauptstadt aber reist der Verein regelmäßig. Zuletzt zur Krönung Charles III. Die Zeremonie verfolgte

die Reisegruppe nahe Runnymede auf einer Großleinwand. Vom Klischee der britischen Reserviertheit keine Spur: „Absolut irre, wir sind mit offenen Armen empfangen worden. Man hatte das Gefühl, jede Gruppe wollte einen Deutschen am Tisch haben“, berichtet Behrend. „Es sind viele Freundschaften entstanden an diesem Nachmittag.“ So soll es ja auch sein. Der Austausch der Kulturen ist von Beginn an Ziel der Städtepartnerschaftsidee.

Seit es den Verein gibt, haben die Aktivitäten aber auch hier in Gladbach wieder zugenommen. Christine Leveling und ein Orga-Team haben ganz neu für März das „Kid's Easter Event“ organisiert. Am 23. März gibt es zum ersten Mal im Innenhof des Bensberger Rathauses von 12 bis 15 Uhr ein buntes Familienfest mit vielen Mitmachaktionen für Grundschul Kinder. Unter anderem mit der Ostereiersuche „Egg Hunt“, Kinder können Eier und Osterkarten gestalten und bei der „Physical EGGucation“ gilt es, mit einem Holzei auf einem Löffel durch einen Actionparcours zu laufen. ■

Mein Verein: Partnerstädteverein



Nadine Draheim

Alter: 34
Im Verein seit: 2022

Mein Verein ist der **Partnerstädteverein**, weil ich in England meinen Master gemacht habe. Die Idee der Partnerstädte fand ich schon immer interessant und konnte mir auch vorstellen, da was zu machen.

Ich finde, im Verein herrscht eine super Atmosphäre, alle sind sehr offen, auch was neue Ideen betrifft.

Ich bin mit der Idee des Sportaustauschs dazugekommen, auch das wurde sofort aufgegriffen.

Mit unseren Veranstaltungen wollen wir ein bisschen England nach Bergisch Gladbach bringen, das ist sehr spannend. Mein Herz schlägt auch durch den Auslandsaufenthalt sehr für England und ich finde es gut, wenn man Menschen anderer Länder zusammenbringen kann.

Fakten, Angebote & Mitglied werden

Gegründet: 2021
Mitglieder: etwa 30
Vorstand: Norbert Brochhagen

Angebote: Gruppenreisen nach England, Veranstaltungen rund um die Städtepartnerschaften in Bergisch Gladbach, Kontaktpflege mit Menschen aus Luton und Runnymede.

Termine:
23. März: „Easter Egg Hunt“, Innenhof Rathaus Bensberg
25. bis 30. April: Bürgerreise nach London und Runnymede
4.-6. Oktober: Besuch der „Hythe Singers“ beim Chor Lampenfieber, Refrath
9. November: „A Scottish Evening“ im „Engel am Dom“ (bei Gnadenkirche)

Mitglied werden: Auf der Homepage www.gl-twintowns.de gibt es den Mitgliedsantrag zum Download. Der Beitrag kostet 25 Euro/Jahr.

SV 09 geht in die heiße Phase

SV BERGISCH GLADBACH 09. Im März geht es für den SV Bergisch Gladbach 09 in der Fußball-Mittelrheinliga in die heiße Phase. Die Spiele gegen zwei Aufsteiger in der heimischen BELKAW Arena und beim Herbstmeister stellen die Weichen für den Rest der Saison.

Los geht der wichtige Monat mit dem Heimspiel gegen den FV Bonn-Endenich. Der Aufsteiger kämpft um den Klassenerhalt und ist nicht zu unterschätzen. Im Hinspiel setzten sich die Nullneuner knapp mit 1:0 durch, vergaben aber zahlreiche Chancen und mussten bis zum Ende zittern.

