

Lesezeichen



„An der Wallburg“
feierlich eingeweiht



Blumenkästen
frei Haus



Fußballturnier
und Fußballcamp



Gute-Laune-Wetter!
Wie sich Sonne und Wärme
auf unser Wohlbefinden auswirken.

Liebe Mieterinnen und Mieter, liebe Kunden und Freunde der RBS,



ich hoffe, Sie genießen den Sommer, von dem ich aktuell gar nicht sagen kann, ob er besonders heiß oder kühl ausfallen wird. Der Blick in die Wettervorhersagen lässt einen in diesen Tagen oftmals ratlos zurück. Von gefährlicher Hitze ist da die Rede, dann wieder von Gewitter und kalten Schauern. Temperaturwechsel von 10 °C innerhalb eines Tages sind längst keine Seltenheit mehr. Aprilwetter scheint ganzjährig Konjunktur zu haben.

Vor allem für ältere Menschen kann dieses Hin und Her belastend sein. Und da statistisch die Tage mit großer Hitze zunehmen, kann es sinnvoll sein, sich vorzubereiten oder anzupassen. Als Wohnraumversorger beziehen wir solche klimatischen Veränderungen natürlich längst in unsere Planung ein, wenn es beispielsweise um Beschattungen geht, um die architektonische Vermeidung von Hitzestaus oder auch um Bepflanzungen, entsiegelte Flächen und vieles mehr.

Natürlich wollen wir nicht nur die Folgen des Klimawandels erträglicher gestalten, sondern auch seine Ursachen minimieren. Eine emissionsarme Energieversorgung unserer Gebäude steht dabei im Fokus, die vor allem bei Neubauten bereits konsequent umgesetzt wird. So wird beispielsweise unser neues Mehrparteienhaus „An der Wallburg“ über Wärmepumpen beheizt, die wiederum über eine eigene PV-Anlage versorgt werden.

Solche und ähnliche Lösungen lassen sich noch nicht flächendeckend in allen Wohnungen realisieren. Klimaschutz und Klimaanpassung müssen Hand in Hand gehen und dürfen niemals diejenigen aus dem Blick verlieren, die auf bezahlbaren Wohnraum angewiesen sind. Soziale, ökologische und auch ökonomische Verantwortung liegen hier sehr nah beieinander.

Wir glauben daran, dass wir als Team und gemeinsam mit unseren Mieterinnen und Mietern diesen Wandel gestalten können. Die Herausforderungen werden nicht kleiner, doch mit strategischem Denken und gegenseitigem Vertrauen werden wir jede Hürde nehmen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein angenehmes (Wohn-)Klima und einen entspannten Sommer.

Ihre Sabine Merschjohann

Mit unserem digitalen Mieterportal können Sie bequem:

- Dokumente verwalten
- Meldungen vornehmen
- Neuigkeiten einsehen

portal.rbs-wohnen.de/app/login



Wenn Not am Mann ist ...

Leider kann es immer mal vorkommen, dass der eine oder andere Notfall schnelles Handeln erfordert. Für solche Fälle gibt es die Notdienstnummer der RBS. In dringenden technischen Notfällen rufen Sie bitte freitags zwischen 12:00 und 16:30 Uhr, samstags, sonntags und an Feiertagen zwischen 8:00 und 16:30 Uhr folgende Rufnummer an:
0 22 02 / 95 22 33

Bei Nichterreichen des Mitarbeiters sprechen Sie bitte auf das Band. Dieses wird regelmäßig abgehört. Alle anderen Anliegen können nach wie vor während der Geschäftszeiten unter 0 22 02 / 95 22 0 oder info@rbs-wohnen.de aufgegeben werden.

Nutzen Sie diesen Service bitte nur, wenn ein echter Notfall vorliegt. Andernfalls müssen wir Ihnen die entstandenen Kosten in Rechnung stellen.

Notfälle sind:

- Totalausfall der Heizung bei Minustemperaturen
- Rohrbruch
- Stromausfall in der gesamten Wohnung oder im gesamten Haus
- Rohrverstopfung mit Überschwemmungsgefahr

Die Verstopfung eines Waschbecken-, Bade- oder Duschwannenabflusses sowie laute Musik des Nachbarn stellen keinen Notfall dar!

Impressum

„Lesezeichen“ · Kundenmagazin der RBS
Rheinisch-Bergische Siedlungsgesellschaft mbH

Ausgabe 02 | 2025, Auflage: 2.500 Stück

Herausgeber:
Rheinisch-Bergische Siedlungsgesellschaft mbH
An der Gohrsmühle 25, 51465 Bergisch Gladbach
Tel. 0 22 02 / 95 22 0, Fax 0 22 02 / 95 22 44
info@rbs-wohnen.de, www.rbs-wohnen.de

Verantwortlich für den Inhalt: Sabine Merschjohann

Bildnachweis:
Shutterstock: Oleg Kozlov, anek.soowannaphoom,
Roman Samborskyi, Finaldream, Prostock-studio,
KyivnataliS, OlgaBudrina, Pavel L Photo and Video,
Viktoria Hodos, paikong, KieferPix

Text und Gestaltung:
stolp + friends Marketinggesellschaft mbH
www.stolpundfriends.de

Druck: medienzentrum süd
Bischofsweg 48–50, 50969 Köln

Für ein faires Miteinander

Wer schon länger bei uns wohnt, arbeitet oder uns als Geschäftspartner verbunden ist, weiß es längst: Fairness, Respekt und Verantwortung gehören zum Wesenskern der RBS. Dennoch haben wir diese Werte einmal klipp und klar in einer Grundsatzerklärung zu Papier gebracht. So wollen wir noch einmal deutlicher machen, für was wir stehen und was wir einfordern.

Warum das wichtig ist? Weil klare Werte Orientierung geben. Sie zeigen, wie man miteinander umgeht – gerade auch in schwierigen Situationen. Eine solche Erklärung schafft Transparenz und setzt ein deutliches Zeichen: Die RBS steht für Verlässlichkeit, Wertschätzung und soziales Handeln.

