

Lindenthal

EXPRESS

Die Woche

18./19. März 2022 | 11. Woche | 1. Jahrgang

Impfzentrum macht dicht

Deutz. Die Stadt Köln wird das Impfzentrum in der Lanxess-Arena zum 5. April (Drive-in) beziehungsweise 6. April 2022 (Walk- und Bike-in) schließen. Grund ist die geringe Impfnachfrage bei den Kölnerinnen und Kölnern.

Zuletzt wurden täglich nur noch rund 215 Impfungen in den beiden städtischen Angeboten (Lanxess-Arena und Gesundheitsamt) vorgenommen. Gleichzeitig wurde mit den Betreibern ein „Stand-by-Verfahren“ vereinbart, das jederzeit eine schnelle Wiedereröffnung der Impfkabinen im Falle einer steigenden Nachfrage ermöglichen soll.

Der gegenwärtige Bedarf an Immunisierungen kann an der Impfstelle im Kölner Gesundheitsamt gedeckt werden, die weiter wie gewohnt geöffnet bleibt.

Am Ende der dritten Märzwoche lag die Zahl der bestätigten Coronainfektionen in Köln seit Beginn der Pandemie bei rund 270 000 Personen. So mit hat sich bislang im Durchschnitt rund ein Viertel der Domstädter mit dem Coronavirus infiziert.

So erreichen Sie uns



EXPRESS die Woche
Amsterdamer Str. 192
50735 Köln
0221/2242240

@ redaktion@express-die-woche.de

Fragen zur Zustellung:
02203/18830
www.rdw-koeln.de

Gewerbliche Anzeigen-Annahme:
0221/2242586
gewerblich@express-die-woche.de

Private Anzeigen-Annahme:
02232/945200
privat@express-die-woche.de

Zwischen Riehl, Lindenthal & Süden



Kommt die neue Mega-Buslinie?

Polizei legt Unfallbilanz 2021 vor



351 Verletzte bei Scooter-Unfällen

Was die Menschen aus der Ukraine jetzt wirklich brauchen

Hier hilft Köln



Fotos: Janos Buck, Costas Belibasakis

Kölner CSD wieder voll da

Köln. Nach zwei Jahren coronabedingter Einschränkungen soll die Parade samt Feiern zum Christopher Street Day (CSD) in Köln in diesem Jahr wieder in voller Größe stattfinden.

„Jetzt ist endlich der Zeitpunkt gekommen, um Europas größtes Pride Event in gewohnter Form stattfinden zu lassen“, erklärte der Verein Kölner Lesben- und Schwulentag Mitte März. Der Veranstalter rechnet mit einem „vollen und vielseitigen Programm“ rund um den CSD am 3. Juli.

Bei der großen Demonstration sollen in diesem Jahr zehntausende Menschen quer durch die Innenstadt ziehen.



So soll die CSD-Parade in diesem Jahr wieder aussehen. Foto: Max Grönert

Degussa GOLD UND SILBER.

BARES FÜR WAHRES.

MACHEN SIE DEN KOSTENLOSEN GOLDSCHMUCK-CHECK.*

Prüfen Sie den Wert Ihrer Gold- und Silberschmuckstücke vom 28. März bis 1. April. In Ihrer Degussa Niederlassung Köln.

DEGUSSA-ANKAUF.DE

*Maximal 10 Schmuckstücke pro Kunde können geprüft werden.



Degussa Goldhandel GmbH - Gereonstraße 18-32 · 50670 Köln
Telefon: 0221 120620-0 · E-Mail: koeln@degussa-goldhandel.de

Politik am CDU-Stammtisch

Sülz. Die CDU in Sülz und Klettenberg veranstaltet einen offenen Bürger-Informationsstammtisch am 31. März. Diskutiert werden ab 18.30 Uhr im Haus Unkelbach (Luxemburger Straße 260) aktuelle Themen aus der Kommunalpolitik sowie kommunalpolitische Anliegen. Es gelten die gesetzlichen Corona-Bestimmungen.

Premiere mit Wut im Bauch

Sülz. „Wut im Bauch“ lautet die neue Produktion des Kinder- und Jugendtheaters Casamax, die am 2. April um 16 Uhr im Haus an der Berrenrather Straße 177 ihre Premiere feiert. Konzipiert wurde das Stück für Besucher ab vier Jahren in Kooperation mit dem „teAtmo Ensemble“. Mehr Infos zum Vorverkauf und weiteren Terminen auf der Homepage unter casamax-theater.de.

Arbeit an den Gleisen

Klettenberg. Die KVB arbeitet im Zeitraum vom 20. März bis zum 7. April an der Gleisanlage der Stadtbahn-Linie 18. Im Streckenabschnitt zwischen den Haltestellen „Klettenbergpark“ und „Sülzburgstraße“ werden Ausbesserungsarbeiten an den Schienen erledigt.



Lange hieß es, Busse könnten nicht über die Innere Kanalstraße fahren, die Linie 142 beweist das Gegenteil.

Foto: Hermans

Es ist noch gar nicht so lange her, da schmetterten Verwaltung und KVB jeden Antrag, eine Buslinie zumindest teilweise über die Innere Kanalstraße zu führen, grundsätzlich ab.

von HANS-WILLI HERMANS

Lindenthal. Diese nämlich sei zu stark befahren, es komme häufig zu Staus, die Einhaltung des Fahrplans wäre daher nicht zu garantieren. Doch seit fast zehn Jahren beweist die Linie 142, dass diese Route befahrbar ist, sie führt ab der Einmündung der Weinsbergstraße bis zur Luxemburger Straße über die Innere Kanalstraße – bislang ohne größere Zwischenfälle.

Der Bus 142 verbindet Nippes und Ehrenfeld mit dem Universitätsquartier und wird deshalb gern von Studenten genutzt. Der Erfolg der Linie führt nun zu noch kühnem Plänen: Aus der Bezirksvertretung Ehrenfeld kommt der Vorschlag, einen Bus von Riehl über Nippes, Ehrenfeld und Lindenthal komplett über die Innere Kanalstraße fahren zu lassen, mindestens bis zur Haltestelle Universitätsstraße, möglichst aber weiter bis in die Südstadt. Haltepunkte sollen an den großen Kreuzungen eingerichtet werden.

Dem schlossen sich die Lindenthaler Bezirksvertreter an. Diese „direkte Buslinie“ sei eine gute Gelegenheit, mit relativ geringen finanziellen Mitteln eine große Wirkung zu erzielen und einen Beitrag

zur Verkehrswende in Köln zu leisten, schreibt Ute Ackermann, Fraktionsvorsitzende von Bündnis 90/Die Grünen, in der Begründung des Antrags.

Eine solche Buslinie würde einige Wohnquartiere erschließen, die bislang nur unzureichend an den öffentlichen Personen-Nahverkehr angebunden sind, und die Fahrzeiten abkürzen. Es wäre eine attraktive tangentielle Verbindung über Bezirksgrenzen hinweg, die vor allem die Innenstadt entlastete. Unter anderem wäre dann eine direkte Verbindung zwischen Lindenthal und der Seilbahn hergestellt. Denn Start- beziehungsweise Endpunkt der Buslinie wäre die Stadtbahnhaltestelle „Zoo/Flora“.

Modul-Bauten statt Container

Investition von 105,1 Millionen Euro

ehrenfeld: Dort entsteht ein Modul-Neubau mit Mensa sowie fünf Räumen für verschiedene Zwecke inklusive offene Ganztagsnutzung und Sanitäranlagen.

Sieben weitere Standorte sollen mit Holz-Modulbauten modernisiert werden.

Rosenmaar in Höhenhaus: Nach Abbruch einer alten Containeranlage werden Klassen- und Mehrzweckräume, Töpfwerkstatt, Bibliothek, Mensa, OGS-Räume sowie Nebenräume realisiert.

Osterather Straße in Nippes: Dort entstehen eine Mensa mit Küche, fünf zusätzliche Klassenräume, ein Gruppenraum, eine Lehrerstation sowie Nebenräume.

Geilenkircher Straße in Braunsfeld: Dort wird ein Neubau mit sechs Klassenräumen, zwei Ganztagsbetreuungs- und Nebenräumen realisiert.

Erlenweg in Bickendorf: Die Grundschule erhält ein Gebäude für eine Küche mit Mensa und 250 Sitzplätzen.

Bernkasteler Straße in Zollstock: Die Grundschule erhält eine Küche sowie eine Mensa mit 200 Sitzplätzen.

Langemaß in Mülheim: Geplant ist ein Neubau für eine Küche mit Mensa mit 100 Sitzplätzen.

Nußbaumerstraße in Neu-



Stadt Köln

Frühzeitige Beteiligung der Öffentlichkeit an der Bauleitplanung gemäß § 3 Absatz 1 Baugesetzbuch,

221. Änderung des Flächennutzungsplans

Arbeitstitel: „Innerer Grüngürtel, Bereich Zülpicher Wall/ Eifelwall“ in Köln-Neustadt/ Süd, -Lindenthal und -Sülz

Der Stadtentwicklungsausschuss der Stadt Köln hat in seiner Sitzung am 2. Dezember 2021 beschlossen, die frühzeitige Öffentlichkeitsbeteiligung gemäß § 3 Absatz 1 Baugesetzbuch zur 221. Änderung des Flächennutzungsplans mit dem Arbeitstitel: „Innerer Grüngürtel, Bereich Zülpicher Wall/ Eifelwall“ in Köln-Neustadt/ Süd, -Lindenthal und -Sülz als Aushang durchzuführen.

Größe und Lage des Plangebietes

Das rund 29 Hektar große Plangebiet der 221. FNP-Änderung liegt in den Stadtbezirk Innenstadt und Lindenthal und im Bereich des Inneren Grüngürtels.

Es wird begrenzt im Norden von der Bachemer Straße, im Osten von der Bahnhlinie, im weiteren Verlauf von der Wohnbebauung am Zülpicher Wall. Die Grenze verläuft in Höhe der Uni-Mensa etwa 70 m entlang des Zülpicher Walls. Das Plangebiet wird im Osten dann weiter durch Institutsgebäude der Universität (Geowissenschaften) begrenzt. Die Grenze verläuft im Weiteren circa 65 m entlang der Otto-Fischer-Straße und verschwenkt dann auf den Luxemburger Wall und den Eifelwall bis zur Rudolf-Amelunxen-Straße, welche zusammen mit dem Gleiskörper der Bahnhlinie den südöstlichen Abschluss des Plangebietes bildet. Die Grenze verläuft im Süden entlang der Straße Am Justizzentrum und verschwenkt vor dem Gebäude des Land- und Amtsgerichts nach Norden bis zur Hans-Carl-Nipperdey-Straße und folgt, das Plangebiet westlich begrenzend, deren Verlauf über die Luxemburger Straße hinaus. Hier bilden im Weiteren Gebäude der Universität den westlichen Abschluss des Plangebietes, der sich über die Zülpicher Straße hinaus entlang der Meister-Ekkehard-Straße und der Universitätsgebäude am Bruno-Kisch-Weg bis zur Bachemer Straße fortsetzt.

Ziel der Planung

Mit der Änderung des Flächennutzungsplans wird die Umsetzung des Städtebaulichen Masterplans Innenstadt verfolgt. Für den im Masterplan identifizierten Interventionsraum Innerer Grüngürtel erfolgt derzeit ein Fortschreibungs- und Qualifizierungsprozess unter Einbeziehung der Öffentlichkeit, der Fachbehörden und der politischen Gremien. Die Änderung des Flächennutzungsplans folgt der in der Fortschreibung des Städtebaulichen Masterplans Innenstadt formulierten Maxime, den Inneren Grüngürtel mit einer quantitativ und qualitativ positiven Bilanz für den Freiraum weiterzuentwickeln. Die im Städtebaulichen Masterplan Innenstadt formulierten Spielregeln für Klima, Stadtraum und Vernetzung sollen – soweit dies im Rahmen der relativ groben Darstellung der Planungsgrundsätze im Flächennutzungsplan möglich ist – umgesetzt werden.

Bisherige Darstellung

Der seit 1982 wirksame Flächennutzungsplan der Stadt Köln stellt das Änderungsgebiet überwiegend als Grünfläche dar, teils ergänzt durch Signets für Sportanlagen und Spielplätze sowie Signets für Kindereinrichtungen. Die Grünflächendarstellung erstreckt sich auch auf versiegelte und bebauten Bereiche.

Der Flächennutzungsplan stellt zudem Sonstige Sondergebiete mit der Zweckbestimmung Universität im Bereich der Mensa und der Universitätsseinrichtungen am westlichen Plangebietsrand dar.

Im Bereich des neuen Archivgebäudes am Eifelwall steht der Flächennutzungsplan eine Gemeinbedarfsfläche mit Zweckbestimmung Verwaltung dar.

Im Bereich des bestehenden Justizzentrums stellt der Flächennutzungsplan eine gemischte Baufläche (M) dar.

Besondere Wohngebiete weist der Flächennutzungsplan im Bereich des Zülpicher Walls und am Eifelwall aus.

Zudem ist die Luxemburger Straße als Fläche für den überörtlichen Verkehr und den örtlichen Hauptverkehr ausgewiesen.

Beabsichtigte Darstellung

Innerhalb des Änderungsgebiets soll der Flächennutzungsplan zukünftig entlang der nordöstlichen Plangebietsgrenze Sondergebiete mit Zweckbestimmung Universität darstellen. Diese Darstellung hat das Ziel, den Inneren Grüngürtel räumlich zu fassen und als „Wissenspark“ im Sinne der Zielsetzungen des Städtebaulichen Masterplans Innenstadt zu entwickeln. Zugleich sollen durch die Rücknahme von Baufachendarstellungen räumliche Barrieren im Inneren Grüngürtel aufgehoben werden.

Die Darstellung einer Gemeinbedarfsfläche mit Zweckbestimmung Verwaltung bleibt im Bereich des Historischen Archivs bestehen.

Dort wird die Grünflächendarstellung erstmals in einer Breite von circa 120 Metern an den Eifelwall geführt und bildet einen Anschluss an den Volksgarten.

Im Süden des Plangebietes wird ein Sondergebiet mit Zweckbestimmung Justizzentrum entwickelt. Die bauliche Entwicklung des Justizzentrums vollzieht sich ausschließlich auf heute bereits bebauten Flächen.

Der Innere Grüngürtel wird als räumlich klar ablesbare Grünfläche definiert, ergänzt um Signets für eine bestehende KiTa der Universität sowie einen im südlichen Abschnitt geplanten Spielplatz.