Eine ganz andere Ausgangsposition herrscht eine Woche später, wenn das Team von Trainer Mike Wunderlich als Außenseiter bei der bärenstarken Elf von Frechen 20 antritt, die den Sprung in die Regionalliga anpeilt. Die Nullneuner liegen aber ebenfalls in der Spitzengruppe der Tabelle und wollen den Favoriten natürlich kräftig ärgern. In den Reihen der 20er steht mit Patrick Friesdorf der ehemalige Torjäger des SV 09, der auch in dieser

Saison wieder herausragend spielt und allein in der ersten Saisonhälfte schon 17 Treffer erzielte.

Mit Union Schaffhausen stellt sich wiederum ein Aufsteiger in der BELKAW Arena vor. Die Gäste liegen ebenfalls in der Abstiegszone und brauchen jeden Zähler, um auch nächste Saison in der Mittelrheinliga antreten zu dürfen. Im Hinspiel setzten sich die Nullneuner knapp durch und peilen auch diesmal einen Dreier an, um sich in eine gute Position für den Saisonendspurt zu bringen.



Im März wollen die Fußballer des SV 09 wieder jubeln.

Die nächsten Spiele in der Mittelrheinliga

Sonntag, 03. März, 15 Uhr, BELKAW Arena:

SV 09 – FV Bonn-Endenich

Sonntag, 10. März, 15.15 Uhr:

Frechen 20 – SV 09

Sonntag, 17. März, 15 Uhr, BELKAW Arena:

SV 09 – Union Schaffhausen

DER NEUE TOYOTA C-HR FLOW HYBRID



TOYOTA C-HR FLOW HYBRID: 17" Leichtmetallfelgen • LED-Scheinwerfer • Pre-Collision System (PCS) mit Fußgänger- und Radfahrererkennung • Adaptive Geschwindigkeitsregelanlage (iACC) • Rückfahrkamera • Klimaautomatik, Zwei-Zonen • Toyota Smart Connect mit Cloud-Navigation (8,0-Zoll-Display) • Smartphone-Integration (Apple CarPlay² & AndroidAuto³)

Kraftstoffverbrauch Toyota C-HR Flow Hybrid: 1,8-l-VVT-i, Benzinmotor 72 kW (98 PS), und Elektromotor, 70 kW (95 PS), Systemleistung 103 kW (140 PS) 5-Türer: kombiniert: 4,7 l/100 km; CO₂-Emissionen kombiniert: 105 g/km.

TOYOTA C-HR FLOW HYBRID

299 €* MTL.

0 € ANZAHLUNG

BIS ZU 15 JAHRE GARANTIE¹

* Ein unverbindliches Toyota Easy Leasing-Angebot der Toyota Kreditbank GmbH, Toyota-Allee 5, 50858 Köln für den Toyota C-HR Flow Hybrid: 1,8-l-VVT-i, Benzinmotor 72 kW (98 PS), und Elektromotor, 70 kW (95 PS), Systemleistung 103 kW (140 PS): **Anschaffungspreis: 28.807,27 € zzgl. Überführung, Leasingsonderzahlung: 0,00 €, Gesamtbetrag: 14.352,00 € zzgl. Überführung**, jährliche Laufleistung: 10.000 km, Vertragslaufzeit: 48 Monate, 48 monatl. Raten à 299,00 €.

¹ Bis zu 15 Jahre Garantie mit Toyota Relax: 3 Jahre Neuwagen Herstellergarantie + max. 12 Jahre Toyota Relax Anschlussgarantie der Toyota Motors Europe S.A./N.V., Avenue du Bourget, Bourgetlaan 60, 1140 Brüssel, Belgien. Einzelheiten zur Toyota Relax Garantie erfährst du unter www.toyota.de/relax oder bei deinem teilnehmenden Toyota-Partner.

² CarPlay ist eine eingetragene Marke von Apple Inc.

³ Android ist eine eingetragene Marke der Google LLC.

Abbildung zeigt Wunschausstattung

KARST
AUTOHAUS
Köln | Berg. Gladbach

Autohaus Karst GmbH & Co. KG
Mülheimer Straße 115
51469 Bergisch Gladbach
Tel.: 02202 95 975-0

Autohaus Karst GmbH
Clevischer Ring 133
51063 Köln
Tel.: 0221 96 93 69-0

Offizieller
Fahrzeugsponsor
der Kölner Haie



Besuchen Sie uns unter www.autohaus-karst.de und auf Socialmedia!



