

Andernach

AKTUELL



WOCHENZEITUNG
FÜR DIE STADT ANDERNACH

Jahrgang 22 | KW 40
Freitag, 2. Oktober 2026



**Job
gesucht?**

Auf einen Blick ...
schnell und bequem
fündig werden!

jobs-regional.de
by LINUS WITTICH



Eine neue Generation am Ruder

Vertreterinnen und ein Vertreter des neuen Vorstands der Aktionsgemeinschaft Andernach Attraktiv haben sich mit Oberbürgermeister Christian Greiner ausgetauscht. Der Vorstand wurde erst vor Kurzem gewählt und besteht aus insgesamt neun Mitgliedern. Fünf von ihnen sind neu mit dabei.

Lesen Sie mehr im Innenteil



Angebot der Woche

Hyundai i30 Edition 30+

Benzin, Schaltgetriebe, 88 kW (120 PS),
Gebrauchtfahrzeug (Standort: Andernach),
EZ: 04.2021, 92.920 km Navigationssystem,
Apple CarPlay und Android Auto, Rückfahrkamera, Einparkhilfe
vorne und hinten, LED-Scheinwerfer, Sitz- und Lenkradhzg.,
2-Zonen-Klimaautomatik, Spurhalte- und Notbremsassistent.

Unser Angebotspreis: **13.980,- €**



Autohaus Butz & Mühlbach GmbH
Orensteinstraße 2
56626 Andernach
☎ (02632) 92940

**butz &
mühlbach**



www.butz-muehlbach.de

» Aus dem Rathaus



■ Andernach überreicht Ehrenmedaille an Cornelia Kaltenborn

Würdigung von über 45 Jahren Engagement für das Krankenhaus und die Gesundheitsversorgung in der Region

Andernach. Die Stadt Andernach hat der Geschäftsführerin des St. Nikolaus-Stiftshospitals, Cornelia Kaltenborn, die Ehrenmedaille für ihr außergewöhnliches berufliches und persönliches Engagement verliehen. Mit dieser Auszeichnung würdigt die Stadt ihre herausragenden Verdienste um das Stiftshospital, dessen erfolgreiche Entwicklung und die Gesundheitsversorgung der Menschen in Andernach und der Region.

„Cornelia Kaltenborn ist mit dem St. Nikolaus-Stiftshospital auf das Engste verbunden. Sie kennt das Haus seit über 45 Jahren aus ganz unterschiedlichen Perspektiven und hat seine Entwicklung über Jahrzehnte maßgeblich mitgestaltet“, betont Oberbürgermeister Christian Greiner.

1981 begann die heutige Geschäftsführerin im St. Nikolaus-Stiftshospital ihre berufliche Laufbahn als Röntgenassistentin in der Radiologie. Über verschiedene Stationen entwickelte sie sich kontinuierlich weiter: Sie absolvierte berufsbegleitend ein Studium sowie Weiterbildungen im Krankenhausmanagement und Gesundheitswesen, wechselte 2002 in die Verwaltung, übernahm 2004 erstmals Führungsverantwortung und wurde 2011 Assistentin der Geschäftsführung. Seit dem 1. Januar 2012 steht sie als Geschäftsführerin an der Spitze der St. Nikolaus-Stiftshospital GmbH.

Ihre Tätigkeit als Geschäftsführerin fällt in eine Zeit, in der Krankenhäuser vor besonderen Herausforderungen stehen. Krankenhausreformen, zunehmender wirtschaftlicher Druck, der Fachkräftemangel und auch die Corona-Pandemie verlangen dem Management viel ab.



Oberbürgermeister Christian Greiner gemeinsam mit der Geschäftsführerin des St. Nikolaus-Stiftshospitals, Cornelia Kaltenborn. Foto: © St. Nikolaus-Stiftshospital/ Maren Peters

Unter Kaltenborns Verantwortung wurde das Krankenhaus umfassend weiterentwickelt und für die Zukunft aufgestellt. Zahlreiche Investitionen stärkten die Infrastruktur, erweiterten das medizinische Angebot und verbesserten die Versorgung der Patientinnen und Patienten. Auch die zentrale Notaufnahme wurde modernisiert. Damit hat Cornelia Kaltenborn maßgeblich dazu beigetragen, das Stiftshospital als leistungs- und zukunftsfähigen Krankenhausstandort aufzustellen, der seine Versorgungskraft kontinuierlich steigern konnte und heute zunehmend auch Patientinnen und Patienten aus umliegenden Städten und Gemeinden versorgt.

„Dass das Stiftshospital heute medizinisch, pflegerisch und organisatorisch gut aufgestellt ist und den Menschen in Andernach und der Region ein breites und leistungsfähiges Versorgungsangebot bietet, ist auch der Verdienst von seiner Geschäftsführerin“, sagt Oberbürgermeister Greiner.

Die Stadt Andernach verbindet mit der Auszeichnung ihren ausdrücklichen Dank für die langjährige Arbeit und die große Leidenschaft von Cornelia Kaltenborn.

■ Stadtentwicklung „Östliche Altstadt“ Andernach Bestandsaufnahmen beginnen, Bürgerinnen und Bürger können sich einbringen

Andernach. Die Stadt Andernach wurde vom Ministerium des Innern und für Sport in das Städtebauförderprogramm „Lebendige Zentren - Aktive Stadt“ aufgenommen. Damit ist der Startschuss für einen langfristig angelegten Stadterneuerungsprozess in der Östlichen Altstadt, zur nachhaltigen Stärkung und Belebung, gefallen. Im Rahmen der Städtebauförderung können städtebauliche Maßnahmen vorbereitet und umgesetzt werden. Für deren Finanzierung stehen Fördermittel von Bund und Land zur Verfügung, die durch entsprechende Eigenmittel der Stadt Andernach ergänzt werden.

Grundlage für die weitere Entwicklung des Fördergebiets ist die Erstellung eines sogenannten „Integrierten städtebaulichen Entwicklungskonzeptes“ (ISEK) für die „Östliche Altstadt“. In diesem Konzept werden die bestehenden städtebaulichen Strukturen und Handlungsbedarfe untersucht, Entwicklungsziele formuliert und konkrete Maßnahmen für die zukünftige Entwicklung des Gebietes abgeleitet.

Die hierfür erforderlichen Bestandsaufnahmen vor Ort beginnen noch im September. Das beauftragte Planungsbüro Planwerk Häuser aus Boppard wird dazu in den kommenden Wochen Begehungen im Untersuchungsgebiet durchführen. Dabei werden unter anderem die Nutzungsstruktur und der bauliche Zustand der Gebäude, öffentliche Straßen- und Platzräume, Grün- und Freiflächen sowie Verkehrs- und Wegebeziehungen erfasst und dokumentiert. Darüber hinaus werden weitere städtebauliche Handlungsbedarfe aufgenommen.

Die Bestandsaufnahme bildet eine wichtige Grundlage für die weiteren Planungsschritte. Neben der fachlichen Analyse sollen dabei auch die Erfahrungen und Hinweise der Menschen vor Ort einfließen. Interessierte Bürgerinnen und Bürger haben daher im Rahmen der Begehungen die Möglichkeit, mit den Planerinnen und Planern ins Gespräch zu kommen und Hinweise oder Anregungen zur Situation und zur zukünftigen Entwicklung der Östlichen Altstadt zu geben. Die Stadt Andernach lädt die Bürgerinnen und Bürger dazu ein, diese Gelegenheit zu nutzen und sich aktiv in den Entwicklungsprozess einzubringen.

■ Lesereise „Gemeinsam stark“

Findet statt im Rahmen der bundesweiten Woche der seelischen Gesundheit

Andernach. „Miteinander statt nebeneinander - für eine Gesellschaft, in der jede Psyche zählt“, so lautet das diesjährige Motto der „Woche der seelischen Gesundheit“.

Die jährlich stattfindende Aktionswoche leistet einen Beitrag dazu, psychische Gesundheit, Wohlbefinden und die Bewältigung psychischer Erkrankungen oder deren Folgen, mehr ins öffentliche Bewusstsein zu rücken und über Unterstützungsangebote zu informieren. In diesem Jahr lädt eine Arbeitsgruppe aus Institutionen und den Kommunalverwaltungen von Koblenz, Mayen-Koblenz, Mayen und Andernach sowie die Selbsthilfekontaktstelle WeKiSS zu einer besonderen Aktion ein: einer Lesereise für Familien mit zwei Kinderbuch-Autorinnen an sechs Orten im Landkreis Mayen-Koblenz und in Koblenz.

Kleine und große Besucherinnen und Besucher können sich auf Nachmittage für Herz, Familie und innere Stärke freuen. Hier können große Gefühle verstanden werden und kleine Werkzeuge den Unterschied machen.

Zu jeder der sechs Veranstaltungen liest jeweils eine Kinderbuch-Autorin aus ihrem Buch. Im Anschluss kommen alle mit einer kreativen Mitmachaktion gemeinsam ins Tun.

Für Eltern gibt es zudem die Möglichkeit, sich mit Ansprechpartner:innen aus der Region auszutauschen, die über Unterstützungsangebote bei psychischen Erkrankungen und für psychisches Wohlbefinden in Familien informieren.

Die Teilnahme ist kostenfrei, um Anmeldung wird gebeten. Die Lesereise wird gefördert durch die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland.

Die einzelnen Veranstaltungen im Überblick:

Interaktive Familienlesung „Die leise Kraft der Liebe“ mit Katrin Oesterwind - für Kinder ab dem Vorschulalter

In dieser Geschichte macht sich ein mutiges Kind auf eine außergewöhnliche Reise. Ein poetisches Abenteuer über Werte, die verbinden - für Kinder und Erwachsene, die an die Kraft des Guten glauben. Kreative Mitmachaktion: Mit Double Doodle wird das Gehörte verarbeitet und bringt alle in Staunen und Freude. Dabei malen die Teilnehmenden mit beiden Händen gleichzeitig - ein sogenanntes „Spiegelzeichnen“ - das macht richtig Spaß und hat tiefgreifende positive Effekte auf das Gehirn und das emotionale Wohlbefinden.

Termine:

- 07.10.2026 / 14:30 - 17:00 Uhr - Koblenz - Katholische Familienbildungsstätte
- 12.10.2026 / 14:30 - 17:00 Uhr - Andernach - Haus der Familie
- 14.10.2026 / 15:00 - 17:30 Uhr - Mendig - Haus der Familie
- 28.10.2026 / 14:30 - 17:00 Uhr - Winningen - Astrid-Lindgren-Grundschule

Interaktive Familienlesung „Papas Seele hat Schnupfen“ mit Claudia Gliemann - für Kinder ab dem Vorschulalter

Ein kindgerechtes Buch über psychische Erkrankungen in der Familie, das hilft, Gefühle zu verstehen und ins Gespräch zu kommen. Kreative Mitmachaktion: Meine Zirkusreise - Gefühle, Wege und innere Schätze. In diesem kreativen Workshop gestalten Kinder mit Farben, Formen und Collagematerial ihre ganz persönliche Zirkuslandschaft. Zwei Zirkuszelte zeigen, welche Gefühle da sein können, wenn es schwierig ist und wenn es uns gut geht - dazwischen balanciert ein Seiltänzer und entdeckt, was uns Halt gibt, Freude macht und wieder ins Gleichgewicht bringt.

Termine:

- 19.10.2026 / 16:00 - 18:00 Uhr - Mayen - Mehrgenerationenhaus
 - 20.10.2026 / 16:00 - 18:00 Uhr - Polch - Fachstelle Frühe Hilfen
- Weitere Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen und Anmeldung unter: kurzlinks.de/lesereise

07.-28. Oktober 2026
Geschichten, die das Herz verstehen - für Kinder und Familien

Lesereise. mit kreativem Mitmach-Angebot nach den Lesungen

Gemeinsam stark!

