

RUHESTAND  
TRIFFT  
REISELUST

Weil Fernweh kein  
Alter kennt

EINKAUFEN  
ZUR „STILLEN  
STUNDE“

Dienstags 16 bis 18 Uhr in  
Sand und Bensberg

Senioren-  
Special

Tipps & Tricks für  
Generation 65+

## Deutschlands größtes Papiermuseum

Ausflugsziel für Familien: Alte Dombach



# Wer SuneJo, der findet.

Bei SuneJo findest du  
den Job, der zu dir passt.

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

Dein Online-Jobportal im Rheinland

**SuneJo**



Liebe Leserin,  
lieber Leser,

mit kühlem Kopf und heißem Herzen mutig voran: So zeigt sich aktuell die Stimmungslage in der Region Rhein-Berg – so geht der Bergisch Gladbacher Rat auch das Thema Stadthaus an. Statt des 60-Millionen-Neubaus wird jetzt die Nutzung der leer stehenden RheinBerg Passage diskutiert. Schlüssig hört es sich ja an. Ob's passt, wird sich zeigen. Ergebnisoffen 'drüber nachdenken sollte man in jedem Fall (S. 6/7).

Anfangs nicht so ganz klar war übrigens auch, was Herbert Selbach von einer Erkundungstour aus dem Lerbacher Wald mitgebracht hatte: Der Heimatforscher hatte einen Ziegelstein aufgelesen, der fast 2.000 Jahre alt sein soll (S. 15). Erstaunliche Geschichte, die in der Alten Dombach – Deutschlands größtes Papiermuseum – unterdessen „nur“ bis ins Jahr 1620 zurückreicht (S. 26).

Der Blick nach vorn signalisiert im Gegenzug: 2022 warten so oder so fantastische Begegnungen, Ziele und Erlebnisse auf uns alle. Das Frühlingfest in GL (S. 28) lockt ebenso wie die Freibäder und Bücher dieser Stadt (S. 30), 1001 Angebote für die Generation 65+ (S. 41 ff.) oder Reiseträume von Skandinavien bis Fernost (S.62/63).

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  
Katharina Granzzeier

**Titelfoto:**

Schopps-Fotografie.de

GL KOMPAKT erscheint 10 x jährlich

**Nächste Ausgabe:** 2. April 2022

**Druckauflage:** 55.000 Exemplare

**Druck:**

Graphischer Betrieb  
Henke GmbH, www.henkedruck.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

## Hier ist ein starkes Team am Werk.

Für die Menschen in Rhein-Berg krempeln wir gerne die Ärmel hoch: Wir schaffen Wohnraum, der sich an den aktuellen und künftigen Herausforderungen unserer Zeit orientiert. Modern, ökologisch-nachhaltig, barrierearm und bezahlbar. Damit sich viele Menschen gutes Wohnen leisten können.

Ein Projekt der Rheinisch-Bergischen Siedlungsgesellschaft mbH

[www.rbs-wohnen.de](http://www.rbs-wohnen.de)





# BRUNE

Brune Schmuck Manufaktur  
Schloßstraße 56 in Bergisch Gladbach, Bensberg  
Telefon 02204 55511, www.brune-schmuck.de



## 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!

## Hier die TOP-THEMEN digital lesen

- » Editorial
- » **Stadtgespräch** – Wie geht's weiter mit dem Stadthaus?
- » **Der Steuertipp** – Corona Steuergesetz IV
- » **Aktuelles** – So soll die Schloßstraße aussehen
- » **Der Rechtstipp** – MPU auch ohne Strafverfahren
- » **Kommunalpolitik** – Kitas werden beitragsfrei
- » **Im Profil** – Gleichstellungsbeauftragte Judith Klaben
- » **Trends** – Friseurhandwerk stellt Haarmode vor
- » **Karriere** – Gleichstellung im Job? Noch nicht ganz ...
- » **Sand** – Ausflugsziel Alte Dombach
- » **Stadtmitte** – Frühlingsfest mit Mobilitätsmesse
- » **EVK** – Schnelle Regeneration nach OP
- » **Leben in GL** – Viel Unterstützung für Gladbachs Senioren
- » **Knigge-Tipp** – Wie man mit älteren Menschen umgeht
- » **Musik tut gut** – Bands und Chöre für Senioren
- » **Bewegung** – Schrittzähler im Test
- » **SV Bergisch Gladbach 09** – Zwei Heimspiele im März
- » **Bergischer Löwe** – Queen-Tribute und Schmickler
- » **Kultur** – Gladbacher Fotograf stellt aus
- » **Tourismus** – Reisen im Alter
- » **Gewinnspiel** – Vier Wochen Fitnessclub zu gewinnen
- » **Der Papiermacher** – Zurück in die Zukunft

la Cuisine  
RADEMACHER

La Cuisine Rademacher  
in Köln Dellbrück

Feiern Sie Ihre exklusive Veranstaltung bei uns!  
Hochzeit | Geburtstag | Jubiläum | Firmenfeier

DINNER MI-SO 18:00-22:00  
DELLBRÜCKER HAUPTSTR.176 | 51069 KÖLN  
WWW.LA-CUISINE-KOELN.DE





Reiselust – Von wegen Busreisen mit Heizdeckenverkauf! Auf dem Plan der Generation 65 plus stehen Städtetrips und Kulturreisen quer durch Europa.



Senioren-Special – Tipps zu Wohnoptionen, Freizeitgestaltung, digitaler Weiterbildung und vieles mehr.



Schrittzähler – Ob auf dem Weg vom Sofa zur Küche oder beim Traben durch den Wald, sie sind immer dabei, um die Schritte ihres Trägers zu protokollieren.



## IT-Systeme & Netzwerktechnik

Unsere **Experten** unterstützen Sie bei jeder IT-Herausforderung.

Fachlich, strategisch sowie technisch sind wir für Sie da!

[www.oevermann.de/netzwerke](http://www.oevermann.de/netzwerke)



# Erste Stadthaus-Planungen wurden zu teuer



**STADTGESPRÄCH.** Noch Ende 2019 ging man in Bergisch Gladbach davon aus, dass direkt am Bahnhof ein neues Stadthausgebäude für 440 Verwaltungsangestellte entstehen würde. Man rechnete mit Kosten von rund 20 Millionen Euro. Kurz darauf explodierten sie auf über 60 Millionen und das Projekt wurde gestoppt. Jetzt scheint eine preiswerte Lösung in Sicht.

VON HANS-WERNER KLINKHAMMELS

Wo zuvor noch über den Neubau eines Stadthaus auf der Kopfseite des Bergisch Gladbacher S-Bahnhofs nachgedacht wurde, ist nun an diese Stelle der Gedanke der Anmietung der Rhein-Berg-Passage getreten. Hier herrscht seit Mitte des letzten Jahres absoluter Leerstand. Neben Verwaltungsbüros für die Stadtverwaltung sei auch Platz für die neue Stadtbibliothek. Ein weiteres Stockwerk soll zudem die Raumkapazität vergrößern.

Für die CDU-Fraktion hat die Idee als solche auf den ersten Blick durchaus Charme, so Dr. Michael Metten. Jedoch fehlen ihr wichtige Daten zur genauen Beurteilung. „Wichtig ist die Beantwortung der Fragen: Wie hoch fällt die jährliche Miete

aus? Welches Anforderungsprofil von Seiten der Stadt gibt es für die Büroräume in den beiden aufzusetzenden Stockwerken? Sind diese Aufbauten städtebaulich vertretbar? Welche Zusatzkosten gibt es? Erst wenn diese und weitere Fragen seriös und transparent beantwortet sind, kann eine notwendige Barwertberechnung vorgenommen werden.“ Tatsächlich hatte sich die CDU stets für den Auer-Weber-Entwurf auf dem städtischen Grundstück an der Jakobstraße ausgesprochen – vielleicht auch für eine abgespeckte Version. Da die Verwaltungsspitze dies aber nicht akzeptieren konnte, „hat die Ampel nun alleine zu verantworten, was nun geschieht“, so Metten. Die SPD sieht die Anmietung eines Stadthaus im Marktkauf-Gebäude als eine interessante Option. „Hierdurch werden Risiken für die Stadt in Grenzen gehalten, da

durch den fest vereinbarten Mietzins Kostensicherheit gewährleistet ist“, so Fraktionschef Klaus W. Waldschmidt. Er ergänzt: „Ob ein heute errichtetes Stadthaus noch in zehn oder zwanzig Jahren dem Bedarf entspricht, ist kaum vorhersehbar. Ein Risiko, das durch einen Zeitmietvertrag ebenfalls minimiert werden kann.“

Für die FDP sind laut ihrem Fraktionsvorsitzenden Jörg Krell noch viele Fragen offen. Aber: „Die Partnerschaft mit einem Investor bietet für die Stadt erhebliche Vorteile: Kostensicherheit über eine verbindliche Vereinbarung und schnellere Realisierbarkeit, da der Investor über entsprechende Planungs- und Projekt-Management-Ressourcen verfügt.“

Die Grünen sehen vor allem Vorteile für das Verwaltungspersonal. „Wir möchten, dass die städtischen Mitarbeitenden so schnell wie möglich in angemessene Räumlichkeiten umziehen können, das hat für uns obers-





Foto: Klinkhammels

te Priorität“, so die Fraktionsvorsitzende Theresia Meinhardt. Ein weiteres Argument ist das der Ressourcenschonung, so der Vorsitzende des Stadthausausschusses Friedrich Bacmeister. „Deshalb begrüßen wir es sehr, wenn die Rheinberg Passage eine neue Nutzung erfährt, der Baukörper weitgehend erhalten bleibt und nach ökologischen Kriterien erweitert wird.“

Zur aktuellen Situation informiert die Stadt: „Ein Interessenbekundungsverfahren zur Findung von Investoren beziehungsweise möglichen Standorten wurde durchgeführt und ist zurzeit in der Auswertung. Gegen das Verfahren wurde aktuell Vergabebeschwerde bei der Vergabekammer der Bezirksregierung Köln eingelegt. Vor der Fortführung muss nun zunächst der Beschluss der Vergabekammer abgewartet werden. Deshalb ist mit Verzögerungen zu rechnen.“

Verwaltungsintern wird das Projekt „Verwaltung 4.0/Moderne Arbeitswelten“ fortgeführt, um den künftigen Arbeitsplatz- und Ausstattungsbedarf unter Einbeziehung von Tele-Heimarbeit, Desksharing, Digitalisierung etc. festzustellen.

Parallel wird geprüft, ob für die Option des Standortes RheinBerg Passage ein Bauleitplanverfahren erforderlich ist. Der Aufstellungsbeschluss wurde vorsorglich bereits im Dezember 2021 gefasst.“ ■

# Stylisher Auftritt aus jeder Perspektive

Der neue Polo



Jetzt ab 135,00 €<sup>1</sup> mtl.  
im Privatkundenleasing

Fahrzeugabbildung zeigt Sonderausstattungen gegen Mehrpreis.

Kompakt. Sportlich. Und mit mehr intelligenten Technologien als je zuvor. Der neue Polo begeistert aus jeder Perspektive und steckt voller guter Ideen. Dabei sorgt nicht nur sein umfangreiches Design-Update für mächtig Aufsehen – auch optionale Technologien wie das IQ.LIGHT, das Digital Cockpit Pro und der IQ.DRIVE „Travel Assist“ bereiten ungetrübte Fahrfreude. Und weil auch die Konditionen überzeugen, bleibt nur noch eins: Einsteigen.

### Polo Life 1.0 59 kW (80 PS) 5-Gang (Benziner)

Gemäß VO (EG) NR 715/2007 Kraftstoffverbrauch nach 99/94/EG (l/100 km): innerorts 5,7; außerorts 4,0; kombiniert 4,6; CO<sub>2</sub>-Emission kombiniert, g/km: 106; Effizienzklasse: B<sup>3</sup>  
**Ausstattung:** Multifunktionslenkrad in Leder, Einparkhilfe im Front- und Heckbereich, Geschwindigkeitsbegrenzer, „Front Assist“, „Lane Assist“, Digital Cockpit, Radio „Composition“, Telefonschnittstelle, Klimaanlage, LED-Scheinwerfer, Start-Stopp-System mit Bremsenergie-Rückgewinnung u. v. m.

### Unser Leasingangebot für Privatkunden<sup>1</sup>

Leasingsonderzahlung:	999,00 €
Laufzeit:	48 Monate
Jährliche Fahrleistung:	10.000 km
<b>48 mtl. Leasingraten à</b>	<b>135,00 €<sup>1</sup></b>

Stand 02/2022. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. <sup>1</sup> Ein Angebot der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorn Str. 57, 38112 Braunschweig, für die wir als ungebundener Vermittler gemeinsam mit dem Kunden die für den Leasingvertrag nötigen Vertragsunterlagen zusammenstellen. Alle Preise inkl. MwSt. Die Werksauslieferungskosten in Höhe von 499,00 € sind in der Leasingrate enthalten. Die Zulassungskosten in Höhe von 169,00 € berechnet der ausliefernde Betrieb separat. Dieses Angebot ist bis 31.03.2022, 12.00 Uhr, und nur für Privatkunden gültig. Bonität vorausgesetzt. Als Verbraucher steht Ihnen ein gesetzliches Widerrufsrecht zu. Alle Angaben basieren auf den Merkmalen des deutschen Marktes. Nähere Informationen erhalten Sie unter [volkswagen.de](http://volkswagen.de) oder bei uns. Weitere Motorisierungen, Farben und Ausstattungen gegen Mehrpreis bestellbar.

<sup>2</sup> Die angegebenen Verbrauchs- und Emissionswerte wurden im neuen WLTP-Messverfahren ermittelt und zwecks Pflichtangabe nach Pkw-EnVKV in NEFZ-Werte umgerechnet. Nähere Informationen erhalten Sie bei uns oder unter [volkswagen.de/wltp](http://volkswagen.de/wltp)



Ihr Volkswagen Partner

**SteinGruppe**

**Richard Stein GmbH & Co. KG**

Overather Straße 43, 51766 Engelskirchen-Loope (Hauptsitz)  
Mühlheimer Straße 67-69, 51469 Bergisch Gladbach  
Gummersbacher Straße 55, 51645 Gummersbach  
Tel. 02202 95572 781, [steingruppe.de](http://steingruppe.de)  
[online-team@steingruppe.de](mailto:online-team@steingruppe.de)



# Industrie in der Stadt gestern und heute



Papierindustrie war lange Zeit prägend. Die Zeit von Zanders ist vorbei. Die alte Betriebsbahn-Lok (Mitte) bleibt als Denkmal auf dem Werksgelände. Auf dem Areal der ehemaligen Papierfabrik Wachendorf in Gronau gibt es nur noch Ruinen (Mitte links). Mit Instant-Zitronentee startete Willibert Krüger Anfang der 1970er-Jahre den Erfolg der heute europaweit agierenden Krüger GmbH (unten). Seit 1931 produziert die Firma Saint-Gobain Isover, erkennbar am hohen Schornstein, hier Dämmstoffe (Mitte rechts). Hochmodern zeigt sich die Weltfirma Miltenyi Biotec für Biotechnologie und Biomedizin. Der Hauptsitz ist seit 1996 in Moitzfeld (oben).

REE ■





# Viertes Corona-Steuerhilfegesetz



Dennis Bickenbach B. A.  
Steuerberater

## Servos Winter & Partner GmbH

Wirtschaftsprüfungs- und  
Steuerberatungsgesellschaft  
Odenthaler Straße 213 – 215  
51467 Bergisch Gladbach  
Tel.: 02202 933030  
www.servos-winter.de  
Besuchen Sie Servos Winter & Partner  
auch auf   

## STEUERTIPP. Weitere Entlastungen vom Staat.

Während die Corona-Pandemie sich nun hoffentlich auf das Ende zubewegt, hat das Bundesministerium für Finanzen am 3. Februar 2022 den Referentenentwurf für ein Viertes Corona-Steuerhilfegesetz veröffentlicht. Hierdurch sollen, wie bei den bisherigen Corona-Steuerhilfegesetzen, durch wirtschaftliche und soziale Maßnahmen Auswirkungen der Corona-Pandemie abgefedert werden. Im Folgenden geben wir einen kurzen Überblick zu einer Auswahl der geplanten Maßnahmen:

### Steuererklärungsfristen

Die Abgabefristen für Steuererklärungen 2020 in beratenen Fällen wird um weitere drei Monate verlängert. In diesem Zuge sollen auch die Erklärungsfristen für 2021 und 2022 verlängert werden. Geplant sind folgende Abgabefristen:

Für beratene Fälle

- Veranlagungszeitraum (VZ) 2020: bis 31. August 2022
- VZ 2021: bis 30. Juni 2023
- VZ 2022: bis 30. April 2024

Für nicht beratene Fälle

- VZ 2020: bis 31. Oktober 2021
- VZ 2021: bis 30. September 2022
- VZ 2022: bis 31. August 2023

### Investitionsfristen bei Investitionsabzugsbeträgen

Die Investitionsfristen für steuerliche Investitionsabzugsbeträge nach § 7g EStG, die eigentlich in 2022 auslaufen würden, sollen um ein weiteres Jahr verlängert werden. Hinweis: Ebenfalls sollen die steuerlichen Investitionsfristen für Reinvestitio-

nen nach § 6b EStG um ein weiteres Jahr verlängert werden.

### Homeoffice-Pauschale

Die bestehende Regelung zur Homeoffice-Pauschale wird um ein Jahr bis zum 31. Dezember 2022 verlängert. Grundsätzlich greift die Homeoffice-Pauschale, wenn kein häusliches Arbeitszimmer vorliegt oder auf einen Abzug der Aufwendungen für ein häusliches Arbeitszimmer verzichtet wird. In diesem Fall können Steuerpflichtige für jeden Kalendertag, an dem sie ihre betriebliche oder berufliche Tätigkeit ausschließlich in der häuslichen Wohnung ausüben und keine außerhalb der häuslichen Wohnung belegene Betätigungsstätte aufsuchen, für die gesamte betriebliche und berufliche Betätigung einen Betrag von fünf Euro abziehen. Der maximale Betrag ist jedoch auf 600 Euro pro Jahr gedeckelt.

### Corona-Bonus für Pflegekräfte

Vom Arbeitgeber aufgrund bundes- oder landesrechtlicher Regelungen an in bestimmten Einrichtungen – insbesondere Krankenhäusern – tätige Arbeitnehmer gewährte Sonderleistungen zur Anerkennung besonderer Leistungen während der Corona-Krise sollen bis zu einem Betrag von 3.000 Euro steuerfrei gestellt werden. Ferner sind beispielsweise noch weitere Maßnahmen zur verbesserten Verlustverrechnung, die Verlängerung der degressiven Abschreibung für bewegliche Wirtschaftsgüter des Anlagevermögens sowie die Steuerbefreiung der Zuschüsse des Arbeitgebers zum Kurzarbeitergeld geplant. ■

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) 299 48-0 [www.wuenschs.de](http://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**  
Fleischspezialitäten  
...mit Sicherheit –  
Qualität aus Meisterhand.

**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](mailto:info@ladok.de) | [www.ladok.de](http://www.ladok.de)





Fotos: Klinkhammels

Blick hinauf von der unteren Schloßstraße Richtung Schlossgalerie.

Der Verkehr staut sich an der unteren Schloßstraße, wo zurzeit Kanalbauarbeiten anstehen.

# Die Schloßstraße – und wie es weitergeht

**AKTUELLES.** Der Umbau der Schloßstraße ist Teil des Integrierten Handlungskonzeptes (InHK) Bensberg. Seit dem Jahr 2017 wurde geplant und mit der Umsetzung auch bereits teilweise begonnen. Nun soll es in die entscheidende Phase gehen. GL KOMPAKT hat nachgefragt, wie Fraktionen und IBH (Interessengemeinschaft Bensberger Handel + Gewerbe e. V.) die Situation sehen.

VON HANS-WERNER KLINKHAMMELS

**E**rste Arbeiten zur Vorbereitung des Umbaus haben begonnen. Baumfällungen und Kanalbaumaßnahmen sind die Vorboten zu den Gesamtmaßnahmen. Haben die Arbeiten einmal begonnen, rechnet man mit einer dreijährigen Bauzeit. Die SPD freut sich, denn „die Neugestaltung der Schloßstraße, eines der größeren Bauvorhaben des InHK Bensberg, wird zu einer erheblichen Attraktivitätssteigerung des Stadtteils Bensberg führen“. Das sagt der Fraktionsvorsitzende Klaus Waldschmidt.

Die FDP hingegen würde sich eine zügigere Umsetzung wünschen, so Fraktionschef Jörg Krell. Er bemängelt aber auch den Umstand, dass die Planung in früheren Abschnitten oft nicht transparent war: „In der frühen Phase der Planung hätte die Verwaltung über ein digitales oder physisches Modell eine bessere Visualisierung der Planungen anbieten sollen. Das hätte viele Diskussionen zielführender gemacht.“

Die Grünen bescheinigen der Stadtverwaltung mit größter Sorgfalt und Voraussicht zu planen. „Es wird dabei versucht, die unterschiedlichen Interessen in Einklang zu bringen“, erklärt Ratsmitglied Tino Symanzik. Er weist darauf hin, dass es „im Vorfeld der Maßnahmen verschiedene Formate gab, an denen Bürger eingebunden wurden beziehungsweise sich eingebracht haben.“ Und er verspricht: „Es ist unser Ziel, dazu beizutragen, die Bensberger Schloßstraße zu dem zu entwickeln, wie es die Bilder im InHK-Konzept versprechen. Wir wollen dabei unterstützen, die Rahmenbedingungen so auszugestalten, dass eine Einkaufsmeile mit Charme und Aufenthaltsqualität entsteht.“

Die CDU sieht das etwas differenzierter. Ob die eigentliche Umgestaltung im Sommer dieses Jahres wirklich beginnt, sieht sie nicht als gesichert an. „Der Start könnte auch erst im Jahr 2023 erfolgen, dann nämlich, wenn es veränderte Planungen geben sollte. Man wird sehen, ob sich die Ampel an die Beschlusslage des Rates hält oder ob sie

die Pläne modifizieren will. Die Sanierungszeit von insgesamt drei Jahren ist nach meinem Dafürhalten ein langer Zeitraum, der viele Belastungen für die Geschäfte mit sich bringen wird“, drückt Fraktionsvorsitzender Dr. Michael Metten seine Bedenken aus.

Die Geschäftsleute freuen sich im Großen und Ganzen auf das, was mit der Umgestaltung der Schloßstraße entstehen wird. „Es werden viele belebende Elemente für unsere Bürgergesellschaft dabei sein“, so der IBH-Vorstand. Aber es dürfe keine Vollsperrung geben: „Der Zugang zu den einzelnen Gebäuden ist dauerhaft zu gewährleisten. Die IBH erwartet, dass die Arbeiten zeitlich straff geplant und durchgeführt werden, um die Einschränkungen für die Bürger und die Händlerschaft zu minimieren. Die Belastungen durch die Pandemie sind bereits existenzbedrohend“, so das klare Votum der Bensberger Händler, die „auf eine konstruktive und unmittelbare Absprache durch ein bürgernahes Baustellenmanagement“ hoffen. ■



# Entziehung der Fahrerlaubnis trotz Einstellung des Strafverfahrens?

**RECHTSTIPP.** Unabhängig vom Strafverfahren kann auch die zuständige Fahrerlaubnisbehörde eingreifen.



**Barbara De Icco Valentino** studierte Rechtswissenschaften an der Universität Bonn. Sie ist seit 2016 Rechtsanwältin. Frau De Icco Valentino ist für die Kanzlei Leonhard & Imig in den Rechtsgebieten Medizinrecht und Verkehrsrecht als Fachanwältin tätig.

**LEONHARD & IMIG**  
RECHTSANWÄLTE

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

Als Rechtsanwältin erlebe ich häufig – gerade dann, wenn ein Straf- oder Bußgeldverfahren gegen meinen Mandanten eingeleitet worden ist und es um das „Heiligtum“, den Führerschein, geht – große Verwunderung bei meiner Schilderung von möglichen Rechtsfolgen, gefolgt von Wut über die gesetzlichen Vorschriften und großen Erwartungen an die Verteidigung.

So möchte ich von einem Fall aus dem Jahr 2019 berichten, den das Verwaltungsgericht Magdeburg (Beschl. v. 2. Februar 2021, 1 B 364/20) zu entscheiden hatte.

Mitte 2019 war der spätere Antragsteller mit einer Blutalkoholkonzentration (BAK) von 2,14 Promille auf seinem Fahrrad unterwegs. Dabei hatte er einen Fuß auf dem Pedal, mit dem anderen Fuß stieß er sich immer wieder vom Boden ab (sogenanntes „rollern“). Gegen ihn wurde wegen Trunkenheit im Verkehr ein Strafverfahren eingeleitet, welches im Anschluss gegen Zahlung einer Geldauflage eingestellt wurde. Die Staatsanwaltschaft leitete im Anschluss die Akte an die zuständige Fahrerlaubnisbehörde weiter, die eine medizinisch-psychologische Untersuchung (MPU) anordnete. Ein Testat hierzu legte er nicht vor, weshalb ihm sodann die Fahrerlaubnis entzogen wurde. Hiergegen wandte er sich an das Gericht. Das Verhalten der Behörde war rechtmäßig, so der Beschluss des VG.

Ohne auf die Einzelheiten des Falls eingehen zu wollen, möchte ich Ihnen in aller Kürze den Hintergrund für eine solche Vorgehensweise erläutern.

Wenn u. a. Staatsanwaltschaft oder Polizei Tatsachen bekannt werden, die die Zweifel oder gar die Annahme aufkommen lassen, dass der Fahrerlaubnisinhaber zum Führen von Kraftfahrzeugen ungeeignet ist, kann die Fahrerlaubnisbehörde die Fahreignung überprüfen. Dies geht u. a. aus § 11 Fahrerlaubnisverordnung (FeV) hervor. Dies muss nicht immer aufgrund von Auffälligkeiten im Zusammenhang mit Alkohol im Straßenverkehr geschehen, sondern kann auch eventuell aufgrund anderer Eignungszweifel der Fall sein. Wenn zum Beispiel eine Straftat unter Nutzung eines Kfz begangen wurde. Aber auch schon bei viel weniger schwerwiegenden Fällen wie der von Polizeibeamten wahrgenommenen körperlichen Verfassung eines Unfallbeteiligten bei einer Unfallaufnahme, kann die Überprüfung durch die Behörde gerechtfertigt sein. Bei einer BAK von mehr als 1,6 Promille wird von Seiten der Fahrerlaubnisbehörde jedoch eine MPU angeordnet. Ohne Nachweis über deren positives Ergebnis ist die Fahrerlaubnis zu entziehen. Strafverfahren und Verwaltungsverfahren von Seiten der Fahrerlaubnisbehörde sind zwei voneinander getrennt zu betrachtende Verfahren, sodass von beiden Seiten wegen eines einzigen Vorfalles Sanktionen folgen können. ■

Blüht ein Leben lang.

