

Lindenthal

# EXPRESS

Die Woche

6./7. Mai 2022 | 18. Woche | 1. Jahrgang

Diskussion um Lindenthaler RWE-Bau



## Einfach plattmachen?

Foto: Hermans

ANZEIGE

Degussa   
GOLD UND SILBER.

### SICHERN SIE IHRE WERTE MIT EINEM SCHLISSFACH.

UNSERE SCHLISSFÄCHER:

- Bankenunabhängig
- Höchste Sicherheitsstandards
- Diskret

DEGUSSA-SCHLISSFACH.DE



Degussa Goldhandel GmbH • Gereonstraße 18-32 • 50670 Köln  
Telefon: 0221 1206200 • E-Mail: koeln@degussa-goldhandel.de

## Alaaf – Das neue Motto ist endlich da

**Köln.** Die kommende Karnevals-session 22/23 wird eine ganz Besondere: Das Festkomitee Kölner Karneval feiert sein 200-jähriges Bestehen. Und somit feiert die ganze Stadt 200 Jahre organisierten Karneval. Mit entsprechender Spannung wurde das Motto der Jubiläumssession erwartet, das nun endlich vom Festkomitee veröffentlicht wurde: „200 Jahre Kölner Karneval: Ov krüzz oder quer“.

Und natürlich hat es einen historischen Bezug. In einem Lied Emil Jülichs aus 1905 heißt es: „Ov krüzz oder quer, ov Knäch oder Hähr – mer looße nit un looße nit vum Faste-leer!“

Christoph Kuckelkorn, Präsident des Festkomitees: „Das Motto im Jubiläumsjahr erinnert an diese unglaubliche Kraft des Karnevals. Selbst in Kriegszeiten, in extremen Wirtschaftskrisen und zuletzt während der Pandemie – der Karneval ist für die Kölnerinnen und Kölner eine Konstante.“

## Die EU verlieh der Domstadt einen einzigartigen Titel

# Köln ist Hauptstadt!

\* für Vielfalt und Integration in Europa



Foto: Thomas Banneyer

So erreichen Sie uns

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

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

@redaktion@  
express-die-woche.de

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

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

EXPRESS  
die Woche

## Schon am ersten Tag kam der Elektroschocker bei einer Randalie in Merheim zum Einsatz

# Polizei setzt jetzt auf Taser

Die ersten Streifenteams der Kölner Polizei führen seit einigen Tagen sogenannte Taser (gesprochen: „Teyser“) mit sich. Die Elektroschockpistolen sollen vor allem deeskalierend wirken, sagte der Leitende Polizeidirektor Martin Lotz bei der offiziellen Übergabe der Geräte im Präsidium in Kalk: „Wir erhoffen uns, dass unseren Einsatzkräften mit den Geräten mehr Respekt gegenübergebracht wird.“

**Köln** Die in schönstem Amtsdeutsch „Distanzelektroimpulsgeräte“ (DEIG) genannten Schockpistolen sollen schon alleine durch das Mitführen eine abschreckende Wirkung erzielen. Sie sind auffällig knallgelb gefärbt und deutlich von normalen Schusswaffen zu unterscheiden.

Im Einsatz feuert der Taser zwei nadelförmige Pfeile ab, mit denen über einen Draht elektrische Impulse auf die getroffene Person ausgelöst werden. Diese verursachen für wenige Sekunden enorme Schmerzen, da Strom durch Muskeln und Nerven geschickt wird. Die Muskeln werden dabei gelähmt, die

Zielperson außer Gefecht gesetzt. Anschließend können die Pfeile aber in aller Regel ohne bleibende Schäden wieder entfernt werden. Auch direkt am Körper kann die Waffe ausgelöst werden. Der Einsatz bei Kindern oder Schwangeren sei

**Mann in Klinikum mit Taser außer Gefecht gesetzt**

ausgeschlossen, sagt Lotz.

Es wurden zunächst 50 Taser an das Personal der Wachen Kalk und Innenstadt ausgeteilt. Bereits am gleichen Tag wurde damit ein unter Drogen

stehender Mann in der Klinik Merheim überwältigt. Das Klinikpersonal hatte die Polizei alarmiert, nachdem der Patient Teile des Behandlungszimmers zerstört und sich mit einer Metallstange bewaffnet hatte.

Nach Rücksprache mit den behandelnden Ärzten hätten die Polizisten den Taser eingesetzt. Die Polizei teilte mit: „Erst nach der anschließenden Verabreichung eines Beruhigungsmittels zeigte sich der dank des DEIG-Einsatzes nahezu unverletzt gebliebene Mann gegenüber den Polizisten ansprechbar.“



Martin Lotz, Direktor Gefahrenabwehr und Einsatz, überreicht den „TASER 7“ an Polizeikommissarin Maïke Müller. Foto: Arton Krasniqi

**Aktivisten kaperten Werbetafeln**



**„Gas-Gerd“:  
Wirbel  
um Fake-  
Plakate**

Eins der Anti-Schröder-Plakate an der Haltestelle Venloer Straße. Foto: Demirci

Alt-Kanzler Gerhard Schröder ist wegen seiner Russland-Haltung zum Ziel einer Spott-Aktion geworden.

von **AYHAN DEMIRCI**

Köln. Auf mehreren sogenannten City-Lights, wie an der stark frequentierten Haltestelle Venloer Straße/Ehrenfeldgürtel, hingen verhöhrende Plakate unter dem Titel „Skandal um 77-jährigen Hannoveraner - Muss in Russland arbeiten, weil Rente nicht reicht“.

Was auf den ersten Blick wie eine ungewöhnliche, aber re-

gular bei der Firma JC Decaux gebuchte „Werbung“ aussah, entpuppte sich schnell als gezielte Guerilla-Aktion von Unbekannten!

Dahinter stecken möglicherweise Politaktivisten oder Satiriker. So heißt es im Text über „Gas-Gerd“ unter anderem, er wolle seine Jobs bei russischen Staatskonzernen nicht aufgeben, weil es sonst vorne und hinten nicht reiche: „Irgendwie muss ich selbst ja auch die steigenden Energiepreise bezahlen.“

Der oder die Plakatierer waren offenbar mit passendem

Werkzeug ausgerüstet, um die Glaskästen zu öffnen und die exakt passenden Plakate einzuhängen.

Eine Sprecherin der Außenwerbungsfirma Wall, die zur JCDecaux-Gruppe gehört: „Unsere Flächen wurden gekapert. Die Plakate sind morgens von einem unserer Mitarbeiter bemerkt und gemeldet worden. Sie wurden von uns umgehend entfernt.“ Alle weiteren City-Lights in der Stadt wurden daraufhin überprüft. Bei der Polizei werde man Strafanzeige gegen unbekannt stellen, so die Sprecherin.

**Das große Ziel ist sooo nah**



Jan Thielmann (l.) und Anthony Modeste übergaben zuletzt in Augsburg. Foto: Bucco

**Nur ein Punkt bis Europa**

Beim Heimspiel gegen den VfL Wolfsburg wollen die Geißböcke den nächsten Sieg einfahren.

von **MARTIN FERNHOLZ**

Köln. Die erstaunliche Reise des 1. FC Köln geht weiter: Nach dem fulminanten 4:1-Erfolg beim FC Augsburg am vergangenen Wochenende steht der Klub kurz vor dem Erreichen des großen Zieles. Nur noch ein Pünktchen fehlt und der Traum von Europa wird wahr. Denn schon ein Unentschieden im Heimspiel gegen den VfL Wolfsburg am 7. Mai um 15.30 Uhr würde reichen, um den Geißböcken Platz sieben in der Endabrechnung zu sichern. Dieser Rang wäre gleichbedeutend mit der Teilnahme an den Play-offs zur Conference League.

An ein Remis verschwenden die Spieler, die aktuell vor Selbstbewusstsein kaum laufen können, allerdings keinen Gedanken: „Gerade vor den eigenen Fans gegen Wolfsburg wollen wir die nächsten drei

Punkte holen“, erklärt Offensiv-Allrounder Mark Uth (30). Ein berechtigtes Ansinnen – schließlich ist die Europa League gleichfalls zum Greifen nah. Und dieser Wettbewerb ist sportlich wie finanziell weitaus attraktiver. Uth denkt dementsprechend schon ein Match weiter: „Wenn wir dann noch in Stuttgart gewinnen, haben wir die besten Chancen in die Europa League einzuziehen.“

Zunächst gilt es aber, die Hürde Wolfsburg zu nehmen. Zwar befindet sich der VfL nach einer schlappen Saison im Niemandsland der Tabelle, aber kampflös werden sich die Wölfe dennoch kaum geschlagen geben. Die derzeit beste Chance indes hinreichend Grund zum Optimismus. Insbesondere die Offensive um Uth, Goalgetter Anthony Modeste (34) und Youngster Jan Thielmann (19) spielte sich in Augsburg phasenweise in einen Rausch.

Die stimmungsvolle Kulisse von 50.000 Fans ist ein weiterer Pluspunkt für das Heimteam. Dem Vernehmen nach hätte

der Verein 200.000 Tickets für das Rheinenergie-Stadion unter Volk bringen können. Die Euphorie der Anhänger geht sogar so weit, dass manch einer das Wort Champions League in den Mund nimmt. Die Chancen auf die Königsklasse sind aber eher theoretischer Natur.

Wie auch immer die Spielzeit zu Ende geht – sie kann jetzt schon als riesiger Erfolg verbucht werden. Derzeit hat der FC 52 Punkte auf dem Konto, so viele wie nie zuvor seit Einführung der Drei-Punkte-Regel im Jahr 1995.

Einen nicht unwesentlichen Anteil an dem Fußball-Märchen hat bekanntlich Cheftrainer Steffen Baumgart (50). Er transformierte einen verunsicherten Haufen in eine Spitzenmannschaft. Der Coach gibt das Lob an seine Kicker weiter: „Die Jungs gehen den gemeinsamen Weg kontinuierlich weiter. Im Moment passt sehr vieles.“ So viel, dass eine Reise durch die europäischen Fußballstadien mehr als realistisch ist.