Veranstaltungsreihe im Rahmen der bundesweiten Woche zur seelischen Gesundheit

Papas Seele hat Schnupfen
Von Claudia Gliemann & Astrid Lindgren
Ein kindgerechtes Buch über psychische Erkrankungen in der Familie, das hilft, Gefühle zu verstehen und ins Gespräch zu kommen.

Die liebe Kraft der Liebe
von Karin Gieseler
Eine Lesung für Eltern und kleine Stäbe, in der große Gefühle verarbeitet werden und kleine Wünsche zum Leben kommen.

19.10.2026 / 16:00 - 18:00 Uhr
Mehrgenerationenhaus, Mayen

20.10.2026 / 16:00 - 18:00 Uhr
Fachstelle Frühe Hilfen, Polch

07.10.2026 / 14:30 - 17:00 Uhr
Kath. Familienbildungsstätte, Koblenz

12.10.2026 / 14:30 - 17:00 Uhr
Haus der Familie, Andernach

14.10.2026 / 15:00 - 17:30 Uhr
Haus der Familie, Mendig

28.10.2026 / 14:30 - 17:00 Uhr
Astrid-Lindgren-Grundschule, Winningen

Weitere Infos und kostenloses Ticket sichern!

■ Bürgerinnen und Bürger sind gefragt:**Stadt Andernach lädt zur Beteiligung an der Bedarfsplanung für die Rheinanlagen ein**

Andernach. Andernach wurde in das „4-Jahres-Paket 2026–2029“ der Landesinitiative zur Stärkung der Investitionsfähigkeit der Oberzentren und großen Mittelzentren aufgenommen. Bestandteil dieses Förder- und Maßnahmenpakets ist unter anderem die Planung für die Umgestaltung der Rheinanlagen zwischen dem Alten Krahen und dem Bollwerk.

Geplant ist, die Rheinanlagen in den kommenden Jahren neu zu gestalten und zukunftsfähig weiterzuentwickeln. Sie sind ein wichtiger Teil des öffentlichen Raums und erfüllen zahlreiche unterschiedliche Funktionen. Bei der Bedarfsplanung werden deshalb hohe Anforderungen an die gestalterischen und funktionalen Qualitäten berücksichtigt. Im Mittelpunkt stehen unter anderem die Fragen, **wie die Rheinanlagen künftig genutzt werden sollen und welche Anforderungen sie erfüllen müssen.** Auch die Themen Hochwasserschutz, Naturschutz, Nachhaltigkeit sowie die Gestaltung und Ausstattung von Veranstaltungsflächen sowie von Aufenthalts- und Spielbereichen sollen betrachtet werden.

„Unsere Rheinanlagen sollen ein attraktiver, funktionaler und zukunftsfähiger Ort für alle werden. Daher sind wir auf Ihre Rückmeldung angewiesen und möchten erfahren, welche Wünsche, Ideen und Bedürfnisse die Menschen vor Ort mit diesem wichtigen Bereich am Rhein verbinden“, betont Oberbürgermeister Christian Greiner.

Eigene Ideen und Vorschläge im Rahmen einer Befragung einbringen

Im Vorfeld setzt die Stadt Andernach daher auch auf die Beteiligung der Bürgerinnen und Bürger. Vom **28.09. bis zum 23.10.2026** be-

steht die Möglichkeit, sich an einer **Befragung** zu beteiligen und eigene Erfahrungen, Ideen und Wünsche einzubringen.

Gefragt wird unter anderem danach, **was heute gut funktioniert, welche Nutzungen und Angebote künftig gewünscht werden und welche besonderen Qualitäten der Rheinanlagen erhalten bleiben sollten. Die Rückmeldungen fließen in die weitere Betrachtung und Planung ein.**

Die Befragung besteht aus zwei Teilen: Einem **Fragebogen** und einer **interaktiven Kartenbeteiligung**. Hier können Teilnehmende auf einer Karte verorten, was ihnen an den Rheinanlagen gefällt, wo Verbesserungsbedarf besteht und welche Ideen sie für die Zukunft haben. Die Teilnahme ist online oder in Papierform möglich.

Der Online-Fragebogen:

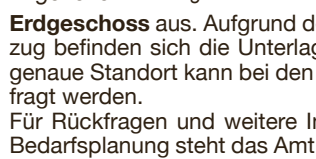
<https://survey.lamapoll.de/Rheinufer-Andernach>

Interaktive Kartenbeteiligung:

www.rheinanlagenandernach.e-pin.eu



QR-Code zur Umfrage
KI generiert



QR-Code zur Kartenbeteiligung
KI generiert

(Bitte beachten Sie, dass die Links bzw. QR-Codes erst zu Beginn des Umfragezeitraums, am Montag, 28.09.2026, freigeschaltet werden.)

Alternativ liegen die Fragebögen einschließlich eines Übersichtsplans vom 28.09.2026 bis zum 23.10.2026 im **Rathaus der Stadt Andernach, Laufstraße 11, im Erdgeschoss** aus.

Aufgrund der derzeit laufenden Arbeiten am Aufzug befinden sich die Unterlagen beim Amt für Bürgerdienste. Der genaue Standort kann bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern erfragt werden.

Für Rückfragen und weitere Informationen zur Befragung und der Bedarfsplanung steht das Amt für Stadtplanung und Bauverwaltung der Stadt Andernach zur Verfügung, unter der E-Mail-Adresse: stadtplanung@andernach.de.

Die Stadt bedankt sich für eine rege Teilnahme und Mitwirkung an der zukünftigen Gestaltung der Rheinanlagen!



Ansicht der Rheinanlagen in Andernach

Stadtverwaltung Andernach / Christoph Maurer

Foto: © Archiv

■ Eine neue Generation übernimmt das Ruder**Austausch von Oberbürgermeister Greiner und dem neuen Vorstand der Aktionsgemeinschaft Andernach Attraktiv**

Andernach. Neue Gesichter, frische Ideen und ein gemeinsames Ziel: Oberbürgermeister Christian Greiner hat den neu gewählten Vorstand der Aktionsgemeinschaft Andernach Attraktiv e.V. zu einem ersten Austausch ins Rathaus eingeladen. Im Mittelpunkt des Gesprächs standen das gegenseitige Kennenlernen, aktuelle Entwicklungen und Herausforderungen im örtlichen Einzelhandel sowie die weitere Zusammenarbeit zwischen Stadt und Aktionsgemeinschaft.

Der Vorstand wurde erst vor Kurzem gewählt und besteht aus insgesamt neun Mitgliedern. Fünf von ihnen sind neu in den Vorstand eingezogen. Gleichzeitig bringt das neue Gremium viel Erfahrung und eine enge Verbundenheit mit dem örtlichen Einzelhandel mit. Alle Vorstandsmitglieder waren bereits zuvor als aktive Mitglieder in der Aktionsgemeinschaft engagiert oder im Beirat tätig. Zwei der hinzugekommenen Vorstandsmitglieder haben darüber hinaus bereits ihre Ausbildung beziehungsweise ihr Studium in den Geschäften absolviert, in denen sie heute noch tätig sind.

„Ich freue mich über die neuen Gesichter und den frischen Blick, den der gewählte Vorstand mitbringt“, betont Oberbürgermeister Christian Greiner. „Gleichzeitig kennen die Mitglieder den Einzelhandel in Andernach aus ihrer täglichen Arbeit sehr gut. Das ist eine hervorragende Grundlage für eine vertrauensvolle und konstruktive Zusammenarbeit.“

Für Oberbürgermeister Greiner ist das verjüngte Gremium ein wichtiges Signal für einen gemeinsamen Aufbruch: „Eine attraktive Innenstadt und eine lebendige Stadt können wir nur gemeinsam gestalten. Dafür braucht es den regelmäßigen Austausch, gegenseitiges Verständnis und den Willen, gemeinsam Lösungen zu entwickeln. Die Stadt steht für diesen Dialog bereit.“

Auch der neue Vorstand sieht in der Zusammenarbeit mit der Stadt einen wichtigen Baustein für die Zukunft des örtlichen Einzelhandels. Im Gespräch fand bereits ein reger Austausch über erste geplante Aktivitäten des neuen Vorstands sowie über mögliche Anknüpfungspunkte für eine Unterstützung durch die Stadt statt.



Vertreterinnen und ein Vertreter des neuen Vorstands der AAA besuchten Oberbürgermeister Christian Greiner für einen gemeinsamen Austausch in seinem Büro. Von links: Erste Vorsitzende Sabrina Schäfer, Vorstands- und Ressortkoordinatorin Paula Peter, Oberbürgermeister Christian Greiner, Presse- und Kommunikationskoordinatorin Katharina Durben, Schatzmeister Hans Schällhammer Foto: © Stadtverwaltung Andernach/ Elline Köckritz

„Wir wollen die Zukunft unserer Heimatstadt aktiv mitgestalten“, sind sich die Vorstandsmitglieder einig. „Dazu gehört für uns ein offener und regelmäßiger Austausch mit der Stadt.“

Das Treffen machte deutlich, dass Stadt und Einzelhandel ein gemeinsames Interesse an einer attraktiven, lebendigen und zukunftsfähigen Heimatstadt verbinden. Der neue Vorstand steht dabei für einen Generationenwechsel, neue Impulse und zugleich für Kontinuität und Erfahrung. Die Beteiligten wollen den eingeschlagenen Weg des Austauschs fortsetzen und die gute Zusammenarbeit weiter ausbauen.

■ Glasfaserausbau in Andernach-Eich in finaler Runde

Andernach. Nachdem die Stadtteile Miesenheim und Kell bereits in den letzten Jahren mit Glasfaser versorgt wurden ist, geht jetzt der Ausbau in Eich in die letzte Runde. In der Verantwortung steht hierfür die Deutsche Glasfaser, die nach umfangreichen Vorarbeiten seit März 2025 den Ausbau in Kell, Nemedy und Eich vorantreibt. Über den Sachstand beim Ausbau in Eich informierten am Freitag, 11.09.2026 der Eicher Ortsvorsteher, Maximilian Janz, Isabelle Scherer, Deutsche Glasfaser, Christian Heller, Wirtschaftsförderung der Stadt Andernach. „Schritt für Schritt kommen wir voran und wir freuen uns, dass die ersten Hausanschlüsse erfolgreich aktiviert werden konnten“ so die Projektmanagerin Isabelle Scherer. In den nächsten Wochen werden weitere Hausanschlüsse ans Netz gehen.



Ortsvorsteher Maximilian Janz, Christian Heller, Ramazan Kocyigit (Selecta), Isabelle Scherer und Isabelle Haddick (Deutsche Glasfaser)

Die Deutsche Glasfaser baut in den Andernacher Stadtteilen FTTH-Glasfaserleitungen (Fiber To The Home), das bedeutet direkt ins Haus. Maximilian Janz freut sich über die hohen Investitionen, die nach Eich fließen: „Für die Bürgerinnen und Bürger in Eich bedeutet die Verfügbarkeit von Glasfaser eine höhere Lebens- oder Arbeitsqualität“.

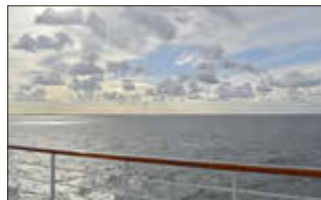
Die städtische Wirtschaftsförderung ist zuversichtlich in den nächsten Monaten weitere Bereiche des Standortes mit Glasfaser zu versorgen. „Ob sich der Anschluss an die Glasfaser bei den unterschiedlichen Anbietern rentiert, muss jeder sich entscheiden. Die Stadt ist bestrebt, einer möglichst großen Zahl diese Option zu bieten“, so Christian Heller.