Zudem sind unsere Werte natürlich keine Einbahnstraße. So respektvoll unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit unseren Mieterinnen und Mietern sowie Geschäftspartnern und Dienstleistern umgehen, so sollen sie auch umgekehrt behandelt werden. Und genau das passiert bereits seit vielen Jahren und in den allermeisten Fällen, wofür wir uns an dieser Stelle auch bei Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, ausdrücklich bedanken.

Mehr Infos zur Grundsatzerklärung finden Sie auch auf unserer Homepage unter www.rbs-wohnen.de/aktuelles.

Unsere Haltung:

Für ein respektvolles und gewaltfreies Miteinander

Als Wohnungsunternehmen stehen wir, die RBS GmbH, nicht nur für gutes Wohnen, sondern auch für einen respektvollen Umgang – im Büro, in unseren Gebäuden, Außenanlagen oder am Telefon. **Gewalt hat bei uns keinen Platz** – weder gegenüber unseren Kunden/Innen, Mietenden oder Dienstleistenden noch gegenüber unseren Kunden/Innen, Mietenden oder Dienstleistenden. Und genauso wenig akzeptieren wir Gewalt oder respektloses Verhalten uns gegenüber.

Was uns wichtig ist!

Wir wollen, dass sich alle bei uns sicher und ernst genommen fühlen – ganz gleich, ob sie hier arbeiten, wohnen oder mit uns zusammenarbeiten. Jeder Mensch hat das Recht auf einen fairen und respektvollen Umgang. Dazu gehören Freundlichkeit, Zuhören, gegenseitige Rücksichtnahme und auch mal ein klärendes Gespräch – aber ohne Drohungen, Beleidigungen oder Druck.

Gewaltfrei heißt für uns konkret:

Wir dulden keine körperliche oder verbale Gewalt, keine Diskriminierung, kein Mobbing, kein Stalking und keine sexuelle Belästigung – weder im direkten Gespräch noch online.

Wir begegnen einander auf Augenhöhe – unabhängig von Herkunft, Alter, Geschlecht, Religion oder sozialem Status.

Führungskräfte und Mitarbeitende übernehmen gemeinsam Verantwortung für ein gutes Klima und greifen ein, wenn Grenzen überschritten werden.

Auch gegenüber unseren Mietenden und Kunden/Innen gilt: Wir bleiben freundlich und sachlich – erwarten das aber auch im Gegenzug.

Und wenn Grenzen überschritten werden?

Niemand muss Gewalt oder Belästigung hinnehmen. Wer sich unwohl fühlt oder schlechte Erfahrungen gemacht hat, findet bei uns Gehör und Unterstützung – schnell, vertraulich und ohne Nachteile. Wir haben Ansprechpersonen und klare Abläufe, damit niemand allein bleibt.

Wir stehen als Unternehmen geschlossen hinter unseren Werten. Wer sich wiederholt oder schwer danebennimmt, muss mit Konsequenzen rechnen.

Zusammen geht's besser!

Ein gutes Miteinander lebt davon, dass wir uns alle einbringen. Wir setzen auf gegenseitige Achtung, Ehrlichkeit und den Willen, Konflikte fair zu lösen. So gestalten wir gemeinsam ein Umfeld, das Vertrauen schafft – im Berufsalltag ebenso wie im privaten Leben.

Sabine Merschjohann
Geschäftsführerin RBS GmbH

Ich wollt, ich wär ein Huhn ... Hühnerprojekt begeistert Tageskinder

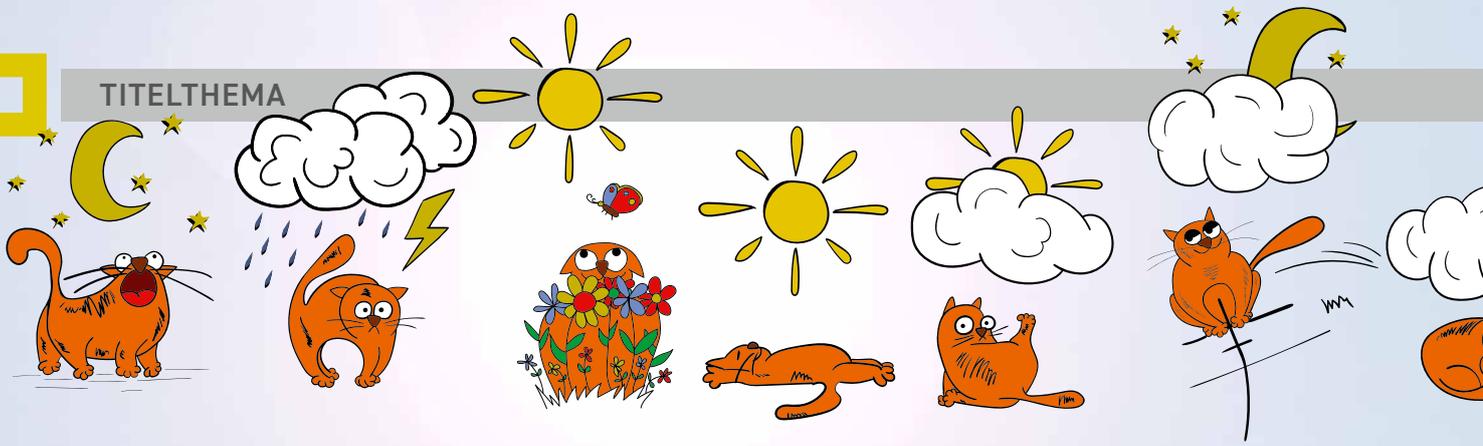


Hühner dürfen bei der RBS aus guten Gründen nicht gehalten werden. Sie verursachen Gerüche, locken Ungeziefer an und können auch schon mal laut werden. Trotzdem haben wir bei zwei Tagesmüttern aus der Handstraße eine Ausnahme gemacht, denn das Federvieh war nur zu Gast und sorgte für tolle Kindheitserfahrungen.