Diese Informationen und weitere Auskünfte finden Sie auch auf der Internetseite der Stadt Köln unter www.beteiligung-bauleitplanung.koeln

Das Konzept zur 221. Änderung des Flächennutzungsplans wird in der Zeit vom

25. März 2022 bis einschließlich 8. April 2022

in den Eingangsbereichen des Kundenzentrums Innenstadt, Laurenzplatz 1-3, 50667 Köln, und des Bezirksrathauses Lindenthal, Aachener Str. 220, 50931 Köln, zu den Öffnungszeiten Montag und Mittwoch von 7:30 bis 15:00 Uhr Dienstag von 9:30 bis 18:00 Uhr, Donnerstag von 7:30 bis 16:00 Uhr und Freitag von 7:30 bis 12:00 Uhr, sowie im Stadthaus Deutz, Stadtplanungsamt, Ladenlokal 5 (siehe Karte zur Wegbeschreibung), Willy-Brandt-Platz 2 in 50679 Köln, zur Einsichtnahme ausgehängt.

Auskünfte erteilt das Stadtplanungsamt unter der Telefonnummer 0221 221-23960 oder unter der Mailadresse bauleitplanung@stadt-koeln.de.

Schriftliche Stellungnahmen können bis einschließlich Freitag, 8. April 2022 gerichtet werden

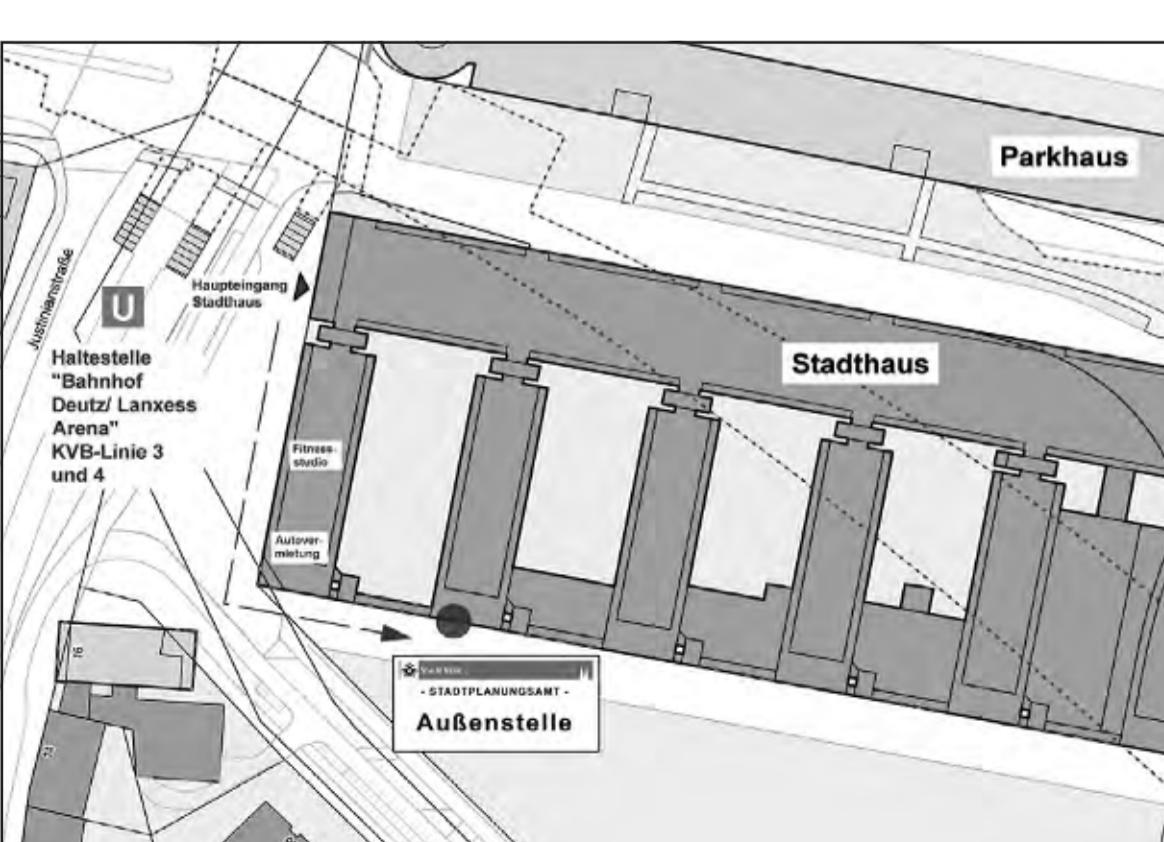
• an den Bezirksbürgermeister des Stadtbezirks Innenstadt, Herrn Andreas Hupke, Bezirksrathaus Innenstadt, Ludwigstraße 8, 50667 Köln E-Mail: Bezirksbürgermeister.Hupke@Stadt-Koeln.de oder

• an die Bezirksbürgermeisterin des Stadtbezirks Lindenthal, Frau Cornelia Weitekamp, Bezirksrathaus Lindenthal, Aachener Str. 220, 50931 Köln E-Mail: Cornelia.Weitekamp@Stadt-Koeln.de

Köln, den 4. März 2022

Die Oberbürgermeisterin, in Vertretung
gez. Markus Greitemann, Beigeordneter

Die Oberbürgermeisterin der Stadt Köln gibt bekannt



Unser Angebot in Kurzform:

- Individuelle Tagesgestaltung und Betreuung
- Gemeinsame Mahlzeiten
- Hohe fachliche Versorgung auch für Menschen mit Demenz
- Abholung von Zuhause und Bringservice nach Hause
- Vielfältige Aktivitäten, Ausflüge, Gedächtnistraining, Gymnastik
- Freizeit für pflegende Angehörige u. v. m.

Den Tag gemeinsam verbringen und abends wieder Zuhause sein.

Tagespflege St. Anna

Franzstraße 16 • 50931 Köln-Lindenthal
Tel 0221 940523-16 • www.sh-st-anna.de

Wir haben freie Tagespflegeplätze!

Cellinnen
Der Mensch in guten Händen

Protest gegen Geisterhäuser in Sülz – Kölner Polizei musste einschreiten

Aktivisten besetzten Putin-Häuser



Polizei vor dem zwischenzeitlich besetzten Gebäude an der Friedrich-Engels-Straße am Kölner Stadtstrand in Sülz.
Foto: zVg von Kalle Gerigk

Die umstrittene „Putin-Siedlung“ in Köln-Sülz: Seit Jahren stehen mehrere Häuserblocks leer, die der Russischen Föderation gehören. Am vergangenen Samstagmorgen haben Aktivisten eines der Gebäude an der Friedrich-Engels-Straße besetzt.

VON A. AKYÜZ & M. TRZECIAK

Sülz. Das Haus Nummer 7 ist eins von drei Gebäuden, die sich im Eigentum der Rus-

sischen Föderation befinden. Seit dem Jahr 2000 ist das Haus ungenutzt.

Rund 20 Aktivisten waren an der Aktion in Köln-Sülz beteiligt. „Es kann nicht sein, dass hier 80 Wohneinheiten leer stehen. Seit Jahren passiert das gar nichts“, erklärte Aktions-Unterstützer Kalle Gerigk (63). Zuletzt hatte er das Haus im März 2021 besetzt.

Er stellte klar, dass die Aktivisten in dem besetzten Haus nicht wohnen, sondern nur auf den Wohnungsmisstand auf-

merksam machen wollen. Zudem sei das auch Wohnraum, den die Stadt Köln Flüchtenden aus der Ukraine zur Verfügung stellen könnte.

An den Balkonen wurden mehrere Transparente aufgehängt, unter anderem mit der Botschaft: „Nieder mit den Waffen! Hier mit den Schlüsseln!“ Oder: „Leerstand abschaffen! Wohnraum für alle!“

Schnell rückte die Polizei an – die Transparente wurden entfernt, das Gebäude geräumt. Ein Aktivist (34) wurde laut Po-

lizei zur Feststellung seiner Personalien zur Kriminalwache gebracht.

Die Polizei teilte weiter mit, sie habe „umgehend“ Kontakt zu dem „Objektverwalter des Eigentümers (Russische Handelsgesellschaft)“ aufgenommen, der Strafantrag wegen Hausfriedensbruchs stellte: „Der Objektverantwortliche übernahm im Anschluss wieder die Sicherung des Gebäudes.“

Der Kölner Staatsschutz habe die Ermittlungen aufgenommen.

Museum kriegt was aufs Dach

Köln. Die Stadt hat damit begonnen, das marode Dach des Wallraf-Richartz-Museums instandzusetzen. Arbeiter montierten an der Fassade zunächst ein Gerüst. Die Stadt rechnet mit Kosten in Höhe von 1,34 Millionen Euro. Im Zuge von Wartungstätigkeiten wurden bereits im Jahr 2019 erhebliche Mängel im Bereich der Dachabdichtung festgestellt – oberhalb des Ausstellungstrakts stand damals Wasser. Die Sicherheit der im Museum untergebrach-

ten Kunstwerke sei ohne Instandsetzung des Dachs nicht dauerhaft sicherzustellen, so die Stadt. Den Abbruch des bestehenden und die Erstellung eines neuen Dachaufbaus schätzt die Stadt als „technisch aufwendig“ ein, weil dieser im Sinne des Urheberrechts des Architekten Oswald Mathias Ungers weiterhin mit Betonwerksteinen verkleidet werden muss. Das Museum bleibt während der bis Ende August vorgesehenen Bauarbeiten geöffnet.



Das Wallraf-Richartz-Museum wird eingerüstet. Foto: Laurens Lamberty/Wallraf-Richartz-Museum & Foundation Corboud - CC-BY-SA-3.0

WERKSVERKAUF

GÜLTIG VOM 21.03. - 26.03.2022

NA, SCHON IN DIE GRILLSAISON GESTARTET?

KRÄUTERBUTTERSTEAKS

saftige Schweinerückensteaks,
eingelegt in einer würzigen Kräuterbuttermarinade,
3 Stück à ca. 180 g 1.000 g nur

6,95 €

3,50 €

1,95 €

1,00 €

CHILI-CHEESE-BRATWURST
knackige Bratwurst mit einer herhaft-pikanten Käse-Chili-Füllung,
5 Stück à 100 g pro Packung (kg = 7,00 €) Packung nur

BURN OUT-SAUCE

frisch für Sie gemacht,
in der 250 ml-Glasflasche (kg = 7,80 €)

Flasche nur

BUTTERVARIATIONEN VON FARMHAUS:

KRÄUTERBUTTER, CASHEWBUTTER

je 100 g (kg = 10,00 €)

Stück nur



NUR SOLANGE DER VORRAT REICHT.

Hardy REMAGEN GmbH & Co. KG | An der Hasenkaul 9-13 | 50354 Hürth | 0 22 33 / 9 74 04-20
Mo. - Fr. 9 - 18 Uhr | Sa. 8 - 14 Uhr

BEWIRB DICH JETZT – alle Infos auf unserer Homepage unter www.hardy-remagen.com

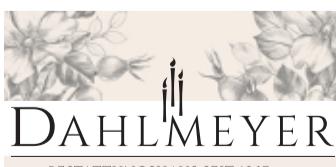
Begleitung zu Ihrem Arzttermin.

Seit über 30 Jahren Lindenthaler Dienste e. V.
Telefon: 0221 - 43 07 24 20

ANZEIGEN SCHALTEN – GANZ EINFACH ONLINE

- ✓ 24 Stunden von zu Hause aus
- ✓ Anzeigen gedruckt und im Internet
- ✓ 5% Preisnachlass

www.express-die-woche.de/anzeigen



Wenn wir den Lebengarten verlassen

50931 Köln • Dürener Str. 211-213
Tel. 0221 - 9 40 81 00
dahlmeyer@koelner-bestatter.de



Wir haben freie Tagespflegeplätze!



Begleitung bei Ihrem Spaziergang
Seit über 30 Jahren Lindenthaler Dienste e. V.
Telefon: 0221 - 43 07 24 20

**Preiswerter Zahnersatz - Top-Qualität! Top-Preise!
Made in Germany**

Zahnarztpraxis Dr. Mandana Saram

Hermeskeiler Str. 18, 50935 Köln-Sülz
Tel.: 0221-434978, www.saram.de



Tag der Zahnimplantate

Feste dritte Zähne an einem Tag!

Informationstag zu Zahnimplantaten

Dr. Martin Schneider,
Fachzahnarzt für Implantologie und Oralchirurgie

Dr. Vera Rasche,
Fachzahnärztin für Implantologie, TätigkeitsSchwerpunkt Ästhetische Zahntechnik

Dr. Philipp Skora
– TätigkeitsSchwerpunkt Parodontologie u. Implantologie



Samstag, 02.04.2022, 9 bis 17 Uhr
Wir informieren Sie kostenlos unverbindlich,
im Einzelgespräch vor Ort. Bitte anmelden unter:
0221-99030333 oder service@zahnkultur.de
ZAHNKULTUR – Christophstraße 7, 50670 Köln

Bitte wegen limitierter Plätze anmelden unter:

0221-99030333

MARKISEN SCHAFFEN FREI-RÄUME



Mit Abstand – die beste Beratung vor Ort!

Angebot anfordern unter

0228 - 46 69 89

GENIESSEN SIE DIE ERSTEN WARMEN TAGE ZUHAUSE UNTER MARKISEN – GUT GESCHÜTZT AN DER FRISCHEN LUFT!



MARKISEN UND MARKISENTÜCHER, WINTERGARTEN-BESCHATTUNGEN, GLASDÄCHER, TEXTILE KONFEKTION
Röhfeldstr. 27 · 53227 Bonn-Beuel, BAB 59 Abf. Pützchen
Mo.-Fr. 8-17 Uhr, Sa. 9-13 Uhr · www.franz-aachen.com

NEU

Uns gibt es auch im Internet



express-die-woche.de

Lesen Sie im Sonntag-EXPRESS



schnell. schneller. **SONNTAG
EXPRESS**



Auf der Rheinuferstraße wurde ein Fahrer eines E-Scooter lebensgefährlich verletzt. Foto: Arton Krasniqi

Kölner Polizei legt heftige Verkehrsbilanz vor

Die Zahl der Verkehrsunfälle ist im Jahr 2021 in Köln insgesamt nur leicht gestiegen und liegt weit unter den Zahlen vor der Pandemie. Unfälle mit E-Scootern haben hingegen stark zugenommen. Das will die Kölner Polizei nicht hinnehmen und kündigt mehr Kontrollen an.