» Kindergarten- und Schulnachrichten

■ Herzliche Einladung zum „nächsten Termin des Trauercafés „Horizonte“ am 06. Oktober 2026 Individuelle Einzelgespräch für neue Besucherinnen und Besucher möglich

„Die Impulse und tollen Ideen des Teams sowie die intensiven Gespräche mit anderen betroffenen Menschen helfen mir, in meinem Alltag mit der Trauer anders umzugehen!“

So fasst eine Besucherin des Trauercafés ihre Erfahrung beim Trauercafé zusammen. Mit viel Engagement bereiten sich die Ehrenamtlichen auf die Treffen vor und nehmen dabei bewusst die Perspektive der Trauernden ein, um einen geschützten Raum mit einer entsprechenden Atmosphäre zu schaffen. Dadurch entstehen kleine Lichtblicke und Ideen und die Menschen können sich untereinander vernetzen.



Zum Treffen eingeladen sind Trauernde, unabhängig von Alter und Religion, Herkunft und Weltanschauung. Zusätzlich zu den Gesprächsrunden am Tisch besteht für jede/n auch immer die Möglichkeit zu individuellen Einzelgesprächen mit den ausgebildeten Trauerbegleiterinnen vor Ort.

Hier bietet sich die Gelegenheit für Themen und Anfragen, die man gerne in einem noch kleineren Rahmen ansprechen möchte. So wird der Einstieg in die Runde erleichtert und die neuen Besucherinnen und Besucher erleben die Bereicherung des Austauschs untereinander.

Im Haus der Familie in der Stadthausgalerie wird am Dienstag, 06.10.2026 von 16 bis 18:00 Uhr das nächste Treffen des Trauercafés stattfinden. Für Kaffee und Kuchen ist gesorgt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Das Trauercafé ‚Horizonte‘ ist eine Kooperationsveranstaltung der Kath. Familienbildungsstätte Andernach, des Pastoralen Raumes Andernach und des Hauses der Familie Andernach.

Fragen klären und nähere Infos erhalten Interessierte gerne bei der Kath. Familienbildungsstätte Andernach e. V. unter 02632 250350, per Mail an info@fbs-andernach.de oder über die Homepage www.fbs-andernach.de

» Vereine und Verbände

■ Artikelreicher von Vereinen aufgepasst!

Gerne nehmen wir Ihre Artikel für den redaktionellen Teil der Zeitung Andernach aktuell online entgegen.

Dafür stellen wir Ihnen eine **Online-Plattform** zur Verfügung, in der Sie bequem und kostenlos Ihre Texte einstellen und Fotos dazu hochladen können.

Auf der Seite <https://cmsweb.wittich.de> registrieren Sie sich einmalig, werden freigeschaltet und können loslegen.

Bei Fragen finden Sie dort auch eine Anleitung zur Verwendung des Systems.

Zusendungen von Artikeln zur Veröffentlichung per E-Mail sind nicht möglich.

LINUS WITTICH Medien KG
Redaktion

■ Läufer und Walker der LG Laacher See beim Monte-Mare-Firmenlauf in Andernach dabei

Der Monte-Mare-Firmenlauf in Andernach wurde in diesem Jahr bereits zum 10. Mal ausgetragen. Natürlich sind auch wieder viele Mitglieder der LG Laacher See gestartet. Es wurden 3 Runden in der Konrad-Adenauer-Allee und den Rheinanlagen gelaufen.



Auch wenn es zum Teil sehr stürmisch war und die Teilnehmer des Genießer-Laufs im Regen starten mussten, war die Stimmung auf und an der Strecke gut. Alle Läufer und Walker der LG Laacher See sind gut ins Ziel gekommen. Als „Belohnung“ für die Teilnahme kann sich jeder über ein Long-Shirt sowie einen Saunagutschein freuen. Vielen Dank an Jutta Copeland, die sich um alles Organisatorische rund um die Teilnahme bei der Veranstaltung gekümmert hat.

■ Welthospiztag, Samstag 10.10.2026

Der Welthospiztag 2026 steht in diesem Jahr unter dem Motto: „So bunt wie das Leben, Hospiz“. Der Aktionstag stellt die Vielfalt in der Hospizarbeit in den Mittelpunkt – sowohl in den Lebensgeschichten der begleiteten Menschen als auch bei den haupt- und ehrenamtlichen Begleitern. Es soll vermittelt werden, dass Sterben zum Leben gehört.

Aus diesem Anlass hat der Förderverein Hospizbewegung am Samstag, 10.10.2026, von 10:00 bis 12:00 Uhr einen Informationsstand auf dem Marktplatz in Andernach. Mitglieder des Vorstandes informieren über die Hospizarbeit in Andernach und der Pellenz und freuen sich auf einen regen Austausch.

Andernach

■ Tierheim Andernach benötigt dringend Katzenstreu



Derzeit beherbergt das Tierheim Andernach rund 40 Katzen. Leider ist der Vorrat an Katzenstreu inzwischen so gut wie aufgebraucht, es wird deshalb dringend um Spenden gebeten. Die Marken sind grundsätzlich egal, bevorzugt wird jedoch feinkörnige Klumpstreu. Die vielen Katzen würden sich sehr freuen, wenn der ein oder andere beim nächsten Einkauf Sack Katzenstreu mehr mit einpackt und im Tierheim vorbeibringen würde.

Tierheim Andernach, Augsbergweg 62, 56626 Andernach
Tel.: 02362/44343, Email: info@tierheim-andernach.de
Homepage: www.tierheim-andernach.de

■ Aktionswoche des Fairen Handels zum Thema Vielfalt



Ulrike Linhsen, Hans-Georg Hansen und Juliane Hertel von der Fairtrade-Steuerungsgruppe warben für den fairen Handel.

Unter dem Motto „Dein Handeln verändert die Welt“ findet derzeit die „Faire Woche 2026“ statt. Die Faire Woche ist die größte Aktionswoche zum Fairen Handel in Deutschland. Sie lädt Bürgerinnen

und Bürger dazu ein, den fairen Handel im Alltag zu entdecken und auszuprobieren. Seit nun 12 Jahren ist auch Andernach als Fairtrade-Town ausgezeichnet und setzt dadurch ein starkes Zeichen für globale Gerechtigkeit und Nachhaltigkeit.

Durch den Kauf von Fairtrade-zertifizierten Produkten wie Kaffee, Kakao oder Bananen wird sichergestellt, dass Kleinbäuerinnen und Kleinbauern stabile Mindestpreise sowie eine zusätzliche Fairtrade-Prämie erhalten. Diese Mittel fließen direkt in soziale, ökologische und ökonomische Projekte vor Ort, wie etwa den Bau von Schulen oder Investitionen in klimaresistente Anbaumethoden.

„Die Aktionswoche zeigt eindrucksvoll, dass unser Einkaufsverhalten direkten Einfluss auf die Lebensbedingungen von Menschen im globalen Süden hat“, sagt Hans-Georg Hansen als Vorsitzender der Fairtrade-Steuerungsgruppe Andernach. „Zum Beispiel mit der Ausstellung im Schaufenster der Stadthausgalerie auf dem Hügelnchen möchten wir die Geschichten hinter den Produkten erzählen und zeigen, wie einfach es ist, im Alltag Verantwortung zu übernehmen.“ Fair gehandelte Produkte bieten sowohl der Weltladen als auch alle Supermärkte an.

■ Kreativ und aktiv im Oktober mit der vhs Andernach

Vinyasa Flow Yoga
Ab 08.10.2026, donnerstags, 18:00 – 19:00 Uhr,
Am Stadtgraben 40

In diesem Yoga-Kurs für Anfänger und Wiedereinsteiger werden dir Schritt für Schritt die Grundlagen des Yoga vermittelt. Durch Körperübungen, bewusste Atmung und achtsame Bewegungen lernst du, Körper, Geist und Atmung in Einklang zu bringen. Ergänzt werden die Einheiten durch geführte Meditationen und Atemübungen, die dir helfen, Stress abzubauen und deine innere Ruhe zu finden.

Familienworkshop: Magic Autumn – Wir malen die Magie des Herbstes

17.10.2026, Samstag, 10:00 – 13:00 Uhr, Stadtatelier

Mit Pelikan-Gouachefarben malen Kinder und ihre Begleitpersonen ein eigenes Herbstbild. Die kräftigen, deckenden Farben laden zum Mischen, Experimentieren und Ausprobieren ein. Bunte Blätter, Kürbisse, Waldtiere oder eine geheimnisvolle Herbstlandschaft können dabei als Inspiration dienen.

Lettering für Einsteiger

17.10.2026, donnerstags, 11:00 – 14:00 Uhr, vhs Geschäftsstelle

In diesem Workshop erhalten Sie eine umfassende Einführung in die Welt des Handletterings. Sie lernen die grundlegenden Techniken und Materialien kennen, üben verschiedene Schriftstile und setzen Ihre neuen Fähigkeiten direkt in kreativen Projekten um. Der Workshop ist so konzipiert, dass Sie auch ohne Vorkenntnisse schnell Erfolgserlebnisse haben.

Zeichnen lernen - Workshop

19:10 & 26.10.2026, montags, 18:00 – 19:30 Uhr, vhs Geschäftsstelle

In diesem Workshop lernst du, wie aus einer Idee eine Zeichnung entsteht. Du beobachtest Mode bewusst und entwickelst ein Gefühl für Formen, Linien und Stil. Schritt für Schritt setzt du deine eigenen Entwürfe auf Papier um. Dabei arbeitest du ohne Nähen und konzentrierst dich ganz auf das Zeichnen und deine kreativen Ideen.

■ Examen in der generalistischen Pflegeausbildung erfolgreich abgelegt



14 Absolventen haben ihr Examen als Pflegefachkraft erfolgreich am St. Nikolaus-Stiftshospital absolviert.

Auszubildende absolvierten am Bildungszentrum des St. Nikolaus-Stiftshospitals die Prüfung

Andernach. Nach dreijähriger Ausbildung legten 14 Teilnehmende an der staatlich anerkannten Pflegeschule der St. Nikolaus-Stiftshospital GmbH ihr Examen als Pflegefachkräfte mit sehr guten Ergebnissen ab. Diese neue Ausbildung fasst die bisherigen drei Ausbildungsberufe Gesundheits- und Krankenpflege, Gesundheits- und Kinderkrankenpflege und Altenpflege zusammen. Die glücklichen Absolventen sind John Alerbon, Lucy Brown, Tabea Frank, Katharina Fritzler, Shenay Halil, Lorena Hauft, Yelyzaveta Illiashenko, Deekane Leyendecker, André Michaelsen, Celina Mosgold, Bernadett

Novotni, Gabriela Visan, Michelle Wilbert und Ariela Zejnullahu. Während der dreijährigen Ausbildung wurden ihnen in mehr als 2.100 Stunden Theorie und 2.500 Stunden Praxis umfassende Kompetenzen vermittelt.

Der Abschlussgottesdienst fand in der Hospitalkirche statt und wurde von den Absolventinnen aktiv mitgestaltet. Die Verantwortlichen im St. Nikolaus-Stiftshospital freuen sich besonders darüber, dass 13 Absolventen als examinierte Pflegefachkräfte in der Einrichtung bleiben.

Am 01. Oktober dieses Jahres beginnt wieder ein neuer Kurs. Schon jetzt ist das Bewerbungsverfahren für den übernächsten Ausbildungskurs angelaufen, der im Oktober 2027 beginnen wird. Interessenten für die Ausbildung können sich schon jetzt im Bildungszentrum der St. Nikolaus-Stiftshospital GmbH melden.

■ Das Reparatur-Café Andernach öffnet auch im Oktober wieder seine Türen

Defekte Haushaltsgeräte müssen nicht immer direkt entsorgt werden: Das Reparatur-Café Andernach der Ehrenamtsinitiative „Ich bin dabei“ lädt an den Freitagen 9. Oktober und 23. Oktober erneut zur kostenlosen Reparaturhilfe ein. Die Veranstaltungen finden jeweils von 14 bis 16:00 Uhr im Haus der Familie in der Gartenstraße statt.

Bürgerinnen und Bürger können dort kleinere defekte Elektrogeräte wie Kaffeemaschinen, Mixer, Föhne, Lampen oder kleine Radiogeräte vorbeibringen. Ehrenamtliche Helfer versuchen gemeinsam mit den Besuchern, die Geräte wieder funktionsfähig zu machen und damit einen Beitrag zur Nachhaltigkeit und Müllvermeidung zu leisten.