Hochwertiger Parkettboden von Meisterhand.



**SCHNEPPIENSIEFEN**  
PARKETT + BODENBELÄGE | MEISTERBETRIEB

Im Frühling gib't's zu jeder Bodenverlegung einen Blumengutschein geschenkt.  
[www.schnepiensiefen-kg.de](http://www.schnepiensiefen-kg.de)



Foto: Schnepiensiefen | Grafik: Thum Design



Die Kita Bollerwagen. Auch hier gilt nach der neuen Satzung: Keiner zahlt mehr als der Kita-Platz wirklich kostet.



# Neue Ordnung der Elternbeiträge

Foto: Klinkhammels

**KOMMUNALPOLITIK.** Spätestens Mitte des letzten Jahres war klar: Kindergärten sollen beitragsfrei werden. Schrittweise will man sich in Bergisch Gladbach diesem Ziel nähern. Nun ist der zweite Schritt getan: Geänderte Einkommensbegriffe sollen für mehr Beitragsgerechtigkeit sorgen.

VON HANS-WERNER KLINKHAMMELS

In einem ersten Step waren zunächst Einkommensgruppen bis zu einem Jahreseinkommen von 40.000 Euro von der Beitragszahlung befreit worden. Diese Regelung trat bereits im August des letzten Jahres in Kraft. Nun sollen mittels einer neuen Elternbeitragstabelle auch höhere Einkommensstufen – über 130.000 Euro – im Gegensatz zur aktuellen Berechnung nochmals gesplittet werden. In der Begründung zum Beschlussvorschlag heißt es: „Die Staffelung soll zunächst in Zehntausender-Schritten bis zur Einkommensstufe bis 160.000 Euro erfolgen. Danach wird in jeweils Zwanzigtausender-Schritten bis 180.000 Euro und bis 200.000 Euro gestaffelt. Die letzte Einkommensstufe über 200.000 Euro wird als höchste Einstufungsgrundlage dienen, sofern das zu versteuernde Einkommen über 200.000 Euro pro Jahr liegt (analog der bisherigen Einkommensstufe über 130.000 Euro).“

Zurzeit befinden sich knapp elf Prozent der Eltern von Kita-Kindern über 130.000 Euro. Dieser prozentuale Anteil entspricht aktuell – ohne die Zugrundelegung des zu versteuernden Einkommens – monatlichen Elternbeiträgen in Höhe von knapp 134.000 Euro. Die Höhe der Elternbeiträge steht aber im Zusammenhang mit den Betriebskosten. Gerichtsurteile weisen darauf hin, dass „die Einnahmen durch die Elternbeiträge die Ausgaben für die Betriebskosten nicht übersteigen dürfen“. Die Beiträge sind schwierig zu berechnen, da in unterschiedlichen Altersgruppen unterschiedliche Betriebskosten wegen unterschiedlicher Gruppenformen entstehen können. Für manche Eltern bedeutet die Neueingruppierung aber auch die Pflicht zum Einkommensnachweis. Bisher mussten Eltern, die Einkünfte über 130.000 Euro im Jahr erzielten, keine Nachweise zur Einkommensüberprüfung einreichen. Auch künftig sollen keine Nachweise erbracht werden, wenn Eltern Einkünfte der höchsten Einkommensstufe – dann über 200.000 Euro – erzielen.

Der Wegfall der Beitragszahlungen der Einkommensgruppen sowie die Neuregelung der Einkommensgruppen und der geänderte Einkommensbegriff werden insgesamt zu rund 2,7 Millionen Mindereinnahmen führen. Die Gegenfinanzierung ist durch die Erhöhung der Grundsteuer B um insgesamt 161 Punkte (davon 61 zum Ausgleich dieser Finanzlücke) gesichert. Man mache es so den Eltern einfacher, ihre Kinder in die Kitas zu schicken, so Dr. Friedrich Bacmeister von den Grünen. Es sei ein Ausdruck des Sozialen, Familien, die mehr leisten können, mehr zu belasten. Vor allem vor dem Hintergrund, dass ein kostenfreier Besuch von Kindertagesstätten derzeit wegen der hohen Unterdeckung des Bergisch Gladbacher Stadtsäckels nicht möglich ist.

Die elterliche Belastung beginnt im unteren Bereich bei 40 Euro monatlich und endet in der höchsten Stufe bei 720 Euro monatlich. Der Rat sprach sich mehrheitlich für die Neuordnung der Elternbeiträge aus. ■



# Der Umlaufbeschluss

## Vereinfachte Beschlussfassung in Zeiten der Pandemie

**B**eschlussfassungen sind für Eigentümergemeinschaften elementar wichtig, sei es der Beschluss über die Hausgeldabrechnung, welcher gewährleistet, dass Guthaben ausgezahlt werden können oder der Beschluss über einen neuen Wirtschaftsplan, welcher die Vorauszahlungen der einzelnen Eigentümer für das kommende Wirtschaftsjahr festlegt. Diese und noch andere wichtige Themen werden üblicherweise bei einer Eigentümersammlung besprochen.

Da sich die Einberufung einer Eigentümersammlung besonders zu Zeiten einer Pandemie schwierig gestaltet, können andere Instrumente zur Beschlussfassung genutzt werden, wie zum Beispiel die Beschlussfassung über einen Umlaufbeschluss.

Beim Umlaufbeschluss spricht man auch vom schriftlichen Beschluss. In § 23 Abs. 3

WEG heißt es: „Auch ohne Versammlung ist ein Beschluss gültig, wenn alle Wohnungseigentümer ihre Zustimmung zu diesem Beschluss schriftlich erklären.“

Das heißt, dass auch ohne Eigentümersammlung ebenfalls ein wirksamer Beschluss herbeigeführt werden kann. Grundvoraussetzung hierzu ist jedoch, dass alle Wohnungseigentümer ihre Zustimmung zu dem entsprechenden Beschlussantrag schriftlich erklären. Dementsprechend ist das Umlaufverfahren insbesondere für kleinere WEGs, in denen Einigkeit herrscht, sehr attraktiv. So kann man sich den formalen Akt einer Eigentümersammlung sparen und schnell wichtige Beschlüsse fassen. Es ist jedoch zu beachten, dass sobald eine Person anderer Meinung ist – oder Streit unter den Eigentümern herrscht – das Umlaufverfahren zum Scheitern verurteilt ist. Dies

liegt daran, dass – wie erwähnt – eine ausbleibende Unterschrift dazu führt, dass ein Umlaufbeschluss nicht gefasst werden kann. Dann wird die Einberufung einer Eigentümersammlung erforderlich.

Ein solcher Beschluss gehört ebenfalls in die Beschlusssammlung. Wird ein Umlaufbeschluss nicht verkündet, handelt es sich um einen Nichtbeschluss. Er ist damit bedeutungslos.

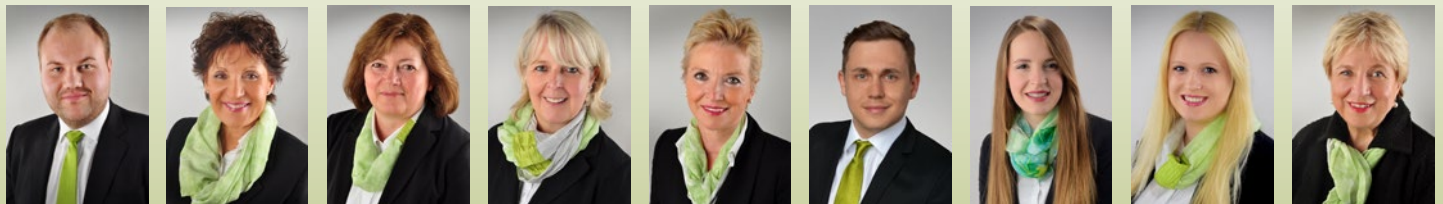


Bei Fragen zur Wohnungsverwaltung bzw. Themen rund um die Immobilie stehen wir Ihnen gern zur Verfügung. ■

**Severin Porschen**  
Immobilienverwaltung  
Maskus GmbH

## Sie verkaufen Ihre Immobilie

### ... am besten mit uns!



**MONIKA HAMACHER**

**IMMOBILIEN GMBH**





# Einkaufen zur „Stillen Stunde“ in Sand und Bensberg

**GL informiert.** Von Neuseeland über die Schweiz nach Bergisch Gladbach: Die Stadtverwaltung setzt zusammen mit dem Inklusionsbeirat und zwei Einzelhändlern die Initiative zur „Stillen Stunde“ um. Start ist der 1. März 2022.

Der alltägliche Einkauf ist in heutiger Zeit von ständiger Reizüberflutung geprägt. Die Beleuchtung ist grell, Musik dudelt im Hintergrund und Mitarbeiter wuseln mit ausladenden Rollcontainern hin und her, um die Regale aufzufüllen. An der Kasse erfasst der Scanner jeden Artikel mit schrillum Piepton und während des Bezahlvorgangs unterhalten sich andere Kunden lautstark. All dies ist Alltag für die Mehrheitsgesellschaft, aber es gibt auch Menschen, bei denen allein die Vorstellung bereits großen Stress auslöst.






## Die Stille Stunde soll Abhilfe schaffen

Insbesondere für Personen mit Autismus oder andere Personen mit Reizverarbeitungsschwierigkeiten können diese alltäglichen Situationen zur Herausforderung werden. Deshalb möchte die „Stille Stunde“ den Kundinnen und Kunden eine reizreduzierte Zeit zum Einkaufen anbieten, bei der Augen und Ohren geschont und die Ablenkung im Geschäft minimiert werden soll. Dazu gehört auch, dass in dieser Zeit Assistenzhunde dort, wo es möglich ist, in den Geschäften willkommen sind.

„Bergisch Gladbach ist eine der ersten Städte Deutschlands, die dieses Konzept nun ausprobiert. Deshalb sind wir auch froh und dankbar, dass wir einen Einzelhändler und eine Einzelhändlerin für dieses Projekt gewinnen konnten. Wir hoffen, dass sich noch weitere Kooperationspartner finden lassen“, erklärt Monika Hiller, Inklusionsbeauftragte der Stadt Bergisch Gladbach.

## Stille Stunde



-  Jeden Dienstag von 16 bis 18 Uhr
-  gedimmtes Licht
-  keine Musik und wenig Durchsagen
-  Assistenzhunde willkommen
-  wenig Gedränge durch viele geöffnete Kassen

## Edeka Hetzenegger und Rewe Wintgens beteiligen sich

Konkret beteiligen sich Markus Hetzenegger und Ursula Wintgens mit ihren Lebensmittelmärkten in Sand (EDEKA) und in Bensberg (REWE) in der Schloßstraße an diesem Projekt. „Wir verstehen die Teilnahme an der ‚Stillen Stunde‘ als Signal an die Gesellschaft: Jede und jeder kann mit geringem Aufwand etwas tun, damit sich andere wohler fühlen“, so erläutert es Ursula Wintgens, Inhaberin des REWE-Marktes in der Schlossgalerie in Bensberg. „Wir wollen für all unsere Kundinnen und Kunden ein optimales Käuferlebnis bieten und wenn

dies mit so einfachen Mitteln möglich ist, wollen wir es probieren“, ergänzt Markus Hetzenegger, Edeka-Händler in Sand.

Die „Stille Stunde“ soll in den Geschäften ab dem 1. März jeden Dienstag zwischen 16 und 18 Uhr stattfinden. In dieser Zeit sind natürlich auch alle anderen Kunden herzlich willkommen. „Gerade am Anfang werden wahrscheinlich viele Fragen gestellt werden, warum es in den Läden leiser und dunkler ist als sonst, aber wir informieren gerne über die Gründe“, erläutern die beiden Kaufleute. „Auch sind wir für Anregungen und Ideen der Kundinnen und Kunden zur Optimierung der „Stillen“ Stunde offen. ■



# Entdecker und Heimatforscher

**HISTORISCH.** Herbert Selbach brachte Archäologen auf die Spur von Kalköfen aus der Römerzeit im Lerbacher Wald. Für sein Engagement in Heimatforschung und Naturschutz ehrte ihn jetzt der Bürgermeister.



Baute sogar ein Modell der vier Öfen, die vor rund 2.000 Jahren zur Produktion von Baumaterial genutzt wurden. Wofür das Material verwendet wurde, ist bis heute nicht bekannt.

**E**in Ziegel brachte den Stein ins Rollen: Herbert Selbach fand im Lerbacher Wald nahe dem Ortsteil Sand vor Jahren einen Ziegelstein – aber nicht

am Fundort des Ziegels feststellen. Mit der Kohle hielt man die Öfen am Brennen, Branntkalk war in der Zeit der Römer ein oft verwendetes Baumaterial. Aber: Die für

irgendeinen, sondern einen fast 2.000 Jahre alten. Da Selbach an der Geschichte seiner Heimat interessiert ist, machte er die Archäologen vom Landschaftsverband Rheinland (LVR) auf den Fund aufmerksam. Und die Wissenschaftler bestätigten: Der Stein gehört zu einer Anlage von vier Kalköfen, mit denen ab etwa 50 nach Christus Baumaterial produziert wurde. Das konnten die LVR-Experten anhand von Kohleresten

Römer typischen Stempel auf den Steinen fehlen und an der Ofenanlage fand man auch keine römischen Rüstungen oder Waffen. Fest steht aber, dass an diesem Standort auch noch rund 1.000 Jahre später gebrannt wurde. Das ergaben weitere Proben, die der LVR durchführte.

Selbach engagiert sich seit fast zehn Jahren in der Bodendenkmalpflege, im Förderverein des Bergischen Museums für Bergbau, Handwerk und Gewerbe, unterstützt aber auch das Kreisveterinäramt als ehrenamtlicher Mitarbeiter im Bereich Artenschutz. Bürgermeister Frank Stein überreichte ihm für diese vielfältigen Tätigkeiten die städtische Ehrennadel.



KP ■



## Weinseminare im März

„Wine and Dine at home“

Samstag, 12. März 2022

Online | 19 Uhr | 99 Euro

Kulinarisches Spitzentreffen mit Markus Haxter. Meisterliches Menü im Weckglas kommt zu Ihnen nach Hause. Besondere Weine zu jedem Gang plus „Zwischenwein“ – versprochen.

„GIN & TONIC“

Samstag, 19. März 2022

Online | 20 Uhr | 45 Euro für 1 Set

4 x Gin, 4 x Tonic, jedes weitere Set 15 Euro, inkl. der Gin-Historie



Klaus Rüsing

WEINGROSSHANDLUNG

Alle Infos auf [www.wein.gl](http://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](mailto: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 m<sup>2</sup> kann für Ausstellungen/Messen/Märkte genutzt werden

Weitere Informationen:  
[www.bergischerloewe.de/vermietung](http://www.bergischerloewe.de/vermietung)



# Neue, digitale Schulwelt

**JUNG IN GLADBACH:** Am Beispiel Gymnasium Herkenrath sieht man, wie digital Schule sein kann. Schon ab der 5. Klasse gibt es informationstechnische und medienpädagogische Angebote.



Das Gymnasium Herkenrath ist digital gut ausgestattet (von links): Die Informatiklehrer Michael Beiderhase und André Stepanek mit Schulleiter Dieter Müller.

VON KLAUS PEHLE

„Das weiß ich nicht, da war ich krank.“ Früher ein beliebter Spruch von Schülern, die Lerninhalte aus welchem Grund auch immer nicht präsent hatten. Aus. Vorbei. Das geht heute nicht mehr. Jede Schülerin, jeder Schüler hat über die Stadt Bergisch Gladbach eine Lizenz für das Microsoft Office 365 Paket erhalten. Und das beinhaltet das Programm „Teams“. Das ermöglicht nicht nur Videokonferenzen und digitalen Schulunterricht. Wenn ein Schüler eine Stunde verpasst hat, kann er die Inhalte über „Teams“ abrufen. Das Gleiche gilt beim Unterrichtsausfall.

**Die Schulen in Deutschland sind insgesamt digitaler geworden.** Besonders gut zu sehen ist das in Bergisch Gladbach am

Gymnasium Herkenrath. „Wir sind Digitale Schule“, weist Schulleiter Dieter Müller auf die Auszeichnung einer Initiative hin, die die Digitalisierung von der Schule fördert. In Herkenrath verfremden die Schüler im Kunstunterricht über das Bildbearbeitungsprogramm Photoshop bekannte Filmplakate, im Biologieunterricht entstehen Podcasts und Videos über vegane Ernährung und die Gefahren durch das Rauchen. In komplett allen Fächern sind neue Medien und digitale Technik im Einsatz.

André Stepanek ist Geschichts- und Religionslehrer in Herkenrath. Er hat den Medienkompetenzrahmen der Landesregierung auf das Medienkompetenzraster seiner Schule heruntergebrochen. Was nichts anderes heißt, als dass eine Grafik (auf der Homepage der Schule zu sehen) zeigt, wie in je-

dem Fach medienpädagogische Inhalte vermittelt und der Einsatz digitaler Technik gefördert werden. Die Schule hat sich der digitalen Realität der Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen angepasst. „Anders würden wir unserem Auftrag nicht gerecht“, sagt Michael Beiderhase. Der Geschichts- und Mathelehrer betreut nicht nur als Administrator das Schulnetzwerk. Mit Stepanek ist er einer der mittlerweile fünf Informatiklehrer des Gymnasiums. Eine im Vergleich sehr hohe Zahl. Auch die digitale Ausstattung in Herkenrath kann sich dank des Fördervereins und eines privaten Sponsors sehen lassen.

Informatik gibt es an dem Gymnasium mittlerweile als Leistungskurs und Abifach. Schon in der 5 ist IT wählbares Unterrichtsfach und ab Klasse 6 Pflichtfach. Die technische Kompetenz ist das eine, die Schülerinnen und Schüler in Herkenrath **werden aber auch schon früh mit den Gefahren der Digitalisierung konfrontiert.** Datenschutz, Passwortsicherheit, Persönlichkeitsrechte in sozialen Netzwerken, Fakenews, der Unterschied zwischen seriösen und unseriösen Quellen: All das wird mittlerweile ab der 5 thematisiert. Und da Schüler manchmal im Umgang mit den neuen Medien sicherer sind als ihre Eltern, gibt es für die Mütter und Väter Elterninformationsveranstaltungen. Nur eines gibt es auch in Herkenrath nicht: einen leistungsfähigen Breitbandanschluss. Das bremst laut Beiderhase die engagierte Lehrerschaft: „Vieles, was man machen möchte, kann man nicht machen.“

Weitere Infos unter:  
[www.gymnasium-herkenrath.de](http://www.gymnasium-herkenrath.de)



# Neueröffnung in Overath

**ZWEIRAD CENTER PRUMBAUM:** In Overath eröffnet Zweirad Center Prumbaum am 12. März eine neue Filiale mit Verkauf, Lager und Werkstatt. Zur Eröffnung gibt es geführte Schnuppertouren mit E-Mountainbikes.

**O**verath ist ein herrliches Terrain für Mountainbiker. Und ab März ist auch ein echter Zweirad-Spezialist vor Ort. Neben dem Hauptgeschäft und dem Zentrallager in Köln-Dellbrück eröffnet Zweirad Center Prumbaum am 12. März einen brandneuen Standort im Gewerbegebiet Hammermühle.

Auf 650 Quadratmetern Verkaufsfläche wird es hier ab März das ganze Sortiment für den Spaß auf zwei Rädern geben: Angefangen von Kinderrädern der Marken Puky und Woom über klassische Fahrräder bis zu Gravelbikes und Mountainbikes. „Rund die Hälfte der Verkaufsfläche nutzen wir für E-Bikes“, weist Geschäftsführer Jörg Prumbaum auf das zurzeit begehrteste Segment

im Zweiradhandel hin. Neben dem stylischen Verkaufsraum bietet Prumbaum in Overath auch Reparaturen an, mit sieben bis acht Mitarbeitern erfüllt das Unternehmen in Overath die Kundenwünsche. Auch Leih-Bikes und geführte E-Mountainbike-Touren bietet Prumbaum in Overath an.

Zurückgreifen kann das Zweirad Center Prumbaum auch auf das Zentrallager in Köln-Dellbrück, wo rund 4.000 Bikes auf ihre Kunden warten. Im Sommer eröffnet dort auch ein neues Service-Center mit 750 Quadratmetern, zur Reparatur abgeben kann man die Bikes aber auch in Overath.

Zur Eröffnung am 12. März (9 bis 15 Uhr) kommen drei große Trucks von Bike-Her-



3-D-Animationen des neuen Standortes von Zweirad Center Prumbaum in Overath.

stellern in die Hammermühle 20b, es wird halbstündige geführte Schnuppertouren mit E-Mountainbikes geben, eine Hüpfburg, Snacks und Getränke.



## PRUMBAUM - JETZT AUCH IN OVERATH

ENTDECKEN SIE UNSERE ERÖFFNUNGS-HIGHLIGHTS



**+STROMER-**

ST1 SPORT DARK GREY  
S-PEDELEC 27,5"

Art.-Nr.: 94113



In verschiedenen Varianten erhältlich

814 Wh Akku, Stromer Cyro Drive II Motor, hydr. Scheibenbremsen, 9-Gang Kettenschaltung

SIE SPAREN  
**1498€** € 5478\*

**3980**

**MAMMUT**

E-VEREST HT 1.0  
E-BIKE 28"

Art.-Nr.: 94166



Akku-Upgrade möglich:  
500 Wh + 200€

Bosch Performance Line Motor,  
400 Wh Akku, hydraulische  
Shimano MT200 Scheibenbremsen

SIE SPAREN  
**549€** € 2699\*

**2150**

**PEGASUS**

PREMIO EVO 10 LITE  
E-TREKKING-BIKE 28"

Art.-Nr.: 90778



In verschiedenen Rahmenformen vorrätig

Bosch Performance Line CX  
Motor, 625 Wh Akku, hydr. Shimano  
Scheibenbremsen, unplatbare  
Schwalbe Marathon Plus Reifen

SIE SPAREN  
**469€** € 3649\*

**3180**

**Große Eröffnungsfeier in Overath  
am 12.3., 9-15 Uhr**

- Kinder-Hüpfburg
- Für Ihr leibliches Wohl wird gesorgt!
- Eröffnungs Preis-Knaller!

ZWEIRAD CENTER  
**PRUMBAUM**  
Inh.: Jörg Prumbaum

\*Unverbindlich empfohlener Preis des Herstellers. Irrtümer vorbehalten. Keine Haftung für Druckfehler.  
\*\*Eröffnungsangebote gültig bis 19.03. in beiden Geschäften, solange der Vorrat reicht.

**Tolle Aktionen zur Eröffnung  
am 12.3., 9-15 Uhr**

- Kettler-, Bulls- und Kalkhoff-Truck
- Rotwild-Testräder
- Geführte E-MTB-Schnupper-Tour

Hammermühle 20B ♦ 51491 Overath ♦ Tel. 02206-9 05 05 96 ♦ [www.2rad-prumbaum.de](http://www.2rad-prumbaum.de) ♦ Dellbrücker Hauptstraße 43-47 ♦ Köln-Dellbrück ♦ Tel. 0221-68 16 21



## an Judith Klaßen



Geboren ist die 57-Jährige in der Eifel. Heute lebt die verheiratete Juristin in Köln. Seit 1992 arbeitet sie bei der Gladbacher Stadtverwaltung, seit Oktober 2019 ist sie Gleichstellungsbeauftragte.

### Welche Eigenschaften sagt man Ihnen nach?

Zuverlässig, ehrlich, humorvoll.

### Ihr bisher größter Erfolg im Leben?

Dass ich mir Zeit für mich selbst nehme.

### Welches natürliche Talent würden Sie gern besitzen?

Einfach ans Klavier setzen und spielen können.

### Können Sie uns eine bewährte Lebensweisheit empfehlen?

„Frei zu sein, bedeutet nicht nur, seine eigenen Fesseln zu lösen, sondern ein Leben zu führen, das auch die Freiheit anderer respektiert und fördert.“ (Nelson Mandela)

### Was können Sie so gar nicht leiden?

Dogmatismus, Ungerechtigkeit und Humorlosigkeit.

### Was bringt Sie zum Lachen?

Gute Comedy.

### Was schätzen Sie an Kollegen?

Offene Kommunikation, Kritikfähigkeit, Verlässlichkeit.

### Mit wem würden Sie gerne tauschen?

Mit einem Astronauten (für einen Tag).

### Ein gutes Buch und ein guter Film?

Buch: „The Final Cut“ von Veit Etzold, Film: „Ziemlich beste Freunde“ von Olivier Nakache und Éric Toledano.

### Wann sind Sie offline?

Nachts und im Urlaub.



Judith Klaßen (Mitte) auf der orangenen Bank bei der Aktionswoche gegen Gewalt an Frauen.

# Das Recht auf Gleichberechtigung

**IM PROFIL.** Judith Klaßen ist seit 2019 Gleichstellungsbeauftragte der Stadt. Die Juristin setzt sich für berufliche Gleichberechtigung und gegen Diskriminierung und Gewalt gegenüber Frauen ein.

VON KLAUS PEHLE

Das Wortteil „recht“ in Gleichberechtigung würde die Juristin am liebsten großschreiben. Erst nach einer Karriere als Beamtin beim Zoll und im Presseamt der Bundesregierung begann Judith Klaßen ihr Jurastudium und schloss es mit 42 Jahren mit dem zweiten Staatsexamen ab. Seit Oktober 2019 ist sie die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Bergisch Gladbach. Dass auch hier eine solche Position ihre Existenzberechtigung hat, macht ein Blick auf die geschlechtsspezifische Verteilung bei den Fachbereichsleitungen deutlich: Acht Männer, zwei Frauen, auf der darüberliegenden Dezernatsebene sind alles Männer.