Köln. In Köln hat die Polizei 34 703 Verkehrsunfälle im vergangenen Jahr aufgenommen – deutlich weniger als noch vor

der Pandemie. Insgesamt haben dabei 18 Menschen in Köln (7) und auf den dazugehörigen Bundesautobahnen (11) ihr Leben verloren. Dies ist der niedrigste Stand seit fast 10 Jahren, doch ist das für den Vize-Leiter der Direktion Verkehr, Polizeidirektor Gereon Eich, kein Grund zur Zufriedenheit: „Jeder ist einer zu viel.“

Allein in einem Jahr sind bei Verkehrsunfällen 4957 Menschen verletzt worden – 704 von ihnen zogen sich dabei in Köln (636) und Leverkusen (68) so schwere Verletzungen zu, dass sie in Krankenhäusern versorgt werden mussten. Im Vergleich zum Vorjahr (2160) sind auch die Zahlen der verunglückten Radfahrer im Jahr 2021 (1872) rückläufig. Es kam zu zwei tödlichen Radfahrunfällen.

Die Polizei blickt besorgt auf die steigende Zahl der Unfälle mit E-Scooter-Fahrern (422). Die Zahl der verletzten Scooter-Fahrer hat sich mehr als verdoppelt und ist auf 351 angestiegen. In 92 Fällen war hier Alkohol als Ursache im Spiel.

Nach wie vor liegen die Hauptprobleme in der Innenstadt an den Feier-Hotspots. „Genau dort werden wir in den kommenden Wochen und Monaten auch wieder verstärkt betrunken E-Scooter-Fahrer in den Blick nehmen und enthemmt oder gefährliches Fahrverhalten nicht hinnehmen und ahnden. Wo andere ohne Rücksicht handeln und schwere gesundheitliche Folgen für sich und Unbeteiligte riskieren, helfen Appelle an die Vernunft nicht weiter,“ unterstreicht Eich.

Mehr Flüchtlinge: DRK sucht Helfer

Köln. Aufgrund der steigenden Zahlen an Geflüchteten aus der Ukraine suchen Hilfsorganisationen in Köln dringend Mitarbeiter, vor allem Sozialarbeiter und Sozialpädagogen. Das Kölner Rote Kreuz betreut im Auftrag der Stadt zahlreiche Notunterkünfte und Wohnheime. Zur Betreuung der Menschen sucht das Kölner Rote Kreuz dringend zahlreiche weitere qualifizierte Mitarbeiter überwiegend aus den Bereichen Sozialarbeit oder Sozialpädagogik. Weitere Infos unter: team.drk-koeln.de

Kölner sind seltener krank

Köln. Der Krankenstand in Köln liegt weit unter dem Landesdurchschnitt. So war in Nordrhein-Westfalen jede Erwerbsperson im vergangenen Jahr durchschnittlich 15,1 Tage krankgeschrieben, so der aktuelle Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse. Köln liegt mit 12,91 Tagen weit unter dem Landesdurchschnitt. Spitzenreiter ist Bonn: Die Stadt hatte mit 10,92 Tagen die wenigen Fehlzeiten pro Kopf.

Seltene japanische Kunst

Köln. Das Museum für Ostasiatische Kunst (Universitätsstraße 100) zeigt in einer Sonderausstellung kostbare Holzschnitte. Bis zum 6. Juni wird die Sonderausstellung „Shin hanga. Moderne Farbholzschnitte Japans 1900–1960“ präsentiert, mit einer einzigartigen Auswahl von mehr als 200 Holzschnitten aller bedeutenden „Shin hanga“-Künstler. Infos unter: mok.koeln

GESUNDHEIT

GELENKSCHMERZEN

60% weniger Arthrose-Schmerzen¹

Ein hochkonzentriertes Arthrose-Arzneimittel überzeugt Millionen Gelenkschmerz-Patienten mit einer klinischen Studie.¹ Was Sie über den enthaltenen Pflanzenstoff wissen sollten.



Eine wirkstarke Arthrose-Therapie gibt Millionen Gelenkschmerz-Betroffenen in Deutschland Hoffnung. In einer klinischen Studie fanden Wissenschaftler heraus, dass chronische Gelenkschmerzen bei Behandlung mit einem hochkonzentrierten Arzneistoff um 60% gemindert wurden.¹

Hochkonzentrierter Pflanzenextrakt überzeugt

Basis des untersuchten Wirkstoffs ist ein hochkonzentrierter Extrakt der bekannten Arthrose-Arzneipflanze *Harpagophytum procumbens*. Dieser ist als geschützter HPG2400-Extrakt® im Arzneimittel Gelencium EXTRACT (Apotheke, rezeptfrei) enthalten und hochdosiert aufbereitet. Im Vergleich zu den meisten bisherigen Therapien (Tagesdosis: 960 mg) beträgt die aufgenommene Wirkstoffdosis

bei Gelencium EXTRACT 2.400 mg.² Hiervon profitieren insbesondere Arthrose-Betroffene, die meist eine besonders nebenwirkungsarme³ Langzeittherapie suchen. Denn eine Dauertherapie mit chemischen Schmerzmitteln ist aufgrund des beträchtlichen Nebenwirkungsprofils (u.a. Magengeschwüre, Bluthochdruck) in der Regel ausgeschlossen.

Harpagophytum-Arzneimittel hingegen sind sehr gut verträglich – mehr als 97% aller Anwender haben keinerlei Nebenwirkungen.³ Zudem sind keine Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln bekannt.

Meistverkaufte pflanzliche Arthrose-Tablette⁴

Die Vorteile des hochdosierten HPG2400-Extraktes® liegen auf der Hand: Die Kombination aus starker Schmerzlinderung⁵ bei sehr guter Verträglichkeit³ ist in der Langzeittherapie ein Segen.

Kein Wunder, dass Gelencium EXTRACT bereits Deutschlands meistverkaufte pflanzliche Tablette bei Arthrose ist.⁴

Fazit: Mit Gelencium EXTRACT können Sie Gelenkschmerzen wirksam lindern.¹ Fragen Sie jetzt in Ihrer Apotheke nach Gelencium EXTRACT.

Für die Apotheke



Nr.1 Arthrose-Tablette¹

Gelencium EXTRACT
(Arzneimittel)
75 Tabletten: PZN 16236733
150 Tabletten: PZN 16236756
2x150 Tabletten: PZN 17532250
www.gelencium.de

RÜCKEN

Rückenschmerzen an der Ursache behandeln⁵

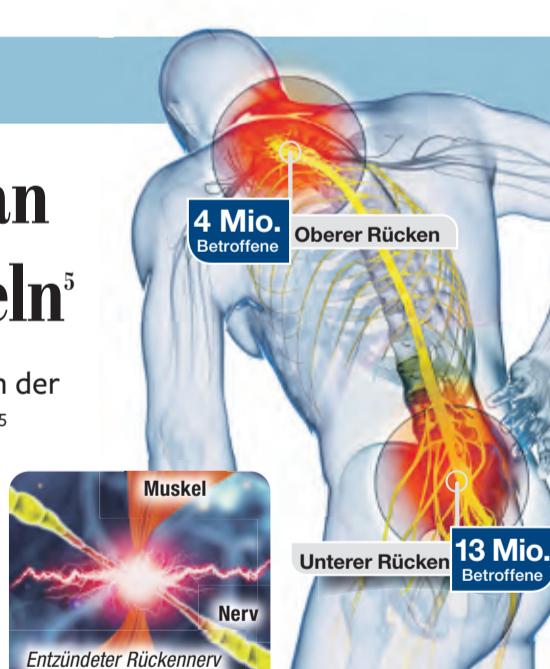
Ein pflanzliches Arzneimittel setzt gezielt an der Ursache chronischer Rückenschmerzen an.⁵

Mehr als 17 Millionen Deutsche leiden an chronischen Rückenschmerzen-Tendenzen stark steigend. Bei der Mehrheit der Betroffenen sind akute oder chronische Nervenreizungen im Rücken die Schmerzursache. Denn ein Nerv gereizt oder entzündet, verkrampft sich die umgebende Muskulatur und führt zu Schmerzen (bekannt: Ischiasnerv). Herkömmliche chemische Schmerzmittel helfen kaum, wie Mediziner der Deutschen Gesellschaft für Neurologie bestätigen, da sie nicht gegen die ursächliche Reizung der Rückennerven wirken. Hier setzt ein rezeptfreies Arzneimittel aus Deutschland an (Lumbagil, rezeptfrei, Apotheke). Lumbagil wurde zur gezielten

Behandlung schmerzhafter Nervenerkrankungen im Rücken entwickelt und setzt damit gezielt an der Ursache an. Die Rücken-Medizin verdankt seine einzigartige Wirkung einem speziell aufbereiteten Arzneistoff der potenzen Heilpflanze *Aconitum napellus* und ist sogar zur gezielten Behandlung von Ischias-Schmerzen zugelassen. Dank Tropfenform erfolgt die Wirkstoffaufnahme bereits über die Mundschleimhaut – die Wirkung kann sich schnell entfalten.

Vorteil für Chroniker

Das pflanzliche Arzneimittel hat keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen und ist daher auch ideal zur dauerhaften Anwendung geeignet. Gerade Betroffene mit chronischen Beschwerden profitieren. Denn



eine dauerhafte Therapie mit chemischen Schmerzmitteln ist auf Grund der beträchtlichen Nebenwirkungen (z.B. Bluthochdruck, Magengeschwüre) in der Regel ausgeschlossen. Lumbagil hingegen eignet sich ideal für eine Daueranwendung bei Rückenschmerzen.⁵

Fazit: Mit Lumbagil können chronische Rückenschmerzen wirksam gelindert werden.⁵ Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach Lumbagil.

Für die Apotheke



Lumbagil: (Arzneimittel)
30 ml: PZN 16031824
50 ml: PZN 16031830
100 ml: PZN 16031847
www.lumbagil.de

ENTSPANNUNG & NERVEN⁶

Neue Cannabis-Kapsel aus der Apotheke

Eine neue Qualitätskapsel (Nahrungsergänzungsmittel) bringt den Cannabis-Boom erstmals in deutsche Apotheken.

Der Cannabis-Boom in Deutschland hält an – nicht zuletzt durch die Legalisierungspläne der neuen Ampel-Regierung. Die Wissenschaft sieht großes Potenzial und erforscht ständig neue mögliche Einsatzgebiete. Vor allem im Bereich von Psyche, Unruhe und Schmerzforschung wird stetig von neuen Erkenntnissen berichtet. Jetzt ist es Wissenschaftlern erstmals gelungen, das wertvolle Öl aus den Samen der begehrten Cannabispflanze *Cannabis sativa* in Kapselform aufzubereiten (Apotheke, Gelencium Cannabis Plus Kapseln, Nahrungsergänzungsmittel). Die neue Qualitäts-Cannabis Kapsel ist komplett rauschfrei ohne

Risiko einer Abhängigkeit. Darüber hinaus enthält die Kapsel essenzielle Vitamine und trägt so beispielsweise zur Funktion von Psyche, Nervensystem und Energietstoffwechsel bei.⁶ Cannabis-Verarbeitung und Qualitätsprüfung erfolgen ausschließlich in Deutschland.

Gelencium Cannabis Plus Kapseln sind ab sofort in allen Apotheken erhältlich.

Für die Apotheke



Gelencium Cannabis Plus Kapseln (Nahrungsergänzungsmittel)
30 Kapseln: PZN 17839899
www.gelencium-cannabis.de

¹ Chrubasik. In Phytomedicine. 2002 Apr;9(3):181–94; 2008;22:149–152. Systematische Meta-Analyse von Randomisierten und Verblindeten. ² Die Standard-Tagestherapie bei *Harpagophytum Procumbens*-Monopräparaten (Tabletten), welche in Deutschland verkauft werden, entsprach dieser Tagesdosis (Quelle: Insight Health, 2019). Die Tagestherapiedosis von Gelencium EXTRACT beträgt demgegenüber 2.400 mg. ³ Psychische Nebenwirkungen: Vitamin B12 und Vitamin C tragen zur normalen psychischen Funktion bei. Nervensystem: Vitamin B12 und Vitamin C tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. ⁴ Preis: 105,87 €. ⁵ Rückenbeschwerden infolge Nervenreizungen, Nervenentzündungen oder –quetschungen. ⁶ Energie: Vitamin B12 und Vitamin C tragen zu einem normalen Energietstoffwechsel bei. ⁷ Psychische Nebenwirkungen: Vitamin B12 und Vitamin C tragen zur normalen psychischen Funktion bei. Nervensystem: Vitamin B12 und Vitamin C tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.

¹ Chrubasik. In Phytomedicine. 2002 Apr;9(3):181–94; 2008;22:149–152. Systematische Meta-Analyse von Randomisierten und Verblindeten. ² Die Standard-Tagestherapie bei *Harpagophytum Procumbens*-Monopräparaten (Tabletten), welche in Deutschland verkauft werden, entsprach dieser Tagesdosis (Quelle: Insight Health, 2019). Die Tagestherapiedosis von Gelencium EXTRACT beträgt demgegenüber 2.400 mg. ³ Psychische Nebenwirkungen: Vitamin B12 und Vitamin C tragen zur normalen psychischen Funktion bei. Nervensystem: Vitamin B12 und Vitamin C tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. ⁴ Preis: 105,87 €. ⁵ Rückenbeschwerden infolge Nervenreizungen, Nervenentzündungen oder –quetschungen. ⁶ Energie: Vitamin B12 und Vitamin C tragen zu einem normalen Energietstoffwechsel bei. ⁷ Psychische Nebenwirkungen: Vitamin B12 und Vitamin C tragen zur normalen psychischen Funktion bei. Nervensystem: Vitamin B12 und Vitamin C tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.

Impfen hilft.

Damit der
nächste Herbst
besser wird.