Nicht angenommen werden allerdings Fernsehgeräte, Kaffeevollautomaten sowie Computer. Eventuell benötigte Ersatzteile müssen von den Besitzern selbst besorgt und bezahlt werden.

Um längere Wartezeiten zu vermeiden, bitten die Organisatoren darum, pro Termin lediglich einen gereinigten Gegenstand mitzubringen. Annahmeschluss für Reparaturen ist um 15:30 Uhr.

Das Reparatur-Café findet regelmäßig an jedem zweiten und vierten Freitag im Monat statt und erfreut sich seit Jahren großer Beliebtheit bei Bürgerinnen und Bürgern aus Andernach und der Umgebung. Weitere Informationen gibt es auf der Internetseite der Stadt Andernach (www.andernach.de).

■ Aktuelle Informationen zur Obstbaum-Pflanz-Challenge 2026 am 7. Oktober im Historischen Rathaus

Obstbaum-Pflanz-Challenge 2026: Informations- und Kick-off-Veranstaltung am 7. Oktober im Historischen Rathaus



Informations- und Kick-Off-Veranstaltung am 07.10. im Historischen Rathaus | KI generiert

Wie kann man sich an der Obstbaum-Pflanz-Challenge 2026 beteiligen? Antworten gibt es bei der **Informations- und Kick-off-Veranstaltung am Mittwoch, 7. Oktober 2026, von 18:00 bis 20:00 Uhr im Historischen Rathaus, Hochstraße 52-54, Andernach.**

Die Andernacher Klima-Werkstatt lädt gemeinsam mit Oberbürgermeister **Christian Greiner** alle Interessierten, Vereine, Institutionen, Unternehmen und bereits angemeldete Mitwirkende ein. Gemeinsam mit Fachleuten wird vorgestellt, wie die ab der zweiten Oktoberhälfte geplante Obstbaum-Pflanz-Challenge abläuft.

Außerdem gibt es **praktische Tipps rund um die Pflanzaktionen** und Hinweise auf geeignete öffentliche Flächen im Stadtgebiet. Es können auch **konkrete Pflanztermine ab dem 21. Oktober 2026** vereinbart werden.

Oberbürgermeister Christian Greiner unterstützt die Initiative ausdrücklich: „Ich begrüße die Initiative, gemeinsam mit Vereinen, Institutionen, Unternehmen und engagierten Bürgerinnen und Bürgern weitere Obstbäume im Andernacher Stadtgebiet zu pflanzen und hierfür Baumpatenschaften zu gewinnen.“ Die Stadtverwaltung werde die Aktion mit fachlichem Know-how unterstützen.

Wer sich informieren, mitmachen oder die Challenge aktiv mitgestalten möchte, ist herzlich eingeladen. Die Veranstaltung bietet Gelegenheit, Fragen zu stellen, andere Mitwirkende kennenzulernen und die nächsten Schritte zu planen.

■ Mit acht Nationen durch Andernach

Andernach. Andernach, 20.09.2026 – Unter dem Motto „Andernach ist bunt“ haben 24 Menschen aus acht Nationen die historische Stadt am Rhein auf besondere Weise neu entdeckt. Trotz strömenden Regens zu Beginn fanden sich Jung und Alt zusammen, um die über 2000-jährige Geschichte Andernachs zu erkunden. Teilnehmende aus Bolivien, Uganda, Pommern, Ostpreußen, Iran, Schlesi-

en, der Eifel und dem Westerwald begegneten dabei nicht nur einer französischen Königin und einer byzantinischen Kaisertochter, sondern erlebten auch die Vielfalt und den multikulturellen Geist der Stadt hautnah.



Gemeinsam ein buntes Andernach entdecken!

Der Spaziergang zeigte eindrucksvoll, wie Vergangenheit und Gegenwart miteinander so verwoben sind wie die Menschen selbst. Am Ende verzog sich sogar der Regen und ließ den Eindruck zurück, wie wichtig und kostbar kulturelle Vielfalt ist.

■ Schulklasse besucht Tierheim Andernach



Bei einem Besuch im Tierheim kann man viel Interessantes erfahren!

Nicht zum ersten Mal kam die Lehrerin Dorothe Weber-Schmitz mit einer Klasse zu Besuch ins Tierheim. Schülerinnen und Schüler einer 5. Klasse des Kurfürst-Salentin-Gymnasiums aus Andernach wollten sich vor Ort über den Tierschutz informieren. Während der interessanten Führung durch das Tierheim konnten die vielen Fragen ausführlich beantwortet werden. An dieser Stelle einige Beispiele: Was sind „Hochzeitsstauben“?

Aus welchen Gründen kommen überhaupt Tiere in ein Tierheim? Wie läuft eine Vermittlung von Hunden und Katzen ab? Die Jugendlichen überzeugten sich, dass das Tierheimteam sich voller Fürsorge um ihre Schützlinge kümmert. Alle Katzenzimmer, Kleintiergehege und Hunderäume waren frisch geputzt. In den verschiedenen Küchenabteilungen stand schon das Futter für die Mittagsmahlzeit bereit. Jedes Tier bekommt einen individuellen Futterplan. Größe, Alter oder Gesundheitszustand werden berücksichtigt.

Die Hunde hatten noch freien Auslauf im Außengehege. Die Begrüßung der Klasse war dementsprechend lautstark. Am Nachmittag geht es dann mit den Gassigängern nach draußen. Eine geliebte Abwechslung für die Hunde aus dem Alltag. Nachmittags bekommen auch die Katzen Besuch. Die Katzenstreicher kümmern sich um scheue Katzen, die das Vertrauen in Menschen verloren haben. Das gilt es wieder geduldig aufzubauen.

Am Ende des Rundgangs bedankte sich Dorothee Schünemann-Diederichs bei der Klasse: „Es hat mir viel Freude gemacht, euch das Tierheim zu zeigen. Ihr wisst nun, welche vielfältigen Aufgaben ein Tierheim mit Engagement für den Tierschutz jeden Tag zu bewältigen hat. Interessierte Klassen sind jederzeit herzlich willkommen.“

Info: www.tierheim-andernach.de Spenden: KSK Mayen – IBAN DE97 5765 0010 0020 0054 43

Eich

■ Einladung zum Seniorentreff Eich

Liebe Eicher Senioren Ü60, die Sommerpause ist vorbei. Wir hoffen, dass alle den heißen Sommer gut überstanden haben und ihr euch auf die Treffen in geselliger Runde freut.

Experten haben nachgewiesen, dass die Geselligkeit für Senioren sehr förderlich für die Gesundheit und das Wohlbefinden ist.

Das nächste Treffen findet am 12.10.2026 wie gewohnt um 15:00 Uhr im Bürgerhaus Eich statt. Für den Neustart werden alle, die teilnehmen wollen, gebeten, sich bei Anni Becker, Tel. 82552, bis spätestens am 08.10.2026 anzumelden.

» Politische Parteien und Wählergruppen

Vi.S.d.P. liegen in Eigenverantwortung des jeweiligen Verfassers.

■ Hitzeschutz in Kitas, Grundschule und Jugendeinrichtungen



Auch der Schulhof der St. Petergrundschule soll mehr Schatten erhalten

Nach dem Planungsausschuss der Stadt Andernach haben auch Jugendhilfeausschuss und Schulträgersausschuss einstimmig dem Antrag der CDU-Stadtratsfraktion für einen verbesserten Hitzeschutz an städtischen Schulen und Kindertagesstätten zugestimmt. Die Verwaltung wurde beauftragt, die notwendigen Untersuchungen und weiteren Schritte einzuleiten.

„Die Folgen des Klimawandels sind auch in Andernach zunehmend spürbar. Gerade die steigende Zahl heißer Tage stellt Schulen und Kindertagesstätten vor neue Herausforderungen. Kinder gehören zu den besonders schutzbedürftigen Gruppen“, erklärt die CDU-Stadtratsfraktion. Im ersten Schritt soll die Hitzebelastung der Außengelände der städtischen Grundschulen und Kindertagesstätten untersucht werden. Im Mittelpunkt stehen dabei Beschattung, Begrünung, Entsiegelung und eine wassersensible Gestaltung der Außenflächen. Auch für die Innenräume werden Lösungen für eine Absenkung der Raumtemperaturen während der Hitzeperioden gesucht, wie z. B. der Einbau von Lüftungsanlagen.

Die CDU regt darüber hinaus an, ein Pilotprojekt an einer oder mehreren geeigneten Einrichtungen durchzuführen.

„Wir wollen nicht erst reagieren, wenn die nächste extreme Hitzewelle kommt. Mit dem jetzt beschlossenen Vorgehen schaffen wir die Grundlage für konkrete und langfristig wirksame Maßnahmen“, betont die CDU-Stadtratsfraktion. „Unser Ziel ist es, die Gesundheit und das Wohlbefinden der Kinder zu schützen und gleichzeitig unsere Schulen und Kitas besser auf die klimatischen Veränderungen vorzubereiten.“

■ Moesta: Berufsorientierung lebt vom direkten Austausch

PLAIDT/Pellenz. Mehr als 70 Betriebe präsentierten sich bei der 25. Pellener Lehrstellenbörse und kamen mit Jugendlichen über Ausbildung, Studium und berufliche Perspektiven ins Gespräch. Anette Moesta MdL begleitete die Jubiläumsveranstaltung als Schirmherrin. „Probiert euch aus, fragt nach und entdeckt eure Stärken.“



Anette Moesta MdL besuchte als Schirmherrin die 25. Pellener Lehrstellenbörse in Plaidt, bei der sich mehr als 70 Betriebe aus der Region präsentierten.

Foto: Rebecca Strittmatter

Der eigene Weg muss nicht immer gerade verlaufen“, ermutigt Moesta die Jugendlichen. Ihr besonderer Dank galt Herrn Busenbender für die Organisation sowie den teilnehmenden Betrieben für ihr Engagement.

Anette Moesta MdL

» Kirchliche Nachrichten

■ Pfarrei Heilige Dreifaltigkeit Plaidt-Saffig-Miesenheim - Messdiener/innen begeistert vom Phantasialand

Als Dank für ihren Dienst am Altar lädt die Pfarrei Heilige Dreifaltigkeit ihre Messdiener jährlich zu einem Tagesausflug ein.

„Auf ins Phantasialand“ hieß es kürzlich für die Messdienerinnen und Messdiener aus Plaidt, Saffig und Miesenheim. Zusammen mit den Messdienern der Pfarrei St. Marien Andernach und einigen Betreuern verbrachten die Kinder und Jugendlichen einen erlebnisreichen Tag in dem Freizeitpark. Die Fahrgeschäfte, Achterbahnen und sonstigen Attraktionen wurden zahlreich genutzt.