„Mit der Problematik hatte ich im Rahmen meiner beruflichen Laufbahn oft Berührungspunkte und ich freue mich, dazu beizutragen, dass es besser wird. Es geht darum, qualifizierte Frauen in die richtigen Positionen zu bringen. Ich bin nicht so illusorisch, dass wenn ich in Rente gehe, wir die Gleichberechtigung erreicht haben. Ich möchte aber, dass sie schneller vorankommt.“

Dazu sitzt sie am Tisch bei Auswahlgesprächen mit Bewerberinnen, achtet darauf, dass bei gleicher Qualifizierung Frauen stärker berücksichtigt werden. „Da habe ich ein Auge drauf.“ Sie organisiert mit der Personalabteilung Coachings und Fortbildungen für Frauen in Führungspositionen. „Bis zur Abteilungsleiterebene ist die Frauenquote gut, darüber wird die Luft eng“, beschreibt sie den Zustand in der Verwaltung. Gladbach ist da kein Sonderfall und auch bei Unternehmen ist die Frauenquote ähnlich, weshalb Klaßen für eine gesetzliche Quote plädiert. „Die Vergangenheit hat gezeigt, dass die Freiwilligkeit nichts bewirkt.“

Diskriminierung und Gewalt gegen Frauen sind weitere Aufgabenschwerpunkte der Tätigkeit und da ist die Wahlkölnerin glücklich über die örtlichen Strukturen: „Es gibt eine tolle Unterstützungskultur bei der Stadt und auch beim Kreis, Netzwerke sind hier gut aufzubauen.“ Generell mag sie an Bergisch Gladbach das Flair, das sich durch die charakterlich unterschiedlichen Ortsteile ergibt. „Das hat Charme, ich arbeite gerne für diese Stadt.“





# Guide zum guten Gefühl

**MIHM HYPNOSE & COACHING:** Thorsten Mihm aus Kürten versteht es, als psychologischer Berater seiner Klientel zu der erwünschten Veränderung des Lebensstils zu verhelfen.

**D**as neue Jahr ist jetzt rund zwei Monate alt. Viele guten Vorsätze sind schon aufgegeben und gedanklich in der Tonne gelandet. Thorsten Mihm-Monreal aus Kürten kann sie nicht nur wieder hervorholen, mit dem Großteil seiner Klienten kann er sie auch erfolgreich umsetzen. „Das geht nicht oder das schaffe ich nicht: Das sind Sätze, die ich am Anfang oft von meinen Klienten höre“, sagt Mihm, der seit 2017 mit Hypnose, als Coach und Mentor arbeitet.

Rauchen aufgeben, Prüfungsstress abbauen, den eventuell ungesunden Lebensstil verändern: Das sind häufige Anliegen, mit

denen sich Menschen an Mihm wenden. Mit Hypnose schafft er es, Blockaden zu lösen, die die Kundschaft hindert, ihr Ziele zu verwirklichen. Mit Show-Hypnose oder Hokusfokus hat das überhaupt nichts zu tun. Zuerst redet Mihm ausführlich über die Wünsche des Klienten und arbeitet dann in einem intensiven Entspannungszustand mit Sprachmustern und bestimmten Satzbauweisen, die den erwünschten Zustand im Unterbewusstsein implementieren können. Wenn es jemand wirklich will. „Ausschließlich das zählt für mich“, sagt er. Neben der Hypnose arbeitet er als Mentor und Coach, um die Gefühls- und Gedankenwelt von Menschen zu optimieren. Seit

Corona auch immer mehr per Online-Beratung und vor allem in der Mehrzahl der Fälle erfolgreich. Mihm scheint das Talent zu haben, andere positiv zu beeinflussen. „Seit meiner Jugend wenden sich Menschen mit Problemen an mich“, berichtet Mihm, der sich als psychologischer Berater versteht. Denn eines macht er nicht: Liegt eine medizinische Indikation vor, verweist er auf die Psychotherapeuten und Ärzte. ■



**THORSTEN MIHM**  
Veränderungsexperte

**Mihm Hypnose & Mentales Coaching**  
Dürschtalstraße 12 · 51515 Kürten  
0159 01152302 · info@thorstenmihm.de  
[www.thorstenmihm.de](http://www.thorstenmihm.de)

## Genießen Sie das Frühjahr im Garten oder auf der Terrasse

### Gartenmöbel, Strandkörbe und Sonnenschirme ...



Solpuri



Solpuri



Sonnenpartner



Sonnenpartner



Sonnenpartner



Siena Garden



Sunny Smart



Knirps & Doppler

#### Gartenmöbelausstellung

Der Sommer kann kommen. Lassen Sie sich von unserer Gartenmöbelkollektion mit Gruppen im Lounge-Stil über Aluminium und Holz-Gartenmöbel bis hin zu ausgewählten Sonnenschirmen, Balkonmöbeln, Gartenliegen und Bänken inspirieren. Neben der umfangreichen Auflagenkollektion bieten wir Ihnen mit dem Angebot der Maßfertigung individuelle Gestaltungsvarianten für Ihre Auflagen oder die Möglichkeit Ihre vorhandenen Polster neu zu beziehen.

**DAUME**  
[www.daume.com](http://www.daume.com)



# „Baumbestand schützen!“

**BAUM- UND GARTENPFLEGE:** Die Gartenpflege ist unter Berücksichtigung des Vogelschutzes auch von März bis Oktober erlaubt. Wichtig: Baumfällungen sind das ganze Jahr über mit der Stadt abzusprechen.

VON KLAUS PEHLE

Ab dem 1. März ist es durch das Bundesnaturschutzgesetz geregelt: Nur noch kleinere Pflegemaßnahmen und geringer Rückschnitt an Gehölzen aller Art sind erlaubt. „Die ganz normale Hecken- und Baumpflege ist das ganze Jahr über möglich,“ sagt der Bergisch Gladbacher Garten- und Landschaftsbauer Siegfried Kahn. Er ist einer der lokalen Spezialisten, wenn es um die Baum- und Gartenpflege geht.

Die drei heißen und trockenen Sommer 2018, 2019 und 2020 sowie häufige Sturmschäden haben nicht nur die Wälder sichtbar geschädigt. Auch viele liebevoll gehegte und gepflegte Gärten haben teilweise große Schäden an Bäumen und Sträuchern zu beklagen. Dabei ist auch viel von dem Grün verloren gegangen, das oft über Jahrzehnte



Siegfried Kahn

zu großen Bäumen und Büschen herangewachsen war. Das Grün diente nicht nur zum Unterschlupf für Vögel und andere Tiere, sondern oft auch als Sonnenschutz, als Sichtschutz zu benachbarten Häusern und Terrassen. Viele Gartenliebhaber müssen daher wieder neu anpflanzen. „Das kann schon länger dauern, bis man wieder einen stattlichen Bewuchs als Ersatz in den Lücken der Grünoasen stehen hat“, weiß Kahn aus seiner langjährigen Erfahrung.

Bei der Gartenpflege ist besonders zu beachten, dass man mittlerweile nicht mehr einen Baum ohne städtische Genehmigung fällen darf. Im September 2020 beschloss der Rat der Stadt Bergisch Gladbach eine Baumschutzsatzung, die einen Monat später in Kraft trat. Kahn hält die Einführung der Satzung für sinnvoll: „Es ist gut, dass es da eine Bremse gibt“. Laut

Kahn bestellen ohnehin viele Gartenbesitzer nicht gleich den nächstbesten „Kettensägenmann“, sondern lassen sich stattdessen von Fachleuten beraten, die auch das nötige Gespür für die Natur und dessen Erhalt mitbringen.

Für das Team S. Kahn, die mit Kletterspezialisten oder einem Hubsteiger ans Werk gehen, ist trotzdem noch genug zu tun. Das Team ist nach Sturmschäden an Bäumen im Einsatz, oft müssen auch übergroße Bäume, die zu nah an Gebäuden stehen, beschnitten oder sogar gefällt werden, da von ihnen eine Gefahr ausgeht. Wurzeln können Fundamente beschädigen und Versorgungsleitungen beeinträchtigen. Zu hohe Beschattung wäre ein Grund für einen stärkeren Rückschnitt, der dann ebenfalls genehmigungspflichtig ist. ■

Hier kann man sich die Baumschutzsatzung der Stadt Bergisch Gladbach downloaden: [www.bergischgladbach.de/baeume-und-baumschutzsatzung.aspx](http://www.bergischgladbach.de/baeume-und-baumschutzsatzung.aspx)





# Neue Trend-Frisuren: Jung und rebellisch

**WELCHE FRISUREN** sind im Frühjahr/Sommer 2022 angesagt? Das Modeteam des Zentralverbands des Deutschen Friseurhandwerks (ZV) mit Sitz in Köln hat die Neuheiten vorgestellt.

VON MARIE BREER

Die Frisuren-Trends unter dem Motto „JEANS ON“ feiern ein Comeback der späten 1990er- und frühen 2000er-Jahre. Die Ästhetik dieser Zeit kehrt jung, rebellisch und ausdrucksstark zurück – kombiniert mit lässiger Denim-Fashion für die wärmere Jahreszeit als ein wilder, kontrastreicher Mix, der eine gewisse Nostalgie und auch Optimismus für die Zukunft auslöst.

## Ein paar Beispiele:



### Damen

#### Shaggy Mullet ...

... ist die perfekte Länge zwischen Kurzhaaarschnitt und mittellangem Haar.

Seiten- und Nackenhaare bleiben länger. Eine starke Struktur und softe Übergänge sorgen für Harmonie. Optimal dazu werden die Längen und Spitzen in einem Hellblond Gold-Violett aufgehellt.



#### Red Rebel ...

... zeichnet sich durch einen rockigen, frechen Look aus und sollte deshalb nicht zu perfekt sitzen. Besser funktioniert für den Alltag ein lässiger

Undone-Style. So kommt auch der moderne Goldkupfertone noch besser zur Geltung. Rot ist diese Saison das neue Blond.



#### Y2K

Für das richtige Party-Feeling wird der volle Pony mit einem Stylingprodukt lässig und voluminös nach hinten gestylt.

Passend dazu werden die Längen mit einem Glätteisen geglättet.



### Herren

#### Middle Part

Auch 2022 trägt Mann noch längeres Haar. Zur absoluten

Trendfrisur 2022 gehört aber auch der Mittelscheitel. Damit es nicht zu brav wirkt, wird das längere Haar durchgestuft und locker gestylt.



#### Curly Passion

Lange lockige Haare bei Männern haben es längst von der Straße auf den roten Teppich der Designer geschafft. Das

Styling ist ganz unkompliziert: Einfach Salzspray in die naturgewellten oder permanent umgeformten Haare sprühen, kneten und an der Luft trocknen lassen.



#### The Raver

Für einen lässigeren Look wird das Deckhaar mit Gel oder Styling-

Wachs etwas aufgestellt und etwas chaotisch in Szene gesetzt.

Mehr Informationen:  
[www.friseurhandwerk.de](http://www.friseurhandwerk.de)

**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**

**(11) MOTOR-SEILWINDE**  
... das 25kg-Gerät, welches viele Tonnen ziehen kann

Dieses Konstruktionswunder wird zum Umziehen von Bäumen in eine bestimmte Richtung eingesetzt

**TOP ausgebildete Mitarbeiter und die Affinität zu leistungsstarkem Gerät**

**Gefahrenstufe:**

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

**Merkmale:**

- leicht
- kompakt
- einfache Bedienung
- faszinierend

Professionelle Baumfällung (auch schwierige) · fachgerechter Rückschnitt · Bagger- und Planierarbeiten · Zaunbau · Wurzelfräsung

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

Foto: Ula Kolytina - stock.adobe.com

GLKOMPAKT März 2022



# So schicken Sie Herrn Haber in die Wüste

**WELTVERBRAUCHERTAG.** Gewinnspiele, Zeitungsabos, Kabelanschlüsse. Ein Herr Haber verspricht den ganz großen Gewinn? GL KOMPAKT gibt Tipps, worauf Sie bei Werbeanrufen achten müssen.



VON CARMEN SADOWSKI

„Interesse an einem Gewinnspiel?“, fragt die freundliche Stimme am Telefon. Oder: „Zahlen Sie vielleicht zu viel fürs Internet?“ Ob Zeitungsabo, Geldanlagen oder Versicherungen – der Strom lästiger Werbeanrufer, die uns Verträge aufschwätzen wollen, reißt nicht ab. Im vergangenen Jahr gingen bei der Bundesnetzagentur 79.702 Beschwerden ein – ein Viertel mehr als im Vorjahr.

Tausende haben auch schon Bekanntschaft mit Friedrich von Haber gemacht, der via Bandansage den Gewinn einer schicken Limousine verspricht. Doch ruft man den adeligen Herrn zurück, gerät man in die Warteschleife mit einer teuren 0900-Nummer. Es ist die neueste Generation dreister Telefon-Spammer. Was also tun?

## Vorsicht beim Kleingedruckten

Ganz verhindern kann man diese Anrufe nicht, wenn die eigene Nummer erst mal im Umlauf ist. Nur mit einer Anzeige kann man Nervensägen wie Herrn von Haber in die Wüste schicken. Telefonwerbung

ist nämlich nur dann erlaubt, wenn der Angerufene im Vorfeld zugestimmt hat. Liegt diese Einwilligung nicht vor oder hat das Callcenter gar seine Rufnummer unterdrückt, kann die Bundesnetzagentur Rufnummern abschalten und Betreiber zu hohen Bußgeldern verknacken.

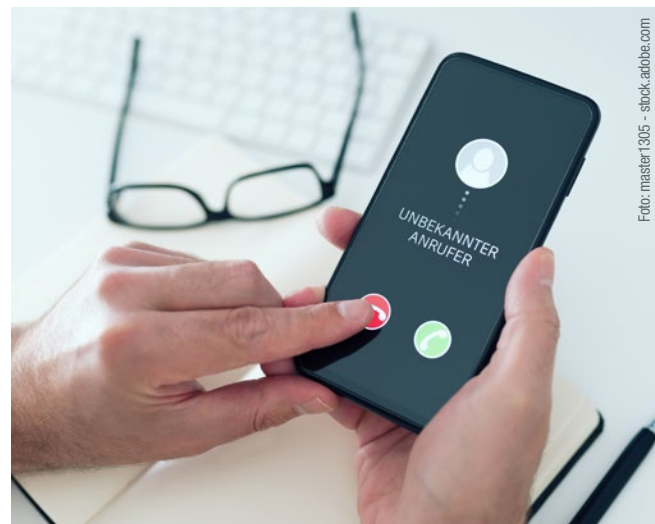
Der Haken: Oft wird die Zustimmung unwissentlich erteilt. Die Tücke liegt im Kleingedruckten! Deshalb raten Verbraucherschützer, die Nummer nur dann an Unternehmen zu geben, wenn es für die Vertragsabwicklung unbedingt nötig und dem Direktmarketing im Nachgang zu widersprechen.

## Hilfe, der Vertrag gilt!

Meist handelt es sich bei den Anrufern um Zeitschriftenverkäufer, Telefon- und Internetanbieter. Manches Angebot hört sich durchaus verlockend an, doch es bleibt kaum Zeit, darüber nachzudenken. Viele tun sich auch einfach schwer, am Telefon „Nein“ zu sagen. Das wissen die Telefon-

Werber. Und haben sie den Abschluss in der Tasche, ist er auch gültig wie jeder andere Vertrag.

Doch wenn alle Stricke reißen, greift die 14-tägige Widerrufsfrist, die sich sogar auf ein Jahr verlängert, wenn das Unternehmen nicht über diese Möglichkeit informiert hat. Der Widerspruch muss aber schriftlich erfolgen, am besten per Einschreiben und mit Hilfe des Formulars, das der Anbieter zur Verfügung stellen muss. In Zweifelsfällen kann man Verträge von der Verbraucherzentrale prüfen lassen. ■





# Viele Lösungen für mehr Nachhaltigkeit

**TUPPERWARE.** Kunststoff und Umweltfreundlichkeit? Passt das zusammen? Ja – Tupperware hat in den vergangenen Jahrzehnten immer mehr Lösungen für den schonenden Umgang mit natürlichen Ressourcen entwickelt.

„Von Einweg zu Mehrweg, das war schon immer das Motto von Tupperware“, erläutert Carsten Roggon. Er leitet den Tupperware-Shop in Bergisch Gladbach und arbeitet seit fast zehn Jahren mit Tupperware zusammen. Wie leicht es ist, Abfall zu vermeiden und umsichtig mit Rohstoffen umzugehen, zeigt sich beim beliebten Kaffee zum Mitnehmen, nennt Roggon als Beispiel: Allein in Deutschland werden jede Minute 5.300 Becher weggeworfen, 7,7 Millionen am Tag.

Tupperware-Produkte sind auf Langlebigkeit ausgelegt. Wenn sie beschädigt werden oder das Ende ihrer Lebensdauer erreicht haben, ist es mit der Umweltfreundlichkeit nicht vorbei: Sie werden zurückgenommen, recycelt und fließen in die Herstellung anderer nützlicher Produkte ein.

Ein weiterer großer Nachhaltigkeitsschritt war die Entwicklung von Eco+. Dieser zertifizierte und lebensmittelechte Kunststoff wird aus Einwegverpackungen des Alltags gewonnen wie Käse- und Wurstverpackungen oder Haushaltsreiniger- und Shampooflaschen. Aus 1,5 kg Einwegplastik gewinnt Tupperware ein Kilo Eco+-Material



Clear Collection: Inspiriert von klarem Kristallglas eröffnen diese eleganten Schüsseln einen ungehinderten Blick auf den Inhalt.

und macht daraus etwa Brotdosen, Trinkbecher, Flaschen oder Mehrweg-Trinkhalme.

Der Tupperware-Shop von Carsten Roggon war übrigens einer der ersten, die hier im Land gestartet und damit dem Wunsch vieler Kunden nachgekommen sind, direkt in einem Laden einzukaufen. „Hier erfahren die Kunden alles rund um das Thema Tupperware, und man kann hier stöbern und einkaufen direkt zum Mitnehmen. Sollte mal ein Produkt nicht vorrätig sein, bestellen wir es gerne“, sagt Carsten Roggon, der sich in diesem Jahr auch über „60 Jahre Tupperware in Deutschland“ freut.

Weitere Infos zum Thema Nachhaltigkeit unter [www.tupperware.de/de-de/uber-tupperware/nachhaltigkeit/](http://www.tupperware.de/de-de/uber-tupperware/nachhaltigkeit/)

## KOMM SHOPPEN!

Mit Tupperware  
verpackungsfrei  
unterwegs

### Tupperware® Shop

**Einkaufen und  
direkt mitnehmen**

Mülheimer Straße 20  
51469 Bergisch Gladbach  
Montag, Dienstag & Donnerstag  
von 13 bis 19 Uhr  
Telefon: 02202 964576

 [tupperwareshop.koelnost](https://www.facebook.com/tupperwareshop.koelnost)



# Karriere als Frau?!

**CHANCENGLEICHHEIT IM BERUF.** In DAX-Unternehmen sind die männlichen Vorstände mit den Namen Thomas, Michael und Stefan häufiger vertreten als Frauen. Karriere scheint nach dem sogenannten Thomas-Prinzip zu funktionieren. Das besagt, dass Führungskräfte gern ihnen ähnliche Personen befördern. Haben Frauen also überhaupt eine echte Chance auf Führungspositionen?

VON LAURA BÜCHLER

**A**usschließlich männliche Geschäftsführungen sind sogar nachgewiesen kontraproduktiv für den Unternehmenserfolg: Laut einer McKinsey-Studie haben Unternehmen mit einem hohen Grad an Diversität im Management eine um 25 Prozent höhere Wahrscheinlichkeit überdurchschnittlich profitabel zu sein.

Die „Quotenfrau“ genügt also nicht. Es kann also nicht, wie es Carolin Kebekus in Ihrem Buch treffend nennt „nur eine geben“. Es sollte im Idealfall sogar mehrere geben. Nicht nur die eine Frau, die Karriere macht, sondern viele, die verschiedene Ideen und Impulse mit ins Unternehmen bringen. Doch bestehende Strukturen sind träge und lassen sich nur langsam bewegen.

Am 8. März ist internationaler Weltfrauentag. Das ist die Gelegenheit, das Thema Chancengleichheit in den Fokus der Aufmerksamkeit zu rücken. Auch wenn es grundlegende Strukturen gibt, die diese erschweren, kann jede und jeder Einzelne etwas tun, um im eigenen Umfeld für Gerechtigkeit einzustehen. Hier sind einige Denkanstöße dafür:

## „Über Geld spricht man nicht.“

Dieses Sprichwort sorgt nicht gerade dafür, dass der Gender Pay Gap, also das geschlechtsspezifische Lohngefälle des Verdienstes in derselben Position, verkleinert wird. Um Frauen die Möglichkeit zu geben, den Wert, den sie durch ihre Arbeitskraft ins Unternehmen einbringen, im Gehaltsgespräch kommunizieren zu können, ist es hilfreich, transparenter über Gehälter zu sprechen.

## Sprache beeinflusst und zeichnet das Umfeld, in dem wir leben

Gerade Frauen, die Kinder haben und arbeiten, werden häufig kritisch von ihrem Umfeld bewertet. Daher ist es wichtig, auf Formulierungen zu achten. Warum sagt





man „berufstätige Mutter“? Hat schon mal jemand „berufstätiger Vater“ gesagt? Oder Power-Mann? Oder Rabenvater?

## Individualität wertschätzen

Im Idealfall würde man nicht Rollenbildern entsprechen müssen, um erfolgreich zu sein, sondern Individualität würde wohlwollend anerkannt. Individualität ist etwas, das nicht bewertet werden sollte. Wenn das Aussehen oder die private Lebensweise im Job kommentiert wird, kann dies angesprochen werden. Der oder die Bewertende wird es bei der nächsten Gelegenheit dann möglicherweise unterlassen.

**Vor allem Arbeitgeber können viel tun**, um noch geschlechtergerechter und gleichzeitig attraktiver für die heute in vielen Bereichen so raren Fachkräfte zu werden.

- Unternehmen können junge Frauen einstellen und nach einer möglichen Baby-pause eine echte Perspektive statt einer nicht gleichwertigen „Alternative“ der zuvor bekleideten Stellen bieten.



© artbesouro - stock.adobe.com

- Flexible Arbeitszeitmodelle könnten weiter ausgebaut und Führungspositionen in Teilzeit angeboten werden, zum Beispiel: Zwei Personen teilen sich einen Posten.

### Außerdem ist die Politik gefragt:

- Die Politik könnte Frauen finanziell unterstützen und nicht mit Altersarmut strafen, nachdem sie neben der Arbeit die Kinder aufgezogen, die Eltern oder Schwiegereltern gepflegt und den Haushalt in vielen

Fällen weitestgehend alleine geführt haben. Die sogenannte Care-Arbeit ist auch Arbeit.

Wäre es nicht schön, wenn wir alle mitmachen: das Personal, die Unternehmen, die Politik und alle anderen. Wir alle können Frauen in ihrem Tun und ihrem Streben nach Erfolg unterstützen und wertschätzen. Das können wir umsetzen, indem wir diskriminierende Strukturen erkennen, benennen und durchbrechen.

Quelle: Wirtschaftswoche / McKinsey

# FOLGEN SIE UNS

für News aus

Ihrer Stadt: @glkompakt

/glkompakt.de



Einfach scannen!



IHR STADTMAGAZIN

## BESUCHEN SIE

unsere brandneue Homepage:

[» glkompakt.de](https://www.glkompakt.de)



Handy: Just Me - Creative - stock.adobe.com

Eine Marke der  
**KUCKELBERG**  
MEDIEN





Fotos: © LVR-Industriemuseum

## Ausflugsziel mit Blick in die Vergangenheit

**SAND.** Als Ausflugsziel für die ganze Familie beliebt ist die Papiermühle Alte Dombach, das größte Papiermuseum Deutschlands. Für große und kleine Besucher gibt es viel zu entdecken.

VON MARIE BREER

**E**inblicke in die Geschichte der Papierherstellung wird bei Rundgängen mit Maschinenvorfürungen und Papierschöpfen gewährt. Zudem ist die Bedeutung und Nutzung des Mediums Papier Thema in der Alten Dombach. Auf dem Außengelände der ehemaligen Papiermühle sind weitere historische Maschinen zu finden. Im Museumsshop kann man nach schönen Dingen aus Papier stöbern, im Café Kaffee, Kuchen oder einen Imbiss genießen und für die Kinder ist ein Spielplatz angelegt, auf dem sie sich richtig austoben können. Und wer mag, kann bei einem Spaziergang die idyllische Waldumgebung erkunden.



malen“ Angebote des Museums. So können Gruppenführungen für alle Altersstufen und zu verschiedenen Themenbereichen gebucht werden sowie Kurse zum kreativen Umgang mit Papier und zum Papierschöpfen. Auch Kinder-Geburtstage sind im Museum möglich.

Die Papiermühle Alte Dombach wurde um 1620 gegründet, mehrfach umgebaut und erweitert. Kurz nach 1800 wurde

die Neue Dombach 200 Meter talaufwärts gebaut. Sie entwickelte sich zu einer typischen Fabrik mit industrieller Papierproduktion. Die Papiermaschinenhalle der Neuen Dombach ist heute auch Teil des Museums. Die Alte Dombach wurde um 1900, die Neue Dombach 1930 stillgelegt. 1987 schenkten Familie und Firma Zanders die Alte Dombach dem Landschaftsverband Rheinland (LVR), der dort 1999 nach umfangreicher Restaurierung einen Schauplatz des LVR-Industriemuseums eröffnete.

Ein umfangreiches museumspädagogisches Programm mit attraktiven Aktivitäten für Freizeit und Bildung ergänzen die „nor-



**Sonntags-Führungen:** „Papier – vom Handwerk zum Massenprodukt“. Papierherstellung früher und heute wird vorgestellt, Papierschöpfen vorgeführt und die Besucher können die Entstehung einer Papierbahn auf der Labor-Papiermaschine verfolgen. Die nächsten Termine: 6. März, 20. März, 3. April, jeweils 14 bis 15 Uhr.

**Infos und Buchungen:** Tel.: 02234 9921-555  
E-Mail: [info@kulturinfo-rheinland.de](mailto:info@kulturinfo-rheinland.de)



# Galeriekonzerte bieten Jazz vom Feinsten

**STADTMITTE.** Jazz-Freunde sollten sich den 25. März im Terminkalender notieren. Dann spielt das Ensemble „Slowfox“ im Rahmen der Galeriekonzerte in der Villa Zanders.

„After Work: Freedom“ ist das Motto des Abends. Das international erfolgreiche, in Köln ansässige Jazz-Trio setzt sich auch international zusammen. Dazu gehören der neuseeländische Altsaxofonist und SWR-Preisträger Hayden Chisholm, der aus Wien stammende Wahl-Kölner Philip Zoubek am Piano und der Kontrabassist und mehrfache Echo-Preisträger Sebastian Gramss, Gründer und Komponist des Trios.



„Slowfox“ verkörpert eine spannende Balance zwischen ansprechenden Melodien und anspruchsvoller Klangästhetik, verdichtet zu einer Art Melodic Avantgarde auf höchstem spielerischen Niveau, heißt es von Musikexperten.

Die künstlerische Leitung der Galeriekonzerte liegt in den Händen von Andrea Lipstein, Dozentin für Gitarre und Musikpädagogin an der Städtischen Max-Bruch-Musikschule. Auch für die letzten beiden Konzerte dieser Saison, die immer freitags um 20 Uhr in der Villa Zanders beginnen, hat sie tolle Musiker gewonnen.