Ein noch warmes Ei aus dem Nest zu holen, ist für viele Kinder (und auch Erwachsene) ein tolles Erlebnis. Aus diesem Grund haben sich Susanne und Danielle, zwei Tagesmütter aus der Handstraße, vier Tiere vom Biohof Groß Düssel in Haan Gruiten für ein Projekt geliehen. Drei Wochen lang durften die Hühner hier picken, scharren und gefüttert werden. Unter der Maßgabe, dass sich kein Nachbar gestört fühlt, haben wir diesem Projekt unseren Segen gegeben.

Für die Kinder war es sicher eine schöne und lehrreiche Erfahrung. Sie haben sich gut um die Tiere gekümmert und wissen nun, wie viel Arbeit es machen kann, die Eier aus dem Nest statt dem Supermarktregal zu nehmen.





Einfluss des Wetters auf unseren Körper Wetterfühligkeit liegt in der Luft

Sonnenschein, Eisdiele und laue Abende – der Sommer hat klar seine Vorteile. Doch die Auswirkungen des Wetters auf unser Wohlbefinden sind weitaus komplexer. Wetterumschwünge und damit einhergehende Beschwerden wie Müdigkeit, Kopf- und Gelenkschmerzen begleiten manche von uns das ganze Jahr. Erfahren Sie, warum „Wetterfühligkeit“ nicht immer Einbildung ist und wie wir unseren Körper an den Wechsel von warm und kalt gewöhnen können.

Wir frieren, wenn es kalt ist, und schwitzen, wenn es heiß ist. Unser Körper reagiert auf das Wetter. Und das ist auch gut so. Schließlich gehört das Wetter zur Umwelt, in der wir Menschen uns tagtäglich bewegen.

Damit unser Organismus einwandfrei funktioniert, ist eine Körpertemperatur von etwa 37 Grad notwendig. Daher hat unser Körper gelernt, sich selbst zu regulieren, wenn sich die Außentemperatur verändert.

Viele von uns spüren diesen automatischen Vorgang nicht – andere Menschen hingegen nehmen ihn deutlicher wahr.

Drei Typen

Wetterreagierende:

Der Organismus dieser Menschen passt sich den Wetterbedingungen unbemerkt an. Sie haben in der Regel keine Beschwerden.

Wetterfühlige:

Laut einer Umfrage des Deutschen Wetterdienstes aus dem Jahr 2015 würde sich jeder Zweite selbst als wetterfühlig bezeichnen. Diese Menschen klagen über Kopfschmerzen oder Unwohlsein; sie plagen Schlafstörungen, Müdigkeit oder Blutdruckbeschwerden, wenn sich das Wetter ändert.

Wetterempfindliche:

Krankheiten oder Verletzungen machen diese Personen besonders empfindlich für Wetterumschwünge. Beispielsweise alte Operationsnarben oder Knochenbrüche rufen Schmerzen hervor, zum Teil sogar vor der eigentlichen Wetterveränderung. Je nach Leiden müssen diese Menschen besonders auf die Signale ihres Körpers hören, da sie gefährdet sind.

Wetter verstärkt Beschwerden

Welchen Einfluss das Wetter konkret auf unseren Organismus hat, wird in der Wissenschaftsdisziplin „Medizinmeteorologie“ genauer erforscht. Einige Studien zeigen, dass „Wetterfühligkeit“ mehr als Einbildung ist. Wetterwechsel können Symptome auslösen oder verstärken. Besonders chronische Schmerzpatienten spüren Wetterumschwünge deutlicher als andere. Ältere Menschen eher als jüngere. Aber viele Zusammenhänge sind noch nicht eindeutig belegt.

Körperliche und psychische Auswirkungen

Klar ist aber: Höhere Temperaturen erweitern die Blutgefäße. Das kann besonders bei Menschen mit niedrigem Blutdruck Kopfschmerzen auslösen. Bei einem Temperatursturz steigt das Schlaganfall- und Herzinfarktrisiko, weil die Gefäße sich verengen und das Herz gegen den Widerstand pumpen muss. Besonders gefährdet sind Menschen, deren Blutgefäße durch Krankheiten wie Diabetes oder durch schlechte Gewohnheiten wie Rauchen bereits geschädigt sind. Bei Kälte und hoher Luftfeuchtigkeit schmerzen verheilte Verletzungen, jucken alte Narben oder die Gelenke machen Probleme.

Auch der Luftdruck spielt eine Rolle: Nähert sich eine Warm- oder Kaltfront, haben Menschen häufiger Kopfschmerzen. Der Druckwechsel kann Durchblutungsstörungen auslösen. Aber nicht nur körperliche Auswirkungen machen sich bei Wetterumschwüngen bemerkbar: Bei aufziehendem Gewitter passieren laut Verkehrsstatistik häufiger Unfälle. Hitze soll Reizbarkeit und Gewaltbereitschaft erhöhen. Ebenso klagen „Wetterfühlige“ über Antriebslosigkeit und verstärkte depressive Verstimmungen.



Am liebsten nicht zu warm, nicht zu kalt

Eindeutige Nachweise sind aber schwierig zu erbringen, da alle Wettervariablen zu einem bestimmten Zeitpunkt berücksichtigt werden müssen, wie: Temperatur, Feuchtigkeit, Sferics (elektromagnetische Gewitterimpulse), Druckschwankungen sowie UV- und Infrarotstrahlen. Hinzu kommen persönliche Dispositionen. Der Mensch und das Wetter sind zwei komplexe Systeme, und somit ist auch ihr Zusammenspiel entsprechend komplex. Fest steht aber: Als Mitteleuropäer können wir Temperaturschwankungen von bis zu 20 Grad problemlos bewältigen. Am liebsten mag unser Kreislauf 20 bis 25 Grad mit Sonnenschein und Hochdruckwetter – dann fühlen wir uns am wohlsten.