Die Kinder und Jugendlichen erlebten einen schönen Tag im Phantasialand

■ Kath. Pfarrei St. Marien Andernach

03.10.2026 – Samstag – Tag der Deutschen Einheit

15:00 Uhr	St. Lubentius/ Geishügelhof	Familien-Wortgottesdienst zu Erntedank am Geishügelhof
17:00 Uhr	St. Stephan	Vorabendmesse zum Erntedankfest
18:30 Uhr	St. Bartholomäus	Vorabendmesse zum Erntedankfest

04.10.2026 – Sonntag -Erntedankfest

9:30 Uhr	Klinikkirche	Evangelischer Gottesdienst
9:30 Uhr	St. Peter	Sonntagsmesse zum Erntedankfest
9:30 Uhr	Maria Geburt	Festmesse zum Erntedankfest mit dem Gemischen Chor „Frohsinn“ Eich, gestaltet von der Freiwilligen Feuerwehr, anschließend Kranzniederlegung am Ehrenmal
11:00 Uhr	Maria Himmelfahrt	Sonntagsmesse zum Erntedank
14:00 Uhr	St. Lubentius	Rosenkranzandacht
18:00 Uhr	Michaelskapelle	Vesper zum Gedenktag des Hl. Franziskus, mitgestaltet von Collegium Instrumentale

05.10.2026 – Montag

18:00 Uhr	St. Stephan	Rosenkranzandacht
-----------	-------------	-------------------

06.10.2026 – Dienstag

9:00 Uhr	Maria Geburt	Hl. Messe
----------	--------------	-----------

07.10.2026 – Mittwoch – Unsere liebe Frau vom Rosenkranz

10:30 Uhr	Altenzentrum St. Stephan	Hl. Messe zum Erntedank mit Krankenkommunion auf den Stationen
18:00 Uhr	Michaelskapelle	Hl. Messe

08.10.2026 – Donnerstag

16:15 Uhr	Altenzentrum St. Stephan	Rosenkranzandacht
18:00 Uhr	Maria Himmelfahrt	Hl. Messe

09.10.2026 – Freitag

18:00 Uhr	Hospitalkirche	Hl. Messe
-----------	----------------	-----------

-Anzeige-



02
Okt
26



■ City Church Andernach

Kirchliche Nachrichten

Freie evangelische Gemeinde City Church Andernach, Erfurter Str. 9, Andernach

04.10.2026 – Sonntag

- 11:00 Uhr City Church Andernach, Erntedank-Gottesdienst mit Kinderbetreuung
Thema: Lebe, als käme Jesus heute
City Church Andernach, BibleClass (10-12 Jahre)
11:00 – 13:00 Uhr City Church Andernach, Lift;
13:00 Uhr junge Erwachsene ab 21 Jahren

05.10.2026 – Montag

- 9:30 – 11:00 Standort City Church Koblenz, Andernacher Straße 182, Frühstück

06.10.2026 – Dienstag

- 17:00 – 19:30 Uhr City Church Andernach, Props mit Fun & Action (10-12 Jahre)
20:15 – 21:45 Uhr City Church Andernach, Calisthenics-Sportgruppe (Männer ab 16)

07.10.2026 – Mittwoch

- 18:00 – 20:30 Uhr City Church Andernach, Jam (13-15 Jahre)
Mittwochs Amore-Group,
Anmeldung unter info@citychurchhome.de

09.10.2026 – Donnerstag

- 16:00 – 17:30 Uhr City Church Andernach, Krabbelgruppe MiniMe (0-2 Jahre)
17:30 – 18:30 Uhr City Church Andernach, Pump Workout (Frauen)

10.10.2026 – Freitag

- 19:30 – 22:00 Uhr City Church Andernach, Shine (16-20 Jahre)

11.10.2026 – Sonntag

- 11:00 Uhr City Church Andernach, Gottesdienst mit Kinderbetreuung
Thema: Das Gebet unterbricht.
11:00 – 13:00 Uhr City Church Andernach, BibleClass (10-12 Jahre)

Kontakt: Pastor Eugen Roth- info@citychurchhome.de

■ Andernacher Kleidertausch

Raimund Solcher | KI generiert

Foto: Raimund Solcher

Kleidertausch in Andernach: Geliebt. Getauscht. Getragen. Voller Kleiderschrank und trotzdem nichts zum Anziehen? Dann heißt es am 7. November in Andernach: Lieblingsstücke einpacken und auf Schatzsuche gehen!

Unter dem Motto „Geliebt. Getauscht. Getragen.“ lädt die City Church Andernach zum wiederholten Male am Samstag, 07.11.2026,

von 14:00 bis 16:30 Uhr zum Kleidertausch für Frauen ein. Die Veranstaltung findet in der City Church Andernach, Erfurter Str. 9, 56626 Andernach, statt.

Beim Kleidertausch geht es nicht um einen klassischen Eins-zu-eins-Tausch, sondern jede Teilnehmerin kann bis zu 10 gut erhaltene Kleidungsstücke mitbringen, die sie selbst nicht mehr trägt, die nicht mehr passen oder einfach nicht mehr zum eigenen Stil passen. Die Kleidung wird abgegeben, anschließend darf nach Herzenslust gestöbert, anprobiert und Neues für den eigenen Kleiderschrank entdeckt werden.

■ Evangelische Kirchengemeinde Andernach

Sonntag, 04.10.2026

- 09:30 Uhr Klinikkirche St. Thomas (RMF),
Ev. Gottesdienst mit Abendmahl, Pfarrer i. R. Gundalin
10:30 Uhr Christuskirche, Erntedankgottesdienst mit Abendmahl und anschließendem Mittagessen, Pfarrer Horn
10:45 Uhr Gemeindesaal Christuskirche, Krabbelgottesdienst, Pfarrerin Barth

Veranstaltungen/Konzerte

Montag, 05.10.2026

- 14:30 Uhr Gemeindesaal Kreuzkirche,
Handarbeitskreis Frauenhilfe

Dienstag, 06.10.2026

- 10:30 Uhr Gemeindesaal Christuskirche, Dienstagmorgenclub
15:00 Uhr Gemeindesaal Christuskirche,
Seniorenclub Christuskirche

Mittwoch, 07.10.2026

- 15:00 Uhr Gemeindesaal Christuskirche,
Evangelische Frauen in Andernach

Donnerstag, 08.10.2026

- 20:00 Uhr Gemeindesaal Christuskirche,
Chorprobe, Kantor Ingo Bechmann

Freitag, 09.10.2026

- 14:45 Uhr Seniorenclub Kreuzkirche
18:00 Uhr JUGA, Weekender: offener Treff für Jugendliche ab 14 Jahren

Ev. Gemeindeamt Andernach, Hochstraße 86

Tel.: 02632-9457600, montags und mittwochs bis freitags von 10 bis 12:00 Uhr, montags, mittwochs und donnerstags von 14 bis 16:00 Uhr, dienstags ist das Gemeindeamt geschlossen!

E-Mail: info@ev-kirche-andernach.de, Homepage: www.ev-kirche-andernach.de

■ Pfarrei Heilige Dreifaltigkeit Plaidt-Saffig-Miesenheim Fußwallfahrt nach Bornhofen

Am 2. Samstag im September fand die Wallfahrt der Pfarrei Heilige Dreifaltigkeit Plaidt-Saffig-Miesenheim zum Marienwallfahrtsort Bornhofen statt. Seit über 340 Jahren pilgern Menschen aus den drei Gemeinden im Gebet für ihr Dorf und seine Bewohner, aber auch in ihren ganz persönlichen Gebetsanliegen zum Gnadenbild der Schmerzhaften Mutter Gottes in Bornhofen.

Um 5:30 Uhr machte sich die Pilgergruppe mit 11 Personen von der Barockkirche in Saffig auf den etwa 30 Kilometer langen Weg. Gemäß der Tradition wurden das Pilgerkreuz und die Wallfahrtsfahne mitgeführt. Gegen 8:00 Uhr traf die Gruppe in Kobern an der Mosel ein, wo sie herzlich im Pfarrheim zur Kaffeepause empfangen wurde. Gestärkt ging es anschließend bei bestem Wallfahrtswetter weiter. Die Strecke führte über den Reiterhof Nassheck bis nach Boppard an den Rhein. Die Überfahrt nach Bornhofen konnte in diesem Jahr nicht mit der Rheinfähre erfolgen, da diese außer Betrieb war. Erfreulicherweise ergab sich die Gelegenheit, den neuen Kleinbus der Verbandsgemeinde Pellenz zu nutzen, der die Pilger wohlbehalten nach Bornhofen brachte.

Dort wurde die Gruppe bereits von weiteren Wallfahrern aus der Pfarrei erwartet, die den Weg mit Auto und Fahrrad zurückgelegt hatten. Gemeinsam zog man mit Glockengeläut in die Pilgerkirche ein, wo man freundlich von einem Franziskanerpater empfangen wurde. Ein herzliches Dankeschön an alle, die mit ihrer Unterstützung zum Gelingen der Wallfahrt beigetragen haben.



Die Pilgergruppe aus Saffig 2026

» Aus dem Kreis

■ Energietipp der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz

Einfacher Fenster-Check:

Wärmeschutzverglasung erkennen

Wer mehr auch über den Austausch und die Sanierung von Fenstern erfahren möchte, erhält im kostenlosen Web-Seminar „Fenster energetisch sanieren – Energie sparen“ am **Mittwoch, dem 21. Oktober, um 18 Uhr** weitere Informationen. Interessierte können sich anmelden unter:

www.verbraucherzentrale-rlp.de/webseminare-rlp.

Der Energieberater hat am **Freitag, dem 16. Oktober, von 14 bis 17 Uhr** Sprechstunde in Andernach im Historischen Rathaus. Anmeldung unter Tel. 0800 6075600 (kostenfrei).



Rinis Brautmoden
www.rinis-brautmoden.com

Jedes neue Brautkleid
€ 598,-

Über **1000** traumhafte hochwertige Kleider bekannter Markenhersteller.
Von Größe 36 – 52.

Termin und Beratung nur nach telefonischer Vereinbarung unter
01 60/98 90 69 30

Inh.: Jutta Wittich
Koblenz-Olper-Straße 30
56170 Bendorf/Sayn

IMPRESSUM

Die Heimatzeitung für die Stadt Andernach, Eich, Kell, Miesenheim und Namedy erscheint wöchentlich.

Herausgeber und Verlag:

LINUS WITTICH Medien KG

Rheinstraße 41 · 56203 Höhr-Grenzhausen
go online – go www.wittich.de

Zeitung online lesen unter: epaper.wittich.de/439

Texte zur Veröffentlichung bitte über: cmsweb.wittich.de

Anzeigen: anzeigen@wittich-hoehr.de

Verantwortlich für den redaktionellen Teil: Jens Hofenbitzer, unter Anschrift des Verlages. Verantwortlich für den Anzeigenteil: Ralf Wirz, unter Anschrift des Verlages. Für Textveröffentlichungen gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Innerhalb der Stadt wird die Heimat- und Bürgerzeitung kostenlos zugestellt; im Einzelversand durch den Verlag 0,70 Euro + Versandkosten. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Zeichnungen übernimmt der Verlag keine Haftung. Artikel müssen mit Namen und Anschrift des Verfassers gekennzeichnet sein.

Gezeichnete Artikel geben die Meinung des Verfassers wieder, der auch verantwortlich ist. Schadensersatzansprüche sind ausgeschlossen. Für Textveröffentlichungen gelten unsere AGB. Für die Richtigkeit der Anzeigen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Vom Verlag erstellte Anzeigenmotive dürfen nicht anderweitig verwendet werden. Für Anzeigenveröffentlichungen und Fremdbeilagen gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen und die z.Z. gültige Anzeigenpreisliste. Bei Nichtbelieferung ohne Verschulden des Verlages oder infolge von höherer Gewalt, Unruhen, Störung des Arbeitsfriedens bestehen keine Ansprüche gegen den Verlag.



Ihr Buch – in besten Händen.

KI unterstützt erstellt

Ob Stadt, Gemeinde, Verein oder Privatperson

mit 50 Jahren Erfahrung gestalten und drucken wir Ihr Buch.

Von der Idee bis zur fertigen Publikation – professionell und zuverlässig.

Jetzt informieren →

Walter Bosch

Medienberater · Druckermeister

Mobil: 0170 8347461

Telefon: 07476 391400

w.bosch@wittich-herbstein.de



LINUS WITTICH
Lokal informiert, Druck, Internet, Mobil.