## 6. Mai: „Besondere Zeiten“

- Duo Maingold mit Christina Bernard (Saxofon), Lea Maria Löffler (Harfe)
- Werke unter anderem von Saint-Saens, Fauré und Ravin

## 17. Juni: „Leuchtende Klänge“

- Krisztian Palagyi (Akkordeon)
- Werke unter anderem von Pärt, Rameau und Schnittke

Karten (zehn Euro mit üblichen Ermäßigungen) gibt es an der Theaterkasse Bergischer Löwe. Telefon: **02202 2946-18** & an der Abendkasse.

Kartenreservierung unter: **02202 250370** (Haus der Musik)  
Bitte die aktuellen Corona-Vorgaben beachten.

**ZEISS**  
Seeing beyond

## Bei jeder Sicht entspannt unterwegs.

Auch bei Nässe, Nebel und Dämmerung.

### ZEISS DriveSafe Brillengläser

- Verbesserte Sicht bei widrigen Lichtverhältnissen
- Geringes Blendempfinden bei Gegenverkehr
- Schnelle und entspannte Blickwechsel zwischen Straße, Navi und Rückspiegel

**Lass Dich professionell beraten:**

Tel. 02202 / 36097  
Fax. 02202 / 41621

Contactlinsen - Anpassung  
moderne Hörsysteme

## POTYKA

Brillen + Akustik  
*design*

Hauptstr. 217  
51465 Bergisch Gladbach

## Unsere Infotermine für dich!

29.03.2022  
26.04.2022

18 Uhr (vor Ort)

Hinweis:  
Es gilt die 3G-Regel.

Deine Ausbildung. Deine Zukunft.

Informatik | Wirtschaft | Mediendesign | Game

**bib** International  
College

**www.bib.de**  
Hauptstraße 2 | 51465 Bergisch Gladbach





# Traditionsfest findet wieder statt

**STADTMITTE.** Das traditionelle Frühlingsfest der Interessengemeinschaft Stadtmitte findet erstmalig nach Corona wieder statt. Am 2. und 3. April stehen die Themen Klima und Nachhaltigkeit im Fokus.

VON KLAUS PEHLE

**A**uch wenn das Thema des Frühlingsfestes in der Gladbacher Innenstadt die Themen Klimafreundlichkeit und Nachhaltigkeit sind, eine Nachricht für die Genießer der klassischen Bratwurst vornweg: Auch die wird es geben. „Wir wollten sehen, dass wir den Leuten etwas anbieten, was auch in die Zeit passt“, erklärt Rolf Becker das übergeordnete Thema. Er ist Chef der Bergisch Gladbacher Agentur Becom, die das Fest am 2. und 3. April für die Interessengemeinschaft Stadtmitte organisiert. Und die Agentur hat sich ordentlich was einfallen lassen.

Am Samstag, 2. April, wird erst einmal nur die Fußgängerzone bespielt, denn auf dem Konrad-Adenauer-Platz findet wie gewohnt der Wochenmarkt statt. Am Sonntag kommen dann auch Aussteller, Vereine und Insti-

tutionen auf dem Marktplatz zusammen, um mit verschiedenen Aktionen und Präsentationen die Vielfalt des Themas darzustellen. So kommen regionale Autohäuser, um ihre E-Autos und hybriden Modelle zu zeigen und vorzuführen. Passend zum Thema Frühling sind auch Aussteller von Wohnmobilen vor Ort. E-Scooter und E-Roller sind in vielen Variationen zu sehen, dazu Mähroboter und E-Mobile für Senioren. Photovoltaikanlagen und Wallboxen zum privaten Aufladen der E-Mobile gibt es auch. Als Institutionen und Vereine wird die IG Stadtmitte unter anderem die Fahrradlobbyisten vom ADFC begrüßen, die Klimafreunde Rhein-Berg sind vertreten und es wird eine Leistungsschau vom Katastrophenverein geben. Für Kinder bauen die Organisatoren ein Karussell und ein Bungee-Trampolin auf.

Das Thema Klimafreundlichkeit und Nachhaltigkeit spiegelt sich aber auch bei

anderen Ausstellern und Händlern wieder. So werden auch raffinierte Wohnaccessoires aus Bambus zu sehen und erhältlich sein oder klimafreundlich hergestelltes Hundefutter.

Auch die Foodmeile mit vielen Gastro-Ständen präsentiert sich in köstlicher Vielfalt. Spätzle aus Bergkäse werden angeboten, Spiralkartoffeln, Burgervariationen, Cocktails, Reibekuchen und eben auch die klassische Bratwurst.

Das Frühlingsfest der Interessengemeinschaft Stadtmitte findet statt am Samstag und Sonntag, 2. und 3. April jeweils von 10 bis 18 Uhr. Am Sonntag öffnen zahlreiche Geschäfte der Innenstadt zum verkaufsoffenen Sonntag.





# Tanz- und Musikperformance

**STADTMITTE.** Unter dem Titel „Frau sein“ organisiert die Gleichstellungsstelle der Stadt Bergisch Gladbach am 8. März anlässlich des Internationalen Frauentages eine Performance auf dem Konrad-Adenauer Platz.

**Z**u einer künstlerischen Tanz- und Musikperformance lädt die Gleichstellungsstelle der Stadt Bergisch Gladbach am 8. März (13.30 Uhr) auf den Konrad-Adenauer-Platz in der Stadtmitte. Anlass ist der Internationale Frauentag.

Inhaltlicher Hintergrund der Performance ist Gewalt gegen Frauen und Einschränkungen, die Frauen auch heute noch alltäglich erleben und die sie daran hindern, sich frei entfalten zu können. „Frau-Sein“ heißt die Aufführung und die Tänzerin und Choreografin Bibiana Jiménez wird es mit der Cellistin Marei Seuthe zeigen und

erlebbar machen. Im Flyer dazu heißt es: „Diese Fesseln und dieses Angebunden-sein werden in der Performance geradezu handgreiflich erfahrbar.“

So wird sich die Tänzerin in einem leidvollen Kampf aus einer Umschlingung befreien, während sich die Musikerin durch verschiedenste Hindernisse zu ihren musikalischen Ausdrucksmöglichkeiten vorarbeiten muss. Im Zentrum der Performance steht eine orangefarbene Parkbank, die schließlich zu einer rettenden Insel wird. Die orangefarbenen Bänke sind auch jeweils Teil der jährlich stattfindenden Aktionswoche gegen Gewalt gegen Frauen.



Die international aufgeführten Choreographien der Kolumbianerin Bibiana Jiménez widmen sich von Anfang an dem Thema der Frau und besonders der sozialen Gerechtigkeit von Frauen. Marei Seuthe ist als Cellistin, Sängerin und Performancekünstlerin auf internationalen Bühnen und Festivals an der Schnittstelle zwischen Improvisation und Komposition unterwegs.

**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.**

Vülfelser 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

**Ihr Einkauf macht den Unterschied!**

Die Buchhandlung, die Bäume pflanzt

**Zeilenreich**  
Bücher & Überraschendes

Kölnener Straße 19-21, Bensberg  
www.zeilen-reich.de  
ziemlich neu und bildschön

QR Code: Unser Zeilenreichwald



# Bücher und Texte gemeinsam entdecken

**BERGISCH GLADBACH.** „Lesen ohne Grenzen“ heißt es donnerstags in der Stadtteilbücherei in Bensberg. Hier werden Bücher und Texte angeschaut, gelesen oder es wird einfach nur zugehört.

Das grenzenlose Lesen ist ein Angebot der Lebenshilfe Rheinisch-Bergischer Kreis und Köln-Porz e. V. für Menschen mit und ohne Behinderung. Es treffen sich nicht nur Menschen, die lesen können, sondern auch Menschen, die nicht lesen können. Es gibt auch keine Altersbegrenzung. Jeder ist willkommen und die Teilnahme ist kostenlos. Wer möchte, kann gern eigene Bücher oder Texte mitbringen, Zeitungen, Zeitschriften – es gibt eben keine Grenzen.

Die Teilnehmenden und die Mitarbeitenden der Bücherei überlegen zudem gemeinsam neue Ideen. Was können wir mit Büchern machen? Was können wir mit Texten machen? Das ist eine spannende Sache.

Die Treffen finden alle zwei Wochen donnerstags von 18.00 bis 19.30 Uhr statt in der Stadtteilbücherei in Bensberg (Schloßstr. 46-48). Die nächsten Termine in diesem Frühjahr: 3. März, 17. März, 31. März und 28. April.

Einfach vorbeischaun oder anmelden unter [mail@lebenshilfe-rbk.de](mailto:mail@lebenshilfe-rbk.de).

Für den Besuch der Stadtbücherei ist zurzeit ein 2-G-Nachweis (geimpft – genesen) notwendig. Voraussetzung für einen Besuch sind außerdem das Tragen eines medizinischen Mundschutzes (auch am Sitzplatz). **REE ■**

Weitere Informationen:  
[www.lebenshilfe-rbk.de](http://www.lebenshilfe-rbk.de)  
[www.stadtbuecherei-gl.de/Info-Kontakt/Bensberg](http://www.stadtbuecherei-gl.de/Info-Kontakt/Bensberg)

## Mit dem Frühling rückt die Freibad-Saison näher

**PAFFRATH/BENSBERG.** Auch wenn sich die Temperaturen noch in Grenzen halten und die Sonne eher bescheiden vom Himmel blinzelt, freuen sich die echten „Freibad-Wasserratten“ schon auf die neue Saison.

Ein wenig Geduld müssen sie noch aufbringen. Aber je nach Wetterlage wird die Winterruhe für Badegäste im Freibad Milchborntal in den kommenden Wochen beendet sein. Mit seiner ruhigen idyllischen Waldrandlage in Bensberg ist es beliebtes Ziel für alle, die es familiär und naturnah mögen. Das Freibad Milchborntal wurde in den 60er-Jahren von der damals noch selbstständigen Stadt Bensberg aus Privatbesitz erworben, saniert und erweitert. Nach der Übernahme durch die Bädergesellschaft der Stadt Bergisch Gladbach erfolgte Ende der 90er-Jahre eine Komplettmodernisierung.

Das größte Schwimmbad in Bergisch Gladbach ist das Kombibad Paffrath. Es besteht, wie der Name schon besagt, aus einem Innen- und einem Außenbereich mit Liegewiesen. Ganzjährig ist das Hallenbad in Betrieb, und viele Monate ist auch das angrenzende 50-Meter-Außenbecken geöffnet. Nicht nur die Länge lockt viele Sportbegeisterte an, auch die Möglichkeit, an der frischen Luft mit viel Platz zu schwimmen, erfreut sich größter Beliebtheit. Daher ist dieses Becken auch unabhängig vom gesamten Freibad geöffnet. In früheren Jahren war es ganzjährig nutzbar, jetzt ist es in den Winterwochen ge-

schlossen (in diesem Winter war es ab Mitte Dezember dicht). Je nach Wetterlage wird es wie der gesamte Freibadbereich im Laufe des Frühjahrs geöffnet.

Übrigens: Kalendarischer Frühlingsanfang in diesem Jahr ist am 20. März, dem Tag, an dem die Sonne senkrecht über dem Äquator steht. **REE ■**

**Kombibad Paffrath**  
Borngasse 2  
Telefon: 02202 53344  
**Freibad Milchborntal**  
Milchborntalweg 69  
Telefon: 02202 453955

Foto unten: Das 50-Meter-Außenbecken im Kombibad Paffrath ist besonders bei sportlichen Schwimmern sehr beliebt.



# Gegen Rassismus und Diskriminierung

**RHEIN-BERG.** Vom 14. bis 27. März sind Sportvereine und Initiativen im Rheinisch-Bergischen Kreis zu den internationalen Wochen gegen Rassismus aufgerufen, die markanten pinken T-Shirts überzuziehen.



**P**ink: Das ist die Farbe gegen Rassismus und Diskriminierung. Der Kreissportbund ruft für die Zeit vom 14. bis 27. März alle Sportvereine und Initiativen im Rheinisch-Bergischen Kreis auf, an diesen Tagen mit pinken T-Shirts auf die internationalen Wochen gegen Rassismus aufmerksam zu machen und ein sichtbares Signal gegen menschenverachtendes Verhalten zu setzen.

Der Kreissportbund RBK hat sich im letzten Jahr als Aktionspartner dem Aktionsbündnis Pink gegen Rassismus angeschlossen, um sich deutlich gegen Ausgrenzung und Diskriminierung zu positionieren. In Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum (KI) des Kreises wurden mehr als 1500 pinke T-Shirts an 43 Sportvereine und Initiativen im Rheinisch-Bergischen Kreis verteilt, die mit öffentlichen Auftritten, Bildern und Videobotschaften die sozialen Medien geflutet und ein sichtbares Signal gegen Rassismus gesetzt (Hashtags #pinkgegenrassismus, #sportbeckenfarbe oder #InternationaleWochenGegenRassismus) haben.



„Solche Aktionen erhoffen wir uns auch für dieses Jahr“, freut sich Henrik Beuning, Geschäftsführer des Kreissportbundes, auf die diesjährigen Internationalen Wochen im März. Auch das KI positioniert sich eindeutig. „Die Antirassismus-Arbeit ist ein Schwerpunkt des Kommunalen Integrationszentrum des Rheinisch-Bergischen Kreises. Es bietet sich an, dies in den Internationalen Wochen gegen Rassismus 2022 wieder zu verdeutlichen“, macht Nurhan Dogruer-Rütten vom Kommunalen Integrationszentrum deutlich. **KP**

## Urte Brink – Qualifizierte Ernährungsberatung



### Einfach gut essen & wohlfühlen!

- Bezuschussungsfähig durch Krankenkassen
- Persönliche Beratung (auch per Video möglich)
- z. B. bei: Sodbrennen  
Darmbeschwerden  
Übergewicht  
Bluthochdruck  
Fettstoffwechselstörungen  
u. v. m.

Dipl.-Oecotrophologin

[www.brink-ernaehrungsberatung.de](http://www.brink-ernaehrungsberatung.de)

Heinrich-Böll-Straße 4 · 51429 Bergisch Gladbach  
info@brink-ernaehrungsberatung.de · Telefon: 02204 810447

## BELMONDO

Ristorante & Pizzeria

... einfach lecker

**NEU**  
bei uns:  
Mittagstisch



Genießen Sie unsere  
3-Gänge Mittagmenüs:

**3-Gänge-Menü mit Pasta:  
12,90 Euro**

**3-Gänge-Menü mit Fleisch  
oder Fisch: 16,90 Euro**

... zum Beispiel auf unserer  
überdachten Terasse



**Für besondere Anlässe:**  
Mieten Sie gerne **unseren  
Saal** für bis zu 90 Personen



Dienstags  
bis freitags  
von 11.30 bis  
14.30 Uhr

Am Stadion 32  
51465 Bergisch Gladbach  
Telefon: 02202 52187  
[www.belmondo-ristorante.de](http://www.belmondo-ristorante.de)

Dienstag bis Sonntag, auch an Feiertagen:  
11.30 bis 14.30 Uhr und  
17.30 bis 23.00 Uhr  
Montag ist Ruhetag



Seminare, Konferenzen und Meetings

Tagen im **Malerwinkel Hotel**  
in Bensberg · Ruhig · Zentral · Individuell

**Malerwinkel** Hotel

Burggraben 6 · Am Rathaus · D-51429 Bergisch Gladbach-Bensberg  
Tel. +49 - (0) 2204 - 950 40 · [www.malerwinkel-hotel.de](http://www.malerwinkel-hotel.de) · info@malerwinkel-hotel.de





# „Besser essen – besser fühlen!“

**ERNÄHRUNG.** Urte Brink ist seit 22 Jahren als Ernährungsexpertin im Bergischen aktiv. Die Diplom-Oecotrophologin ist von Krankenkassen anerkannt, ihre Leistungen bezuschussungsfähig.

**M**anchmal sind es vermeintliche Kleinigkeiten, die einem das Leben schwer machen. Eine Unverträglichkeit zum Beispiel von Milch- oder Fructose. Doch darauf muss man erst einmal kommen. Vor 22 Jahren hat sich die Diätassistentin und Diplom-Oecotrophologin Urte Brink in Herkenrath niedergelassen. Als Ernährungsberaterin kennt sie die Tücken solcher Unverträglichkeiten, die zu jahrelangen starken Beschwerden führen können. „Erkennt man sie, blühen die Patienten oftmals in kürzester Zeit wieder auf, wenn sie die entsprechenden Veränderungen vornehmen.“ Dabei ist der gefragten

Expertin eines besonders wichtig: „Ernährungsberatung sollte gerade beim Abnehmen nicht mit Verzicht oder Verboten assoziiert werden.“

Brink kann als Ernährungswissenschaftlerin verschiedene Qualitätssiegel nachweisen, ist als zertifizierte „Ernährungsberaterin VDOE“ verpflichtet, sich regelmäßig fortzubilden. Sie ist von den Krankenkassen anerkannt und ihre Leistungen so bezuschussungsfähig. „Ich arbeite nach aktuellen wissenschaftlichen Leitlinien und produktneutral.“ Ihr Slogan lautet „Besser essen – besser fühlen!“ Das bestätigt

sich seither in ihrem Beratungsalltag. Das Spektrum reicht von praxisorientierten Vorträgen und Aktionstagen über berufsspezifische Beratungen wie „Einfach gut essen bei Schichtarbeit“ für Betriebe bis zu Einkaufsberatung, Ernährungs-Checks und insbesondere zu individuellen Einzelberatungen und -therapien bei diversen Diagnosen. **KP**



Foto: yavdat - stock.adobe.com



Edda Schimanke vor ihrem Bild „Achterbahn der Gefühle“.

## „Reise durch meine Psyche“

**DIE KETTE E. V.:** Jugendliche und junge Erwachsene verarbeiten ihre psychischen Erkrankungen innerhalb eines JuBeKo-Projekts kreativ – und gestalten jetzt den Instagram-Account neu.

**J**eder Mensch braucht die Wertschätzung anderer Menschen. Und jeder Mensch ist glücklich, wenn andere Menschen sich für sein eigenes Leben interessieren. Das ist selbstverständlich auch bei Menschen mit psychischen Erkrankungen nicht anders. Einige Jugendliche und junge Erwachsene, die in Präsenz oder digital über die Junge Beratungs- und Kontaktstelle (JuBeKo) von „Die Kette e.V.“ zusammenfinden, setzen sich aktuell kreativ mit ihren psychischen Erkrankungen auseinander. Die Ausstellung „Reise durch meine Psyche“ einer Klientin ist dabei

ihre Erkrankung, sie ist sehr künstlerisch begabt“, berichtet Fachgebietsleiter Dennis Stieler. Intern war die Ausstellung zu sehen, über die Bilder konnten sich Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der „Kette e. V.“ wortwörtlich ein Bild machen von dem, was die junge Klientin erlebt. Man kam ins Gespräch. „Ein tolles Erlebnis für sie“, sagt Stieler.

Ein gutes Beispiel, wie Kreativität in der Arbeit mit psychischen Erkrankungen unterstützend wirkt. Stieler: „Andere schreiben Tagebücher oder drücken sich im Netz aus.

Jeder muss seinen Kanal finden.“ Mit diesen verschiedenen Ausdrucksformen soll jetzt der **Instagram-Account gl\_jubeko** aufgepeppt werden. Gefördert wird das Digital-Projekt von der Stiftung Wohlfahrtspflege. „Darüber kommen wir mit der Klientel auch über aktuelle Themen wie Fake News und generell den Umgang mit Social Media ins Gespräch“, erklärt Stieler den medienpädagogischen Hintergrund und lädt junge Menschen mit psychischen Erkrankungen ab 17 Jahren ein, mitzumachen. **KP**

**Kontakt: Angela Thiel**  
Telefon: 02202 2561246  
E-Mail: a.thiel@die-kette.de





# Neuzugang im Netzwerk

## Vorgestellt: Andrea Weeck-Haupricht

### Bezirksdirektion Weeck-Haupricht SIGNAL IDUNA Gruppe

»Eine auf Dauer angelegte, bedarfsge- rechte Beratung und Betreuung unserer Kunden ist unser Anspruch. Das Erkennen und Begrenzen der Risiken in den unterschiedlichen Lebenslagen, sowie die Orientierung an den individuellen Wünschen und Zielen unserer Kunden ist unsere Stärke.« Seit der Unternehmensgründung im Jahr 1993 verfolgt die Versicherungsfachwirtin **Andrea Weeck-Haupricht** diese Zielsetzung und steht mit ihrem Team den Kunden bei den immer komplexeren Themen Versicherungen, Vorsorge und Finanzen zur Seite. Eine stetige Anlaufstelle ist das Servicebüro im »Haus des Handwerks« im Herzen von Bergisch Gladbach.



»Ein starkes regionales Netzwerk mit hohem Qualitätsanspruch und gelebter Verbindlichkeit – diese Philosophie von **Best of Bergisch** hat mich direkt fasziniert.« so **Weeck-Haupricht**. Umso schöner sei es, wenn Unternehmer in ihrer Region nicht nur leben und arbeiten, sondern sich auch sozial engagieren. »Die Projekte **BoBtikum** und **Mehr Grün für unsere Stadt** sind einfach klasse und zeigen, dass **Best of Bergisch** seine Ideen auch umsetzt. Ich freue mich darauf in Zukunft mitzumachen.«  
 Weitere Informationen zu Bezirksdirektion Weeck-Haupricht finden Sie unter:  
[www.weeck-haupricht.de](http://www.weeck-haupricht.de)

### Das Netzwerk wächst weiter ...

Jedem Unternehmer ist wohl bewusst, dass ein gutes Netzwerk auch durch seine Größe an Energie und Attraktivität gewinnt. Bei **Best of Bergisch** gab es bisher die regulären Mitglieder und daneben die Fördermitglieder, die den Verein durch ihre finanzielle Unterstützung gesponsert und nach vorne gebracht haben. Seit Beginn des Jahres gibt es eine neue Möglichkeit, sich für den Unternehmerverein einzusetzen und die Vorteile des Netzwerks zu nutzen. Der **Best of Bergisch »Freundeskreis«** richtet sich in erster Linie an ehemalige Mitglieder und an Unternehmer, die dem Verein freundschaftlich verbunden sind. Sie werden regelmäßig mit aktuellen Nachrichten aus dem Verein versorgt, können an verschiedenen Treffen teilnehmen und haben Zugang zur vereinsinternen Online-Plattform.

#### BEST OF BERGISCH FREUNDESKREIS

- Michael Schopps, Schopps Fotografie | Oliver Fink, GartenBaumschule Becker | Oliver Knigge, Knigge Immobilien | Lutz Franke, Tischlerei Fesk  
 Ralph Schmitz, Druckerei Schmitz | Holger Krebs, Business-Athletik-Trainer | Alexandra Berg, Tischlerei Berg  
 Michael Krutwig, GraffitiDoktor – Fassadenreinigung | Rainer Söntgerath, Wohn-Room Innenausbau | Hendrik Walter, Wohngrund Leverkusen  
 Alfred Rass, Drucker | Heiko Thurm, Grafiker | Silvia Steinbach, Industriefotografie Steinbach

#### DIE FÖRDERER DES NETZWERKS







Neues aus dem Evangelischen Krankenhaus Bergisch Gladbach

# Mit neuem Knie schon am OP-Tag auf den Beinen

**Evangelisches Krankenhaus Bergisch Gladbach:** Der 73-jährige Gladbacher Istvan Kovacs ist einer der zahlreichen zufriedenen Patienten des zertifizierten Endoprothetikzentrums

VON DANIEL BEER

**M**ühelos stellt Istvan Kovacs sein angewinkeltes Bein auf die oberste Stufe der kleinen Trittleiter. „Ohne Schmerzen konnte ich das Knie schon lange nicht mehr beugen oder strecken“, sagt der sportliche 73-jährige Gladbacher. Ein steifes Knie in Folge einer Schädigung des Gelenkknorpels (Kniegelenkarthrose) machte dem Patienten bis vor Kurzem noch zu schaffen. Nach dem Einsatz einer Knieprothese im zertifizierten Endoprothetikzentrum am Evangelischen Krankenhaus Bergisch Gladbach (EVK) kann er sich seit der Operation wieder schmerzfrei und ohne Gehhilfen bewegen.



Foto: Daniel Beer

Istvan Kovacs mit Chefarzt Dr. Marc K. Schuler.

Auf der Suche nach einer Zweitmeinung war Istvan Kovacs einer Empfehlung gefolgt und vereinbarte einen Termin in der Sprechstunde von Chefarzt Dr. Marc K. Schuler in der Klinik für Orthopädie, Unfall- und Wirbelsäulenchirurgie des EVK. „Im Fall von Herrn Kovacs waren die konservativen Therapiemöglichkeiten ausgeschöpft. Es war schnell klar, dass nur ein neues Knie die Schmerzen beseitigt.“ In einem ausführlichen Beratungsgespräch erläuterte Dr. Schuler die Operation. „Alle meine Fragen wurden leicht verständlich und geduldig beantwortet“, so Kovacs.

in der Orthopädie und Unfallchirurgie. „Im Schnitt implantieren wir zurzeit alle zwei Tage ein neues Kniegelenk“, berichtet Dr. Schuler, der in seiner Karriere bereits tausende Knie, arthroskopisch (Gelenkspiegelung) bis hin zum neuen Kniegelenk, operiert hat und bei seinen Eingriffen auf modernste OP-Methoden und die hochwertigsten Implantate am Markt setzt.

Schuler: „Vor etwas über zwei Jahren haben wir auf besonders schonende Operationsverfahren umgestellt und erzielen damit phänomenale Erfolge. Unser Ziel ist es, dass die Patienten direkt nach der Operation ohne Schmerzkatheter und ohne Schläuche (also Drainagen) im Knie

schmerzfrei das Knie unter Vollbelastung, wenn sie wollen ohne Hilfsmittel wie Gehstützen, strecken und beugen können.“

Istvan Kovacs ist mit dem Ergebnis seiner Operation in der Klinik direkt vor der Haustür hochzufrieden, wie er sagt: „Von der Beratung, über die Operation bis zur Nachbehandlung habe ich mich wohlfühlt und dem stets freundlichen Personal gilt mein Dank. Bereits am OP-Tag konnte ich mein neues Knie vollständig strecken und bis über 100 Grad beugen. Bei weiterer Beugung spüre ich lediglich ein Ziehen im Oberschenkel. Ganz anders als vor der Operation. Deshalb lief ich bereits am OP-Tag ohne Gehstützen durch das EVK.“ ■

Die Implantation der Knieprothese war die erste Operation nach dem Jahreswechsel



# Zurück zur Zweisamkeit

**HENRIETTA MEINDORF:** In der Praxis von Henrietta Meindorf sind Paare aller Altersklassen und sexueller Couleur gut aufgehoben, wenn es in der Beziehung kriselt oder auch richtig kracht.



