

# GL KOMPAKT

Oktober 2022

glkompakt.de

## FIT DURCH DEN HERBST

17 Seiten Gesundheits-Special

## GOLDENER BODEN

Handwerk, Stadt & Co.:  
Das Ringen um die Fachkräfte



# Dem Himmel so nah

Das kleine 1x1: Drachensteigen lassen





# ZU VIELE OPTIONEN

auf Deinem Weg in  
die Berufswelt?

Wir zeigen  
Dir den Weg durch  
den Ausbildungs-  
dschungel!

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

Dein Online-Jobportal im Rheinland

**Sunejo**





Liebe Leserin,  
lieber Leser,

„nä wat herrlich“, wenn man sich in diesen doch eher anstrengenden Zeiten zur Abwechslung einmal mit den wichtigen Dingen im Leben befassen darf: mit dem Drachenfliegen (**S. 54**), mit dem Apfel an und für sich (**S. 60**) oder eben mit sich selbst (**S. 34 ff.**). Das ist ja eh so interessant: Kaum jemand weiß da was Genaues, aber die Krankenkassen zahlen tatsächlich eine Vielzahl von Gesundheits-Checks (**S. 44**). Das ist richtig gut, weil ohne Gesundheit doch alles nichts ist!

Klasse finde ich auch die Verbraucherzentralen, die angesichts der aktuellen Energiekrise nicht mit Waschlappen & Co. winken, sondern in Onlineseminaren handfeste Infos & Tipps zum Energiesparen im Alltag bereithalten (**S. 22**). Damit kann man arbeiten – das sollte man auch, wenn man über ökologische Beweggründe hinaus Geld sparen muss und möchte. Zumal ein Einbruch der Energiepreise für 2023 und 2024 nicht wirklich in Sicht ist, wie Manfred Habrunner und Harry Gersabeck von der BELKAW meinen (**S. 20**).

Die unmittelbare Lebenswirklichkeit reflektieren im Gespräch mit GL KOMPAKT zuletzt Marcus Otto (Kreishandwerkerschaft), Udo Güldenbergh (DEHOGA) und Marion Linnenbrink von der Stadt. Ihr Thema: Personalmangel (**S. 6/7**).

Interessante Lektüre!

Ihr

Timo Kuckelberg

**KUCKELBERG**  
MEDIEN

**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, Madlen Bayer

**Titelfoto:**

©Soloviova Liudmyla - stock.adobe.com

GL KOMPAKT erscheint 10 x jährlich  
Nächste Ausgabe: 29. Oktober 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

Bezahlbar und klimagerecht wohnen in Rhein-Berg?

## Natürlich bei der RBS.

Rund 75 % unseres Wohnungsbestands ist energetisch saniert. Zudem bevorzugen wir umweltfreundliche Baustoffe und setzen auf erneuerbare Energien.

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



**RBS**  
Wohnen +  
Vertrauen

An der Gohrsmühle 25  
51465 Bergisch Gladbach  
Fon 0 22 02. 95 22 - 0  
info@rbs-wohnen.de

# BRUNE

GOLDSCHMIEDE



EXKLUSIVE  
BERGISCH  
GLADBACH-UHR  
JETZT  
VORBESTELLEN!

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!

### GL AKTUELL

- 3 Editorial
- 6 Stadtgespräch – Wege aus der Personalkrise
- 9 Der Steuertipp – Steuern sparen im letzten Quartal
- 10 Aktuelles – Bensberg bekommt neues Gesicht
- 11 Der Rechtstipp – Vor- & Nachteile beim gemeinsamen Testament
- 12 Kommunalpolitik – Was die Bürger aufregt
- 14 GL informiert – Plätze zum Stillen in der Stadt
- 18 Im Profil – Bundestagsabgeordneter Maik Außendorf

### WIRTSCHAFT

- 20 Energiepreise – BELKAW-Geschäftsführer nehmen Stellung
- 23 Klimaschutz – Klimafreunde kooperieren mit Unternehmen

### AUS DEN STADTTEILEN

- 24 Refrath – 20 Jahre Segeln beim SV Refrath/Frankenforst
- 30 Stadtmitte – Ausstellung würdigt das Buch
- 31 Gronau – 25 neue Azubis bei SteinGruppe

### GESUNDHEITS-SPECIAL

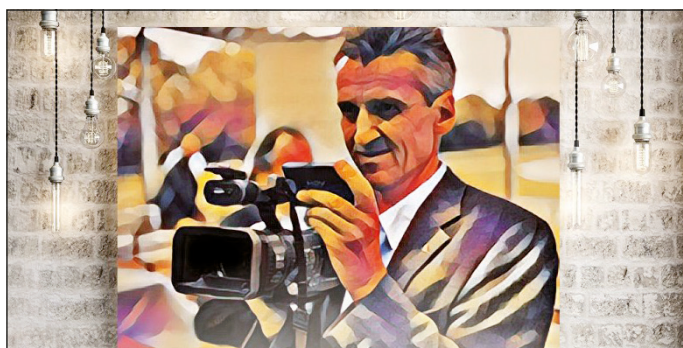
- 36 Von A bis Z – Das Gesundheitswesen in Gladbach
- 38 Pflege – Große Pflegemesse im Oktober in Refrath
- 42 Kosmetika – Was der Haut bei Kälte guttut
- 46 Augen – Worauf man beim Brillenkauf achten sollte
- 50 EVK – Psychiatrie gehört zu den besten in Deutschland
- 51 Mundgesundheit – Aktionstage im Oktober in der Stadtmitte

### UNTERWEGS

- 52 Auto – Der neue Allrounder von Honda
- 53 Auto – Was bringt E-Fuel?
- 54 Unterwegs – Herbstzeit ist DrachENZEIT
- 56 Vereine – Neuer Geist beim Geschichtsverein
- 57 SV Bergisch Gladbach 09 – Der Oktober wird spannend

### LEBEN + GENIESSEN

- 58 Bergischer Löwe – Geigen und große Werke
- 59 Kultur – Rheinisch-Bergischer Kalender 2023
- 60 Herbst – Powerfrucht Apfel
- 62 Entspannung – Neues Highlight im Mediterana
- 64 Gewinnspiel – Wir verlosen 10 x Premiumwäsche bei Lappland
- 65 Papiermacher – Positives Denken gefragt



## Wir präsentieren in **BEWEGENDEN BILDERN**

- Beiträge für's **RADIO & FERNSEHEN**
- Fotografie, Filmkonzepte, Drehbuch
- **IMAGEFILME** für Unternehmen
- Produktwerbung, **WERBESPOT**
- Seminare für Journalisten auch ohne Handicap



**BERG TV – Regionales Fernsehen**  
Andreas Schwann – Bergisch Gladbach

Ausbildungs- und Erprobungskanal · Reuterstraße 226  
51467 Bergisch Gladbach · Telefon: 02202 44600





Gesundheits-Special – Vorsorge-Check, Prävention, Aktionstage & Pflegemesse:  
In Bergisch Gladbach gibt es viele Wege, um dauerhaft gesund zu leben.



Schon Adam und Eva haben Kopf und Kragen für den Genuss riskiert. Bis heute ist kein anderes Obst so beliebt: Eine Lobeshymne auf den heimischen Apfel.



Die Vielfalt verstehen: Das Jugendzentrum Cafe Leichtsinnt lädt in den Herbstferien zu dem interkulturellen Feriencafé „Mit Vielfalt leben!“ ein.

**OEVERMANN**  
a member of TWT



## IT-Systeme und Netzwerktechnik

Mit uns errichten Sie die optimale Basis für Ihr Geschäft.

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



# Personal ist knapp

## In vielen Wirtschaftsbereichen fehlt es an Mitarbeitern

**STADTGESPRÄCH.** In vielen Bereichen der Wirtschaft, vor allem im Handwerk, aber auch in der Verwaltung, fehlt es an Mitarbeitern. Bergisch Gladbach bildet dabei keine Ausnahme. GL KOMPAKT sprach mit Marcus Otto von der Kreishandwerkerschaft und fragte nach seiner Meinung.

VON HANS-WERNER KLINKHAMMELS

In der Pflege und im Gastrogewerbe, ebenso wie beispielsweise in den Bereichen Sanitär und Elektro, also in den gefahreneneigten Berufen, fehle es an geschulten Fachkräften. **Marcus Otto**, Hauptgeschäftsführer der Kreishandwerkerschaft Bergisches Land, weiß auf Anhieb, wo die Wurzeln des Übels zu finden sind. „Man schafft es im Handwerk nur, die Personalknappheit zu bekämpfen, wenn man gut ausgebildete junge Menschen einsetzen kann.“ Zwar gebe es zurzeit bereits in den Bereichen Sanitär, Elektro, Kfz, Metall und Zimmerer höhere Ausbildungszahlen, „aber die reichen noch lange nicht aus“.

Man könne sich natürlich fragen, ob dieses Dilemma nicht durch den vermehrten Einsatz geflüchteter Menschen zu beheben ist. Dazu äußert sich die städtische Integrationsbeauf-

tragte **Nicole Mrziglod**: „Alle Menschen mit regulärem Aufenthalt (also auch alle aus der Ukraine) können grundsätzlich arbeiten. Alle, die im Asylverfahren, beziehungsweise geduldet, sind (nach Ablauf des Asylverfahrens), können eine Arbeitserlaubnis bei der Ausländerbehörde beantragen (mit Bescheinigung des Arbeitgebers). Diese wird im Allgemeinen auch erteilt. Generell kommt es auf die Tätigkeit an, viele sind nicht entsprechend unserer Standards ausgebildet und können deshalb nur Hilfstätigkeiten ausführen. Es besteht jedoch natürlich die Möglichkeit, eine Ausbildung zu machen. Ich denke, dass somit durchaus auch Arbeitsstellen besetzt werden können, die sonst frei bleiben würden.“

Genau hier hakt Marcus Otto ein. „Nein, der Großteil der Geflüchteten kann zumeist – zumindest im Handwerk – nicht direkt auf dem deutschen Arbeitsmarkt eingesetzt werden. Deren Ausbildung hat oft nicht unsere

Standards und die Sprachbarrieren tun ein Übriges.“ Jedoch sieht er einen Silberstreif am Horizont. Über das Fachkräftezuwanderungsgesetz ist ein Pilotprojekt gestartet, das kleinen und mittleren Unternehmen die Chance bietet, im Ausland dringend benötigte Fachkräfte zu gewinnen. „Damit kann man im Ausland ausgebildete Fachkräfte in den hiesigen Arbeitsmarkt integrieren.“

Dass Fachkräfte akquiriert werden müssen, sieht **Udo Güldenber** ebenso. Der DEHOGA-Vorsitzende Rheinisch-Bergischer Kreis und Betreiber des Gronauer Wirtshauses kennt die Probleme aus dem Effeff. „Ich habe fünf Leute, die mir helfen, aber es sind keine Vollprofis. Seitens der DEHOGA versuchen wir es jetzt mit Social Recruiting. Da gibt es bereits einige Erfolge. Wir müssen Anreize schaffen und versuchen, mit unseren Aufstiegsmöglichkeiten, denen nach oben keine Grenzen gesetzt sind, zu punkten.“ Güldenber hat auch eine Erklärung parat: „Heute will jeder Abitur machen und studieren, in den meisten Köpfen ist kein Platz für eine Ausbildung“.





Marcus Otto, Hauptgeschäftsführer  
Kreishandwerkerschaft Bergisches Land

Foto: Klimkammer

Dem stimmt Otto zu und ergänzt: „Lehrer und Eltern raten den jungen Menschen, nicht ins Handwerk zu gehen, sondern zu studieren. Die Ansprüche der jungen Leute werden höher“. Trotzdem sind 160 duale Ausbildungsplätze nicht besetzt. Ein weiterer Anreiz könnte die Zukunftsperspektive sein. In den nächsten zehn Jahren werden im Gebiet Bergisches Land rund 1.500 Betriebe übergeben und nicht immer steht ein Familienmitglied bereit, die Verantwortung zu übernehmen.

Mit ganz anderen Problemen hat die städtische Verwaltung zu kämpfen. Sie sucht im Hochbau und Tiefbau händierend Ingenieure. „Es sind keine auf dem Markt“, sagt **Marion Linnenbrink**. Die Leiterin der Pressestelle der Stadt Bergisch Gladbach zählt weitere Abteilungen auf, die unbedingt Verstärkung benötigen: „Es gibt keine Sozialarbeiter, keine IT-Fachleute, keine Rettungsanitäter. Hinzu kommen die Mobilitäts- und Klimaschutzmanager, die mittlerweile von jeder Kommune eingestellt werden. Auch hier ist der Markt leergefegt.“ Die städtische Verwaltung lockt mit Teilzeitmodellen, Jobticket und Homeoffice.

Letztendlich weiß niemand so genau, wie es tatsächlich auf dem Personalmarkt weitergehen wird. Udo Güldenbergs sieht als größtes Problem die Energiepreisentwicklung, die Stadt setzt ihre Hoffnung auf die Fachkräfte-Kampagne **Mit.Wirkung** und Marcus Otto beschwört den goldenen Boden, den das Handwerk gerade in der heutigen Zeit hat. ■

**FÜR ALLE, DIE GERN AUF TOUR GEHEN.**

Mtl. Leasingrate ab **249,- €<sup>1</sup>**

Abbildung zeigt Sonderausstattung gegen Mehrpreis.

## Der ŠKODA KAMIQ TOUR.

Ob Stadt, Land oder Autobahn: Der ŠKODA KAMIQ TOUR macht jede Tour zum Vergnügen. Der kompakte Crossover überzeugt mit Highlights wie einem Fahrlichtassistenten mit Coming- und Leaving-Home-Funktion, Zwei-Zonen-Klimaanlage Climatronic, beheizbaren Vordersitzen, LED-Ambientebeleuchtung in Weiß, 17"-Leichtmetallfelgen u. v. m. Ein weiteres Highlight: 5 Jahre Garantie<sup>3</sup> gehören auch mit dazu! Jetzt bereits ab 249,- € monatlich<sup>1</sup>. ŠKODA. Simply Clever.

### EIN ANGEBOT DER ŠKODA LEASING<sup>1</sup>:

#### ŠKODA KAMIQ TOUR (Benzin) 1,0i TSI 70 kW (95 PS), 5-Gang

|                               |                             |
|-------------------------------|-----------------------------|
| Leasing-Sonderzahlung         | 0,00 €                      |
| Jährliche Fahrleistung        | 10.000 km                   |
| Vertragslaufzeit              | 48 Monate                   |
| <b>48 mtl. Leasingraten à</b> | <b>249,00 €<sup>1</sup></b> |

**Kraftstoffverbrauch in l/100 km, kombiniert: 5,4; Kurzstrecke: 6,6; Stadtrand: 5,1; Landstraße: 4,6; Autobahn: 5,7. CO<sub>2</sub>-Emissionen in g/km, kombiniert: 122. Effizienzklasse D (WLTP-Werte).<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Ein Angebot der ŠKODA Leasing GmbH, Gifhorn Straße 57, 38112 Braunschweig. Bonität vorausgesetzt. Alle Preise inkl. MwSt. Überführungskosten in Höhe von 899,- € sind in der Leasingrate enthalten. Die Zulassungskosten in Höhe von 169,- € berechnet der ausliefernde Betrieb separat. Alle Angaben basieren auf den Merkmalen des deutschen Marktes. Nähere Informationen erhalten Sie unter [www.skoda.de](http://www.skoda.de) oder bei uns. Weitere Motorisierungen, Farben und Ausstattungen gegen Mehrpreis bestellbar. Irrtum, Änderungen und Zwischenverkauf vorbehalten. Als Verbraucher steht Ihnen ein gesetzliches Widerrufsrecht zu. Dieses Angebot ist bis auf Weiteres gültig und nur für private Kunden.

<sup>2</sup> Die angegebenen Verbrauchs- und Emissionswerte wurden nach dem gesetzlich vorgeschriebenen WLTP-Verfahren (Worldwide Harmonized Light Vehicles Test Procedure) ermittelt, das ab dem 1. September 2018 schrittweise das frühere NEFZ-Verfahren (neuer europäischer Fahrzyklus) ersetzt. Der Gesetzgeber arbeitet an einer Novellierung der Pkw-EnVKV und empfiehlt in der Zwischenzeit für Fahrzeuge, die nicht mehr auf Grundlage des NEFZ-Verfahrens homologiert werden können, die Angabe der WLTP-Werte, welche wegen der realistischeren Prüfbedingungen in vielen Fällen höher sind als die nach dem früheren NEFZ-Verfahren. Informationen zu den Unterschieden zwischen WLTP und NEFZ finden Sie unter [skoda.de/wltp](http://skoda.de/wltp)

<sup>3</sup> 36 Monate Garantieverlängerung im Anschluss an die zweijährige Herstellergarantie mit der ŠKODA Garantie+, der Neuwagen-Anschlussgarantie der ŠKODA AUTO Deutschland GmbH, Max-Planck-Str. 3-5, 64331 Weiterstadt, bei einer maximalen Gesamtfahrleistung von 50.000 km. Die Leistungen entsprechen dem Umfang der Herstellergarantie. Mehr Details hierzu erfahren Sie bei uns oder unter [skoda.de/garantieplus](http://skoda.de/garantieplus)

## SteinGruppe

**RICHARD STEIN GmbH & Co. KG (Hauptsitz)**  
Overather Str. 43  
51766 Engelskirchen

**RICHARD STEIN GmbH & Co. KG**  
Köln Str. 222  
51645 Gummersbach

**RICHARD STEIN GmbH & Co. KG**  
Paffrather Str. 91-93a  
51465 Bergisch Gladbach

T 02202 95572-781, [online-team@steingruppe.de](mailto:online-team@steingruppe.de)





# Gesang und gute Laune



Vor 125 Jahren ließen das Unternehmerehepaar Anna und Richard Zanders die Gronauer Waldsiedlung für die Angestellten ihrer Papierfabrik bauen. Jetzt feierte der Freundeskreis der Gartensiedlung „Gronauer Wald“ ein großes Sommerfest am Platz an der Eiche. Etwa 600 bis 800 Gäste erlebten unter anderem Gesang des MGV Heimatklänge Nußbaum, Swing von der „Green Art Big Band“ und Besucherinnen in historischen Kostümen. Einer der Initiatoren des 2008 gegründeten Freundeskreises, Frank Grobolschek, bekam vom Bürgermeister die Ehrennadel der Stadt Bergisch Gladbach. KP ■





# Jahresendspurt



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. Auf den letzten Metern Steuern sparen.

Das Jahr 2022 neigt sich langsam dem Ende. Im Folgenden möchten wir Ihnen eine kleine Auswahl vorstellen, mit welchen Tricks Sie Ihre steuerliche Belastung noch optimieren können.

### Handwerkerleistungen im eigenen Privathaushalt

Ob ein neuer Fußboden, neue Fenster oder ein kompletter Tapetenwechsel. Beteiligen Sie das Finanzamt an den Kosten. Die Steuerersparnis beträgt jährlich 20 Prozent der jeweils angefallenen absetzbaren Aufwendungen. Diese umfassen die in der Rechnung gesondert ausgewiesenen Arbeitskosten, Maschinenkosten und Fahrtkosten sowie die darauf entfallende Umsatzsteuer. Bei der Absetzbarkeit von Handwerkerleistungen gilt jedoch ein jährlicher Höchstbetrag in Höhe von 1.200 Euro (20 Prozent von 6.000 Euro). Wenn Sie einen Handwerker gegen Jahresende beauftragen, prüfen Sie, ob Sie gegebenenfalls Ihre Möglichkeiten zum Steuerabzug bereits ausgeschöpft haben und ob es Sinn macht, die Arbeiten in das nächste Jahr zu verschieben. **Hinweis:** Die Rechnungen für Handwerkerleistungen müssen per Überweisung beglichen werden.

Ähnliches gilt für haushaltsnahe Beschäftigungsverhältnisse beziehungsweise haushaltsnahe Dienst-, Betreuungs- und Pflegeleistungen mit 4.000 Euro (20 Prozent von 20.000 Euro) sowie 510 Euro (20 Prozent von 2.550 Euro) für im Haushalt tätige Mini-Jobber.

### Schnell noch das „JA-Wort“ geben

Wer sich dazu entschließt, noch im Jahr 2022 standesamtlich zu heiraten, der kann für das Jahr 2022 die Zusammenveranlagung und das Ehegattensplitting nutzen. Sofern nicht bereits eine Hochzeit geplant ist, wäre dieses aus finanzieller Sicht also durchaus überlegenswert. Von der romantischen Seite her betrachtet sollte man sich aber überlegen, ob dieser Grund bei einem möglichen Heiratsantrag vorgebracht werden sollte.

### Spenden

Mit Ihren Spenden leisten Sie Gutes und sparen zugleich auch noch Steuern. Geld- oder Sachspenden zur Förderung steuerbegünstigter, gemeinnütziger mildtätiger und kirchlicher Zwecke können jährlich bis zu 20 Prozent (Höchstbetrag) des Gesamtbetrages der Einkünfte geltend gemacht werden. Überschreiten die geleisteten Spenden diesen Höchstbetrag, können diese in die nächsten Jahre vorgetragen werden. **Hinweis:** Bei Spenden bis 300 Euro (vorher 200 Euro) reicht die Vorlage eines Kontoauszuges als Nachweis. Höhere Beträge müssen durch eine formale Spendenbescheinigung nachgewiesen werden.

### Vorgezogene Werbungskosten

Arbeitnehmer können ihre Steuerlast 2022 noch durch vorgezogene Werbungskosten senken. Dies empfiehlt sich, sofern sich die Bündelung von Werbungskosten lohnt (zum Beispiel zwecks Überschreitung des Werbungskostenpauschbetrages, etc.). ■



 **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

Seit über 40 Jahren vielfach prämiert...

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

 wir liefern saftige Steaks, Würstchen und Leckeres  
...frisch, fix & fertig! Telefon (02202) 2 99 48-0 [www.wuenschs.de](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'S**  
Fleischspezialitäten  
...mit Sicherheit –  
Qualität aus Meisterhand.

WÜNSCH'S © Schwenberg





# Bensberg fiebert dem neuen Look entgegen

**AKTUELLES.** Seit Ende August laufen weitere Arbeiten in der Schloßstraße, um hier den Vorstellungen der InHK Bensberg gerecht zu werden. Das Integrative Handlungskonzept sieht für Bensberg rund 30 Maßnahmen vor. Vier Leitprojekte sind in besonderem Maß dazu geeignet, weitere positive Entwicklungen für Bensberg und Bockenberg nach sich zu ziehen und sollen daher in erster Priorität umgesetzt werden.

VON HANS-WERNER KLINKHAMMELS

Die Baumaßnahmen sind die Umgestaltung der Schloßstraße im Zusammenwirken mit der Revitalisierung des ehemaligen Einkaufs-Centers, die Umgestaltung des Deutschen Platzes/Hindenburgplatzes, die Entwicklung des Stadtgartens und die Entwicklung des Quartiersplatzes Wohnpark Bensberg.

Einige Arbeiten wurden bereits angegangen und sogar schon erledigt. So hat die Schloßstraße einen neuen Belag erhalten, vor dem neu gestalteten Einkaufszentrum Bensberger Schlossgalerie ist die „Straße der vielen Begegnungen“ von Kindern bunt bemalt und mit Pollern versehen worden. Damit die Freifläche nicht wild beparkt wird.

Nun ist ein weiterer Schritt getan. Zurzeit laufen vorbereitende Maßnahmen der

RheinEnergie für die Umgestaltung der Schloßstraße. Bis tief in den November hinein werden zwischen der Einmündung Kölner Straße und der Nikolausstraße Leitungsumlegungen und -erneuerungen von Strom und Gas und die Teilerneuerung von Hausanschlussleitungen durch den Versorger vorgenommen. Es werden bereits jetzt Leerrohre verlegt, die später für einen Glasfaserausbau genutzt werden können. Vorteil: Die Bauarbeiten wurden so terminiert, dass ein reibungsloses Weihnachtsgeschäft für die Händlerinnen und Händler der Schloßstraße möglich ist – so jedenfalls ist der Plan.

Nun wird es langsam spannend. Bei der Neugestaltung des Zentrums sind die Sichtachsen zu den großen Baudenkmalern wie Schloss, Rathaus und Nikolauskirche von besonderer Bedeutung. Ein weiterer wichtiger Punkt: Durch Reduzierung und Neuordnung des ruhenden Verkehrs sollen Flächen

für Außengastronomie geschaffen und der Blick auf die Geschäfte in der Schloßstraße freigestellt werden.

Auch die Vegetation soll sich zum guten Schluss in einem neuen Erscheinungsbild zeigen: Die Schloßstraße soll deutlich grüner werden. Insgesamt werden nach dem Umbau 24 Bäume mehr die Straße zieren als noch zuvor. Die Gleditschie wird das „grüne Rückgrat“ in der Schloßstraße bilden. Es handelt sich um ein sommergrünes Gehölz, das ursprünglich in Zentral- und Westamerika heimisch ist, aber auch schon vielerorts in Südeuropa Fuß gefasst hat. Im Stadtgebiet ist der Baum bereits zu finden, und zwar beispielsweise am Höhenweg in der Nähe des Max-Bruch-Denkmal.

Allesamt Projekte, die der Schlosstadt Bensberg gut tun – man darf auf die Ausführungen gespannt sein. ■



# Gemeinschaftliches Testament – Möglichkeiten und Risiken

**RECHTSTIPP.** Korrekte Erstellung zur gemeinsamen Nachlassplanung unerlässlich.



**Liza Katherine Rothe** studierte Rechtswissenschaften an der Universität zu Köln. Sie ist seit 2005 zur Rechtsanwaltschaft zugelassen und führt seit 2009 den Fachanwaltstitel für Familienrecht. Frau Rothe ist für die Kanzlei Leonhard & Imig in den Rechtsgebieten des Familien- und Erbrechts tätig.

**LEONHARD & IMIG**  
RECHTSANWÄLTE

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

Ehegatten und eingetragene Lebenspartner haben die Möglichkeit, gemeinsam über ihren Nachlass zu verfügen in Form eines sogenannten gemeinschaftlichen Testaments. Dabei handelt es sich um eine gemeinsame Erklärung zu ihrem letzten Willen, in der Regel in einem Dokument, in der jeder von ihnen einseitig über das eigene Vermögen verfügt. Dies kann auch wechselbezüglich erfolgen. Das heißt die beiden Verfügungen der Ehegatten/eingetragenen Lebenspartner werden so eng miteinander verknüpft, dass die eine nicht ohne die andere gelten soll, sie voneinander abhängig sind. Hierdurch erzielen die Ehegatten/eingetragenen Lebenspartner eine Bindungswirkung. Wenn einer von ihnen stirbt und der Überlebende das Erbe nicht ausschlägt, ist er an die Verfügungen in dem gemeinschaftlichen Testament gebunden, kann es folglich nicht mehr ändern. Lediglich zu Lebzeiten beider Erblasser besteht die Möglichkeit des einseitigen Widerrufs, der besonderen Form- und Zustellungsvoraussetzungen unterliegt.