5 Tipps zur Vorbeugung

Dem Wetter können Sie nicht aus dem Weg gehen, aber Sie können Ihre Anpassungsfähigkeit erhöhen, um mit den Wetterumschwüngen besser klarzukommen.

1 Vor allem Menschen, die viel Zeit in ihren vier Wänden verbringen, sollten sich öfter vor die Tür wagen: So lässt sich der Körper an die Druckschwankungen und Wetterumschwünge gewöhnen. Spaziergänge bei Wind und Wetter – ganz nach dem Motto „I’m singing in the rain“ – sind empfehlenswert.

2 Ebenso hilfreich sind Saunagänge mit anschließender Abkühlung, Kneippgänge oder Wechselduschen zwischen heiß und kalt. Diese Maßnahmen helfen dem Körper, sich auf Temperaturschwankungen einzustellen.

3 Psychische Verstimmungen können durch Klimareize verstärkt werden. Abhilfe schaffen Entspannungsübungen wie autogenes Training, Tai-Chi und Yoga. Auch regelmäßiger Sport wie Gymnastik, Schwimmen oder Tanzen bringt Stabilität.

4 Mithilfe eines Wetterfähigkeits-Tagebuchs identifizieren Sie Wetterlagen, auf die Sie besonders empfindlich reagieren. So können Sie aktiv und gezielt vorbeugen oder vermeiden.

5 Gesunde Ernährung und ausreichend Flüssigkeitszufuhr wirken auch in diesem Fall Wunder. Obst und Gemüse sowie genügend Wasser und Fruchtschorlen erhöhen das Wohlbefinden. Übrigens: Bei hohen Temperaturen belasten lauwarme Tees oder Brühen den Kreislauf weniger als eiskalte Getränke.

Ein letzter Tipp: Passen Sie bitte gerade bei angekündigten Hitzeperioden auf sich auf. Vermeiden Sie sportliche Aktivitäten, trinken Sie viel und bleiben Sie möglichst zu Hause.





Einweihung des neuen Mehrgenerationenhauses „An der Wallburg“ Ein Zuhause mit viel Herz



Unter freiem Himmel: Während der ökumenischen Segnung lauschten die Gäste den Worten von Pfarrer Winfried Kissel und Pfarrer Robert Dwornicki.



Gemeinsam geht mehr: Vertreterinnen und Vertreter der Wohnfreu(n)de Refrath e. V., der Stadt, der Kirchen und der RBS freuten sich über ein gelungenes Einweihungsfest.

Gemeinsames Leben, gegenseitige Unterstützung und gelebte Inklusion – all das vereint unser neues Mehrgenerationenwohnhaus in Refrath, das im vergangenen Winter bezogen wurde. Im Mai feierten wir dazu ein wirklich wunderschönes Fest, bei dem das Wohnprojekt mit bunten Luftballons, Live-Musik, einem Zauberer und vielen strahlenden Gesichtern offiziell eingeweiht wurde.

Das Projekt gründet auf der einzigartigen Kooperation zwischen uns als Bauherr und Eigentümer des Mehrparteienhauses und dem Wohnfreu(n)de Refrath e. V. Der Verein entstand aus einer Elterninitiative heraus, die nach neuen Wegen suchte, wie ihre Kinder mit Behinderung möglichst eigenständig und gut abgesichert wohnen können. In den 30 Wohnungen und neun Apartments leben jetzt Menschen unterschiedlichen Alters mit und ohne Behinderung Tür an Tür, die sich gegenseitig unterstützen und somit ein Zuhause schaffen, das in der Form sicher Seltenheitswert besitzt – und hoffentlich Nachahmer findet.

Ein schönes Fest

Zahlreiche Gäste, darunter Vertreter*innen der Stadt, Projektverantwortliche und zukünftige Bewohnerinnen und Bewohner, genossen das herrliche Maiwetter und nutzten unser Einweihungsfest für nette Begegnungen und gegenseitiges Kennenlernen. Wer es noch nicht kannte, hatte zudem Gelegenheit, das Haus im Rahmen einer Führung genauer in Augenschein zu nehmen.

Für die fröhliche Stimmung sorgten unter anderem ein leckeres Grillbuffet und die Party-Band „Die Flöckchen“ aus Bergisch Gladbach.



Das gibt es nicht oft: Die neue Hausgemeinschaft bedankt sich bei unserer Geschäftsführerin Sabine Merschjohann mit Blumen und einem selbstgemalten Bild.

Stimmungsvoll auf andere Art wurde es dann auch bei der Segnung des Hauses durch die evangelische und katholische Kirche, die dem Haus und seinen Bewohnerinnen und Bewohnern alles Gute für die Zukunft wünschten.

Maßstab für gutes Wohnen

Das Projekt besteht neben seinem inklusiven Ansatz auch im Bereich Architektur und Gebäudetechnik. Die 30 Wohnungen und neun Apartments für die betreute Wohngruppe werden unter anderem von einer 100-Quadratmeter-Photovoltaikanlage versorgt, die im Zusammenspiel mit vier Luft-Wasser-Wärmepumpen das Gebäude zu einem Effizienzhaus 55 macht.

Danke an alle!

Wir möchten uns bei allen Beteiligten für das schöne Einweihungsfest bedanken, das vor allem auch die Bewohnerinnen und Bewohner der Wohngruppe begeistert hat. Wir hoffen, dass die fröhliche Stimmung auch weiterhin typisch für dieses besondere Wohnprojekt sein wird, und wünschen der gesamten Hausgemeinschaft noch viele, viele glückliche Jahre im neuen Zuhause.



Kommen, kicken, Tore schießen Fußball-Cup und Fußball-Camp zum Ferienstart

Auch in diesem Herbst wird es das beliebte und traditionelle Fußballturnier mit anschließendem Fußballcamp auf dem Kunstrasenplatz an der Gustav-Stresemann-Straße geben. Bereits seit 18 Jahren gehört das Spektakel für viele Kinder zum absoluten Ferien-Highlight!