**E**s ist hell und freundlich. Die farbigen Bilder erzeugen eine angenehme, dezente Fröhlichkeit. Von der allerdings manche Besucher der Praxis in der Gladbacher Fußgängerzone glauben, sie längst verloren zu haben. „Es ist mir wichtig, schwierige Themen in einer aufgehobenen Atmosphäre zu besprechen“, erklärt Henrietta Meindorf. Als Heilpraktikerin für Psychotherapie sind Paartherapie, -beratung, -pflege und Couple Coaching Schwerpunkte ihrer Arbeit. Die wohlige Atmosphäre bezieht sich längst nicht nur auf das Interieur der Praxisräume.

„Probleme in der Paarbeziehung können ganz schön komplex sein“, weiß sie aus ihrer Berufserfahrung. Daher schafft sie auch mit ihrer freundlichen und humorvollen Art eine seelische Umgebung, in der sich die gravierenden Elemente einer Beziehung oft gut und zielführend herausarbeiten lassen. Das kann zu zweit gelingen, manchmal sind Einzelsitzungen sinnvoll, in manchen Fällen bezieht sie eine Mediatorin ein und bei medizinischer Indikation einen Arzt.

Das Wichtigste bei ihrer Arbeit ist es, die Menschen ihre Verhaltensmuster erkennen zu lassen, die zu Konflikten und festgefahrenen Streitsituationen führen. Es sind die Entwicklungen, die ihre Klienten machen, um einen anderen, einen warmen, weichen und verstehenden Blick auf den Partner oder die Partnerin zu erhalten. Einfühlsam, sehr kommunikativ und mit Freude arbeitet Meindorf mit den Paaren, die in den allermeisten Fällen anschließend ihre Beziehung selbstbestimmt mit einer vertieften Verbindung und mehr Verständnis füreinander fortführen. ■

**Henrietta Meindorf**  
Hauptstraße 158  
51465 Bergisch Gladbach  
0177 7840893  
mail@meindorf-beratung.de  
www.meindorf-beratung.de

**Henrietta Meindorf**  
Heilpraktikerin für Psychotherapie



## NEUERÖFFNUNG

Wir machen uns stark für Sie!  
Ihr Gesundheitsdienstleister  
für Rheinberg jetzt auch in Refrath.

⇒ **START am 28. März 2022**



**Neu bei uns:**  
**Bodytronic**  
**3D-Messtechnik**  
Exakte und  
berührungsfreie  
Maßnahme von Bandagen  
und Kompressions-  
versorgungen

**Hier finden Sie uns:**  
Siebenmorgen 16 – 18  
51427 Bergisch Gladbach-Refrath

**Wir freuen uns auf  
Ihren Besuch!**

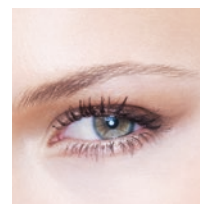
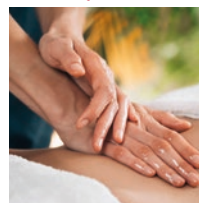
orthopädiemanufaktur.de

**KEUßBERG**  
ORTHOPÄDIE . MANUFAKTUR



Hauptstraße 124 - 126 / 51465 Bergisch Gladbach / 02202 32491

*Yoga für Körper & Seele,  
Beautybehandlungen, Kosmetik & Massagen*

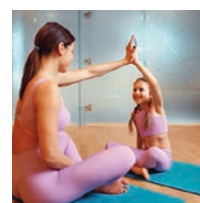


**Soul & Beauty Bensberg**

Kölner Str. 59  
51429 Bergisch Gladbach  
Telefon: 0 22 02 12 98 07

www.soul-beauty.de

**Soul & Beauty**  
by Dr. Timo Spanholtz





# EAP – Erweiterte Ambulante Physiotherapie

**DIE CELENUS FACHKLINIK BENSBERG** hat ihr Leistungsportfolio erweitert. Neben ambulanter und stationärer Rehabilitation wird auch die „Erweiterte Ambulante Physiotherapie (EAP)“ angeboten.

**D**ie EAP ist eine von der gesetzlichen Unfallversicherung auf Basis von Ergebnissen der Rehabilitation von Leistungssportlern entwickelte ambulante Therapieform.

Diese ambulante Rehabilitationsform ist ein Leistungsangebot der Berufsgenossenschaften für Menschen, die einen Arbeitsunfall erlitten haben oder an einer Berufskrankheit leiden, privater Krankenversicherungen, Bundeswehr, Feuerwehr und Polizei.

Wohnortnah wird eine intensive physiotherapeutische Behandlung mit einem Muskelaufbautraining kombiniert. Verschiedene Behandlungsformen werden gezielt aufeinander abgestimmt und vergrößern damit ihre Wirkung:

Physiotherapie, Massage, Lymphdrainage und physikalische Therapien wie Elektrophysiotherapie, Kälte- oder Wärmeanwendungen werden mit medizinischer Trainingstherapie ergänzt.

Durch die Kombination dieser unterschiedlichen Behandlungen entsteht ein individuell auf die Diagnose der Patienten zugeschnittenes, ganzheitliches Therapieprogramm mit einem täglichen Umfang von 120 bis 180 Minuten.



Medizinische Trainingstherapie und physiotherapeutische Behandlung nach einer Kreuzbandoperation.

Grundsätzlich wird eine EAP zunächst zwei Wochen mit zehn Behandlungstagen durchgeführt. Nach einer Kontrolluntersuchung durch den behandelnden Facharzt kann die EAP um weitere zehn Therapietage verlängert werden.

Die langjährige Erfahrung als Reha-Anbieter macht die Reha Bensberg zu einem kompetenten und verlässlichen Partner, der die PatientInnen auf dem Weg zur

Genesung unterstützt und begleitet. Das interdisziplinäre Team aus Ärzten, Physiotherapeuten, Sportlehrern und Ergotherapeuten stellt sicher, dass alle Behandlungsmaßnahmen ineinandergreifen und ein schneller Wiedereintritt in die Arbeitsfähigkeit erreicht wird.

Sie haben Fragen zur EAP? Kontaktieren Sie uns unter 02204 8590. Wir beraten Sie gerne. ■



# Praxisklinik am Rosengarten jetzt auch in Frankfurt

**Praxisklinik am Rosengarten:** Das Team mit Hauptsitz in Bensberg freut sich über kompetente Verstärkung im Herzen der Rhein-Main-Metropole.

Das Team um die Bensberger Fachklinik für Plastische und Ästhetische Chirurgie wächst weiter: Nachdem im August der Standort an der Hamburger Alster eröffnet wurde, steht jetzt ein neues Projekt ins Haus. In einer Jugendstilvilla in Frankfurt-Sachsenhausen eröffnen Dr. Timo Spanholtz und sein Team eine Dependence im März dieses Jahrs.



„Wir konnten für unseren Frankfurter Standort eine super Kollegin gewinnen“, freut sich Spanholtz über die Personalentscheidung. Dr. Philine Howe, ebenfalls Fachärztin im Bereich Plastische und Ästhetische Chirurgie, wird den Frankfurter Standort leiten und dort Ästhetische Chirurgie im Zentrum der Rhein-Main-Metropole anbieten.

„Ich freue mich total auf meine neue Aufgabe“, so Dr. Howe, die ab dem 1. März die Leitung übernehmen wird. Zwischen den sieben Fachärzten besteht ein reger fachlicher Austausch: Patientenwünsche werden besprochen, Behandlungen gemeinsam geplant, an allen Standorten herrscht höchstes Qualitätsniveau. „Ein Team aus renommierten Fachärzten mit hohen einheitlichen Standards. Das macht unsere Klinik so stark“, erklärt Dr. Spanholtz. „Bei uns bekommen die Patienten die Erfahrung nicht von einem, sondern von sieben erfahrenen Fachärztinnen und Fachärzten“.

Der Frankfurter Standort der Praxisklinik am Rosengarten eröffnet am 1. März und ist bereits jetzt über die Kontaktdaten der Homepage erreichbar.



**Praxisklinik am Rosengarten**  
Kölner Straße 57a  
51429 Bergisch Gladbach  
Telefon: 02202 240524

**Öffnungszeiten**  
Mo. bis Fr. 8 – 18 Uhr  
Samstags nach Vereinbarung



**Praxisklinik  
am Rosengarten**

Plastische und Ästhetische Chirurgie  
[www.praxisklinik-rosengarten.de](http://www.praxisklinik-rosengarten.de)



## Videovortrag Medizindialog

Gesundheitsexperten aus Medizin und Wissenschaft referieren über aktuelle Gesundheitsthemen.

Stellen Sie Ihre Fragen vorab an:  
[patientenfragen@evk.de](mailto:patientenfragen@evk.de)

Ab 14. April 2022  
abrufbar  
auf dem YouTube-Kanal  
des EVK und unter  
[www.evk.de](http://www.evk.de)



EVK auf YouTube

Rechtzeitig erkennen:  
Ausweitung des  
Gefäßes (Aneurysma)  
Ursache, Diagnostik,  
Behandlungsmöglichkeiten

Referent:

Priv.-Doz. Dr. med. Payman Majd  
Chefarzt Klinik Gefäßchirurgie

Vorschau:

ab 28. April 2022

**Herzinfarkt – Herz in Gefahr!**

Prof. Dr. med. Hans-Peter Hermann  
Chefarzt Klinik Kardiologie

ab 9. Juni 2022

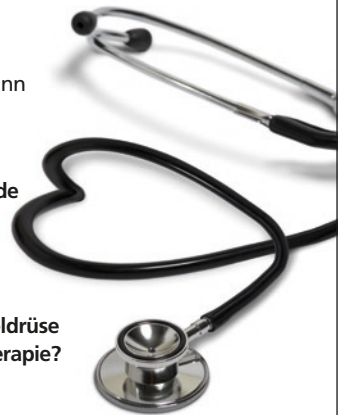
**Keine Angst vor der Organspende**

Christian de Buhr  
Oberarzt Klinik Anästhesiologie

ab 14. Juli 2022

**Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse  
– schwierige Diagnostik und Therapie?**

Dr. med. Daniela Müller-Gerbes  
Chefarztin Klinik Innere Medizin  
und Gastroenterologie



Evangelisches Krankenhaus  
Bergisch Gladbach  
Ferrenbergstraße 24  
51465 Bergisch Gladbach  
Telefon: 02202 122 - 0  
[www.evk.de](http://www.evk.de)

P.U.R.® – Telefon: 02202 122 - 7300

Mit freundlicher Unterstützung:

**DIE BANK, DIE PASST.**



**VR Bank eG**

Bergisch Gladbach-Leverkusen

[www.vrbankgl.de](http://www.vrbankgl.de)

[www.evk-gesund.de](http://www.evk-gesund.de)

# Mit Experten gemeinsam das Übergewicht besiegen

**SI ERNÄHRUNGSINSTITUT.** Schon wieder hat eine Diät auf eigene Faust nicht geklappt. Starkes Übergewicht ist ein Gesundheitsrisiko, wie werde ich es denn nur dauerhaft los? Hilft Fettabsaugen, eine Magenverkleinerung – oder eine fachliche Begleitung?

**U**nterstützung und Beratung zu suchen bei erfahrenen Experten, wie sie im SI Ernährungsinstitut vertreten sind, ist erst mal der richtige Weg. Denn die Fettabsaugung ist keine Therapie bei starkem Übergewicht (Adipositas), sondern ein kosmetisches Verfahren und nicht mit einer Verbesserung des Stoffwechsels verbunden. Und die Magenverkleinerung ist ein sehr drastischer Schritt zur Gewichtsreduktion.

Eine bariatrische (gewichtsreduzierende) Operation kommt nur bei einem Body-Maß-Index über 40 in Betracht oder bei einem BMI ab 35, wenn gleichzeitig schwere Begleiterkrankungen vorliegen wie etwa Diabetes. Schlauchmagen, Magenband und Magenbypass sind die gängigsten Techniken in der Adipositas-Chirurgie. Der Arzt operiert aber nur dann, wenn andere Therapiemöglichkeiten über einen längeren Zeitraum nachweislich nicht ausreichend waren. Denn jede OP birgt Risiken, und es kann zu Beschwerden kommen wie Sodbrennen, Bauchschmerzen oder Übelkeit. Auch Nährstoffmangel und Muskelschwund treten häufig auf. Dazu müssen lebenslang mit viel Disziplin Esspläne befolgt werden, um Komplikationen zu vermeiden.

Speziell zur nachhaltigen Reduktion von starkem Übergewicht hat das SI Ernährungsinstitut, das in Bergisch Gladbach, Köln, Bonn und Siegburg Therapiezentren betreibt, ein ganzheitliches Schulungsprogramm aufgebaut. Es heißt „endlichVital“ und ist als erstes Angebot seiner Art offiziell vom Medizinischen Dienst MD (früher Medizinischer Dienst der Krankenkassen MDK) zertifiziert und für Menschen mit Adipositas offiziell anerkannt. **Für die Teilnehmenden bedeutet dies, dass die gesetzlichen Krankenkassen in der Regel einen Großteil der Kosten übernehmen.**

Dr. Isabell Sieberz, Mitbegründerin des Ernährungsinstituts, hat das Abnehmprogramm mit einem Team aus Ernährungsberatern, Sportwissenschaftlern und Medizinern zusammengestellt. „Endlich vital“ erstreckt sich über zwölf Monate und richtet sich an Menschen mit einem BMI über 40 oder ab 30 mit gesundheitlichen Schädigungen. Es setzt auf ein ganzheitliches Konzept mit Einzelcoachings und Praxisworkshops, dazu kommen Gruppenschulungen, Kraft- und Ausdauertraining, regelmäßige Erfolgs-Checks sowie umfangreiches Schulungsmaterial und eine intensive Nachbetreuung. „Wir motivieren, inspirieren und bewegen die Menschen zur Veränderung, verzichten aber auf Druck und

Diäten“, betont Dr. Isabell Sieberz. Ärzte, Ernährungsberater, Bewegungs- und Verhaltenscoaches begleiten und unterstützen auf dem Weg zu mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität. Das Ernährungsverhalten und damit der Lebensstil müssen so verändert werden, dass das reduzierte Gewicht auf Dauer auch gehalten werden kann.

Für eine Beteiligung der Krankenkasse muss eine Bescheinigung vom Hausarzt und ein Kostenvorschlag für das Schulungsprogramm eingereicht und bewilligt werden. ■

Weitere Informationen unter [www.si-ernaehrungsinstitut.de](http://www.si-ernaehrungsinstitut.de)







# Erfolgreich Abnehmen leicht gemacht!

## endlich **Vital**

### metabolic Slim stoffwechselaktiv abnehmen



**Gratis  
Abnehm-Check  
bis 31. März  
2022**

## Stoffwechsel ankurbeln und erfolgreich abnehmen

Sie möchten wissen, wie Ihr Stoffwechsel beschaffen ist?

Sie interessiert Ihr Fettanteil?

Sie wollen die für Sie am besten geeignete Abnehmethode kennenlernen und erfahren, was das alles für Sie bedeutet?

### Ihr persönlicher Abnehm-Check

- Stoffwechselanalyse
- BMI-Berechnung
- Situationsanalyse
- Identifikation und Vorstellung einer geeigneten Abnehmethode

Vereinbaren Sie einen Termin **bis 31. März 2022** für eine kostenlose Erstberatung in einem unserer SI Ernährungsinstitute.



## Ich will abnehmen – Mein bester Entschluss



**- 28 Kilo**  
in 9 Wochen  
Maximilian Meindl (23)  
Köln



**- 23 Kilo**  
in 16 Wochen  
Melinda Egyed (49)  
Monheim



**- 47 Kilo**  
in 16 Wochen  
Wilfried Schneider (67)  
Kürten



Über 600 Rezensionen  
★★★★★



## Ernährungsinstitut

Köln · Bonn/Rhein-Sieg · Bergisches Land



Über 23.000  
Kunden



Über 10 Jahre  
Erfahrung



Professionelles  
Team



Abnehmen für  
jedermann

[www.si-ernaehrungsinstitut.de](http://www.si-ernaehrungsinstitut.de)

Siegburg  
02241 - 938 03 05

Bergisch Gladbach  
02204 - 984 39 99

Köln-Marsdorf  
02234 - 933 64 93

Köln-Deutz  
0221 - 989 371 70

# Mobiler Wegweiser und Alltag-Ratgeber

**APP-HELFER.** Wie sperre ich die verlorene Geldkarte? Wo ist die nächste Apotheke? Wo gibt's Yoga im Sitzen? Ohne in vielen Broschüren oder am PC in verschiedenen Websites zu suchen, lassen sich Antworten auf solche und viele andere Alltagsfragen in einer einzigen App finden.

VON MARIE BREER

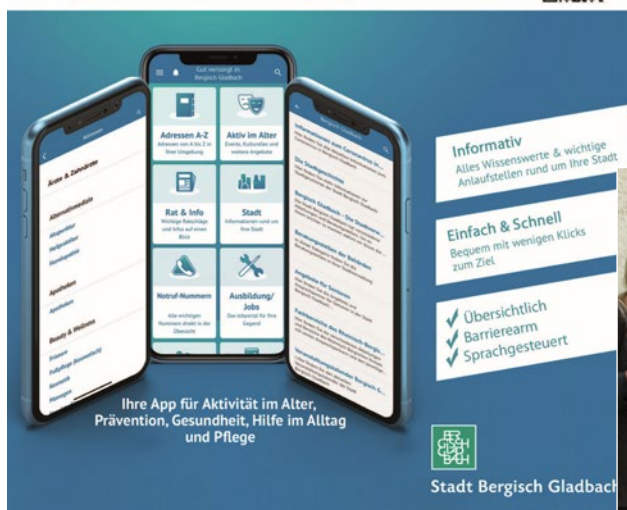
„Gut versorgt in ... Bergisch Gladbach“ heißt diese App. Sie ist einfach auf dem Tablet oder Smartphone zu nutzen und richtet sich an ältere Mitbürger. Längst kennt der Umgang mit Handys und Computern keine Altersgrenze mehr, und der Begriff App (englisch „application software“) für ein kleines Anwendungsprogramm mit ganz speziellen Aufgaben gehört für viele zum Alltag. Nicht zuletzt zeigt auch die Corona-Pandemie, wie wichtig die Nutzung der Technik ist, um am gesellschaftlichen Leben teilnehmen zu können.

Die frisch aufgelegte App ist ein Ratgeber- und Informationsportal der „Gut versorgt in“ (GIV) GmbH in Kooperation mit der Stadt. Sie stellt kostenlos eine Vielzahl an lokalen Informationen, Dienstleistern sowie Ansprechpartnern zur Verfügung. Die Inhalte, die über die App abgerufen werden können, sind individuell auf die Besonderheiten und Bedürfnisse der älteren Generation in Bergisch Gladbach angepasst. Vielseitige Themen rund ums Älterwerden und reichlich Informationen aus der Stadt gibt es zu entdecken.

Unter der Rubrik „Aktiv im Alter“ sind unter anderem Tipps und Berichte zu Gesundheit sowie zu Reisen, Kultur und Bildung zu finden. Unter „Rat & Informationen“ werden Themen wie Pflege, Helfer im Alltag oder finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten angesprochen. Gebündelt unter „Notrufnummern“ finden sich die wichtigsten Telefonnummern für rasche Hilfe. Die Rubrik „Stadt“ enthält Wissenswertes über Bergisch Gladbach, „Adressen A-Z“ enthält ein lokales Adressverzeichnis aller relevanten Dienstleister und Ansprechpartner vor Ort und „Unterhal-



Mehr Infos:  
[www.gut-versorgt-in.de](http://www.gut-versorgt-in.de)



Stehen hinter der neuen App: Lisa Klemt vom Seniorenbüro und Bürgermeister Frank Stein.



lung“ bietet neben Buch- und Filmtipps auch Rätsel und etwas Klatsch und Tratsch.

Wichtig für Dienstleister und Unternehmen: Ein Adress-Eintrag in der App ist grundsätzlich kostenfrei und bereits automatisch hinterlegt. Gegen Gebühr können Fotos, Verlinkungen und Logos mit aufgenommen werden.

Wichtig für Nutzer: Die App kann kostenlos heruntergeladen werden und ist frei von Werbung. Eine Registrierung ist nicht notwendig. „Die Bedienung ist leicht. Auch wer bisher wenig oder keine digitale Erfahrung gemacht hat, kommt damit klar“, heißt es von der Entwicklerfirma mit Sitz in

Herford. Eine sprachgesteuerte Suchfunktion und eine Vorlesefunktion erleichtern die Anwendung. Der Kunden-Service des Unternehmens GIV hilft bei der Nutzung und Installation unter der Telefonnummer: 05221 994450.

Mittlerweile gibt es den digitalen Wegweiser für 40 Städte. Seit Kurzem ist auch Bergisch Gladbach dabei – als erste Kommune im Kreisgebiet, die auf diese Weise den Service für die Menschen verbessern und vereinfachen möchte. Ganz nebenbei: Diese App ist aber nicht nur eine nützliche Orientierungshilfe für ältere oder alte Menschen, sondern auch für deren Angehörige. ■



# Freude auch im Alter

Städtische Unterstützung, attraktive Wohnangebote und motivierte Pflegedienste machen das Leben für Gladbacher Senioren lebenswert.

**42**

Viel Unterstützung  
für Gladbachs  
Senioren

**44**

Wie man mit  
älteren Menschen  
umgeht

**48**

Pflege mit Qualität  
in Gladbach und  
Umgebung

**50**

Tag der Pflege am  
12. Mai im Rheinisch-  
Bergischen Kreis

# Musik, Kultur und große Unterstützung

**SENIOREN.** Rund ein Viertel der Menschen in Bergisch Gladbach ist über 65 Jahre alt. Infrastruktur, Stadtverwaltung und soziale Einrichtungen sind gut darauf eingestellt, die Stadtgesellschaft bietet viel für Senioren.

VON KLAUS PEHLE

**E**s gibt überdurchschnittlich viele Senioren in Bergisch Gladbach. Deutschlandweit sind es 22 Prozent aller Menschen, die 65 Jahre oder älter sind. In Gladbach hat die letzte Statistik aus dem Dezember 2021 einen Prozentsatz von 24,68 Prozent ergeben. Fast ein Viertel der Bürgerinnen und Bürger zählen also statistisch zu den Senioren. Wie geht man in der Stadt damit um? Welche Angebote und Unterstützungen gibt es?

## Büro im Rathaus

Die Stadtverwaltung scheint sich ihrer Verantwortung gegenüber älteren Menschen bewusst zu sein. Immerhin arbeiten vier Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Seniorenbüro im Rathaus. Sie beraten, vermitteln Unterstützungsangebote, küm-

mern sich um Seniorenbegegnungsstätten und erarbeiten zum Beispiel einmal im Jahr gemeinsam mit dem Kulturamt das Programm der Seniorenkulturwoche, das inhaltlich und organisatorisch fokussiert ist auf die Bedürfnisse und Vorlieben der Senioren. Der Service des Seniorenbüros ist selbstverständlich kostenlos. Unter anderem können die Fachkräfte folgende Dienstleistungen anbieten: persönliche Beratung und Hilfe bei altersbedingten Problemen, Informationen zu Schwerbehindertenangelegenheiten, Informationen der häuslichen Versorgung und zur Familienpflegezeit.

## Interessenvertretung

Angegliedert an das Seniorenbüro ist auch der Seniorenbeirat, der organisatorisch von Lisa Klemt als Geschäftsführerin geleitet wird. Ehrenamtliche Vorsitzende des

Seniorenbeirats ist Dr. Gabriele Rieband. Der Beirat kümmert sich laut Satzung ehrenamtlich, politisch neutral und überkonfessionell auf politischer Ebene um die Belange der Senioren in Bergisch Gladbach. Gegenüber der Stadtverwaltung und den politischen Gremien sind die Mitglieder des Beirats erste Ansprechpartner, wenn es um die Bedürfnisse der älteren Menschen geht. Auch Öffentlichkeitsarbeit ist eine Aufgabe des Gremiums.

## Gut versorgt

Das Leben im Alter ist aber nicht nur aktive Teilhabe, sondern bringt auch spezifische Probleme mit sich. So waren in Deutschland 2019 fünf Prozent der Gesamtbevölkerung pflegebedürftig. Allerdings bedeutet die Pflegebedürftigkeit heute längst nicht mehr, dass die älteren Menschen nicht mehr zu Hause leben können. Fast drei





## Selbstständiges Wohnen mit psychischer Erkrankung und/oder Demenz und Pflegebedarf



WG Odenthal



WG Rösraht

### Wohngemeinschaften in Odenthal & Rösraht

Wir begleiten Menschen mit einer psychischen Erkrankung und/oder Demenz 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.



Die Kette e.V.

Paffrather Str. 70  
51465 Bergisch Gladbach  
Tel: 02205 8099 666 | www.die-kette.de

Viertel (74 Prozent) aller Pflegebedürftigen ab 80 Jahren wurden zuletzt zu Hause versorgt, mehr als die Hälfte von ihnen überwiegend durch Angehörige. Im Alter steigt allerdings die Notwendigkeit, in einem Seniorenzentrum untergebracht zu werden. Von den Pflegebedürftigen im Alter von 65 bis 69 Jahren sind 16 Prozent auf einen Platz angewiesen, bei den über 80-Jährigen sind es 26 und bei den über 90-Jährigen 35 Prozent. Zur letzten amtlichen Zählung im Juli 2020 gab es in Bergisch Gladbach knapp 1.200 vollstationäre Plätze. ■

### Online-Treffen für Angehörige

Pflegende Angehörige bekommen in Bergisch Gladbach eine neue Anlaufstelle, um ins Gespräch zu kommen. Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Rheinisch-Bergischer Kreis organisiert eine Online-Gesprächsgruppe. Einmal im Monat sollen sich die Angehörigen über die Herausforderungen austauschen können.

Interessierte können sich per E-Mail melden:  
[I.klemt@stadt-gl.de](mailto:I.klemt@stadt-gl.de)



Gesundheit als Aufgabe

### Fachklinik für konservative Orthopädie & orthopädische Rehabilitation



#### Rehabilitations-Schwerpunkte:

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

#### Reha Bensberg GmbH

Friedrich-Ebert-Straße 70 · 51429 Bergisch Gladbach  
T +49 2204 8590 · F +49 2204 859119  
[info@reha-bensberg.de](mailto:info@reha-bensberg.de) · [www.reha-bensberg.de](http://www.reha-bensberg.de)



# Früher stand das Alter mal für Weisheit

**Unsere Gesellschaft altert.** Die Zahl der „Senioren“ steigt. Dabei sind die „Alten“ oft fitter als Jüngere und haben erst spät das Gefühl, wirklich alt zu sein. Manche fühlen sich allerdings missachtet und verloren; mitunter auch schlecht behandelt.