© GOLDEN COSMOS

Wir helfen bei Fragen:



116 117

corona-schutzimpfung.de



Die
Bundesregierung



Ihr Marktplatz

the Online-Marktplatz
kleinanzeigenmarkt
-rheinland.de

yourIMMO

YOURJOB.de

Immobilien

Auch online unter yourImmo.de

yourIMMO

Individuelle Massivhäuser

Beratung - Planung - Verkauf

Roswitha Maser

Immobilienökonom (ebs)

Tel. 02202-8 67 27 57

Maser HausVertrieb

GmbH & Co. KG

roswitha-maser@helma.de

www.HELMA.de

IMMOBILIEN:
BEWERTUNG,
VERMIETUNG,
VERKAUF



FERRANG KOELN

Immobilien

2-3 Zimmer- wohnungen

Porz-Westhoven, 3 Zimmer, KDB, WC, Balkon, Keller, Garage, 83 m², möbliert, an 2 Personen, zum 01.06. zu vermieten. Keine Haustiere. ☎ 0172-9511109

Rösrath Bleifeld, 60 m², 2 Zimmer, Küche, Diele, 2 Bäder mit Dusche und Toilette, gr. Terrasse, ab 1.6., ruhige Mieter, 500,- € + 200,- € Nebenkosten, ☎ 02205-920808

Troisdorf, Dachgeschosswohnung, 57 m² zu vermieten. 420,- € kalt + Nebenkosten. ☎ 0176-70659909

Immobilien- angebote

Ehrenfeld, wir vermieten regelmäßig Appartements in gepflegter Anlage: 1 Zimmer, Küche, Diele, Bad, Balkon, ca. 43 m², Warmmiete 440,00 €, ab 60 Jahre, Wohnberechtigungsschein erforderlich, Bj. 1982, Gas-ZH, Energieverbrauchsauweis, 201 kWh/(m²xa). Wohnheimbau GmbH, ☎ Mo-Fr, 09.00 bis 16.00 Uhr: 0221-931960



Für Verkäufer provisionsfrei! Wir suchen für solvenzten Kunden einen hochwertigen, freistehenden Bungalow vielleicht mit Einliegerwohnung in Köln/Umbgebung. Rufen Sie uns an. Wir beraten Sie diskret und kostenfrei! Karin Geller Immobilien IVD, info@immo-geller.de, 0221-9697930

Verkäufe Häuser

Simmersdorf, Reihenhaus-Endstück, alles sehr gepflegt, 60 m², große überdachte Terrasse, Gartenhaus, 5 Zimmer, Küche, Bad, Gäste-WC, Vollkeller, 500,00 €, Garage, 20.000 €, ☎ 0175-5605678

Kaufgesuche Grundstücke

Abrisshäuser + Baugrundstücke gesucht! Provisionsfreie Direktvermittlung an unsere Bauherren. LUXHAUS Köln 02226-8288611

Hausverwaltung

Hausverwaltung, Gewerbeverwaltung, kompetent und werthaltend in Ihrer Region. ☎ 02461-9968540, www.immoservice-schneider.de

Immobilien- gesuche

Architektenpaar sucht Grundstück oder Abrißgrundstück. ☎ 02241-1462328



Bender & Bender
- Immobilien Gruppe -

Auf Wunsch vermarkten wir Ihre Immobilie unter Ausschluss der Öffentlichkeit - privat, vertraulich und direkt. Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne unverbindlich im Detail! Infos unter: www.bender-immobilien.de oder unter: 02204/2904940

Kaufgesuche Häuser



Bender & Bender

Köln-Merheim! Für eine Fam. suchen wir ein ZFH mit Garten, Wfl. ab 120 m² bis KP 770.000,-. Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne unverb. im Detail. Infos unter: www.bender-immobilien.de, oder unter: 02204/2904940

Bekannter Sportler sucht Einfamilienhaus freistehend oder Doppelhaushälfte, bevorzugt Brück, Rath, Dellbrück. Benötigt werden mindestens 6 Zimmer, Wohnzimmer ab 45 m² aufwärts, 2 Bäder, Fitnessraum ab 30 m², keine Durchgangsstraße. Übernahme spätestens 1.11.2022. Hohe Sofortanzahlung möglich. von Emhofen Immobilien, gegründet 1976, 0221-9405510, www.vonemhofen.de

Charlotte (8 Monate) sucht ein Haus für ihre Eltern. 0157-76291110, charlottesuchteinhaus@gmx.de

Jungunternehmer aus der Medienbranche, Ehepaar mit 2 schulpflichtigen Kindern, sucht wegen Eigenbedürftigung dringend Einfamilienhaus zum Kauf. Köln linksrheinisch, bevorzugt Widdersdorf, Lövenich, Weiden. Kaufpreis 800.000,- bis 1.250.000,- €. Aus Wohnungsvorwahl sind 500.000,- € bar vorhanden. Übernahme spätestens 1.2.2023. Sofortanzahlung möglich. von Emhofen Immobilien, gegründet 1976, www.vonemhofen.de, 0221-9405510

Umzüge

SÜD-UMZÜGE

Der schönste Sport ist der Möbeltransport

8 Std. 3 Fachkräfte incl. LKW

480 € + MwSt.

Einlagerung + Haushaltsauflösungen

Köln: 02 21 / 37 82 65

Rodenkirchen: 0 22 36 / 96 14 87

0172-4437686 SENIORENUMZÜGE-SENIORRENHEIME, Wohnungsaufstellungen. Entrümpelung. Fachgerecht. Festpreise. Schnell-Freundlich-Zuverlässig. Besen-Rein

DTU Umzüge-Küchenmt. 3 Mann. 7 Std. ab 399,- €, 4 Mann. 8 Std. ab 599,- €. Enträmpl. m. Wertanrech., Pflegekasse-Amtabrechn. keine Anfahrt kosten. bis 15 % Seioren-Rabatt. Gratiskarten. 0221-260185018

KristianUmzüge, Renovierungen, JobcenterKVA, Argepreis, Seniorenumzüge, Nachlässe, Wohnungsauf, Entrümpelungen 0221-96711176

Seioren umzüge, Renovierungen, JobcenterKVA, Argepreis, Seniorenumzüge, Nachlässe, Wohnungsauf, Entrümpelungen 0221-96711176

Seioren umzüge, Renovierungen, JobcenterKVA, Argepreis, Seniorenumzüge, Nachlässe, Wohnungsauf, Entrümpelungen 0221-96711176

Seioren umzüge, Renovierungen, JobcenterKVA, Argepreis, Seniorenumzüge, Nachlässe, Wohnungsauf, Entrümpelungen 0221-96711176

Seioren umzüge, Renovierungen, JobcenterKVA, Argepreis, Seniorenumzüge, Nachlässe, Wohnungsauf, Entrümpelungen 0221-96711176

Seioren umzüge, Renovierungen, JobcenterKVA, Argepreis, Seniorenumzüge, Nachlässe, Wohnungsauf, Entrümpelungen 0221-96711176

Seioren umzüge, Renovierungen, JobcenterKVA, Argepreis, Seniorenumzüge, Nachlässe, Wohnungsauf, Entrümpelungen 0221-96711176

Seioren umzüge, Renovierungen, JobcenterKVA, Argepreis, Seniorenumzüge, Nachlässe, Wohnungsauf, Entrümpelungen 0221-96711176

Seioren umzüge, Renovierungen, JobcenterKVA, Argepreis, Seniorenumzüge, Nachlässe, Wohnungsauf, Entrümpelungen 0221-96711176

Seioren umzüge, Renovierungen, JobcenterKVA, Argepreis, Seniorenumzüge, Nachlässe, Wohnungsauf, Entrümpelungen 0221-96711176

Seioren umzüge, Renovierungen, JobcenterKVA, Argepreis, Seniorenumzüge, Nachlässe, Wohnungsauf, Entrümpelungen 0221-96711176

Seioren umzüge, Renovierungen, JobcenterKVA, Argepreis, Seniorenumzüge, Nachlässe, Wohnungsauf, Entrümpelungen 0221-96711176

Seioren umzüge, Renovierungen, JobcenterKVA, Argepreis, Seniorenumzüge, Nachlässe, Wohnungsauf, Entrümpelungen 0221-96711176

Seioren umzüge, Renovierungen, JobcenterKVA, Argepreis, Seniorenumzüge, Nachlässe, Wohnungsauf, Entrümpelungen 0221-96711176

Seioren umzüge, Renovierungen, JobcenterKVA, Argepreis, Seniorenumzüge, Nachlässe, Wohnungsauf, Entrümpelungen 0221-96711176

Seioren umzüge, Renovierungen, JobcenterKVA, Argepreis, Seniorenumzüge, Nachlässe, Wohnungsauf, Entrümpelungen 0221-96711176

Seioren umzüge, Renovierungen, JobcenterKVA, Argepreis, Seniorenumzüge, Nachlässe, Wohnungsauf, Entrümpelungen 0221-96711176

Seioren umzüge, Renovierungen, JobcenterKVA, Argepreis, Seniorenumzüge, Nachlässe, Wohnungsauf, Entrümpelungen 0221-96711176

Seioren umzüge, Renovierungen, JobcenterKVA, Argepreis, Seniorenumzüge, Nachlässe, Wohnungsauf, Entrümpelungen 0221-96711176

Seioren umzüge, Renovierungen, JobcenterKVA, Argepreis, Seniorenumzüge, Nachlässe, Wohnungsauf, Entrümpelungen 0221-96711176

Seioren umzüge, Renovierungen, JobcenterKVA, Argepreis, Seniorenumzüge, Nachlässe, Wohnungsauf, Entrümpelungen 0221-96711176

Seioren umzüge, Renovierungen, JobcenterKVA, Argepreis, Seniorenumzüge, Nachlässe, Wohnungsauf, Entrümpelungen 0221-96711176

Seioren umzüge, Renovierungen, JobcenterKVA, Argepreis, Seniorenumzüge, Nachlässe, Wohnungsauf, Entrümpelungen 0221-96711176

Seioren umzüge, Renovierungen, JobcenterKVA, Argepreis, Seniorenumzüge, Nachlässe, Wohnungsauf, Entrümpelungen 0221-96711176

Seioren umzüge, Renovierungen, JobcenterKVA, Argepreis, Seniorenumzüge, Nachlässe, Wohnungsauf, Entrümpelungen 0221-96711176

Seioren umzüge, Renovierungen, JobcenterKVA, Argepreis, Seniorenumzüge, Nachlässe, Wohnungsauf, Entrümpelungen 0221-96711176

Seioren umzüge, Renovierungen, JobcenterKVA, Argepreis, Seniorenumzüge, Nachlässe, Wohnungsauf, Entrümpelungen 0221-96711176

Seioren umzüge, Renovierungen, JobcenterKVA, Argepreis, Seniorenumzüge, Nachlässe, Wohnungsauf, Entrümpelungen 0221-96711176

Seioren umzüge, Renovierungen, JobcenterKVA, Argepreis, Seniorenumzüge, Nachlässe, Wohnungsauf, Entrümpelungen 0221-96711176

Seioren umzüge, Renovierungen, JobcenterKVA, Argepreis, Seniorenumzüge, Nachlässe, Wohnungsauf, Entrümpelungen 0221-96711176

Seioren umzüge, Renovierungen, JobcenterKVA, Argepreis, Seniorenumzüge, Nachlässe, Wohnungsauf, Entrümpelungen 0221-96711176

Seioren umzüge, Renovierungen, JobcenterKVA, Argepreis, Seniorenumzüge, Nachlässe, Wohnungsauf, Entrümpelungen 0221-96711176

Seioren umzüge, Renovierungen, JobcenterKVA, Argepreis, Seniorenumzüge, Nachlässe, Wohnungsauf, Entrümpelungen 0221-96711176

Seioren umzüge, Renovierungen, JobcenterKVA, Argepreis, Seniorenumzüge, Nachlässe, Wohnungsauf, Entrümpelungen 0221-96711176

Seioren umzüge, Renovierungen, JobcenterKVA, Argepreis, Seniorenumzüge, Nachlässe, Wohnungsauf, Entrümpelungen 0221-96711176

Seioren umzüge, Renovierungen, JobcenterKVA, Argepreis, Seniorenumzüge, Nachlässe, Wohnungsauf, Entrümpelungen 0221-96711176

Seioren umzüge, Renovierungen, JobcenterKVA, Argepreis, Seniorenumzüge, Nachlässe, Wohnungsauf, Entrümpelungen 0221-96711176

Seioren umzüge, Renovierungen, JobcenterKVA, Argepreis, Seniorenumzüge, Nachlässe, Wohnungsauf, Entrümpelungen 0221-96711176

Seioren umzüge, Renovierungen, JobcenterKVA, Argepreis, Seniorenumzüge, Nachlässe, Wohnungsauf, Entrümpelungen 0221-96711176

Seioren umzüge, Renovierungen, JobcenterKVA, Argepreis, Seniorenumzüge, Nachlässe, Wohnungsauf, Entrümpelungen 0221-96711176

Seioren umzüge, Renovierungen, JobcenterKVA, Argepreis, Seniorenumzüge, Nachlässe, Wohnungsauf, Entrümpelungen 0221-96711176

Seioren umzüge, Renovierungen, JobcenterKVA, Argepreis, Seniorenumzüge, Nachlässe, Wohnungsauf, Entrümpelungen 0221-96711176

Seioren umzüge, Renovierungen, JobcenterKVA, Argepreis, Seniorenumzüge, Nachlässe, Wohnungsauf, Entrümpelungen 0221-96711176

Kleinanzeigen

Automarkt

Reisemarkt

Verkäufe

TRÖDEL mit Sa.19 + So.20
23 + 25 + 26 März
Köln Pferderennbahn
Maskenpflicht
Sonntag 20 März
Parkplatz Scheibenstr. 40
www.troedel-mit.de 0221 557759

Blind handy Blindshell Classic, schwarz, Sprachsteuerung, mit Anleitung, neuwertig + Originalverpackung/Zubehör, 250,- € 0221-97759122 (AB)

Trapezbleche, 1.Wahl & Sonderpositionen, Metalldächer aus eigener Produktion, TOP Preise, cm-genau, Hogenweg 55 in 47623 Kevelaer, jetzt 5% online Rabatt sichern - bundesweite Lieferung. 02832-9777370 www.dachbleche24.de,

Möbel/Hausrat

Wohnzimmertisch massiv Messing/Glasplatte + Beistelltisch; runder Esszimmertisch, ausziehbar mit 6 Stühlen, Anrichte, Vitrine; Dielenfisch, Teppiche, VB. 0163-4200420

Kaufgesuche

Achtung! Kaufe Möbel aller Art, Porzellan, Kaffeeservice-Essservice! Zinn, 0163-6875278

Designer Kauft! Villeroy & Boch Geschirr, Pezze, Markenl. Louis Vuitton Handt, Bleikristall, Bücher, Gobelins, Gold/Modeschmuck, CD's, Schallpl. Köln 0221-17073488

0221-45082183 Dekorateurin kauft Nählässe, Pelz, Porzellan, Bleikristall, Bilder, Bücher, CD, Handt, Modeschmuck, Schallpl. Karnevalso. Leder/Abendg. Bitte alles anbieten!