Förderverein Hospizbewegung

Andernach-Pellenz e.V.

in Zusammenarbeit mit der
Stiftung Kirchliche Sozialstation



INFORMATIONSTAND ZUM WELTHOSPIZTAG 2026

Termin: Samstag, 10.10.2026, 10.00 - 12.00 Uhr
Ort: **Andernach, Marktplatz**

Mitglieder des Vorstandes informieren über die Hospizarbeit in Andernach und der Pellenz und freuen sich auf einen regen Austausch

**Mitglieder und Gäste sind herzlich willkommen.
Wir freuen uns auf Ihr Kommen.**

Rätsel Spaß

Kreuzworträtsel | Sudoku

Mit uns erreichen
Sie Menschen!

stark wünsch-		Stadt in der Zentral-Türkei	Stadt in Piemont		Frage-wort (3. Fall)	Berg-stock bei Sankt Moritz	afrika-nische Palmen-art		englisch: Einheit	englisch: neu		Impf-stoffe	Vorname d. Schauspielers Brynner	Südwind am Garda-see	Frauen-name	ein-faches Gast-haus
japani-sches National-getränk								6	US-Metro-pole							
ehem. Amts-titel			Erd-zeitalter									Nieren-sekret. Harn				
	5								engl. Krimi-autor † (Edgar)							
													US-Western-legenden (Wyatt)	Trainer		
ein Pfeifen-tabak			Er-neuerer													
Platz-mangel		Ge-löb-nis														
													ehem. europ. Rechen-währung		Auf-rührer	
Hof um eine Licht-quelle		medizi-nisch: Unter-leib											Spiel-einsatz	Schiff-fahrts-routen		
														3		
nieder-deutsch: Bauer													molda-wische Währung			
Strumpf-faden-stärke (Kw.)				2									ein Mainzel-männ-chen			
Volksab-teilung im alten Sparta													west-afrika-nischer Stamm		1	
ostdt. Sende-anstalt (Abk.)				4		poetisch: Stille		englisch: nach, zu	kleine Hütte		US-Bundes-polizei (Abk.)	persön-liches Fürwort (4. Fall)	Teil von akadem. Titel (Abk.)			
			großes Kinder-spiel-gerät											indiani-sche Sprach-familie		
ugs.: nein		Wider-hall						latei-nisch: wo				An-fänger				

FESTWERBUNG ZU STARKEN PREISEN

Plakate

DIN A2, eins. Farbdruck,
100g BD Papier

10 Stück	18,35 €
25 Stück	28,68 €
50 Stück	43,34 €
100 Stück	50,60 €
250 Stück	61,40 €

Flyer

DIN A6, beids. Farbdruck,
135g BD Papier

100 Stück	14,79 €
500 Stück	14,70 €
1.000 Stück	18,42 €
2.500 Stück	29,52 €
5.000 Stück	41,98 €

- ✓ Alle Preise inkl. Versand
- ✓ inkl. MwSt
- ✓ Onlinebestellung mit druckfertigem PDF
- ✓ Tagesaktuelle Preise

Weitere Produkte
finden Sie im Onlineshop:
www.LW-flyerdruck.de

Festwerbung auf www.LW-flyerdruck.de

info@lw-flyerdruck.de

09191 72 32 88

Peter-Henlein-Straße 1
91301 Forchheim

LW-FLYERDRUCK.DE

7 6 4 8 3 2 9 5 1
3 9 9 7 4 6 8 2 2
2 1 8 6 9 6 7 4 7
6 8 7 3 9 7 1 2 5
1 3 6 2 7 8 9 4
4 9 2 1 9 5 7 6 3
8 7 6 2 1 3 5 7 9
5 7 1 9 7 6 2 3 8
9 2 3 7 5 9 7 1 6

LÖSUNGSWORT

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Lösungswort KW 39/26: **SMUTJE**

Geschäftsanzeigen online aufgeben:
anzeigen.wittich.de

			8			6
	3		9	4		5
6				1	2	9
	9	7	5	8	1	
			4	6	3	7
7	4	3	6	9		2
2				7	4	5
1				8		

HEIMAT TO GO

Entdecke auch Deinen Ort!

Jetzt kostenfrei in Deinem Store!
meinort.app/download



Wichtige Information für unsere

Leser und Inserenten

Andernach aktuell.

Anzeigen-Annahmeschluss

beim Verlag Montag, 9.00 Uhr
bei Feiertagsvorverlegung einen Werktag früher

Redaktions-Annahmeschluss

beim Verlag/bei der Verwaltung

Freitag der Vorwoche, 9.00 Uhr
bei Feiertagsvorverlegung einen Werktag früher

Privat- und Familienanzeigen nimmt entgegen:

Schreibwaren Geller, Bachstraße 3, Kruft, Tel. 02652 6754

Textilhaus Ochtendung, Bachstraße 12, Kruft, Tel. 02652 6733

Annahmestelle der Sport-Toto-GmbH RLP,
Hauptstraße 4a, Plaidt

Sie erreichen uns:

Montag bis Donnerstag 8.00 Uhr bis 16.00 Uhr
Freitag 8.00 Uhr bis 14.00 Uhr

Telefon-Verzeichnis: 02624 911-

Anzeigenannahme Familienanzeigen

Annahme private Kleinanzeigen

Rechnungserstellung

Redaktionelle Beiträge

Zustellung

Tel. **0**

Tel. **0**

Tel. **153**

Tel. **273**

Tel. **143**

E-Mail-Verzeichnis

Anzeigenannahme

anzeigen@wittich-hoehr.de

Rechnungswesen

buchhaltung@wittich-hoehr.de

Redaktion

cmsweb.wittich.de

Zustellung

zustellung@wittich-hoehr.de

Ihre Ansprechpartnerinnen für Geschäftsanzeigen u. Prospektwerbung



Larissa Junghans

Medienberaterin

Mobil 0171 4166417

l.junghans@wittich-hoehr.de



Alexandra Krautkrämer

Verkaufsinendienst

Tel. 02641 / 9707-34

a.krautkraemer@wittich-hoehr.de

Alle Infos zu Andernach aktuell unter wittich.de/439

LINUS WITTICH Medien KG - Rheinstraße 41, 56203 Höhr-Grenzhausen

LIEBLINGSSTÜCKE wieder NEU ERLEBEN

Neubezug für Ihre Polstermöbel



- Garnituren (auch Antik)
- Eckbänke & Stühle
- Reparaturen
- TV-Sessel
- Alle Holzarbeiten
- Gartenkissen
- Wohnwagenauflagen

... kompetent, zuverlässig, individuell

Stoffe und Leder ...

02652/42 06

seit 150 Jahren

Wilhelm Hanstein

Polstermöbelwerkstätten
www.wilhelm-hanstein.de

ROHR- & KANALSERVICE

Reinhold
GmbH

Freie Rohre.
Klare Lösungen.

24 h Service

UNSERE LEISTUNGEN

Rohrreinigung
WC · Küche · Keller · Bad

Kanal-TV-Untersuchung

Kanalsanierung
Ohne Aufgraben

Rückstausicherung



Ihr Ansprechpartner für Ihre Region

Herr Schlosser

JETZT ANRUFEN

06432 9881558

Oberscheidstraße 5, 65624 Altdiez



HALLO LINUS WITTICH

Überall da, wo es Podcasts gibt.



KEINER DA, DER UNS BEDIENT!



www.deine-heimat-deine-feuerwehr.de

Deine Heimat. Deine **FEUERWEHR**
Komm, mach mit!

Eine Initiative des Landesfeuerwehrverbandes
und des Landes Rheinland-Pfalz.

Rheinland-Pfalz
Landesfeuerwehrverband



Dachdeckermeisterbetrieb

Kowalski
Klempnermeisterbetrieb

- Dächer
- Fassaden
- Abdichtungen
- Bauklempnerei

**Ausführung sämtlicher Dach-, Wand- und Abdichtungs-
arbeiten, Klempnerarbeiten und Reparaturdienst**

Füllscheuer 20 a
56626 Andernach

Tel.: (0 26 32) 3 03 93

Fax: (0 26 32) 3 02 33

Mobil: (01 71) 6 93 31 60

„DIE KLEINEN“ IN IHRER REGION



IMMOBILIENMARKT

Unsere Kunden suchen ein EFH, auch renovierungsbed., ca. 150 qm Wfl., Garten, bis ca. 400.000 € in der VG Andernach, Eifel-Mosel Immobilien, Herr Dötsch, Tel.: 02654-9875909, www.rt-immo.info

VERMIETUNG

Mayen - Stadtnähe, EFH, Erstbezug nach hochwertiger Sanierung, ca 130 qm, 4 Zi, Küche, Bad, AR, Terrasse, sehr ruhige ganztägliche sonnige Lage, beste Verkehrsanbindung A48/A61, langfristig zu vermieten. Kontakt: info@goschu.de

KFZ-MARKT

Ankauf Gebrauchtwagen aller Art in jd. Zust., sof. Barzahlung. Tel.: 0151-29012954, 0261-39023357

Ankauf von Gebrauchtwagen. Zustand egal, zahle bar vor Ort. 0261-2081855 oder 0173-3049605

SONSTIGES

Brennholz-Service-Walber Wir bieten Brennholz Fichte/Buche. Lieferung auf Anfrage! Handy: 0170-9084421

!!!Achtung Ankauf!!! von Pelzen, Bekleidung aller Art, Zinn, Bilder, Häkeldeckchen, Sammelalben, Porzellan, Stoffe u. Garne, Bernstein, Koralle, Grandel u. Modeschmuck, Möbel, Silberbestecke, Münzen, Frau Klimt auch Sa + So erreichbar, Tel.: 0170-2910758

Frau Wesel sucht Bekleidung, Pelze, Handtaschen, Porzellan, Kristallgläser, Bilder, Möbel, Uhren. Tel.: 0163-3967068

Frau Jana sucht Nähmaschinen, Puppen aller Art, Römergläser, Besteck, Bilder, Schallplatten. Tel.: 0178-3737354

Brennholz, frisch o. abgelagert, Buche 25/33/50cm ab 90€. Meterholz gesp. ab 105€. Nadelholz ab 78€ Tel.: 06435-5158

Dachdecker hat noch Termine frei! Reparaturen jegl. Art, Dach- u. Dachrinnenreinigung zum günstigen Festpreis, kostenl. Vor-Ort-Beratung u.v.m. Tel.: 0178-6282166

Info! Kaufe Pelze aller Art. Garderobe, Leder, Silberbest., Meißner Porzellan, Kristall, Näh- u. Schreibmaschinen, Zinn, Münzen, Zahngold, Modeschmuck, Goldschmuck, Puppen, Armband- u. Taschenuhren, Militaria, 1. u. 2. WK, Ferngl., Fotoapparate, Eisenbahn, Vorwerk Staubsauger, Geigen, Akkordeon. Zahle bar und fair. Tel.: 06145-3461386

LKW-Fahrer (m/w/d) Teilzeit in Nickenich gesucht. Tätigkeiten: Fahrten im Nahverkehr, Be- und Entladen. Voraussetzung: Führerschein Klasse C, Fahrerkarte und FQN, Zuverlässigkeit, Teamfähigkeit. Wir bieten: geregelte Arbeitszeiten. Rüstige Rentner willkommen! Keine gültigen Module? - Wir finden gemeinsam eine passende Möglichkeit. Bewerbung: info@adw-verpackungen.de, Tel. 02632-987850

gesund

& fit



**Sanitätshaus
Seurer**

**GUT BERATEN
GUT VERSORGT**

**Bandagenversorgung
Einlagenversorgung
Kompressionstherapie
Reha Hilfsmittel
Sanitätsfachhandel
Schuhfachhandel**

**Sanitätshaus Seurer
Alter Kirchplatz 2b
56637 Plaidt**

T 02632/309520

T 02632/309518

F 02632/309519

www.sh-seurer.de
info@sh-seurer.de

MO - FR 9.00 - 12.30 u. 13.30 - 18.00 | SA 9.00 - 12.00 | MI Nachmittag geschlossen

Wenn Viren den Weg für Bakterien ebnen

-Anzeige-

Ein harmloser Schnupfen ist oft nur der Anfang. Schädigen Viren die Schleimhaut, drohen bakterielle Superinfektionen. Erkältungen werden in den allermeisten Fällen durch Viren wie Rhino-, Corona- oder Adenoviren ausgelöst. Die eigentliche Gefahr entsteht jedoch häufig erst im zweiten Schritt durch sogenannte Sekundär- oder Superinfektionen. Viren beschädigen die Flimmerhärchen (Zilien) der Atemwege. Diese mikroskopisch kleinen Transportbänder verlieren ihre Reinigungsfunktion, und Schleim staut sich an. In diesem Nährboden vermehren sich Bakterien rasend schnell.