**Kölner Künstler gab steinhartes Kult-Backwerk mit zur Audienz**

**Elvis überreichte Papst Röggelchen aus Bronze**

Aus aller Welt erhält Papst Franziskus täglich Geschenke. Doch dieses Präsent aus Köln hat es ihm offenbar richtig angetan. Denn es steht jetzt sogar auf seinem Schreibtisch, das ein Kilo schwere „Röggelchen“ aus Bronze. Kurios auch, wie es zum Pontifax gelangte. Ein Elvis-Imitator überreichte es dem Heiligen Vater.

von **BASTIAN EBEL**

Köln/Vatikan. Er ist bei der Audienz in Rom drei Mal zurückgekommen, so sehr hat sich Papst Franziskus kürzlich über ein Geschenk gefreut, das ein Kilo schwer ist, aus Bronze gegossen und als kulinarisches Wahrzeichen aus Köln gilt.

„Ein Wahnsinn, einfach genial, dass es geklappt hat“, freut sich der Kölner Künstler Cornel Wachter, auf dessen „Mist“ die Idee des bronzenen Röggelchens gewachsen ist. Cornel Wachter hat mit der Aktion das ganz große Rad gedreht und über Umwege die kölsche Skulptur im Vatikan platziert.

Das kam so: Wachter erfuhr,

dass Jonny Winters aus dem Westerwald einer Generalaudienz im Vatikan beiwohnt. Wachter lernte den Elvis-Imitator 1998 kennen. „Dann habe ich ihn gefragt, ob er Papst Franziskus nicht ein Röggelchen mitnehmen kann.“

Winters zögerte keine Sekunde und so wurde der Elvis aus dem Westerwald auch gleich zum kölschen Botschafter. Die Idee für das Röggelchen kam Wachter übrigens ein, als er auf Reisen war. „Immer, wenn ich nach Hause gekommen bin, musste ich in der Südstadt an einer Bäckerei vorbei und schauen, ob es die Röggelchen noch gibt.“

Denn das Röggelchen ist typisch kölsch. „In Düsseldorf oder Bonn sind die Rezepturen ganz anders. Man kann sagen, dass das Röggelchen ein Wahrzeichen Kölns ist.“ Nicht zuletzt, weil es auch als Unterlage für den „Halven Hahn“ dient.

Das Röggelchen und Cornel Wachter – da war doch mal was? Genau: In den 1990er-Jahren verhinderte die Politik einst, dass ein überdimensioniertes Exemplar im Stadtbild

aufgestellt wurde. Der Künstler schaut nicht zurück im Gram, im Gegenteil. „Vielleicht gibt es ja bald mal einen neuen Anlauf.“ Jetzt, wo Papst Franziskus ein Röggelchen hat – warum nicht?

Für Wachter steht fest: „Kunst im öffentlichen Raum ist in den letzten Jahren in Köln nie passiert. Wenn, dann war es immer Aktionskunst. Das ist einer Stadt wie Köln nicht wirklich würdig.“ Er würde sich freuen, wenn das Röggelchen irgendwann doch noch einmal in Übergröße im Stadtbild platziert würde. Da seien Politik und Privatwirtschaft gefordert.



Hier überreicht Elvis-Imitator Jonny Winters dem Heiligen Vater das kölsche Röggelchen bei einer Audienz. Fotos: Cornel Wachter



Künstler Cornel Wachter erklärte dem Papst in einem Brief, dass es sich um ein Stück kölscher Backkunst handelt.

# Was passiert mit dem RWE-Haus?



## „Einfach plattmachen!“

Bürger und Mitglieder des Rheinischen Vereins für Denkmalschutz und Landschaftspflege trafen sich vor dem RWE-Gebäude.



RWE-Betonklotz im Grünen: Bürger wollen über Zukunft mitentscheiden. Fotos: Hermans

Für die einen ist es ein eindrucksvolles Zeugnis der Kölner Wirtschaftsgeschichte, für andere eher ein Mahnmal. Das Verwaltungsgebäude von RWE Power am Rand des Äußeren Grüngürtels erinnert daran, dass handfeste ökonomische Interessen und Kölner Klüngel im Verbund ein Monster gebären können. Wie sieht die Zukunft dieses Monuments aus?

VON HANS-WILLI HERMANS

**Junkersdorf.** Großen Unternehmen werde sogar die Errichtung von Hochhäusern mitten im Grünen erlaubt, sobald sie mit der Verlagerung von Arbeitsplätzen drohten, meinen Vertreter von Bürgervereinen und Initiativen aus den umliegenden Veedeln.

Sie trafen sich kürzlich mit hochrangigen Mitgliedern des Rheinischen Vereins für Denkmalschutz und Landschaftspflege zum Meinungsaustausch vor dem Haupteingang der RWE-Zentrale an der Dürener Straße. Die RWE AG hat den Klotz wegen des geplanten Braunkohleausstiegs bis 2038 bereits verkauft, bis zum Herbst 2024 sollen die letzten Mitarbeiter anderswo untergekommen sein. „Einfach plattmachen und den ursprünglichen Zustand wieder herstellen“, formulierte Fried-

mund Skorzenski von der Bürgerinitiative „Grüner Gürtel für Alle“ eine Extremposition.

Dies dürfte auf den Widerstand der Käufer des Gebäudes stoßen, ein Konsortium der Firmen Garbe Immobilien-Projekte aus Hamburg und der Berliner Terragon AG. Die wollen, so ist zu hören, das Gebäude bis 2026 umbauen und dort 400 Wohnungen schaffen, ein großer Teil davon für betreutes Wohnen. Aus der Lindenthaler Bezirksvertretung kam der Vorschlag, dort sollte eine Schule einziehen.

Auch der Rheinische Verein für Denkmalpflege und Landschaftsschutz könnte sich mit einem Abriss nur schwer anfreunden. Vereinsmitglied Walter Buschmann rekapitulierte, wie Köln bis in die 1950er-Jahre zum Zentrum des rheinischen Braunkohlenbergbaus wurde und das seinerzeit führende Unternehmen Rheinbraun, das später in der RWE AG aufging, im Jahre 1981 seinen Unternehmenssitz am Kölner Konrad-Adenauer-Ufer aufgab und an die Dürener Straße umzog. In dieses markante 70er-Jahre-Gebäude, das Buschmanns Kollege Ulrich Krings - ehemals Kölner Stadtkonservator - als architektonisch eindrucksvoll einstufte. Durch seine horizontalen und vertikalen Struktu-

ren sei es klar, aber gleichzeitig abwechslungsreich gegliedert. Eine neue Nutzung ist aber auch für Krings und seine Kollegen alles andere als unproblematisch: Die Frage sei, ob die charakteristischen Merkmale der Fassade erhalten blieben. Astrid Franzen von der Bürgerinteressengemeinschaft Junkersdorf hat auch ihre Bedenken: „Irgendwann sagt der Investor dann: Es rechnet sich nicht, wir brauchen zusätzliche Wohnungen in Anbauten. Der wird sich hier breitmachen.“

Von Alexander Kierdorf, Vorsitzender des Regionalverbands beim Rheinischen Verein, kam ein Vorschlag, wie allzu einschneidende Veränderungen unterbunden werden könnten, und auf den sich letztlich die meisten der Anwesenden einigen konnten: „Wir sollten das Gebäude unter Denkmalschutz stellen.“

## Beatmesse per Livestream

**Klettenberg.** Flucht und Frieden ist der Titel der ökumenischen Beatmesse, die auch per Livestream aus der Klettenberger Johanneskirche (Nonnenwerthstraße 78) übertragen wird. Aktuelle gesellschaftliche Themen stehen zweimal im Jahr im Fokus der ökumenischen Beatmessen. An Muttertag, 8. Mai, 11 Uhr, widmet sich die Beatmesse den Themen Flucht und Frieden aus mehreren Blickwinkeln. Per Livestream, der mit sieben Kameras produziert wird, können alle mitfeiern. Plätze in der Johanneskirche gibt es nur mit Anmeldung über die Homepage [www.beatmesse.de](http://www.beatmesse.de) oder Telefon 0221/94 40 130.

## Was tun bei einer Autopanne?

**Sülz.** Der ADAC Nordrhein bietet am 10. Mai einen kostenlosen Infoabend zum Thema „Autopanne, was tun?“ an. Von 18.30 bis 20.30 Uhr beantworten die Technik-Experten des Automobilclubs im ADAC Prüfzentrum (Luxemburger Straße 169) wichtige Fragen. Der Eintritt ist frei, die Teilnehmerzahl begrenzt. Anmeldung unter 0221/47 27 629 oder per E-Mail an [technik@nrh.adac.de](mailto:technik@nrh.adac.de)



## Jede Menge Wissenschaft

Viel Know-how gibt es vom 16. bis 19. Mai in Köln. Foto: pixabay

**Köln.** Forschung zum Anfasen bietet die Programmwoche Wissenschaft in Kölner Häusern 2022. Vom 16. bis 19. Mai kann jeder die Welt der Wissenschaft hautnah erkunden. Zum vierten Mal präsentieren die Kölner Wissenschaftsrunde und die Stadt Köln die Reihe „Wissenschaft in Kölner Häusern“, bei der Interessierte die Vielfalt der Kölner Wissenschaft an außergewöhnlichen

**Online-Dating, Recycling und Energiewende sind Themen.**

Orten kennenlernen können. Die Reihe bietet zwölf kostenfreie Veranstaltungen mit alltagsnahen Ansätzen. So

geht es etwa um Erfahrungen beim Online-Dating („Tinder oder Tanztee. Ein Experiment“, am 16. Mai, 18 Uhr) und Recyclingverfahren am Beispiel von Fahrradschläuchen („Aus alt wird neu. Recycling von Fahrradschläuchen“ am 16. Mai, 18.30 Uhr). Außerdem wird die Energiewende mit Hilfe von Virtual-Reality verdeutlicht und zwei rein englischsprachige Vorträge drehen sich um die Zellforschung. Die Teilnahmekosten sind begrenzt und eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich. Die Anmeldung erfolgt unter [www.koelnerwissenschaftswache.de](http://www.koelnerwissenschaftswache.de). Dort stehen auch weitere Infos zu den einzelnen Veranstaltungen zur Verfügung.