Diese Möglichkeit der gemeinsamen Nachlassplanung wird von Ehegatten/eingetragenen Lebenspartnern gerne genutzt, zumal das gemeinschaftliche Testament nicht notariell erstellt werden muss, sondern auch eigenhändig, handschriftlich möglich ist. Dies birgt allerdings einige Risiken. Hierzu hatte das Oberlandesgericht (OLG) Düssel-

dorf vor nicht allzu langer Zeit einen Fall (OLG Düsseldorf, Beschluss vom 9. April 2021 - I-3 Wx 219/20) zu entscheiden, in dem die Ehegatten ein vermeintlich gemeinschaftliches Testament abwechselnd geschrieben und beide unterzeichnet hatten. Inhalt des Testaments waren allerdings ausschließlich Verfügungen des Ehemannes, die im Wesentlichen in der Ich-Form verfasst waren. Letztwillige Verfügungen der Ehefrau waren nicht enthalten. Damit handelte es sich nach der Auslegung des OLG nicht um ein gemeinschaftliches Testament.

Grundsätzlich kommt in solchen Fällen die Umdeutung in ein Einzeltestament des Erblassers in Betracht. Dies hat das OLG auch in diesem Fall geprüft und ausgeschlossen, weil große Teile des Haupttextes des Testaments nicht von dem Erblasser selbst geschrieben waren, sondern von der Ehefrau. Es fehlte somit an der erforderlichen Form der eigenhändig geschriebenen und unterschriebenen Erklärung. Das Testament war damit unwirksam.

Diese Entscheidung zeigt, wie wichtig es ist, sich zur Vermeidung ungewollter Rechtsfolgen bei der Nachlassplanung in formeller wie inhaltlicher Hinsicht anwaltlich beraten zu lassen und auch die Alternativen eines notariellen Testaments oder Erbvertrages in Betracht zu ziehen. ■

## Der richtige Boden für jedes Zuhause!

**SCHNEPPENSIEFEN**  
PARKETT + BODENBELÄGE | MEISTERBETRIEB

[www.schneppensiefen-kg.de](http://www.schneppensiefen-kg.de)





Foto: Klinkhammels

# Was kritisiert man in Bergisch Gladbach?

**KOMMUNALPOLITIK.** In 16 Ausschüssen entscheidet die Bergisch Gladbacher Politik über das Wohl und Wehe der Stadt. Einer davon ist der Ausschuss für Anregungen und Beschwerden. Elf stimmberechtigte Mitglieder aus CDU, Bündnis 90/DIE GRÜNEN, SPD, FDP und FWG sowie vier beratende Mitglieder aus AfD, Bergische Mitte, Inklusionsbeirat und Seniorenbeirat sind hier vertreten.

VON HANS-WERNER KLINKHAMMELS

Der Ausschuss entscheidet über Anregungen und Beschwerden von Bürgern in Angelegenheiten der Stadt Bergisch Gladbach. Nach Paragraph 24 Gemeindeordnung NRW hat jede Einwohnerin oder jeder Einwohner der Gemeinde, die oder der seit mindestens drei Monaten in der Gemeinde wohnt, das Recht, sich einzeln oder in Gemeinschaft mit anderen schriftlich an den Rat der Stadt zu wenden. Dieser kann die Eingaben an einen Ausschuss delegieren. Den Vorsitz dieses Ausschusses hat Dirk Steinbüchel. Er gehört der Fraktion Bündnis 90/Die Grünen an.

Bürgerinnen und Bürger wenden sich mit einer Vielzahl von Anliegen an die Stadtverwaltung, nur wenige davon finden den Weg in den Ausschuss, da die Gemeindeordnung klare Regelungen für einen Bürgerantrag vorgibt. Selten handelt es sich dabei um kuriose, lustige oder außergewöhnliche Anträge, so Steinbüchel, doch habe ihn ein Antrag von Schülerinnen und Schülern einer Refrather Grundschule zu dem Zustand der Schultoiletten und der Fahrrad-

stellplätze nachhaltig beeindruckt. „Der Antrag wurde damals von zwei Schülern vorgestellt. Die beiden haben mit ihrer Leidenschaft und Überzeugung für das Thema alle anderen erwachsenen Antragsteller in dieser Sitzung locker in den Schatten gestellt“, erinnert er sich.



Foto: Steinbüchel

Ärgerlich findet er es, wenn Antragstellerinnen oder Antragsteller ohne Angaben von Gründen nicht zur Ausschusssitzung kommen. „Hinter jedem Antrag steckt schließ-

lich Zeit, die von der Verwaltung und den Ausschussmitgliedern aufgebracht wird“, erklärt der Lokal-Politiker. Er schätzt in diesem Ausschuss die Zusammenarbeit zwischen allen Beteiligten – Bürger, Politik und Verwaltung – sehr. Nicht zuletzt wohl auch deshalb, weil beispielsweise im letzten Jahr alleine 25-Mal seitens der Bürgerschaft Lob und Dank ausgesprochen wurde. Denn nicht selten bedanken sich Bürgerinnen und Bürger bei der Verwaltung für rasche Erledigungen oder freundlichen Service.

Andererseits sorgte die Corona-Pandemie für viele Beschwerden über die getroffenen Maßnahmen und daher entsprechende Belastung der Ordnungsbehörde, beispielsweise der Zwang, für die Schwimmbadnutzung ein Ticket per Internet vorzubestellen. Dies sorgte vor allem bei der älteren Bürgerschaft für heftige Kritik an der Bädergesellschaft. Ein Dauerbrenner ist das Problem, dass Mülltonnen nach der Leerung oftmals nicht auf den Abholplatz zurückgestellt, sondern teilweise so zurückgelassen werden, dass sie Straßen, Geh- und Radwege oder Einfahrten blockieren. Hier war Abhilfe bislang nicht dauerhaft oder flächendeckend möglich. ■



# Rechtzeitig die Immobilie auf den Winter vorbereiten

**N**ach dem sehr trockenen Sommer, laut Berechnungen des Deutschen Wetterdienstes der sonnenreichste seit Beginn der Wetteraufzeichnungen, wird es jetzt allmählich Zeit, Haus und Garten auf die kalte Jahreszeit vorzubereiten.

Vor dem Winter sollten Sie an Ihrem Haus möglichst die Dachrinnen auf festen Sitz, Dreck und Laub kontrollieren. Wenn das Regenwasser nicht richtig abfließen kann, können im Winter Eiszapfen entstehen, die die Dachrinnen beschädigen können.

Ebenso sind außen liegende Rohre und Außenwasserhähne vom Einfrieren bedroht. Hier können dauerhafte Schäden entstehen. Es ist sinnvoll, das Einfrieren von vorneherein zu verhindern, indem man die Wasserleitung von den Außenwasserhähnen trennt und die Wasserleitungen leert.

Regenwassertonnen gelten oft als frostsicher. Man sollte jedoch daran denken, sie vor dem Winter weitestgehend zu leeren, damit das gefrorene Wasser die Regenwassertonne nicht zum Bersten bringt.

Fenster und Fensterrahmen sollen im Winter die Wärme drinnen und die Kälte draußen lassen. Gerade in der kalten Jahreszeit sind die Fenster und die Rahmen großen Spannungsverhältnissen ausgesetzt. Besonders wichtig ist, dass die Fenster dicht sind.

Im bevorstehenden Winter kommt gravierend die Sorge um mögliche Energieengpässe hinzu. Aus diesem Grund ist am 1. September 2022 eine Reihe von Energiesparvorgaben in Kraft getreten. So werden beispielsweise in öffentlichen Gebäuden die Flure, Foyers oder Technikräume nicht mehr beheizt. Außerdem gilt in öffentlichen Räumen eine Maximaltemperatur von 19 Grad Celsius; bisher waren es

20 Grad. Die Beleuchtung von Gebäuden und Denkmälern aus rein ästhetischen Gründen wird ausgeschaltet; Werbetafeln bleiben nachts dunkel. Im privaten Bereich dürfen beispielsweise die Innen- und Außenpools nicht mehr mit Gas oder Strom aus dem Netz beheizt werden.

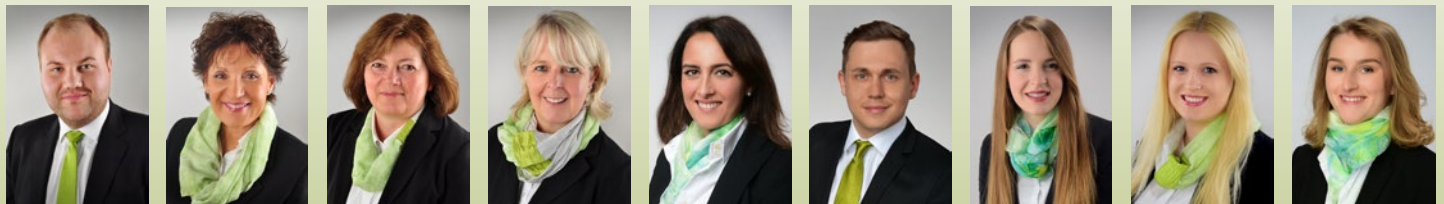
Auch Mieterinnen und Mieter sollten bestmöglich Energie einsparen. Sie dürfen weniger heizen – sie müssen es aber nicht. Klauseln im Mietvertrag, wonach eine

Mindesttemperatur einzuhalten ist, gelten nicht mehr. ■



**Ute Hasselblatt**  
Immobilienbewerterin  
(IHK/EIA)

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



**MONIKA HAMACHER**

**IMMOBILIEN GMBH**





# Wohin zum Stillen oder Wickeln in Bergisch Gladbach?

**GL informiert.** Wohin zum Wickeln oder Stillen, wenn das Kind schnell versorgt werden muss? Mit dieser Frage beschäftigt sich zurzeit die Stadtverwaltung und hofft auf die Mitwirkung der örtlichen Einzelhändler sowie Gastronomiebetriebe, die einen geschützten Raum zur Verfügung stellen können. Unterstützt wird das Projekt von der städtischen Wirtschaftsförderung.



Sicherlich gibt es schon eine gewisse Anzahl von Orten, an denen Möglichkeiten dieser Art bestehen, die aber oft nicht bekannt sind“, erläutert Irene Rüttenauer vom städtischen Jugendamt die Initiative. „Zusätzlich möchten wir mit unserem Projekt möglichst viele Partner gewinnen, die mithelfen, das Netz zu verdichten.“

Die einzelnen Betriebe können sich gerne bei der zuständigen Abteilung „Frühe Hilfen“ unter der Mailadresse [fruehe-hilfen@stadt-gl.de](mailto:fruehe-hilfen@stadt-gl.de) melden. Aus diesen Meldungen soll dann eine Übersicht erstellt werden, die online abrufbar sein wird, um den Betroffenen eine Hilfe anbieten zu können. Die Abfrage konzentriert sich dabei nicht nur auf die Innenstadt, sondern es sollen so viele Orte wie möglich benannt werden, damit ein flächendeckendes Versorgungsnetz sichtbar wird. Zusätzlich werden die

Betriebe mit einem passenden Aufkleber ausgestattet, sodass auch von außen sichtbar wird, dass dieser Service vor Ort angeboten wird.

Eine solche Übersicht gibt Eltern mit Säuglingen oder Kleinkindern nicht nur Sicherheit über vorhandene Still- und Wickelangebote, sondern nimmt auch die Hemmung, in ein Restaurant oder ein Ladengeschäft hineinzugehen, ohne dort zwangsläufig zu konsumieren oder zu kaufen. Gleichwohl kann es für Einzelhändler und Gastronomen einen positiven Effekt haben, einen solchen Service anzubieten, so Irene Rüttenauer: „Ich kann mir gut vorstellen, dass eine gemütliche, geschützte kleine Still- oder Wickelecke auch eine gute Werbung fürs Geschäft ist!“

Martin Westermann als städtischer Wirtschaftsförderer sieht hier breite Möglichkeiten, eine gute Angebotsstruktur zu schaffen. Nicht nur Einzelhandelsgeschäfte und Gastronomiebetriebe, auch öffentliche Gebäude, Dienstleister, Arztpraxen, Fitnesscenter, Banken oder Sparkassen seien aufgerufen, sich zu beteiligen. „Der Aufwand muss nicht hoch sein. Mit ein wenig Kreativität gelingt es sicher vielen, ein Angebot zu schaffen. Und für die Familienfreundlichkeit unserer Stadt wäre das ein großer Pluspunkt“, so Westermann. ■



# Wechselvolle Geschichte

**HISTORISCH.** Vor 30 Jahren ging das Schloss Bensberg zurück an das Land NRW. Vom Ende des Zweiten Weltkriegs 1945 an wurde es von britischen, amerikanischen und belgischen Besatzungstruppen genutzt.

Das Jahr 1992 ist ein wichtiger Wendepunkt in der wechselvollen Geschichte von Schloss Bensberg. Die belgische Regierung gab das Barockschloss zurück an das Land NRW. Im Foto: Der belgische Studienpräfekt Marcel Scheers übergibt den Schlüssel des Schlosses an den damaligen Kölner Regierungspräsidenten Franz-Josef Antwerpes.



Bis 1964 war Bensberg eine der belgischen Garnisonsstädte in Deutschland. Hier das Kompaniefest 1960 der belgischen Militärpolizei im Schloss.

Als Königliches Internats-Gymnasium für die Kinder der flämischen Soldatenfamilien nutzten die Belgier das Schloss. Die höchste Schülerzahl gab es im Schuljahr 1970/71: 1231. Teilbereiche nutzten die Belgier übrigens noch bis 1999.

Richtig wohl war den Verantwortlichen beim Land NRW bei der Übergabe nicht. 30 Milli-

onen D-Mark zahlten die Belgier für die Instandhaltung des gewaltigen Baus – pro Jahr. Diese Kosten hingen jetzt beim Land, das noch 1992 Asylanten vom Balkan im Schloss unterbrachte. Dort tobte der Jugoslawienkrieg. Ein Käufer war aber nicht so schnell zu finden. Erst 1997 kaufte die Aachener und Münchener Lebensversicherung (heute: Ge-

nerali) das Schloss Bensberg. Das Gebäude wurde umfangreich saniert und 2000 eröffnete Thomas Althoff hier das Grandhotel Schloss Bensberg. Der war allerdings auch schon vor 30 Jahren in Bergisch Gladbach aktiv. 1992 eröffnete der Hotelier knapp zwei Kilometer Luftlinie von Schloss Bensberg entfernt das Schlosshotel Lerbach. **KP**

Mit dem Schlüssel von Schloss Bensberg gingen auch die hohen Unterhaltungskosten an das Land NRW.



**Peinlich**  
**SCHON WIEDER EIN FEHLER!**

„Das wird Ihnen mit mir nicht passieren.“  
**Korrektor**

- studiert
- mit langjähriger Berufserfahrung

bietet Ihnen professionelle Hilfe an.

---

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

## Theaterkasse Bergischer Löwe

Bürgerhaus Bergischer Löwe GmbH  
Konrad-Adenauer-Platz  
51465 Bergisch Gladbach  
Telefon: 02202 2946-18  
theaterkasse@bergischerloewe.de

**Bergisch Gladbachs erste Adresse für Tickets**

**Die Theaterkasse** bietet einen bundesweiten Vorverkauf für Theater, Musicals, Konzerte und Sportveranstaltungen.

Wir beraten Sie kompetent und persönlich bei der Suche nach der richtigen Veranstaltung.

Für viele Veranstaltungen im Bürgerhaus Bergischer Löwe können Eintrittskarten für bis zu 10 Tage reserviert werden.

Ihre Kartenwünsche und Reservierungen nehmen wir gerne entgegen. Aktuelle Öffnungszeiten:  
**Mittwoch – Freitag** von 10 bis 18 Uhr, **Samstag** von 10 bis 13 Uhr

Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Homepage:  
[www.bergischerloewe.de](http://www.bergischerloewe.de)



# Die Vielfalt

**HERBSTFERIENPROJEKT.** Das Jugendzentrum Cafe Leichtsin läßt in den Herbstferien zu dem interkulturellen Feriencafe „Mit Vielfalt leben!“ ein. Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 14 und 27 Jahren können hier erleben, wie Vorurteile entstehen und wie man selbst dagegen vorgeht.



VON KLAUS PEHLE

**V**orurteile, Schubladendenken, negative Assoziationen bei Menschen, die in irgendeiner Form anders sind. Dagegen hilft nur eins: Den anderen Menschen kennenlernen und lernen, ihn zu verstehen.

„Wir alle haben Schubladendenken, davon kann sich keiner freisprechen“, sagt Handan Cetinkaya-Roos. Die studierte Politik-, Erziehungs- und Kommunikationswissenschaftlerin kann aus eigener Erfahrung sagen, wie es sich anfühlt, wenn man mit Vorurteilen konfrontiert wird. „Aufgrund meines Namens werde ich in eine Schublade gesteckt und es wird mir im Alltag ein Anderssein vermittelt. Da ich weiß, wie

es sich anfühlt, habe ich es mir zum Beruf und zur Berufung gemacht, Menschen miteinander zu vernetzen und Brücken zu bauen“, sagt die in zweiter Generation in Deutschland lebende Frau mit türkischen Wurzeln. Cetinkaya-Roos bietet mit CR Communication kulturvermittelnde Angebote. In Kooperation mit der Initiative „vielfalt viel wert“ des Caritasverband Rhein-Berg und dem Cafe Leichtsin entstand die Idee zum Feriencafé „Mit Vielfalt leben!“

Das passt zum Cafe Leichtsin, denn bei dem Team des Gladbacher Jugendzentrums fasst man den Begriff Inklusion weiter als es vielerorts üblich ist. „Oft verstehen Menschen darunter ganz klassisch Behindertenarbeit“, sagt Regina Schumacher, die Leiterin der Einrichtung.

„Wir haben einen ganz besonderen Begriff der Inklusion: gleichwertige Individuen unter anderen Individuen. Jeder Mensch ist anders und ich kategorisiere nicht nach Menschen mit Behinderung oder ohne Behinderung, Ausländer oder nicht Ausländer.“

Dieser Ansatz steht für alle vier Workshops im Vordergrund. Die Teilnehmenden können sich zum Beispiel beim ersten Workshop „Ich bin Ich! Du bist Du! Wir sind Wir! Wer seid Ihr?“ mit der Frage beschäftigen, wie beim Treffen fremder Menschen eigene (Vor-)Urteile entstehen. Die eigene Identität und die Abgrenzung der eigenen Person gegenüber den anderen Menschen spielen eine Rolle. In dem Workshop können die Jugendlichen und die jungen Er-



# verstehen



Foto: Cafe Leichtsin

2021 bekam das Cafe Leichtsin vom LVR den Rheinlandtaler als Einrichtung, die sich durch gesellschaftliches Engagement für das Zusammenleben im Rheinland einsetzt. Regina Schumacher (links, hier mit Hannah Schlösser) leitet das Cafe Leichtsin.

wachsen sich mit der eigenen Identität beschäftigen. Wer sie sind und wer die anderen sind.

Alina Jurksch vom Cafe Leichtsin beschäftigt sich am zweiten Tag mit dem Thema „...von der Jugend zum Erwachsenwerden – wie unsere kulturellen Wurzeln uns beeinflussen“. Dabei geht es um die Fragen: Wie wollen Jugendliche sein, wie wollen sie sein und wie können sie werden, wie sie sein möchten? Themen, mit denen sich Jugendliche auf ihrem Weg zum Erwachsenwerden beschäftigen.

Dana Harms und Paula Schäfer vom Fachdienst für Integration und Migration der Caritas Rheinberg laden am dritten Tag ins Feriencafe ein. „Die verborgene Vielfalt Afrikas! Ein erweiterter Blick auf den zweitgrößten Kontinent“ lädt zum Hinterfragen des eigenen, oft mit Vorurteilen behafteten Afrika-Bildes ein. Hierbei steht im Mittelpunkt die Vielfältigkeit des afrikanischen Kontinents. Ziel ist eine positive Form der Auseinandersetzung mit Afrika.

Welche Auswirkungen eine gute Sprachbildung hat, beziehungsweise welche Macht Sprache haben kann, wird am letzten Tag behandelt. Alina Jurksch und Handan Cetinkaya- Roos zeigen wie bestimmte Begriffe und Ausdrücke, mit denen Menschen selbstverständlich aufwachsen, für andere diskriminierend und verletzend sind. ■

Die Projektwoche findet statt: im Cafe Leichtsin, von Dienstag, dem 11. Oktober 2022 bis Freitag, dem 14. Oktober 2022, jeweils von 16 bis 20 Uhr.

#### Infos und Anmeldungen:

E-Mail: [kontakt@cafe-leichtsin.de](mailto:kontakt@cafe-leichtsin.de)

Telefon: 02202 9362222

Mobil: 0176 43584922



## WOHNUNGEN UND HÄUSER FÜR GEFLÜCHTETE GESUCHT!

Liebe Vermieter, Makler und  
Wohnungsbaugesellschaften!  
Melden Sie sich bei Annette Klaas & Team!

Tel: +49 1573 0022507  
[annetteklaas@habitatforhumanity.de](mailto:annetteklaas@habitatforhumanity.de)

## Unsere Infotermine für dich!



08.11.2022

13.12.2022

18 Uhr (vor Ort)

**Deine Ausbildung. Deine Zukunft.**

Informatik | Wirtschaft | Mediendesign | Game

**bib** International  
College

[www.bib.de](http://www.bib.de)  
Hauptstraße 2 | 51465 Bergisch Gladbach



# 10 FRAGEN

an Maik Außendorf



Der 51-jährige Grünen-Politiker sitzt seit der Bundestagswahl 2021 für den Rheinisch-Bergischen Kreis im Bundestag. Er ist Diplom-Mathematiker, ist Inhaber einer IT-Firma, verheiratet und hat zwei fast erwachsene Kinder.

**Welche Eigenschaften sagt man Ihnen nach?**

Sportlich, ehrliche Kommunikation.

**Ihr bisher größter Erfolg im Leben?**

Die Wahl in den Bundestag.

**Welches natürliche Talent würden Sie gern besitzen?**

Singen können, fotografisches Gedächtnis.

**Können Sie uns eine bewährte Lebensweisheit empfehlen?**

Wenn es drauf ankommt, passen die meistens nicht.

**Was können Sie so gar nicht leiden?**

Destruktives Gemecker.

**Was bringt Sie zum Lachen?**

Spontaner Wortwitz.

**Was schätzen Sie an Kollegen?**

Spontane Unterstützung.

**Mit wem würden Sie gerne tauschen?**

Mit niemandem.

**Ein gutes Buch und ein guter Film?**

Buch: „Quality Land“ von Marc-Uwe Kling und Film: „Night on Earth“ von Jim Jarmusch.

**Wann sind Sie offline?**

Wenn der Zug durch eine endlose Reihe von Funklöchern fährt.



## Ein freier Abend pro Woche muss sein

**IM PROFIL.** Die Sitzungswochen eines Parlamentariers in Berlin sind vollgepackt mit Arbeit. Maik Außendorf über freie Zeit, Lobbyismus und den Zuspruch der Grünen zu den Waffenlieferungen in die Ukraine.

VON KLAUS PEHLE

**P**lenarsitzungen, Ausschusstreffen, Meetings mit Verbänden, Interessens- und Unternehmensvertretern: Der Arbeitstag eines Bundestagsabgeordneten in Berlin geht früh los und endet spät. 21 Sitzungswochen sind das in diesem Jahr. Da muss man selbstverantwortlich mit sich umgehen, um sich nicht auszupowern. Maik Außendorf tut das. „Ich plane jede Woche einen freien Abend ein, gehe ins Konzert oder treffe mich mit Freunden.“ Die Freunde in der Hauptstadt kennt er noch aus der Zeit, bevor er seit 2021 im Bundestag sitzt. Und auch Berlin kennt der selbstständige IT-Unternehmer (diese Arbeit ruht zurzeit) schon lange. „Ich mochte die Stadt schon immer und für mich ist das eine Bereicherung“, sagt er zu seiner neuen Zweitheimat. „Ich fahre gerne nach Berlin, komme aber auch gerne wieder nach Hause.“

Zu Hause ist für den gebürtigen Münsteraner Bergisch Gladbach und hier hat er im September gerade erst sein neues Büro

bezogen. Hier arbeitet er, Journalisten kommen hierher, hier hält er seine Bürgersprechstunden ab. Waren da vor einiger Zeit noch Dinge wie die Impfpflichtdebatte Thema, ist es heute oft die durch den Ukraine-Krieg ausgelöste Gas-Krise. Seine Partei gilt immer noch als Heimat pazifistischer Ideale, er selbst ist Kriegsdienstverweigerer. „Heute ist die Situation ganz anders. Putin hat die Friedensordnung in Europa massiv verletzt, ist ein Diktator, der mit Gewalt seinen Einflussbereich vergrößern will und damit eine Bedrohung für ganz Europa. Ich bin froh, dass die Grünen da eine klare Meinung haben“, sagt er zu der Zustimmung zu den Waffenlieferungen an die Ukraine.

Die Treffen mit Lobbyisten gehören für ihn zum alltäglichen Geschäft. Das seien häufig NGOs und Verbände der Zivilgesellschaft und auch an Meetings mit Wirtschaftsvertretern sieht er nichts Verwerfliches. „Als Politiker muss ich wissen: Was treibt die Unternehmen um? Außerdem habe ich Abgeordnetenwatch ein Transparenzversprechen gegeben.“ Heißt: Alle Kontakte werden zukünftig veröffentlicht. ■





Beispielfoto der Baureihe. Ausstattungsmerkmale ggf. nicht Bestandteil des Angebots.