Aus einem einfachen Schnupfen wird so eine schmerzhaftes Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis), eine eitrige Bronchitis oder eine Mittelohrentzündung. Warnsignale für eine bakterielle Superinfektion sind erneuter Fieberanstieg nach ersten Besserungstagen, einseitige Gesichtsschmerzen oder eitrig verfärbtes Sputum.

In solchen Fällen ist eine ärztliche Abklärung zwingend erforderlich.

Warnsignale beachten: Fieber, das nach dem 3. bis 5. Tag erneut ansteigt, eitrig-grüner Auswurf oder erhebliche Atemnot erfordern stets eine ärztliche Untersuchung.

Erstellt mit Hilfe von KI

Wie Alltag und Lebensstil die Gene steuern

-Anzeige-

Wir sind unseren Genen nicht ausgeliefert. Mikroskopische Schalter bestimmen, welche Erbanlagen abgelesen werden. Lange galt die DNA als unumstößlicher Bauplan unseres Lebens. Die Epigenetik widerlegt dieses Dogma. Sie erforscht chemische Anhängsel an den Genen, die wie Ein- und Ausschalter wirken. Zwar verändert sich die Abfolge der DNA-Bausteine nicht, wohl aber ihre Aktivität. Ernährung, Bewegung, Entspannung und Schadstoffarmut setzen direkte molekulare Signale. So können gesunde Gewohnheiten Entzündungsgene stummschalten und Schutzgene aktivieren. Diese Erkenntnis nimmt den Schrecken vor genetischen Vorbelastungen

und gibt dem Einzelnen die Verantwortung für die eigene Gesundheit zurück.

Erbanlagen können positiv beeinflusst werden: Bereits 30 Minuten zügiges Gehen pro Tag reichen aus, um positive epigenetische Muster in den Muskelzellen zu aktivieren. Eine antioxidative Ernährung mit sekundären Pflanzenstoffen aus Beeren, Kohlgemüse und Nüssen schützt zusätzlich die genetische Auslese.

Kombinieren Sie diese Gewohnheiten mit gezielter Stressbewältigung: Regelmäßige Entspannungspausen senken den Cortisolspiegel nachhaltig und verhindern fehlerhafte Gen-Anschaltungen im Körper.

Erstellt mit Hilfe von KI



DER DIREKTE
WEG ZU IHRER
KLEINANZEIGE:



**Unsere Kleinsten buchen –
einfach, schnell und unkompliziert!**

Online: anzeigen.wittich.de
per E-Mail: privatanzeigen@wittich-hoeher.de
oder telefonisch: **02624 911-0**

www.wittich.de



gesund & fit



Privates St. Josef Pflegehaus

www.stjosefpflegehaus.de

Ansprechpartner:
Antje Spurzem

Hier bin ich zu Hause!

St. Josef-Pflegehaus Polch

Private St. Josef Pflegehaus Betriebs-GmbH, Jahnstraße 4, 56751 Polch, Telefon: 0 26 54/94 01-0, Fax: 94 01-11

Muskelgesundheit im Alter

-Anzeige-

Muskeln sind weit mehr als Fortbewegungsmittel. Sie arbeiten als körpereigene Apotheke für Herz, Hirn und Stoffwechsel. Ab dem 30. Lebensjahr verliert der Mensch ohne Gegenmaßnahmen bis zu einem Prozent seiner Muskelmasse pro Jahr. Dieser Prozess, Sarkopenie genannt, bleibt lange unbemerkt. Doch schwindende Muskeln bedeuten nicht nur Verlust an Kraft. Bei der Muskelarbeit werden botenstoffartige Proteine freigesetzt: sogenannte Myokine. Myokine wirken entzündungshemmend, verbessern die Insulinempfindlichkeit und schützen die Gefäße. Reiner Ausdauersport reicht im Alter meist nicht aus, um diesen Verlust zu stoppen.

Wer seine Muskeln gezielt fordert, beugt Sturzgefahr, Osteoporose und Altersdiabetes wirksam vor. Tipps für den Muskelhalt: Setzen Sie mindestens zweimal wöchentlich gezielte Kraftreize. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht wie Kniebeugen und Liegestütze oder leichtes Training mit Hanteln reichen dafür völlig aus.

Achten Sie zudem auf eine angepasste Eiweißzufuhr: Ältere Menschen benötigen etwa 1,2 bis 1,5 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht täglich. Wichtig ist vor allem Kontinuität – kurze, regelmäßige Einheiten erzielen deutlich nachhaltigere Effekte als seltene Maximallasten.

Erstellt mit Hilfe von KI

Atmung als Werkzeug

-Anzeige-

Flache Mundatmung fördert Stress. Wer die Atemtechnik gezielt steuert, beruhigt das vegetative Nervensystem binnen Minuten. Viele Menschen atmen im Alltagsstress unbewusst zu schnell, zu flach und häufig durch den Mund. Das führt zu einer Überreizung des Sympathikus – des Teilbereichs unseres Nervensystems, der für Kampf- oder Fluchtreaktionen zuständig ist. Mundatmung filtert zudem die Luft schlechter und vermindert die Sauerstoffaufnahme im Gewebe. Gezielte Nasen- und Bauchatmung verändert diesen Zustand sofort. Sie stimuliert den Vagusnerv, den Gegenspieler des

Stressnervs. Der Herzschlag verlangsamt sich, der Blutdruck sinkt, die Muskelanspannung lässt nach. Das Atmen wird so zu einer jederzeit verfügbaren Methode der Stressregulation. Eine Sofortübung: Die 4-7-8-Atemtechnik: Atmen Sie für 4 Sekunden tief durch die Nase in den Bauch ein, halten Sie den Atem für 7 Sekunden entspannt an und atmen Sie danach 8 Sekunden lang langsam und hörbar durch den Mund aus. Bereits vier Wiederholungen dieser Abfolge genügen, um den Vagusnerv zu stimulieren und akute Stressspitzen spürbar abzufangen.

Erstellt mit Hilfe von KI

Präsentismus in der Infektwelle

-Anzeige-

Foto: stock.adobe.com - Prostock-studio



Wer krank arbeitet, schadet dem eigenen Herzen und der Betriebswirtschaft.

Das Phänomen heißt Präsentismus: Beschäftigte arbeiten, obwohl sie sich körperlich krank fühlen. Im Zeitalter von mobiler Arbeit und Homeoffice hat sich dieses Verhalten verschärft. Der Weg ins Büro entfällt, das schlechte Gewissen gegenüber dem Team steigt. Doch der Versuch, Stärke zu zeigen, ist ökonomischer und medizinischer Irrsinn. Medizinisch drohen schwerwiegende Folgen.

Wer Infekte nicht auskurirt, riskiert, dass Viren in den Herzmuskel wandern. Eine Herzmuskelentzündung (Myokarditis) verläuft oft schleichend, kann aber dauerhafte Schäden hinterlassen. Ökonomisch entsteht ein Vielfaches der Kosten eines regulären Krankentags: Die Arbeitsqualität sinkt, Fehler häufen sich, und die Genesung verzögert sich um Wochen. Unternehmen fahren mit einer Kultur, die krankheitsbedingte Ruhe achtet, um Längen günstiger.

Erstellt mit Hilfe von KI



TAGESPFLEGE IN PLAIDT

PLATZ FÜR LEBENSFREUDE

www.bb-saffig.de

TAGESPFLEGE MARGARETHE

im Seniorenzentrum Maria vom Siege
Mühlenstraße 43 | 56637 Plaidt
Öffnungszeiten: Mo - Fr: 8 - 16 Uhr
Tel.: 0 26 32 / 30 90-111
tagespflege-margarethe@bbtgruppe.de



**Vereinbaren Sie gerne einen
kostenlosen Probetag!**

Folgt uns:
barmherzigebrueder



Notrufe & Bereitschaftsdienste



NOTRUF

ALLE ANGABEN OHNE GEWÄHR

Polizei	110
Feuerwehr	112
Rettungsdienst/Notarzt	112
Krankentransport DRK	19222

APOTHEKEN

Bereitschaftsdienst der Apotheken

Zentrale Notdienstnummer aus dem Festnetz sowie aus dem Mobilfunknetz: **01805/258825-56626**Auch auf der Website der Landesapothekerkammer (www.lak-rlp.de) steht der aktuelle Notdienstplan allen Interessierten zur Verfügung.

SOZIALE DIENSTE

Mobile Soziale Dienste,
Kranken-, Alten-, Familienpflege/Hausnotruf
DRK-Kreisverband Mayen-Koblenz

56727 Mayen, Westbahnhofstr. 7 02651/70448933

VG Pellenz

DRK-Sozialstation Häusliche Alten-, Kranken- und
Familienpflege, Hauswirtschaftliche Hilfen

Service-Nummer rund um die Uhr 07000/9153030

Beratungs- und Koordinierungsstelle tagsüber 02652/528359

Stiftung Kirchliche Sozialstation Andernach Kranken-,
Alten- und Familienpflege, Hauswirtschaftliche Hilfen

amb. Hospiz 02632/25440

Beratungs- und Koordinierungsstelle**Pflegestützpunkt Andernach** 02632-2939535 und -36**AIDS-Beratung**

Beim Gesundheitsamt Mayen-Koblenz, Außenstelle Andernach, Breite Straße 109, besteht die Möglichkeit zum kostenlosen – auf Wunsch auch anonymen – HIV-Test. Da das Labor nicht immer besetzt ist und ein Arzt nicht immer anwesend ist, soll der Termin für die Blutentnahme, ggf. auch der Beratungstermin, vorher telefonisch unter 02632/251600 abgestimmt werden.

Null Pro Neuwied e.V. - Gemeinnütziger Selbsthilfeverein

bei Sucht-/Führerscheinproblemen (MPU), nullpro-neuwied@t-online.de
 Hofgründchen 42, 56564 Neuwied 02631-52543

Deutscher Kinderschutzbund Mayen

Am Brückentor 10, Mayen 02651 6002

Kinder- und Jugendtelefon, Montag bis Samstag, 14 - 20 Uhr,

Nummer gegen Kummer (gebührenfrei) 116 111

Beratung im Internet: www.nummergegenkummer.de

Hilfe bei Erziehungsfragen vertraulich und kostenlos 02651 6002

Diakonisches Werk des Evangelischen Kirchenkreises**Außenstelle Andernach – Koblenz**

Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung . 02632/987285

Betreuung und allgemeiner sozialer Dienst: 02632/493555

Caritasverband Rhein-Mosel-Ahr e. V.

in Andernach

Ludwig-Hillesheim-Str. 3, 56626 Andernach Tel.: 02632 25020

Allgemeine Sozialberatung, Schwangerschaftsberatung, Rechtliche

Betreuung, Integration durch Arbeit, Psychosoziale Hilfen für Geflüchtete

Kinder & Erwachsene, Migrationsberatung für Jugendliche

& Erwachsene

Tafel Mayen, Ausgabestelle Andernach

Friedlandstr. 31, 56626 Andernach,

Öffnungszeiten: Mittwoch: 9:30 - 12:30 Uhr

..... Tel.: 02651 9869-147, E-Mail: tafel-mayen@caritas-rma.de**Seniorenheim Bad-Tönisstein**

An der L113, 56626 Andernach-Kell/Bad Tönisstein .. 02636/9690 0

Vollstationäre Pflege, Kurzzeitpflege

Alzheimer Gesellschaft Nördliches Rheinland-Pfalz e.V.Bachstr. 13, 56727 Mayen, Internet: www.alzheimer-n-rlp.de

Beratungsgespräche nach Terminvereinbarung 02651/7011155

Kreuzbund Andernach – Hilfe für Alkoholranke und ihre Angehörigen

Info-Gruppe mittwochs ab 19.00 Uhr im Bischof-Bernhard-Stein-

Haus (Caritas), Ludwig-Hillesheim-Straße 3, 56626 Andernach.