Veranstaltungstipps im März 2024:

Sonntag, 3. März, 16 Uhr



CHINA GIRL – „Liebe ist stärker als Blut!“

Das Acrobatical mit der Musik von David Bowie
Eintritt: ab 50,50 Euro

Sonntag, 10. März, 15 Uhr



Ballettgala 2024

Präsentiert von Dance-Unlimited
Karten beim Veranstalter

Samstag/Sonntag, 16./17. März



Hakuna Matata

Präsentiert von Ballett-Dance-Akademý
Karten beim Veranstalter

Donnerstag, 21. März, 20 Uhr



Hamlet – one man show

Stefano Bernadin spielt alle Rollen
Eintritt: 29,80 Euro

Freitag, 22. März, 16 Uhr



Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer

Familienmusical ab fünf Jahren
Eintritt: ab 21 Euro

Samstag, 23. März, 20 Uhr



The Spirit of Freddie Mercury featuring Queen Sensation

Die Legende zum Leben erwecken
Eintritt: ab 42,60 Euro

Weitere Informationen unter
www.bergischerloewe.de

Karten und Infos:

Theaterkasse Bergischer Löwe
Telefon: 02202 294618
theaterkasse@bergischerloewe.de

kölnticket

westticket bonnticket

Highlights im Frühjahr 2024

BERGISCHER LÖWE. Erdmännchen, die spannende Rätsel lösen, das Leben einer historischen Malerin, glückliche Fügungen für eine amerikanische Band und ein Abend voll nostalgischer, zeitloser Musik: das alles halten April und Mai bereit.



Frida Kahlo (UA)

Freitag, 12. April 2024, 19.30 Uhr

Frida, eine intelligente, lebensfrohe, leidenschaftliche und wilde junge Frau, liebt das Leben, die Kunst und die Liebe. Mit 18 Jahren geht sie als eine der wenigen Frauen Mexikos auf eine höhere Schule, die sie auf ein späteres Studium vorbereiten soll. Doch das Schicksal macht ihr, wie so oft in ihrem Leben, einen Strich durch die Rechnung ...

Schauspiel über das Leben der Malerin
Eintritt: ab 27,20 Euro



SUGAR – nach dem Film „Some Like It Hot“

Donnerstag, 18. April 2024, 19.30 Uhr

Die Band Sweet Sue and the Society Syncopaters hat ihren letzten Abend in Chicago (1931), bevor es mit dem Nachtzug nach Miami Beach geht. Manager Bienstock muss vor der Abreise noch zügig die Positionen Bass und Saxophon neu besetzen – ein glücklicher Zufall also, dass der Kontrabassist Jerry und der Saxophonist Joe, die finanziell völlig abgebrannt sind, händeringend ein Engagement suchen ...

Eintritt: ab 27,20 Euro

Jan & Henry 2 – Ein neuer Fall für die Erdmännchen

Sonntag, 21. April 2024, 15 Uhr

Auf Schloss Piepenschlons gehen seltsame Dinge vor sich – Jan & Henry müssen viele Rätsel lösen. Das größte davon: der alte Schatz, der von den Schlossbewohnern fieberhaft gesucht wird, um den drohenden Verkauf ihres verschuldeten Zuhauses zu verhindern. Dabei begegnen sie auch Krokodella. Welche Rolle sie wohl spielt und können die Brüder am Ende den Schatz finden?



Familien-Musical
Eintritt: ab 26 Euro

Simon & Garfunkel meets Classic

Freitag, 3. Mai 2024, 20 Uhr

Mit Liedern wie „Sound of Silence“ und „Bridge over Troubled Water“ schuf das US-amerikanische Duo Simon & Garfunkel poetische Hymnen für eine ganze Generation. Ein Abend mit Graceland ist nicht nur etwas für Nostalgiker, die gerne ihre alten Platten oder CDs aus dem Regal holen. Die zeitlos gute Musik von Simon & Garfunkel, interpretiert von hervorragenden Musikern mit ganz eigenem Sound, spricht Musikliebhaber aller Altersklassen an.