# NEUER ASTRA SPORTS TOURER PLUG-IN-HYBRID / ZEIGT SEINER KLASSE, WAS GEHT.

## UNSER LEASINGANGEBOT

für den **Opel Astra Sports Tourer Elegance, Plug-In-Hybrid, Systemleistung 133kW (180PS), 1.6 Turbo 110 kW (150 PS), Elektromotor vorn 81,2 kW (110 PS) 8-Stufen-Automatikgetriebe**, Betriebsart: Plugin-hybrid

### MONATSRATE

### 298,- €

Der Opel Umweltbonus ist bereits berücksichtigt.\*

Kilometerleasing-Angebot: Leasingsonderzahlung: 7.950,00 €, Gesamtbetrag: 18.694,20 €, Laufzeit(Monate)/Anzahl der Raten: 36, Anschaffungspreis: 37.120,50 €, effektiver Jahreszins: 6,01 %, Sollzinssatz p. a., gebunden 5,85 %, Laufleistung (km/Jahr): 7.500. Überführungskosten: 895,00 € sind separat an Gebr. Gieraths GmbH zu entrichten.

Ein Angebot (Bonität vorausgesetzt) der Opel Bank S.A. Niederlassung Deutschland, Mainzer Straße 190, 65428 Rüsselsheim, für die Gebr. Gieraths GmbH als ungebundener Vermittler tätig ist. Alle Preisangaben verstehen sich inkl. MwSt. Gesamtbetrag ist Summe aus Leasingsonderzahlung und monatlichen Leasingraten. Abrechnung von Mehr- und Minderkilometern (Freigrenze 2.500 km) sowie ggf. Schäden nach Vertragsende.

\* Der Herstelleranteil des BAFA Umweltbonus ist bereits im Angebot einkalkuliert. Nach Zulassung des Fahrzeuges können Sie ggf. eine staatliche Förderung beantragen, sofern die dann gültigen Voraussetzungen zur Förderung elektrischer Fahrzeuge erfüllt sind. Bitte beachten Sie hierzu die jeweils aktuellen Details unter [www.bafa.de](http://www.bafa.de)

Energieverbrauch (gewichtet, kombiniert): 1,1-1,1 l/100 km und 14,9-14,8 kWh Strom/100 km; rein elektrische Reichweite: 59-60 km; elektrische Reichweite innerorts (EAER-City): 71-72 km; CO<sub>2</sub>-Emissionen (kombiniert): 25-25 g/km.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Gewichtete Werte sind Mittelwerte für Kraftstoff- und Stromverbrauch von extern aufladbaren Hybridelektrofahrzeugen bei durchschnittlichem Nutzungsprofil und täglichem Laden der Batterie. Die Werte wurden nach dem realitätsnäheren Prüfverfahren WLTP (Worldwide harmonized Light vehicles Test Procedure) ermittelt, das das Prüfverfahren unter Bezugnahme auf den NEFZ (Neuer Europäischer Fahrzyklus) ersetzt. Verbrauch, CO<sub>2</sub>-Emissionen und Reichweite eines Fahrzeugs hängen nicht nur von der effizienten Energieausnutzung durch das Fahrzeug ab, sondern werden auch vom Fahrverhalten und anderen nichttechnischen Faktoren beeinflusst.

<sup>2</sup>) Außerhalb der gesetzlichen Ladenöffnungszeiten keine Beratung, kein Verkauf und keine Probefahrten.



Gebr.  
**GIERATHS**  
GmbH

Kölner Str. 105, 51429 Bergisch Gladbach  
02204/40080

Paffrather Str. 195, 51469 Bergisch Gladbach  
02202/299330



# „Wir sind für unsere Kunden da!“

**BELKAW.** Harry Gersabeck (53) ist neuer Geschäftsführer der BELKAW. Gemeinsam mit Manfred Habrunner führt er nun den lokalen Grundversorger durch die bisher wohl schwierigsten Zeiten des Energiemarkts.

VON KLAUS PEHLE

**H**err Gersabeck, herzlich willkommen in Bergisch Gladbach. Sie kommen in einer schwierigen Zeit zur BELKAW. Sie arbeiten seit über 20 Jahren in der Energiewirtschaft. An Sie beide:

## Hätten Sie jemals mit einer Situation wie der heutigen gerechnet?

**Harry Gersabeck:** „Nein. Das ist ganz sicher eine sehr herausfordernde Zeit und dadurch eine spannende Aufgabe. Wir müssen jetzt gestalten und managen – auch im Sinne der Bürgerinnen und Bürger.“

**Manfred Habrunner:** Es ist auf jeden Fall eine riesengroße Herausforderung. Man sieht das an den Mitbewerbern: In der Vergangenheit haben sich durch die einfache Marktsituation viele Player auf dem Markt getummelt, haben gutes Geld verdient und haben sich jetzt sehr schnell wieder aus dem Markt verabschiedet. Wir haben oft den Vorwurf gehört, dass wir zu teuer sind. Aber wir haben keinen Kunden im Regen stehen lassen. Als lokaler Grundversorger werden wir unserer Verantwortung gerecht und das werden wir auch trotz dieser schwierigen Situation immer tun. Dafür stehen wir. Wir tun es nicht gerne, aber wir können auch nicht anders, als unsere Kunden mit diesen Einkaufspreisen zu belasten.

**Harry Gersabeck:** Im Wesentlichen findet die Strom- und Gaspreisbildung an den Börsen statt. Dieser aktuell extrem volatilen Situation müssen wir als BELKAW Rechnung tragen. Gleichwohl ist die BELKAW im Endkundenmarkt auf den bekannten Verkaufsportalen weiterhin präsent und gehört aktuell zu den günstigsten.

Darüber hinaus beraten und unterstützen wir die Menschen zum Beispiel beim Energiesparen. Das ist im Moment die nachhal-



Harry Gersabeck



Manfred Habrunner

tigste Maßnahme, mit der man für Entlastung sorgen kann.

## Nehmen Sie denn noch neue Kunden auf?

**Manfred Habrunner:** Dazu sind wir Grundversorger verpflichtet. Auch das ist eine Herausforderung. Wenn wir in kurzer Zeit viele Kunden aufnehmen, ist es schwierig, die zu beschaffende Energiemenge mit dem Bedarf abzugleichen.

**Harry Gersabeck:** Dazu wollen wir auch für die Menschen in Bergisch Gladbach und im Umland erlebbar bleiben. Die Menschen können zu uns kommen, wenn sie Fragen haben. Aus diesem Grund haben wir ja zum Beispiel unser Kundenzentrum in der Innenstadt. Im Beratungsbereich erwarten wir in den Wintermonaten eine große Nachfrage und der werden wir auch gerecht werden.

**Manfred Habrunner:** Neben dem Kundenzentrum sind wir aber natürlich auch auf den digitalen Kanälen für unsere Kunden da. Wir machen halt beides, sind für alle unsere Kunden da.

## Wie sehen Sie die Zukunft?

**Manfred Habrunner:** Wir haben die Hoffnung, dass sich die Situation sukzessive ein wenig normalisiert, aber zu den alten Ver-

hältnissen werden wir mit Sicherheit nicht zurückkommen. Das knappe Gut Energie wird auf einem hohen Preis bleiben.

**Harry Gersabeck:** Es ist unwahrscheinlich, dass es 2023 oder 2024 zu großen Preisinbrüchen kommen wird. Die Gaspreisbildung war in der Vergangenheit durch

preiswertes Gas aus Russland bestimmt. Zurzeit werden aber nur sehr geringe Mengen geliefert. Das hat deutliche Konsequenzen auf die Vorlieferanten, sodass teilweise zu aktuell hohen Preisen nachbeschafft werden muss. Die Mehrkosten werden über die Gasbeschaffungsumlage an die Kunden weitergegeben.

**Manfred Habrunner:** Dem Thema Energiedienstleistung wird eine höhere Bedeutung zukommen und wird uns in den kommenden Jahren verstärkt in Anspruch nehmen: Photovoltaik auf kommunalen und privaten Dächern, Elektromobilität und die entsprechende Infrastruktur, das stellt neue Ansprüche an uns. Und wenn das Gas knapp wird, sprechen wir auch über Alternativen.

**Harry Gersabeck:** Den Atomausstieg haben wir durch Gas kompensiert, aber was machen wir jetzt mit den gasversorgten Kunden? Da wird in Zukunft das Thema Wasserstoff interessant. Wir sind ja netzabhängig und es ist gerade in der Prüfung, wie wir Kunden über unsere Netze mit Wasserstoff versorgen könnten. Das ergibt auch für die Bürgerinnen und Bürger neue Chancen. Das ist ein Beispiel, wie wir uns als Energieversorger bewegen müssen. Das ist auch für uns spannend, da müssen wir schnell und flexibel sein und das sind wir auch. ■

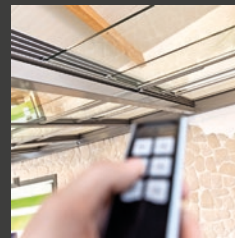


**K**

**JETZT BERATEN  
LASSEN!**

# Outdoor living

Das Glas-Schiebedach mit allen Möglichkeiten  
für Ihren Lieblingsplatz draußen.



Wie an der frischen Luft – nur besser: Ihr Glasdach lässt sich spielend leicht öffnen und schließen! Glas-Schiebedächer sind die Alleskönner: einfach geöffnet per Knopfdruck oder Smartphone genießen Sie eine luftige Sonnenterrasse im Sommer und sitzen bei geschlossenem Dach geschützt, selbst bei Regen oder Schnee! Genießen Sie in Verbindung mit einer passenden Glasdachmarkise immer genau so viel Sonne, wie es für Sie gerade perfekt ist. Dazu dimmbare Beleuchtung und effektive Heizstrahler? Selbstverständlich!

*Für mehr Draußen in Ihrem Leben!*

Ihr Spezialist für Tore, Türen, Rolläden und Markisen

Besuchen Sie unsere Ausstellung und lassen Sie sich zu den vielfältigen Lösungen rund um das Thema Outdoor Living für Ihr Zuhause inspirieren. Wir freuen uns auf Sie:

Mo. – Fr. 9 bis 18 Uhr, Sa. 10 bis 13 Uhr geöffnet!

**KASPERS**

Kaspers GmbH  
Altenberger-Dom-Straße 129  
51467 Bergisch Gladbach  
[www.kaspers.de](http://www.kaspers.de)

**02202 - 98740**





# Hilfe in der Energiekrise

**STROM UND GAS** sind so teuer wie nie, nun kommt die Gasumlage hinzu. Das ganze Land ächzt unter den Preisen. Was tun? Die Verbraucherzentrale NRW steht Ratsuchenden mit Onlineseminaren zur Seite.

VON CARMEN SADOWSKI

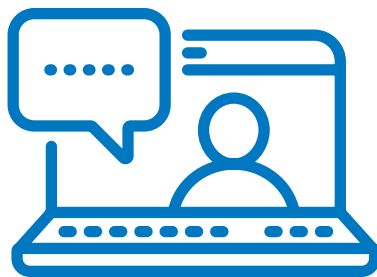
**H**eizung runter, Licht aus, nur drei Minuten duschen. Diese Tipps sind derzeit allgegenwärtig. Man möchte sich am liebsten die Ohren zuhalten, doch es hilft ja nichts. Schon vor dem Ukraine-Krieg war Energie nicht billig zu haben, doch derzeit erklimmen die Preise bislang unbekannte Höhen. Vor allem für Erdgas. Geht im Winter das Licht aus? Die Sorge darüber, wie man die vermutlich sehr teuren oder gar kalten Monate bewältigen kann, treibt die Menschen im ganzen Land um.

Von den Energieversorgern flattern unangenehme Schreiben ins Haus, nun kommt auch noch die Gasumlage hinzu. Wer blickt da überhaupt noch durch?

## Gratis-Tipps von Profis

Echte Hilfe, Beratung und Orientierung durch den Dschungel in der Krise bietet die Verbraucherzentrale NRW. Zum Beispiel mit einer digitalen Veranstaltungsreihe – die Teilnahme kostet keinen Cent. Energieexperte Udo Sieverding erklärt: „Mit unserem kostenlosen Online-Seminar ‚Energiesparen im Alltag‘ möchten wir informieren und

motivieren, den eigenen Energieverbrauch zu prüfen, Einsparpotentiale zu identifizieren und einfache Maßnahmen selbst umzusetzen.“



Denn eines ist sicher: Höhere Preise plus Gasumlage werden langfristig viele Haushalte stark belasten. Umso mehr lohnt sich das Sparen von Gas und Strom in den eigenen vier Wänden. Dabei fürchten viele einschneidenden Verzicht oder hohe Investitionen. Doch auch Kleinvieh macht Mist. Manchmal braucht es nicht viel, minimale Veränderungen im Alltag können den Energieverbrauch senken. Schon das Absenken der Raumtemperatur um nur ein Grad erzielt beispielsweise eine Einsparung von bis zu sechs Prozent Heizenergie.

In dem einstündigen Online-Seminar der Verbraucherschützer bleibt viel Raum für persönliche Fragen. Zunächst geben die Energie-Fachleute praxisnahe Tipps zum Energiesparen im Haushalt. Nach einem kurzen Vortrag können die Teilnehmenden dann ihr persönliches Anliegen schildern. Die Seminarreihe „Energiesparen im Alltag“ findet im zweiwöchentlichen Rhythmus immer mittwochs statt. Informationen und die Zugangsdaten zur Veranstaltung finden sich hier: [www.verbraucherzentrale.nrw/energie/energiesparen-im-alltag-online-seminar-76073](http://www.verbraucherzentrale.nrw/energie/energiesparen-im-alltag-online-seminar-76073).

## Wie dämme ich das Haus?

Noch nie war die Nachfrage nach Energieberatung so groß. Deshalb beantworten die Profis der Verbraucherzentrale nun online die wichtigsten Fragen. Wie etwa kann Sonnenenergie für die eigene Stromerzeugung genutzt werden? Welche klimafreundlichen Alternativen zur Öl- und Gasheizung gibt es überhaupt? Und was sollte man bei der energetischen Sanierung des Hauses zuerst umsetzen? Von Montag bis Donnerstag finden zwei Termine zu einem bestimmten Energiethema statt. Zur Terminbuchung geht es hier: [www.verbraucherzentrale.nrw/energie/energie-kompakt-72935](http://www.verbraucherzentrale.nrw/energie/energie-kompakt-72935) ■

# Klimafreunde kooperieren mit Unternehmen

**KLIMASCHUTZ.** Die Klimafreunde Rhein-Berg e. V. arbeiten seit September mit bergischen Unternehmen zusammen, um auch in den Betrieben Impulse für Nachhaltigkeit und Klimaschutz zu setzen.

VON KLAUS PEHLE

Die Klimafreunde Rhein-Berg e. V. weiten ihre Kooperationen und Aktivitäten aus. Bisher konzentrierte sich der im Klimaschutz engagierte Verein auf die Öffentlichkeitsarbeit, die Information von Verbrauchern in der Region und als Impulsgeber bei der lokalen Verwaltung und Politik, so sind es seit September auch die Unternehmen in der Region.



2019 ging der heutige Klimafreunde e. V. noch als Initiative mit einem kleinen Stand in der Fußgängerzone an die Öffentlichkeit. Jetzt kooperieren sie auch mit den großen Unternehmen der Stadt und der Region.

In den Räumen des Biotech-Unternehmens Miltenyi im Technologiepark in Moitzfeld gab es im September erstmalig eine Veranstaltung, die die Klimafreunde gemeinsam mit Firmen durchführte. Außer Miltenyi waren auch die Kunststoffspezialisten von Barlog Plastics in Overath mit dabei. Zu der Veranstaltung kamen auch zahlreiche Vertreter verschiedener anderer Unternehmen, außerdem interessierte Bürgerinnen und Bürger, die sich über die innerbetriebliche Umsetzung von Klimaschutzmaßnahmen und mehr Nachhaltigkeit informieren wollten.

Klimafreunde-Mitglied Christian Metten gab dazu einen Impulsvortrag und berichtete darin von seiner Arbeit als selbstständiger Nachhaltigkeitsberater. Der CSR Manager (Corporate Social Responsibility) von Miltenyi Biotec, Phillip Rutsch, erläuterte an Beispielen den Weg seines Unternehmens zu mehr Nachhaltigkeit. So

investierte Miltenyi an seinen Standorten in Köln und Bergisch Gladbach stark in regenerative Energien – mit dem Ziel, zukünftig die benötigte Energie selbstständig zu erzeugen.

Auch Peter Barlog (Geschäftsführer Barlog Plastics) lieferte einen Nachhaltigkeitsbericht aus seinem Unternehmen. Er sprach aber auch ganz offen über die Herausforderungen in der Diskussion mit seiner Kundschaft. Sein Wunsch für die Zukunft: insgesamt mehr Dynamik im Aufbau von funktionierenden Produkt-Kreisläufen.

Ein erster Erfolg der neuen Veranstaltungskooperation: Die Besucherinnen und Besucher kamen gemeinsam ins Gespräch und die Diskussion über die Themenbereiche Nachhaltigkeit und Klimaschutz bei den Unternehmen der Region. Die Klimafreunde Rhein-Berg e. V. wollen weitere Veranstaltungen in dieser Art anbieten. ■

Infos zum Verein und zukünftigen Events auf [www.klimafreunde-rheinberg.de](http://www.klimafreunde-rheinberg.de)



Geschäftsführer von Miltenyi Biotec ist Norbert Hentschel (zweiter von links), hier mit Vertretern von Kreis und der Metropolregion Rheinland bei der Übergabe des Innovationspreis Rheinland 2021.

Foto: RBW

**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)





Fotos: SVR

## Vor 20 Jahren die Segel gehisst

Ganz entspannt oder mit richtig Action: Die Bilder der Refrathter von ihren Segeltörns zeigen beide Seiten des Sports.

**REFRATH.** Die Segelabteilung im SV Refrath/Frankenforst feiert 20-jähriges Jubiläum. Nach der zweijährigen Corona-Dauerpause will der Verein wieder Wind in die Segel bekommen und Fahrt aufnehmen.

VON KLAUS PEHLE

Ende September hat die Segelabteilung im SV Refrath/Frankenforst ein Fest zum 20. Jahrestag der Gründung gefeiert. Im nächsten Jahr soll ein großer Vereinstörn die Feierlichkeiten ergänzen. Einige Bootssportbegeisterte kamen 2002 zusammen und gründeten am 18. Dezember 2002 unter dem Dach des SV Refrath/Frankenforst eine eigene Abteilung für den Segelsport. Schon im nächsten Jahr hatte die Abteilung über 40 Mitglieder. In den vergangenen 20 Jahren führten mehr als 200 Segeltörns ins IJsselmeer, in die Nord- und Ostsee, über den Ärmelkanal nach England und ins Mittelmeer. Sogar zu den Kanaren, in die Karibik und bis nach Island gingen die Törns der Refrathter.

Aber auch hierzulande sind sie unterwegs. Seit 2003 geht es während der Saison alle zwei Wochen zum Jollensegeln an den Unterbacher See oder zu den Maas-Seen bei Roermond. An internationalen Regatten nehmen die Sportlerinnen und Sportler regelmä-

Big erfolgreich teil: am 1.000-Meilen-Race von Kroatien nach Griechenland, dem Kornati Cup oder dem Markol Cup. Eigene Boote aber hat der SVR nicht: „Das war eine bewusste Entscheidung, um die Kosten niedrig zu halten, denn wir wollen kein elitärer Club sein“, erklärt Mitgründer und Abteilungsvorstand Fritz Ekey. „Wir chartern die Boote dort, wo wir sie brauchen. So bleiben wir flexibel und können immer wieder neue Segelreviere entdecken.“



Jeden Monat kommen Mitglieder der Abteilung zu den monatlichen Stammtischen zusammen. Allerdings fielen diese während Corona komplett aus: „Eine echte Zäsur für uns, da weder

Segeltörns noch unser Stammtisch stattfinden konnten“, so Ekey. „Dafür starten wir jetzt rund um unser Jubiläum wieder richtig durch“. Seit dem Sommer läuft das Vereinsleben wieder, Törns gingen nach Kroatien, Schweden und Griechenland.

Interessierte können zum Stammtisch monatlich vorbeischaun, Infos auf: [www.segeln.sv-refrath.info](http://www.segeln.sv-refrath.info)

# Autismus – Hilfe durch Die Kette

**STADTMITTE.** Das Fachgebiet Jugend von Die Kette e. V. ist nicht nur umgezogen, das Team plant auch, bis Ende des Jahres mit den neuen Angeboten, unter anderem der Autismus-Therapie, an den Start zu gehen.

Viel Arbeit hat gerade Dennis Stieler. Der Fachgebietsleiter Jugend bei Die Kette e. V. ist gerade mit seinem Team von der Paffrather Straße in das Haus des Handwerks am Rande der Fußgängerzone gezogen. Außerdem ist er in den letzten Zügen bei der Vorbereitung neuer umfangreicher Angebote. Kernpunkt: eine Autismus-Therapie für Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und deren Bezugspersonen.

„Ziel unserer Angebote ist es, die Beeinträchtigungen von Menschen mit Autismus-Spektrum-Störungen im Alltag zu reduzieren, die Teilhabe am Leben in der Gesellschaft zu fördern und dadurch die Lebensqualität zu erhöhen“, erklärt Stieler. Autismus gilt als nicht heilbar. Die Kostenübernahme für eine solche Therapie durch das Jugendamt ist generell möglich – nach einer gesicherten Diagnose oder Verdachtsdiagnose und wenn die Voraussetzungen für den Anspruch auf Eingliederungshilfe nach dem Sozialgesetzbuch festgestellt wurden.



Dennis Stieler

Zusätzlich umfassen die Konzepte von Stieler und seinem Team ein Soziales Kompetenz-Training für die Betroffenen und ein Training für die Eltern. „Oft dauert es eine Zeit, bis nach der Diagnosestellung ein passender Platz für eine Autismus-Therapie ausfindig gemacht werden kann oder zur Verfügung steht. Hier soll das Elternttraining einen Einblick in mögliche Behandlungsmethoden und eine Heranführung an erste Interventionen und einer damit verbundenen Entlastung bewirken.“

Durchgeführt wird die eigentliche Therapie dann unter anderem von approbierten Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen und Sozialpädagoginnen mit Zusatzqualifikation. Ganz sicher ist noch nicht, wann genau das Programm starten kann. „Ich denke, bis Ende des Jahres können wir diese neuen Leistungen anbieten“, sagt Stieler.

KP ■

**Die Lolly Boys sind los!**

**Wir backen,  
wo Sie wohnen**

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

02202 51991

LOB

den lieblich macht

QR Code

f

**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**

**(2) BAUMWURZELSTOCK-FRÄSE**  
... eine Vernichtungsmaschine im wahrsten Sinne des Wortes  
**Ein Scheitern mit dieser Maschine ist ausgeschlossen**

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

**Techn. Merkmale:**

- hohe Effizienz
- wendig
- kompakt
- bedienerfreundlich

**Gefahrenstufe:**

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

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

Deutsches Grundgesetz, Artikel 1

**Die Würde des Menschen  
ist unantastbar.**

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

**BESTATTUNGSHAUS  
Koziol** [www.bestattungshauskoziol.de](http://www.bestattungshauskoziol.de)

Infos zu dem Angebot bei Kathrin Ebel:  
0173 5458363 · k.ebel@die-kette.de



# Neuer Spielplatz im Zentrum

**REFRATH.** Am Peter-Bürling-Platz ist ein neuer Spielplatz eröffnet worden. Mit einer Besonderheit: Hier gibt es eine Kommunikationstafel mit 66 METACOM Symbolen.



**M**ETACOM Symbole erleichtern die Kommunikation, sind sowohl von nichtsprechenden Kindern als auch für Menschen mit geringen Deutschkenntnissen nutzbar. Gemeinsam über die Tafel kommen Kinder ins Gespräch übers Spielen. Die Anschaffung der Kommunikationstafel für den neuen Spielplatz auf dem Peter-Bürling-Platz geht auf die Idee des Inklusionsbeirates zurück. „Eine wirklich tolle Sache. Mit Sicherheit

wird es nicht die letzte Kommunikationstafel auf den Spielplätzen in Bergisch Gladbach bleiben“, ist sich Ferdinand Linzenich, Vorstandsvorsitzender des Vereins „Wir für Bergisch Gladbach“, sicher.

Im Juni hatten die Umbauarbeiten an dem Spielplatz begonnen. Doch dann gab es Verzögerungen. Eines der Spielgeräte passte nicht auf den Platz. Im September konnte man dann doch Eröffnung feiern.

„Ein großer Dank gilt dem Verein „Wir für Bergisch Gladbach“, der sich mit einer großzügigen Spende an den Erneuerungsarbeiten beteiligte“, sagt Bürgermeister Frank Stein. Ziel ist es, insbesondere den Familien mit Kindern einen angenehmen Aufenthalt in der Fußgängerzone Refraths zu ermöglichen.

Refrather hatten noch einen Turm mit Rutsche gewünscht. „Hierzu ist zu sagen, dass

diese Elemente auf dem vorhandenen Flächenzuschnitt nicht zu realisieren gewesen wären. Die Vorschriften für Sicherheitsabstände und Freispielbereiche haben sich in den vergangenen Jahren verändert“, sagt dazu Christian Nollen, Abteilungsleiter StadtGrün. KP ■



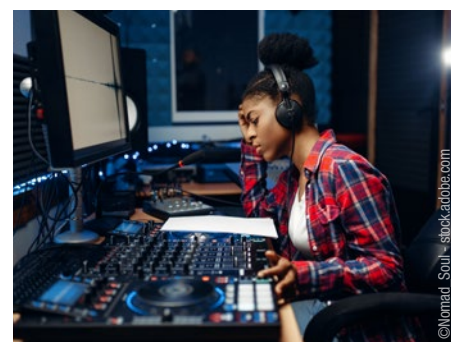
## Workshop für Soundtechnik

**GRONAU.** Das zdi-Netzwerk MINT Rhein-Berg bietet in den Herbstferien am bib International College einen Soundtechnik-Workshop für Schülerinnen und Schüler an.

**K**reativ in den Herbstferien. Das können in der zweiten Ferienwoche (10. bis 13. Oktober) Schülerinnen und Schüler ab der 7. Klasse werden. Mit einem Workshop, den das zdi-Netzwerk MINT Rhein-Berg in den Herbstferien am bib International College anbietet. Das Angebot ist kostenlos, die notwendige Hard- und Software werden bereitgestellt. Die Jugendlichen lernen in der Woche von

erfahrenen Musikproduzenten und -entwicklern, wie sie Melodien, Harmonien und Beats einfach programmieren und erhalten Einblicke in die Grundlagen der Tontechnik und Sampleproduktion. Zum Schluss produzieren sie einen eigenen Track mit einer Digital Audio Workstation (DAW). KP ■

Anmeldung über [www.mint-community.de/kurs/musikprogrammierung-soundtechnik-2/](http://www.mint-community.de/kurs/musikprogrammierung-soundtechnik-2/)





# Auto-Präsentation mal anders

**BENSBERG.** Im Oktober präsentiert das Bensberger Autohaus Gebr. Gieraths den neuen Opel Astra ST. Aber auf eine etwas ungewöhnliche Weise: im Rahmen eines Familientags mit Hüpfburg und tollen Angeboten für Kinder.