VON EBERHARD GRAVENSTEIN

**H**and aufs Herz: Gibt es heutzutage einen Begriff, der – von Corona mal abgesehen – häufiger vorkommt als das Wort „Senioren“? Na gut, Sie finden schon einen. Aber seien wir ehrlich: Jeder von uns kennt Senioren und Themen, die mit ihnen verbunden sind. Immerhin entsprechen in Deutschland 22 Prozent diesem Begriff, 22 Prozent von 80 Millionen. Ganz schön viel ... Im Jahr 2050 soll schon jeder dritte Deutsche älter als 60 Jahre sein. Grund genug, den „Alten“ mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Nur: Tun wir das? Oder nehmen wir sie einfach nur so mit?

Zu den Senioren gehört, wer nach aktueller Auffassung über 65 Jahre alt ist. Dabei spielte ich als 18-Jähriger schon in der ersten „Senioren“-Mannschaft Handball. Damals war ich als „Senioren-Spieler“ ein

lokaler Held, heute bin ich als „Senior“ ein „alter Sack“, machen wir uns doch nichts vor. Damals fanden mich viele „toll“, heute finden mich vielleicht viele eher unwichtig, eben alt, ein „Senior“; he Alter!

Nein, so fühle ich mich noch nicht, aber mancher Altersgenosse, der Mühe hat in unserer heute ziemlich rücksichtslosen Gesellschaft. Der Umgang mit „Senioren“ ist oft rau, unfreundlich und abwertend, kurz: respektlos. Nicht viele Leute machen den Alten Platz, bieten Hilfe an oder nehmen sie überhaupt wahr. Den Kopf blind über das Handy gebeugt und nur mit sich beschäftigt. Egoismus ist ein Kennzeichen unserer Zeit. Da erscheinen ältere Menschen oft überflüssig.

Dabei fühlen sich so viele Senioren durchaus frisch, tatendurstig und mobil; sind häufig beweglicher als Junge und zufrieden mit

ihrem Leben. Engagieren sich im Freundeskreis, im Ehrenamt und der Allgemeinheit. Das Einzige, was viele sich von Herzen wünschen, sind Respekt, Wertschätzung und etwas Zuneigung. Das kann manch Einsamkeit erleichtern. Wie heißt es doch im vierten Gebot: „Du sollst Deinen Vater und Deine Mutter ehren“ und im Islam: „Behandelt eure Eltern gütig, so werden euch eure Kinder gütig behandeln.“ Ich meine allerdings: Zuversicht und Vertrauen sind angesagt, nicht Pessimismus. Früher stand das Wort „Alter“ übrigens mal für Weisheit. ■



Tipps zu den Themen Verhalten, Kommunikation und Umgangsformen von Eberhard Gravenstein – Fachmann für Journalismus und Medienarbeit – und Mitglied im Arbeitskreis Umgangsformen International (AU).



# „Als ob es die eigene Familie wäre“

**SENVITARIS.** In den eigenen vier Wänden bleiben, auch wenn man sich nicht mehr selbst versorgen kann? Mit kompetenter Begleitung ist das möglich.



**W**enn eine Betreuung innerhalb der Familie nicht machbar ist, braucht es vertrauensvolle Partner, die mit Erfahrung und Fachwissen gute Lösungen finden wie der SenVitaris Seniorenservice. Das bergische Familienunternehmen engagiert sich seit 2013 im Rheinisch-Bergischen Kreis in der häuslichen Seniorenbetreuung und ist darauf spezialisiert, Personal für die 24-h-Betreuung von Seniorenhaushalten zu vermitteln. „Dazu kooperieren wir mit namhaften Partnern aus dem osteuropäischen Ausland“, erläutert Geschäftsführer Dirk Mertens, denn SenVitaris ist eigenständig und unabhängig und agiert nicht als vertraglich gebundener Vertriebsrepräsentant eines osteuropäischen Unter-

nehmens, wie das so häufig in der Branche vorkommt. SenVitaris kümmert sich nach persönlichen Gesprächen und einer gründlichen Bedarfsanalyse darum, nach dem Leitsatz „als ob es die eigene Familie wäre“ passende Betreuungskräfte zu finden. Dahinter stehe neben „viel Herzblut“ wie Dirk Mertens sagt, ein hoher Anspruch an die Zufriedenheit der Kunden sowie an Transparenz, Legalität und Fairness gegenüber dem Betreuungspersonal. Das Unternehmen organisiert und wickelt alle notwendigen Schritte ab und steht den Kunden mit seiner Außendienstfunktion als Ansprechpartner während des gesamten Betreuungsverhältnisses zur Seite. „Wir begleiten den Einsatz und sind immer für alle Fragen der Kunden

da“, erläutert Dirk Mertens. Zum Team gehört zur Qualitätssicherung auch eine examinierte Krankenschwester. Die Zuverlässigkeit hat sich auch herumgesprochen: „Wir haben uns einen guten Ruf erworben bei den hiesigen Krankenhäusern und kommunalen Seniorenberatungsstellen.“

Die Kosten für eine osteuropäische Betreuungskraft richten sich nach den fachlichen Kompetenzen, den Erfahrungen in Deutschland, den Sprachkenntnissen und dem notwendigen Betreuungsaufwand. ■

**SenVitaris GmbH**  
Paffrather Straße 80  
51465 Bergisch Gladbach  
Telefon: 02202 979680  
E-Mail: info@senvitaris.de · [www.senvitaris.de](http://www.senvitaris.de)

**SenVitaris**  
SENIORENSERVICE

Seniorenbüro Bergisch Gladbach  
Stadt Bergisch Gladbach

Versorgung  
Hilfeleistungen  
Bildung  
Freizeit  
Kultur  
Behördenangelegenheiten  
Ehrenamt  
Wohnen

**Seniorenbüro der Stadt Bergisch Gladbach**

**Wir beraten Sie gerne,  
neutral und kostenfrei!**

Telefon: 02202 – 14 24 93  
02202 – 14 24 21  
02202 – 14 24 67

E-Mail: a.grothe@stadt-gl.de  
m.odenthal@stadt-gl.de  
l.klemt@stadt-gl.de



Seniorenbüro  
Bergisch Gladbach

[www.bergisch-gladbach.de](http://www.bergisch-gladbach.de)

**Sich zu Hause  
sicher fühlen  
ist nicht schwer.  
Nur 15 Gramm.**

Der Hausnotruf des  
**ASB Bergisch Land.**

Informationen über  
mehr Sicherheit im  
Alter finden Sie unter:  
[www.asb-bergisch-land.de](http://www.asb-bergisch-land.de)

**Techniker  
gesucht!**

Bewerben Sie sich unter:  
**0214 404 99 775**

**Wir helfen  
hier und jetzt.**

**ASB**  
Arbeiter-Samariter-Bund



# Für jeden etwas dabei

**LEBEN IM ALTER.** In Bergisch Gladbach gibt es vielfältige Möglichkeiten, im Alter gut aufgehoben zu leben. Wohnen mit individuellem Service, Unterhaltungsangebote und auch Tagespflegeplätze gibt es in diesen drei Häusern:

## Leben am Barockschloss

Die **ServiceResidenz Schloss Bensberg** liegt in direkter Nachbarschaft zum barocken Bensberger Schloss – mit herrlichem Blick von den Terrassen oder Balkonen der Stadtvillen im Schlosspark in die schöne Umgebung. Rund 90 Miet- und Eigentumsappartements gibt es hier. Zur Residenz gehören auch ein Restaurant und das Parkcafé, ein großzügiges Schwimmbad, ein Wellnessbereich mit Sauna, eine Bibliothek und Gemeinschaftsräume. Auch ein Ärzte-Haus befindet sich auf dem Gelände.

Angeboten werden Vorträge und Konzerte, Ausflüge, Sportangebote, ein Literatur-, ein Spiel- und ein Singkreis. Wer noch gut alleine zurechtkommt, kann sich die eigene Selbstständigkeit bewahren, nach Bedarf und Wunsch können aber auch verschiedenste Serviceleistungen in Anspruch genommen werden. Dazu steht das Service-Team rund um die Uhr bereit.

## Mitten im Ort

Die **Bergische Residenz** liegt mitten im Zentrum von Refrath. Zielsetzung ist es, den gehobenen Ansprüchen älterer Menschen nachzukommen, und sie schreibt sich dazu eine besondere „familiäre Note“ auf die Fahne. Die 110 durchweg barrierefreien Appartements sind unterschiedlich in Größe, Zuschnitt und Ausstattung, die Ein- bis Drei-Zimmer-Wohnungen verfügen meist über Balkon, Terrasse oder Erker. Es gibt ein helles Restaurant, ein Bistro, eine Bibliothek und einen Gymnastikraum, die Sonnenterasse und eine hauseigene Gartenanlage.

Vielfältige Veranstaltungen (Kultur, Sport und Freizeit) gehören hier zum Alltag. Die Bewohner können möglichst lange unabhängig und selbstbestimmt ihren Lebensabend gestalten, für Unterstützung in der Wohnung ist bei Bedarf gesorgt. Auch eine individuelle Pflege in den eigenen vier Wänden wird angeboten. Zum stationären Pflegewohnbereich gehören 34 Einzelappartements mit fachgerechter Betreuung bei fortschreitender Pflegebedürftigkeit.

## Entspannte Atmosphäre

Im **St. Josefshaus** lässt es sich im Alter entspannt leben. Die Räume sind hell und geschmackvoll eingerichtet. Bewohner (Wohnen mit Service) und Gäste nutzen auch gerne die sehr großzügigen Außenanlagen mit dem aufwendig gestalteten Atriumgarten. Neben dem Wohnen bietet das St. Josefshaus auch Tages- und Kurzzeitpflege sowie Pflegevertretung an. Für die vollstationäre Pflege stehen 184 Plätze in Einzelzimmern und einigen Doppelzimmern bereit. Alle Zimmer sind ausgestattet mit Duschbad, WC, Telefon- und Fernsehanschluss, viele Zimmer haben einen Balkon. Zum Haus gehören großzügige Gemeinschafts- und Aufenthaltsräume, eine gemütliche Cafeteria und ein hauseigener Friseursalon. Alle Angebote des vollstationären Bereiches stehen auch den Gästen der Kurzzeit- und Verhinderungspflege zur Verfügung. Die Wohnbereiche im Haus Hildegard (Brandroster und Lustheide) eignen sich besonders für Menschen mit starkem Bewegungsdrang und Orientierungsschwierigkeiten und entsprechen den Bedürfnissen vieler dementer Menschen. ■







# BERGISCHE RESIDENZ REFRATH SENIORENRESIDENZ

»

*Was für mich im  
Alter zählt? Teil sein  
einer inspirierenden  
Gemeinschaft.*

**Jetzt unverbindlich informieren:  
Tel. 02204/929 0 \* [www.bergischeresidenz.de](http://www.bergischeresidenz.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](mailto:empfang@stjosefshaus.org)  
[www.altenhilfe-st-marien.de](http://www.altenhilfe-st-marien.de)



## Komfort auf höchstem Niveau



- anspruchsvolle Architektur
- hochwertige Ausstattung
- maximale Sicherheit
- höchste Lebensqualität
- optimaler Service
- beste Versorgung in allen Lebenssituationen

**Service Residenz  
Schloss Bensberg**  
Im Schlosspark 10  
51429 Bergisch Gladbach  
Rezeption: 02204 830-0  
[www.serviceresidenz-schlossbensberg.de](http://www.serviceresidenz-schlossbensberg.de)

**SERVICERESIDENZ**  
SchlossBensberg







# Pflege mit Qualität in

## Qualität und Menschlichkeit

Die Mobile Pflege Moitzfeld und die Mobile Pflege Overath zeichnen sich durch eine hohe Qualität bei den Leistungen, durch motiviertes und freundliches Personal und eine besondere Menschlichkeit aus, die in allen Bereichen zu spüren ist.

In Moitzfeld und Overath werden diese Leistungen angeboten: medizinische Behandlungspflege und Leistungen der Pflegeversicherung, Hauswirtschaft und Verhinderungspflege, ambulant betreutes Wohnen, Betreuungs- und Entlastungsleistungen. Außerdem bietet die Mobile Pflege selbstorganisierte, betreute Reisen an.

In Moitzfeld finden viele Aktionen im Betreuungstreff im Ortszentrum statt, in Overath gibt es zusätzlich ambulant betreute Wohngemeinschaften und ab März eine Tagespflegeeinrichtung.

**Moitzfeld: 02204 917391 / Overath: 02206 90800**

## 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**

**Mobile Pflege Moitzfeld**  
FÜR EINANDER & MITTEINANDER

**Mobile Pflege Overath**  
FÜR EINANDER & MITTEINANDER

- Pflege, Beratung, Hauswirtschaft, Betreuung
- Tagespflege und Seniorenwohngemeinschaften
- Wiedereingliederungshilfe (gem. persönlichem Budget)
- Betreuungs- & Entlastungsangebote, Verhinderungspflege
  - ▶ zum Beispiel Betreuungstreff, Tagesausflüge
- Betreutes Reisen
- Einsatzstelle für den Bundesfreiwilligendienst
- Ausbildungsbetrieb für die neue Pflegeausbildung

**Moitzfeld: 02204 917391**      **Overath: 02206 90800**

**info@mobilepflegemoitzfeld.de**  
**info@mobilepflegeoverath.de**

**www.mobilepflegemoitzfeld.de**  
**www.mobilepflegeoverath.de**

**WIR SUCHEN! Pflegepersonal**  
für unsere ambulanten Touren

**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



# GL und Umgebung

## Qualifizierte Pflege mit Herz

Professionalität und viel Zuwendung hat sich die Ambulante Alten- und Krankenpflege Astrid Hempel auf die Fahnen geschrieben.

„Qualifizierte Pflege mit Herz“ ist daher der Leitsatz des Pflegedienstes, der 1995 seine Arbeit aufgenommen hat und in Kürten ansässig ist. Kürten und das Postleitzahlgebiet 51515 ist der Schwerpunkt für die Einsätze. Etwas über 30 Fachkräfte sind unterwegs, um im Alltag Unterstützung zu geben und den Menschen so viel Selbstständigkeit zu ermöglichen, dass sie sich weiterhin im eigenen Zuhause wohlfühlen – ganz individuell ihren Bedürfnissen angepasst.

Die Leistungen reichen von der Grund- und Behandlungspflege bis hin zur hauswirtschaftlichen Versorgung. Dazu ist ein Mahlzeitendienst „Essen auf Rädern“ angegliedert.

[www.altenpflege-hempel.de](http://www.altenpflege-hempel.de)

## Service der Rösrather Gemeinden

Größtmögliche Selbstbestimmung und möglichst lange in der gewohnten Umgebung leben können: Das sind die Ziele der Diakonie-Sozialstation Rösraith. Träger der gemeinnützigen Gesellschaft sind die evangelische und die katholische Kirchengemeinde der Stadt Rösraith.

Die Diakonie-Sozialstation unterstützt als Einrichtung der ambulanten Pflege in Rösraith lebende pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige. Dienstleistungen sind unter anderem häusliche Pflege, Betreuung, Beratung und Begleitung, hauswirtschaftliche Hilfen, mobiler Sozialer Dienst und mobiler Menü-Dienst.

Demenzkranke betreut die Sozialstation als Einzelpersonen und in Gruppen. Außerdem vermittelt sie Einzelzimmer inklusive Pflege und Betreuung in der Demenz-WG in Rösraith-Forsbach.

Telefon: 02205 900 77-17



Foto: highwaystar - Fotolia

WIR SUCHEN WEITERE

MITARBEITER ♥

Qualifizierte Pflege mit ♥♥

### UNSERE LEISTUNGEN:

#### Grundpflege

Weiterhin zu Hause leben mit Unterstützung in Körperpflege, Ernährung & Hauswirtschaft

#### Behandlungspflege

Leistungen nach besonderen Standards – individuell angepasst an Ihre Bedürfnisse

#### Beratung/Vermittlung

Hausnotrufgeräte, Pflegehilfsmittel, Essen auf Rädern, Fußpflege & Pflegeberatung nach §37.3

♥ Sonn- und Feiertagsdienst ♥ 24h Bereitschaft

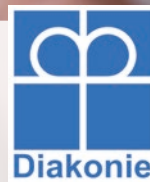
Gerne beraten wir Sie zu Ihnen zustehenden Versicherungsleistungen.

**Amb. Alten- und Krankenpflege**  
  
**Qualifizierte Pflege mit Herz**

Ambulante Alten- und Krankenpflege  
Astrid Hempel GmbH  
Postfach 101373 · 51503 Kürten  
Telefon: 02268 1721  
[info@altenpflege-hempel.de](mailto:info@altenpflege-hempel.de)  
[www.altenpflege-hempel.de](http://www.altenpflege-hempel.de)

## Diakonie-Sozialstation

für die Stadt Rösraith gGmbH



„wir sind für Sie da“

Diakonie

Hauptstraße 204 · 51503 Rösraith

Telefon: 02205 900 77-17

E-Mail: [diakonie-roesraith@web.de](mailto:diakonie-roesraith@web.de)

### Unsere Leistungen:

- Häusliche Altenpflege
- Häusliche Krankenpflege
- Verhinderungspflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Einzel- oder Gruppenbetreuung für Demenzkranke
- postoperative Versorgung
- Beratung rund um das Thema Pflege
- Hilfe beim Stellen von Anträgen
- Kurse für pflegende Angehörige
- 24-Stunden Rufbereitschaft

### Wir informieren und vermitteln:

- Hausnotruf
- Tagespflegeplätze
- Zimmer in Demenz-WG „Forsbacher Hof“
- Ökumenischer Hospizdienst



# Pflege bildet eine Einheit

**TAG DER PFLEGE:** Die Alten- und Pflegeeinrichtungen sowie die ambulanten Dienste im Kreis treten zum Tag der Pflege am 12. Mai als Einheit auf. Das ist das Ergebnis der Kommunalen Konferenz Alter und Pflege im Rheinisch-Bergischen Kreis im vergangenen November.

Die Alten- und Pflegeeinrichtungen stehen vor einer großen Aufgabe. Die Zahl der Pflegebedürftigen in Deutschland hat sich von 1999 bis 2019 mehr als verdoppelt, der Bedarf an Pflegekräften (ambulant und stationär) wird sich laut der Prognose des Kölner Instituts der Deutschen Wirtschaft von aktuell rund 376.000 auf 493.000 im Jahr 2035 erhöhen. Das stellt auch die davon betroffenen Einrichtungen und Dienste im Rheinisch-Bergischen Kreis vor eine große Herausforderung.

„Der Fachkräftemangel war das Hauptthema der Kommunalen Konferenz Alter und Pflege im Rheinisch-Bergischen Kreis“, berichtet Andreas Neuber. Neuber ist Geschäftsführer der Mobilien Pflege Moitzfeld und der Mobilien Pflege Overath. Und er ist einer der Initiatoren der regionalen und regelmäßig stattfindenden Konferenz, die drei große Ziel hat: die gemeinsamen The-

men auch gemeinsam bearbeiten, gegenseitiges Verständnis für die Arbeit der unterschiedlichen Einrichtungen und Dienste entwickeln und Vernetzung. Alle, die sich mit Alter und Pflege beschäftigen, sind eingeladen, mitzumachen. Und viele tun es. Die Gladbacher Krankenhäuser sind dabei, die kommunalen Seniorenberatungen, ambulante und stationär arbeitende Pflegedienste, Pflegeschulen, die Agentur für Arbeit, der Rheinisch-Bergische Kreis und die Rheinisch-Bergische Wirtschaftsförderung (RBW). „Das ist vor allem interessant, wenn es um Förderungen von Weiter- und Fortbildungen geht, da kennt sich die RBW natürlich aus“, weiß Neuber.

Als Ergebnis der Novembertagung der Konferenz arbeiten alle beteiligten Einrichtungen auch für den Tag der Pflege gemeinsam und wollen sich mit den verschiedensten Aktionen und Präsentationen darstellen, um die Pflege generell als attraktives Arbeitsfeld in den Fokus der Öffentlichkeit zu rücken. An den kooperierenden Standorten der Alten- und Pflegearbeit finden Veranstaltungen statt, zusätzlich ist eine zentrale Aktion in der Innenstadt von



Bergisch Gladbach geplant. Der Tag der Pflege am 12. Mai ist ein internationaler Aktionstag, der die Leistungen der in der Pflege tätigen Menschen in das Bewusstsein der Öffentlichkeit bringt. Dass sich im







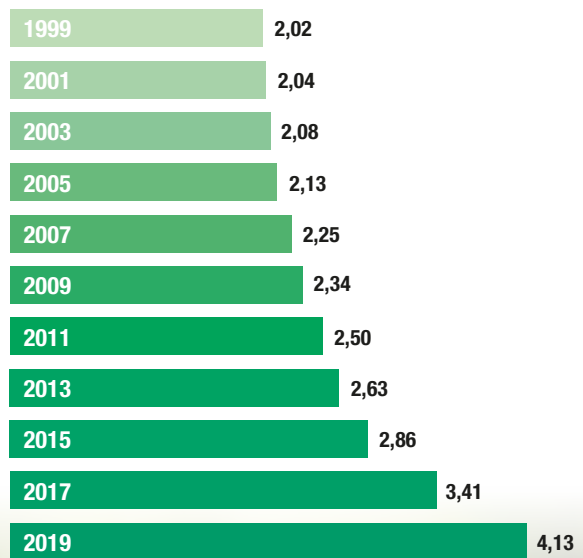
Foto: Monkey Business - stock.adobe.com



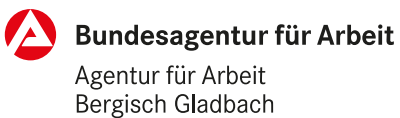
Foto: LIGHTFIELD STUDIOS - stock.adobe.com

### Die Pflegebedürftigen in Deutschland von 1999 bis 2019 in Millionen:

Quelle: Statistisches Bundesamt



Rheinisch-Bergischen Kreis an diesem Tag so viele unterschiedliche Einrichtungen gemeinsam für ihre Interessen engagieren, ist bislang einmalig. Und auch den Slogan für den Tag der Pflege hat man auf dem Novembertermin gemeinsam erarbeitet: „Gute Pflege muss gepflegt werden“.





# Musik tut gut

**MUSIKSCHULE.** Zwei Senioren-Bands und zwei Senioren-Chöre gibt es an der städtischen Max-Bruch-Musikschule. Das macht den Beteiligten nicht nur Freude, es ist auch gut für die Gesundheit.

**M**usik ist gut für Körper und Seele. Das gilt nicht nur, sondern sogar speziell für Senioren. In einem Interview mit der Süddeutschen Zeitung sagt Erhard Hackler von der Deutschen Seniorenliga, dass zum Beispiel beim Singen Senioren eine tiefe und kontrollierte Atmung trainieren. Und wessen Lunge regelmäßig gefordert ist, der kommt auch im Alltag nicht so schnell aus der Puste.

Im gleichen Bericht hebt Ursula Lenz von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen hervor, dass das gemeinsame Singen in den älteren Generationen früher zum Alltag gehörte und heute positiv verknüpfte Erinnerungen weckt.

Singen ist auch gut für den Kopf. Denn die Melodie zu treffen und den Rhythmus zu halten, schult das Gehirn – egal, wie alt man ist. Dazu kommt der soziale Aspekt. Ein Chor ist eine optimale Chance, die Zeit mit Gleichaltrigen zu verbringen.

An der städtischen Max-Bruch-Musikschule in Bergisch Gladbach proben zwei Oldie-Bands regelmäßig, außerdem gibt es den Frauenchor „Silbertöne“ und den „Intermelodie Seniorenchor Dreiklang“. Bei den Angeboten sind Interessierte auch bis ins höhere Alter gerne willkommen. Beim „Dreiklang“ sind zum Beispiel

26 sangesbegeisterte Senioren aktiv, das Durchschnittsalter liegt deutlich über 70. Und am Dirigentenpult steht mit Babrak Wassa ein echter Profi, der über eine große Erfahrung mit Chören verfügt. Das Repertoire ist breit gefächert: Gesungen werden Volkslieder, Schlager und Lieder aus aller Welt.

KP ■

Infos auf der Homepage der Max-Bruch-Musikschule: [www.bergischgladbach.de/musikschule.aspx](https://www.bergischgladbach.de/musikschule.aspx)



# Netzwerk für Angehörige

**PRÄVENTIONSANGEBOTE:** Der Rheinisch-Bergische Kreis will mit der Projektgruppe von „Wir kommen in Bewegung!“ ein Netz an bedarfsgerechten und präventiven Angeboten für pflegende Angehörige aufbauen.

**M**an pflegt, sorgt sich, hat vielleicht Stress und denkt zu wenig an sich selbst: Pflegende Angehörige kennen das. Der Rheinisch-Bergische Kreis will jetzt Präventivangebote für pflegende Angehörige aufbauen, um diese Menschen dabei zu unterstützen, gesund zu bleiben. Denn die Versorgung und Pflege von Verwandten oder auch

Freunden kann körperlich, emotional und psychisch äußerst belastend sein.

Der Kreis ruft jetzt in einem ersten Schritt pflegende Angehörige dazu auf, an einer Umfrage teilzunehmen. Ziel ist es, die spezifischen Bedürfnisse festzustellen. Personenbezogene Daten werden bei der Erhebung nicht erhoben. Im zweiten Schritt soll dann ein Netz an bedarfsgerechten und präventiven Angeboten in Rhein-Berg aufgebaut werden. Mit bedarfsgerechten Angeboten sollen Überlastung und psychische sowie physische Beschwerden vorgebeugt und verbessert werden. Die Förderung des Projekts erfolgt durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen.

Für das Projekt arbeiten Kreis und die kreisangehörigen Städte und Gemeinden eng zusammen. Auch die ortsansässigen Vereine und Einrichtungen sowie der Kreis-sportbund sind involviert: „Die Zielgruppe, mit der sich das Projekt beschäftigt, ist oft sehr belastet und hat besondere Bedürfnisse. Daher ist es sinnvoll, dass die verschiedenen Disziplinen zusammenarbeiten und die Angebotssituation gemeinsam betrachten“, so Annika Möller vom Rheinisch-Bergischen Kreis.

Die Projektkoordination hat jetzt Samuel Lüdemann übernommen: „Die Sensibilisierung für das Thema und die Beschäftigung mit gesundheitsförderlichen Angeboten ist wichtig und stößt auf regen Anklang.“ KP ■

Interessierte können online unter <https://t1p.de/2k2m0> an der Befragung teilnehmen.







# Digital im Alter

**TECHNOLOGIE:** Digitale Kommunikation kann für ältere Menschen sehr hilfreich sein. Die Deutsche Seniorenliga setzt sich daher für eine Förderung der Teilhabe im Alter ein.