Eintritt:
ab 25 Euro

Filmklassiker auf Bühne

KULTUR. Das Theas Ensemble bringt eine eigene Interpretation des Filmklassikers „Eine flog über das Kuckucksnest“ auf die Bühne. Premiere ist am 9. März.

Der Roman des US-Autors Ken Kesey von 1962 war schon ein Riesenerfolg. Die Verfilmung von „Eine flog über das Kuckucksnest“ aus dem Jahr 1975 aber ist einer der größten Erfolge der amerikanischen Filmindustrie überhaupt. Der Film gewann alle fünf Oskars in den Hauptkategorien. Unter anderem bekam Jack Nicholson den Preis als bester Hauptdarsteller für seine Rolle als Randle Patrick McMurphy.

Im März hat das Stück im Theas Theater Premiere. Das Theas Ensemble hat für seine insgesamt elfte Produktion eine eigene Interpretation entwickelt.

Um einer Gefängnisstrafe zu entkommen, lässt sich McMurphy Unzurechnungsfähigkeit attestieren. So wird er in eine geschlossene Nervenheilanstalt eingewiesen. „Ein

Irrenhaus ist immer noch besser als der Knast“, denkt sich der wegen Sexualdelikten verurteilte Gewaltverbrecher. Was folgt ist eine turbulente Tragikomödie um Macht und Autorität, um Normal- oder Verrücktsein und die Grenzen zwischen freiem und unfreiem Handeln. Vor allem die Konfrontationen zwischen dem aufmüpfigen und extrovertierten McMurphy und der dominanten Stationschwester liefern den Zuschauenden knisternde Spannungsmomente.

Basierend auf dem Roman zeigt das Theas Ensemble in einer eigenen neuen Interpretation eine tragikomische Geschichte und bietet gute Einblicke in eine psychiatrische Station der damaligen Zeit. Die teilweise schockierenden zwischenmenschlichen Situationen werden immer wieder durch Szenen voller Humor abgelöst. **KP**



Die Darsteller des Theas Ensemble in einer Collage von Stephan Grösche.

Termine:

- 09. März, 20 Uhr
- 10. März 18 Uhr
- 15. März, 20 Uhr
- 16. März, 20 Uhr
- 22. März, 20 Uhr
- 23. März, 20 Uhr

Karten:

Im Internet:
www.theas.de
 E-Mail:
kontakt@theas.de
 oder telefonisch unter:
 02202 92765015



Theater im Puppenpavillon

Künstlerische Leitung: Gerd J. Pohl
 Am Pangenfeld (Schulhof Johannes-Gutenberg-Realschule)
 51429 Bergisch Gladbach-Bensberg

DER VERSCHWUNDENE ZAUBERSTEIN (ab 3 Jahren)

Samstag, 9. März 2024, 15 Uhr
 Große Aufregung im Königsschloss: Der Zauberstein, der den Brunnen sauber hielt, ist verschwunden. Ob der kleine Janosch helfen kann?

NUR MUT, MEIN KLEINER OSTERHASE! (ab 3 Jahren)

Samstag, 16. März 2024, 15 Uhr
Samstag, 23. März 2024, 15 Uhr
Karsamstag, 30. März 2024, 15 Uhr
Ostermontag, 1. April 2024, 11 Uhr
 Die Mäuse Wilma und Eugen bekommen eine Postkarte, die für große Aufregung sorgt: Sie sollen sofort in den Osterwald kommen – der Osterhase Schorsch Schlappohr habe große Sorgen, Ostern sei in Gefahr.