Anmeldung ist nicht erforderlich, weitere Auskünfte auch unter

www.kreuzbund-trier.de und 02632/959771**WEISSER RING Opfer-Notruf**

Telefon Außenstelle Mayen-Koblenz 0151 55164702

Opfer-Telefon 116006

BEREITSCHAFTSDIENSTE

VG PELLENZ

Wasserversorgungs-Zweckverband „Maifeld-Eifel“,
in Mayen (WVZ)

Der Wasserversorgungszweckverband „Maifeld-Eifel“,
 Eichenstr. 12,

Mayen, Telefonnummer 02651/8097-0

Telefaxnummer 02651/8097-99

hat für den Bereich „Wasserversorgung“ einen Bereitschaftsdienst
 eingerichtet. Sie können unseren Bereitschaftsdienst außerhalb der
 üblichen Dienstzeiten unter der Telefonnummer: 02651/809760 er-
 reichen. Hier erhalten Sie weitere Auskünfte über einen automati-
 schen Anrufbeantworter.

Stadt Andernach**Abwasserwerk**

Notruf 0171/7161395

Stadtwerke Andernach Energie GmbH,

Läufstraße 4, 56626 Andernach

Kostenfreie Hotline Kundenservice: 0800 0 298 121

Entstördienst-Wasser: 0800 0 298 222**Entstördienst-Strom:** 0800 0 298 223**Entstördienst-Gas und Fernwärme:** 0800 0 298 224

ÄRZTE

Ärztliche Bereitschaftsdienstzentrale (BDZ) Mayen

am St.-Elisabeth-Krankenhaus, Siegfriedstraße 22, 56727 Mayen:

Öffnungszeiten BDZ Mayen:

Mo., Di., Do. 19 - 7 Uhr, Mittwoch 14 - 7 Uhr, Freitag ab 16 Uhr,

Samstag und Sonntag ab 7 Uhr, jeweils bis 7 Uhr am Folgetag.

Hausbesuche nur nach telefonischer Voranmeldung. Bei akuten

lebensbedrohlichen Notfällen, wie starken Herzbeschwerden,

Bewusstlosigkeit oder schweren Verbrennungen, muss direkt

der Rettungsdienst unter der Nummer 112 angefordert werden.

Telefon BDZ Andernach + Mayen 116117

ZAHNÄRZTE

Einheitliche zahnärztliche Notrufnummer: 0180/5040308
zu den üblichen Telefentarifen

Ansage des Notfalldienstes zu folgenden Zeiten:

Freitagnachmittag von 14 bis 18 Uhr, Samstag 8 Uhr bis Montag

8 Uhr, Mittwochnachmittag von 14 bis 18 Uhr und an Feiertagen

entsprechend von 8 Uhr bis zum nachfolgenden Tag 8 Uhr, an Feier-

tagen mit einem Brückentag, von Donnerstag 8 Uhr bis Samstag

8 Uhr. Weitere Informationen zum zahnärztlichen Notfalldienst kön-

nen Sie unter www.bzkkoblenz.de nachlesen. Eine Inanspruch-

nahme des zahnärztlichen Notfalldienstes ist wie bisher nach tele-

fonischer Vereinbarung möglich.

GESUCH: GRUNDSTÜCK ODER HALLE FÜR PADEL-SPORTANLAGE

Ich suche ein Grundstück oder eine geeignete Bestandsimmobilie zur Errichtung einer Padel-Sportanlage mit vier Courts sowie einer kleinen ergänzenden Infrastruktur (z. B. Sanitär, Lager, Aufenthaltsbereich).

Bevorzugt wird ein Grundstück, das im Bebauungsplan bereits als Sportfläche ausgewiesen ist oder sich für eine entsprechende Nutzung eignet. Ebenso interessant ist eine stillgelegte Industriehalle mit ebenem Boden, die sich für den Umbau zu einer Indoor-Padelanlage anbietet.

GESUCHT WERDEN:

- Grundstücke ab ca. 2.500 – 3.500 m²
- Alternativ: Industrie- oder Gewerbehallen mit ausreichender Deckenhöhe (8 Meter)
- Nutzung: Sportanlage / Padel-Tennis
- Kauf oder faire, langfristige Pacht
- Lage: gut erreichbar, idealerweise mit Parkmöglichkeiten

WAS GEPLANT IST:

- Bau von vier Padelplätzen (Outdoor oder Indoor)
- Kleine Infrastruktur: Sanitär, Technik, Lager, Aufenthaltsbereich
- Optisch und akustisch unkritische Nutzung, keine nächtlichen Lärmspitzen
- Sportliche Freizeitnutzung mit regionalem Mehrwert

Ich freue mich über Hinweise zu passenden Flächen, Gespräche mit Eigentümern oder Kontakt zu Gemeinden, die Sportnutzungen aktiv unterstützen.

KONTAKT

Telefon: 0171/54 56 735
E-Mail: office@cbonk.de



ROHR- & KANALSERVICE
Reinhold
GmbH

Freie Rohre.
Klare Lösungen.

24 h Service

UNSERE LEISTUNGEN

- Rohrreinigung
WC · Küche · Keller · Bad
- Kanal-TV-Untersuchung
- Kanalsanierung
Ohne Aufgraben
- Rückstausicherung



Ihr Ansprechpartner für Ihre Region
Herr Schlosser

JETZT ANRUFEN
0151 74330809

Seit 1985 Baumdienst Siebengebirge Nun schon in zweiter Generation

Weit über die Grenzen des Siebengebirges hinaus bitten Kunden Gary Blackburn um Rat, wann immer es um professionelle Pflege, den Erhalt oder die Sanierung von Bäumen und Naturdenkmälern geht. Auch Fällungen – oft auf engstem Raum – gehören zur täglichen Praxis der voll ausgebildeten Baumexperten. Die Söhne Kevin, Alexander und Luke leiten seit ihrer Ausbildung zum „European Treeworker“ bereits eigene Teams im Westerwald, der Eifel und NRW. Jetzt hat auch der jüngste Sohn William seine Ausbildung im Familienunternehmen begonnen. Die eigentlichen Stars im Team sind aber nach Meinung vieler Kunden Collie-Dame Emma und ihr Sohn Charles. Freuen auch Sie sich auf ein Kennenlernen bei einer kostenlosen, professionellen Beratung!



Weitere Informationen und wertvolle Video-Expertentipps rund um die Baumpflege finden Sie auf der Homepage

www.Baumdienst-Siebengebirge.de



**BAUMDIENST
SIEBENGBIRGE**
FORSTHAUS REIFSTEIN

GARY BLACKBURN UND SÖHNE – JETZT AUCH IN ZWEITER GENERATION

- Baumpflege · Baumsanierung · Baumstumpf fräsen
- Baumfällung - schwierigste Fälle mit englischer Doppelseiltechnik · Garten-/Jahrespflegearbeiten

Fachgerechte Baumbewertung! kostenlos

Bonn, Siegburg, Linz, Königswinter, Köln, Düsseldorf,
Berg, Gladbach, Mayen, Neuwied, Montabaur,
Altenkirchen, Tel.: 02645 / 9999-000, Fax: 02645 / 9999-004

www.Baumdienst-Siebengebirge.de
Gebührenfreie Hotline 0800 / 228 63 43



KEEP CALM
AND
TAKE CARE
OF YOUR
TREES



Verteilung. Zustellung. Ein Netzwerk, das auch Sie bei der Verteilung Ihrer Werbung nutzen können.

verteilung.wittich.de

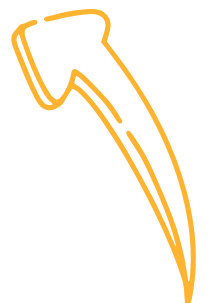
Geschäfts- und Privatanzeigen

online
aufgeben

anzeigen.wittich.de



LINUS WITTICH
Lokal informiert. Druck. Internet. Mobil.



Thailand Traumreise 2027



Mit dem Konzerthighlight
„Nacht des Deutschen Schlagers“



Frühbucher-Preis
p. P. ab
1.599 €
im DZ vom 17.04.-25.04.2027
9-tägig (7 Nächte) ab/bis
Frankfurt inkl. Flug, Vollpension-
Plus und Konzert

Buchungscode:
LW26

Kommen Sie mit FLY & HELP Travel
an den Traumstrand von Khao Lak!

Tauchen Sie ein in die Schönheit Thailands

Begleiten Sie uns in Ihrem nächsten Traum-Urlaub nach Thailand, Khao Lak! Das 4,5-Sterne-Resort „La Flora“, mit Vollpension-Plus-Verpflegung, liegt eingebettet in eine tropische Oase direkt am Meer und bietet Erholung pur. Der musikalische Höhepunkt ist die Konzertnacht „Nacht des Deutschen Schlagers 2027“ – ein unvergesslicher Abend mit den Stars des deutschen Schlagers: Loona, Gaby Baginsky, Ireen Sheer, Olaf Berger, Peter Orloff, Olaf Henning und Vincent Gross. Erleben Sie mit uns eine einzigartige Kombination aus Erholung, Musik und faszinierenden Eindrücken Thailands! Die Reise kann um die pulsierende Metropole Bangkok oder eine Rundreise durch Nordthailand verlängert werden und verspricht damit noch mehr einzigartige Erlebnisse.

Ihre inkludierten Reise-Highlights:

- Live-Show »Abenteuer Weltumrundung«
- Konzert »Nacht des Deutschen Schlagers«
- »Disco Pool-Party«



Live-Show
mit Reiner Meutsch

Musikalischer Höhepunkt »Nacht des Deutschen Schlagers 2027«



Gaby Baginsky, Ireen Sheer, Olaf Berger, Peter Orloff,
Vincent Gross, Loona und Olaf Henning

www.schlager-thailand.de

Ausführender
Reiseverlauf!



INKLUSIVLEISTUNGEN

- Flüge z. B. mit CONDOR in der Economy Class (Upgrades möglich)
z.B. bis Phuket und zurück
- Transfers Flughafen-Hotel-Flughafen
- 4,5 Sterne Hotel „La Flora“ direkt am Strand gelegen mit Vollpension-Plus-Verpflegung
- Konzert „Nacht des Deutschen Schlagers“
- Live-Show „Abenteuer Weltumrundung“
- Eintritt zur Pool Party mit DJ
- Verschiedene Ausflüge buchbar, wie z. B. Schnorcheln, Tempeltour, Bootsfahrt u.v.m.
- Reisepreissicherungsschein (abgesichert durch tourVERS Touristik Versicherungs-Service GmbH)
- Upgrade ins 5 Sterne Nachbarhotel La Solaya buchbar ab +150 € p. P. pro Woche

Zeitraum	Nächte	Option(en)	Preis p. P.
17.04. – 25.04.	7	Grundreise	ab 1.599 €
18.04. – 30.04.	10	Grundreise + Bangkok	ab 1.999 €
15.04. – 30.04.	14	Grundreise + Badeverlängerung	ab 2.199 €
16.04. – 05.05.	17	Kombination (Bangkok + Baden)	ab 2.599 €
13.04. – 28.04.	14	Rundreise „Goldenes Dreieck“	ab 2.999 €

Jetzt buchen unter:

Tel.: 0214-7348 9548
(Mo.-Fr. 9-14 Uhr)

E-Mail: reisen@fh-travel.de

Veranstalter: FLY & HELP Travel, eine Marke
der Prime Promotion GmbH

FLY & HELP
50 €
pro Person

vom Reisepreis kommen der Reiner
Meutsch Stiftung FLY & HELP zugute
und werden für einen Schulbau ver-
wendet. www.fly-and-help.de