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

**NEU**  
Et echte kölsche Jefühl.  
1 x wöchentlich frei Haus.

**Alles aus Deinem Veedel!**  
Die neue Wochenzeitung - ab sofort kostenlos in Deinem Briefkasten.

**Bürozeiten**  
Mo., Di., Fr. 9.30-12.00 Uhr  
Do. 15.00-17.30 Uhr  
Seit über 30 Jahren Lindenthaler Dienste e. V.  
Telefon: 0221 - 43 07 24 20

**Greuel & Kremer GmbH & Co. KG**  
WIR MACHEN MEHR ALS SERVICE  
KFZ-Werkstatt - Alle Marken  
• **AUTO UND WOHNMOBIL INSPEKTION**  
• Automatik Getriebeölspülung  
• Getriebeölwechsel  
• **Standheizungstechnik**  
PKW, LKW, Wohnmobile  
Ihr Bosch Car Service in Köln-Ossendorf,  
Bleriot Str. 7, 50827 Köln  
☎ **0221-59 12 20**

**Vielen Dank für Ihr 3-jähriges Vertrauen!**  
Juwelier Asmin bleibt weiter für Sie in der  
Dürener Str. 240, 50931 Köln  
Ankauf von Gold • Silber • Uhren  
Reparaturen • Batteriewechsel • Ohrlochstechen  
7/24 Std. erreichbar ☎ **0178/5120909**

**SMILE OPTIC**  
alle Brillen - ein Preis

**Alle Brillen 149,-**  
**Alle Gleitsichtbrillen 249,-**

**EINFACH ALLES INKLUSIVE**

BOGNER Ray-Ban CONVERSE LIEBESKIND RODENSTOCK Levi's

Premium Markengläser aus NRW Nachhaltige Fertigung in der Smile Manufaktur Köln  
Internationale Markenbrillen gilt für das komplette Sortiment

50128 Bergheim WITKO Kölner Straße 16 Tel. 0221 1 988 3881  
50228 Frechen Hauptstraße 118 Tel. 02234 9992909  
50667 Köln-City CURACY Beyer Straße 80-90 Tel. 0221 43079390  
50672 Köln-City Ehrenstraße 50 Tel. 0221 27121171  
50677 Köln-Südstadt Bannar Straße 12 Tel. 0221 20192250  
50733 Köln-Nippes Neuser Straße 229 Tel. 0221 16791630  
50823 Köln-Ehrenfeld Vintler Straße 330 Tel. 0221 49531050  
50931 Köln-Lindenthal Dürener Straße 225 Tel. 0221 80068777  
51065 Köln-Mülheim Galke-Wilmer Platz Tel. 0221 96978585  
51069 Köln-Dellbrück Dellbrücker Hauptstraße 94 Tel. 0221 29720928  
53757 Sankt Augustin HILMA Rothausallee 16 Tel. 0224 1 9118510  
53773 Hennef Frankfurter Straße 98 Tel. 0224 2 8735703  
53840 Troisdorf Troisdorfer Gärten Tel. 0224 1 9730295

jetzt 42x in NRW  
[www.smileoptic.de](http://www.smileoptic.de)

**WERKSVERKAUF**  
GÜLTIG VOM 09.05. BIS ZUM 14.05.2022

**KUTSCHERKOTELETT**  
Schweinenackensteaks mit traditioneller Kutscherwürzung  
2 Stück à ca. 180 - 240 g 1.000 g nur **6.95 €**

**GRILL-BRATWURST**  
herzhafte Bratwurst für Grill und Pfanne  
6 x 90 g-Packung (kg = 4,63 €) Packung nur **2.50 €**

**CURRY-HÄHNCHENSALAT**  
wie „hausgemacht“  
400 g pro Becher (kg = 4,88 €) Becher nur **1.95 €**

**CURRYSAUCE**  
frisch für Sie gemacht  
in der 250 ml-Glasflasche (kg = 6,00 €) Flasche nur **1.50 €**

Hardy REMAGEN GmbH & Co. KG | An der Hasenkaule 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](http://www.hardy-remagen.com)**

## Interview der Woche: Comedian Ralf Schmitz

# „Ja, man darf in diesen Zeiten Witze machen“

Mit „Schmitzfrei“ ist der Kölner Komiker auf großer Tournee. Foto: Robert Recker



Ralf Schmitz (47), ist derzeit mit seinem Programm „Schmitzfrei“ auf Tournee – zum Beispiel am Freitag, 6. Mai, in der Kölner Lanxess-Arena (Restkarten erhältlich). Wie er das mit dem Humor in schweren Zeiten sieht, erklärt er in unserem Interview.

von HORST STELLMACHER

**Herr Schmitz, haben Sie keine Probleme, in Zeiten, die von einem schrecklichen Krieg bestimmt sind, auf der Bühne für beste Laune sorgen zu müssen?**

Das habe ich mich vorher auch gefragt: Darf man in diesen Zeiten Witze machen und andere zum Lachen bringen? Meine Entscheidung stand dann schnell fest: Ja, darf man!

**Klare Ansage...**

Ja, und sie passt. Ich merke

schon beim Begrüßungsapplaus, dass die Leute glücklich und beseelt sind, weil es weitergeht und ein Stück normales Leben zurückkommt. Ich spüre dieses „Gott sei Dank, endlich...!“ Ich glaube, dass Komiker in schwierigen Zeiten mehr gebraucht werden. Sie sorgen für zwei, drei Stunden Auszeit, in denen die Leute Kraft für ihren Kampf gegen ihre Ängste und für den Frieden tanken.

**„Schmitzfrei“ sollte schon vor zwei Jahre Premiere haben, dann kam Corona. Wie ist es für Sie als „Turbo unter den Komikern“, ein fertiges Stück nicht spielen zu dürfen?**

Das kennt jeder, der mal niesen muss, es aber nicht kann, und bei dem sich das immer wiederholt. Ich dachte erst, wir müssten nur einen oder zwei Monate verschieben, das erschien mir noch verträglich. Aber dann

wurden es zwei Jahre – Katastrophe! Ich musste zwei Jahre lang auf das verzichten, was mir am meisten Spaß macht.

**Sind Sie dank Ihrer Improvisation verdorben fürs ernste Theater – oder könnten Sie rein nach Textbuch mal wieder den „Hamlet“ oder „Romeo“ spielen?**

Natürlich geht das. Sonst könnte ich nie wieder Sketche oder einen Kinofilm drehen. Ich würde auch gern wieder in einem Schwank oder Boulevardstück auf der Bühne sein, aber mir fehlt die Zeit. Ich müsste meine Soloprogramme aufgeben, was mir unheimlich schwerfiel.

**Was treibt an beim Tournee-Leben? Geld, Applaus oder Sex & Drugs & Rock'n'Roll? Was war das noch mal (lacht)? Das wäre schön, wenn das heu-**

te noch so wäre. Würde ich gern mal erleben – aber da warte ich wohl umsonst. Mein Antrieb ist, dass ich alles selber geschrieben habe, beim Improvisieren machen kann, was ich will. Wenn ich dann erlebe, dass mein Stück ankommt – so etwas macht süchtig! Diese Freiheit ist berauschend.

**Haben Sie noch Lampenfieber?**

Klar. Vor allem vor Premieren ist es extrem. Der Tag davor ist nicht meine beste Zeit, Premieren sind für mich immer noch eine Katastrophe. Schließlich stehe ich zwei, drei Stunden auf der Bühne, ohne vorher zu wissen, ob überhaupt eine Minute davon als lustig ankommt.

**Am Sonntag im EXPRESS**

**Der große Talk mit Marco Sinervo, dem Chef der Modelagentur MGM**

## Su säht mer en Kölle

Wat ess: „Weiße Sonndaach“

Der ehschte Sonndaach noh Poschte (Ostern) wor der Weiße Sonndaach, der ehschte Kummelionsdaach (Kommunionstag) für aach- bes zehnjöhrijje Pooachte (Jungen) un Weechter (Mädchen). De Kummeliekante empfangje dann et ehschte Mol de hellijje Hostie,

de hellijje Eucharistie. Mer jeit et ehschte Mol kummeljezeere. „Am wieße Sonndaach jeit mi Pütche (Kind) met“, su säht mer. Jeder weiß dann, met wat et jeit. Mer hät dann och e Kummelijonspaar. Dann weed mer och selvs zom Kummelijonspaar.

„Dat ess odder wor mi Kummelijonspaar“, säht mer. Off ess dat Drömeröm wichtijer wie die Saach selvs.“

Katharina Petzoldt



## Längere KVB-Züge

**Köln** – Die Kölner Verkehrs-Betriebe (KVB) haben mit dem Bau zur Kapazitätserhöhung auf den Linien 4, 13 und 18 begonnen. Auf diesen sollen die Bahnsteige verlängert werden, um längere Stadtbahnen einsetzen zu können. Sie sind 70 statt 60 Meter lang.

Das Projekt beginnt in einem ersten Schritt, dem Umbau von zunächst drei Haltestellen der Linie 13, an denen jeweils ein Bahnsteig verlängert werden

muss. Umgebaut werden nacheinander die Stationen „Aachener Straße/Gürtel“, „Dürener Straße/Gürtel“ und „Wüllnerstraße“. Die Arbeiten sollen im Juni abgeschlossen sein.

Mit dem Konzept „Köln Mobil 2025“ hat sich die Stadt zum Ziel gesetzt, die Anteile des mobilisierten Individualverkehrs bis 2025/2030 auf 33 Prozent zu reduzieren. Eine Taktverdichtung allein reicht dafür nicht aus.