Eintritt: 8 Euro/Kind · 9 Euro/Erwachsener

RESERVIERUNGEN ERFORDERLICH:

0172 2456769
mail@theater-im-puppenpavillon.de



**JETZT OSTERBRUNCH
 BEI UNS BUCHEN!**

PENTHOUSE THEATERCAFÉ

RESTAURANT · CAFÉ · EVENTLOCATION



**FRÜHSTÜCK
 MITTAGESSEN
 KAFFEE UND KUCHEN
 EVENTLOCATION**

Konrad-Adenauer-Platz 7
 51465 Bergisch Gladbach

Reservierungen unter 02202.247108 • www.theatercafe-gl.de



Terminübersicht

Trödelmarkt

Trödeln auf dem Hammer
Fachmarkt-Parkplatz

Sonntag, 24. März von 11 bis 16 Uhr

Mülheimerstraße 78
51469 Bergisch Gladbach-Gronau

Begrenzte Plätze. Reservierung
mit Vorauszahlung:
info@troedel-mit.de
0221 557759

Blutspendetermin im März

Do 14. März
16.30-20.00 Uhr
Berufskolleg
Bensberger Straße 134-146
51465 Bergisch Gladbach

Spendenhotline für eventuelle
Fragen: 0800 11 949 11
(kostenfrei)

Es wird gebeten einen
Termin zu reservieren:
www.blutspendedienst-west.de

Senioren KINO



Dienstag, 5. März, 15 Uhr
Die Insel der Zitronenblüten

Dienstag, 19. März, 15 Uhr
Die Mittagsfrau

Dienstag, 2. April, 15 Uhr
Rose – Eine unvergessliche
Reise nach Paris

Kinoeinklass: 14,15 Uhr
Filmbeginn: 15.00 Uhr

Eintrittspreis: 6 Euro inklusive
Fairtrade-Kaffee und Kuchen

Plätze reservieren über
die Website:
www.cineplex.de

Cineplex Bensberg
Schlossstraße 46-48
51429 Bergisch
Gladbach-Bensberg



KUNSTLABOR

Inklusiver Workshop für junge Menschen
mit und ohne Behinderung ab 13 Jahren
im **Kunstmuseum Villa Zanders:**

Drucktechniken, collagieren, fotografieren,
digital gestalten, dreidimensional bauen
oder zeichnen und malen. Lass deiner
Kreativität freien Lauf – ob alleine, mit
Begleitung oder in einer Gruppe.

SAMSTAG, 9. MÄRZ
14 BIS 17.30 UHR

Die Teilnahme ist kostenlos!
Konrad-Adenauer-Platz 8
51465 Bergisch Gladbach

Frauenberatungsstelle Bergisch Gladbach

RECHTSINFORMATION
FÜR FRAUEN

**Dienstag, 12. März von
18 bis 19.30 Uhr**

Ort: Frauenberatungsstelle,
Hauptstraße 155
51465 Bergisch Gladbach
Gebühr: 10 Euro

Anmeldung erforderlich unter:
02202 45112 oder
frauenberatungsstelle-bgl@t-online.de

AUSSENSPRECHSTUNDEN
FÜR FRAUEN

in Rösrath: 09. April
in Kürten: 19. März
Overath: 18. April

Ort wird bei Anmeldung
bekanntgegeben. Kostenfrei!

Terminvereinbarung erforderlich:
02202 45112 oder
frauenberatungsstelle-bgl@t-online.de

frauen-staerken-frauen-bgl.de

ClownGrundBildung

**15.-17. März 2024: Start der
1-jährigen ClownGrundBildung**

Die Grundausbildung umfasst:

- das Wesen des ClownSeins kennenzulernen
- das Erfahren für die eigene, persönliche
Entwicklung zu nutzen
- das Erlernte in den eigenen Berufsalltag zu
integrieren und mehr ...

Voraussetzung: Teilnahme an einem
Kennenlernangebot, ein persönliches Bewerbungs-
gespräch und Offenheit für Neues

ClownsZeit – Die Clownsschule für Frauen
Laurentiusstraße 82 · 51465 Bergisch Gladbach
02202 - 2728100 · info@clowns-schule.de
www.clowns-schule.de

Erste-Hilfe-Ausbildung und Fortbildung

Erste-Hilfe-Ausbildung (Grundkurs):
4., 9., 13., 18. oder 27. März

Erste-Hilfe-Fortbildung
(Auffrischung)

6., 11., 20. oder 25. März

**Kindernotfälle/Erst-Hilfe in
Bildungseinrichtungen:
16. März**

Der jeweils eintägige Kurs beginnt
um 8.30 Uhr in der Dienststelle der
Malteser, Frankenforster Straße 21 in
Bergisch Gladbach-Frankenforst.