0176-204 315 89. Zahre 35 % mehr für: Näh/Schreibmaschinen, Grammophone, alte Telefone, Taschen, Pelze, Zinn, Silber, Mode/Goldschmuck, Bekleidung, Puppen, Möbel, Plattenp./Nähkäst.

0163 - 3967068 Fr. Wesel Ankauf: Bekl./Pelez, Bernsteinl., Uhren, Bucher, LPS, Schmuck, Handtaschen, Porzellan, Bronzefig., Geschirr, Häldelecken, Puppen.

1a Aber absolut alles Ankauf, Pelzankauf. Bekannt für höchste Seriosität. Abendgarderobe, Landhaus Mode, Leder, Häldelecken, Silberbesteck, Münzen, Uhren, Zinn, Schmuck, Porzellan, Kristall, Römergläser, Leuchter, Teppiche, Gobelins, Holzfiguren, Karnevalsorden, Handtaschen, LP, Puppen, Hummelfiguren und auch Göbel. Wertschätzung, bitte alles anbieten. Weiß Tel: 0178-3735914

Alte Karnevals-Orden/Mützen/Anstecker aus Bergisch Gladbach/Köln, von privat gesucht. 02207-9710, 0163-8436553

Ankauf von Büchern, Hörgeräten und Brillen. 0174-5434883

Ankauf von Modeschmuck und Ballkleidern. 0174-5434883

Briefmarken kauft Ehrenvorsitzender Briefmarkenverein. 02202-245581 ebenso Fachwerkhaus

Firma kauft alles! Hochwertiges Porzellan, Meissen, Rosenthal, Herend, hochwertige Taschen, Uhren, älteren Schnuck, Militaria, Kompl. Hausauflösung. 0221-17052664

Hallo liebe Leser, Hr. Krause zahlt sehr hohe Ankauppreise für Ihre gut erhaltenen Pelzjacke/Mantel, Bekl. von Kopf/Fuß, Münzen, Schmuck, Seriose Abwickl. Anru lohn sich! 0176-63001202

Kaufe Bücher, Romane, Hefte, VHS-Videocassetten, alte Brettspiele, Comic Hefte, Fotoapparate, Champagner / Spirituosen 0163 - 889 765

Kaufe gut erhaltene Einbauküchen und andere Möbel. 0171-3572560

KAUFE MODELEISENBAHN ALLER ART! Auch große Sammlungsauflösung. Zahle fair und bei Abholung. Heinrich Weber, 0160/ 964 577 81

Suche Privat Omegauhren, auch defekte Modelle. 0178 - 413 73 00

Wer hat kostenlos Trödel? 0157-35297943

Häusliche Pflege

Daheim statt Heim. Qualifizierte 24 h-Pflege durch individuell ausgewähltes Personal vom Marktführer. Unverbindl. Beratung unter 0221-99378741, Promedical Plus Köln

Haushaltshilfe und Betreuung für Menschen mit Pflegegrad. Kostenübernahme durch Pflegekasse möglich. Mo-Fr von 9.00-17.00 Uhr. 0221-4678190, Provia Alltagsassistent GmbH, Theodor-Heuss-Ring 4, Köln.

Ungarin sucht neue Betreuungsstelle in Privathaushalt! Ich betreue seit vielen Jahren ältere Menschen Daheim. Weder trinke ich Alkohol noch rauche ich Zigaretten. Nur Langfristig! Bitte nur seriöse Anfragen! 0621-18060355 Handy 01579-2452045

Dienstleistung

1a Haushaltauflösungen mit Wertanrechnung. 0221-378265

1a Abfallbeseitigung, Entrümplingen alter Art. Zum Festpreis! Kostenlose Besichtigung! 0157-38759722

1a Abfallbeseitigung, Entrümplingen alter Art. Zum Festpreis! Kostenlose Besichtigung! 0157-38759722

1a Abfallsortung, Haushaltauflösung, Entrümpling. www.batke-transporte.de 02234-59621

20 Jahre Entrümpling preiswert, besenrein und zu garantierten Festpreisen. Unverbindliche kostenlose Besichtigung: 0221-5897618, werner-koeln.de

Gardinenwäsche; abnehmen, waschen, anbringen. Ihr Raumausstatter 0221-8703484

Wohnungsauflösungen, Entrümplingen; schnell, preiswert. SSM Köln, 0221-6403152. Sie unterstützen ein langjähriges Selbsthilfeprojekt!

Tierbörsen

Heu bester Qualität (Eifel) in kl. Ballen zu verkaufen, ideal für Pferde 0151-18464136. Hunde- & Katzenhotel seit 1988, Abhol- und Bringservice, 02421-66328 www.tierpension-assmann.de

Vermischtes

Wir sind wieder für Sie da!
Bergisch Gladbach Hauptstraße 233 Tel. 02202/32220
Penelope
Klick! www.er-fahrung.com

DEIN BAUSERVICE
Sanierung innen und außen, Gartengestaltung, Pfälzern, Baumpflege, u.v.m.
Zuverlässig, kreativ, preiswert!
Tel. 0214 - 23 08 35 88

BAUMDIENST SCHICK GmbH
• Risikofällungen inkl. Entsorgung
• Seilklettertechnik • Wurzelfräsen
• Sturmschadenbeseitigung
• kostenlose Beratung
0221/53 43 357

PORZER BAUMDIENST
günstig - sicher - fachgerecht
Kronenpflege, Einkürzen, Wurzelentfernung
Baumfällung an schwierigsten Standorten
Heckenschmitt - kostenlose Beratung
0 22 03 / 10 35 37

BAUMDIENST MÖDL
• Baum- und Risikofällungen inkl. Entsorgung
• Klettertechnik "Wurzelfräsen"
• kostenlose Beratung
Tel. 02234 - 899988

0,- Anfahrtskosten Alle Gartenarbeiten jeder Art zum Festpreis, Rückschnitt von Hecken, Sträuchern, Bäumen, Rasenpflege, Rollrasen, Teichreinigung. 0221-6807759

1a Alle Gartenarbeiten zum Festpreis!!! Kostenlose Besichtigung!!!! 0221-5481935

Baumfällung u. Entsorgung im Raum Köln. Firma H. Murges (Eifel) 0171-7953956

Gartenarbeiten in Köln-Lonicher: Helfer gesucht. 0160-1754753

Briefmarken kauft Ehrenvorsitzender Briefmarkenverein. 02202-245581 ebenso Fachwerkhaus

Firma kauft alles! Hochwertiges Porzellan, Meissen, Rosenthal, Herend, hochwertige Taschen, Uhren, älteren Schnuck, Militaria, Kompl. Hausauflösung. 0221-17052664

IMPRESSUM
EXPRESS - Die Woche
Wochenzzeitung für die Stadt Köln mit 11 Teilauflagen

Verlag:
Kölner Anzeigenblatt GmbH & Co. KG
Amsterdamer Straße 192
50735 Köln

Geschäftsführung: Michael Rausch, Hans Peter Zimmermann
Mediaverkauf: MVR Media Vermarktung Rheinland GmbH
Amsterdamer Straße 192
50735 Köln

Mediaverkauf: Team Regional Tel.-Nr. 0221-2242586, mediaverkauf-regional.koeln@duMont.de
Verantwortlich für den Anzeigenleiter:
Oliver Siegert wohnhaft in Köln

Redaktion: Creative DuMont Rheinland GmbH
Amsterdamer Straße 192
50735 Köln
viSdP: Alexander Kuffner, wohnhaft Niederkassel

Zeitungszustellung / Vertrieb: RDW
Rheinische Direkt-Werbung GmbH & Co. KG, August-Horch-Str. 10,
51149 Köln (Gremberghoven)

Tel.-Nr. 0 22 03/18 83-0
Fax 0 22 03/18 83-88

Druckauflage: 521 496

Verteilte Auflage: 516 046 (Lt. ADA III; Quartal 2021) Kostenlose

Verteilung an die Haushalte in Köln.

Druck: DuMont Druck Köln GmbH & Co. KG
Für die Herstellung des EXPRESS – Die Woche wird Recyclingpapier verwendet
Gültige Preisliste Nr. 1 KW 2022

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Gewähr übernommen.

Redaktionsschluss: Mittwochs 13.00 Uhr
Anzeigenschluss: Mittwochs 13.00 Uhr

Falls sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, eine E-Mail an zustellerverbot@rdw-koeln.de zu senden und einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Hinweis „bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen.

Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-briefkasten.de.

ADA Aufgabekontrolle der Anzeigenblätter
BVDA Bundesverband Deutsches Anzeigenblätter

Gewerblicher Erotikmarkt
1. Erotik Gesp. gratis 0221-5600 351

Motorräder/ Mopeds

Zweirad-ANKAUF
Abholung:
Motorräder, Roller, Mofas, Sammlungen, Quad, Chopper, Oldies
auch defekt - Unfall
Köln - Rodenkirchen 02236-381305

Fahrzeug-Kaufgesuche

!!! SOFORTANKAUF/ABHOLUNG VON ALTFahrzeuge!
Alter, Zustand, TÜV - egal! Bitte alles anbieten! Auf Wunsch mit Abmeldung!
Auch am Wochenende: Tel. 0178 - 340 66 11 · Firma Scherde

Suche Gebrauchtfahrzeuge
Zustand egal
Automobile Hürth
Tel.: 0 22 33 / 97 86 10

Aktion!! 0163-7940925 Wir kaufen Ihr Auto ob mit Motorschaden, hohe KM, Unfallwagen, oder kein TÜV. PKW / LKW-Ankauf. Sie erhalten bei uns den besten Preis! 0172-4038446

Altfahrzeuge für Stockcar gesucht, auch defekt. Zahl bis 100 € pro Stück. Abmeldung. 0171-1930176

Achtung !!! 200 bis 10.000 € Kaufe alle PKW, LKW, Geländewagen, Nutzfahrzeuge – alte und neue Bj., auch mit Schäden, TÜV, KM egal! Barzahlung, kostenlose Abholung! Tel. 0221/17 04 19 95 W.app 0157 - 888 353 99

Auch online unter YOURJOB.de

EINFACH GUTE BEWERBER ERREICHEN – YOURJOB.DE

IHRE PRINT-ONLINE-KOMBI IST DIREKT DABEI

Buchen Sie jetzt eine Anzeige in Ihrem Anzeigenblatt und erscheinen Sie kostenfrei auf yourjob.de!

► Stellenanzeige in Ihrem Anzeigenblatt
► Online-Stellenanzeige auf yourjob.de und im Mediennetzwerk unseres Kooperationspartners stellenanzeigen.de

YOURJOB.de

Wohnwagen/ Wohnmobile

Rolf kauft alle Wohnwagen / Wohnmobile 0221-2769612

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen 03944-36160 www.wm-aw.de Fa.

Kleine Auszeit ! 3 x HP 170 €/Person. Landgasthaus Wellens, Hauptstraße 14, 56858 Liesenich - Nähe Mosel 06545-6789 - www.gasthaus-wellens.de

OSTERN an der Mittelmosel - 4 Tage - 15.-18.04.2022 - Hotel m., Moselblick bei Bernkastel, 3xHP, Begrüßungswein, p.P. 165,00,- € Mittelmosel-Hotelgemeinschaft, 54492 Lösnich, Tel. 0 65 32 - 95120 70

ATEMPause
Schönheit. Ruhe. Ruhe.
Ihre Traum-chalets im Sauerland
GROSSE SENSUCHT | KLEINE AUSZEIT
www.atempause-sauerland.de

Bauen & Wohnen

Badewannen - Neubeschichtung, schnell und preiswert, alles ohne Fliesenabdrücken, auch für Duschtassen, mit Garantie, Fa. Derichsweiler, Tel.: 0221 - 2598 1779

Badsanierung, Fliesen, Sanitär, Heizung, Elektro, (Meisterbetrieb), kompetent, zuverlässig, günstig (Bad Ausstellung), 0175-4018760

Bauunternehmen Klimek, Meisterbetrieb für Innen- und Außenputz, Wärmedämmung, Hoch-, Tief-, Innenausbau usw. auch Kleinaufträge. 02686-9885347

Parkettprofi: Schleifen, Reparaturen, Holztreppe Sanierung. 0172-2056196

Stellenmarkt

VERKÄUFER m/w/d GESUCHT

in Teilzeit oder Vollzeit

</div

Stellenmarkt

Auch online unter

YOURJOB.de

Für unser Objekt SBK Köln Haus Guffanti (Lachemer Weg 22) suchen wir ab sofort zuverlässige

Reinigungskräfte (m/w/d) mit guten Deutschkenntnissen.

AZ: Mo. - Fr. ab 07:00 Uhr auf Steuerkarte
OPTI GmbH ☎ 02203 / 369140

WIR SUCHEN!

**Kellner/Koch/
Küchenhilfe m/w/d**
ab 01.04.2022 zur
Verstärkung unseres Teams
gesucht.
Wir bieten übertarifliche
Bezahlung.
Bewerbungen bitte
Mo-Fr von 9.00 bis 17.00 Uhr
unter: 0160-96332682
www.abonta.de abonta



Kaufmännische Umschulungen

Voll- & Teilzeit mit IHK Abschluss
➤ Kaufleute für Büromanagement
➤ Kaufleute im Gesundheitswesen
➤ Industriekaufleute
➤ Kaufleute für Digitalisierungsmanagement (nur in Vollzeit)
➤ Kaufleute im E-Commerce
Vereinbaren Sie einen Termin und starten Sie im Mai!
0221 160 500
info@lernen-bohlscheid.de

Fort- und Weiterbildungen

Coaching zur beruflichen Weiterentwicklung

Individuelle Bildung

AKTIONSWOCHE! 1. Kölner Woche der beruflichen Bildung



[lernen bohlscheid](http://lernen-bohlscheid.de) Bildung | Beratung | Beruf

Maler, Handwerksallrounder, Gärtner sowie Hausmeisterhelfer (w/m/d)
in Voll-/Teilzeit gesucht, mit PKW-Führerschein, zuverlässig, selbständiges Arbeiten gewohnt, gutes Deutsch in Wort und Schrift.
Bewerbung bei Herrn Koll, Tel.: 0173/5218876

Die Welt der Games!

Sei dabei, wenn wir das House of Games eröffnen!