**E**rst im vergangenen Monat sind die Schwestern Gabriele und Monika Gieraths mit dem Bergischen Unternehmerpreis ausgezeichnet worden. Unter anderem, weil sie das Traditionshaus in besonders innovativer Weise führen. Das hebt natürlich den Erwartungsdruck, dem sie aber gleich in diesem Monat standhalten.

Wenn das Autohaus am 15. Oktober den neuen Opel Astra ST Kombi auf dem Unternehmensgelände an der Kölner Straße 105 präsentieren, dann geschieht das eben nicht auf einer reinen Werbe- und Verkaufsshow, sondern im Rahmen eines Familientags. Was natürlich auch hintergründig keine schlechte Idee ist: Während sich die Eltern das neue, sportlich-geräumige Modell aus dem Hause Opel anschauen, können sich die Kinder auf der Hüpfburg in Form eines Riesen-Pandabären vergnügen. Oder noch besser: Sie können sich von einer Künstlerin die eigenen Hände in Gips abformen lassen und den Abdruck natürlich anschließend mit nach Hause nehmen. Das Angebot des Gipsabdrucks gilt übrigens für alle Altersklassen.



Ebenso wie die Snacks, die saisonbedingt nach Oktoberfest schmecken.

Der Familientag passt auch zum neuen Astra: Den Sports Tourer gibt es mit Plug-in-Hybrid-Antrieb und er hat ein sehr geräumiges Gepäckabteil mit bis zu 1.553 Liter Stauraum. Der kann über den justierbaren „Intelli-Space“-Ladeboden flexibel genutzt werden. Die rein batterie-elektrische Astra Sports Tourer-Version soll 2023 folgen. **KP** ■

Familientag mit Oktoberfestflair und Auto-Präsentation: am Samstag, 15. Oktober, 10 bis 14 Uhr.  
[www.gieraths.de](http://www.gieraths.de)





- 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)



Wir stärken Menschen –  
komm zu uns ins Team!



**Die Kette e.V.**

Paffrather Str. 70  
51465 Bergisch Gladbach  
☎ 02202 2561-0  
[www.die-kette.de/karriere](http://www.die-kette.de/karriere)




## KOMPLETT- ODER TEILSANIERUNG IM BADBEREICH.

Informieren Sie sich über die vielfältigen Möglichkeiten.

Montag & Rappenhöner GmbH

BAD & HEIZUNG  
ENERGIE- UND GEBÄUDETECHNIK





# MORA

Meister.Leistung.

Braunsberger Feld 11  
51429 Bergisch Gladbach  
Telefon 0 22 04 / 5 86 60  
[info@montag-rappenhoener.de](mailto:info@montag-rappenhoener.de)  
[www.montag-rappenhoener.de](http://www.montag-rappenhoener.de)



# Einer der letzten seiner Art

**REFRATH.** Der SV Refrath/Frankenforst ist einer der letzten Vereine in Gladbach mit Ascheplatz. Der Mitgliederzuwachs in der Fußballabteilung motiviert jetzt zu einem Kunstrasen-Projekt. Die Bethe-Stiftung unterstützt das.



**R**und 400 aktive Fußballer hat die Fußballabteilung des SV Refrath/Frankenforst 1926 e. V. Gespielt wird hier aber noch auf einem der letzten Ascheplätze in Bergisch Gladbach. Das soll sich jetzt mit dem Projekt „Asche für Kunstrasen“ ändern. 750.000 Euro wird eine neue

Anlage kosten. Vom Land NRW hat der Verein bereits einen Zuschuss zugesagt bekommen: 377.000 Euro kommen aus dem Programm „Moderne Sportstätte 2022“ nach Refrath. Die restlichen 373.000 Euro sollen nun durch Eigenkapital, Kredite und ein aufwendiges Spendenprogramm zusammenkommen. Das

wird von Politik und Unternehmen unterstützt. Vorgestellt wurde die Spendenaktion gemeinsam mit Gladbachs Bürgermeister Frank Stein, dem Landtagsabgeordneten Martin Luicke (CDU), Vertretern der Kreissparkasse Köln und des Stadtrates. Auch die Bethe-Stiftung ist mit an Bord, will ein Spendenvolumen von bis zu 10.000 Euro verdoppeln.

Der Verein hofft, noch 2022 Aufträge für die neue Sportanlage in Auftrag geben zu können. Außer dem Belag sollen auch eine neue Flutlichtanlage, Zäune, Tore und Bänke angeschafft und installiert werden. Baubeginn soll dann im Frühjahr 2023 sein. **KP ■**

Informationen auf [www.svrfussball.com](http://www.svrfussball.com)

## 15.000 Euro für Kinderdorf

**BENSBERG/REFRATH.** Das traditionelle Benefiz-Essen von Tausendsassa Eddi Stoffel hat 15.100 Euro für das Bethanien Kinderdorf eingebracht. Bis zum 21. November läuft noch eine Spendenverdopplungsaktion der Bethe-Stiftung.

**Z**um siebten Mal fand das von Eddi Stoffel organisierte Benefiz-Essen im Ristorante Italia in der Schloßstraße in Bensberg statt. Zum ersten Mal war das Bethanien Kinderdorf Bergisch Gladbach in diesem Jahr die Organisation, für die gespendet werden konnte. Und das taten die 140 Gäste reichlich: Am Ende des Abends konnte Eddi Stoffel, der gemeinsam mit Italia-Gastronom Valentino Bruno die Veranstaltung organisierte, die stolze Summe von 15.100 Euro verkünden. Die Gelder sind für zwei ausschließlich über Spenden finanzierte Stellen im Kinderdorf gedacht: eine Kinderkrankenschwester und einen Kollegen des pädagogischen Fachdienstes.

„Wir sind sehr dankbar, dass derart viele Bensberger unser Kinderdorf großzügig unterstützen. Es ist für uns wichtig, den 20 uns anvertrauten Kindern und Jugendlichen fachlich fundierte Angebote wie die der beiden Kollegen zu machen,“ bedankte sich Kinderdorfleiterin Jutta Menne. Eddi Stoffel: „Das

Foto: Bethanien Kinderdorf



Über das großartige Ergebnis freuen sich: Gruppenbild mit Initiator Eddi Stoffel (1. v. l.) und Kinderdorfleiterin Jutta Menne (2. v. l.).

Fundament für einen solchen Abend sind die Sponsoren und Spender, die den guten Zweck unterstützen und bei denen ich mich für ihr Vertrauen bedanken möchte.“ Im Lauf der Jahre hat Eddi Stoffel fast eine halbe Million für wohltätige Zwecke gesammelt.

Noch bis zum 20. November 2022 verdoppelt die Bethe Stiftung jede Spende, die auf dem Konto des Kinderdorfes für das Projekt „Italia“ eingeht. **KP ■**

Informationen dazu auf [www.bethanien-kinderdoerfer.de](http://www.bethanien-kinderdoerfer.de)

## Sänger für Konzert gesucht

**HERKENRATH.** Für ein Chorprojekt und ein Konzert mit Volksliedern im Juni nächsten Jahres suchen die Pfarrgemeinden St. Joseph und St. Antonius noch Mitstreiter.

**F**ür den 4. Juni 2023 ist in St. Antonius Abbas in Herkenrath ein Volksliederkonzert in Planung. Unter dem Motto „Vom Aufgang der Sonne bis zu ihrem Niedergang“ werden verschiedene Ensembles deutsche Volkslieder singen und zum Mitsingen einladen.

Eine erste Probe findet am Mittwoch, 9. November um 19.30 Uhr im Jugendheim in Sand (Herkenrather Str. 8) statt. Die weiteren Proben werden nach Absprache festgelegt. Wer mitsingen möchte und am 9. November nicht kann, kann sich bei Chorleiterin Claudia Mandelartz melden. Telefon: 02205 920582 oder per E-Mail: [claudia.mandelartz@joseph-und-antonius.de](mailto:claudia.mandelartz@joseph-und-antonius.de) **KP ■**

# Genuss in Reinkultur

LU'S BOX RESTAURANT BISTRO BAR in Bensberg ist anders. Ein Abendessen, ein Drink oder ein exklusiver Snack werden hier durch eine exquisite Küche und einem außerordentlichen Ambiente zu einem genussvollen Gesamterlebnis.

**M**anchmal muss Genuss sein. Abschalten, einen Drink nehmen, ein liebevoll zubereitetes Dinner in einer außergewöhnlichen Atmosphäre erleben. Eine schöne Zeit haben. „LU'S BOX Restaurant Bistro Bar“ in Bensberg ist ein optimaler Ort dafür. Britta und Ludger (LU) Holtschneider betreiben diesen Genusssort als echten Familienbetrieb, sogar die jüngste Tochter arbeitet mit. Mit einem engagierten Team betreibt das Bensberger Paar die Gastro, aber vor allem mit Liebe und Leidenschaft. Mit Leidenschaft für eine regionale und saisonale Küche und mit einem ausgeprägten Faible, den Gästen nichts Alltägliches zu bieten.

„Wir interpretieren die Sachen halt immer etwas anders, das merkt man auch an den Namen der Gerichte“, sagt Holtschneider. Pommes Frites zum Beispiel? Tauchen nicht auf, wenn man die Karte liest. Dafür aber eine

Portion Fries mit hausgemachter Trüffelma-  
yo. Die Karte offeriert aber auch echte Klas-  
siker – wie das köstlich-knusprige Wiener  
Kalbsschnitzel mit Kartoffelgurkensalat und  
Preiselbeeren. Auch für den Oktober haben  
die Holtschniders wieder spannende Ide-  
en entwickelt, um aus der Küche eine gute  
Portion Unerwartetes zu liefern. Denn auch  
die herbstlichen Saisongerichte, wie Ochsen-  
bäckchen mit Spitzkohl, erfahren hier eine  
Renaissance im Revolutionsformat. „LU'S  
BOX Restaurant Bistro Bar“ ist halt nicht eben  
ein Restaurant unter vielen.

Wer auf Gastro-Events steht, kann sich über  
die Homepage auch zu Bier-, Gin- oder Rum-  
Tastings einbuchen. Wenn man den Link ge-  
klickt hat, ist man übrigens schon auf der  
Seite des Onlineshops von LU'S BOX. Das ist  
der Shop in der Schloßstraße. Und auch hier  
sollte man das Unerwartete erwarten. ■



**LU'S BOX Restaurant | Bistro | Bar**  
Wipperfürther Str. 45  
51429 Bergisch Gladbach

**Öffnungszeiten:**  
Dienstag - Samstag ab 17.30 Uhr

**Reservierungen unter:**  
[www.lusbox-restaurant.de](http://www.lusbox-restaurant.de)  
oder: 0151-14736686

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**







„Wohnung Albrecht Fabri, Köln“ von Boris Becker, Silber Gelatine Print, 1989



„Cactus Succulentus Literally“ von Peter Wüthrich, Bücher, Lack und Möbel, 2015



„Biblioteca dei Girolamini Napoli I“ von Candida Höfer, C-Print, 2009

# Hommage an das Buch

**STADTMITTE.** Noch bis 8. Januar zeigt die Ausstellung „Bibliomania“ im Kunstmuseum Villa Zanders Kunstwerke der unterschiedlichsten Sparten, aber immer mit einem Thema: Das Buch.

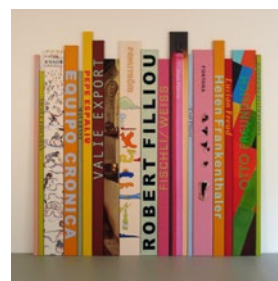
VON KLAUS PEHLE

Die Papierindustrie in Bergisch Gladbach ist Geschichte. Widerfährt dem Buch als solches das Gleiche? Ist es nicht einfacher, ein Buch auf dem E-Reader zu lesen? Über Jahrhunderte war das Buch das Medium schlechthin: Als Träger von Literatur, als Nachschlagewerk und Lexikon, als Fachbuch, Bildband und Ausstellungskatalog. Durch die digitalen Medien hat es auf jeden Fall an Relevanz verloren. Der Reiz, ein Buch in der Hand zu halten, ist dadurch aber vielleicht noch grö-

ßer geworden – zumindest bei Liebhabern des gedruckten Werkes.

Die besondere Faszination des Buches zeigt zurzeit die Ausstellung „Bibliomania“ im Kunstmuseum Villa Zanders. Wieder einmal hat das Museumsteam ihr selbstgestecktes Ziel, Kunst mit, über oder aus Papier zu präsentieren, auf glanzvolle Art erreicht und ein umfangreiches Begleitprogramm dazu organisiert.

Bibliotheken als Kathedralen des Wissens sind in gemalter Form in der Villa zu sehen,



„Künstlerbücher E, F,“ von Anne Berning, 18-teilig, Öl auf Leinwand, 2002

die Eigenart von Bücherregalen kommt in Gemälden und Fotografien zur Geltung oder das Buch ist Hauptelement einer Skulptur. ■

Alle Infos zur Ausstellung und zu den Öffnungszeiten auf: [www.villa-zanders.de](http://www.villa-zanders.de)



## Bibliomania – das Programm:

### MITTWOCH, 5. OKTOBER, 10.30 BIS 12 UHR

Mit Baby ins Museum: Für junge Familien, anschließend Gelegenheit zum gemeinsamen Gespräch in der Villa Zanders.

### DONNERSTAG, 6. OKTOBER, 18 UHR

Öffentliche Führung: Fachleute erklären die Ausstellung, Dauer rund 60 Minuten, Kosten sind im Museumseintritt enthalten.

### SONNTAG, 16. OKTOBER, 11 BIS 12 UHR

Dialog mit dem Original: Die ehemalige Kulturreferentin des Rheinisch-Bergischen Kreis Susanne Bonenkamp moderiert ein Gespräch zu einem ausgewählten Werk der Ausstellung. Die Teilnahme ist im Museumseintritt enthalten.

### SONNTAG, 23. OKTOBER, 15 UHR

Performance: Die Fluxus-Künstlerin Takako Saito präsentiert mit einer Performance ihre Buchkleider zum Erscheinungstermin des Ausstellungskatalogbuchs.

### DIENSTAG, 25. OKTOBER, 19.30 UHR

Salongespräch: Vortrag von Dr. Max Plassmann (Historisches Archiv der Stadt Köln) mit dem Titel „Kulturgut oder Wegwerfartikel? Das Buch zwischen Bibliophilie, Digitalisierung und Kommerz“.

### DONNERSTAG, 27. OKTOBER, 15 BIS 17 UHR

Kunstgenuss: Führung mit der Kunsthistorikerin Sigrid Ernst-Fuchs durch die Ausstellung, anschließend Kaffee und Kuchen in der Villa Zanders.

### SONNTAG, 30. OKTOBER 14 BIS 18 UHR

„Käpt'n Book“: Kostenloser Familientag im Rahmen des Rheinischen Lesefestes „Käpt'n Book“, ausgerichtet vom Kulturamt des Rheinisch-Bergischen Kreis. Anmeldungen: [kultur@rbk-online.de](mailto:kultur@rbk-online.de)

### SONNTAG, 30. OKTOBER, 16 UHR

Öffentliche Führung: Fachleute erklären die Ausstellung, Dauer rund 60 Minuten, Kosten sind im Museumseintritt enthalten.

Informationen und Anmeldungen auf: [www.villa-zanders.de](http://www.villa-zanders.de)

„Stilleben 24/11 (Taschenbücher)“ von Ralph Fleck, Öl auf Leinwand, 2002.



# Azubi-Treffen mit 25 Neuen

**GRONAU.** Die SteinGruppe, größter Vertragshändler des VW-Konzerns im Bergischen mit einem Standort in Gronau, präsentiert sich in diesem Jahr erneut mit einer Rekordzahl an Auszubildenden als beliebter Arbeitgeber.

In Gronau hat die SteinGruppe einen ihrer zehn Standorte in der Region. Das Logistikzentrum des größten Vertragshändlers für die Marken Volkswagen, Volkswagen Nutzfahrzeuge, Audi und ŠKODA im Bergischen Land ist in Lindlar.

Dort gab es jetzt ein großes Kennenlern-Treffen. Einmal im Jahr veranstaltet das Unternehmen einen Tag, an dem sich alle Auszubildenden näher kennenlernen können.

Dabei wurde wieder einmal deutlich, dass die SteinGruppe als Arbeitgeber und Ausbildungsunternehmen bei jungen Menschen beliebt ist. 83 Azubis trafen sich insgesamt



im Logistikzentrum. Neben den 58 Auszubildenden aus den Vorjahren begannen 25 neue junge Menschen in diesem Jahr ihre Ausbildung in der SteinGruppe. Im zweiten Jahr in Folge erreichte die Auszubildendenzahl damit einen Rekordwert. „Es ist großartig zu sehen, wie viele Berufseinsteiger sich jedes Jahr für uns entscheiden“, sagt

Wolfgang Paaß, Geschäftsführer der SteinGruppe.

Die Auszubildenden hatten in Lindlar die Möglichkeit, das Unternehmen und wichtige Ansprechpartner bei dem Auszubildendentreffen näher kennenzulernen. Neben einer Einführung in die verschiedenen Standorte hatten die Berufseinsteiger die Möglichkeit, ihre Fragen an die Geschäftsführung und Betriebsleitung zu stellen. „Die Auszubildendentreffen sind uns eine Herzensangelegenheit. Wir wollen unseren Neuankömmlingen die Möglichkeit bieten, sich ungezwungen kennenzulernen und uns mit Fragen zu löchern“, so Malgorzata Klein aus der Personalabteilung der SteinGruppe. KP ■

## SCHMERZ, LASS NACH! LÖSUNGEN BEI ARTHROSE

Aktionstag – Beratung & Tests

SPORLASTIC  
ORTHOPÄDIE

Nicht verpassen:

Wir beraten Sie individuell & testen gemeinsam unsere Produkte!

Donnerstag,  
27. Oktober 2022

Wir bitten um Anmeldung unter 02204 7676774  
oder per E-Mail: [infotag@sh-kellberg.de](mailto:infotag@sh-kellberg.de)

[orthopaedie.manufaktur.de](http://orthopaedie.manufaktur.de)

**KELLBERG**  
ORTHOPÄDIE . MANUFAKTUR



Siebenmorgen 16 / 51427 Bergisch Gladbach-Refrath / 02204 7676774

## Besser in Bewegung

### HILFE FÜR IHREN RÜCKEN

Aktionstag

Beratung & Tests

Dienstag,  
25. Oktober 2022

Wir bitten um Anmeldung  
unter 02202 32491  
oder per E-Mail:  
[infotag@sh-kellberg.de](mailto:infotag@sh-kellberg.de)

[orthopaedie.manufaktur.de](http://orthopaedie.manufaktur.de)

**KELLBERG**  
ORTHOPÄDIE . MANUFAKTUR



Hauptstraße 124 - 126 / 51465 Bergisch Gladbach / 02202 32491



Nicht verpassen:

Wir beraten Sie individuell & testen gemeinsam unsere Produkte!

SPORLASTIC  
ORTHOPÄDIE





# Trauer-Workshop für Kinder

**SAND.** Ungewöhnliches Projekt auf dem Friedhof in Sand: Zu einem Workshop kamen 22 trauernde Kinder zusammen – im Rahmen des Kooperationsprojekts „Leben mit dem Tod – Trauernde Familien begleiten“.

Natürlich trauern auch Kinder. Auf ihre Weise. Und oft verstehen sie die Zeremonien rund um das Versterben und das Begräbnis nicht so, wie das Erwachsene tun. Einen Trauerworkshop für Kinder veranstaltete jetzt das Kooperationsprojekt „Leben mit dem Tod – Trauernde Familien begleiten“ in enger Zusammenarbeit mit der Kirchengemeinde St. Joseph und St. Antonius. Auf dem Friedhof St. Severin in Sand lief der Großteil des Projektes ab. Hier versammelten sich 22 Kinder, die den Tod der Mutter, des Vaters oder ihres Geschwisters erleben mussten.

Sie durften zum Beispiel den Pfarrer fragen, was er eigentlich für Aufgaben hat. Das Team der Friedhofsverwaltung und der Friedhofsgärtnerei erklärte ihnen, wie Trauernde an das Grab für den Verstorbenen kommen, wie das Loch für die Urne in die Erde gelangt und wie tief überhaupt ein Grab sein muss.

Kreativ ging es mit der Gestaltung bunter Friedhofslichter weiter, auch Steine bemalten die Kinder und legten sie auf die dafür vorgesehenen Flächen.

Projektleiterin Stephanie Witt-Loers erklärt den Hintergrund des Workshops so: „Die trauernden Kinder mit ganz verschiedenen Glaubenshintergründen können nicht alle einen Friedhof besuchen, auf dem ihr Verstorbener bestattet ist. Oft sind die Friedhöfe zu weit weg, schlecht erreichbar oder es gab eine Seebestattung. Daher fällt das Begreifen, dass der Verstorbene nie wieder kommen kann, schwer. Es fehlt oft eine Möglichkeit gut für den Verstorbenen zu sorgen und sich so als selbstwirksam zu erleben.“

Später durften die Kinder, die von Jakob Röllgen (Gartenbaubetriebe Köln) gespendeten Pflanzen einsetzen und so auch ein Stück eines Grabes pflegen. Dabei wurden vorbereitete Quizfragen rund um die Themen Bestattung

und Friedhof zur Gesprächsgrundlage. Der Workshop sollte den Kindern das Erleben von Gemeinschaft und Nähe auch an einem Ort wie dem Friedhof vermitteln, eine Möglichkeit eröffnen sich mit offenen Fragen zum Thema Bestattung zu befassen und belastende Vorstellungen aufzulösen. Brigitte Schierbaum vom Arbeitskreis Trauerpastoral erlebte den Nachmittag so: „Die Arbeit mit den trauernden Kindern war für mich sehr berührend und ich war erstaunt, wie offen die Kinder von ihren Verlusten erzählt haben. Das zeigt, wie wichtig solche Möglichkeiten der Auseinandersetzung sind.“ **KP ■**



## Skaten auf Zanders-Gelände

**STADTMITTE.** Das internationale Jugendprojekt „Skate-aid“ kommt in den Herbstferien auf Einladung der Stadt nach Bergisch Gladbach. Zwei Tage lang können Kinder und Jugendliche auf dem Gohrsmühlenplatz kostenlos Skateboard fahren üben.

Wofür der Gohrsmühlenplatz nicht alles gut ist: In den Herbstferien findet hier ein zweitägiger Skateboard-Workshop für Kinder und Jugendliche statt. Organisiert von der Stadt Bergisch Gladbach und durchgeführt von dem internationalen Jugendprojekt „Skate-aid“. Kostenlos können hier Ollies, Kickflips und Boardslides von echten Könnern auf den Brettern gelernt werden. Boards und Helme werden gestellt, es wird es ein Mittagessen in Form eines

Lunchpaketes geben. Vorkenntnisse im Skateboardfahren braucht man nicht. Wer will darf natürlich seine eigene Ausrüstung mitbringen.

Außerdem haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Möglichkeit, ihre Vorstellungen eines Skateplatzes auf kreative Art und Weise auszudrücken und Ihre Ideen damit für die zukünftige Gestaltung des Skateparks an den Otto Hahn Schulen in den Planungsprozess einzubringen.

Skate-aid versteht sich nicht nur als reines Skateprojekt, es geht auch um Selbstbestimmung und Völkerverständigung: Junge Menschen rund um den Erdball können in ihren Workshops das Brett, das die Welt bedeutet, erobern. **KP ■**

### Kostenloser Skate-Workshop:

am Dienstag, 4. Oktober und  
Mittwoch 5. Oktober jeweils  
von 10 bis 16 Uhr.

Anmeldung auf [www.bergischgladbach.de/jugendfreizeit](http://www.bergischgladbach.de/jugendfreizeit)





# Das Einhorn ...

... gab es am Sonntag, dem 4. September 2022 an der Stempelstation unseres Mitglieds **Rüdiger Preiss**, Inhaber der Firma **Sign Factory**. Anlässlich des **Strundetal-fest** hat sich unser Verein **Best of Bergisch** mit einem E-Roller-Parcours dort präsentieren dürfen. Das hervorragende Wetter führte zu einem Ansturm von Jung und Alt, welche begeistert mit den von uns zur Verfügung gestellten Rollern den durchaus anspruchsvollen Parcours bewältigten.

Endlich wieder frei sein, das Wetter genießen und sich an einem kühlen Getränk laben. Das waren die besten Voraussetzungen für angenehmes, intensives Netzwerken.

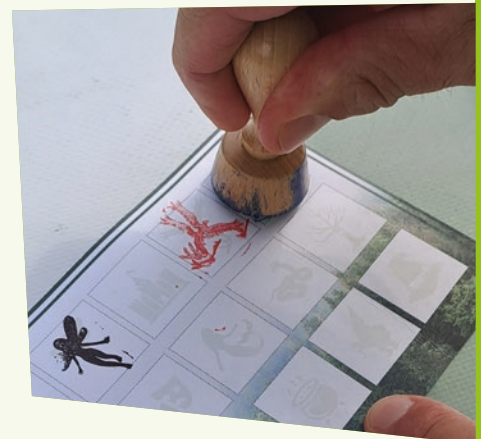
Alles über das Netzwerk unter:  
[www.best-of-bergisch.de](http://www.best-of-bergisch.de)

Unser Verein beherbergt beste Unternehmen im Bereich Dienstleistung und Handwerk, welche sich durch ihre Tätigkeiten bei den Kunden immer wieder neu beweisen müssen. Das ist der Grund, warum Sie in unserem Netzwerk bestens aufgehoben sind und mit Gewissheit eine hervorragende Leistung und Qualität erwarten dürfen.

**Wann können wir Sie begrüßen?**  
 Wenn Sie sich als Unternehmerin oder Unternehmer angesprochen fühlen, laden wir Sie gerne zu einem unserer Treffen ein, um Sie persönlich kennenzulernen.



Schreiben Sie eine Mail:  
[info@best-of-bergisch.de](mailto:info@best-of-bergisch.de)



## Das kleine Bergische Rätsel

Frage von  
**Rüdiger Preiss**



**Wie viele Stempel konnten beim diesjährigen Strundetal-fest gesammelt werden?**

Senden Sie die Lösung an  
[info@best-of-bergisch.de](mailto:info@best-of-bergisch.de)

### UNSERE FÖRDERMITGLIEDER

Manfred Habrunner, BELKAW GmbH | Dr. René Drouven, Praxis Drouven  
 Timo Kuckelberg, Kuckelberg Medien GmbH & Co. KG | Markus Kerckhoff, Schloss Apotheke





# Aktionstage im Sanitätshaus

**STADTMITTE & REFRATH.** Das Sanitätshaus Kellberg veranstaltet im Oktober zwei Aktions- und Aufklärungstage. Zwei Themen stehen auf dem Programm: am 25. Oktober die Rückengesundheit, zwei Tage später Gonarthrose.