## Lesen Sie im Sonntag-EXPRESS

Unsere raffinierte Genuss-Trilogie



Drei tolle neue Spargel-Rezepte

Zum Muttertag



Das sind die stärksten Mamas in der Natur

schnell. schneller.



## DIE AUTOSEITEN DAS AUTOMAGAZIN IN IHREM WOCHENBLATT



Der Mercedes-Benz EQV ist auch ein idealer Shuttle-Van für Hotels im urbanen Umfeld

Foto: WMD

## Effizientes Fahren im geräumigen Van

Der neue batterieelektrische EQV 300 von Mercedes-Benz

**Köln** – Die neue batterieelektrisch angetriebene Großraumlimousine von Mercedes-Benz, der EQV, steht bereit. Der dritte elektrische Van nach eVito und eSprinter ist in der Variante mit langem Radstand und einem zulässigen Gesamtgewicht von 3.500 Kilogramm als EQV 300 erhältlich. Unter der Front sitzt an der Vorderachse der elektrische Antriebsstrang (eATS). Er verfügt über eine Spitzenleistung von 204 PS (150 kW). Die E-Maschine, das Getriebe mit fester Übersetzung, das Kühlsystem und die Leistungselektronik bilden dabei eine integrierte, kompakte Einheit. Die Energie kommt aus einer Lithium-Ionen-Batterie im Unterboden dieser V-Klasse. Der Mercedes-Benz EQV will auch mit seiner Höchstgeschwindigkeit

von bis zu 160 km/h abseits des Stadtverkehrs ein zügiges Vorankommen gewährleisten.

Der EQV verfügt über einen wassergekühlten AC On-Board Lader mit einer Leistung von 11 kW. Damit ist er für das Wechselstromladen (AC) zu Hause oder an öffentlichen Ladestationen vorbereitet. Geladen wird über die CCS-Ladedose im Stoßfänger vorne links. Über diese wird auch das Laden mittels Gleichstrom (DC) möglich. Damit kann der EQV dank serienmäßiger maximaler Ladeleistung von 110 kW an einer Schnellladestation in rund 45 Minuten von 10 bis 80 Prozent aufgeladen werden. Durch die Unterbringung der Batterie im Unterboden steht der gewohnte Innenraum der V-Klasse

uneingeschränkt zur Verfügung. Durch den flexiblen Einbau von Einzelsitzen oder Sitzbänken lässt sich der sechssitzige EQV auch zum 7- oder gar 8-Sitzer umfunktionieren. Preislich startet der EQV 300 bei 71.388,10 EUR. Enthalten ist ein Wartungspaket für vier Jahre – das in diesem Zeitraum die Kosten der Wartungsarbeiten gemäß Serviceheft und Herstellervorgaben abdeckt – sowie das Mercedes-Benz Batteriezertifikat bis 160.000 Kilometer oder acht Jahre. Ebenfalls im Kaufpreis enthalten sind die Mercedes me Remote- und Navigationsdienste mit einer Laufzeit von 36 Monaten sowie die Mercedes me Charge Funktion und die Ionity-Mitgliedschaft für jeweils zwölf Monate.

WMD

## Kia erweitert Antriebsangebot

Neuer Sportage Plug-in Hybrid fährt auch rein elektrisch

**Köln** – Kia hat seinen SUV-Bestseller Sportage in der fünften Modellgeneration erstmals in einer speziell für Europa konzipierten Version auf den Markt gebracht. Produziert wird die Europaversion des Sportage im Kia-Werk in Zilina, Slowakei, wo seit dem Betriebsbeginn im Jahr 2006 schon mehr als zwei Millionen Einheiten des SUVs vom Band gelaufen sind. Neben Mildhybrid-Versionen für Benziner und Diesel wird der Kompakt-SUV erstmals in einer Plug-in-Hybridversion angeboten. Der serienmäßig allradgetriebene Plug-in Hybrid verfügt über ein sechsstufiges Automatikgetriebe. Der Sportage Plug-in Hybrid kombiniert die 132-kW-Version des Turbobenziners mit einem 66,9-kW-Permanentmagnet-Elektromotor sowie einem 13,8-kWh-Lithium-Ionen-



Der Kia Sportage bietet markante Optik

Foto: we/WMD

Polymer-Akku und hat eine Gesamtleistung von 265 PS (195 kW). Der Teilzeitstrome verfügt über ein modernes Batteriemanagementsystem, das ständig den Zustand der Batterie im Hinblick auf Faktoren wie Stromstärke, Spannung, Isolierung und Fehlerdiagnose kontrolliert. Zudem ist der Akku mit einem System zur Batteriezellenüberwachung ausgestattet, das die Spannung und

Temperatur der Zellen misst. Rein elektrisch kann er aufgrund seines leistungsstarken E-Antriebs bis zu 140 Stundenkilometer schnell und bis zu 70 Kilometer weit fahren, im Stadtverkehr sogar bis zu 78 Kilometer weit. Und dank einer maximalen Leistungsaufnahme von 7,2 kW lässt sich der Akku in nur einer Stunde und 45 Minuten von 10 auf 100 Prozent aufladen.

WMD

## Mit dem Solterra beginnt neue Ära

Subaru hält am markentypischen Konzept fest

**Köln** – Ist ein Subaru auch dann noch ein echter Subaru, wenn sein Antrieb ausschließlich von Hochvolt-Elektromotoren übernommen wird? Ab Sommer 2022 wird die japanische Automarke da-

für den Beweis antreten, dann rollt der neue Subaru Solterra zu den Kunden in Deutschland. Bei ihm handelt es sich um ein sogenanntes BEV, also ein „Battery Electric Vehicle“, ein Elektroauto. Es entstand

in enger Kooperation mit Toyota. Die Bedeutung lässt sich schon daran ablesen, dass der Solterra neben Europa im gleichen Zeitraum auch in Japan, USA, Kanada und China Premiere feiert. Was Subaru mit seinem Konzept aus flach bauenden, vibrationsarmen Boxer-Triebwerken und symmetrischem Allradantrieb sowie stufenloser Lineartronic bewährt konstruiert, soll auch der neue BEV Solterra mitbringen: tiefer Schwerpunkt dank des im Boden integrierten Akkupakets und kraftvollem E-Antrieb.

WMD



Neuer Subaru Solterra fährt rein elektrisch

Foto: we/WMD

# Schiltacher Flößer schipperten über den Rhein direkt am Dom vorbei

## Floß abwärts



Die Flößer waren mit neun Personen unterwegs.  
Fotos: Alexander Büge

Auf diese Idee muss man erst mal kommen: Die Schiltacher Flößer fuhren jüngst mit einem kleinen Holzfloß über den Rhein und sorgten dabei für jede Menge Verwunderung.

von ALEXANDER BÜGE

Deutz. Vorbeifahrende Kapitane staunten jedenfalls nicht schlecht als ihnen das etwa 15 Meter lange Floss entgegenkam.

Gleiches galt für die vielen Kinder, die die Flößer vom „Festland“ aus erkannten und ihnen anschließend freudig zuwinkten. Die Flößer selbst grüßten gerne zurück, mussten dabei

allerdings aufpassen. Denn die Fahrt mit dem Floß über den Rhein war eine wackelige Angelegenheit, ein unvorsichtiger Schritt hätte direkt mit einem Sturz ins Wasser geendet.

Außerdem wichtig bei dieser Tour der besonderen Art: Entgegen- und vorbeifahrenden Schiffen durften die Flößer

nicht zu nahe kommen, da sich die Holzstämme ihres schwimmenden Untersatzes nur wenige Zentimeter über der Wasseroberfläche des Rheins befanden.

Nur, warum waren die Schiltacher Flößer überhaupt auf dem Rhein unterwegs? Ganz einfach: Sie wollten mit der

Aktion auf die jahrhundertealte Tradition der Flößer aufmerksam machen, die einst riesige Baumstämme, Schnitt- und Scheitholz über die großen Wasserstraßen des Kontinents transportierten. Somit waren ihre Künste einst von enormer wirtschaftlicher Bedeutung. Heutzutage ist diese Tätigkeit

hingegen längst in Vergessenheit geraten.

Mit ihrer zehntägigen, 460 Kilometer langen Tour von Steinmauern nach Hitdorf konnten die Schiltacher Flößer allerdings einige Menschen auf ihr Anliegen aufmerksam machen. Und dabei für jede Menge verblüffte Gesichter sorgen.

Alle Traueranzeigen auch online auf [wirtrauern.de](http://wirtrauern.de)

### Familienanzeigen

Bestattungshaus **WINZEN+FEITH** seit 1851  
August-Haas-Straße 6 | Köln

Wer kommt später für meine Bestattung auf?

Hier gibt es die Antwort [koelner-bestatter.de/kosten](http://koelner-bestatter.de/kosten)

Tel.: 0221 - 9 574 950

Trauerhalle Erken [www.erken-koeln.de](http://www.erken-koeln.de)

**BESTATTUNGEN ERKEN** GMBH

☎ 02234 75427 Meisterbetrieb mit Familientradition  
Aachener Straße 1285, 50859 Köln-Weiden  
☎ 0221 4856687 Kirchweg 82, 50858 Köln-Junkersdorf

**JOSEF MINRATH Bestattungen e.K.**  
seit 1876 im Familienbetrieb

Beratung und Ausführung in allen Stadtteilen  
Bestattungsvorsorge zu Lebzeiten

Bonner Str. 268 - 50968 Köln (Bayenthal) - Tel.: 0221 - 38 54 12

Bestattungshaus **Lohrer** oHG

Tag und Nacht ☎ (0221) 700 960 77

Donatusstraße 10 50767 Köln-Pesch  
[www.bestattungen-loehrer.de](http://www.bestattungen-loehrer.de)

Wir bieten alle Bestattungsarten und Bestattungsvorsorge

**Engelmann**  
BESTATTUNGSHAUS

Familienunternehmen seit 1919

Alle Bestattungsarten  
Individuelle Trauerfeiern in unseren Räumen  
Überführungen In- und Ausland  
Erledigung aller Formalitäten  
Bestattungsvorsorge zu Lebzeiten  
Fachberatung nach Ihren Wünschen  
Wir beraten Sie auch zu Hause

Ringstraße 33  
50996 Köln-Rodenkirchen  
Telefon 02 21 - 39 47 06

Rondorfer Hauptstraße 30  
50997 Köln-Rondorf  
Telefon 0 22 33 - 39 65 99

Seit 1949

**Bestattungen SCHWARZ**  
Köln Tel. 708 71 38

Fühlingen, Schmiedhofsweg 2  
Heimersdorf, Volkhovener Weg 103  
[www.bestattungen-schwarz.com](http://www.bestattungen-schwarz.com)

Erd-, Feuer-, Individual- und Seebestattungen, Überführungen.