VON KLAUS PEHLE

Informieren, miteinander kommunizieren, ärztlichen Rat einholen oder Verwaltungs-Dienstleistungen in Anspruch nehmen: Viele Dinge des täglichen Lebens laufen heute digital ab. Das kann auch für ältere Menschen sehr hilfreich sein, vielen älteren, vor allem hochaltrigen Menschen, fehlt jedoch noch der Zugang oder die Kompetenz zur Nutzung digitaler Anwendungen. Laut dem Digital-Index der Initiative D21 (Netzwerk für die digitale Gesellschaft) nutzen nur 52 Prozent der Menschen über 70 das Internet. Zum Vergleich: Bei den 50- bis 59-Jährigen sind 94 Prozent online unterwegs.

Gerhard Fieberg, Vorsitzender der Deutschen Seniorenliga, sieht Handlungsbedarf: „Viele ältere Menschen drohen von der digitalen Welt abgekoppelt zu werden, obwohl gerade sie von den vielfältigen Angeboten profitieren könnten: vom Skypen mit der Familie bis zu telemedizinischen Angeboten oder digitalen Hilfen, die es ermöglichen, länger in den eigenen vier Wänden wohnen zu

bleiben.“ Fieberg glaubt, dass viele Senioren grundsätzlich offen für das notwendige Lernen sind, allerdings stimmen seiner Meinung nach die Lern- und Informationsangebote nicht für diese Altersgruppe. Gute Beispiele seien Initiativen wie „Digitaler Engel“ oder „Wege aus der Einsamkeit e. V.“, die älteren Menschen praxisnah, persönlich und vor Ort vermitteln, wie der Alltag mit Hilfe von digitalen Anwendungen bereichert und erleichtert werden kann. „Und im privaten Bereich sind digitalaffine Menschen in der Verantwortung, ihr Wissen – natürlich mit der notwendigen Geduld – an die Älteren weiterzugeben. Am besten ist es, die Geräte gemeinsam mit Sohn, Tochter oder Enkel an praktischen Beispielen wie dem Kinoprogramm oder der Bahnauskunft auszuprobieren.“

Die Deutsche Seniorenliga hat daher den kostenlosen Ratgeber „Digital dabei sein –

Keine Frage des Alters“ herausgegeben. Er erklärt leicht verständlich die Auswahl und Einrichtung eines schnellen und sicheren Internet- und WLAN-Anschlusses und des Heimnetzwerks. Weitere Themen sind Tarifwahl, Datensicherheit und Tipps zur Nutzung digitaler Medien. ■

Mehr Infos auf:  
[www.digital-dabei-sein.de](http://www.digital-dabei-sein.de)



## Lust auf Kino?

Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat zeigt das Seniorenkino einen ausgewählten Film im Bensberger Kino Cineplex. Eintritt 6 Euro, Infos auf [www.cineplex.de](http://www.cineplex.de).





# Mit viel Schick komfortabel unterwegs

Fotos: Opel

## Opel Astra, Generation L

Die nächste Astra-Generation ist da. Moderner und schicker denn je mit ausdrucksstarker Front. Auch unter dem Blech hat sich eine ganze Menge getan, und er fährt sich nach dem Urteil der ADAC-Tester „deutlich komfortabler als der Vorgänger“.

Den neuen Astra gibt es als 1,2-Liter-Dreizylinder-Benziner mit 110 und 130 PS, als 1,5-Liter-Diesel mit 130 PS und als Vierzylinder-Plug-in-Hybrid mit 1,6 Liter Hubraum und 180 PS. Je nach Motorisierung wird dazu ein Sechsgangschaltgetriebe oder eine Achtgangautomatik angeboten. Blick in die Zukunft: Ab 2023 soll es eine rein elektrische Version des Opel Astra geben.

Der neue Astra L hat in etwa die gleichen Maße wie das Vorgängermodell (Generation K), aber ein ganz anderes Design. Auffällig die Front mit markantem Tagfahrlicht. Wichtig fürs Gepäck: Der Kofferraum fasst etwa

gleich viel wie bisher, wurde aber breiter und bekam einen doppelten Boden, was eine ebene Ladefläche ermöglicht.

Völlig verändert präsentiert sich der Innenraum. Das Cockpit mit seinen zwei 10-Zoll-Displays sieht elegant und modern aus. Aber Opel setzt nicht komplett auf Touchscreens, es gibt noch einige „richtige“ Direktwahltasten in der Leiste unterhalb des Bildschirms, die klar und deutlich beschriftet sind: Klimabedienung und Lautstärke zum Beispiel bleiben ablenkungsfrei justierbar. Auch der Home-Button des Infotainments hat eine eigene Taste unter dem Monitor. Ebenso lassen sich die Assistenzsysteme hier direkt anwählen. Dabei kommen die neusten zum Einsatz. Es gibt zum Beispiel einen Rückfahrassistenten, der warnt, wenn sich bei eingelegtem Rückwärtsgang ein Fußgänger oder ein Auto nähert. Und der automatische Geschwindigkeitsassistent hat eine Stop&Go-Funktion.

REE ■

## Eckdaten



**Länge, Breite, Höhe:**  
4,37 m, 1,86 m, 1,44 m

**Kofferraum:** 422 l (Hybrid 352 l)  
**Verbrauch** kombiniert/100 km:  
5,4 l (Benziner), 4,3 l (Diesel),  
1,0 l/12,4 kWh (Hybrid)

**Preise & Leistung:**  
1.2 Turbo 6-Gang (110 PS)  
ab 22.465 Euro  
1.2 Turbo 6-Gang (130 PS)  
ab 25.560 Euro  
1.2 Turbo Automatik (130 PS)  
ab 30.350 Euro  
Hybrid Automatik (180 PS)  
ab 36.710 Euro  
1.5 Diesel 6-Gang (130 PS)  
ab 28.660 Euro  
1.5 Diesel Automatik (130 PS)  
ab 33.450 Euro





# Sanft warmfahren oder die Sporen geben?

**Viele Autofahrer** treibt die Frage um. Muss man einen Motor im Winter wirklich noch warmfahren oder ist das nur ein Gerücht? GL KOMPAKT erklärt, worauf es ankommt.

Immer wieder wird behauptet, dass ein Verbrennungsmotor nicht mehr behutsam auf Betriebstemperatur gebracht werden müsste. Tatsächlich werden sogar immer weniger Neuwagen noch mit einer Temperaturanzeige geliefert. Doch in Wahrheit ist es keine gute Idee, einem kalten Motor die Sporen zu geben.

**Der Grund:** Das Motoröl ist das Lebenselixier. Doch mit jedem Grad weniger wird es zäher als Öl, das die Betriebstemperatur erreicht hat. Deshalb dauert es beim Kaltstart etwas länger, bis es alle wichtigen Schmierstellen erreicht, um sie

vor den heftigen Reibungen zu schützen. Aber wann ist die Lieblingstemperatur erreicht? In vielen Autos reicht der Blick auf die Temperatur von Wasser und Öl auf dem digitalen Menü. Allerdings verzichten manche Hersteller darauf. „Im Normalfall sollten aber alle Flüssigkeiten spätestens nach zehn bis fünfzehn Minuten ihre optimale Betriebstemperatur erreicht haben“, sagt Achmed Leser vom TÜV Thüringen.

Wie sollte nun der schonende Kaltstart erfolgen? Warmlaufen im Stand scheidet aus. Denn nicht nur der Gesetzgeber hat etwas gegen dieses beliebte Morgenritual

und bestraft es mit einem Knöllchen von 80 Euro. Auch der Wagen selbst kann sehr empfindlich reagieren. Denn im Leerlauf verbrennt das Auto den Sprit nicht restlos, was schlimmstenfalls zu Kolbenfressern, Schäden am Katalysator oder am Motor führen kann.

**Besser:** Den Motor starten, aber nicht aufheulen lassen, etwa fünfzehn Sekunden im Leerlauf warten, damit das Motoröl an alle Stellen gelangen kann, dann losfahren im niedertourigen Bereich. 2.000 bis 2.500 Umdrehungen sind genug, bis die Betriebstemperatur erreicht ist. **CS**

**Egal was Deinem Auto fehlt ...**



**... bei uns findest Du die passenden Spezialisten**

Caravan  
FACHBETRIEB

T E S L A

APPROVED BODY SHOP  
tesla-unfallreparatur.de

**Hiltscher**  
Karosserie | Lack | Mechanik

Hiltscher GmbH  
Scheidt bachstraße 1 / 51469 Bergisch Gladbach  
02202 32494 / www.hiltscher.com



**ELEKTRISCHER FAHRSPASS - NEU DEFINIERT**

<p><b>CORSA-e</b>, Edition (MJ22), 100 kW (136 PS), Elektro, ATM-Getriebe</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Klimatisierungsautomatik</li> <li>✓ Schlüsselloses Startsystem „Keyless Start“</li> <li>✓ Bordcomputer</li> <li>✓ Parkbremse, elektrisch</li> <li>✓ Stahlräder mit Radabdeckungen, 6,5 j x 16</li> <li>✓ Multimedia Radio, mit 7"-Touchscr.-Farbdisplay</li> </ul>	<p><b>MOKKA-e</b>, Edition (MJ22), 100 kW (136 PS), Elektro, ATM-Getriebe</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Klimatisierungsautomatik</li> <li>✓ Verkehrsschilder-Erkennung</li> <li>✓ LED-Scheinwerfer</li> <li>✓ Leichtmetallräder, 6 1/2 J x 16 mit Reifen 215/65 R16</li> <li>✓ Radio BT 7 mit 7"-Touchscr.-Farbdisplay</li> </ul>
---	--

Stromverbrauch (kombiniert): 16,0-15,6 kWh/100 km, Co<sub>2</sub>-Emissionen 0g/km\*, Effizienzklasse A+++\*, elektr. Reichweite (kombiniert): 350-359 km

Stromverbrauch (kombiniert): 15,9-15,8 kWh/100 km, Co<sub>2</sub>-Emissionen 0g/km\*, Effizienzklasse A+++\*, elektr. Reichweite (kombiniert): 334-335 km

\* Ermittelt im neuen WLTP-Messverfahren, umgerechnet in NEFZ-Werte zwecks Pflichtangabe nach Pkw-EnVKV. Nähere Informationen erhalten Sie unter: [www.opel.de/tools/wltp-fahrzyklus-verbrauchswerte.html](http://www.opel.de/tools/wltp-fahrzyklus-verbrauchswerte.html)

Gebir. **GIERATHS** GmbH

Bensberg | Kölner Str. 105 | 0 22 04 / 400 80  
Berg.Gladbach | Paffrather Str. 195 | 0 22 02 / 29 93 30  
[www.gieraths.de](http://www.gieraths.de) | [info@gieraths.de](mailto:info@gieraths.de)



H. Hamm C. Leite K. Berghaus D. Kemper S. Trapp C. Zorn C. Binder



# Überwachung auf Schritt und Tritt

**BEWEGUNG.** Ob nun auf dem Weg vom Sofa zur Küche oder beim Traben durch den Wald. Die kleinen Überwacher sind immer dabei, um die Schritte ihres Trägers zu protokollieren. Warum sind Schrittzähler so beliebt?

VON CARMEN SADOWSKI

**K**eine Frage, regelmäßige Bewegung ist für die Gesundheit unerlässlich. Das ist eine Binsenweisheit. Doch wie viel Aufwand genau ist nötig? Fachleute raten immer wieder dazu, täglich etwa 10.000 Schritte zu laufen. Wer abnehmen will, sollte das Pensum noch etwas erhöhen. Neue Studien zeigen, dass schon 8.000 Schritte hilfreich sind. Um am Ball zu bleiben, behalten viele die Anzahl ihrer gelaufenen Schritte mit einem Schrittzähler im Auge. Beim Trainieren für den Marathon genauso wie beim Abstecher zur Toilette. Denn jeder Gang zählt, am Abend wird abgerechnet! Dann verrät das technische Gerät, wie viel man insgesamt geleistet hat.

So werden selbst kleine Erfolge sichtbar gemacht – und das spornt an. Nicht nur Fitnessfreaks, die ohnehin jede Körpertä-

tigkeit vermessen. Selbst immer mehr eingefleischte Couchpotatoes lassen sich von dem Kontrolleur am Gürtel zu mehr Bewegung motivieren.

## Schrittzähler für alle Fälle

Tatsächlich zählen Schrittzähler zu den beliebtesten Trainingsgeräten der Welt. Entsprechend groß ist die Auswahl. Welche Variante die richtige ist, kommt auf die persönlichen Ansprüche an. Welche Zusatzfunktionen sind wichtig: Vielleicht eine umfangreiche Speicherfunktion oder eine Uhrzeit-Anzeige? Soll der Schrittzähler lieber am Gürtel oder mit einem Bauchgurt befestigt werden? Und wie exakt soll er messen? Es gibt einfache Geräte, die Schritte sowie die zurückgelegte Strecke und die dabei verbrauchten Kalorien protokollieren, bis hin zu Fitnessstrackern, die zusätzlich mit einer Messung der Herzfrequenz und weiteren Daten punkten.

Schon ab rund 10 Euro ist man dabei. Umfangreicher ausgestattete Schrittzähler bewegen sich in einem Bereich von etwa 50 Euro.

## Gratis, aber umsonst

Gratis gibt es Smartphone-Apps. Allerdings kam bei Tests heraus, dass die Messergebnisse oft zu wünschen übrig lassen. Mal unterschlägt die Anwendung gelaufene Schritte, mal zählt sie mehr als man tatsächlich ging. Wem exakte Angaben wichtig sind, der ist mit einem Schrittzähler mit eingebautem 3D-Sensor besser beraten.

Doch für welchen Begleiter man sich auch entscheidet: Für einen gesunden Lebensstil reicht es nicht aus, den Schrittzähler gelegentlich aus der Schublade zu holen. Es kommt darauf an, ihn wirklich regelmäßig zu nutzen. ■



Experten empfehlen:

**10.000  
Schritte/Tag**

um gesund zu  
bleiben





# Mobilstationen – einsteigen, umsteigen, und aufsteigen

**Ins eigene Auto steigen**, um möglichst schnell und bequem von A nach B zu kommen, ist heute für viele Alltag. Aber es geht auch anders: Mit einer Kombination aus Pkw-, Fuß-, Rad-, Bus- und Bahnverkehr.

Das kann nur klappen, wenn die verschiedenen Verkehrsmöglichkeiten sinnvoll verknüpft werden. Genau das ist die Idee von Mobilstationen. Sie sind ein Verknüpfungspunkt, der den Wechsel leicht machen soll – etwa mit Rad oder Auto zur Haltestelle fahren, dort parken und mit Bus oder Bahn weiter. So lässt sich der Individualverkehr reduzieren, es gibt weniger Staus, weniger Lärm und Luftverschmutzung. Bausteine einer Mobilstation sind zudem E-Bike-Verleihsysteme, Car-Sharing-Angebote, Abstellmöglichkeiten für Fahrräder und Park & Ride-Parkplätze, möglichst auch Fahrradboxen, Mitfahrerbänke und Informationsstelen.



Eines haben die Mobilstationen immer gemeinsam: Sie befinden sich an einem Bus- oder Bahnhaltepunkt. Das ist auch in Bergisch Gladbach der Fall. Hier wurde in der Stadtmitte am S- und Busbahnhof mit der 2015 eröffneten Radstation sozusagen der Grundstein gelegt für eine Mobilstation. Neben Rad-Abstellplätzen, Fahrrad-Verleih und einer E-Bike-Ladestation gibt's dort Pkw-Stellplätze und Car-Sharing.

Der Busbahnhof in Bensberg bietet neben Bus- und Stadtbahn-anbindung ebenfalls Parkmöglichkeiten für Pendler, Leih- und Abstellmöglichkeiten für Räder und Car-Sharing.

Am Haltepunkt Duckterath (Damaschkestraße) sind Fahrradabstellanlagen, Park+Ride, Bus und S-Bahn verfügbar. **REE** ■

Auf [www.rbk-mobilstationen.de](http://www.rbk-mobilstationen.de) findet sich eine Übersicht aller 19 Mobilstationen im Rheinisch-Bergischen Kreis und Erläuterungen zu den einzelnen Mobilitätsangeboten.

**GLmobil** RVK-KundenCenter Bensberg



**UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN**  
Mo. - Fr. 06:00 - 18:00 Uhr  
Sa. 08:00 - 13:00 Uhr  
Steinstr. (Busbahnhof)  
Bensberg



## 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.



## Mitarbeiter gesucht: Fahrer (m/w/d) für die Auslieferung von Magazinen

Auf Minijob-Basis oder als selbstständige Tätigkeit. Die Abrechnung erfolgt pro Stunde und Kilometer.

### Ihre Aufgabe

- Auslieferung und Auslage unserer Magazine GL KOMPAKT (10x/Jahr) und GL&LEV kontakt (6x/Jahr) in Bergisch Gladbach und Umgebung
- die Tätigkeit ist flexibel und gut planbar

### Ihre Qualifikation

- PKW-Führerschein
- Einsatz des eigenen Fahrzeugs mit Kilometerentschädigung

### Sind Sie interessiert?

Dann senden Sie uns Ihre Bewerbungsunterlagen per Mail an:

**[laura@kuckelberg-medien.de](mailto:laura@kuckelberg-medien.de)**  
Kuckelberg Medien GmbH & Co. KG  
Laura Büchler  
Hermann-Löns-Straße 79-81  
51469 Bergisch Gladbach



[www.kuckelberg-medien.de](http://www.kuckelberg-medien.de)



Im Herbst 2019 eröffnete der damalige Bürgermeister Lutz Urbach den Sander Bouleplatz. Gebaut hätten ihn Mitglieder des Sportvereins.



# Fest verankert im Dorfleben

**MEIN VEREIN.** Der DJK SSV Ommerborn Sand ist ein fester Bestandteil im Ortsleben des Stadtteiles Sand. Probleme gibt es mit dem Naturrasenplatz und einer kräftigen Gebührenerhöhung.

VON KLAUS PEHLE

Seit Januar spielt Jasper Löffelsend bei Real Salt Lake City. In Sand ist es immer noch Ortsgespräch, dass der Junge aus Sand in der höchsten amerikanischen Fußballliga spielt. „Wenn er hier ist, spielt er auch beim Vatertags-Turnier mit“, berichtet Reimund Hartinger, der nach seiner ersten Amtszeit (2006 bis 2008) seit 2020 zum zweiten Mal Vorsitzender des DJK SSV Ommerborn Sand ist – dem Verein, bei dem Löffelsend das Fußballspielen in der Jugend lernte. „Wir haben mit Tobias Niehaus einen sensationellen Jugendtrainer“, lobt Hartinger die Arbeit in der wirklich großen Nachwuchsabteilung.

Gespielt wird auf Naturrasen. Das sieht schön aus, aber: „Bei einem solchen Wetter macht das Probleme“, sagt Hartinger an einem Regentag. Bei Unbespielbarkeit

gibt es für das Training kaum Ausweichflächen. „Da haben auch meine Vorgänger schon drum gekämpft“, sagt Hartinger, dem allerdings auch die Gebührenerhöhung für Oberflächenwasser Kopfschmerzen bereitet. Der Platz ist nicht Stadtteiligentum, sondern gepachteter Privatbesitz. „Die Stadt arbeitet daran, wir sind im Gespräch“, macht sich Hartinger Hoffnung auf eine Lösung.

Ins Dorfleben ist der Verein fest integriert, freundschaftliche Beziehungen gibt es in die Nachbarorte. Kooperationen laufen mit der Katholischen Grundschule Sand und der OGS Heidkamp. Dazu leiht man sich Tischtennisplätze beim TTC Bärbroich. „Wir sind aktiv unterwegs im Dorf“, nennt Ur-Sander Hartinger die Position des Vereins im Dorfleben. Symbol dafür ist der Bouleplatz, den der Verein vor zwei Jahren baute. „Der ist offen für alle“, betont Hartinger. ■

## Fakten, Angebote & Mitglied werden

**Gegründet:** 1964

**Mitglieder:** circa 350

**Vorsitzender:** Reimund Hartinger

**Angebote:** Fußball mit großer Jugendabteilung und zwei Inklusionsmannschaften, Tischtennis, Ballsport, diverse Fitnessangebote für verschiedene Altersklassen, Ganzkörpertraining, Kinderturnen, Mutter-Kind-Turnen, fit und fertig, Yoga, KGS- und OGS-Kooperationen.

**Mitglied werden:** Auf der gut gepflegten und ständig aktualisierten Webseite des Vereins ist ein Beitrittsformular downloadbar. Der Beitrag für Kinder und Jugendliche bis einschließlich 17 Jahren beträgt halbjährlich 55 Euro oder 102 Euro für ein ganzes Jahr. Erwachsene zahlen 73 oder 138 Euro. Ganze Familien können für 160 oder 312 Euro Mitglied werden. Fußballer zahlen einen zusätzlichen Extrabeitrag von 24 Euro, der Beitrag für die Inklusionsmannschaften beträgt 40 Euro im Jahr. Einmalig fällig wird eine Aufnahmegebühr (Kinder und Jugendliche 10 und Erwachsene 15 Euro).

Kontakt und Infos: [www.ommerbornsand.de](http://www.ommerbornsand.de)

Mein Verein: DJK SSV Ommerborn Sand



### Frederik Wiesenmüller

11 Jahre alt

Im Verein seit 2017

Mein Verein ist der **DJK SSV Ommerborn Sand**, weil ich sehr gerne Tischtennis spiele. Ich finde den Verein gut, weil das Training gut ist. Der Trainer hat sehr viel Zeit für einen.

Im Verein habe ich zwei Freunde und ich fühle mich wohl hier. Und mir gefällt, dass es für alle Altersklassen etwas gibt, es wird ja auch Fußball angeboten und Gymnastik.





# SV 09 greift in Mittelrheinliga an

**SV Bergisch Gladbach 09.** Attraktiven Fußball bietet der SV Bergisch Gladbach 09 in der Mittelrheinliga. Das Team des neuen Trainers Stefan Müller sucht konsequent den Weg nach vorne und will stets aktiv sein. Im März warten wieder spannende Aufgaben gegen starke Gegner.



**E**in echtes Highlight ist das Match gegen die Spvg Frechen 20. Das Team aus dem Linksrheinischen hat in der Hinrunde überrascht und auf einem hervorragenden 4. Platz überwintert. Auch die Frechener pflegen das offensive Spiel, was sich an der starken Torausbeute ablesen lässt. Im Hinspiel trumpten die 09er allerdings groß auf und setzten sich mit 3:0 durch.

Noch eine Rechnung offen hat der SV 09 mit Borussia Freialdenhoven, wenn die Reise in den Kreis Heinsberg geht. Das Hinspiel ging mit 0:3 verloren und war der Auftakt einer Serie von drei sieglosen Spielen in der Mittelrheinliga. Die routi-

nierte Borussia ist immer ein unangenehmer Gegner, der schwer zu schlagen ist und zählt zu den Top-Teams der Liga.

Unangenehm ist auch Blau-Weiß Friesdorf als Gegner. Die Bonner spielen einen

temporeichen und leidenschaftlichen Fußball, der dem Gegner alles abverlangt. Im Hinspiel rettete 09 in der Schlussminute einen Zähler, diesmal soll ein Dreier herauspringen.

Das ist auch das Ziel für den Auftritt beim VfL Vichttal, wobei das Hinspiel 2:2 endete. Auf dem engen Platz der Gastgeber wird ein Schlüssel zum Erfolg sein, körperlich voll dagegenzuhalten.



Foto: Markus Scheuren

Patrick Friesdorf sorgt im Angriff der 09er für viel Torgefahr.

## Die nächsten Termine

Sonntag, 6. März, 15 Uhr:  
**SV 09 – Spvg Frechen 20, BELKAW Arena**

Sonntag, 13. März, 15 Uhr:  
**Borussia Freialdenhoven – SV 09**

Sonntag, 20. März, 15 Uhr:  
**SV 09 – Blau-Weiß Friesdorf, BELKAW Arena**

Sonntag, 27. März, 15 Uhr:  
**VfL Vichttal – SV 09**



**JETZT WECHSELN UND SPAREN BEI KARST**

**TOYOTA COROLLA TOURING SPORTS HYBRID**



- ✓ LEASINGFAKTOR 0,68
- ✓ SOFORT VERFÜGBAR

KARST EASY LEASING

**213 €<sup>1</sup>** mtl.

0 € ANZAHLUNG

**Toyota Corolla Touring Sports Hybrid Team Deutschland:** adaptive Geschwindigkeitsregelung • Einstiegsleisten "Team-D" • 17" Leichtmetallfelgen, schwarz, glanzgedreht (10 Speichen) 225/45 R17 • Bi-LED-Scheinwerfer u.v.m.

**Kraftstoffverbrauch Toyota Corolla Touring Sports Team Deutschland Hybrid 1,8-l-VVT-i, Benzinmotor 72 kW (98 PS) und Elektromotor 53 kW (72 PS), Systemleistung 90 kW (122 PS):** niedrig (Kurzstrecke): 4,4 l/100km; mittel (Stadttrand): 4,0 l/100km; hoch (Landstraße): 4,4 l/100km; Höchstwert (Autobahn): 6,2 l/100km; kombiniert: 5,0 l/100km; CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert: 112 g/km.

Abb. zeigt Sonderausstattung. Die angegebenen Werte wurden nach dem WLTP-Prüfverfahren ermittelt und sind ausstattungsabhängig. CO<sub>2</sub>-Effizienzklasse: Die zur Ermittlung der CO<sub>2</sub>-Effizienzklasse erforderlichen Daten sind nicht verfügbar. Der Gesetzgeber arbeitet derzeit an einer Novellierung der gesetzlichen Vorschriften.

<sup>1</sup>Ein unverbindliches Toyota Easy Leasing-Angebot<sup>2</sup> der Toyota Kreditbank GmbH, Toyota-Allee 5, 50858 Köln für den Toyota Corolla Touring Sports Hybrid Team Deutschland. Anschaffungspreis 24.321,80 € zzgl. Überführung i.H.v. 880,00 €, Leasingsonderzahlung 0,00 €, Gesamtbetrag 10.209,60 € zzgl. Überführung, jährliche Laufleistung: 10.000 km, Vertragslaufzeit 48 Monate, 48 mtl. Raten à 212,70 €. Das Leasingangebot gilt nur für Privatkunden bei Anfrage und Genehmigung bis zum 31.03.2022 und entspricht dem Beispiel nach §6a Abs. 4 PAngV. Individuelle Preise und Angebote erhalten Sie bei uns. Unser Autohaus vermittelt Leasingverträge mehrerer bestimmter Leasinggeber.

<sup>2</sup>Der ausgewiesene Anschaffungspreis beinhaltet einen Nachlass in Höhe von 6.788,20 €.