**A**ufklärung, Prävention und Rehabilitation: Das bietet das Sanitätshaus in der Bergisch Gladbacher City an zwei Aufklärungstagen und Aktionstagen im Oktober an.

**Rückenprobleme** kennt jeder. Die überwiegende Mehrheit der deutschen Bevölkerung hat mindestens einmal im Leben darunter zu leiden. Aber man kann präventiv dagegen vorgehen. Wie? Das erklären die Gesundheitsexperten des Sanitätshaus Kellberg am **25. Oktober** in der Hauptstraße 126.

Sie klären auch über die Ursachen auf: Das sind meistens Funktionsstörungen der Muskeln, der Gelenke, der Wirbelsäule und der Bandscheiben – ausgelöst durch körperliche, aber auch psychische Belastungen.



Es gibt die Möglichkeit, Haltungs- oder Bewegungsstörungen durch ein digitales Wirbelsäulenscreening erfassen zu lassen und eine Beratung für akut Betroffene. Auch Rückenorthesen (von SPORLASTIC) stehen zum Ausprobieren bereit.

Das Thema **Gonarthrose** ist vom Begriff her weniger bekannt, betrifft aber auch eine Viel-

zahl von Menschen. Es bezeichnet eine Abnutzung des Gelenkknorpels im Knie, die zu Bewegungsschmerzen führt. Meistens tritt Gonarthrose mit zunehmendem Alter auf, kann aber auch schon Jüngere belasten. Je größer die Schmerzen, desto ausgeprägter kommt es zu Schonhaltungen, die wiederum zu einer Eskalation der Symptome führen. Ein Teufelskreislauf, der durch knieentlastende Orthesen gebrochen werden kann. Am **27. Oktober** stehen zu diesem Thema Experten und Vertreter des Orthesen-Produzenten SPORLASTIC Rede und Antwort im Sanitätshaus Kellberg in der Filiale Refrath, Siebenmorgen 16. **KP** ■

Anmeldungen zum Orthesen-Testen und zu den Aktionstagen per E-Mail: [infotag@sh-kellberg.de](mailto:infotag@sh-kellberg.de)  
Mehr Informationen: [orthopaedie.manufaktur.de](http://orthopaedie.manufaktur.de)

## Apfelmost-Tag im Museum

**BENSBERG.** Apfelmost und eingekochte Äpfel gibt es am 9. Oktober im Bergischen Museum in Bensberg. Die Früchte stammen von den Bäumen auf dem Museumsgelände. Aus Bonn kommt eine Apfelpresse.

**D**ie Äpfel sind reif. Auch die an den Bäumen auf dem Gelände des Bergischen Museums. Also ist auch wieder Zeit für den Apfelmost-Tag. Am 9. Oktober ist es so weit: Die Äpfel werden gepflückt und Besucherinnen und Besucher sind herzlich eingeladen, live vor Ort bei einer Mitmach-Aktion beim Apfelmosten und Einkochen dabei zu sein. Und wer möchte, kann die frisch verarbeiteten Leckereien mit nach Hause nehmen.

Aus Bonn kommt dazu eine mobile Apfelpresssaftpresse vom Mosterei-Kollektiv Most & Trester. Schon früh am Morgen werden damit die Museumsäpfel zu frischem Saft verarbeitet. Der frisch abgefüllte und noch warme Apfelsaft aus den Muse-



umsäpfeln kann in 3-Liter-Packs ab dem frühen Nachmittag im Museum gekauft werden. Und wer selbst noch eigene Äpfel hat, kann die nach Terminabsprache von den Bonnern verarbeiten lassen. Das geht aber nur ab einer Mindestmenge von 50 Kilogramm. Anfragen dazu per E-Mail ([most-und-trester@posteo.de](mailto:most-und-trester@posteo.de)) oder Handy (0178 2346014). **KP** ■

**Apfelmost-Tag im Bergischen Museum:**  
am Sonntag, 9. Oktober, 11 bis 17 Uhr.  
Infos: [www.bergisches-museum.de](http://www.bergisches-museum.de)

## Refrather laufen deutschen Rekord

**REFRATH.** Drei Läufer des TV Refrath haben einen neuen deutschen Rekord aufgestellt: Die 3-mal-1.000-Meter-Staffel lief das Trio des Vereins in der bisher besten Zeit für Läufer über 55 Jahren.

**R**einhard Brüning, Joachim Zeidler und Newcomer Johannes Ritter dürfen sich deutsche Rekordhalter nennen. Die drei Läufer vom TV Refrath haben in der M55 (Männer über 55 Jahren) die 3-mal-1.000-Meter-Staffel so schnell gelaufen wie noch nie ein Team zuvor in ihrer Altersklasse. Den Rekord stellten sie bei den LVN Regio-Meisterschaften Nord in Sonsbeck auf. Und das war äußerst knapp. Sie waren nur 0,8 Sekunden schneller als die bisherigen Rekordhalter. Den hielt bisher der Verein TV Waldstraße Wiesbaden. Die liefen die Staffel im Jahr 2016 in der Zeit 9:08,35 Minuten. Die Refrather unterboten diese Zeit jetzt mit 9:07,54 Minuten. **KP** ■

# Von Kopf bis Fuß gesund

Vorsorge-Check und Prävention, Aktionstage und Pflegemesse: In Bergisch Gladbach gibt es viele Wege, um dauerhaft gesund zu leben.

## Inhalt

Übersicht – Das Gesundheitswesen  
in GL von A bis Z

Aufklärung – Die Refrather Pflegemesse 2022

Check Up – Wann man weshalb zum Arzt sollte

Infos – Zahngesundheitstage in Bergisch Gladbach





# Gesund in Gladbach von

**GESUNDHEITS-SPECIAL.** Das Thema Gesundheit ist in diesem Monat unser Schwerpunktthema in diesem Special. Hier schon mal ein paar Fakten zum Gladbacher Gesundheitswesen von A bis Z:



## A Allgemeinmediziner

Wenn irgendetwas nicht stimmt, führt hier in der Regel der erste Weg hin: der Allgemeinmediziner, landläufig auch als Hausarzt bekannt. Apropos landläufig: Mit seinen städtischen Strukturen kann sich Bergisch Gladbach in diesem Punkt glücklich schätzen. Die Stadt verfügt im Gegensatz zu ländlichen Gegenden über eine relativ hohe Zahl an Allgemeinmedizinern. Und die sind gut vernetzt: mit den Fachärzten, den Krankenhäusern der Stadt und Einrichtungen und Diensten der Pflege.

500. Kind im Jahr 2022, das mit Hilfe der Geburtshilfe auf dem Quirsberg das Licht der Welt erblickte. Enno ist im wahrsten Sinne des Wortes ein Corona-Baby. Seine Eltern Ruoqi Yang und Tibor Heber haben sich im Lockdown über eine Onlineplattform kennengelernt. Ennos Großmutter kam übrigens extra aus China angereist, um ihn zu begrüßen.

bereiche zusammen. Ebenso verfügt die Stadt über eine gesunde Zahl an Psychotherapie-Praxen und Psychiatern.

## M Marienkrankenhaus

Das Marienkrankenhaus in Bergisch Gladbach hat wie das Vinzenz-Pallotti-Hospital in Bensberg die Franziskanerinnen zu Olpe mbH (GFO) als Träger. Das MKH ist vor allem auf die Chirurgie spezialisiert. Es verfügt über eine endoskopische Chirurgie, außerdem sind hier Laparoskopie (Bauchraum-Spiegelung) und Thorakoskopie (Brustraum-Spiegelung) möglich.

## E EVK – Evangelisches Krankenhaus

Die drei Kliniken ergänzen sich durch ihre unterschiedlichen Spezialisierungen: Das Evangelische Krankenhaus (EVK) hat mit dem Magen-Darm-Zentrum, dem Tumorzentrum und dem Brustzentrum (Frauenklinik) Schwerpunkte gelegt. Seit 2010 gehört es zu der Evangelische Kliniken Rheinland gGmbH (Sitz in Bergisch Gladbach).



## F Fachärzte

Auch in Bergisch Gladbach kann es schon einmal länger dauern, bis man einen Termin bekommt. Aber man hat sie: die Fachärzte vor Ort. Den Augenarzt und die Gastropraxis, den Orthopäden, den Radiologen und den Neurologen. Und auch die arbeiten in Bergisch Gladbach gut mit den Ärzten der Kliniken und der benachbarten Fach-

## D Prävention

Auch in der präventiven Versorgung kann sich Gladbach als Gesundheitsstandort sehen lassen. Dabei spielen nicht nur die

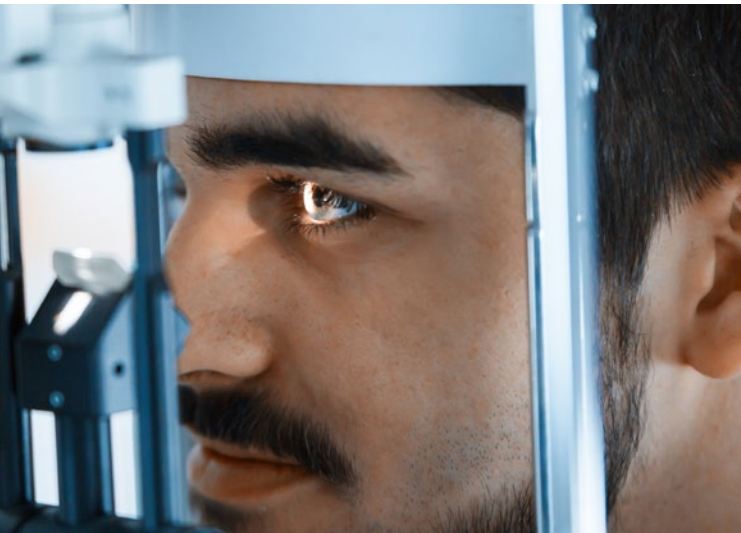


## B Babys

Die meisten Geburten in Bergisch Gladbach hat Jahr für Jahr das Vinzenz-Pallotti-Hospital in der Statistik stehen. Aber natürlich kommen auch in den anderen Krankenhäusern Babys zur Welt. Zum Beispiel im September Enno im Evangelischen Krankenhaus EVK (Foto). Er war dort das



# A bis Z



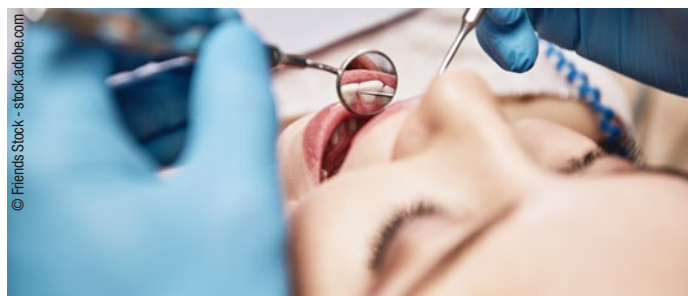
medizinischen Fachleute eine große Rolle. Auch die Vielzahl an Sportvereinen, Hilfsorganisationen und Einrichtungen der Kirchen bieten ein gut genutztes Präventionsprogramm. So soll die Gesundheit der Bergisch Gladbacher langfristig erhalten bleiben. Ist eine Erkrankung oder Verletzung vorüber, stehen ein großes Angebot an Rehabilitationsmaßnahmen zur Verfügung.

## V Vinzenz-Pallotti-Hospital

Wie das MKH ist auch das VPH in Trägerschaft der GFO. Hier hat man sich unter anderem auf die Unfallchirurgie spezialisiert – vor allem mit der Handchirurgie und Orthopädie. Die Behandlung von Knochenbrüchen und die Heilung von Muskel- und Sehnenverletzungen und anderer Unfallfolgen stehen hier ebenfalls auf dem Programm. Bekannt ist das VPH auch als besonders beliebte Klinik für Geburten.

## Z Zahngesundheit

Auch Zahnärzte und Kieferchirurgen gibt es in einer großen Anzahl in Bergisch Gladbach. Ganz neu sind Infotage zum Thema Zahngesundheit vom 20. bis zum 22. Oktober in der RheinBerg Galerie (Seite 34). KP ■



© Friends Stock - sbck.audibe.com

**BFD**  
Der Bundesfreiwilligendienst  
Zeit, das Richtige zu tun.

**JETZT ANRUFEN:  
02204 – 917391**

**IHR AMBULANTER  
PFLEGEDIENST  
FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT**



**DAS LEISTUNGSANGEBOT  
DER MOBILEN PFLEGE MOITZFELD**

**WIR  
BILDEN  
AUS!**

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

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

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

MOBILE PFLEGE MOITZFELD GMBH  
Diakonissenweg 1  
51429 Bergisch Gladbach



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

**Bei jeder Sicht  
entspannt unterwegs.**

**ZEISS**

Seeing beyond

Auch bei Nässe, Nebel und Dämmerung.



**ZEISS DriveSafe Brillengläser**

- Verbesserte Sicht bei widrigen Lichtverhältnissen
- Geringeres Blendempfinden bei Gegenverkehr
- Optimierte Sicht auf Straße, Navi und Rückspiegel für schnelle, entspannte Blickwechsel
- Auch für den Alltag geeignet

**Lass Dich professionell beraten:**

Tel. 02202 / 36097  
Fax. 02202 / 41621

**POTYKA**  
Brillen + Akustik  
design

Contactlinsen - Anpassung  
moderne Hörsysteme

Hauptstr. 217  
51465 Bergisch Gladbach





# Aufklärung und Information

**PFLEGE.** Auf der Refrather Pflegemesse 2022 gibt es am 15. Oktober direkt von Anbietern und Institutionen wie dem städtischen Seniorenbüro kostenlose Beratungen für Senioren und Angehörige.



©weyo - stock.adobe.com

## Pflegerat fordert Entlastung

**PFLEGE.** Hohe Energiepreise und Inflation belasten die ambulanten Pflegedienste und Einrichtungen der Pflege stark. Der Deutsche Pflegerat fordert von der Regierung Entlastungsmaßnahmen.

**D**er Deutsche Pflegerat vertritt die Interessen vieler Pflegeeinrichtungen in Deutschland. Der gesamte Gesundheits- und Pflegebereich ist von den Belastungen der enorm gestiegenen Energiepreise und der auch dadurch bedingten hohen Inflation gravierend betroffen.

Christine Vogler ist Präsidentin des Deutschen Pflegerats und schlägt vor: „Diese Kosten können nicht alleine durch Patienten und Pflegebedürftige, Kranke und hilfebedürftige Menschen getragen werden. Für die Einrichtungen der Gesundheits- und Pflegebranche brauchen wir finanzielle Entlastungen. Diese Hilfen müssen durch Steuermittel oder Steuerentlastungen erfolgen. Unser Sozialstaat muss bei der Bewältigung dieser Kostensteigerungen helfen.“

KP ■



©zmlkwydht - stock.adobe.com

VON KLAUS PEHLE

**V**iele Menschen wissen offenbar nicht, was ihnen von der Pflegeversicherung zusteht oder wofür sie mobile Pflegedienste oder stationäre Einrichtungen in Anspruch nehmen können. „Das stellen wir immer wieder fest. Man muss aufklären und wir bieten Angehörigen und Senioren die Möglichkeit, sich zu informieren“, sagt Andreas Stammler.

Gemeinsam mit der Refrather Linden Apotheke ist Stammler von Promedica Plus Rhein-Berg-Süd Initiator der Refrather Pflegemesse am Samstag, 15. Oktober im Gemeindezentrum der katholischen Kirche Refrath. „Das ist ausdrücklich keine Verkaufsmesse, wir wollen aufklären und beraten“, weist er auf den Charakter der kostenlosen Messe hin. „Es geht darum, aufzuzeigen, wem was zusteht und zu zeigen, was es heißt, zum Beispiel in eine stationäre Einrichtung zu ziehen, einen ambulanten Pflegedienst in Anspruch zu nehmen oder eine stundenweise Betreuung.“ Das Unternehmen Promedica Plus

Rhein-Berg-Süd vermittelt zum Beispiel ausländische Betreuungskräfte an Senioren in der Region.

„Wie beantrage ich überhaupt einen Pflegedienst“, ist eine der Fragen, die Andreas Neuber von der Mobilien Pflege Moitzfeld beantworten kann. Er ist einer der rund 15 Institutionen und Organisationen, die am 15. Oktober dabei sind. Beraten werden unter anderem auch die Fachleute des Seniorenbüros der Stadt. ■



2022 | ERSTE

**REFRATHER PFLEGE  
MESSE**

**Refrather Pflegemesse 2022:**

am Samstag, 15. Oktober von  
12 bis 16 Uhr im Gemeindezentrum  
Sankt Johann Baptist in Refrath.  
Eintritt kostenlos.

[www.facebook.com/RefratherPflegemesse](https://www.facebook.com/RefratherPflegemesse)



Seniordienstleistungen für das Bergische Land

**SenVitaris**

SENIORENSERVICE

Als ob es die eigene Familie wäre!



Alltagsbegleitung · 24h Pflege ·  
Angebote Generation 60 plus

Paffrather Str. 80 · 51465 Berg. Gladbach

☎ 02202 / 979 680 · [senvitaris.de](http://senvitaris.de)

„Mit Kompetenz und Herz“



**Wir bieten:**

- Wohnen mit Service
- Einzel- und Doppelzimmer
- Plätze in der Kurzzeitpflege
- Tagespflege
- Kapelle mit regelmäßigen Gottesdiensten
- Weiträumiger 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)



**GUIDE ZUM  
GUTEN GEFÜHL**

THORSTEN MIHM  
HYPNOSE & MENTALES COACHING

**NICHTRAUCHEN**

Mit Hypnose  
endlich erfolgreich |  
2 Sitzungen

**ABNEHMEN**

Heißhunger/Essattacken?  
Essverhalten langfristig  
verändern | 2-3 Sitzungen

**ENDE DER BLOCKADE**

Dein Weg in die  
Veränderung: unbewusste  
Blockaden lösen | individuell



**THORSTEN MIHM**  
Veränderungsexperte

Mihm Hypnose & Mentales Coaching  
Hornstraße 16 · 51465 Bergisch Gladbach  
0159 01152302 · [info@thorstenmihm.de](mailto:info@thorstenmihm.de)  
Preisübersicht: [www.thorstenmihm.de](http://www.thorstenmihm.de)



Evangelisches Krankenhaus  
Bergisch Gladbach

## Medizindialog Videovortrag

Gesundheitsexperten aus Medizin  
und Wissenschaft referieren über  
aktuelle Gesundheitsthemen.

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

Ab 13.10.2022  
abrufbar  
auf dem YouTube-Kanal  
des EVK und unter  
[www.evk.de](http://www.evk.de)



EVK auf YouTube

Blasen- und Senkungs-  
beschwerden der Frau  
- Behandlungsmöglichkeiten

Referent:

**Prof. Dr. med. Christian Rudlowski**, Chefarzt  
Gynäkologie und Geburtshilfe

## Medizindialog Vor Ort

Regelmäßig referieren Gesundheitsexperten aus Medizin und  
Wissenschaft über aktuelle Gesundheitsthemen. Die Teilnahme  
am Vortrag mit anschließender Diskussion ist kostenfrei.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

Do., 10. November 2022, 19:30 Uhr  
Forum im Ärztehaus I am  
Evangelischen Krankenhaus – 5. Stock

ohne Anmeldung  
3G  
symptomfrei  
Maske bis Sitzplatz

## Wirbelsäulenschmerzen?

Von der akuten Schmerzlinderung  
und Frakturversorgung bis zur  
geplanten Behandlung lange  
bestehender Wirbelsäulenprobleme.

Referent:

**Dr. med. Marc K. Schuler**,  
Chefarzt Klinik Orthopädie-,  
Unfall- und Wirbelsäulenchirurgie

Evangelisches Krankenhaus  
Bergisch Gladbach  
Ferienbergstraße 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)







## Praxisklinik am Rosengarten

Dr. Timo A. Spanholtz gilt als einer der renommiertesten und bekanntesten plastischen Chirurgen in Deutschland. Neben der Privatklinik in Bergisch Gladbach betreibt er weitere Standorte in Köln, Hamburg und Frankfurt.

# Athletischer Körper durch Plasmagas

**PRAXISKLINIK AM ROSENGARTEN.** Liposuktionen (Fettabsaugungen) kennt man zur Reduktion von unschönen Fettpolstern oder zur Behandlung des Lipödems. Durch eine neue Technologie kann die Methode nun auch zur Konturierung athletischer Körperformen genutzt werden.



**M**orgens noch schnell einen Kaffee und dann geht es auch schon mit der ersten Beratung los. Sieben Fachärzte und Fachärztinnen für Plastische und Ästhetische Chirurgie der Praxisklinik am Rosengarten beraten etwa 400 Patienten an vier Standorten – und das jeden Monat. „Eine unserer klassischen Leistungen ist die Fettabsaugung zur Reduktion von Fettgewebe“, erklärt der Gründer Dr. Timo Spanholtz. Doch seit einigen Monaten finden sich auch andersartige Beratungen im Kalender der Ärzte. Junge und eher schlanke Patienten interessieren sich für Körperkonturierung.

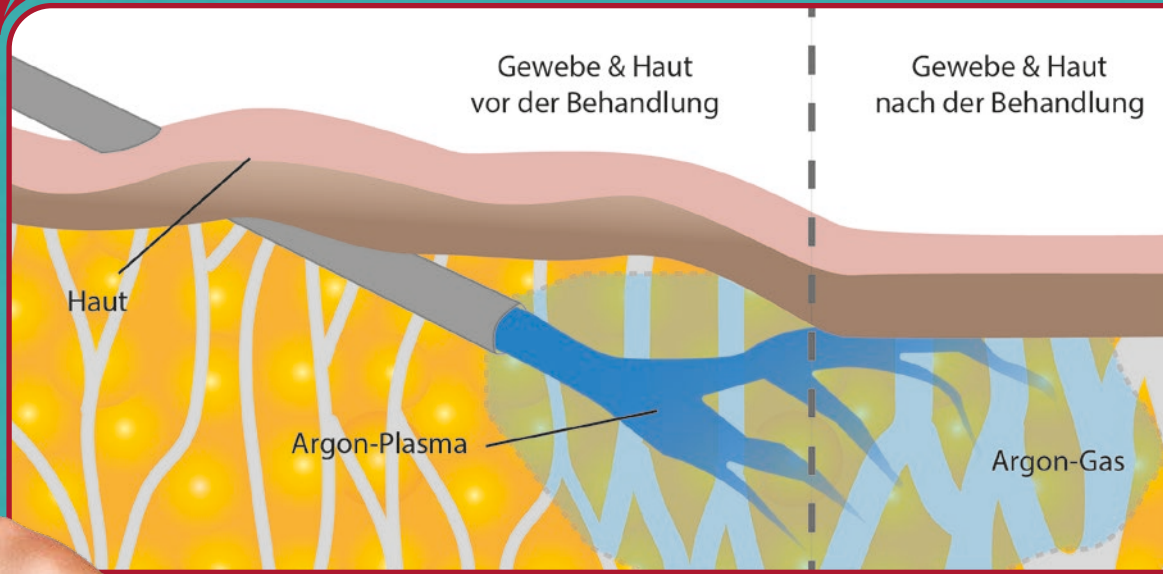
„Das ist wirklich eine revolutionäre Erweiterung unserer Tätigkeit“, erklärt Dr. Annika

Waldhauser. „Wir können Muskelkonturen aktiv betonen und sichtbar machen“. Wenn eine störende Fettschicht die durch Muskulatur geprägten Formen bedecken, kann die High-Definition Liposuktion die Lösung sein. Nach der Entfernung der Fettzellen wird minimal-invasiv eine dünne Kanüle eingebracht, durch die Edelgas (Argon) in die Zone zwischen Haut und Muskelfaszie eingeleitet wird. Die kontrollierte Erwärmung des Gases führt zu einer gezielten Straffung der Haut. Behandelt werden können Oberschenkel





# High-Definition Liposuktion mit Argonplasma



und Bauchpartie, aber auch kleinere Partien wie das Kinn. Die Behandlungsdauer liegt zwischen 30 Minuten und zwei Stunden und erfolgt unter Vollnarkose oder mit örtlicher Betäubung.

„Der häufigste Wunsch unserer Patienten ist die Herausarbeitung der Bauchmuskulatur. Aber auch im Bereich der Oberschenkel oder am Hals können wir mit dem HDL Verfahren echte Wunder bewirken“, schwärmt Spanholtz und demonstriert einen hellen Lichtbogen, der aus der Spitze der Sonde kommt und Ähnlichkeiten mit dem Star Wars Lichtschwert hat.

Die gewünschten Konturen werden vorab definiert und angezeichnet, dann in einer kurzen Narkose das Fettgewebe abgesaugt und die Körperformung entsprechend umgesetzt. „Nach der HDL-Liposuktion müssen die Patienten unbedingt für sechs Wochen eine angepasste Kompressionskleidung tragen, damit das Ergebnis stabilisiert wird“, erklärt Waldhauser. „Dann können die Patienten wieder jeden Sport

treiben und dabei das neue Sixpack demonstrieren“, scherzt die Fachärztin.

Die High-Definition Liposuktion funktioniert im Grunde wie eine minimalinvasive Fettabsaugung, wird in kurzer Narkose durchgeführt, benötigt aber keine Übernachtung in der Privatklinik und auch keine lange Ausfallszeit. Die Investition für eine solche Behandlung hängt sehr von den zu behandelnden Arealen ab. Interessierte können sich einen Eindruck der Technologie und den Kosten unter [www.high-definition-lipo.de](http://www.high-definition-lipo.de) verschaffen oder einen Beratungstermin in der Praxisklinik am Rosengarten in Bergisch Gladbach, Köln, Hamburg oder Frankfurt vereinbaren. ■

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

**Praxisklinik am Rosengarten**  
Kölner Straße 57a  
51429 Bergisch Gladbach  
Telefon: 02202 240524  
**Öffnungszeiten**  
Von Montag bis Freitag: 8 – 18 Uhr  
Samstags nach Vereinbarung



# Frostschutz für die Haut

**GESUNDE KOSMETIKA.** Draußen pfeift kalter Wind, drinnen bollert die Heizung – im Herbst macht die Haut einiges mit. Zeit für eine Extraportion Schutz. GL KOMPAKT gibt Tipps, wie wir unser größtes Organ optimal pflegen können.