Unsere Highlights:
• Idee und Kreation
• Concept Art
• Art Production
• Production

26.03.22
11 bis 13 Uhr

bib
International College

Hauptstraße 2 | 51465 Bergisch Gladbach | 02202 9527-01

schon gewusst?

Frauen

lesen besonders gern
ihr Anzeigenblatt.

Quelle: AWA '05

Deutschland liest lokal.
Kölner lesen Express die Woche.

Wir suchen ab sofort eine/n

**Glas- und
Gebäudereiniger/in**
m/w/d in Festanstellung.
**Gebäudereinigung
Steickmann GmbH**
Telefon 0 22 43 / 23 41

**Fahrer und
Begleitperson
(m/w/d)**
für die Beförderung
von Menschen mit Behinde-
rungen/Beeinträchtigungen
gesucht!

Montag bis Freitag
Einstellung auf 450,- €
Basis oder Teilzeit

TAXI LANG
☎ 0175-55 35 55 74
☎ 022 93-91 22 26

Wir suchen
Reinigungskräfte m/w/d
in:

Altstadt, Salierring
Mo.-Fr. 18:00-19:30 Uhr,
(Schlüsselstelle), Minijob

Lindenthal, Geibelstr.
Mo.-Fr. zwischen 10:00 und 16:00
Uhr, 1,25 Stunden täglich, Minijob

Nippes, Escher Str.
Mo.-Fr. zwischen 6:00-10:00 Uhr
oder 10:00-14:00 Uhr
Geestmünder Str.

Rodenkirchen, Am Eifeltor
Mo.-Fr. 16:00-20:00 Uhr
Steuerkarte

Chorweiler, Lyoner Passage
Mo.-Sa. zwischen 10:00-16:00 Uhr,
1,25 Stunden täglich, Minijob

Stundenlohn nach Tarif 11,55 €.
Rufen Sie uns bei Interesse
unter 01577-7 203503 an!

JAHN
GEBAUDESERVICE

Steuerfachangestellte (m/w/d) gesucht, Teil- oder Vollzeit, DATEV-Kenntnisse Voraussetzung, Bewerbung bitte per E-Mail an info@schoeke-stb.de oder per Post an Sylvia Schöke, Dipl.-Kfm. Steuerberaterin, Aachener Str.1053-1055, 50858 Köln.

Friseur/in gesucht. 3-5 Tage/Woche im City Center Chorweiler. Coiffeur Zander 0172-2904758

➤ Schließer/in auf 450,- € in K-Mitte gesucht. AZ: 06:30-10:00 oder 19:30-20:30 Mo-Sa. Voraussetzung: Flexibel, Führ.-zeugnis, Rentner erwünscht. 0203-3939774

➤ **Ab** sofort sucht Erotic-Gigant, der Mega Erotic-Discounter, für seine Filiale in Ehrenfeld freundliche und gepflegte Mitarbeiter m/w/d für den Verkauf (Minijob). Auch mit 50/60+ haben Sie bei uns sehr gute Chancen. Bewerbung an: info@erotic-gigant.de oder 0221-95439135

➤ **Alltagshilfe**, gut deutschsprachend für 84-jährige nach Rodenkirchen, montags, mittwochs und freitags 12:30 - 16:00 Uhr auf Minijob-Basis gesucht. ☎ 0151-54202391

➤ **Assistent** m/w/d Geschäftsleitung, TZ, Abwechslungsreiche, selbständige, kaufmännische Tätigkeit im Backoffice. Spaß an eigenverantwortlicher Arbeit, den Laden schmeißen? Mit soliden Kenntnissen Office und Freude am Kundenkontakt. Ruf an oder schick eine Mail: info@fp24.de, Guido Wisgen. 02203-954866. Wir freuen uns auf Dich!

➤ **Aushilfe/Teilzeitkraft**, weiblich, für kleinen Kiosk gesucht. 0163-3317779

➤ **Aushilfen (m/w/d)** für den Bereich Theke / Küche / Spüler auf 450,- € Basis gesucht. Bewerbung ☎ 0221-8001900 oder Mail: info@bierhaus-salzgass.de

➤ **Austräger/Zeitungszusteller** (m/w/d) für den Kölner Wochenanspiel gesucht. Verteilung 1x wöchentlich am Wochenende (Fr./Sa.), jeder ab 13 Jahren kann für uns tätig werden! Einfach bewerben unter 02203-188399 oder im Internet auf www.zusteller-jobs.net

➤ **Conditorei** Brehmers sucht kompetente und zuverlässige Konditor*in ab Mai/August. Keine Nachschicht. 0221-8961311 cafebrehmers@t-online.de

➤ **Bürokraft** für Raum Köln für Nachmittags ab sofort gesucht ☎ 0221-964464219

➤ **Elektrohelfer** ab € 13,50 Stundenlohn. AGILIS-Zeitarbeit ☎ 0221-234785

Stellenangebote

Bürokräfte in Vollzeit für Auftragssachbearbeitung an unseren Standort in Kerpen-Horrem gesucht! Bewerbung unter: bewerbung@topv.de oder 0163-6756644

Crewmitglieder in TZ, Minijob oder Freiberufler zur Verstärkung unseres Teams, für spannende u. abwechslungsreiche Tätigkeit im Ballonfahrbetrieb gesucht. Anhängerführerschein und Erfahrung wird vorausgesetzt. ☎ 0221-355560

Doormen & Detektive (m/w/d) per sofort gesucht, Großraum Köln. Sachkundeprüfung §34a erforderlich. Bewerbung: fo@benecke-secure.de oder ☎ 0214-90987060. Benecke SECURE & SERVICE GmbH

Dynamische Lagerfachkraft (Waren-eingang, -ausgang, Kommissionieren, Allgemeine Lageraktivitäten) in Vollzeit in Dormagen. Integrationsfähigkeit im jungen, aufstrebenden Team wird vorausgesetzt. Bewerbungen bitte an: bewerbung@careline.de oder per Post an : Careline GmbH, Ottostr. 11, 41540 Dormagen

Fahrer (m/w/d) für 3,5 t in Vollzeit für Getränkeauslieferung gesucht. ☎ 0171-7827071

Fahrer (m/w/d), (9-Sitzer) für Schüler/Werkstattverkehr mit Personenbeförderungsschein auf geringfügiger Basis gesucht. Gerne Hausfrauen/Rentner. ☎ 0221-836151

Fahrer / in mit Führerschein Klasse C, C1E - mit gültigen Modulen und Fahrerkarte für feste Tour - Einsatzort Köln-Porz für Festeinstellung ab sofort gesucht. ☎ 0171-7232288

Fahrer m/w/d für Dentallabor , einmal wöchentlich gesucht. ☎ 0221-545050

Flexible Aushilfen/Teilzeitkraft für eine Spielhalle in Köln Ehrenfeld ab 16.00 Uhr gesucht. ☎ 0176-41067258

Flexiblen Nebenjob gesucht! Werde Telefonistin in unserer Flirline. Kostenlose Schulungen und gute Bezahlung! Infos unter: 0221-964464218

Freundliche, sympathische Hilfe zwecks zuarbeiten im Friseurfach (köln Westen) in Festanstellung gesucht! Erfahrung ist von Vorteil aber nicht zwingend notwendig! 02234-2004869

Friseur Kopfsalat in Köln-Sülz sucht motivierte Friseure (w/m/d) die Spaß an trendorientierter Arbeit haben. Möchtest Du Teil in unserem Team werden? Dann melde Dich telefonisch ☎ 0171-5769805

Friseurin, in Teil- und Vollzeit, nach Dünnewald gesucht. ☎ 0221-601179, Mobil: 0176-51822120

Für Treppenhauseinigung in K-Dellbrück suchen wir morgens eine zuverlässige Reinigungskraft für 3 Std. Std./12,- €. ☎ 02202-927708

Gelernter Trockenbauer (m/w/d) mit guter Deutschkenntnis und Teamfähigkeit gesucht. Für Raum Köln / Leverkusen in Vollzeit. Tel. 0176-10935512

Glas- und Gebäudereiniger m/w/d (**Geselle**) mit guter Deutschkenntnis, Führerschein, in Vollzeit gesucht. Tel.: 02203-935500

Griechischer Imbiss sucht Mitarbeiter/in in Köln-Rath. ☎ 0221-98943758

Hausmeister/Gärtner (m/w/d) als Vollzeitkraft in Dormagen gesucht. Wir suchen eine Arbeitswillige/tatkärfte Person, welche im Bereich Allgemeiner Hausmeisterarbeiten (z.B. kleine Reparaturarbeiten jeglicher Art am Gebäude, Gärtnarbeiten wie Heckenschneiden, Rasen Mähen etc.) Erfahrung hat. Es wird eine krisenfeste Stellung in einem angenehmen Betriebsklima geboten, bei lohnender Bezahlung. Bewerbung bitte an bewerbung@careline.de oder per Post an : Careline GmbH, Ottostr. 11, 41540 Dormagen

Hausmeister/Gärtner (m/w/d) als Vollzeitkraft in Dormagen gesucht. Wir suchen eine Arbeitswillige/tatkärfte Person, welche im Bereich Allgemeiner Hausmeisterarbeiten (z.B. kleine Reparaturarbeiten jeglicher Art am Gebäude, Gärtnarbeiten wie Heckenschneiden, Rasen Mähen etc.) Erfahrung hat. Es wird eine krisenfeste Stellung in einem angenehmen Betriebsklima geboten, bei lohnender Bezahlung. Bewerbung bitte an bewerbung@careline.de

Lagerarbeiter € 12,00 Stundenlohn. AGILIS-Zeitarbeit ☎ 0221-234785

EXTRA-BLATT



Wir suchen ab sofort starke Außendienstmitarbeitende. Kommunikationsstarke Kolleg:innen mit einer ausgeprägten Kundenorientierung sind bei uns herzlich willkommen.

MEDIABERATER:INNEN

Verkäufer:innen im Außendienst

Das **EXTRA-BLATT** mit einer wöchentlichen Auflage von über 185.000 Exemplaren ist Teil der Rheinischen Anzeigenblattgruppe mit elf Verlagen, die Marktführer im Großraum Köln/Bonn ist. Zusätzlich zu der wöchentlichen Reichweite unserer Wochenzeitungen bieten wir unseren Kund:innen ein breites Angebot an Digitalprodukten an, die genau auf diese und deren Zielgruppe angepasst sind.

Unsere Kund:innen sind der lokale Einzelhandel und Dienstleistungsunternehmen im rechtsrheinischen Rhein-Sieg-Kreis, für die wir seit Jahrzehnten ein verlässlicher Partner sind.

IHRE HAUPTAUFGABEN

- gemeinsam mit Ihrem Team sind Sie zentrale/r Ansprechpartner:in unserer lokal ansässigen Kund:innen
- Sie erarbeiten im Team optimale Werbekonzepte
- Sie betreuen im Team Bestandskund:innen und überzeugen Neukund:innen von unseren Produkten
- Sie erstellen Angebote und Aufträge in der Verlagssoftware

UNSERE BENEFITS

- Wir bieten eine unbefristete Festanstellung in Vollzeit (40h-Woche)
- Wir zahlen ein Fixum zzgl. teamorientierter Provision und Fahrtkostenzuschüsse
- Wir sorgen für regelmäßige Weiterbildung und Coachings
- Wir garantieren eine intensive Einarbeitung und ständige Begleitung
- Wir schätzen Eigenverantwortung und kurze Informationswege
- Wir haben ein familiäres Team mit einem starken Zusammenhalt und flache Hierarchien
- Wir bieten einen attraktiven und modernen Arbeitsplatz sowie die Möglichkeit im Home-Office zu arbeiten

DAS SPRICHT FÜR SIE

- Sie haben erste Erfahrung in der aktiven Kundenberatung und im Verkauf und den unbedingten Willen zum Abschluss
- Sie sind mündlich und schriftlich kommunikationsstark
- Sie haben eine Affinität zu Printprodukten- und digitalen Medien
- Sie können sich schnell neuen Herausforderungen anpassen
- Sie arbeiten in Stresssituationen schnell und strukturiert
- Sie sind im Besitz einer gültigen Fahrerlaubnis und eines PKW

Senden Sie Ihre Bewerbung unter Angabe des frühestmöglichen Eintrittstermins und Ihrer Gehaltsvorstellung an: bewerbung@extra-blatt.de

Verlag für Werbe-Publikationen GmbH & Co. KG | Robert-Kirchhoff-Str. 1 | 53121 Bonn | www.extra-blatt.de

Quelle: AWA '05

Deutschland liest lokal.
Kölner lesen Express die Woche.

Auch online unter

YOURJOB.de

Stellenmarkt



Wir suchen ab sofort eine Reinigungskraft als Springer (m/w/d)
Mo.-Fr von 7:00 - 18:00 Uhr (8 Std. täglich)
für das Krankenhaus der St. Hildegardis in Köln
Ansprechpartner Herr Schmidt
Tel.: 0151-11570914

Für unser Objekt in Köln (Poller-Kirchweg) suchen wir ab sofort zuverlässige **Reinigungskräfte (m/w/d)** mit guten Deutschkenntnissen.
AZ: Mo. - Fr. ab mittags auf steuerkarte
OPTI GmbH ☎ 02203 / 36 91 40

Fahrer (m/w/d)
für den Schülertransport auf 450,- €-Basis oder in Teilzeit gesucht.
WEMONT FAHRDIENST
☎ 02234/994588

Niederberger Gruppe
NIEDERBERGER KÖLN
sucht Reinigungskräfte auf Minijob-Basis oder auf Steuerkarte für unser Objekt in Köln Porz.
AZ: Mo.-Fr.
Bei Interesse bitte unter 02203-93526-0 melden.

24 Stunden
kommt Ihre Nachricht bei uns an.
www.express-die-Woche.de,
AnzeigenEdW@schlossbote.de

US Personal-Service GmbH
Opener Str. 103, 51103 Köln-Höhenberg
koeln@us-personal.de

Wir sind ein seit 1991 bundesweit tätiges Personaldienstleistungsunternehmen.
Für unsere Geschäftsstelle in Köln suchen wir zum nächstmöglichen Eintritt
einen Vertriebs-/Personaldisponenten (m/w/d)
Ihr Aufgabengebiet beinhaltet die Akquisition von Neukunden, Beratung und Betreuung der Kunden, Einstellen und Führen von Mitarbeitern.
Sie sollten einer kaufmännische oder eine technisch-gewerbliche Ausbildung haben. Selbstständiges Arbeiten und Organisationsgeschick setzen wir voraus. Vertriebserfahrung ist von Vorteil. Sie sollten mittelfristig in der Lage sein die Geschäftsstelle selbstständig zu führen.
Wir bieten ein gutes Festgehalt sowie Gewinnbeteiligung.
Wenn Sie an dieser ausbaufähigen Position interessiert sind, bewerben Sie sich schriftlich unter Angabe Ihres frühestmöglichen Eintrittstermins und Ihren Gehaltsvorstellungen. Die diskrete Behandlung Ihrer Unterlagen wird garantiert.
Ihre Bewerbungsunterlagen senden Sie bitte an die oben stehende Anschrift.