Anpfiff zum Kleinfeldturnier ist am Sonntag, 12.10.2025 um 10 Uhr. Fußballbegeisterte Jungen und Mädchen im Alter von 6 bis 14 Jahren können sich per E-Mail an khpiesche@gmail.com oder vor Ort bis 9:30 Uhr anmelden. Gespielt wird in 5er-Teams und Schulmannschaften, auch Einzelspielerinnen und -spieler sind herzlich willkommen und werden neu zusammengewürfelt.

Die gesamte Veranstaltung ist wie immer kostenlos. Die Verpflegung wird von den Eltern organisiert, wobei die RBS an alle Turnierteilnehmerinnen und -teilnehmer Verzehrgutscheine verteilt. Gleichzeitig sind wir auch wieder mit unserer Fußball-Torwand vertreten, bei der geschickte Schützen tolle Preise ergattern können.

Am anschließenden Montag, 13.10., beginnt dann das Fußballcamp, bei dem angemeldete Kinder und Jugendliche zwischen 8 und 14 Jahren fünf Tage lang täglich von 10 bis 15 Uhr ein professionelles Fußballtraining inkl. Mittagessen genießen können. Da die Plätze begrenzt sind, bitten wir um frühzeitige Anmeldung per E-Mail an Frau Holtmann unter holtmann@kreissportbund-rhein-berg.de.

Wer sich anmeldet, verpflichtet sich außerdem, an allen Tagen von 10 bis 15 Uhr auch wirklich mitzumachen. Alles andere wäre unfair gegenüber motivierten Kindern, die keinen Platz bekommen haben.

Wir danken Herrn Uwe Tillmann als Schirmherrn sowie dem Kreissportbund Rhein-Berg, den Eltern und allen tatkräftigen Helferinnen und Helfern für die Unterstützung und hoffen auf ein spannendes Fußball-Event mit vielen strahlenden Gesichtern und jeder Menge Tore!

Mieterbefragung startet im September Ihre Meinung zählt

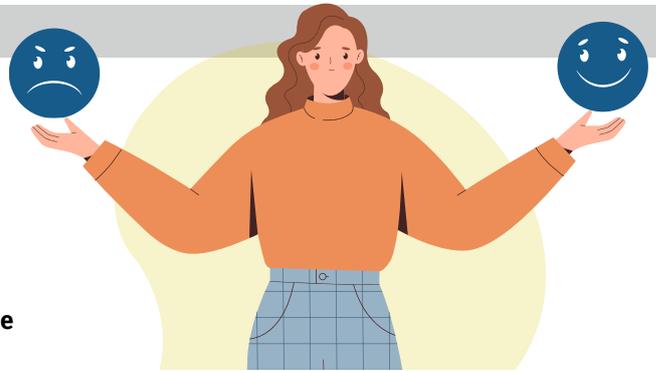
Ab dem 29. September startet unsere Mieterbefragung, und wir möchten Sie schon jetzt darauf aufmerksam machen. Uns ist wichtig, Ihre Zufriedenheit mit der RBS, Ihrem Zuhause und Ihrer Nachbarschaft zu erfahren.

Die Teilnahme ist kurz, unkompliziert und selbstverständlich freiwillig. Alle Angaben werden vertraulich behandelt. Ihre Antworten sind von großem Wert – so sehen wir, wo wir gut aufgestellt sind und wo noch Nachholbedarf besteht.

Für jeden eingehenden Fragebogen spenden wir 2 Euro an die DESWOS. Außerdem verlosen wir unter allen teilnehmenden Mieterinnen und Mietern zehn Einkaufsgutscheine jeweils im Wert von 250 Euro.

Die Ergebnisse werden in der „Lesezeichen“, auf unserer Webseite und im Kundenportal „Meine RBS“ veröffentlicht.

Mit Ihrem Feedback unterstützen Sie uns, das Wohnen bei der RBS zu verbessern. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!



Wie Sie Rohrverstopfungen vermeiden Alles im Fluss!

Leider kommt es auch bei uns immer wieder zu Rohrverstopfungen, die dann für viel Geld vom Sanitärfachdienst beseitigt werden müssen. Das bringt viel Ärger mit sich, kostet Zeit – und ist zum Glück mit ein paar Verhaltensregeln gut vermeidbar. Wir zeigen Ihnen, worauf Sie unbedingt achten sollten, damit Toilette, Dusche oder Waschbecken nicht einfach „dicht“ machen.

Tipp 1: Auffangsiebe sind Pflicht!

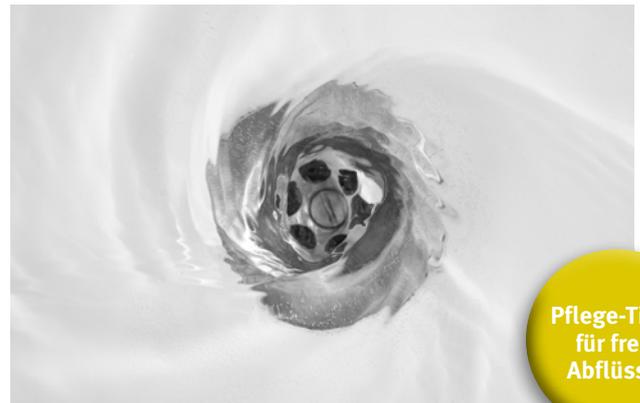
Die kleinen Auffangsiebe gehören in jeden Abfluss. Sie kosten nur wenige Euro und verhindern, dass Essensreste, Haare, Seifenstücke und Co in den Abfluss gelangen. Die kleinen Helfer sind schnell zur Hand, schützen Ihre Rohre ohne viel Aufwand sicher und zuverlässig vor einer möglichen Verstopfung.

Tipp 2: Keine Nahrung in den Abfluss!