VON CARMEN SADOWSKI

**R**auhe Hände, rissige Lippen, schuppige Stellen am ganzen Körper – im Herbst und Winter ist die Haut im wahrsten Sinne des Wortes angespannt. Denn die Kälte entzieht Feuchtigkeit, Gleiches gilt für Heizungsluft in der Wohnung. Der ständige Heiß-Kalt-Wechsel ist purer Stress für die Haut und bringt die natürliche Schutzfunktion aus der Balance. Durch die Trockenheit können Fremdstoffe und Mikroorganismen ungehindert eindringen. Was kann man tun, um nicht aus der Haut zu fahren?

Schon beim Waschen fängt es an. Zu warmes Wasser löst das Fett aus der Haut. Daher: Besser duschen als baden, aber nicht

zu heiß und nicht zu lange. Duschgels mit hohem Seifenanteil spülen schützende Lipide (Fette) aus der Oberhaut. Besser rückfettende Lotionen oder Duschöle wie Wildrose oder Mandel verwenden. Beim Abtrocknen nicht rubbeln, sondern tupfen, damit die Pflegesubstanzen erhalten bleiben.

## Aufs Fett kommt es an

Danach eincremen. Je trockener die Haut ist, desto fettreicher sollte die Pflege sein. Wichtige Wirkstoffe für die Feuchtigkeit sind Glycerine und Urea (Harnstoff). Besonders pflegend wirken Emulsionen mit Olivenöl, Macadamia-Nuss oder Frucht-Öle wie Jojoba. Sheabutter pflegt trockene Stellen an Knien und Ellenbogen besonders intensiv. Wichtig: Keine Öle mit reizenden Stoffen wie etwa Menthol verwenden.

Gesicht und Dekolleté sind besonders empfindlich. Tipp: Tagescreme und Nachtcreme tauschen. Denn Nachtcremes enthalten mehr Fett als die Varianten für den Tag, die sich in den kalten Monaten besser für die Nacht eignen. Bei Make-up sind jetzt cremige Substanzen angesagt statt pudriger, die das Hautfett aufsaugen. Beim Reinigen auf alkohol- und seifenreiche Produkte verzichten, sie greifen den Fettfilm der Haut an.

## Schutz für Lippen und Hände

Spröde und rissige Lippen? Sie mit der Zunge zu benetzen ist verführerisch, lindert nur kurz das Spannungsgefühl, dann trocknen sie noch schneller aus. Die zarte Lippenhaut hat keine Talgdrüsen und braucht deshalb dringend Fett. Etwa Pflegestifte mit pflanzlichen Ölen. Oft ist der Retter der Inhaltsstoff Dexpanthenol, denn er wirkt entzündungshemmend und erhöht die Elastizität. Die berühmteste Creme mit Dexpanthenol ist Bepanthen.

Um sich vor Krankheitserregern zu schützen, ist häufiges Händewaschen besonders wichtig. Allerdings sind im Handrücken kaum Talgdrüsen zu finden, so wird er schnell rau. Dagegen hilft eine Creme mit Ringelblumenextrakt. Rissige Nagelhaut freut sich über eine Massage mit einem Tropfen Jojoba-Öl.

Trockener Haut an den Füßen hingegen kommt man mit einer Creme mit Urea und Panthenol bei. Einfach dick auftragen, Socken überstreifen und über Nacht einwirken lassen.







# Neugierig aufs Leben

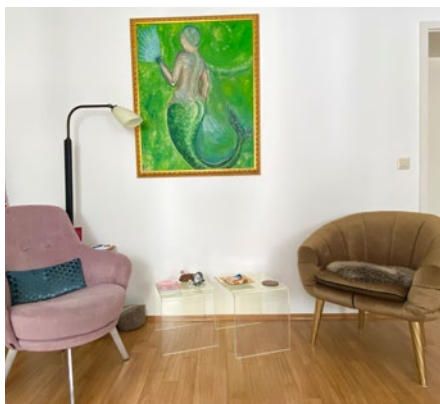
**PRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE.** In ihrer Praxis für Psychotherapie, Paartherapie/Beratung, Coaching & Supervision unterstützt Henrietta Meindorf Menschen dabei, besser mit ihrem Leben zurecht zu kommen.

**N**eugierig sein: Das hat für viele Menschen eine negative Konnotation. Wer Henrietta Meindorf kennenlernt, wird anders darüber denken. Sie ist aus einer empathischen Menschenliebe heraus neugierig. Neugierig auf das Leben anderer Menschen, aber auch auf das eigene. Sie ist kreativ, spontan, bildet sich permanent weiter – für ihre Arbeit in der eigenen Praxis für Psychotherapie, Paartherapie/Beratung, Coaching & Supervision.

„Ja, ich bin neugierig, probiere gerne etwas Neues aus. Und an meiner Arbeit liebe ich es, wenn Menschen sich selbst mit

meiner Begleitung besser verstehen lernen und ihre eigenen Rätsel lösen.“

Malen, Kontrabass spielen, Reiten, das sind Hobbys, mit denen sie sich beschäftigt. Aber es gibt immer wieder Überschneidungen mit dem Job. Bilder setzt sie auch dort ein, Collagen auch und in ihrer Praxis hängen die eigenen Bilder an der Wand. „Das Malen von Bildern begleitet mich seit meiner frühen Jugend“, sagt sie. Farbgewaltig sind die Werke aus ihrer Hand und da gibt es die nächste Überschneidung: „Meine Ausbildungsreise war und bleibt bunt und vielfältig, wie auch meine Interessen ebenso bunt und vielfältig sind.“



Henrietta Meindorf  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

**Henrietta Meindorf**  
Praxis für Psychotherapie  
Paartherapie/Beratung  
Coaching & Supervision  
Hauptstraße 158 · 51465 Bergisch Gladbach  
Telefon: 0177 7840893  
[www.meindorf-beratung.de](http://www.meindorf-beratung.de)





# Inspektion für den Körper

**OHNE GESUNDHEIT** ist alles nichts – und regelmäßige Kontrolle hilft dabei, möglichst lange fit zu bleiben. Die Krankenkassen zahlen verschiedene Checks, die man in Anspruch nehmen sollte. Ein Überblick.

VON CARMEN SADOWSKI

**V**om allgemeinen Check über Darmspiegelung bis hin zum Screening der Haut. Die kostenlosen Untersuchungen tragen zum Erhalt der Gesundheit und zur Verbesserung der Heilungschancen bei. Das ist mit 30, 40 und 50 Jahren möglich:

**Check auf Herz und Nieren.** Zwischen dem 18. und dem 34. Lebensjahr zahlen die gesetzlichen Kassen einmalig für einen allgemeinen Check-up. Ab 35 alle drei Jahre. Dabei stehen Herz-Kreislauf- und Nierenerkrankungen sowie Diabetes im Fokus. Das Ziel ist, Erkrankungen frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Auch eventuelle Risikofaktoren werden abgeklärt, um den Lebensstil zu ändern. Hinzu kommt einmalig ein Screening auf eine Hepatitis B- und Hepatitis C-Virusinfektion, um unentdeckte Infektionen frühzeitig zu behandeln.

**Für Frauen beginnt die Krebsvorsorge ab dem 20. Lebensjahr.** Die Kassen zah-

len einmal pro Jahr eine Untersuchung beim Gynäkologen. Dazu gehört ein PAP-Test, um verdächtige Zellen aufzuspüren. Seit Anfang der 70er-Jahre sank die Gebärmutterhalskrebs-Rate in Deutschland bei den Frauen, die jedes Jahr teilnahmen, um 90 Prozent. Zudem besteht bis 25 Jahre ein Anspruch auf einen jährlichen Test auf eine Infektion mit Chlamydien.

**Ab 30 wird die Brust abgetastet.** Ab 35 Jahren bekommen Frauen alle drei Jahre ein kombiniertes Screening aus zytologischer Untersuchung und HPV-Test. Dabei wird nach humanen Papillomviren gesucht – also die Erreger, die im Laufe vieler Jahre Krebs auslösen können.

**Haut-Check.** Ab 35 Jahren haben gesetzlich Versicherte alle zwei Jahre Anspruch auf einen Hautkrebs-Check. Dabei wird die Haut des gesamten Körpers in Augenschein genommen. Eine Untersuchung kann auffällige Veränderungen entdecken, bevor Krebs entsteht.

**Krebsvorsorge für Männer.** Ab 45 können sich Männer einmal pro Jahr auf Prostata-

Krebs untersuchen lassen. Dabei werden auch Genitalien und Lymphknoten in der Leiste abgetastet.

**Mammographie.** Frauen zwischen 50 bis 69 Jahren werden alle zwei Jahre per Brief zum Screening eingeladen. Dieses Alter gilt als Hauptrisikospanne für Brustkrebs, dem häufigsten Tumor bei Frauen.

**Früherkennung von Darmkrebs.** Jeder gesetzlich Versicherte ab 50 kann jährlich den Stuhl auf verborgenes Blut untersuchen lassen. Ab 55 besteht Anspruch auf zwei Darmspiegelungen im Abstand von zehn Jahren. Dabei lässt sich verdächtiges Gewebe entfernen, etwa Polypen. 90 Prozent aller Kolonkarzinome entstehen aus gutartigen Vorstufen, die sehr langsam wachsen. Laut einer Langzeitstudie aus den USA sinkt die Darmkrebs-Sterblichkeit bei Untersuchten um 53 Prozent.

**Ultraschalluntersuchung.** Männer ab 65 Jahren haben einen einmaligen Anspruch auf eine Untersuchung zur Früherkennung von Aneurysmen der Bauchschlagader. ■



# Natürliche Hilfe bei Reizdarm

**AKAZIEN-APOTHEKE.** Laut einer Barmer-Studie leiden rund 11 Millionen Deutsche unter dem Reizdarmsyndrom. Anke Els-Melsheimer von der Akazien-Apotheke in Hand empfiehlt ihren Kunden ein natürliches Präparat.

Schmerzen, Blähungen und Unwohlsein im Bauchraum: Das sind klassische Symptome für einen Reizdarm. Die Barmer hat in einer Studie von 2019 1,1 Millionen diagnostizierte Fälle erfasst, geht aber aufgrund einer hohen Dunkelziffer an nicht diagnostizierten Fällen von rund 11 Millionen Betroffenen in Deutschland aus.

„Die Symptome variieren stark von Person zu Person“, berichtet auch Anke Els-Melsheimer aus ihrem Alltag in der Akazien-Apotheke in Hand. Und sie fügt hinzu: „In gewissen Fällen kann die Lebensqualität erheblich beeinflusst werden.“

Um die Symptome zu lindern, empfiehlt sie ein innovatives, vollkommen natürliches Produkt. Colilen IBS vermindert die durch einen Reizdarm verursachten Beschwerden, wobei der Organismus geschont und die Umwelt geschützt wird.

Wer wie unter Reizdarm leidet, ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich: Physiologische und psychologische Faktoren spielen eine Rolle, häufig leiden die Betroffenen unter krampfartigen Schmerzen, Blähungen im Bauchraum, haben einen unnormalen Stuhlgang. Colilen IBS verringert die Beschwerden. Der Hersteller

rät abhängig von der Intensität der Beschwerden zu einer Behandlungsdauer von zwei bis sechs Wochen. Sollten die Symptome erneut auftreten, kann man die Behandlung wiederholen. „Meine Kunden haben gute Erfahrungen damit gemacht“, berichtet die Hander Apothekerin. ■



**Akazien-Apotheke**  
Anke Els-Melsheimer  
Dellbrücker Straße 41 · 51469 Bergisch Gladbach  
Telefon: 02202 55951 · [www.akazienapotheke.com](http://www.akazienapotheke.com)



**CELENUS**  
Fachklinik Bensberg  
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)



Bei uns liegen Sie richtig!

10% Nachlass auf alle Schlafsysteme

**Rückenschmerzen oder Nacken verspannt?**

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

Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Beratungstermin:  
02204-426667  
[info@schlafstudio-siebertz.de](mailto:info@schlafstudio-siebertz.de)



Schlafstudio  
**Siebertz**

Sportplatzstraße 8  
51491 Overath-Unterschbach  
Tel. 02204 426667  
[info@schlafstudio-siebertz.de](mailto:info@schlafstudio-siebertz.de)  
[www.schlafstudio-siebertz.de](http://www.schlafstudio-siebertz.de)

Öffnungszeiten:  
Di, Do, Fr: 10 bis 18 Uhr  
Mi: 10 bis 14 Uhr (14 bis 18 Uhr nur mit Terminvereinbarung)  
Sa: 10 bis 14 Uhr





# Guter Schlaf ist Basis für Gesundheit

**GESUND SCHLAFEN.** Ein guter und erholsamer Schlaf ist die Basis für Gesundheit und Wohlbefinden. Für guten Schlaf sollte man vor allem auf Bett und Matratze achten.

**W**ährend der Nachtruhe senkt der Körper Herzschlag und Blutdruck ab. Es kommt außerdem zu einer Optimierung des Fett- und Zuckerstoffwechsels. Gesunder Schlaf stärkt das Immunsystem, beschleunigt die Wundheilung und stößt zelluläre Reparaturprozesse an. Wer nicht gut schläft, kann große Probleme bekommen – mit seiner Gesundheit und im Alltag. Viele Faktoren können einen unruhigen Schlaf verursachen: Falsche Ernährung, Stress oder ein ungesunder Lebensstil. „Ich bin kein Mediziner, aber ich weiß, dass guter Schlaf für unsere Gesundheit wichtig ist“, sagt Osman Kadagan, Inhaber von Schlafstudio Siebertz in Untereschbach. Er berät Kunden seit vierzehn Jahren, wenn es um das richtige Bett geht.

Auch hier können Ursachen für Schlafstörungen liegen.

„Gefühlt hat jeder zweite Kunde Beschwerden mit dem Rücken, Gelenken oder im muskulären Bereich“, berichtet Kadagan. Gerade in solchen Fällen ist seine Expertise gefragt. „Das Thema ist sehr individuell, wir Menschen sind ja alle einzigartig. Bei muskulären Problemen oder Problemen an Rücken oder Gelenken, also Schulter und Hüfte, empfehle ich ein druckfreies Schlafsystem – also eine Matratze mit einer Unterfederung, bekannt als Lattenrost. Matratze und Unterfederung sollten als komplettes Schlafsystem auf den Körper abgestimmt sein.“

Menschen ohne Beschwerden können frei aus dem großen Angebot auf dem Bettenmarkt wählen. „Ich denke aber, auch dann ist es wichtig, dass es passt und dass man sich wohlfühlt, um einen erholsamen Schlaf zu erleben“, sagt Kadagan.

Generell empfiehlt Kadagan, auf diese Komponenten zu achten: auf die Höhe des Bettgestells (leichtes Ein- und Aussteigen), Schlafsystem (Matratze und Unterfederung) muss sich dem Körper anpassen, der Rücken braucht Unterstützung, Schulter und Hüfte brauchen Entlastung. **KP** ■

## Regelmäßige Kontrollen wichtig

**AUGENGESUNDHEIT.** Schäden am Auge sind nur schwer zu beheben. Auf regelmäßige Kontrollen und Prophylaxe sollte daher Wert gelegt werden. Und wer eine Brille braucht, sollte auch eine tragen.

**D**ie Konzentration lässt nach, man wird schnell müde und das Arbeiten fällt schon nach wenigen Stunden schwer: Das können Anzeichen für eine Sehschwäche sein. Besser ist es, schon vor dem Auftreten solcher Beschwerden die Augenfunktion regelmäßig untersuchen zu lassen.

„Die meisten Menschen werden durch den Partner darauf aufmerksam gemacht, dass sie nicht mehr so gut sehen können“, weiß Augenoptikermeister Mark Peters von Potyka Brillen und Hörakustik in Bergisch Gladbach. „Bei jungen Menschen fällt es auch häufig erst bei dem Sehtest für den Führerschein auf.“ Der Fachmann rät dazu, regelmäßig die Augen kontrollieren zu lassen. „Wenn man nicht mehr gut sieht, leidet das gesamte Wohlbefinden darunter“, sagt er.

Dabei ist ihm wichtig zu sagen, dass ein Optiker keinen Augenarzt ersetzen kann. „Wir können bei unseren Kontrollen den Verdacht auf eine Krankheit feststellen, aber dann empfehlen wir dringend den Termin bei einem Mediziner.“

Bei der Wahl der richtigen Brille ist natürlich die optimale Stärke der Gläser wichtig, ein bequemer und komfortabler Sitz, immer wichtiger wird aber auch der Einsatzbereich. Bei einem Beratungsgespräch mit dem Optiker kann dann das richtige Modell herausgesucht werden. Wer außerordentlich viel blaue Strahlung über den PC-Monitor, das Tablet oder Smartphone abbekommt, kann zum Bei-

spiel die Augen durch Blue-Protect-Gläser schonen, die das blaue Licht herausfiltern.

Neu sind auch Testgeräte, mit denen Blickbewegungen, Sehabstände und Lichtverhältnisse des Optiker-Kunden über mehrere Tage ausgewertet werden. Nach der Analyse der Daten kann der Optiker ein optimales Glas empfehlen. **KP** ■



Augenoptikermeister Mark Peters





# Gesundheit und Pflege in Bergisch Gladbach



## Evangelisches Krankenhaus Bergisch Gladbach

- zehn Fachkliniken
  - fünf Zentren
- [www.evk.de](http://www.evk.de)



## Hospiz am EVK

Leben bis zuletzt  
[www.evk-hospiz.de](http://www.evk-hospiz.de)



## Evangelische Altenpflege Bergisch Gladbach

- Ambulante Dienste
  - Tagespflege
  - Kurzzeitpflege
  - Stationäre Pflege
- [www.evk-altenpflege.de](http://www.evk-altenpflege.de)

## Zentrum für ambulante Medizin

Vier medizinische Versorgungszentren  
[www.evk-zam.de](http://www.evk-zam.de)



## EVK-Gesund

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





# Abnehm-Programm statt Operation

**SI ERNÄHRUNGSINSTITUT.** Der Magenbypass zur Reduzierung von Übergewicht ist mittlerweile der zweithäufigste chirurgische Eingriff in Deutschland. Mit einem durch eine Ernährungsberatung ergänztes Abnehm-Programm kommt man aber gefahrloser ans Ziel.

Über die Hälfte der Deutschen leidet an Übergewicht. Auch die Zahl der Menschen mit Adipositas und einem Body-Mass-Index von über 30 nimmt zu.

Eine immer weiter verbreitete Methode, Gewicht zu reduzieren, ist der Magenbypass (auch Roux-en-Y-Bypass genannt). Mittlerweile ist die OP sogar schon der zweithäufigste chirurgische Eingriff in Deutschland. Doch wie jede Operation sind die Risiken dieser drastischen Maßnahme vielfältig.

Wie bei allen chirurgischen Eingriffen kann bei der Magenoperation etwas schiefgehen: Es können Blutungen auftreten, Kreislaufversagen, Schädigungen an Nerven oder

Entzündungen. Außerdem ist nach der Magenverkleinerung sowohl eine endoskopische Magenspiegelung als auch das Entfernen von Gallensteinen nicht mehr möglich. Und: Die sogenannte bariatrische Chirurgie greift massiv in den Verdauungsablauf ein, sodass eine Magenbypass-Operation nicht nur die Aufnahme von Kalorieträgern reduziert, sondern auch von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Die Folge: Menschen mit Magenbypass müssen lebenslang Vitamin B 12 und teilweise auch Eisen per Injektion aufnehmen.

Die schonendere und risikoärmere Alternative zum Magenbypass ist ein Abnehm-Programm mit Ernährungsberatung. Es gibt tatsächlich erprobte Lösungen gegen Fett-

leibigkeit, die ohne Magenoperation zum Erfolg führen.

Viele Menschen mit hohem Körpergewicht schaffen eine langfristige Gewichtsabnahme, wenn sie die richtige Hilfe beim Abnehmen in Anspruch nehmen. Solche Hilfe bietet ein von Sachverständigen ausgearbeiteter Ernährungsplan zum Abnehmen. Ein wissenschaftlich fundierter Ernährungsplan wird durch gesunde Ernährung den Stoffwechsel beschleunigen und so die Fettverbrennung ankurbeln. Flankiert man diesen Ernährungsplan noch mit regelmäßiger körperlicher Bewegung – es muss nicht immer Sport sein – dann wird sich schnell Erfolg einstellen. Und langfristig halten.

Ein gutes Beispiel für solche Abnehm-Programme bietet die metabolicSlim Stoffwechseltherapie des SI Ernährungsinstituts in Bergisch Gladbach. Schritt für Schritt und unterstützt von Ärzten und Ernährungsberatern lernen die Teilnehmer hier richtig und nach einem individuell zusammengestellten Ernährungsplan zu essen. Zusätzlich unterstützt von einem pflanzlich-mineralischen Stoffwechselbooster reagiert der Körper mit intensiver Fettverbrennung und es stellt sich schnell ein anhaltender Gewichtsverlust ein. ■



# Erfolgreich Abnehmen noch leichter gemacht!



## NEU

**metabolicGO**  
unsere erfolgreiche  
Stoffwechseltherapie  
als Online-Programm  
für Zuhause

### Stoffwechseltherapie für zu Hause:

## metabolicGo

Die erfolgreiche metabolicSlim Stoffwechseltherapie zur Gewichtsabnahme ist seit Langem bekannt. Jetzt kann sie als „metabolicGo“-Programm auch Zuhause umgesetzt werden.

Sie kommen nur noch einmal pro Woche für ein festes Gespräch mit einem Ernährungsberater zum Ernährungsinstitut. An den anderen Tagen halten sie über Tablet, PC oder Smartphone Kontakt.

Das erfolgt zum einen über einen Online-Video-Kurs, der die Teilnehmer durch die Therapie begleitet, sowie einen Whats-App-Service. Der kann rund um die Uhr genutzt werden.

Zusätzlich erhalten die Teilnehmer einen Zugang zu einer großen Online-Rezeptdatenbank. Auf Wunsch und je nach Bedarf können natürlich gezielte Termine bei den Ernährungsexperten vereinbart werden.

**Vereinbaren Sie jetzt einen Termin für eine kostenlose Erstberatung und lernen Sie unser neues Online-Programm kennen.**



## Ich will abnehmen – Mein bester Entschluss

„Der Weg ist das Ziel.  
Und dieses wird immer leichter“

*Bettina Herrmann*

**- 26 Kilo  
in 13 Wochen**

Bettina Herrmann (47)  
Bergisch Gladbach

„Durch metabolicSlim purzelten die Pfunde  
nur so, ich hatte das Glück 3 kg in der  
Woche abzunehmen und das  
ohne zu hungern.

Ich danke dem Team vom  
SI Ernährungsinstitut  
Bergisch Gladbach!“

*Marion Birkholz*

**- 24 Kilo  
in 8 Wochen**

Marion Birkholz (58)  
Nümbrecht

„ Der Glauben an sich und  
die richtige Reisebegleitung  
macht den Abnehmweg mit  
dem SI-Ernährungsinstitut zu  
meiner Erfolgsgeschichte“.

*Lujana Mojsovski*

**- 19 Kilo  
in 8 Wochen**

Lujana Mojsovski (52)  
Odenthal



### Ernährungsinstitut

Köln · Bonn/Rhein-Sieg · Bergisches Land



[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





Neues aus dem Evangelischen Krankenhaus Bergisch Gladbach

# Psychiatrie des EVK gehört zu den besten in Deutschland

**Evangelisches Krankenhaus Bergisch Gladbach:** Das F.A.Z.-Institut hat die Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik im Rahmen der Studie „Deutschlands beste Krankenhäuser 2022“ ausgezeichnet.

VON DANIEL BEER

Die Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik am Evangelischen Krankenhaus Bergisch Gladbach (EVK) hat bei der diesjährigen Studie „Deutschlands beste Krankenhäuser 2022“ durch das F.A.Z.-Institut im Ranking der Fachabteilungen das Zertifikat für die „Sonderauszeichnung Allgemeine Psychiatrie“ verliehen bekommen. Das Institut bescheinigt der Klinik damit eine besonders gute Qualität bei der Versorgung von Patienten mit psychiatrischen Erkrankungen.

Privatdozent Dr. Fritz-Georg Lehnhardt, Chefarzt der Klinik, freut sich sehr über die Auszeichnung: „Es ist uns gelungen, trotz der zahlreichen Herausforderungen der Corona-Pandemie bei dieser Bewertung durch ein renommiertes Institut unter die besten 50 Fachabteilungen beziehungsweise Kliniken für Psychiatrie und Psychotherapie in Deutschland zu kommen. Ein hervorragendes und sehr motivierendes Ergebnis.“

In die Bewertung fließen sowohl strukturelle Kriterien wie Facharztqualifikationen und Breite des Therapieangebots als auch Bewertungen von Patienten in entsprechenden Portalen ein: „Der große Dank und der Verdienst für diese Auszeichnung gehen an alle Berufsgruppen und Mitarbeiter unserer Abteilung, die zusammen den maßgeblichen Beitrag geleistet haben, eine qualitativ hochwertige und patientenorientierte Behandlung



Foto: Daniel Beer

Freuen sich als Team über den Erfolg: Alda Isufaj (v. l., Hauswirtschaft), Celina Heuckeroth (Ergotherapie), Nadine Niedzwiedz (Kunsttherapie), Ute Rother (Sekretariat), Felix Zebe (Sporttherapie), Priv.-Doz. Dr. Fritz-Georg Lehnhardt, Ansgar Cordes (Sozialdienst), Tim Metzler (Psychologe), Dominik Hagedorn (Bereichsleitung) und Sakina Selistarevic (Reinigung).

mit einer wertschätzenden und positiven Haltung anzubieten“, so PD Dr. Lehnhardt.

Für die Auszeichnung „Deutschlands beste Krankenhäuser 2022“ wurden Krankenhäuser und 40 Fachbereiche mit über 13.000 Fachabteilungen ausgewertet. Im Bereich „Allgemeine Psychiatrie“ erreichten bundesweit 117 Fachabteilungen beziehungsweise Kliniken für Psychiatrie und Psychotherapie die erforderliche Qualität für die Sonderauszeichnung. Das EVK liegt mit seiner Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik auf Rang 50 von insgesamt über 430 Kliniken bzw. Fachabteilungen für Psychiatrie und Psychotherapie in Deutschland.