Wir beraten Sie sachkundig und erledigen alle Formalitäten privater und behördlicher Art.

Rufen Sie uns an, wir sind auch an Sonn- und Feiertagen dienstbereit und kommen auf Wunsch zu Ihnen.

Mitglied im Landesverband des Deutschen Bestattungsgewerbes e.V.

[www.flohr-faust-grabsteine.de](http://www.flohr-faust-grabsteine.de)

Zeitlos schöne Grabsteine zu günstigen Preisen.

**Flohr Faust GRABSTEINE** Wir helfen weiter!

Grabanlagen aus Granit inkl. Einfassung und Montage, Tiefenfundament mit Standfestigkeitsgarantie, Schrift und Ornament eingehauen sowie einer Laterne aus Bronze oder Aluminium.	Urnengrab Komplett-Preis € 1.190,-	Einzelgrab Komplett-Preis € 2.250,-	Doppelgrab Komplett-Preis € 3.590,-
---	--	---	---

Besuchen Sie unsere Ausstellung, finden Sie viele weitere Angebote auch auf unserer Internetseite oder fordern Sie unseren kostenlosen Hauptkatalog an - Wir helfen weiter!

Luxemburger Straße 249-251 | 50354 Hürth-Hermülheim | 02233 70 00 34

Und alles Getrennte findet sich wieder.  
Friedrich Hölderlin

seit 1886 **DEUTSCH BESTATTUNGEN**  
Münsterfelder Straße 43 | Köln

Was ist mit meinem Facebookprofil, wenn ich tot bin?

Hier gibt es die Antwort [koelner-bestatter.de/nachlass](http://koelner-bestatter.de/nachlass)

Tel.: 0221 - 9 440 550

Sachkundiger Rat durch Rechtsanwalt Joseph Schnitzler

**Fragen zum Erbrecht?**  
Wer ist Erbe geworden? Was ist mit dem Pflichtteil? Wie regle ich meinen Nachlass?

Für Sie ist die Erstberatung kostenfrei.  
Donnerstag, 19. Mai 2022  
Eine Anmeldung wird telefonisch erbeten.

0221 - 95 84 59 88 | [info@ahlbach.com](mailto:info@ahlbach.com) | Venloer Straße 685 | 50827 Köln  
[www.ahlbach.com](http://www.ahlbach.com)

**AHLBACH FORUM**

**Wilhelm Scheidt Bestattungen e. K.**

Jeder Mensch ist einzigartig in seiner Art zu lachen und zu weinen. Auch in seinem Sterben.

Vogelsanger Str. 464, 50829 Köln-Vogelsang  
Tel. 0221-5801523

Grevenbroicher Str. 50, 50829 Köln-Bocklemünd  
Tel. 0221-9502244

Hauseigene Trauerhalle und Verabschiedungsraum  
Bestattungsvorsorge · Alle Bestattungsarten  
...mehr Informationen unter: [www.scheidt-bestattungen.de](http://www.scheidt-bestattungen.de)

**Bestattungen LAUFF**

Erd-, Feuer- und Seebestattungen, Überführungen.

Wir erledigen für Sie sämtliche Formalitäten.

Beisetzungen auf allen Friedhöfen.

Tag und Nacht sowie an Sonn- und Feiertagen für Sie erreichbar.

Tel. 79 48 12 Köln-Thenhoven Köln-Heimersdorf

seit 1969 **Grabmale Schlich** Steinmetz- und Bildhauermeister

Lieferung auf alle Friedhöfe

<b>Niederlassung Worringen</b> Bruchstraße 50 50769 Köln	<b>Niederlassung Chorweiler</b> Thujaweg 1 50765 Köln	<b>Niederlassung Dormagen</b> Emdener Str. 4 41540 Dormagen
--	---	---

**Tel: 0221-784490/0171-2168030**  
[www.grabmale-schlich.com](http://www.grabmale-schlich.com) [info@grabmale-schlich.com](mailto:info@grabmale-schlich.com)

**BESTATTUNGEN LINDEN**  
Gutenbergstraße 70 | Köln

Kann ich meine Trauerfeier selbst gestalten?

Hier gibt es die Antwort [koelner-bestatter.de/feier](http://koelner-bestatter.de/feier)

Tel.: 0221-9 51 47 70

**EU zeichnet die vielfältige Rhein-Metropole mit Preis aus**

# Köln ist Hauptstadt!

von ALEXANDER KUFFNER

Kölner sind tolerant und weltoffen: Das ist deutschlandweit schon lange bekannt. Nicht zuletzt die Bläck Fööss haben die Vielfalt der Domstädter bereits vor über 20 Jahren im „Stammbaum“ besungen („Mir sin wie mer sin, mir Jecke am Rhing. Dat es jet wo mer stolz drop sin“). Darüber weiß jetzt endlich auch der gesamte Kontinent Bescheid: Vergangene Woche wurde Köln zur „Europäischen Hauptstadt für Integration und Vielfalt“ gekürt.

Die europäischen Kommission vergab den Preis zum ersten Mal und setzte gleich zur Premiere der Domstadt die Krone auf. Damit ehrte die Brüsseler Jury Kölns Integrationsstrategie. Denn: Fast die Hälfte der rund 1,1 Millionen Kölner haben einen Migrationshintergrund. Hinzu kommt, dass mehr als 200.000 Einwohner der schönsten Stadt am Rhein aus 184 von 195 Staaten der Erde stammen.

Außerdem identifiziert sich rund jeder elfte Kölner als lesbisch, schwul, bisexuell, trans- beziehungsweise intergeschlechtlich oder queer, das geht aus einer Studie der Stadt aus dem Jahr 2019 hervor. Eine Umfrage in deren Rahmen ergab außerdem, dass 86 Prozent der befragten Unternehmens-



Gestatten: Die europäische Hauptstadt für Vielfalt. Symbolfoto: Thomas Banneyer

vertreter die Weltoffenheit und Toleranz der Domstadt als wichtigen Standortvorteil bewerten. Kurz: Sie ist ein wichtiger Wirtschaftsfaktor für Köln.

Die Brüsseler Jury war der Meinung, dass die Stadt Köln die politische Selbstbestimmung im Leben von Menschen oder Gemeinschaften durch entsprechende Strategien und Maßnahmen stärke. Unter anderem mit der Einrichtung eines Amtes für Integration und Vielfalt sowie zielgruppenspezifischen Gremien und Handlungskonzepten. In Köln sei

die Vielfalt schon lange ein zentrales Thema, das sich auch in vielen Grundlagenpapieren und Konzepten wiederfinde.

**Göteborg auf Platz zwei, Barcelona wurde Dritter**

Köln konnte sich gegen 80 europäische Bewerberstädte durchsetzen. Der zweite Platz ging an Göteborg in Schweden, der dritte in die spanische Mittelmeer-Metropole Barcelona. Am 28. April nahm Kölns Bürgermeister Dr. Ralph Elster (CDU) den Preis aus den Händen der EU-Kommissarin für Gleichstellung, Helena Dalli, in

Brüssel entgegen. Auch Henriette Reker freute sich über die besondere Auszeichnung der EU: „Oberbürgermeisterin der ersten Europäischen Hauptstadt für Integration und Vielfalt zu sein, macht mich sehr stolz. Es zeigt, dass sich ein Vorangehen auszahlt und die Stadt Köln hier auf dem richtigen Weg ist. Köln will auch in Zukunft als gutes Beispiel dienen“, freute sich das Stadtoberhaupt.



Helena Dalli, EU-Kommissarin für Gleichstellung, überreichte Kölns Bürgermeister Dr. Ralph Elster in Brüssel die bisher einzigartige Auszeichnung. Foto: Europäische Kommission

## Gastfamilien gesucht

Köln. Die gemeinnützige Austauschorganisation Experiment sucht ab August Gastfamilien für rund 130 internationale Schüler, die für drei bis zehn Monate einen Schüleraustausch in Deutschland machen möchten. Weltoffene Familien in Köln und Umgebung können sich bei Experiment melden, um ab Ende August als Gastfamilie teilzunehmen. Die Jugendlichen zwischen 15 und 18 Jahren kommen unter anderem aus Italien, Brasilien, Mexiko, Thailand, Frankreich und Kolumbien. Für alle Interessierten bietet der Verein eine kostenlose, digitale Informationsveranstaltung am 18. Mai um 18 Uhr an. Mehr Informationen, den Link zur Anmeldung und weitere Termine gibt es per E-Mail an [weyers@experiment-ev.de](mailto:weyers@experiment-ev.de).

## Alte Fotos vom alten Köln

Köln. In der Universitäts- und Stadtbibliothek Köln ist bis zum 7. August die Ausstellung „Stadtleben - Fotografien der Kölnischen Rundschau 1968-1989“ zu sehen. In Zusammenarbeit mit der Irene und Sigurd Greven Stiftung werden Pressefotografien aus dem Archiv der Kölnischen Rundschau gezeigt, mit Aufnahmen der bekanntesten Kölner Pressefotografen, darunter Brigitte Stachowski, Hansherbert Wirtz und Hans-G. Meisenberg. Die Kölner Alltagswelt der 1970er- und 1980er-Jahre wird in journalistischen Bildern lebendig. Die Ausstellung ist zugänglich zu den Öffnungszeiten der Bibliothek.