Anmeldung ist erforderlich:
www.malteser-gl.de oder
02204 – 206 980 oder
Ausbildung.GL@malteser.org

Augenschmaus

Der Film-Treff in Schildgen zeigt
„Lindenberg! Mach dein Ding“

Freitag, 5. April um 19.30 Uhr

Krypta der Ev. Andreaskirche
Schildgen Schüllenbusch 2
51467 Bergisch Gladbach
Gebühr: 5 Euro | Ab 12 Jahren

Malcafé mit Gabi Gerlach

Montag, 11. März von 11.30 - 13.30 Uhr
Montag, 25. März von 11.30 - 13.30 Uhr

Gebühr: 3 Euro pro Person/Termin

Infos: Gabriele Gerlach, 02202-82362
oder email@gabrielegerlach.de

Ort: Himmel un Ääd Begegnungs-Café
Altenberger-Dom-Straße 125
51467 Bergisch Gladbach-Schildgen

Was macht eigentlich ein/e BaustoffprüferIn? Ein/e BiologielaborantIn? Ein/e HörakustikerIn?

Du weißt nicht, welche Ausbildung
die richtige für dich ist? Klick dich
durch spannende Berufsbilder und
erfahre, was Azubis selbst über
ihren Beruf berichten:

[www.sunejo.de/
ausbildungsberufe.aspx](http://www.sunejo.de/ausbildungsberufe.aspx)



Sunejo



Abgeschöpft aus dem Stadtleben



Großer Bahnhof für Gladbach?

Der Papiermacher denkt dieses Mal über die Veränderungen an der S-Bahn nach.

Kennt ihr das, wenn man sagt, man macht jemandem oder für irgendetwas einen großen Bahnhof? Eine Redewendung. Heißt eigentlich nichts anderes, als für einen Besuch einen großen Empfang zu bereiten, eine Person oder auch einen Anlass mit großem Aufwand zu feiern. Ja, und jetzt wird uns der große Bahnhof gemacht, uns Gladbachern. Was ich meine? Das sogenannte Planfeststellungsverfahren für das zweite S-Bahn-Gleis hat begonnen.

Immerhin, ein Anfang. Bisher fühlte man sich ja hier in Gladbach häufig wie auf dem Abstellgleis. Bis Dellbrück schafft es das Bähnchen aus Köln meistens noch, doch dann ist oft genug Schluss mit lustig. In Sachen Schienennetz fühlen wir uns hier, als hätten wir die rote Laterne. Rote Laterne? Kennt ihr vom Bundesliga-Letzten, ist aber ursprünglich das Licht am letzten Zug-Waggon. Kennt ihr Siegburg? Nicht mal halb so viele Einwohner wie wir, aber eine direkte ICE-Verbindung nach Frankfurt am Main und München Hauptbahnhof. Da wurde es für uns jetzt echt höchste Eisenbahn.

Tja, die Weichen sind gestellt, der Zug ist noch längst nicht abgefahren. Wir bekommen nämlich nicht nur ein zweites Gleis, wir bekommen gleich drei! An vier Bahnsteigen können wir dann irgendwann mal einsteigen und das nicht mehr nur in die S11. Wir können wählen zwischen S11, S10 und S14. Großer Bahnhof eben für unsere Stadt. Die Ziele aber bleiben dieselben. Also Köln und Düsseldorf. Ganz neu ist dann aber die Direktverbindung nach Köln-Nippes, wenn es jemanden interessiert.