**KARST**  
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](http://www.autohaus-karst.de)  
und auf facebook!





Bürgerhaus  
Bergischer Löwe

## Veranstaltungstipps

Weitere Informationen unter  
[www.bergischerloewe.de](http://www.bergischerloewe.de)

### März 2022

Montag, 7. März 2022, 19.30 Uhr

**Nosferatu – der Stummfilmklassiker**

Donnerstag, 10. März 2022, 19.30 Uhr

**Kultkino präsentiert: Nomadland**

Samstag, 12. März 2022, 20 Uhr

**Frau Höpker bittet zum Gesang**

Freitag, 18. März 2022, 20 Uhr

**We rock Queen – Tribute Konzert**

Samstag, 19. März 2022, 19.30 Uhr

**RBB Bensberg e. V. –  
Wasser Wunder Welt**

Montag, 21. März 2022, 18 Uhr

**Schwarzer Adler**  
Filmvorführung mit Podiumsdiskussion

Freitag, 25. März 2022, 20 Uhr

**Wilfried Schmickler – Comedy**

#### Karten und Infos:

Theaterkasse Bergischer Löwe  
Telefon: 02202 294618  
[theaterkasse@bergischerloewe.de](mailto:theaterkasse@bergischerloewe.de)

**Köln:Ticket**  
0221-2801  
[koelnticket.de](http://koelnticket.de)

# Tribute Konzert und Comedy im März 2022

**BERGISCHER LÖWE.** Musikalischer Kracher und intelligentes Kabarett: „We rock Queen“ und Wilfried Schmickler mischen im März den Löwen auf:

## We rock Queen – Tribute Konzert

**Freitag, 18. März, 20 Uhr**

We rock Queen spielt in einem circa 2,5 bis 3-stündigen Konzert die bekanntesten Songs von Queen, einer Band, die damals, wie heute die Musikwelt bewegt und sie bis heute geprägt hat. Freddie Mercury galt als einer der bedeutendsten Rocksänger seiner Zeit. Mit seiner Band Queen mischte er über 20 Jahre ganz oben in den Hitparaden mit und präsentierte uns eine Reihe unvergesslicher Welthits. Nun können die Fans dieser Band das unglaublich breite musikalische

Spektrum von Glamrock, Rock bis hin zu opernhafte anmutenden Stücken noch einmal live erleben. Hier bieten Musiker der Extraklasse eine ganz besondere Tribute-Show auf höchstem Niveau. Mit Hits wie „I Want To Break Free“, „Radio GaGa“, dem grandiosen „We Will Rock You“ oder „I Want It All“ und „We Are The Champions“ wird das Konzert selbst für anspruchsvolle Queen-Anhänger zu einem ganz besonderen und unvergesslichen Erlebnis. ■

**We rock Queen – Tribute Konzert**  
Eintritt: ab 25 Euro

## Wilfried Schmickler – Es hört nicht auf!

**Freitag, 25. März, 20 Uhr**

„Der Mann redet einen schwindelig – und das seit über 30 Jahren: Der gebürtige Rheinländer macht Kabarett in Reinform. Er nimmt sich des Lebens, der Gesellschaft, der Politik in all ihren Facetten an und fokussiert das Menschsein an sich, um dessen künstlerisch habhaft zu werden. Es drängt ihn, den Dingen auf den Grund zu gehen, sie zu durchschauen, sie zu präzisieren und sie erklärbar zu machen. Fragen beantwortet er mit Gegenfragen, die beweisen, wie ambivalent unsere Gesellschaft ist, in welchen Widersprüchen wir leben und dass nichts, was wir als selbstverständlichen Wohlstand hinnehmen, selbstverständlich ist.“

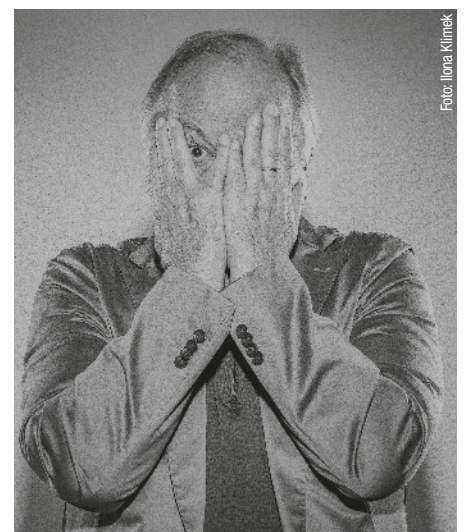


Foto: Ilona Klimmek

Wilfried Schmickler zeigt Können auf allerhöchstem Niveau und so, dass es noch lange in den Zuschauerinnen und Zuschauern nachhallt. ■

**Wilfried Schmickler – Es hört nicht auf!**  
Eintritt: 29,80 Euro

#### Wir verlosen 3 x 2 Karten

für „Wilfried Schmickler – Es hört nicht auf!“ (Freitag, 25. März 2022 um 20 Uhr). Kennwort „Bergischer Löwe“. Infos zur Teilnahme auf S. 64 (Gewinnspiel).



# Vergängliche Erinnerung



**KULTUR:** Der in Gladbach lebende Fotograf Joachim Wittwer stellt ab dem 20. März Bilder der Skulpturen auf dem Kölner Melaten-Friedhof in der Kulturkirche Herrenstrunden aus.

VON KLAUS PEHLE

Die Skulpturen auf dem Kölner Friedhof Melaten sind Monumente der Erinnerung. Es sind Porträts Verstorbener. Es sind süßlich wirkende Engelsfiguren, Götter der Antike und religiöse Figuren. Aber wie die Toten, auf deren Gräbern sie stehen, sind sie vergänglich. „Das ist für mich ein ganz wichtiger Aspekt“, sagt Joachim Wittwer. Über einen Zeitraum von drei Jahren hat er die Plastiken und Grabmäler auf dem Kölner Zentralfriedhof fotografiert.

Längst haben viele der bildhauerischen Werke Patina angesetzt. Manche sind von Umwelteinflüssen zersetzt, manche von Granatsplittern im Zweiten Weltkrieg beschädigt, andere durch Vandalismus. Sie sind voller Spinnweben und Schmutz. „Ich finde das faszinierend. Melaten ist ein Ort, wo man etwas schafft, das die Erinnerung an den Verstorbenen wachhalten soll. Und dann stellt man das hin und schon fängt es an zu vergehen“, sagt Wittwer.

Erst im vergangenen Jahr hat er sämtliche Bilder an seinem Computer bearbeitet. Die Bildhintergründe hat er dabei so verfremdet, abgeändert oder komplett neu geschaffen, dass sie das eigentliche Motiv noch mehr hervorheben. „Ich war weniger an dem Friedhof interessiert als an der Figur. Sie sind jetzt so, wie ich sie sehen wollte.“

Mehr unbewusst und intuitiv hat er seine Motive auf Melaten gewählt, hat sich ansprechen lassen von schönen, von markanten oder hervorstechenden Formen. Manchmal, wenn ihm das Licht noch nicht richtig stimmig schien, hat er noch eine Runde gedreht. Oder auf eine Wolke gewartet. Oder auf die Sonne. Kunstlicht oder Blitz kamen nicht zum Einsatz. Auch Gießkannen oder Gartengeräte hat er aus dem Weg geräumt. Überlegt hatte



er sich auch, einen Handfeger mitzunehmen, um die steinernen Werke vor dem Foto vom Staub zu befreien. Das tat er nicht. Es hätte den Bildern etwas von der Vergänglichkeit genommen, die sie alle gemeinsam haben. ■

**Der Friedhof Melaten in Köln:**

Foto-Ausstellung von Joachim Wittwer in der Kulturkirche Herrenstrunden. Eröffnung am Sonntag, 20. März um 17 Uhr. Ausstellung bis zum 10. April, Eintritt frei. Infos unter: 02202 293070





# Fernweh

**REISELUST.** Noch nie waren so viele ältere Menschen in der Weltgeschichte unterwegs. Von wegen Busreisen mit Heizdeckenverkauf! Auf dem Plan der Generation 65 plus stehen Städtetrips und Kulturreisen quer durch Europa.

VON CARMEN SADOWSKI

**M**it dem Ruhestand kommt die Reiselust. Tatsächlich haben sich noch nie so viele Senioren wie heute auf die Socken gemacht. Laut einer Umfrage der BAT-Stiftung für

Zukunftsfragen verreisen fast zwei Drittel der 65- bis 74-Jährigen. Und es werden stetig mehr.

Die Forschungsgemeinschaft Urlaub und Reisen prognostiziert, dass der Anteil der über 70-jährigen Reisenden bis 2025 von

16 auf 19 Prozent ansteigt. Dabei geht es längst nicht mehr in Kurorte, in denen der Hund begraben ist, sondern mit dem Wohnmobil zum Nordkap. Sogar Interrail haben die jungen Alten für sich entdeckt. Längst bieten Reiseveranstalter auch spezielle Programme für betagte Gruppen. ■

## Reiseführer für anspruchsvolle Senioren

**D**ie Zahl der reiselustigen Ruheständler nimmt stetig zu. Nicht nur die Tourismusbranche stellt sich darauf ein, inzwischen gibt es auch spezielle Reiseführer für Senioren. Unter dem Titel „Reisen kennt kein Alter“ sind im Callwey-Verlag Bücher für Berlin, München und den Bodensee erschienen. Sie wenden sich an ein anspruchsvolles Publikum, das sich für Kunst, Kultur und Kulinarik begeistert. Darin sind etwa barrierefreie Zugänge zu Museen vermerkt, Stadt-Rundgänge wurden mit Entfernungsangaben versehen. Die Stadt Salz-

burg verschenkt ihren altersgerechten Stadtführer sogar: Detaillierte Beschreibungen, wie man ohne Barrieren die Stadt erkunden kann, stehen unter [www.salzburg.info](http://www.salzburg.info) zum Download bereit. ■



Salzburg

© JFL Photography - stock.adobe.com

## Betreutes Reisen

**Ä**ltere Menschen sind oft noch lange fit. Doch auch wenn das Reisen auf eigene Faust nicht mehr möglich ist, müssen Senioren nicht auf Urlaub verzichten. Längst gibt es Hotels, in denen sich um körperliche oder gesundheitliche Einschränkungen gekümmert wird. ■

Viele Reiseveranstalter haben sich auf eine Zielgruppe spezialisiert, die eine spezielle Betreuung wünscht oder einer Pflegestufe zugeordnet ist. Sie bieten Reisen für Gruppen, inklusive Programm wie Ausflüge oder andere gemeinsame Aktivitäten. Auch bei alltäglichen Dingen wie Duschen oder Ankleiden werden betagte Senioren beim betreuten Reisen unterstützt. ■



# kennt kein Alter



## Per Interrail mit der Bahn durch Europa

Für kleines Geld wochenlang mit der Bahn quer durch die Weltgeschichte gondeln. „Interrail“ war das Zauberwort, das jungen Menschen in den 1980er-Jahren Freiheit in vollen Zügen versprach. Unzählige haben damals mit der Fahrkarte zum Pauschalpreis Europa entdeckt. Doch mit 27 Jahren war Schluss. Das ist jetzt anders. Das Ticket gibt es zwar noch immer, aber in anderer Form. Vor allem gilt die Bahn-Flatrate für alle, Altersrestriktionen zählen nicht mehr. Mit dem Ticket können über 60-Jährige 33 Länder zu einem ermäßigten Bahntarif bereisen. Darunter alle Staaten der EU, aber auch Norwegen, die Schweiz oder die Türkei zählen dazu.

So können Senioren damit etwa innerhalb eines Monats an sieben Tagen für 302 Euro unterwegs sein. Wer innerhalb von zwei Monaten an 15 Tagen fahren will, zahlt 444 Euro. Kinder reisen bis vor ihrem 12. Geburtstag sogar kostenlos auf der Fahrkarte eines Volljährigen mit – derjenige kann auch Oma oder Opa sein. Kaufen kann man das Ticket maximal elf Monate vorab an großen Bahnhöfen oder im Internet auf [Interrail.eu](https://www.interrail.eu) oder bei der Deutschen Bahn. ■



Auf der Online-Plattform SHAREaCAMPER bieten Wohnmobilbesitzer relativ günstig Camper zum Mieten an.



## Camping, Radeln oder Luxus-Dampfer?

Und wohin fährt die Generation 65 plus? Dank guter Flugverbindungen geht's auch im Alter noch zu fernen Zielen. Kreuzfahrten stehen hoch im Kurs und mit dem E-Bike rollen Senioren Hunderte von Kilometern an Flüssen entlang. Vor allem der Urlaub im Wohnmobil boomt. Ob zu Norwegens Nordkap, durch Südtirol oder nach Bayern. Dabei sind sogenannte „Best Ager“ oft mit komfortablen Häusern auf Rädern unterwegs, weil sie ungebunden reisen wollen. Dabei bleibt die Küche oft kalt. Man geht eher zum Spitzenrestaurant, als etwas in der eigenen Kommode zu brutzeln. ■

Bei der Wahl der Stell- bzw. Campingplätze unterscheiden sich die Ansprüche mitunter sehr von den Bedürfnissen von Familien oder jungen Reisenden. Auf Onlineportalen kann die Filterfunktion bei der Suche hilfreich sein. Gibt man zum Beispiel „ruhiger Campingplatz“, „nur für Erwachsene“ oder „kein Animationsprogramm“ ein, lassen sich Plätze finden, die fernab vom Trubel auf Entspannung ausgerichtet sind. Das Merkmal „barrierefreier Campingplatz“ verspricht, dass Gemeinschaftsflächen wie Sanitäranlagen behindertengerecht angelegt sind und damit auch für ältere Menschen mit eingeschränkter Mobilität nutzbar sind. ■



# FAMILY FITNESS CLUB

Bedingungen  
aufgrund der  
Corona-Pandemie

Bitte Name, Anschrift  
und Telefonnummer  
mitsenden.

# Gewinnspiel

Wir verlosen:  
**5 x 4 Wochen  
Mitgliedschaft**  
im Family Fitness Club  
Bergisch Gladbach

Senden Sie uns eine Mail an [gewinnspiel@kuckelberg-medien.de](mailto:gewinnspiel@kuckelberg-medien.de)  
oder eine Postkarte an nachfolgende Anschrift:  
Kuckelberg Medien GmbH & Co. KG | Gewinnspiel  
Hermann-Löns-Straße 79-81 | 51469 Bergisch Gladbach

Teilnahmebedingungen auf dieser Seite unten.  
Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.  
Teilnahme ab 18 Jahren.

Einsendeschluss  
ist der 14. März 2022

Viel Glück!

# Rätselspaß

Wir wünschen viel Spaß beim Knobeln.

russischer Clown (Oleg)	▼	„heilig“ in portug. Städtenamen	▼	Augenflüssigkeit	▼	▼	germanisches Schriftzeichen	tunesische Halbinsel	▼	stehendes Gewässer	bestimmter Artikel	direkter Nachbar	▼	jugoslawischer Politiker, † 1980	Jetztzustand	Wurfaffen	lateinisch: Erde	
▶						12				Zahnarzt	▶							
große Getränke- lage		hohe Laufstange		Frauenname	▶			6		höchstbegabte Menschen		Blütenstand			10			
▶						4	Inselgruppe im Atlantik		Lärm, Krach	▶				7				
europäisches Meer											Million (Abk.)				Stellen			
Welt-handels- organi- sation	▶	13		Ausdruck des Nichtgefallens	▼		franzö- sische Käseart											
Karne- valsruf	letzte Wortteil		Erfri- schung	▶							spani- scher Männer- name			latei- nisch: Bete!				
▶	▼				... von Fürsten- berg (De- signerin)			9		Berg- rücken		Ozeane			2		Kerzen- material	
▶		14					ein Billi- onstel		gego- renes Milch- produkt	▶				unver- letzt			Regal für die Musik- anlage	
Quantum, Menge			Römer- Film („Ben ...“)		ein Raub- tier (Mz.)	11					eine Renten- kasse (Abk.)			griechi- sche Götter- mutter	8			
runder Griff		feucht (geogra- fisch)	▶			3			Hühner- produkt		kleine Hütte	▶				Kfz-Z. Aachen		
▶							militant, aggres- siv	▶										5
fertig gekocht	▶				Vorname der Mitter- maier	▶				Speise- fisch	▶			Zugma- schinen (Kw.)	▶			

DEKE-PRESS-1812-19

Teilnahmebedingungen: Mit der Teilnahme an dem Gewinnspiel nimmt der/die TeilnehmerIn diese Teilnahmebedingungen an. Teilnahmeberechtigt sind alle natürlichen und geschäftsfähigen Personen mit einem Mindestalter von 18 Jahren. Teilnahmeberechtigt sind Personen mit Wohnsitz im Verbreitungsgebiet der Papierausgabe der Zeitschrift GL KOMPAKT, namentlich dem Rheinisch-Bergischen Kreis, dem Oberbergischen Kreis sowie der Städte Leverkusen und Köln. MitarbeiterInnen der Kuckelberg Medien GmbH & Co. KG sowie deren Verwandte sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Die Teilnahme im Namen Dritter, über Massenmeldungen beziehungsweise über Subanbieter oder Servicedienste ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung des Preises ist nicht möglich. Der/die GewinnerIn wird unter allen Einsendungen durch das Los ermittelt und schriftlich benachrichtigt. Durch die Teilnahme wird kein einklagbarer Anspruch auf Ausschüttung der Gewinne begründet. Die Gewinnspiele unterliegen dem Recht der Bundesrepublik Deutschland. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

H	S	E		E	B	I	A	W									
E	T	A	P	P	E		S	E	I	N	E	R	Z	E	I	T	
S	I	N	T	I	R		T	A	N	T	E		E	L	O		
S	U	A	S	C	O	T	R	S	T	A	D	T					
E	R	R	E	G	T		M	M	A	L	L	O	R	C	A		
R	A	N	I	D	I	K	E	B	O	N	A	L					
P	B	L	A	U	H	E	L	M	G	T	R	E					
A	P	P	I	A	U	R	I	C	D	A	V	I	D				
S	E	G	E	N	H	A	H	O	R	N	D	O					
H	I	N	C	P	A	U	L	I	I	O	E	D	E				
R	O	H	E	I	M	T	O	E	N	E	N	U	H				
A	Z	T	E	K	E		V	E	R	K	A	E	U	F	E	R	

Das Lösungswort der letzten Ausgabe: HOCHZEITSPAAR

Die ausführliche Lösung sehen Sie rechts. Die Lösung für das aktuelle Rätsel finden Sie in der nächsten Ausgabe (2. April 2022).



# Zurück in die Zukunft

*Der Papiermacher fühlt sich durch aktuelle Meldungen in die Vergangenheit versetzt*

**M**eine lieben Gläbbischer. Ich bin ja vieles gewohnt und habe in den vielen Jahren viel mitgekriegt hier in meiner Heimatstadt. Aber was ist denn in euch gefahren? Alles zurück auf Null in 2022? Oder was? Irgendwie klingen die aktuellen Nachrichten, als hätte ich sie alle schon mal gehört. Die S-Bahn-Linie wird ausgebaut. Ja, kenn ich, weiß ich, hatten wir Mitte der 70er schon mal. Damals baute uns die liebe Bahn die S-Bahnstrecke hier bis ins Städtchen hinein. Mit Strom sogar. Und dann wollt ihr im Ernst die Straßenbahnlinie wieder bis nach Gladbach fahren lassen? Ja, die kenne ich natürlich auch noch. Noch in den 50ern fuhr die Linie 5 hier über den Rathausplatz. Und dann wollt ihr den alten Zanders wieder aufbauen? Und die Papierfabrik Wachendorff auch? Dieses Mal sollen keine Papiermaschinen angefahren werden, sondern Wohnungen und innovatives Gewerbe entstehen. Und das Gebiet um die Kalköfen habt ihr auch in ein Wohncarré umgewandelt.

Ist ja beruhigend, dass der G+H noch seine Wolken ins Bergische qualmt ...

Was habt ihr denn demnächst noch alles vor? Die Eisenbahnlinie von Gladbach ins Sülztal reaktivieren? Die Idee ist allerdings so alt, dass selbst ich mich nicht mehr dran erinnern kann. 1870 wurde die Strecke nach Bensberg gebaut, später ging es dann weiter über Rösrath und Immekeppel nach Lindlar. Oder wollt ihr vielleicht den alten Bergischen Löwen wieder aufbauen – mit Kino und Mariensaal? Ja, ich weiß, vielen von euch würde das gefallen. Bis heute sind ja nicht alle glücklich über die Böhm-Architektur.

Ich bin gespannt, was als nächstes kommt. Bringt ihr die Post demnächst wieder mit der Kutsche nach Kürten? Regiert demnächst wieder ein edler Kurfürst im barocken Bensberger Schloss? Fahren wieder Bötchen für Touristen aus Köln auf dem Refrather Kahnweiher? Oder wird der Bergbau in der Hardt, in Bensberg und Moitzfeld wieder aufgenommen? Na, man wird sehen, was dabei herauskommt. Auf jeden Fall habe ich dann auch noch in der Zeitung gelesen, dass Bergisch Gladbach bis 2035 klimaneutral sein soll. Na, ja, die Idee ist nun wirklich nicht neu. Hatten wir nämlich auch schon. Vor der Industrialisierung gab es sicher keine CO<sub>2</sub>-Missionen hier. Also liebe Gladbacher: Lasst euch gefälligst mal was Neues einfallen,

herzlichst einen schönen März,

*Euer Papiermacher*

Abgeschnitten – aus dem Stadtleben





# Bei gut geplanten Küchen ist die Beleuchtung das „Dressing“

Als besondere Aktion gibt es bei den Küchenwelten Reimers bei jeder frei geplanten Küche ein Dreier-Beleuchtungsset oder Fünfer-Beleuchtungsset „on top“ dazu – je nach Größe der Küche.

**KÜCHENWELTEN REIMERS.** Ein frischer Salat wird erst mit einem guten Dressing richtig lecker und zeigt, was in ihm steckt. So ähnlich ist das auch mit der Küche und dem Licht, meint Küchenwelten-Chefin Elke Reimers.

**K**üchen werden heute meist nicht nur als „Arbeitsraum“ genutzt, sondern sind zum geselligen Wohnungsmittelpunkt geworden. Damit dieser Raum sein ganzes Potential entfalten kann, muss er im wahrsten Sinne des Wortes ins rechte Licht gesetzt werden. Das bedeutet, dass bei einer neu geplanten Küche die Beleuchtung sorgfältig durchdacht werden sollte.

Mit guter fachlicher Beratung finden sich ausgeklügelte Lichtlösungen für stimmungsvolles Licht beim Abendessen und für die perfekte Ausleuchtung beim Zubereiten der Speisen. Informationen dazu gab es im vergangenen Monat. Ein weiterer wichtiger Bereich ist die „Innenbeleuchtung“ der Küche, für die sich Elke Reimers besonders begeistern kann.

So gibt es Schrankinnenleuchten, die über einen integrierten Sensor verfügen, der sich automatisch ein- und ausschaltet. Perfekt: Sobald man die Schranktür öffnet, geht das Licht an, und automatisch wird alles beleuchtet, was sich drinnen befindet. Das erleichtert das Arbeiten im Alltag ungem. Alles, was man sucht, findet sich auf Anhieb. Auch in einem LeMans-Schrank mit herausziehbaren Schwenkauszügen (oft als Eckschrank in der Küchenzeile integriert) behält man so die Übersicht.

Ein besonderes Highlight sind beleuchtete Schubladen und Auszüge, denn in der Sekunde des Öffnens beginnt sofort die Ausleuchtung, und somit ist der Überblick ins Innere geschaffen.



Die Küchenschrank-Beleuchtung mit LED-Technik ist entscheidend für die Licht- und Raumwahrnehmung der Küche. Die Wahlmöglichkeiten sind sehr vielseitig. Will ich warm-weißes oder klares kalt-weißes Licht? Es gibt Lösungen, die sich nach Wunsch entsprechend regulieren lassen.

Von der Firma XENO by Nobilia gibt es eine ganze Reihe raffinierter Lösungen wie etwa einen Hängeschrank mit einem Unterboden aus Glas mit integrierter Beleuchtung. Dieser LED-Lichtboden dient gleichzeitig als Schrankinnenbeleuchtung und als Nischenleuchte. „XENO hat auch

eine tolle Variante mit einem Glaseinlegeboden mit LED-Glaskantenbeleuchtung“, erläutert Elke Reimers, „das schafft einen edlen Lichtschein mit perfekter Verbindung von Möbeln und Beleuchtung.“

Die Küchenfachberater der Küchenwelten Reimers werden Sie sehr gerne beraten und mit Ihnen ein optimales Lichtkonzept, genau abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse, für Ihre neue Traumküche erstellen. ■

Tannenbergsstraße 33 · 51465 Bergisch Gladbach  
02202 926273-0 · info@kuechenwelten-reimers.de  
[www.kuechenwelten-reimers.de](http://www.kuechenwelten-reimers.de)



Aktion im März 2022

Exklusives dimmbares

Beleuchtungsset GRATIS

bei jeder freigeplanten  
Küche dazu

Kommen Sie gleich  
vorbei oder rufen Sie uns  
gerne an unter:

 0 22 02 92 62 730

Tannenbergstraße 33  
in Bergisch Gladbach  
[www.kuechenwelten-reimers.de](http://www.kuechenwelten-reimers.de)

KÜCHENWELTEN  
**REIMERS**





WÄHLEN SIE IN GEMÜTLICHER ATMOSPÄRE MIT FAMILIE, FREUNDESKREIS ODER ARBEITSKOLLEGEN AUS 43 FLAMMKUCHEN DER VARIATIONEN „KLASSISCH“, „VEGETARISCH“, „SPICY“ UND „SÜSS“ IHREN FAVORITEN AUS ODER WÄHLEN SIE UNSER ALL YOU CAN EAT ANGEBOT.

GERNE DÜRFEN SIE AUCH EINEN TISCH RESERVIEREN. WIR SIND RUND UM DIE UHR FÜR SIE TELEFONISCH ODER PER E-MAIL ERREICHBAR.

UNSERE RESTAURANT-GÄSTE PARKEN BEI UNS KOSTENFREI.



FLAMMKUCHEN\_KSH



KARDINAL SCHULTE HAUS

FLAMMKUCHEN RESTAURANT  
BERGISCHE STUBE IM  
KARDINAL SCHULTE HAUS  
OVERATHER STRASSE 51-53,  
51429 BERGISCH GLADBACH-BENSBERG  
TEL: 02204 4080  
INFO@K-S-H.DE  
WWW.KSH.DE

ÖFFNUNGSZEITEN  
MITTWOCH BIS  
SONNTAG  
18 UHR BIS 22 UHR

## JETZT BEWERBEN!

WIR SUCHEN MITARBEITENDE IN DEN BEREICHEN:

- SERVICEKRÄFTE BIERGARTEN
- REINIGUNGSKRÄFTE HOTELZIMMER
- MITARBEITER/INNEN SPÜLKÜCHE

WIR FREUEN UNS ÜBER IHRE  
BEWERBUNG UNTER:  
SEKRETARIAT@K-S-H.DE