**ZEIT, UMZUSATTELN!**

**JETZT EINS VON 40.000 FAHRRÄDERN UND E-BIKES SICHERN!**



**Trekkingbike | TOUR 100**  
Aluminiumrahmen und Suntour 3010-Federgabel • Mechanische Felgenbremsen • Shimano Acera 24-Gang-Kettenschaltung



**E-Trekkingbike | ROUTE E.420**  
Bosch Active Line Plus 250-W-Motor mit 50 Nm + 500-Wh-Li-Ion-Akku • Shimano Deore 9-Gang-Kettenschaltung • Bosch Purion-Display



**Trekkingbike | ARCO 80**  
Aluminiumrahmen und Zoom CH-130-Federgabel • Mechanische Felgenbremsen • Shimano Tourney 18-Gang-Kettenschaltung



**E-Trekkingbike | UPSTREET4 7.10 LE KIOX**  
Bosch Performance Line CX 250-W-Motor mit 75 Nm + 500-Wh-Li-Ion-Akku • Shimano Deore 10-Gang-Kettenschaltung • Bosch Intuvia-Display



**E-Citybike | TREKKING 9**  
Bosch Performance Line CX 250-W-Motor mit 85 Nm + 625-Wh-Li-Ion-Akku • Shimano Deore 11-Gang-Kettenschaltung • Bosch Intuvia-Display



**MAI 27/28 2022**

**10. XXL-TESTIVAL**  
**GRÖSSTE FAHRRAD- UND E-BIKE-MESSE IM RHEINLAND**

\* ehemalige unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers - Irrtümer und technische Änderungen vorbehalten - Angebote solange der Vorrat reicht  
Alle Preise in Euro - Die Angebote sind gültig bis 16.05.2022.



Jede Menge Tipps, Tricks und Wissenswertes rund ums Bike findet ihr auf unseren Social-Media-Kanälen.

[fahrrad-xxl.de](http://fahrrad-xxl.de)

Fahrrad XXL Feld GmbH  
Einsteinstraße 35  
53757 Sankt Augustin

Mo.-Fr.: 10:00 - 20:00 Uhr  
Sa.: 10:00 - 19:00 Uhr

Tel.: 02241 9773-0  
E-Mail: [info.sa@fahrrad-xxl.de](mailto:info.sa@fahrrad-xxl.de)

Fahrrad **XXL**  
**FELD** | 1954

Erleben | Testen | Losfahren



Der Sportpark Höhenberg ist für fünf Jahre das „Wembley“ in Köln. Foto: Bucco

# Das Finale für fünf Jahre

**Pokal-Endspiel des Fußball-Verbandes Mittelrhein steigt in Höhenberg - Kölner Stadt-Duell zum Auftakt**

**Höhenberg.** Der Sportpark Höhenberg wird Schauplatz des Landespokalfinales der Herren. Erster Endspieltag in Köln ist der 21. Mai, der „Finaltag der Amateure“ in NRW. Das Endspiel um den Bitburger Landespokal ist in sportlicher Hinsicht ein Höhepunkt der Saison. Und ein lukrativer dazu: Der Sieger qualifiziert sich automatisch für die erste Runde des DFB-Pokals der kommenden Saison. In den vergangenen Jahren wurde der „Finaltag der Amateure“ in Bonn ausgespielt. Der wird allerdings umfassend renoviert. Für die nächs-

ten Jahre müssen die Fans deshalb nach Köln pilgern, und zwar dort, wo in der regulären Saison Drittligist Viktoria Köln seine Heimspiele austrägt. Aus organisatorischen Gründen und um in den nächsten Jahren Planungssicherheit zu gewährleisten, hat sich der Fußballverband Mittelrhein (FVM) für eine Vergabe des Endspiels über einen Zeitraum von fünf Jahren entschieden. „Köln erfüllt die Kriterien, die wir hinsichtlich Größe und infrastrukturellen Standards definiert haben, bestens. Wir freuen uns, dass die Finalisten und Fans ein

Endspiel in einem tollen Rahmen erleben“, erklärt FVM-Geschäftsführer Dirk Brennecke. Alle Verantwortlichen von Viktoria Köln freuen sich über die Entscheidung. Auch deshalb, weil der Club am 21. Mai ein „Finale dahoam“ austrägt. Und das wird für die Domstadt ein echter Pokal-Knüller. Gegner ist dann der Rivale aus der Südstadt, Fortuna Köln. Mit einem weiteren Sieg könnte die Viktoria sich zum Rekordspieler mit acht Pokal-Titeln machen. Fortuna Köln feierte 2013 den einzigen Pokalerfolg.

## Versteckte Altstadt-Historie

**Chorweiler.** Das Bürgerzentrum Chorweiler bietet allen interessierten Senioren eine historische Stadtführung durch die Kölner Altstadt an. Rund um den Dom, das Rathaus und den Gürzenich zeigt Martin Stankowski am 7. Mai, 11 bis 15 Uhr, viele Ecken, die nicht im Blickpunkt der Öffentlichkeit stehen. Mit einem anschließenden Besuch in einem der ältesten und traditionsreichsten Cafés in Köln findet der Rundgang seinen Abschluss. Die Führung startet am Hauptbahnhof und dauert circa vier Stunden (11 bis 15 Uhr). Anmeldung erforderlich unter 0221/22 19 61 68. Weitere Infos unter [buergerzentrum-chorweiler.de](http://buergerzentrum-chorweiler.de)

## Köln, antikes Rom am Rhein

**Köln.** Kölns Bedeutung als blühende Hauptstadt der römischen Provinz Niederrhein steht im Zentrum der Ausstellung „Rom am Rhein“. Die Ausstellung läuft bis zum 9. Oktober im Kulturzentrum am Neumarkt (Cäcilienstraße 29-33). Mehr Informationen unter [roemer.nrw](http://roemer.nrw)

## Paten für Azubis gesucht

**Köln.** Die Ehrenamtsagentur Ceno & Die Paten e.V. sucht Patinnen und Paten ab circa 60 Jahren aus ganz Köln, die Jugendliche auf ihrem Weg von der Schule in den Beruf begleiten möchten. Die Paten unterstützen die Jugendlichen bei der Berufswahl, der Ausbildungsplatzsuche, sie helfen bei Bewerbungen und sind Ansprechpartner für persönliche und schulische Fragen. Für viele ausbildungsplatzsuchende Schüler und Schülerinnen ist es auch durch die Auswirkungen der Corona-Pandemie momentan besonders schwer, einen Ausbildungsplatz zu finden. Eine Patenschaft dauert rund zwei Jahre, in denen sich die Paten-Tandems regelmäßig treffen. Die Ehrenamtlichen werden von Ceno auf ihre Aufgabe vorbereitet und während der Patenschaft professionell begleitet. Ausbildungspaten sollten mitbringen: Berufs- und Lebenserfahrung, Interesse an der Lebenswelt der Jugendlichen, Zeit für regelmäßige Treffen, Humor und Geduld. Das Vorbereitungsseminar für neue Paten findet am 12. Mai statt. Mehr Informationen unter 0221/99 59 98 15 oder online unter: [ceno-koeln.de](http://ceno-koeln.de)

**DER BESTE TRÖSSER ALLER ZEITEN**

# NEU

**NACH TOTAL-UMBAU UND SCHLISSUNG GROSSE WIEDER-ERÖFFNUNG**

**IN PORZ UND MARS DORF *feiert mit!***

**WOHNLANDSCHAFT**  
in pflegeleichtem Bezugsstoff PG 5 blau, ca. 158 cm x 315 cm x 196 cm, Rücken Spannstoff, Sitzpolsterung Federkern, auf Wunsch in vielen Größen und mit vielen Funktionen möglich.

**Jetzt!**

**SAUGROBOTER gratis für Sie!**  
ab einem Einkaufswert von 2000 Euro.1)

**100,- Neueröffnungsbonus**

- | individuell planbar
- | große Funktions- und Typenvielfalt
- | große Stoff- und Lederauswahl

**JETZT 2x IN KÖLN**  
Alle Eröffnungsangebote auch in Köln-Marsdorf gültig!

**ERÖFFNUNGS-PREIS**  
~~1999,-~~  
**1499,-**

**MADE IN GERMANY**

**BOXSPRINGBETT**  
besonders weicher Samtbezug Scala cherry, Tonnetaschen-Federkern-Matratze und Komfortschaum-Topper, ca. 140 x 200 cm. **Sofort lieferbar, solange der Vorrat reicht!**

**ERÖFFNUNGS-PREIS**  
~~1499,-~~  
**1111,-**

**INKLUSIVE**  
3-motorischer Relaxfunktion

**LEDER-RELAXSESSEL**  
in handschuhweichem Leder schwarz, inkl. 3-motorische Verstellung, auch das Kopfteil ist motorisch einstellbar.

**NEUERÖFFNUNGS-PREIS**  
~~1499,-~~  
**999,-**

**JETZT NEU** DEUTSCHLANDS GROSSER POLSTERMÖBEL- UND BOXSPRINGBETTEN-SPEZIALIST! 14X IN IHRER NÄHE

**KÖLN-PORZ** Rudolf-Diesel-Str. 18 | 51149 Köln-Porz | Tel.: 02203 / 35 82 60  
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10 - 19 Uhr | Sa. 10 - 18 Uhr

**KÖLN-MARS DORF** Dürener Str. 409 | 50858 Köln-Marsdorf | Tel.: 02234 / 187 20  
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10 - 19 Uhr | Sa. 10 - 18 Uhr

1) Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. Alle Preise in Euro, ohne Deko. Alle Maße sind Ca.-Angaben. Modell- und Farbabweichungen, Irrtümer und Liefermöglichkeiten vorbehalten. Für Druckfehler keine Haftung. Alles Abholpreis!