Die Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik des EVK ist zuständig für die Versorgung nahezu des gesamten Rheinisch-Bergischen Kreises. Sie besteht aus zwei Akutstationen, drei störungsspezifischen Psychotherapiestationen sowie einer gerontopsychiatrischen Station, einer psychothe-

rapeutischen Tagesklinik und einer Institutsambulanz. Das Behandlungsteam besteht aus verschiedenen Fachärzten, Psychotherapeuten, Körper-, Kunst-, Sport- und Ergotherapeuten, Sozialarbeitern sowie einem in der Behandlung von Menschen mit psychischen Erkrankungen erfahrenen Team von Pflegekräften und Sekretariatsmitarbeitern.

Das beauftragte Institut für Management- und Wirtschaftsforschung GmbH (IMWF) hat im Rahmen der Studie „Deutschlands beste Krankenhäuser 2022“ Daten von 1.659 Krankenhausstandorten in Deutschland zusammengefasst. Datenbasis waren die aktuell verfügbaren Qualitätsberichte sowie ein „Social Listening“, ein gezieltes Monitoring von Bewertungsportalen (Weiße Liste und Klinikbewertungen.de). In den Qualitätsberichten wurden unter anderem Angaben zu den Mitarbeiterqualifikationen, das angebotene Leistungsspektrum, besondere Gerätausstattungen und medizinisch-pflegerische Angebote bewertet.



# Mund-Aktionstage

**MUNDGESUNDHEIT.** Mit zwei Aktionstagen wollen Zahnärzte, Kieferorthopäden und Zahntechniker in lockerer Atmosphäre in der RheinBerg Galerie informieren und aufklären. Außerdem wird Gladbachs schönstes Lächeln gesucht.

**G**esunde Zähne sind wichtig. Nicht nur, um ordentlich beißen zu können und ein schönes Lächeln zu haben. Die Zahngesundheit hat auch grundlegende Auswirkungen auf den Allgemeinzustand des Menschen. Die Bakterien einer Parodontitis zum Beispiel können über die Blutbahn zum Herz gelangen und dort Schäden anrichten. Oder ein verspannter Kiefer: Der kann Auslöser von Schwindelattacken oder Tinnitus sein.

In der RheinBerg Galerie wollen Zahnmediziner am 21. und 22. Oktober über solche Zusammenhänge aufklären und Vorsorgemöglichkeiten aufzeigen. Verschiedene Zahnarztpraxen aus Bergisch Gladbach stehen dort von Freitag bis Samstag, um mit ihren Teams

in einem lockeren Austausch mit den Besucherinnen und Besuchern zu informieren.

Auch für Kinder gibt es etwas zu erleben. Zum Beispiel der Zahntunnel, in dem sie lernen können, wie man die Zähne richtig putzt. Mitte September hatten sich dazu schon über 100 Kindergartenkinder angemeldet.

Am Samstag geht es ab 10 Uhr um Gladbachs schönstes Lächeln. Vor einer Fotowand werden dann Bilder der Besucherinnen und Besucher gemacht, eine Jury der Initiative wählt daraus das schönste Lächeln aus.

Wie moderne Zahnmedizin Patienten Schritt für Schritt zu einem Wunschlächeln verhel-

fen kann, präsentiert ein Spezialist vor Ort. Mithilfe digitaler Methoden wird so die unauffällige Korrektur vieler Zahnfehlstellungen ermöglicht. Gesundheitswissen wird hier erlebbar. **KP**

**Aktionstage von Mensch.Mund.Gesund.**  
in der RheinBerg Galerie:  
vom 21. bis 22. Oktober, jeweils 10 bis 18 Uhr.  
Infos: [www.mensch-mund-gesund.de](http://www.mensch-mund-gesund.de)



**Falten glätten  
ohne Operation**



**Schönheit ohne Operation:** Botulinumtoxin (Botox) • Hyaluronsäure & andere Filler • Fadenlifting • Peeling für die Hautglättung • Medical Needling, Mesotherapie • Straffungen durch Radiofrequenz

**Praxisklinik  
am Rosengarten**

Plastische und Ästhetische Chirurgie

Standort Bensberg:  
Kölner Str. 57a • 51429 Bergisch Gladbach

Standort Köln:  
Krebsgasse 8 • 50667 Köln

Standort Hamburg:  
Neuer Wall 15 • 20354 Hamburg

Standort Frankfurt:  
Paul-Ehrlich-Str. 57 • 60596 Frankfurt

Tel.: 0 22 02 - 24 05 24

Email: [kontakt@praxisklinik-rosengarten.de](mailto:kontakt@praxisklinik-rosengarten.de)  
Web: [www.praxisklinik-rosengarten.de](http://www.praxisklinik-rosengarten.de)



Die Fachärzte für Plastische und Ästhetische Chirurgie Dr. Timo Spanholtz und Dr. Annika Waldhauser in den neuen Räumen der Praxisklinik am Rosengarten an der Kölner Straße in Bensberg.



**ALEXANDER FRITSCH  
ZAHNARZT**

**GESUNDE ZÄHNE BEDEUTEN  
LEBENSQUALITÄT**

**Unser ganzheitliches  
Behandlungskonzept umfasst u. a.:**

- |                                     |                         |
|-------------------------------------|-------------------------|
| Prophylaxe                          | Zahnimplantate          |
| Parodontosebehandlung               | Angstfreie Behandlung   |
| Konservierende Zahnheilkunde        | Ästhetische Zahnmedizin |
| Zahnärztliche Chirurgie & Prothetik | Medizinisches Bleaching |



**Informationen & Termine: 02204 96 88 300**

**Alexander G. Fritsch  
Zahnarzt  
Master of Science**

Schloßstraße 18  
51429 Bergisch Gladbach  
[www.zahnfritsch.de](http://www.zahnfritsch.de)

©DoroZeit - stock.adobe.com

GL KOMPAKT Oktober 2022

51





# Neuer Civic überzeugt als Allrounder



Fotos: Honda

## Honda Civic e:HEV

Fünzig Jahre nach der Premiere des ersten Civic präsentiert Honda die elfte Generation seines weltbekannten Kompaktmodells. Serienmäßig ist der neue Civic mit dem e:HEV Hybridantrieb ausgestattet.

HRV, das heißt Hybrid Electric Vehicle. Der neue Civic e:HEV muss nie an einer Steckdose geladen werden, denn das Hybridsystem lädt die Batterie während der Fahrt auf und gewinnt zusätzlich beim Bremsen Energie zurück. Er hat eine Reichweite von bis zu 840 km (WLTP-Daten). Im Gegensatz zu einem Mild-Hybrid fährt der Civic die meiste Zeit mit dem nahezu geräuschlosen Elektroantrieb.

Beim neuen Civic kommen eine Lithium-Ionen-Batterie mit 72 Zellen sowie zwei Elektromotoren in Kombination mit einem neu entwickelten 2,0-Liter-Atkinson-Benzindirekteinspritzer zum Einsatz. Der elektrische Antriebsmotor entwickelt eine maximale Leistung von 135 kW und ein maximales

Drehmoment von 315 Nm. Er bildet die primäre Antriebsquelle des neuen Civic. Das Antriebssystem wechselt nahtlos zwischen Elektroantrieb, Hybridantrieb und Motorantrieb. Vier Fahrmodi stehen zur Verfügung, um das Fahrverhalten anzupassen.

Der Civic e:HEV verfügt über eine schlanke und sportliche Silhouette. Dank des 35 mm längeren Radstandes konnte das Interieur des Fünftürers geräumiger gestaltet werden. Dazu hat er fortschrittliche Sicherheitsfunktionen und Assistenzsysteme an Bord.

In Deutschland startet der neue Civic (bestellbar seit Juli) zu Preisen ab 31.900 Euro in der Ausstattungsvariante Elegance. Sie umfasst unter anderem 17-Zoll-Leichtmetallfelgen, Einparkhilfe vorne und hinten, Rückfahrkamera, Sieben-Zoll-Multi-Informationssystem mit acht Lautsprechern sowie eine Smartphone-Integration. REE ■

## Eckdaten



Limousine,  
**Länge/Breite/Höhe:**  
4,55 m/1,80 m (inkl. Außenspiegel  
2,10 m) /1,41 m

**Motorart:** Voll-Hybrid

**Hubraum** (Verbrennungsmotor):  
1.993 ccm

**Leistung:** 135 kW/184 PS  
**Beschleunigung** 0-100 km/h: 7,8 s  
**Höchstgeschwindigkeit:** 180 km/h

**Kofferraum:** 410 l, bei umgeklappter  
Rückbank 1.220 l  
**Leergewicht:** 1.517 kg  
**Zuladung:** 348 kg

**CO<sub>2</sub>-Emissionen:** 108 g/km bei  
einem Verbrauch von 4,7 l/100 km  
(WLTP, kombiniert)

**Preis:** ab 31.900 Euro







Präsentation der Praxistest-Ergebnisse im September auf der Automechanika in Frankfurt.

# Neue Chance für Verbrenner?

**KRAFTSTOFFE.** Ein vom ADAC durchgeführter Praxistest hat synthetischem Kraftstoff gute Leistungen und Emissionswerte attestiert. Bis 2030 soll der E-Fuel-Anteil in der EU 5,7 Prozent betragen.

Eigentlich sollen bis 2035 in der EU keine Verbrenner mehr zugelassen werden. Es wird aber wohl eine Ausnahme für Neuwagen geben, die mit klimaneutralen E-Fuels betankt werden. Das sind erneuerbare Kraftstoffe nicht-biologischen Ursprungs. Interessant: Wird bei der Herstellung grüne Energie eingesetzt, bindet der Produktionsprozess genauso so viel CO<sub>2</sub> wie beim Verbrennen ausgestoßen wird.

Der ZDK (Zentralverband Deutsches Kraftfahrzeuggewerbe), der ADAC und UNITI

(Bundesverband mittelständischer Mineralölunternehmen) haben im September Ergebnisse eines Praxistests veröffentlicht. Und diese Ergebnisse könnten eine zweite Chance für Verbrenner-Motoren sein.

Ein gebrauchter und technisch unveränderter Golf VII wurde für den Test mit E-Fuels betankt und über mehrere tausend Kilometer auf der Straße gefahren. „Die Auswertung hat gezeigt, dass der Einsatz von synthetischen Kraftstoffen problemlos möglich ist“, erklärt Werner Steber vom ZDK.

Abgas- und Verbrauchswerte von E-Fuels sind vergleichbar mit denen herkömmlicher Kraftstoffe und liegen weit unterhalb der zulässigen Emissionsgrenzwerte in der EU. Das Europäische Parlament hat bereits Mindestquoten für klimaneutrale synthetische Kraftstoffe im Verkehrssektor beschlossen. Das wurde am 16. September bei einer Podiumsdiskussion auf dem ZDK-Stand der Automechanika diskutiert. So soll der Anteil erneuerbarer Kraftstoffe nicht biologischen Ursprungs im Verkehrssektor bis zum Jahr 2030 mindestens 5,7 Prozent betragen. KP ■



**ADVENTURE GOLF  
LÜDERICH**



**NEU  
MINIGOLF  
ONLINE BUCHEN**

**EINE TROPISCHE SCHATZSUCHE  
RIESENSPASS FÜR DIE GANZE FAMILIE**

Findet den Schatz des Mayakönigs und fühlt euch wie Indianer Jones!

Tauche ein in die Bergbauhistorie der Grube Lüderich und finde den Mayaschatz im mexikanischen Regenwald. Unser Grubenesel „Pablo“ wird Dich freudig erwarten, denn alles auf „dem Lüderich“ erinnert an die jahrhundertalte Bergbaugeschichte. Der alte Förderturm ist das Wahrzeichen der Erzgrube und steht direkt neben der Adventuregolfanlage.

**Öffnungszeiten:**  
Dienstag bis Freitag: 12 – 20 Uhr  
Samstag, Sonntag, feiertags: 10 – 20 Uhr

- ✓ 16 spannende Minigolf Bahnen
- ✓ Atemberaubende Kulisse und Sounds
- ✓ 600m<sup>2</sup> große Dschungel-Glashalle
- ✓ die Buchung ist ganz einfach online möglich
- ✓ Panoramabar mit Biergarten und herrlichen Ausblick über das Bergische Land
- ✓ 20 Minuten vom Kölner Dom entfernt
- ✓ Rundum-Sorglos-Paket für Geburtstagsparty oder Firmenveranstaltung

[www.adventuregolf-luederich.de](http://www.adventuregolf-luederich.de)  
Am Golfplatz 1 | 51491 Overath | 02204 / 97 600



**PIRELLI WINTER- UND  
ALL-SEASON-REIFEN-AKTION!**



**BIS ZU  
30€  
FÜR MONTAGE  
UND SERVICE  
VOM 1.9. BIS 15.12.22**

**HENRICH  
Reifen+Autoservice**

1937 bis 2022  
Seit 85 Jahren Service rund ums Rad

Rathenaustraße 4  
Bensberg-Frankenforst  
Telefon: 02204 61003  
[www.reifenhenrich.de](http://www.reifenhenrich.de)





# So bändigen Sie den Drachen



**DRACHENSTEIGEN LASSEN.** Wer in mittelalterlichen Sagen etwas auf sich hielt, musste einen Drachen mit dem Schwert besiegen. Moderne Helden lassen die Flugobjekte am Himmel ein Ballett aufführen. Doch was kinderleicht aussieht, erfordert viel Geschick.

VON CARMEN SADOWSKI

Es ist Herbst – Zeit zum Fliegen. Drachen sind ein wunderbares Spielzeug, das längst nicht nur Kinder fasziniert. Für die Jüngsten ist die klassische rautenförmige Konstruktion der ideale Einstieg. Einmal in die Luft befördert, schaukelt sie friedlich an der langen Schnur vor sich hin.

Ambitionierte Piloten sollten zum Lenkdrachen greifen. Die sportlichen Himmelstürmer erfordern zwar mehr Übung, bringen aber auch mehr Spaß: Denn durch mehrere Schnüre an den Außenseiten können sie gesteuert werden und Kunststücke wie Loopings oder Schrauben fliegen. Dabei kommt es auf die Kraft und das Geschick des Drachenspielen an, weshalb sich auch die einfachsten Modelle mit zwei Schnüren erst für Kinder ab acht Jahren eignen. Profis jonglieren mitunter mit bis zu acht Leinen – pro Hand vier.

Man unterscheidet zwischen Lenkmatten und sogenannten Stablenkdrachen. Letztere punkten durch ihre Wendigkeit und hohe Geschwindigkeiten. Sie sind die richtige Wahl für spektakuläre Tricks. Lenkmatten hingegen kommen ohne Gestänge aus und eignen sich besonders für Sportarten wie Kitesurfen oder Kitebuggy-Fahren.

## Auf die Windstärke kommt es an

Früher lief man sich die Zunge aus dem Hals, um die nötige Auftriebsenergie zu erreichen. Tatsächlich ist die Technik inzwischen so ausgefeilt, dass es sogar Indoor-Drachen gibt, die allein durch den Luftzug fliegen, der durch die Bewegung des Drachens lenkers ausgelöst wird.

Doch für die meisten Lenkdrachen braucht man reichlich Wind, um sie am Himmel tanzen zu lassen. In der Regel steht die perfekte Windstärke auf der Verpackung. Für Einsteiger eignen sich Modelle für einen Bereich von etwa zwei oder drei.

## Anleitung zum Starten

Trotzdem ist das noch kein Garant dafür, dass das Flugobjekt beim ersten Versuch abhebt. Der Volksmund sagt: „Wenn ein Drache steigen will, muss er gegen den Wind fliegen“. Also zunächst mal so hinstellen, dass der Wind im Rücken zu spüren ist. Nun den Drachen auf den Boden legen, etwa fünf Meter zurückgehen und dabei die Leine von der Spule lassen. Die Leine auf Spannung halten und leicht daran ziehen – der Drache stellt sich auf und hebt langsam ab. Beim Aufstieg im Wechsel die Schnur anspannen und lockern, so schraubt er sich immer weiter hoch.

Erlaubt sind übrigens maximal 100 Meter – wer höher hinaus will, braucht eine Genehmigung, da Drachen als Luftfahrzeug gelten. Und Vorsicht: Unbedingt 600 Meter Mindestabstand zu Hochspannungsleitungen, Strommasten, Bahnlinien und Autobahnen halten – auch das schreibt die Luftverkehrsordnung vor. Und zieht ein Gewitter auf, sollten die Fluggeräte möglichst schnell den Himmel verlassen: Drachen können zum gefährlichen Blitzableiter werden. ■



# So rollten Sie der S11 davon

**MAL FÄHRT SIE**, mal wartet man vergebens. Wer mit der S11 von Bergisch Gladbach nach Köln fahren will, ist Kummer gewöhnt. Wie kommt man am besten zum Dom, wenn die Bahn ausfällt?



**K**eine Staus, nirgendwo rote Ampeln und am Ziel muss man nicht lange nach einem Parkplatz suchen. Keine Frage, mit der S-Bahn kommt man komfortabel von Bergisch Gladbach nach Köln. Ticket ziehen, einsteigen, setzen, aus dem Fenster schauen. Läuft alles glatt, steht man schon 20 Minuten später im Kölner Hauptbahnhof auf Gleis 11.

Es sei denn, eine technische Störung an der Strecke behindert den Verkehr oder Bergisch Gladbach wird wegen Personalmangel vorübergehend komplett vom Schienennetz abgekoppelt. Was tun, wenn

die Organisation des Ersatzverkehrs ruckelt oder langes Warten einfach nervt?

Mit dem Taxi werden für die etwa 16 bis 20 Kilometer, je nach Route, satte 50 Euro fällig. Zu Fuß sollte man mindestens drei Stunden einplanen. Und man muss ja auch wieder zurück! Wer auf öffentliche Verkehrsmittel angewiesen ist, hat also keine allzu große Wahl: Fährt die S11 nicht, ist Köln nur noch umständlich über die Busverbindungen nach Bensberg, Refrath oder Dellbrück und dann weiter mit den Straßenbahnen der KVB erreichbar. Die Linie 1 verbindet Bensberg und Refrath mit den

Haltestellen Deutz/Messe und Neumarkt. Ab Thielenbruch oder Dellbrück kann man mit der 18 zum Hauptbahnhof fahren.

Eine gesunde, klimafreundliche und schnelle Alternative ist das Fahrrad. Auf zwei Rädern braucht man gerade mal 50 Minuten für die rund 16 Kilometer lange Strecke bis zum Kölner Dom – mit dem E-Bike geht's vermutlich noch schneller. Bei der Planung der Route hilft die Seite [www.radroutenplaner.nrw.de](http://www.radroutenplaner.nrw.de). Als App funktioniert der Routenplaner ähnlich wie ein Navi. Ausdrucken der Strecke geht aber auch. CS ■



Mit unserem Immobilien-Service können Sie Ihre Wohnsituation nach Ihren Wünschen verkleinern oder das Eigenheim mit einer Modernisierung optimieren.

[ksk-koeln.de/immo-service](http://ksk-koeln.de/immo-service)

Weil's um mehr als Geld geht.



Kreissparkasse  
Köln





Lothar Eschbach und Schatzmeister Michael Müller

# Ein Verein verändert sein Gesicht



## Petra Lebek

51 Jahre alt  
Im Verein seit 2017

Mein Verein ist der **Bergische Geschichtsverein Rhein-Berg**, weil mich die bergische Geschichte sehr interessiert. Ich bin hier in Bergisch Gladbach geboren und mich interessieren auch die Vorfahren, die hier mal gelebt haben, das Wissen um den Bergbau ... das alles prägt ja die Stadt bis in die Zukunft. Wer wusste schon, dass im Lerbacher Wald die Römer Kalk gebrannt haben?

In dem Arbeitskreis „Denkmalschutz und Stadtbildpflege“ bin ich, weil so viele alte Bauwerke einfach abgerissen werden – ohne darüber nachzudenken.

Im Verein kommen sehr unterschiedliche Menschen zusammen, das gefällt mir sehr gut.

**MEIN VEREIN.** Seit 9. Oktober 2021 hat der Bergische Geschichtsverein Rhein-Berg einen neuen Vorstand. Und in diesem Oktober feiert der Verein die Eröffnung des neuen GeschichteLokals in Bensberg.

VON KLAUS PEHLE

In Nordamerika tobt der Bürgerkrieg zwischen den Nord- und Südstaaten, unter Wilhelm I. steht Preußen kurz vor dem Krieg mit Dänemark und in Elberfeld (gehört heute zu Wuppertal) gründet sich 1863 der Bergische Geschichtsverein. Der besteht heute aus 15 als eigenständige Vereine geführten Abteilungen. Und einer dieser Vereine ist der BGV Rhein-Berg e. V., der sich 1935 gegründet hat. 1935? Mit den Umständen der Gründung in dieser unheilvollen Zeit wollen sich die Mitglieder des Bergischen Geschichtsvereins Abt. Rhein-Berg demnächst beschäftigen. „Das haben wir tatsächlich noch nicht getan, das sollte aber gerade einen Geschichtsverein interessieren“, sagt Lothar Eschbach. Seit 9. Oktober 2021 ist der ehemalige IT-Manager Vorsitzender des Vereins.

Nicht nur die Aufarbeitung der Gründungsphase ist Ausdruck eines neuen Winds, der durch den Verein weht. Gerade wurde das neue GeschichteLokal an der Kadettenstraße 1 bezo-

gen und mit einer bemerkenswert hochwertigen digitalen Infrastruktur ausgestattet. „IT ist heute wichtig für einen solchen Verein“, sagt Eschbach. Bei der Einrichtung half die NRW-Stiftung mit 15.000 Euro. Neu ist auch ein Arbeitskreis, der sich mit „Geografie und Karte“ beschäftigt und ein aktives Engagement des Vereins bei Themen des aktuellen Zeitgeschehens. Zwei Anträge haben die Historiker an den Ausschuss für Anregungen der Stadt gestellt, bei einem geht es um die historischen Zanders-Akten. Eschbach: „Wir wollen sie archivieren, einsehen und auswerten.“ Der Antrag wurde abgelehnt. Auch auf Stadtplanung und Erhalt historischer Bausubstanz will der Verein noch mehr Einfluss nehmen, ist selbst aktiv geworden bei der Pflege und Aufforstung der kulturhistorisch wertvollen Streuobstwiesen oberhalb des Kardinal-Schulte-Hauses. 330 Obstbäume stehen da nun.

Es tut sich einiges im Verein und das können Interessierte am 8. Oktober live miterleben. Dann wird ab 11 Uhr die Eröffnung des neuen GeschichteLokals gefeiert. ■

## Fakten, Angebote & Mitglied werden

**Gegründet:** 1935  
**Mitglieder:** circa 450  
**Vorsitzender:** Lothar Eschbach

**Angebote:** In diesen vier Arbeitskreisen arbeiten hier an Geschichte interessierte Menschen an aktuellen und historischen Themen: Denkmalschutz und Stadtbildpflege, Genealogie, Mundart und Geografie und Karte.

**Mitglied werden:** Willkommen ist jeder, der an historischer Arbeit interessiert ist. Erwachsene Mitglieder zahlen pro Jahr 40, Schüler und Studenten 20 und korporative Mitglieder 50 Euro. Einen Antrag auf Mitgliedschaft gibt es zum Download auf der Homepage: [www.bgv-rhein-berg.de](http://www.bgv-rhein-berg.de)

# Spannendes Duell in der BELKAW Arena

**SV BERGISCH GLADBACH 09.** Im Herbst steht der SV Bergisch Gladbach 09 vor wichtigen Aufgaben und es werden die Weichen für den weiteren Verlauf der Saison gestellt. Dabei geht es gegen alte Bekannte und ambitionierte Gegner.

**E**in ganz besonderes Highlight im Laufe einer Mittelrheinliga-Saison ist das Match gegen den FC Hennef. Die beiden Vereine duellieren sich seit vielen Jahren auf hohem Niveau und bieten den Fans oftmals spektakuläre Spiele. Auch im letzten Jahr ging es eng zu und die Teams trennt nicht viel. Im direkten Vergleich hatten die 09er die Nase vorne – in Hennef trennte man sich 0:0, das Rückspiel in der

BELKAW Arena endete 1:0. Dafür lag der FCH in der Abschlusstabelle hauchdünn vor dem SV 09 und feierte die Vize-Meisterschaft. Auch in diesem Jahr ist die Mannschaft aus dem Siebkreis wieder gut besetzt und zählt zu den Top-Teams der Liga.

Eine unangenehme Aufgabe ist jede Saison die Reise zu Viktoria Arnoldsweiler. Das Team aus dem Kreis Düren verkauft

sich immer sehr teuer und ist schwierig zu spielen. Wertvolle Tipps, wie der SV 09 bei der Viktoria bestehen kann, kann sicherlich Tim Pelzer geben, der in diesem Sommer die Seiten wechselte und nun im Bergisch Gladbacher Mittelfeld für Ordnung sorgen soll.

Eine bärenstarke Truppe bringt Frechen 20 in dieser Saison aufs Spielfeld. Dazu trägt auch ein ehemaliger 09er bei. Flügelspieler Patrick Friesdorf absolvierte eine überragende Runde für 09, erzielte 22 Tore und landete am Ende auf dem zweiten Platz der Torjägerliste.



## Die Spiele im Überblick

Sonntag, 9. Oktober, 15 Uhr:  
**SV 09 – FC Hennef, BELKAW Arena**

Sonntag, 16. Oktober, 15 Uhr:  
**Viktoria Arnoldsweiler – SV 09**

Sonntag, 23. Oktober, 15 Uhr:  
**SV 09 – Frechen 20**

ENTWORFEN, UM AUFMERKSAMKEIT ZU ERREGEN  
DER NEUE TOYOTA AYGO X PULSE



Mit seinem markanten und unverwechselbaren Design ist der Toyota Aygo X ein echter Hingucker. Ausdrucksstark, sportlich und unbestreitbar cool unterstreicht die zweifarbige Karosserie seine Agilität.

BEI UNS NOCH IN  
2022 VERFÜGBAR  
und mit bis zu 10 Jahre Garantie<sup>2</sup>

TOYOTA EASY LEASING

169 €<sup>1</sup>  
MTL.  
LEASEN

Toyota Aygo X 5-Türer Pulse 1,0-L-VVT-i 5-Gang-Schaltgetriebe (NW), 53 kW (72 PS): Verbrauch kombiniert: 4,8-5 l/100 km, CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert: 109-114 g/km, Werte gemäß WLTP-Prüfverfahren. Abbildung zeigt Sonderausstattung.