Fette und Öle haben einen großen Nachteil: Sobald sie erkalten, lagern sie sich als zähe Fettschicht im Rohr ab und können nur mit viel Aufwand beseitigt werden. Gießen Sie Fette, Öle, Saucen usw. aus Pfannen und Töpfen daher zunächst in einen Extra-Behälter (z. B. aufgeschnittenen Tetra Pak). Wenn sie erkalten sind, können Sie sie im Hausmüll entsorgen. Kleine Mengen können auch mit einem Küchentuch oder Zeitungspapier aufgewischt und entsorgt werden.

Tipp 3: Auch Kaffeesatz ist gefährlich!

Was die wenigsten wissen: Kaffeesatz kann sich genauso wie andere Essensreste an den Innenwänden der Rohrleitungen festsetzen und dadurch den Abfluss verstopfen. Das Problem dabei ist, dass der Kaffeerest im kalten Zustand zu einer festen Masse wird und sich absetzt.



Pflege-Tipps
für freie
Abflüsse!

Tipp 4: Ein heißes Schaumbad hilft!

Auch in Zeiten der Spülmaschine sollten Waschbecken regelmäßig mit heißem Wasser und Spülmittel in Berührung kommen. Das heiße Seifenwasser löst Ablagerungen in den Rohren und verhindert Verstopfungen.

Tipp 5: Nur Toilettenpapier wegspülen!

Eine verstopfte Toilette ist besonders ärgerlich, zumal auch hier eine einfache Regel die meisten Verstopfungen verhindert. Feuchttücher und andere Hygieneartikel dürfen niemals heruntergespült werden. Toilettenpapier löst sich im Wasser fast gänzlich auf, andere Tücher wie Abschminktücher, Pflegetücher, Taschentücher usw. tun das nicht. Sie lagern sich in den Rohren ab, bis diese verstopft sind.

Vorsorge ist die beste Medizin

Dieser Leitspruch kann auch auf die Rohrreinigung angewandt werden. Durch die Einhaltung der benannten Ratschläge können Sie die Verstopfung der Abflussrohre bei Spülbecken und Toilette vermeiden und sparen sich und uns viel Zeit, Geld und Nerven.

Doppelter Zuwachs im Team

Aktuell können wir gleich zwei neue Kolleginnen willkommen heißen – Frau Karola Möltgen und Frau Sue Kürten. Wir wünschen beiden viele erfolgreiche und erfüllende Berufsjahre bei uns und freuen uns, dass sie da sind.

Willkommen, Frau Möltgen!

Karola Möltgen kann auf eine langjährige Erfahrung als Bilanzbuchhalterin zurückblicken und freut sich, zusammen mit ihren neuen Kolleginnen und Kollegen an dem einen großen Ziel mitzuwirken, nämlich möglichst vielen Menschen ein bezahlbares Zuhause zu verschaffen. Besonders schätzt

sie an ihrer neuen Arbeitsstelle, dass sie Teil eines engagierten Teams aus verschiedenen Abteilungen ist, das gemeinsam an einem Strang zieht. Bereits als Kind hat sie die ersten Jahre ihres Lebens mit ihren Eltern in einem Haus der RBS verbracht und kehrt somit gewissermaßen zu ihren Wurzeln zurück.



Teilzeitkraft Trudi

In ihrer Freizeit ist Frau Möltgen kreativ als Hobbyschneiderin, schwimmt sehr gerne – am liebsten im Meer –, verbringt Zeit mit Familie und Freunden und liebt die Spaziergänge und Wanderungen mit ihrem Hund.



Willkommen, Frau Kürten!

Sue Kürten lebt in Bergisch Gladbach und bringt einen vielseitigen beruflichen Hintergrund mit. Nach ihrer Ausbildung zur Industriekauffrau und einem anschließenden Germanistikstudium war sie in verschiedenen Branchen als Assistentin der Geschäftsführung tätig und sammelte dabei

umfassende Erfahrungen. Mit ihrem Wechsel zur RBS hat sie eine optimale Verbindung zwischen wirtschaftlichen Interessen und sozialem Engagement gefunden. Besonders schätzt sie an ihrer Tätigkeit die vielfältigen inhaltlichen Aufgaben sowie die vertrauensvolle Zusammenarbeit im Team – stets mit dem gemeinsamen Ziel, hochwertigen und bezahlbaren Wohnraum in Bergisch Gladbach zu schaffen.

In ihrer Freizeit ist Frau Kürten sportlich unterwegs, ihre große Leidenschaft ist das Padel, ein vom Tennis abgeleitetes Rückschlagspiel. Außerdem liest sie gerne quer durch alle Genres und besucht regelmäßig Sportveranstaltungen, wann immer es die Zeit erlaubt.

REZEPT



Wassermelone trifft Feta und einen Hauch von Minze Sommersalat rot-weiß!

Passend zur warmen Jahreszeit haben unsere Azubis ein leichtes Rezept gewählt, das schnell gemacht ist und reichlich Energie schenkt. In den Farben Rot, Weiß und Grün sieht unser Sommersalat zudem wunderschön aus und versprüht ein wenig italienisches Flair.

Zutaten (für 2 Personen):

- ½ kleine Wassermelone
- 100–150 g Schafskäse (Feta)
- 1 kleine rote Zwiebel
- eine Handvoll frische Minze
- Saft von ½ Limette oder Zitrone
- 1–2 EL Olivenöl
- optional: etwas Pfeffer oder ein paar geröstete Pinienkerne

So einfach geht's:

Wassermelone in mundgerechte Würfel schneiden, Feta zerbröseln oder würfeln, Zwiebel in dünne Ringe schneiden, Minze grob hacken und alles in einer Schüssel vermengen. Anschließend mit Limettensaft und Olivenöl abschmecken. Wer möchte, kann den Salat noch mit Pfeffer oder Pinienkernen verfeinern.

Tipps für heiße Tage in Bergisch Gladbach Cool durch den Sommer!