UNI-Polster Verwaltung GmbH & Trösser Co.KG, Hagelkreuzstr. 133, 46149 Oberhausen

Ihr Marktplatz

kleinanzeigenmarkt-rheinland.de

yourIMMO

YOURJOB.de

- Automarkt
Bauen & Wohnen
Bekanntschäften
Immobilien
Kleinanzeigen
Reisemarkt
Stellenmarkt

Kleinanzeigen

Auch online unter kleinanzeigenmarkt-rheinland.de

kleinanzeigenmarkt-rheinland.de

Kapitalmarkt

Wir kaufen Ihre Lebensversicherung, Bau-sparverträge, priv. Rentenversicherung...

Möbel/Hausrat

Esszimmertisch (Krischbaum), 90x190 + 2x50 cm ausziehbar...

Vermischtes

Lebenshilfe durch erfahrene Kartenlegerin, auch telefonisch möglich.

zu verschenken

Staffelei, Stuckrahmen, Nähmaschine, zu verschenken.

ANZEIGEN SCHALTEN - GANZ EINFACH ONLINE. 24 Stunden von zu Hause aus...

Dienstleistung

1a Haushaltsauflösungen mit Wertanrechnung. 0221-378265

1a Abfallbeseitigung, Entrümpelungen aller Art...

1a Abfallentsorgung, Haushaltsauflösung, Entrümpelung...

20 Jahre Entrümpelung preiswert, besenrein und zu garantierten Festpreisen...

Achtung! Frühjahrsangebot. Steinreinigung inkl. Nano-Imprägnierung...

Elektroarbeiten vom Profi. 0152-22374429

Firma Wallasch, Raumgestaltung und Laminatebodenverlegung.

Gesellschafterin Welche ältere Dame möchte Unterhaltung haben?

Malermaler H.P. Kneis Fassadenbeschichtung, Rissarmierung...

Sommeraktion: 5 €/m² Pflaster - Steinreinigung. Wir reinigen/imprägnieren Ihre Steine...

Wohnungsauffösungen, Entrümpelungen; schnell, preiswert...

Garten

BAUMDIENST SCHICK GmbH. Risikofällungen inkl. Entsorgung. Seilklettertechnik...

PORZER BAUMDIENST. günstig - sicher - fachgerecht. Kronenpflege, Einkürzen...

BAUMDIENST MÖDL. Baum- und Risikofällungen inkl. Entsorgung. Klettertechnik...

0,- Anfahrtskosten Alle Gartenarbeiten jeder Art zum Festpreis...

1A alle Gartenarbeiten zum Festpreis!!! Kostenlose Besichtigung!!!

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

Gartenarbeiten aller Art. Von Bäume fällen bis Hecken schneiden...

Rollrasen verlegen, Pflasterarbeiten, Zäune setzen, Gartengestaltung...

Gewerblicher Erotikmarkt

Hausfrau (34) tabulos 01523-7251928

Verkäufe

In Frechen zu verkaufen, Entkernungs- und Schadstoffsanierungsfirma...

Trapezbleche, 1.Wahl & Sonderposten, Metalltücher aus eigener Produktion...

Kaufgesuche

! 0157 - 37 77 92 12 Achtung Ankauf !! Pelze, Bekleidung, Handtaschen...

! 0163/8258655 Barankauf Mo-So ! Pelze, Abendg., Trachten, Zinn...

! 0221-25960211 Dekorateurin kauft Näh-lässe, Pelz, Porzellan...

! Designer Kauft! Villeroy & Boch Geschirr, Pelze, Markenkl. Louis Vuitton...

0163 - 3967068 Fr. Wesel Ankauf: Bekl./Pelze, Bernsteine, Uhren...

1a Aber absolut alles Ankauf, Pelzankauf. Bekannt für höchste Seriosität...

Häusliche Pflege

40 jährige Pflegekraft aus Rumänien sucht 24 Stunden Stelle!

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH! Glückwunsch Rheinland.de

Kaufgesuche

Barankauf von Gold, Silber, Münzen, Altgold, Zahngold...

Barankauf von Gold, Silber, Münzen, Altgold, Zahngold...

Barankauf von Silberbestecken, Meissen u. Herend Porzellan...

Briefmarken & Münzen: Ob Sie eine Einlieferung für unsere Auktionen...

Briefmarken kauft Ehrenvorsitzender Briefmarkenverein.

Kaufe gut erhaltene Einbauküchen und andere Möbel.

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH! Glückwunsch Rheinland.de

Kaufesuche

Kaufe alte Pelze, Markenuhren, Handarbeit, Modeschmuck...

Kaufe Bücher, Romane, Hefte, VHS-Videoassetten, alte Brettspiele...

KAUFE MODELEISENBahn ALLER ART! Auch große Sammlungsauflösung...

Liebe Leser! Suche Besteck, Zinn/Porzellan/Pelze, Uhren...

Modelleisenbahn Spur H0 - Märklin, Roco, Fleischmann...

Privatsammler sucht: Fotoapp., Schreib u. Nähmaschine...

24 Stunden kommt Ihre Nachricht bei uns an.

www.express-die-Woche.de, AnzeigenEdW@schlossbote.de

Bekanntschäften

Auch online unter kleinanzeigenmarkt-rheinland.de

kleinanzeigenmarkt-rheinland.de

SIE SUCHT IHN

VON HERZ ZU HERZ

ERSUCHT SIE

Susann, 46 J., Fachwirtin, unheimlich lieb + anschlussfähig, ein richtiger Sonnenschein...

Katja, 52 J., Arzthelferin, wirklich attraktiv, blonde lange Haare, eine Frau, nach der sich die Männer umdrehen...

Iris, 55 J., Hauswirtschafterin, sehr natürlich, gepflegt, naturverbunden, sportlich, sie reist gerne...

Simone, 58 J., hübsche, junge Witwe, liebevoll, anschlussfähig und zärtlich. Liebe ist das Salz in der Suppe...

Claudia, 60 J., Kaufrfrau, eine sehr gepflegte Frau mit absolut positiver Wesensart...

Anette, 61 J., Altenbetreuerin, sehr warmherzig, weibliche, vollbusige Figur, bezauberndes Lächeln...

Gabriele, 63 J., Erzieherin, liebe Wesensart, naturverbunden, sie reist gerne ans Meer, mag Kultur, Theater...

Marija, 65 J., Akademikerin i.R., eine attraktive Frau, schlank, sportlich, eine attraktive Frau, schlank, sportlich...

Ruth, 69 J., Ärztin i.R., warmherzig, sehr liebevoll, feminine Figur, sie malt gerne, treibt Sport...

Dagmar 70 J., Krankenschwester i.R., eine Frau, die Sonne im Herzen hat, viel jünger wirkend, humorvoll...

Gisela, 72 J., liebe Hausfrau, Witwe, natürliches Äußeres, mit schöner Figur, weiblich, sehr lieb...

Renate, Alpenpflegerin i.R., Mitte 70 J., eine wirklich aparte Frau, hilfsbereit, warmherzig, sehr sozial eingestellt...

Sebastian, 55 J., selbst. Unternehmer, unheimlich sympathisch, treu, offen und umgänglich...

Thomas, 57 J., Ingenieur, gut aussehend, warmherzig, zuverlässig, humorvoll, gefühlsbetont...

Dirk, 60 J., netter Handwerker, junger Witwer, ehrlich, treu, ein Mann, der seit dem Tod seiner Frau wieder eine Partnerin...

Georg, 75 J., fröhlicher Handwerker i.R., ein wirklich netter Senior mit einem ganz großen Herzen...

Dirk, 64 J., Dr. Unternehmensberater, ein feinfühlig, Witwer, guter Gesprächspartner, Genießer...

Robert, 70 J., liebevoller Witwer, 1,82 m, humorvoll, optimistisch, reisebegeistert (Sonne und Meer)...

Alber, 73 J., Unternehmer, ein gut aussehender Witwer voller Vitalität + Lebensfreude...

Dieter, 85 J., Dipl.-Ingenieur i.R., Witwer mit viel menschlicher Wärme, niveauvoll, ausgeglichen...

Karl, 77 J., Elektroingenieur, ein wirklich angenehmer, humoriger, gebildeter Witwer...

Günther, 79 J., gepflegter Senior mit Sonne im Herzen, ein lieber Witwer, ein richtiges Mannsbild...

Philipp, 81 J., Rechtsanwalt i.R., niveauvoller Witwer, schlank, 1,78 m, angenehme Wesensart...









**Barankauf von Gold und Silber zu Höchstpreisen!** Wir kaufen: Münzen, Medaillen, Zahngold, Schmuck, Golduhren, Silberbestecke, Silbertablets usw.

Unser Ankaufspreis betrug am 04.05. für 1g Feingold bis zu 55,00 €. Erfragen Sie unseren Tagespreis!

**Fluores & Medaillen-Galerie Koeln**  
Auktionshaus Knopek OHG  
Alter Markt 55 • 50667 Köln  
Tel.: (02 21) 25 36 00

**MARKISEN FRÜHLING** AKTION: 20. APR. - 31. MAI

Beim Kauf einer Markise mit Motor: **WINDWÄCHTER ✓ FERNBEDIENUNG ✓ E-ANSCHLUSS ✓ ALLES OHNE AUFPREIS**

TEL. (0228) 46 69 89

**FRANZAACHEN** Kompetenz & Qualität von Ihrer Markisenmanufaktur  
Große Ausstellung: Röhfeldstr. 27 • 53227 Bonn-Beuel  
Mo.-Fr. 8-17 Uhr, Sa. 9-13 Uhr • www.franzaachen.com

# Geschlechter-Gleichheit auf dem Klo

## Kostenloses Pinkeln für alle

Das städtische Toiletten-Konzept steht vor einer Revolution: Der Grundsatz der Gleichheit der Geschlechter wird in öffentlichen WC-Häuschen umgesetzt. Andere meinen, das Toiletten-Konzept stehe dadurch vor dem finanziellen Kollaps.