Kleinanzeige? Ganz einfach!

www.rheinische-anzeigenblaetter.de

TRAUMJOB GESUCHT?
Spring auf, radel los und bewirb dich!
bewerbung.sa@fahrrad-xxl.de

WIR SUCHEN:
FACHBERATER FÜR DEN FAHRRADVERKAUF (M/W/D) – VOLLETT/TEILZEIT/AUSHILFE
FACHBERATER FÜR DEN ZUBEHÖRVERKAUF (M/W/D) – VOLLETT/TEILZEIT/AUSHILFE
FACHBERATER FÜR DEN BEKLEIDUNGSBEREICH (M/W/D) – VOLLETT/TEILZEIT/AUSHILFE
FACHBERATER FINANZ SERVICES (M/W/D) – VOLLETT
KASSIERER (M/W/D) – VOLLETT/TEILZEIT
KAUFMÄNNISCHER MITARBEITER FÜR FINANZ SERVICES (M/W/D) – VOLLETT
LAGERIST (M/W/D) – VOLLETT
MECHANIKER/MONTEUR (M/W/D) – VOLLETT
REKLAMATIONSSACHBEARBEITER (M/W/D) – VOLLETT
SERVICEMITARBEITER FÜR DIE TELEFONISCHE UND SCHRIFTLICHE KUNDENBETREUUNG (M/W/D) – VOLLETT
SERVICEMITARBEITER FÜR REPARATURANNAHME-/AUSGABE (M/W/D) – VOLLETT/TEILZEIT/AUSHILFE
SERVICEMITARBEITER FÜR DIE NEURADAUSGABE (M/W/D) – VOLLETT/TEILZEIT
KAUFMÄNNISCHER MITARBEITER FÜR PERSONALWESEN (M/W/D) – VOLLETT/TEILZEIT

Fahrrad XXL Feld GmbH
Einsteinstraße 35 · 53757 Sankt Augustin
Telefon: 02241 97730
fahrrad-xxl.de

Erleben | Testen | Losfahren

Fahrrad XXL
FELD | 1954

Piepenbrock Dienstleistungen GmbH + Co.KG bietet ab **08/2022** in Köln eine Ausbildung zum Kaufmann für **Büromanagement (m/w/d)**
Wir erwarten: mindestens einen guten Realschulabschluss, Talent und Kommunikationsstärke, Soziale Kompetenz und Einsatzfreude.
Wir bieten: Während Ihrer Ausbildung erhalten Sie eine persönliche Betreuung vom Ausbildungsstart bis zur Abschlussprüfung. **Freuen Sie sich auf eine abwechslungsreiche und verantwortungsvolle Ausbildung.** Eine vollständige Beschreibung dieser Ausbildung finden Sie im Internet unter: www.piepenbrock.de

Pflegepersonal ab sofort für ambulanten Pflegedienst gesucht! Sie sind Pflegehelfer? Medizinische Fachangestellte? Wir sind ein starkes Team und suchen weitere engagierte Pflegekräfte! Wir bieten Ihnen ein Überdurchschnittliches Gehalt, Festanstellung in Voll-/Teilzeit, BAV, Umgangreicher Fort- und Weiterbildungsplan. Unser Ziel ist es eine bestmöglich pflegerische Versorgung zu gewährleisten und dies geht nur mit motivierten und zufriedenen Mitarbeitern. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung unter: 0221 88 88 510

Ex. Pflegepersonal ab sofort gesucht! Sie arbeiten selbstorganisiert in 12 Stunden Schichten bei einem sehr netten Intensivpatienten in einem familialen Umfeld. Wir bieten Ihnen überdurchschnittliches Gehalt, eine Festanstellung in Voll- oder Teilzeit, BAV. Umgangreicher Fort- und Weiterbildungsplan: Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung unter 0171 787 59 00

Hoher Verdienst von Zuhause aus, freie Zeiteinteilung Tel. 0171 3362028

Karosseriebauer (w/m/d) für Vollzeit gesucht. Ford Brands-Fahrzeugtechnik A. Kuczera ☎ 0173-8890320

Koch / Beikoch (m/w/d) in Festanstellung / Teilzeit für unsere Bierhäuser per sofort gesucht. Bewerbung ☎ 0221 - 8001900 oder Mail: info@bierhaus-salzgass.de

Koch, Pizzabäcker, m/w/d in TZ/VZ für italienische Küche in Köln-Rodenkirchen ab sofort gesucht. ☎ 0177-5283640

Küchenhelfe in Teilzeit (ca. 90 Std./monat.) für Altenwohnhheim in Köln-Mitte gesucht. Arbeitszeit: 09:00 bis 13:30 Uhr und samstags 06:00 bis 14:45 Uhr, auch an Wochenenden und Feiertagen im Wechsel nach Dienstplan. Der Tariflohn beträgt 11,55 € brutto/Std. Böllecke Gebäudereinigungs- u. Dienstleistungs GmbH ☎ 0221-638464

LANXESS ARENA und Messe Köln - wir stellen sofort ein: Spüler und Küchenhilfen, Wochenende und Nachtschichten mit attraktiven Zulagen. ☎ 0221-6209840 oder WhatsApp 0157-71425860

Lehrer/Studenten für Nachhilfeinstitut nachmittags gesucht. ☎ 0221-97772296

LKW-Fahrer/in für **7,5 To**, ab sofort in Teilzeit gesucht. Gültige Module und Fahrerkarte sind Voraussetzung und erforderlich. ☎ 02202-9834814 Bewerbung per E-Mail an di@andi-bringshin.de

DICON
Metallbau- + Produktionshelfer gesucht - übertarifl. Std.-Lohn + unbefr. Arbeitsvertrag. DICON GmbH ☎ 02241-70777

Mitarbeiter (m/w/d) für **Maler-, Elektro-, Heizung/Sanitäరarbeiten** gesucht, mit und ohne Ausbildung. Unbefristet, übertarifliche Löhne, Jobticket, Fahrgeld, Prämien, Umlaubs- und Weihnachtsgeld. ABAX Zeitarbeit - 40 Jahre in Köln. Wiener Platz 4, 51065 Köln, 0221-5592500 in fo@abaxkoeln.de Köln, ☎ 0221-5592500, info@abaxkoeln.de

Mitarbeiter für nächtliche Aufsicht f. Campingplatz in Riehl gesucht 450,- €-Basis. PKW, Führerschein u. pol. Führungszeugnis erforderlich. 0178-4674591

Montagshelfer ab € 13,50 Stundenlohn AGILIS-Zeitarbeit. ☎ 0221-234785

MsK **Gebäudereinigung** sucht Reinigungskräfte Mo-Sa je 1h 30 Zeiten: Morgens 5:00 ab 19:30 Minijob 450,- ☎ 0176-43469253

Musterñher für DOB Firma in Köln zum 01.05.22 in Teilzeit gesucht. Selbständiges Arbeiten und Deutschkenntnis erforderlich. ☎ 0171-4105541

Nacht-/Spätdienstportier (m/w/d) für Beherbergungsbetrieb gesucht. Tel. Vorstellung (Montag-Freitag) 08:30-17:30 Uhr Tel. 02268-93 82 404, mobil: 0176 - 72 73 67 83

Nachtpörtier (m/w/d) Aushilfe/Teilzeit, geöffnet für Rentner/Frührenter/ Student/ in. Englischkenntnisse erforderlich, ab sofort für Kölner Innenstadthotel gesucht (gute Bezahlung). Callas Hotel am Dom. 0221-2583838 info@callashotel.de

Reinigungskraft (m/w/d) für eine Praxis in Köln-Buchheim gesucht. Die Praxis befindet sich direkt an der Bahnhaltstelle Herler Str. Die Stelle ist evtl. ab sofort neu zu besetzen. Minijob Basis 0160-97634450

Reinigungskraft mit Steuerkarte nach Köln-Bayenthal gesucht. AZ: Montag bis Freitag 4 Stunden ab 6:00 Uhr. Telefonische Bewerbung bei Gebäudereinigung Orth, 0170-9377660.

Zimmermädchen (f/m) für Hotel in 50668 Köln, 25 Std/W. ab 5 Tg (Mo-Sa 12 € / Std + 8% Zuschläge an So/Ft, AP Frau Spahic 0151-18055764

Zur Unterstützung unseres Teams CP care Pflegeberatung GmbH suchen wir einen Bilanzbuchhalter (m/w/d) in Teilzeit oder Vollzeit für unsere Niederlassung in Köln/Mülheim. Bewerbung unter: Tel.: 01735487830 Ansprechpartner: Ali Tuhan E-Mail: info@care-pflegeexperten.de

Auslieferungsfahrer (m/w/d), Kölner Norden, 2 mal wöchentlich 4:30 bis ca. 10 Uhr auf Minijob-Basis. ☎ 0221-9793464. www.baekerei-newella.de

Austräger/Zeitungszusteller (m/w/d) für den Kölner Wochenpiegel gesucht. Verteilung 1x wöchentlich am Wochenende (Fr./Sa.), jeder ab 13 Jahren kann für uns tätig werden! Einfach bewerben unter 02203-188399 oder im Internet auf www.zusteller-jobs.net

Einfache Tätigkeit, haupt- oder nebenberuflich, Top Bezahlung, Infos unter ☎ 0173-1806485.

Einkaufshilfe (keine Getränke), deutschsprachig nach Mauernheim gesucht. ☎ 0221-97759122 gerne auch auf AB sprechen.

Erfahrene und zuverlässige Reinigungskräfte von Mo-Fr. in der Zeit von 6:00-10:00 Uhr in der Kölner Innenstadt für sofort gesucht. Bewerbungen: 0163-8863835 oder info@marx-gebaeudereinigung.de

Fensterputzer (3 Fenster) nach Mauernheim gesucht. ☎ 0221-97759122 gerne auch auf AB sprechen.

Für unser Objekt in Köln-Pesch Im Gewerbegebiet Pesch suchen wir Reinigungs personal m/w/d auf Minijob-Basis AZ: Mo-Sa 6.30-8.00 Uhr. Gebäudereinigung Schrey ☎ 02166-80021

Handwerklich begabter Mann für gelegentliche Arbeiten im Haus und Garten in Köln-Widdersdorf gesucht. ☎ 0221-508864

König-Münstersdorf, zuverlässig, ehrliche und gepflegte Haushaltshilfe gesucht, 3 Zimmer Wohnung, 1x 4Std, Stundenlohn 14,-€, großer lieber Hund vorhanden ☎ 0173-492351

Reinigungskraft nach Köln-Esch für Kindertagesstätte, 1 Std. 50 Min. täglich. ☎ 0170-9640827

Rodenkirchen, Haushaltshilfe langfristig für großes Einfamilienhaus gesucht, 2x wöchentlich, jeweils 5 Std., gute Bügelerin, Nichtraucherin!, Gute Deutschkenntnisse, Covid-Impfung plus Boostern erforderlich. Referenzen erbeten. ☎ 0173-2886222

Reinigungskraft für unseren Kunden in Köln-Deutz (Auenweg) ab sofort gesucht, AZ: mo-fr. 6.00-7.45 h. Linden 0157-5406538

Reinigungskraft für unseren Kunden in Köln 50829 (Richard-Byrd-Str.) ab sofort gesucht, AZ: di-do. ab 7.00 h. Linden 0173-9418706

Reinigungskraft nach Köln-Esch für Kindertagesstätte, 1 Std. 50 Min. täglich. ☎ 0170-9640827

Rodenkirchen, Haushaltshilfe langfristig für großes Einfamilienhaus gesucht, 2x wöchentlich, jeweils 5 Std., gute Bügelerin, Nichtraucherin!, Gute Deutschkenntnisse, Covid-Impfung plus Boostern erforderlich. Referenzen erbeten. ☎ 0173-2886222

Reinigungskraft nach Köln-Esch für Kindertagesstätte, 1 Std. 50 Min. täglich. ☎ 0170-9640827

Rodenkirchen, Haushaltshilfe langfristig für großes Einfamilienhaus gesucht, 2x wöchentlich, jeweils 5 Std., gute Bügelerin, Nichtraucherin!, Gute Deutschkenntnisse, Covid-Impfung plus Boostern erforderlich. Referenzen erbeten. ☎ 0173-2886222

Reinigungskraft nach Köln-Esch für Kindertagesstätte, 1 Std. 50 Min. täglich. ☎ 0170-9640827

Rodenkirchen, Haushaltshilfe langfristig für großes Einfamilienhaus gesucht, 2x wöchentlich, jeweils 5 Std., gute Bügelerin, Nichtraucherin!, Gute Deutschkenntnisse, Covid-Impfung plus Boostern erforderlich. Referenzen erbeten. ☎ 0173-2886222

Reinigungskraft nach Köln-Esch für Kindertagesstätte, 1 Std. 50 Min. täglich. ☎ 0170-9640827

Rodenkirchen, Haushaltshilfe langfristig für großes Einfamilienhaus gesucht, 2x wöchentlich, jeweils 5 Std., gute Bügelerin, Nichtraucherin!, Gute Deutschkenntnisse, Covid-Impfung plus Boostern erforderlich. Referenzen erbeten. ☎ 0173-2886222

Reinigungskraft nach Köln-Esch für Kindertagesstätte, 1 Std. 50 Min. täglich. ☎ 0170-9640827

Rodenkirchen, Haushaltshilfe langfristig für großes Einfamilienhaus gesucht, 2x wöchentlich, jeweils 5 Std., gute Bügelerin, Nichtraucherin!, Gute Deutschkenntnisse, Covid-Impfung plus Boostern erforderlich. Referenzen erbeten. ☎ 0173-2886222

Reinigungskraft nach Köln-Esch für Kindertagesstätte, 1 Std. 50 Min. täglich. ☎ 0170-9640827