Wenn eine kohlebetriebene Dampflok nicht aus den Puschen kam, sagte man früher, der Heizer solle eine Schippe drauflegen, um an Fahrt zu gewinnen. Das mag man sich jetzt für die insgesamt vier Planfeststellungsverfahren wünschen. Aber ein alter Mann ist eben kein D-Zug und so schnell geht das bei uns nicht mit solchen Mammutprojekten. Stuttgart 21 ist sicher noch allen ein Begriff. Und hier können ab Sommer erst einmal Einwände gegen den Ausbau eingereicht werden. Und die füllen sicher noch einmal einen Aktenschrank. Aber wenn ich mir anschau, wie aufwändig solche Verfahren heute bei uns sind, dann, ja dann, versteh ich echt nur noch Bahnhof,

Euer Papiermacher



©LeitnerR - stock.adobe.com
©nikol05 - stock.adobe.com



Anzeige

Lange Lebensdauer, lange Freude

KÜCHENWELTEN REIMERS. Die Markenhersteller des Familienunternehmens Küchenwelten Reimers liefern ausschließlich Küchen „Made in Germany“. Diese zeichnen sich aus durch eine lange Lebensdauer, grenzenlose Vielfalt und individuelle Gestaltungsmöglichkeiten.

Das ist Qualität ohne Kompromisse, denn die Küchen werden aus hochwertigen Materialien von Massivholz und Furnier bis hin zu Kunststoff, Lack und Glas gefertigt und mit Elektrogeräten be-

kannter Markenhersteller ausgestattet. Die Produkte entsprechen den hohen nationalen und internationalen Standards und erfüllen die Anforderungen des GS, das ist das Gütesiegel für geprüfte Sicherheit.

Ständige Kontrollen in allen Fertigungsbereichen helfen dabei, die Qualität ständig zu erhöhen. Alle verwendeten Komponenten werden vor ihrem Einsatz überprüft, sodass nur einwandfreies Material zum Einsatz kommt. Für Schubladen und Schranktüren setzen die Produktionsfirmen ausnahmslos Scharnier-, Auszugs- und Führungssysteme von Markenherstellern ein. Das garantiert den leisen, leichten Lauf der Führungen sowie das sanfte, lautlose Schließen von Schubladen und Schranktüren. Systematische Dauer- und Sicherheitstests von unabhängigen Prüfungsinstituten garantieren die hohe Produktsicherheit und Qualität.

Die verwendeten Materialien sind auf Schadstoff-Unbedenklichkeit geprüft, sie sind stabil, pflegeleicht und vor allem langlebig. Wer eine Küche von den Küchenwelten Reimers geliefert bekommt, hat gleichzeitig einen umfangreichen Service: Falls nach der Montage etwas Fehlerhaftes festgestellt werden sollte, helfen die Küchenwelten-Mitarbeiter weiter, „denn die Zufriedenheit unserer Kunden ist uns das Wichtigste“, so Küchenwelten-Chefin Elke Reimers – „auf Wunsch werden wir auch noch nach einigen Jahren einen Servicetermin vereinbaren, damit Sie sehr lange Freude an Ihrer Küche haben und uns weiterempfehlen.“



GL KOMPAKT März 2024

50

Küchenwelten Reimers

Tannenbergstraße 33 · 51465 Bergisch Gladbach
02202 926273-0 · info@kuechenwelten-reimers.de
www.kuechenwelten-reimers.de

Qualität in Perfektion mit
großem Wohlfühlfaktor!



Individuelle Planung in aller Ruhe
und den größtmöglichen Service
finden Sie bei uns!



Terminvereinbarung mit Ihrem
persönlichen Küchenfachberater:
Herr Tomczyk · 02202 9262730

Tannenbergsstraße 33
in Bergisch Gladbach
www.kuechenwelten-reimers.de

KÜCHENWELTEN
REIMERS

DER NEUE **KARRIERE BOTE** AB DEM **18.03.2024**

An Schulen und zahlreichen öffentlichen
Auslagestellen kostenlos erhältlich



Eine Marke der **KUCKELBERG**
MEDIEN



KARRIERE BOTE

Das Magazin zum
Thema Ausbildung

[/karrierebote.de](https://www.karrierebote.de)
[@karrierebote](https://www.instagram.com/karrierebote)

» [karriere-bote.de](https://www.karriere-bote.de)

Timo Kuckelberg | 02202 282828
timo@kuckelberg-medien.de