<sup>1</sup>Ein **unverbindliches** Kilometerleasing-Angebot der **Toyota Kreditbank GmbH, Toyota-Allee 5, 50858 Köln** für den Toyota Aygo X 5-Türer Pulse 1,0-L-VVT-i: Benzinmotor 53 kW (72 PS), 5-Gang-Schaltgetriebe (NW): **Anschaffungspreis: 15.476,60 € zzgl. Überführungskosten**, Leasingsonderzahlung: 0,00 €, Gesamtbetrag: 8.090,40 € **zzgl. Überführungskosten**, jährliche Laufleistung: 10.000 km, Vertragslaufzeit: 48 Monate, 48 mtl. Raten à 168,55 €. Das Leasingangebot **gilt nur für Privatkunden bei Anfrage und Genehmigung bis zum 31.12.2022. Individuelle Preise und Finanzangebote bei uns.**

<sup>2</sup>Bis zu 10 Jahre Garantie mit Toyota Relax: 3 Jahre Neuwagen Herstellergarantie + max. 7 Jahre Toyota Relax Anschlussgarantie der Toyota Motors Europe S.A./N.V., Avenue du Bourget, Bourgetlaan 60, 1140 Brüssel, Belgien. Mit Durchführung der nach Serviceplan vorgesehenen Wartung erhalten Sie eine Toyota Relax Anschlussgarantie. Einzelheiten zur Toyota Relax Garantie erfahren Sie unter [www.toyota.de/relax](http://www.toyota.de/relax) oder bei Ihrem teilnehmenden Toyota-Partner.

**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

## Veranstungstipps im Oktober 2022:

Sonntag, 2. Oktober, ab 11 Uhr

### Mädelsflohmarkt

Alles, was eine Frau am Körper tragen kann!  
Eintritt: 3 Euro

Donnerstag, 13. Oktober, 16 Uhr

### Puppentheater „Peppa Pig“

Eintritt: 10 Euro pro Person  
Karten an der Tageskasse vorm Spiegelsaal

Donnerstag, 13. Oktober, 20 Uhr

### Voci e Violini

Der große Abend der Tenöre  
7 Tenöre und 4 Streicherinnen  
verzaubern das Publikum  
Eintritt ab: 55 Euro

Freitag, 21. Oktober, 20 Uhr

### Tommy Engel & Band

Restkarten: 27,60 Euro

Samstag, 22. Oktober, 17 Uhr

### Expedition ins All

JugendBlasOrchester RheinBerg  
Eintritt: 8 Euro mit Ermäßigungen

Samstag & Sonntag,  
29. & 30. Oktober, ab 10.30 Uhr

### NaturHeiltage & Spiritualität

Die alternative Gesundheitsmesse  
Eintritt: 10 Euro

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

#### 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)

# Oktober-Zauber und November-Geheimnis

**BERGISCHER LÖWE.** Sieben Tenöre und vier Streicherinnen verzaubern uns am großen Abend der Tenöre den Oktober und Anfang November lösen Jan und Henry, in einer Show für die ganze Familie, ein aufregendes Rätsel auf der Bühne.

## Voci e Violini

Donnerstag, 13. Oktober 2022 um 20 Uhr  
Jahr für Jahr sind die Mailänder Scala oder die Arena di Verona wahre Publikumsmagnete und werden zum Ziel für Zehntausende von Opernfans und Liebhabern herausragender Stimmen.

Mit den Tenören und Musikerinnen von Voci e Violini („Stimmen und Geigen“) bringen nun wahre Meister die Gesangkunst nach Deutschland. Diese elf einzigartigen KünstlerInnen mit exzellenter Ausbildung dürfen als begnadet gelten und suchen ihresgleichen. Jede Stimme für sich so individuell, gefühlvoll wie auch kraftvoll, dass dem Zuhörer der Atem stockt.



Akustisch begleitet werden diese stimmlichen Ausnahmetalente von einem echten Hingucker und Hinhörer: einem Streichquartett mit vier exzellenten Musikerinnen. ■

Eintritt:  
65,00 / 55,00 Euro

## Jan & Henry – Die große Bühnenshow

Freitag, 4. November 2022  
um 16 Uhr

Deutschlands beliebte Erdmännchen sind mit ihrer großen Bühnenshow auf Tournee!

Die aus dem Kika bekannten, neugierigen und etwas tollpatschigen Brüder „Jan und Henry“ lösen auf der Bühne ein spannendes Rätsel. Ein großes Abenteuer für die Kleinen.



über dem Haus liegt ein spannendes Geheimnis, das es zu lösen gilt ...

Erleben Sie das Ensemble bestehend aus Menschen und Puppen in einer lustigen und spannenden Geschichte mit viel Musik. ■

Eintritt: 28,50 / 25,50 / 22,50 Euro  
mit Ermäßigungen

## VERLOSUNG

Wir verlosen ein Familien-Ticket (4 Personen) für „Jan & Henry – Die große Bühnenshow“ (Freitag, 4. November um 16 Uhr). Kennwort „Bergischer Löwe“. Infos zur Teilnahme auf S. 64 (Gewinnspiel).

# Von der Blaumeise bis zur Ukraine

**KULTUR:** Der neue Rheinisch-Bergische Kalender ist da. Auf 280 Seiten gibt es viel aus der Heimat zu lesen, er enthält aber auch eine Reportage über einen Hilfskonvoi in die Ukraine.

Auf dem Cover des Rheinisch-Bergischen Kalenders 2023 ist dieses Mal eine Blaumeise abgebildet. Ein hier heimisches, possierliches Tier, dessen ausgefeilten technischen Fertigkeiten der Autor Manfred-Walter Kautz beschreibt. Außerdem berichtet er über das besondere Balzverhalten der kleinen Vögel.

Wie vielfältig und unterschiedlich die Themen sind, die die Redakteurin Karin Grunewald in Zusammenarbeit mit dem Kreiskulturamt ausgewählt hat, sieht man ein paar Seiten weiter: Der Overrather Journalist und Autor Guido Wagner beschreibt in einer fes-

selnden Reportage den Weg eines Hilfskonvois der Organisationen der Humanitären Hilfe Overath und Hilfe Litauen Belarus aus Bergisch Gladbach in die Ukraine.

Es ist die 93. Ausgabe des Kalenders, der jährlich ein Kaleidoskop bergischer Storys bietet. 27 Autorinnen und Autoren waren in diesem Jahr auf 280 Seiten tätig. „Der Kalender ist im besten Sinne ein identitätsstiftendes Jahrbuch für den Rheinisch-Bergischen Kreis. Dies ist auch ein Verdienst des Heider Verlags, der den Kalender seit vielen

Rheinisch-Bergischer Kalender 2023: Heider Verlag, 17,50 Euro



Foto: Rheinisch-Bergischer Kreis/Nina Eckardt

Buchpräsentation auf Balkon (v. l. n. r.): Landrat Stephan Santelmann, Claudio Heider, Karin Grunewald, Hans-Martin Heider und Charlotte Loesch.

Jahrzehnten publiziert“, freut sich Landrat Stephan Santelmann. Kreiskulturreferentin Charlotte Loesch hebt die gute Zusammenarbeit hervor: „Das Kreiskulturamt begleitet und unterstützt das beliebte Jahrbuch seit vielen Jahren. Für uns ist es ein regelrechter Fundus, wenn es darum geht, ungewöhnliche Themen zu suchen, zu finden und diesen nachzuforschen. Hier ist der Austausch mit Redakteurin Karin Grunewald für beide Seiten sehr wertvoll.“

KP ■

Lust auf Espresso, Cappuccino oder Latte macchiato?

Genießen Sie jeden Tag Ihren Lieblingskaffee ...



**ascaso** heißen die Neuen in unserem Sortiment. Die Siebrägermaschinen von Ascaso ergänzen unser umfangreiches Angebot von Siebrägermaschinen der Marken **ECM**, **Quick Mill** und **La Cimbali**. Mit ihrer besonderen Technik und ihrer Ausstattung sind Sie optimal für die Zubereitung von Espresso und Cappuccino geeignet. Wir laden Sie ein. Probieren Sie Ihren Lieblingskaffee jetzt bei uns.

**NEU**  
bei uns



**DAUME**  
www.daume.com



# Alleskönner aus dem Paradies

## SO KNACKIG, SO SAFTIG,

so kerngesund! Schon Adam und Eva haben Kopf und Krone für den Genuss riskiert. Bis heute ist kein anderes Obst so beliebt: Eine Lobeshymne auf den heimischen Apfel.

VON CARMEN SADOWSKI

Sie heißen **Elstar**, **Braeburn** oder **Jonagold** und treiben schon seit biblischen Zeiten die Menschheit um. In alten Mythen und Märchen der Brüder Grimm spielt der Apfel immer wieder eine Schicksalsrolle. Ein Apfel trug zum Ruhm des Schweizer Nationalhelden Wilhelm Tell bei. Und was wüssten wir heute über Schwerkraft, wäre kein Apfel Sir Isaac Newton auf den Kopf gefallen?



15 verschiedene Sorten wachsen in den deutschen Anbaugebieten. Die größten und ertragreichsten Regionen findet man in Baden-Württemberg, im Alten Land in Niedersachsen, in Sachsen und bei uns, in Nordrhein-Westfalen. Auf den Streuobstwiesen finden sich vereinzelt auch alte, nostalgische Sorten mit herrlichen Namen wie zum Beispiel **Goldrenette von Blenheim** oder **Der Schöne von Pontoise**.

## Rund und kerngesund

Im Durchschnitt verputzt jeder Mensch in unserem Land rund 61 Äpfel pro Jahr. Und das ist gut so. Denn von wegen Sündenfall. Wer deutsche Äpfel kauft, schützt das Klima, die Umwelt und seine Gesundheit. Immerhin enthalten Äpfel wenig Fett, dafür reichlich Vitamin A, B, C und E. Der regelmäßige Verzehr soll das Risiko für Nierensteine, Verengung der Blutgefäße und chronische Krankheiten vermindern. Dank der kostbaren Inhaltsstoffe sollen Entzündungen unterdrückt und das Immunsystem angekurbelt werden. Forscher der britischen Universität Oxford fanden heraus, der Konsum eines Apfels pro Tag

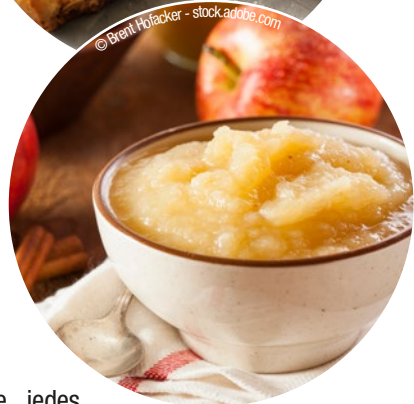
würde jedes Jahr 8.500 Menschen vor dem Herztod bewahren, ist im *British Medical Journal* nachzulesen.

Gleichzeitig eignen sich Äpfel super für süße und deftige Speisen. Sie sind wichtiger Bestandteil des rheinischen Klassikers „Himmel un Ääd“ und aus dem Rotkohl nicht wegzudenken. Äpfel geben Rohkostsalaten und Möhrensaft einen fruchtigen Kick. Genial, was man aus diesem Obst alles zaubern kann: Etwa Marmelade, Chutney oder Kompott. Aus übrig gebliebenen Apfelschalen werden im Ofen knusprige Apfelpchips. Süße Sorten wie **Gala** oder **Golden Delicious** machen sich gut im Schweinebraten oder Speckpfannkuchen, der säuerliche **Elstar** oder **Cox Orange** schmeckt in Kombination mit Ziegenkäse wunderbar. Kein Herbst vergeht ohne Apfelkuchen, kein Weihnachtsmarkt ohne Reibekuchen mit Apfelmus. Zieht im Winter Bratapfelduft durchs Haus, ist es fast so, als ob wir immer noch im Paradies leben würden. ■



Jetzt holen fleißige Erntehelfer die paradiesischen Früchtchen von den Bäumen. 1.004.625 Tonnen wurden im vergangenen Jahr allein in Deutschland geerntet, weiß das Statistische Bundesamt. 87 Prozent der Bundesbürger sind Apfelkäufer. Dagegen kommen selbst die beliebten Bananen nicht an.

Es ist vor allem die Vielfalt und der Geschmack von süß bis sauer, die ihn hierzulande zum Bestseller machen. Rund





# BELMONDO

Ristorante & Pizzeria

... einfach lecker



Jetzt neu bei uns:

Dienstag: *Pizzatag*

Mittwoch: *Pastatag*

Freitag: *Fischtage*

Sonntag: *Familientag*



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



# la Cuisine

RADEMACHER



MICHELIN  
2022

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](http://WWW.LA-CUISINE-KOELN.DE) | 0221 9689 8898



Wein muss  
"Spaß machen"



## Weinproben – Oktober & November

### Rotweinweltreise

Samstag, 29. Oktober 2022 | 20 Uhr | 55 Euro  
Weinlounge | 8 Weine

Eine kulinarische Weltreise. 8 landestypische Rotweine aus 8 Ländern. Das Seminar für Freunde des Rotweines.

Save the Date: 11.11.

Gans ganz anders!

Freitag, 11. November 2022 | 19 Uhr  
120 Euro | Weinlounge

Kulinarisches Spitzentreffen mit Markus Haxter und den Akustonauten.



Klaus Rüsing

WEINGROSSHANDLUNG

Alle Infos auf  
[www.wein.gl](http://www.wein.gl)  
oder unter  
0171 44 567 13

Happy Hour

Täglich bis 20 Uhr



Lieferung  
& Abholung  
täglich von  
17 bis 21 Uhr



MEXIKANISCHES ESSEN & COCKTAILS

Geöffnet:  
So. bis Do.  
17 - 22.30 Uhr  
Fr. bis Sa.  
17 - 23.30 Uhr

Taco Mex

Hauptstraße 273  
51465 Bergisch Gladbach  
Telefon: 02202 243633  
[www.tacomex.de](http://www.tacomex.de)





# Mediterana verwöhnt mit neuen Highlights

Das **MEDITERANA Day Spa** ist die perfekte Anlaufstelle für Erholungssuchende, die das Besondere schätzen. Der Herbst wird schön: Mit dem neuen Entspannungsbad setzt das einzigartige Day Spa der Thermenlandschaft das I-Tüpfelchen auf.

**S**anfte Klänge liegen in der Luft, der Duft von Salbei und Lavendel umweht die Nase. Lichte Arkadengänge, hohe Säulen, jahrhundertealte Tore, kunstvoll geschwungene Rundbogenfenster und kunstvolle Malereien. Man kann sich gar nicht satt sehen an den vielen Details. Inmitten einer arabischen Archi-

tektur wähnt man sich in einem Märchen aus „Tausendundeiner Nacht“ – mit dem Unterschied, hier ist alles echt. Das Mediterana zählt zu den außergewöhnlichsten Wohlfühl-Day Spas Europas.

Die facettenreiche Wellness- und Urlaubswelt bietet 15 Saunen und Dampfbäder im indischen und spanischen Stil. Etwa mit dem Rajasthanhaus, das dem indischen Ayurveda gewidmet ist, oder dem maurischen Dampfbad. Im persischen Edelsteinbad, wo die arabische Badetradition Hamam zelebriert wird, funkeln Amethyst, Rosenquarz und Bergkristall um die Wette. Jeder der zahlreichen themenorientierten Ruheräume lädt zum Träumen ein. Der Wellnessaufent-

halt gleicht einer Reise der Sinne. Und ein Besuch im Restaurant Villa Verde schließt die Reise kulinarisch ab. Auch für Gäste, die keine Wellnesszeit gebucht haben, ist die Villa Verde täglich geöffnet.

## Abtauchen im Farbenspiel

Für ein paar Stunden aussteigen aus dem Trubel der Welt, zu sich kommen und die heilende Kraft des Wassers spüren. Die Therme bietet gleich vier verschiedene Wasserqualitäten in sechs Innen- und Außenbecken. Das ist einzigartig in Europa. Das reine Mineralwasser der hauseigenen Quelle wird aus etwa 100 Metern Tiefe gefördert und mit Grander-Technologie aufgewertet. Ruhesuchende Genießer geben sich im Schwefelbad, Massage- oder Sprudelbad sowie im Magnesium-Solebad der Entspannung hin. Entsprechende natürliche Salze verleihen





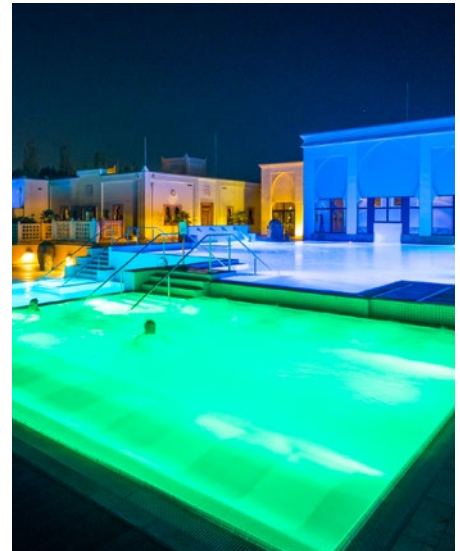
den verschieden warmen Bädern eine positive Wirkung auf die Gesundheit.

Seit mehr als zwanzig Jahren kümmert sich das Day Spa um eine nachhaltige Erholung der Gäste und erweitert immer wieder das bestehende Angebot. Das neue Entspannungsbad in der Innentherme ist ein Augenschmaus mit Wow-Effekt. Nach der Sanierung zeigt sich das größte Bad in einer neuen Farbenpracht und verleiht der Thermenlandschaft mit Fliesen in Sonnen-Orangetönen einen ganz neuen Akzent. Damit wird etwas Neues ausprobiert, weg von den üblichen kalten Fliesen, um die Therme so einzigartig zu gestalten. Im Zusammenspiel von Farben und Licht der Unterwasserbeleuchtung erscheint der Boden des Beckens nun wie ein Kiesbett im Fluss und erzeugt eine nahezu magische Atmosphäre. Der neue Farbton der Fliesen ergänzt sich harmonisch mit der restlichen orientalischen Umgebung der Innentherme. Dadurch strahlt die neue Thermenlandschaft nun auch in den bevorstehenden Herbst- und Wintermonaten angenehme Wärme aus.



### Königlicher Service

Außerdem können sich die Gäste Mitte/Ende Herbst auf neue Wellness-Umkleiden und einen Exklusivbereich freuen. Das Mediterana Day Spa verwöhnt seine Gäste mit größeren Umkleideschränken, orientalischer Wohlfühl-Ambiente, mehr Platz und noch mehr Service. Wer mag, bucht bequem vom Büro oder von zu Hause aus das Mediterana Exklusivpaket und findet bei Ankunft im reservierten Umkleideschrank den gewünschten Bademantel, Saunatücher, Mediterana-Badeschuhe und ein Vinoble Dusch- & Haargel. Das ist das besondere Mediterana Wellness-Gefühl gleich von Beginn an. Ein Erlebnis für Körper, Geist, Herz und Seele.



## Bei uns zeigt jetzt sogar das Wasser seine wohltuende Emotion.

**Die neue Mediterana Innentherme ist da.**

Entdecken Sie jetzt die neue Innentherme im Mediterana Day Spa. Im neu gestalteten Entspannungsbad erwartet Sie besonders reines und fühlbar weiches Wasser. Und die neuen sonnenfarbenen Fliesen des Bades geben dem hauseigenen Quellwasser eine einzigartige Farbanmutung und sorgen so für ein pures Wohlfühlerlebnis und eine wohltuende Wirkung. So schön kann Wellness sein!



Ab 1.10.2022  
neue Öffnungszeiten:  
tägl. 10:00 - 22:30 Uhr







# Ist doch nicht möglich ...

**W**isst ihr eigentlich, wie viele Spielplätze es in Bergisch Gladbach gibt? Also, es sind so um die 100. Ist das jetzt viel oder wenig? Auf jeden Fall sind es

mehr als noch vor 50 Jahren. Da bin ich mir ganz sicher. Klar, vor 50 Jahren fing auch direkt hinter dem Rathaus noch der Wald an und Kinder hatten mehr Möglichkeiten, sich auszutoben. Austoben? Das Wort habe ich doch letztens gelesen. In einem Leserbrief an eine der Tageszeitungen hier vor Ort. Da bemängelte eine Frau den neuen Kinderspielplatz am Peter-Bürling-Platz in Refrath. Da könnten sich die Kinder nicht austoben, meinte sie. Der sähe ja ganz nett aus, schreibt die Frau, aber sonst falle ihr auch nichts Positives mehr ein. Da kann ich nur eins sagen: Pech gehabt.

Da baut die Stadt mit finanzieller Unterstützung eines Vereins einen Spielplatz, und was passiert? Da sei ja gar kein Rutschturm, beschwerten sich die (erwachsenen)

Leute schon bei der Eröffnung. Und die eben schon erwähnte Frau meint, da fehle ja der Sandkasten. Und eine Schaukel sei auch nicht da.

Und die Kinder? Die spielen da jetzt. Ohne Sand und ohne Rutsche und ohne Schaukel. Geht auch. Und die erleben das positiv. Da kann ich nur sagen: Glück gehabt. Glück, ein Kind zu sein. Denn Kinderaugen sehen immer zuerst in allen Dingen das Positive.

Die Stadt hat übrigens erklärt, warum da kein Sandkasten gebaut wurde. Weil der Sand die Regenentwässerung auf dem Platz verstopft hätte. Und sie hat auch begründet, warum da weder ein Rutschturm noch eine Schaukel stehen. Weil es bestimmte Sicherheitsabstände für Spielgeräte gibt, an die sich die Stadt halten muss. Hätten die Leute also nichts zu bemängeln gehabt, wenn Sandkasten, Rutschturm und Schaukel da wären? Oh, ich denke doch. Dass der Platz bei Regen ja jetzt immer überflutet ist. Und dass der Spielplatz mit seinen Geräten viel zu gefährlich für Kinder ist. Also, ehrlich, meine Leute, wirklich Negatives gibt es in der Welt wahrlich genug. Lasst uns jetzt nicht noch die Kinder auf negative Gedanken bringen, wenn sie glücklich spielen. Nur weil der Spielplatz keinen Sandkasten hat. Kinder denken positiv. Solltet ihr auch mal wieder versuchen, in diesem Sinne,

*Euer Papiermacher*

*Der Papiermacher gibt heute Anregungen und Tipps zum positiven Denken.*



Abgeschöpft – aus dem Stadtleben





# Wohlfühl-Küchen und neue Wohnwelten

**KÜCHENWELTEN REIMERS.** Schön soll sie sein, praktisch, an den individuellen Lebensstil angepasst, dazu langlebig – die Ansprüche, die an eine Küche gestellt werden, sind vielfältig. Da braucht es die Unterstützung von Experten.

**U**nempfindliche Fronten, robuste Arbeitsflächen, Schubladenbeschläge der Extraklasse, sowie Scharniere mit Langlebefunktion sind „ein Muss“ in Traumküchen, die viel benutzt werden und in denen richtig gelebt wird. Die professionellen Fachberater im Küchenstudio der Küchenwelten Reimers und die hauseigenen Montageteams können diese Träume wahr werden lassen.

Küchenfronten in Hochglanz-Optik aus Echtlack und Lacklaminat oder matte Fronten aus Schichtstoff sind sehr empfehlenswert, da sie einerseits robust und andererseits leicht zu reinigen sind. Hellere Fronten kaschieren Flecken jeglicher Art.

Matte Küchenfronten, besonders die supermatt Fenix Nanotech-Beschichtung von Sachsenküchen oder die ultramatt Antifingerprint-Oberfläche von Xeno by Nobilia, sind bei unseren Kunden sehr beliebt. Denn durch eine Nano-Beschichtung sind Fingerabdrücke nicht sichtbar und somit sind diese Fronten besonders leicht zu pflegen.

Hier ein paar Tipps zu den unempfindlichsten und pflegeleichtesten Küchenarbeitsplatten:

## Platz 1: Keramik

Dieses hochwertige, porenlose, in vielen Farben und Mustern erhältliche Material zeigt die beeindruckendsten Vorteile. Es ist kraftvoll, ästhetisch, hygienisch und sehr beständig.

## Platz 2: Naturstein

Diese Arbeitsplatte gilt mit ihrer kühlen und eleganten Ausstrahlung als Königin der Küche. Die Merkmale sind natürliche Struktur, schnitt-, schlag- und kratzfest, außerdem langlebig.

## Platz 3: Kunststein

Das Quarz- und Komposit-Gestein aus Quarzkristallen ist ein sehr strapazier- und widerstandsfähiges Material, sollte jedoch gegen Hitze geschützt werden.

Das Küchenwelten-Team beantwortet gerne alle Fragen zum Thema Langlebigkeit und Widerstandsfähigkeit. ■



## Küchenwelten Reimers

### erweitert Möbelangebot auf

### alle Wohnbereiche


Brandneue Informationen aus dem Küchenstudio in der Tannenbergsstraße 33 im Herzen von Bergisch Gladbach hat Elke Reimers, die Chefin des Familienunternehmens: „In unserer unteren Etage auf rund 250 Quadratmetern entsteht etwas ganz Besonderes. Wir präsentieren dort zwei stylische und außergewöhnliche Wohnungen, die wir mit unseren Herstellern Xeno by Nobilia und SK-Line by Sachsenküchen zusammen entworfen haben. Diese beiden Hersteller können nicht nur Küchen einrichten, sondern auch Flur, Wohn- und Esszimmer, Hauswirtschaftsraum, Schlafzimmer, bis hin zum Büro und Bad.

Unsere Kunden werden begeistert sein, was alles möglich ist und wieviel Freude man beim Wohnen und Leben in zwei derart fantastisch geplanten und exklusiv eingerichteten Wohnungen haben kann“, so Elke Reimers. Eine große Einweihungsparty ist im nächsten Monat geplant.

## Küchenwelten Reimers

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

# Küchen, die den Titel *Best of* verdient haben



Ausgezeichnete  
Planungen &  
einfallsreiche  
Ideen für Ihr  
Zuhause!

Terminvereinbarung: 02202-9262730

Tannenbergstraße 33  
in Bergisch Gladbach

[www.kuechenwelten-reimers.de](http://www.kuechenwelten-reimers.de)

**KÜCHENWELTEN**  
**REIMERS**





Wir kümmern uns verlässlich  
um Ihre Versorgung

**DAMIT SIE ALLES GEBACKEN  
BEKOMMEN**

Wir versorgen Ihr Zuhause und die Region seit über 100 Jahren zuverlässig mit Strom, Wasser und Wärme. Und sind auch nach Feierabend immer für Sie im Einsatz. Unser Ziel: dass sich jeder in der Region so zu Hause fühlt wie wir.

**BELKAW**  
Im Herzen bergisch.