Frauen müssen bezahlen, Männer dürfen die Urinale gratis benutzen. Foto: Weiser

VON I. KLINGELHÖFER & C. MERTING

**Köln.** Bislang müssen Frauen in Köln bezahlen, wenn sie in einer öffentlichen städtischen Toilette ihr kleines Geschäft verrichten wollen. Männer dagegen dürfen die Urinale dort gratis benutzen.

Die Ungleichheit auf dem Klo hat die Politiker schon häufig umgetrieben. Auch das Ratsbündnis aus Grünen, CDU und Volt wollte schon von der Verwaltung wissen, warum der verfassungsmäßige Gleichheitsgrundsatz bei städtischen Toilettenanlagen geschleift wird.

Männer sei ja auch ein wirksames Mittel gegen das Wildpinkeln - da hätten alle was davon.

Damit soll nun Schluss sein! Das haben die Politiker im Gleichstellungsausschuss des Rates jetzt auf Antrag der SPD-Fraktion beschlossen. Ihr Ziel ist es, dass der Gang zur Toilette für alle kostenlos wird.

Aus dem Dilemma führen laut Stadt zwei Wege:

Nicht alle Politiker waren mit diesem Ansatz zufrieden. Es sei falsch, das Fehlverhalten der Männer zu belohnen, indem sie ein Gratis-Angebot bekommen und Frauen nicht, so die SPD-Fraktion.

Politiker Lukas Lorenz, der für die SPD-Fraktion im Gleichstellungsausschuss sitzt, sagt: „Ich freue mich, dass mit der Ungleichbehandlung von Frauen und Männern endlich Schluss ist – zumindest wenn’s um die Frage geht, wer für die Toilette zahlen muss und wer nicht.“ Der Beschluss müsse nun zügig von der Stadtverwaltung umgesetzt werden. Doch die brems.

Alle zahlen: Die Nachrüstung der Stehurnale mit einem elektrischen Münzgerät würde laut Stadt satte 10 000 Euro pro Anlage kosten. Zu teuer.

Wenn die Kosten für den Toiletengang abgeschafft werden, sei offen. Die Stadtverwaltung will alles noch einmal prüfen. Das könnte dauern. Lorenz weiter: „Jetzt heißt es handeln statt prüfen für Ratsbündnis und Stadtverwaltung. Der Beschluss ist klipp und klar und kann schnell umgesetzt werden.“ Der Sommer steht vor der Tür. Da wäre es aus Sicht der SPD „ein Zeichen des Respekts gegenüber allen Geschlechtern, wenn der Gang zur Toilette für alle bereits 2022 kostenlos wird“.

## Gemeinsam für die Ukraine

**Köln.** Zerstörungen, Leid und Not: Angesichts der dramatischen Bilder aus der Ukraine waren sich die Mitglieder des Rotary Club Köln-Ville einig: Hier müssen wir helfen! Das Engagement der Rotarier aus Köln ermöglicht deshalb nun große medizinische Hilfslieferungen für Krankenhäuser in der Ukraine.



Ulrich Steinert vom Rotary Club Köln-Ville mit Christoph Bonsmann, Vorstand von action medeor. Foto: zVg

Durch Kontakte des Rotary Clubs Köln-Ville ist ein direkter Kontakt zu Krankenhäusern vor Ort entstanden. Unter anderem wird ein Krankenhaus in Kiew mit einem dringend benötigten Ambulanzwagen ausgestattet. Zusätzlich finanziert der Rotary Club Lieferungen mit Medikamenten und medizinischem Material für Krankenhäuser in Lemberg, Rivne und Kiew.

Umgesetzt wird diese Hilfe über das Medikamentenlager von action medeor im nieder-

rheinischen Tönisvorst. Bereits seit Beginn des Krieges ist action medeor als „Notapotheke der Welt“ in der Ukraine-Nothilfe aktiv. Die erste Hilfslieferung mit 30 Paletten medizinischen Hilfsgütern verließ das Medikamentenlager nur zwei Tage nach Ausbruch der Kriegshandlungen. Seitdem werden wöchentlich Hilfslieferungen mit Medikamenten, Medizintechnik und medizinischem Material an Krankenhäuser in der Ukraine versendet. „Wir sind täglich mit unseren Partnern in der Ukraine in Kontakt und kennen den Bedarf der Ärztinnen und Ärzte vor Ort daher sehr genau“, sagt action medeor-Vorstand Christoph Bonsmann. „Die Krankenhäuser in der Ukraine müssen eine riesige Herausforderung bewältigen und sind daher sehr dankbar über unsere gemeinsame Unterstützung!“

**NEU**

**Et echte kölsche Jeföhl.**  
1x wöchentlich frei Haus.

**Alles aus Deinem Veedel!**  
Die neue Wochenzeitung - ab sofort kostenlos in Deinem Briefkasten.

Schöne und große Auswahl an Gartenpflanzen!

**Günstiger Spielrasen!**  
nur 3,49 €/m<sup>2</sup>  
Jeden Sonntag geöffnet

**LEURS** Gartencenter  
7 Tage die Woche geöffnet  
STRAELSEWEG 370 VENLO  
WWW.GARTENCENTERLEURS.DE

Anzeige

### Ausgewogen ernähren mit täglich einer heißen Mahlzeit

Zu einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung gehört eine tägliche warme Mahlzeit. Das empfiehlt auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Eine abwechslungsreiche und vollwertige Ernährung kann dazu beitragen, die Gesundheit ein Leben lang zu fördern und liefert lebenswichtige Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe in ausreichender Menge.

Kein Lebensmittel allein enthält alle Nährstoffe, die der Körper benötigt, daher kommt es auf eine abwechslungsreiche Ernährung an. Die DGE empfiehlt, täglich mindestens drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst zu essen. Das senkt das Risiko für Herzkreislauf- und andere Erkrankungen. Zudem sollten täglich rund 1,5 Liter Flüssigkeit zu sich genommen werden. Am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee.

„Gerade um Krankheiten vorzubeugen, ist eine ausgewogene Ernährung wichtig“, so Dr. Doris Becker, Leiterin der Ernährungswissenschaft und -beratung bei appetito. Ein heißes Mittagessen trägt zusätzlich zum persönlichen Wohlbefinden bei. Für alle, die sich den Aufwand des Kochens ersparen möchten, liefert die Landhausküche von appetito Mittagsgesichte heiß ins Haus.

Weitere Informationen gibt es telefonisch montags bis freitags von 8 bis 18 Uhr unter: 0 22 33 - 4 09 40 08

Foto: appetito

www.kultcrossing.de

**JUGEND KULTUR**

motiviert LERNEN, kreativ ARBEITEN, KULTURELLE Vielfalt ERLEBEN!

Anzeige

## porta-Spendenaktion am 7. Mai

Auch in diesem Jahr rufen die porta Einrichtungshäuser und Küchenwelten ihre Kunden zum Möbelkauf mit Herz und zur Spendenaktion am Samstag, 7. Mai auf. Zehn Prozent des Tagesumsatzes spendet das Unternehmen, das zu Deutschlands größten familiengeführten Einrichtungsanbietern gehört, an die Andreas Gärtner-Stiftung. Seit vielen Jahren findet die Spendenaktion, immer am 7. Mai, anlässlich des Geburtstages von porta-Mitgründer Hermann Gärtner statt. Sie ist ein fest eingetragener Termin im Kalender des Familienunternehmens. So ruft porta auch in diesem Jahr wieder alle Kunden seiner 26 Einrichtungshäuser, drei Küchenwel-

ten und des Onlineshops auf porta.de auf, mit ihrem Einkauf Gutes zu tun. Zehn Prozent des Tagesumsatzes wird das Unternehmen an die „Andreas Gärtner-Stiftung – Hilfe für Menschen mit geistiger Behinderung“ spenden. Darüber hinaus kann der Erlös für die Stiftung durch eine Spende in die aufgestellten Spendenboxen weiter erhöht werden. Hermann Gärtner gründete die Andreas Gärtner-Stiftung im Jahr 1993, da sein eigener Sohn, Andreas, an einer unheilbaren Krankheit litt, dem sogenannten „Hydrocephalus“. Informationen zur Andreas Gärtner-Stiftung finden Sie auf: [WWW.ANDREAS-GAERTNER-STIFTUNG.DE](http://WWW.ANDREAS-GAERTNER-STIFTUNG.DE)

Am 7. Mai spendet porta

# 10%

des Tagesumsatzes an die „Andreas Gärtner-Stiftung – Hilfe für Menschen mit geistiger Behinderung“

## DIE BESTE QUALITÄT UND DER GÜNSTIGSTE PREIS

**GARTENLUX**  
TERRASSENÜBERDACHUNG VENLO

**BIS ZU 20% RABATT\***  
AUF DAS GESAMTE SORTIMENT

**GENIESSEN SIE JETZT IHREN EIGENEN GARTEN**

UNSERE EXCELLENT MIT GLASDACH IST IDEAL!  
5,06 m x 3,00 m, auf 2 Pfosten

**€4.999,-\***  
INKLUSIVE MONTAGE

Montage innerhalb von 6 Wochen möglich!

**Das Original**

FINDEN SIE EINE MARKISE, DIE ZU IHNEN PASST

**EXTRA-RABATT AUF UNSERE KASSETTENMARKISEN BEIM KAUF EINER ÜBERDACHUNG**

Wir haben auch am Wochenende von 9:00 bis 17:00 Uhr für Sie geöffnet

BUYS BALLOTSTRAAT 9, 5916PC VENLO | +49 (0) 211-93670214  
SALES@GARTENLUX.EU | WWW.GARTENLUX.EU

\* Gültig bis 14.05.2022. Die Bedingungen und Konditionen finden Sie unter [www.gartenlux.eu](http://www.gartenlux.eu). Alle Angaben ohne Gewähr - Irrtümer, Druckfehler, Abbildungen und Änderungen vorbehalten!

ACHTUNG! Unser Erfolg wird momentan von anderen Unternehmen kopiert. GartenLux gibt es nur in Venlo und nur unter [www.gartenlux.eu](http://www.gartenlux.eu)