Wenn die Temperaturen steigen und die Konzentration sinkt, helfen ein paar einfache Tricks, um auch an heißen Tagen gut durch den Alltag zu kommen – ob im Büro, unterwegs oder in den eigenen vier Wänden. Und in Bergisch Gladbach gibt es sogar ein paar ganz besondere Möglichkeiten zur Abkühlung!

Wusstest du, dass es in unserer Stadt offiziell ausgewiesene „kühle Orte“ gibt? Ideal für die Mittagspause, den Heimweg oder einfach eine kurze Auszeit im Schatten. Die Stadt hat eine Karte veröffentlicht, auf der besonders angenehme Plätze verzeichnet sind – zum Beispiel der schattige Park beim Kulturhaus „Bergischer Löwe“, die ruhige Gronauer Wiese oder die überraschend frische Umgebung rund um das Lichtenkirchlein in Refrath.

Die Karte findest du online unter www.bergischgladbach.de/kuehleorte



Auch die **richtige Kleidung** macht den Unterschied. Helle, luftige Outfits aus Naturmaterialien wie Baumwolle oder Leinen helfen, die Hitze besser zu ertragen. Und wenn das nicht möglich ist, sorgen atmungsaktive Unterzieh-Shirts oder ein kühlendes Tuch im Nacken für Erleichterung.

Besonders wichtig: **genug trinken!** An heißen Tagen verliert der Körper schnell Flüssigkeit – und damit Energie und Konzentration. Mindestens zwei Liter Wasser am Tag sollten es sein, bei körperlicher Aktivität gerne mehr. Besonders erfrischend: Wasser mit Zitrone und Minze, ungesüßter Eistee (am besten selbstgemacht) oder mit Gurken- oder Beerenscheiben aromatisiertes Leitungswasser.



Auch beim Essen lohnt sich Umdenken: **Leichte, frische Mahlzeiten** wie Salate mit Couscous oder Quinoa, Wraps mit Gemüse, Joghurt mit Obst oder wasserreiches Obst wie Melone, Gurke oder Erdbeeren geben neue Energie, ohne müde zu machen.

Und wenn gerade keine Pause im Grünen möglich ist? Dann helfen **kleine Abkühlungstricks**: Handgelenke unter kaltes Wasser halten, ein Fächer oder Mini-Ventilator in der Tasche, ein kurzer Sprühnebel ins Gesicht (Achtung: vorher Brille oder Make-up absichern!) oder sogar ein kaltes Fußbad – das bringt den Kreislauf schnell wieder in Schwung.

Nicht zuletzt lohnt es sich, **den Tagesablauf der Hitze anzupassen**: Erledige anstrengende Aufgaben möglichst früh, plane regelmäßig kleine Pausen ein und bleib flexibel, wenn es möglich ist. Manchmal hilft schon ein Moment im Schatten, ein Schluck Wasser und ein tiefer Atemzug, um wieder klarzukommen.

HÄTTEN SIE DAS GEWUSST?

Warum sagt man eigentlich: Aller guten Dinge sind drei?

Diese Redensart ist schon so bekannt, dass man kaum noch darüber nachdenkt. Wer es nach zwei Misserfolgen noch ein drittes Mal versuchen will, motiviert sich gern mit dem Spruch „Aller guten Dinge sind drei“. Doch wessen Dinge eigentlich? Und wieso drei? Um diesem Rätsel auf die Spur zu kommen, müssen wir weit zurückgehen, in eine Zeit, als hierzulande noch germanische Stämme hausten und Recht sprachen.

Damals trafen sich die Stämme zu größeren oder kleineren Volksversammlungen, bei denen über aktuelle Ereignisse diskutiert, Entscheidungen getroffen und eben auch Recht gesprochen wurde.

Diese Versammlungen nannte man „Thing“ und von denen gab es zu einer bestimmten Zeit und in einer bestimmten Gegend eben genau drei pro Jahr. Erschien ein Beschuldiger nicht zum ersten Thing und

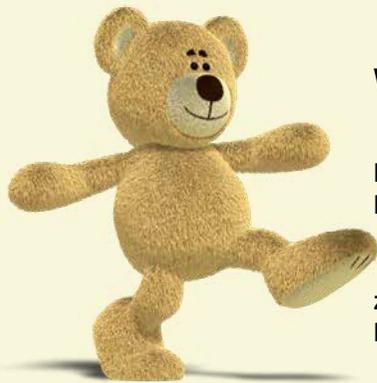
auch nicht zum zweiten, konnte er sich noch auf dem dritten Thing rechtfertigen. In früherer Zeit mag der Spruch also „Aller guten Dinge sind drei“ geheißen haben.





Welche Blume fehlt noch?

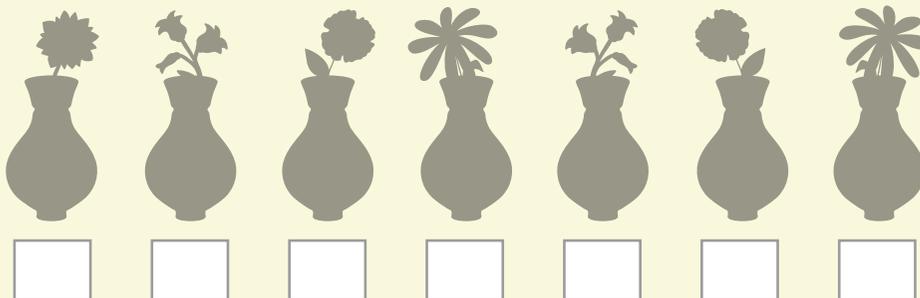
Der kleine Bär hat in jede Vase eine Blume gestellt. Doch eine Vase ist leer. Diese hat er für seine Lieblingsblume aufgehoben. Wenn du die Buchstaben der Vasen den richtigen Schatten zuordnest, erfährst du, welche Blume der kleine Bär am liebsten mag.