Rodenkirchen, Haushaltshilfe langfristig für großes Einfamilienhaus gesucht, 2x wöchentlich, jeweils 5 Std., gute Bügelerin, Nichtraucherin!, Gute Deutschkenntnisse, Covid-Impfung plus Boostern erforderlich. Referenzen erbeten. ☎ 0173-2886222

Reinigungskraft nach Köln-Esch für Kindertagesstätte, 1 Std. 50 Min. täglich. ☎ 0170-9640827

Rodenkirchen, Haushaltshilfe langfristig für großes Einfamilienhaus gesucht, 2x wöchentlich, jeweils 5 Std., gute Bügelerin, Nichtraucherin!, Gute Deutschkenntnisse, Covid-Impfung plus Boostern erforderlich. Referenzen erbeten. ☎ 0173-2886222

Reinigungskraft nach Köln-Esch für Kindertagesstätte, 1 Std. 50 Min. täglich. ☎ 0170-9640827

Rodenkirchen, Haushaltshilfe langfristig für großes Einfamilienhaus gesucht, 2x wöchentlich, jeweils 5 Std., gute Bügelerin, Nichtraucherin!, Gute Deutschkenntnisse, Covid-Impfung plus Boostern erforderlich. Referenzen er

Steuerberatung**TAX-JUR E.M.B.G.E.N.B.R.O.I.C.H.**

Rechtsanwaltsgeellschaft UG

Wir vertreten Ihre Interessen

Finanzbuchhaltung • Lohnbuchhaltung • Gewinnberechnungen • Jahresabschlüsse
 • Steuererklärungen • Einspruchsvorfahren • Finanzgerichtsvorfahren • Erbschaftssteuerrecht • Betriebsprüfungen • Internationales Steuerrecht • allgemeine Steuerberatung • Vertretung in Steuerfahndungsfällen und Steuerstrafverfahren • Unternehmensform-Beratung • Existenzgründungsberatung • Land- u. Forstwirtschaft • Vertretung in Vollstreckungs- und Haftfällen • Sozialversicherungsprüfungen

In Alters- und Krankheitsfällen auch Hausbesuche möglich.Im Mediapark 8 • 50670 Köln
Info: 0800 - 77 40 100 (kostenlos)**Eifeler Charolais Rindfleisch**

Direkt vom Marliesenhof

15 oder 30 kg Mischpakete ab 13€ pro Kilo.

Wir liefern auch bis in Ihre Nähe.

Tel. 0151-44624767
n.nisius@t-online.de
www.marliesenhof-rindfleisch.de**Besserung in Sicht:
Personalisierte Behandlung
für Schmerzpatienten**

Chronische Schmerzen können den Alltag der Betroffenen stark einschränken. Denn dauerhafte Schmerzen senken die Lebensqualität und können sogar zu Depressionen führen. Abhilfe kann hierbei die Rückenmarkstimulation schaffen, eine Anpassung im Impulsfluss des Nervensystems. An der Uniklinik Köln führt Dr. Georgios Matis die Behandlung weit über 100 Mal pro Jahr durch. „Meisten können wir durch die Rückenmarkstimulation eine deutliche Schmerzlinderung erreichen. Die Freude darüber in den Gesichtern meiner Patienten ist für mich als behandelnder Arzt immer wieder etwas ganz Besonderes“, so Dr. Matis.



Dr. Matis

Rückenmarkstimulation schlägt der Schmerzempfindung im Gehirn ein Schnippchen

„Einige Patienten kommen erst nach einer erfolglosen Wirbelsäulen-OP zu uns. Viele wissen gar nicht, dass die Rückenmarkstimulation eine erprobte und effektive Therapie zur Schmerzlinderung ist. Bei der Mehrheit können wir die Schmerzen mindestens halbieren“, erklärt Dr. Matis. Wie das funktioniert, ist ganz einfach: Ein kleiner Impulsgenerator wird in der Nähe der Wirbelsäule eingesetzt. Über eine Fern-

bedienung gesteuert, werden darüber elektrische Impulse abgegeben, die die Schmerzsignale auf dem Weg zum Gehirn überlagern – das Gehirn wird also ausgetrickst. Das Ergebnis ist ein wohltuendes Gefühl ohne die Notwendigkeit größerer Operationen.

Personalisierbare Technologie, zugeschnitten auf jeden Patienten

Die Therapie wird von den Krankenkassen übernommen und der komplette Eingriff dauert in zwei Schritten insgesamt nur 1,5 Stunden. „Das Tollste an den neuartigen Technologien der Rückenmarkstimulation, die wir verwenden, ist, dass wir die Stromsignale ganz individuell und gemäß den Patientenbedürfnissen anpassen können. Die Uniklinik bietet auch Geräte an, die unterschiedliche Signalarten gleichzeitig ausführen, sodass der Schmerz bestmöglich angesteuert und gelindert werden kann. Die optimale Versorgung unserer Schmerzpatienten liegt uns sehr am Herzen“, so Dr. Matis.

Für weitere Informationen oder einen Beratungstermin wenden Sie sich bitte an:

Sekretariat Dr. Georgios Matis
Mo – Fr: 8:00 – 15:00 Uhr
Telefon: 0221 / 47 89 67 81
Stereotaxis-Ambulanz@uk-koeln.de

Das „Blau-Gelbe Kreuz“ kümmert sich um Ukrainer in Köln und vor Ort

Kisten packen für die Ukraine: Manche Helfer schlafen nur wenige Stunden pro Nacht.
Foto: Costa Belibasakis

Hier hilft Köln

VON HOLGER BIENERT

Köln. Die Welle der Flüchtlinge aus der Ukraine hat längst Köln erreicht. Gemeinsam mit lokalen Hilfsorganisationen nimmt sich die Stadt der hilfesuchenden Menschen an, vermittelt Unterkünfte und das Nötige zum Leben. Mit dabei ist auch der Deutsch-Ukrainische Verein „Blau-Gelbes Kreuz“. 2014 als Initiative gestartet, kümmerten sich die Ehrenamtlichen in erster Linie um Kinder, die durch die kriegerischen Auseinandersetzungen in der Ukraine Schreckliches erlebt haben. Seit dem russischen Angriff am 24. Februar realisiert der Verein zudem Hilfsleistungen, um Ukrainer in ihrem Land zu unterstützen. „EXPRESS – Die Woche“ sprach mit der Vorsitzenden des Vereins, Linda Mai, sowie der ehrenamtlichen Helferin Natalie Nothstein.

Wie groß ist die Hilfsbereitschaft der Kölner?

Linda Mai: Einfach unglaublich. Ich bin davon immer wieder aufs Neue überrascht. Vom ersten Tag an fuhren Autos fast im Minutenabstand vor und es bildeten sich Warteschlangen. Mit Köln verband mich schon vorher eine große Liebe. Die Menschen hier bestätigen das wieder.

Haben Sie denn genug Helfer, um den Andrang zu bewältigen?

Mai: Einige Ehrenamtliche sind schon seit den Anfängen dabei. Und sehr viele Helfer sind in den vergangenen Wochen dazugekommen. Gehol-

fen haben uns Aufrufe der Lutherkirche, der Goldenen Jungs und NANDINI in den sozialen Medien. So hat auf Instagram die Kölner Influencerin Novavalanlove ihre 1,6 Millionen Follower zum Unterstützen aufgerufen. Ohne die freiwilligen Helfer, die größtenteils berufstätig sind, könnten wir das alles gar nicht meistern. Wir brauchen immer helfende Hände in unserem Sachspendenlager in der Marktstraße und auch am Breslauer Platz hinter dem Kölner Hauptbahnhof.

Liegt das Hauptaugenmerk der Arbeit jetzt eher auf den ankommenden Flüchtlingen oder auf Hilfsleistungen für die Ukraine?

Mai: Wir versuchen beides. Dazu muss man sagen, dass sich beide Bereiche stetig verändern. Deshalb möchte ich alle Helfer bitten, sich regelmäßig auf unserer Homepage

und über Social Media zu informieren, was aktuell benötigt wird. Die Stadt übernimmt seit letzter Woche die Koordination der Unterkünfte für Geflüchtete. Wir helfen in den verschiedenen Unterkünften und versorgen die Geflüchteten, zum Beispiel mit SIM-Karten, Hygieneartikeln und begleiten sie bei Behördengängen oder Arztbesuchen. Zu den Hilfsleistungen für die Ukraine kann ich sagen, dass wir von dem polnischen sowie dem ukrainischen Konsulat Bedarfslisten bekommen. Wir unterstützen auch Krankenhäuser mit Medikamenten. Die Konsulate helfen uns auch, dass Lieferungen in die Städte gelangen, die sie dringend brauchen. Auch wenn es nur ein Tropfen auf dem heißen Stein ist.

Wie kommen die Sachen von Köln aus dahin, wo sie gebraucht werden?

Mai: Alle Sachspenden wer-

Natalie Nothstein und Linda Mai (r.).
Foto: Janos Buck

den bereits in unserem Lager gleichmäßig nach Themen auf Paletten sortiert und zusammengepackt. Mehr Material geht nur an die Kinderkrankehäuser. Für den Transport haben Polen und Rumänen eigens Korridore geschaffen. An der Grenze wechseln die Paletten auf ukrainische Fahrzeuge. Man darf nicht vergessen, dass die Fahrer ihr Leben für die Transporte riskieren. Auch deshalb stehen wir im regelmäßigen Kontakt mit staatlichen Behörden der Ukraine.

Wie viele Stunden arbeiten Sie und Ihre Helfer eigentlich?

Natalie Nothstein: Sagen wir mal, dass die Hauptamtlichen nur zwischen drei und vier Stunden pro Nacht schlafen. Alle haben Familie in der Ukraine. Eine schwierige und emotionale Situation und eine enorme Belastung. Da dient die Arbeit mit Sicherheit auch der Ablenkung. Andere Ehrenamtliche sind im Laufe der vergangenen Wochen dazugekommen. Ich selbst habe am Lager nur meine Spende abgeben wollen und helfe seitdem mit.

Welche Spenden werden jetzt am dringendsten gebraucht?

Nothstein: Aktuell können wir ukrainisch-deutsche Wörterbücher gebrauchen, egal ob für Kleinkinder oder Erwachsene, neu oder alt. Wir nehmen alles. Auch Sneaker in großen Größen für Jugendliche werden jetzt benötigt. Auf unserer Homepage bgk-verein.de steht immer aktuell im Newsletter, wie man uns unterstützen kann.

Die Festspiele gehen weiter

Mit jeder Menge Rückenwind geht der 1. FC Köln in das anstehende Duell gegen Borussia Dortmund

Der Nächste bitte: Erneut müssen die Geißböcke gegen ein Spitzenteam bestehen.

VON MARTIN FERNHOLZ

Köln. In diesen Wochen misst sich der 1. FC Köln mit den Schwergewichten der Fußball-Bundesliga. Zuletzt ging es zweimal gegen Champions-League-Aspiranten. Auf die 0:1-Heimniederlage gegen die TSG Hoffenheim folgte am vergangenen Wochenende im kleinen Derby ein 1:0-Sieg bei Bayer Leverkusen. An diesem Sonntag gibt nun Borussia Dortmund um 18.30 Uhr seine Visitenkarte im Rheinenergiestadion ab.

Die zuletzt knappen Ergebnisse lieferten den Beweis, dass sich die Geißböcke an guten Tagen mit der Elite der höchsten deutschen Spielklasse durchaus auf Augenhöhe befinden. Die im Vergleich zu den Luxus-Kadern der Konkurrenz fehlende individuelle Klasse macht der Effzeh mit Einsatz, Leidenschaft und einer klaren

Spieldiee wett. Doch der BVB – aktuell Tabellenzweiter und noch nicht ganz aus dem Meisterschaftsrennen – ist nochmal ein anderes Kaliber als Hoffenheim oder die Werksself. Das liegt nicht zuletzt an der Rückkehr von Wunderkind Erling Haaland. Der 21-jährige Norweger kam nach einer Verletzung jüngst von der Bank, dürfte aber in Köln in der Startformation stehen. Um ihn herum stehen weitere Kicker der Extraklasse wie Jude Bellingham, Marco Reus oder Mahmoud Dahoud auf dem Feld. Es gibt sicherlich leich-

tere Aufgaben. Doch FC-Trainer Steffen Baumgart (50) hat bekanntlich keine Angst vor großen Namen. Ungeachtet der Qualität des Kontrahenten wird der Fußball-Lehrer keinen Millimeter von seinem Matchplan abweichen.

Hohes Anlaufen, den Gegner jagen und stets den eigenen

Torerfolg suchen – so wird sich Köln auch gegen Borussia Dortmund präsentieren. Dank des Rückenwindes aus dem Derby sowie einer traditionell stimmgünstigen Kulisse geht der 1. FC Köln alles andere als chancenlos ins Match.

Täglich ein heißes Mittagessen – auch sonn- und feiertags

Von den freundlichen Kurieren der Landhausküche nach Hause gebracht.

Gerade Wochenenden und Feiertage werden durch ein leckeres Essen erst richtig schön. Darum ist es den Köchen der Landhausküche besonders wichtig, diese Tage nicht nur zu „überbrücken“, sondern sie mit bestem Service und leckeren Mittagsgerichten zu etwas Besonderem zu machen.

Die Kuriere der Landhausküche kommen auch am Wochenende und am Feiertag – auf Wunsch 365 Tage im Jahr, ganz ohne vertragliche Bindung und schon ab einer Portion. Ihre Fahrzeuge sind mit einem Ofen ausgestattet. So sind die Gerichte bei der Lieferung auf den Punkt gegart und appetitlich heiß.

Auch an allen anderen Tagen bietet die Landhausküche ein breites Angebot an leckeren Mittagsgerichten. Die große Auswahl an Gerichten sorgt dafür, dass es jedem schmeckt. Und für spezielle Ernährungsanforderungen hat die Landhausküche beispielsweise püririerte Gerichte im Angebot. So muss niemand auf Genuss verzichten.

Jetzt 3 x lecker probieren!

3 DLG-preisgekrönte Mittagsgerichte zum Sonderpreis für je 7,99 € inklusive Dessert

Heiß gebracht – an Bord fertig gegart

0 22 33 - 4 09 40 08 · www.landhaus-kueche.de

Mit Liebe gekocht. Mit Freude gebracht. Von apetito

Landhausküche – eine Marke der apetito AG, Bonifatiusstraße 305, 48432 Rheine

FC-Kapitän Jonas Hektor könnte krankheitsbedingt ausfallen.
Foto: Bucco