Wenn du das Lösungswort geknackt hast, schicke es einfach mit der anhängenden Postkarte zurück an deine RBS. Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir drei Gutscheine für das Kino Cineplex Bensberg jeweils im Wert von 30,00 Euro.

Teilnehmen dürfen alle Kinder bis 14 Jahre, nicht aber deren Eltern sowie Kinder von Angestellten der RBS. Gewinner stimmen ihrer Namensveröffentlichung zu.

Einsendeschluss ist der 30. September 2025.



Das schönste Geschenk!

Im Kreuzworträtsel der vergangenen Ausgabe suchten wir etwas, das man schenken und sich auch verdienen kann. Gesucht war jene emotional gefärbte Überzeugung, die das Gute im Gegenüber sieht, nämlich das VERTRAUEN, das bekanntlich auch zum Wesenskern der RBS gehört. In vielen Fällen kann Vertrauen glücklich machen und Glück gebracht hat es auch unseren drei Gewinnern, die sich über je einen Gutschein im Wert von 50 Euro für die Erlebnispflanzerei Florhof freuen dürfen.

- **Monika Schuttenberg aus Bergisch Gladbach**
- **Sigrid Eulenfeld aus Bergisch Gladbach**
- **Georg Agricola aus Bergisch Gladbach**

Es waren einmal ...

... sieben Häschen, die sich in unserer Frühjahrsausgabe versteckt hatten. Wer die kleinen Kuscheltiere entdeckte und die Buchstaben auf ihren Ostereiern in die richtige Reihenfolge brachte, fand auch das Lösungswort MÄRCHEN schnell heraus, zu dem wir als Vermieterin der Märchensiedlung natürlich einen ganz besonderen Bezug haben. Märchenhafte Preise gab es auch: Wir gratulieren zu je einem Gutschein für das Schokoladenmuseum im Wert von 35 Euro!

- **Philipp Bohl aus Bergisch Gladbach**
- **Amina Rzayea aus Bergisch Gladbach**
- **Lara Sophia Haeser aus Bergisch Gladbach**

Mitmachen und gewinnen!

Schreiben Sie die Antworten einfach in die dafür vorgesehenen Felder und bilden Sie aus den ausgewählten Buchstaben das Lösungswort. Unter allen Einsendern mit der richtigen Lösung verlosen wir drei Gutscheine für das Theatercafé im Bergischen Löwen im Wert von jeweils 50,00 Euro.

Damit Ihre Teilnahme auch reibungslos klappt, schicken Sie bitte Ihre Lösung auf der Antwortkarte an die RBS. Der Rechtsweg und die Teilnahme von Mitarbeitern der RBS sind ausgeschlossen. Gewinner stimmen ihrer Namensveröffentlichung zu. **Einsendeschluss ist der 30. September 2025.**

Verwaltungsbereich	Bootswettbewerb	Kugelspiel	Maßeinteilung an Messgeräten	fest andrücken, einzwängen	Spaßmacher im Zirkus	Singgemeinschaft	vollendete Entwicklung
▶	1		Heiterkeitserfolg	▶			
Papstname	Schling-, Urwaldpflanze				Platz im Theater		
▶	4	kleine Verletzung; Spalt	Sumpfgelände	▶		Seemannsruf	
Lärm, großes Aufsehen (ugs.)			Behelfshaus		Publikumsliebbling	Massenzustrom	6
Turnübung	törichter Mensch		fast, annähernd	▶			
▶					5	Trauben-ernte	Gefäß mit Henkel
fein, empfindlich	Blutgefäß	Probe, Stichprobe	Turngerät		alter Schlagler		
▶		7	Verkehrsteilnehmer	▶			Weltmacht
geometrische Figur					Stoffumnaht		2
anfänglich	großer Beutel, Behälter aus Stoff				Handmähgerät		
▶			munter, vorwützig	3		fertig gekocht	

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---



Blühende Balkone für ein schönes Zuhause

Wie jedes Jahr haben wir auch in dieser Saison wieder die Balkone unserer Mieterinnen und Mieter mit Pflanzkästen und bunten Geranien verschönert. Dieses Mal wurden wir dabei von „Steinbach Gartenbaubetrieb“ aus Bergisch Gladbach unterstützt, der uns mit frischen Blumen beliefert und die Kästen liebevoll bepflanzt hat.



Ein herzliches Dankeschön geht außerdem an unsere engagierten Hausmeister, die die bepflannten Kästen auf den Balkonen angebracht haben. Besonders freut es uns, dass die Bewohnerinnen und Bewohner der Schmidt-Blegge-Straße 18 jedes Jahr aufs Neue die Möglichkeit haben, sich für die Blumen zu entscheiden – und dass die Beteiligung in diesem Jahr sogar gestiegen ist!

Wir danken allen, die dieses schöne Ritual mit Leben füllen, und wünschen ihnen einen farbenfrohen Sommer auf ihren blühenden Balkonen!

MEINE MEINUNG, ANREGUNGEN UND WÜNSCHE

„Lesezeichen“ hat mir gut gefallen.

„Lesezeichen“ sollte auch Informationen enthalten zum Thema: _____

Bitte schicken Sie mir den Einladungscode für das RBS-Kundenportal. Meine

E-Mail-Adresse: _____

Die Lösung des Kreuzwortsätsels lautet:

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

KINDERECKE

Welche Blume fehlt noch?



Der kleine Bär stellt

--	--	--	--	--	--	--

in die Vase.

Meine Anschrift:

Vorname, Name

Straße

PLZ, Ort

Alter

Telefon

Bitte
ausreichend
frankieren



Rheinisch-Bergische
Siedlungsgesellschaft mbH
An der Gohrmühle 25
51465 Bergisch Gladbach

Meine Anschrift:

Vorname, Name

Straße

PLZ, Ort

Telefon

Bitte
ausreichend
frankieren



Rheinisch-Bergische
Siedlungsgesellschaft mbH
An der Gohrmühle 25
51465 Bergisch Gladbach