

EXPRESS

Die Woche

Ausgabe Kalk / Deutz / Mülheim / Rath / Heumar
22./23. September 2023 | 38. Woche | 2. Jahrgang

ANZEIGE

DAS GANZE JAHR TERRASSENZEIT
MIT UNSEREM **GLASDACH Premium ROYAL**



☞ made in Germany
☞ 10 mm VSG-Sicherheitsglas
☞ farbige Gestaltung d. Konstruktionsteile
☞ integrierter Sonnenschutz mit Motorantrieb
☞ Beratung, Planung und Montage aus einer Hand
☞ attraktive Festpreise + kurze Lieferzeiten

Weitere Infos & Termin unter:
0228 - 46 69 89

TRADITIONELL INDIVIDUELL INNOVATIV
FRANZ AACHEN
ZELTE UND PLANEN GMBH

70 JAHRE
WIRTSCHAFTSUNIVERSITÄT AACHEN

MARKISEN UND MARKISENTÜCHER, WINTERGARTEN-BESCHÜTTUNGEN, 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

ANZEIGE

decolonia[®]
Raum + Design

Plissees Jalousien Schienen
Markisen Insektenschutz
Gardinen Stoffe Rollos

NUR FÜR KURZE ZEIT
kostenlose Montage sichern!

Hohe Pforte 13-17 50676 Köln
Agrippastraße 6 50676 Köln
0 221 27 177 430

Di. - Fr.: 14:00 bis 18:30 Sa.: 10:00 bis 14:00
oder nach Terminvereinbarung
www.fensterkleider.net

porta

MOONLIGHT
SHOPPING

FREITAG
29.
SEPTEMBER

FREITAG
BIS 21 UHR

EXKLUSIV IN

Köln Porz-Lind, Frechen,
Bornheim, Bergheim und
Köln Porz-Gremberghoven

porta.de

So erreichen
Sie uns

EXPRESS
DIE WOCHE

Zustellung:
reklamation@
rdw-koeln.de
Zur Online-
Reklamation
QR-Code scannen oder direkt
zu: bit.ly/edw-zustellung



Private (Klein-)Anzeigen:
(0 22 32) 94 52 00
privat@express-die-woche.de

Gewerbliche Anzeigen:
(0 22 1) 224 25 86 / [gewerblich@
express-die-woche.de](mailto:gewerblich@express-die-woche.de)

Die Redaktion:
EXPRESS - Die Woche
Amsterdamer Str. 192
50735 Köln / [redaktion@
express-die-woche.de](mailto:redaktion@
express-die-woche.de)

Energiesparen, Corona ... ein neuer Herbst mit alten Fragen:

An oder aus?



Foto: Guido Jakobs/stock.adobe.com / Montage: EXPRESS - Die Woche

Zeitungszusteller (m/w/d)
gesucht!

aktuell verstärkt in

- Porz
- Rath-Heumar
- Brück

Für die Verteilung unserer Zeitungen suchen wir Zusteller (m/w/d) ab 13 Jahren. Jeder, der am Wochenende auch nur wenige Stunden Zeit hat, kann für uns tätig werden!

Darüber hinaus sind auch Festanstellungen möglich.

☎ 02203 18 83 99 📱 0175 999 44 00

🌐 bewerbung@rdw-koeln.de / www.zusteller-jobs.net

RDW Rheinische Direkt-Werbung GmbH & Co. KG · August-Horch-Straße 10 · 51149 Köln

Wasserschäden oder Rohrbrüche?

- Rohrbruchortung ohne Wandaufbruch
- Rohrbruchreparatur
- Ortung von Feuchtigkeitsschäden
- Abrechnung mit Ihrer Versicherung

sanitherm
Peter Schumacher GmbH
51149 Köln (Porz) - Fuggerstr. 20 - www.sanitherm.de

Nutzen Sie unseren Fullservice
Tel. 0 22 03 / 935 2410

Energiesparen, Corona ... ein neuer Kölner Herbst mit alten Fragen:

An oder aus?

Kein russisches Gas mehr, drohende Energie-Krise: Vor genau einem Jahr wuchs auch in Köln die Sorge vor einem totalen Strom-Blackout. Die Temperatur in öffentlichen Gebäuden wurde heruntergefahren, Bürger zum Sparen angehalten, Wahrzeichen das Licht abgedreht. Sogar Chaos-Szenarien wie ein „Wut-Winter“ standen im Raum. Nicht zu vergessen, dass vor dem dritten Winter der Pandemie die Infektionszahlen wieder anstiegen. Und jetzt? Im Herbst 2023? So viel vorneweg: Die Verantwortlichen sind entspannter als vor einem Jahr – doch Entwarnung gibt es keine.

VON HOLGER BIENERT

Köln. Muss auch in diesem Herbst/Winter wieder Energie gespart werden? In den Kommunen ist diesbezüglich Eigenverantwortung gefragt. Die Auflage der verbindlichen bundesweiten Verordnung der kurzfristigen Energiesparmaßnahmen (maximale Raumtemperatur von 19 Grad, keine Beleuchtung von öffentlichen Gebäuden und Denkmälern) lief zwar am 15. April aus. Doch auf Anfrage von „EXPRESS – Die Woche“ teilt eine Sprecherin der Stadt mit, dass Köln an den Maßnahmen aus der Energiesparverordnung weitgehend festhalten werde.

Rund 130 Objekte (Kirchen, Rheinbrücken und Baudenkmäler) werden weiterhin nicht von außen beleuchtet. Einzige Ausnahme bleibt der nun mit LED beleuchtete Dom.

Bei der Straßenbeleuchtung setzen Verkehrssicherheit und Kriminalprävention engere Grenzen. Größtes Sparpotenzi-

al bietet hier die zyklische Erneuerung durch energiesparende Leuchten und Leuchtmittel. Zudem werden durch ein „intensives Energiecontrolling“ für die rund 660 Gebäude der städtischen Gebäudewirtschaft stetig energiesparende Maßnahmen umgesetzt.

Rund 130 Kölner Bauwerke bleiben auch in diesem Herbst/Winter dunkel.

Auf das ganze Land bezogen, sind die Nachrichten der Bundesnetzagentur zumindest in einem Punkt positiv: Anders als im vergangenen Jahr ist die Ausgangslage vor der Heizperiode deutlich besser. Um die Gasversorgung für den kommenden Winter zu sichern, muss bis zum 1. Oktober ein Speicherfüllstand von 85 Prozent erreicht werden. Eine Marke, die bereits im Juli erreicht wurde.

Aber auch wenn Deutschland heute besser vorbereitet ist als im vergangenen Jahr, gibt es

Restrisiken, wie etwa ein sehr kalter Winter oder der Ausfall vorhandener Liefer- und Transportwege, erklärt die Bundesnetzagentur: „Mit Blick auf den kommenden Winter wird es nach wie vor wichtig sein, dass die Menschen sparsam Gas verbrauchen.“ Auch in den Privathaushalten, allein um den eige-

Corona: Entspannter als 2022, aber das Virus ist spürbar noch da.

nen Geldbeutel zu schonen.

Und Corona? Die Pandemie scheint nach dem Auslaufen der letzten Maßnahmen im April weit weg. Doch das Virus ist es nicht. Beleg sind die jüngsten Infektionszahlen des Kölner Gesundheitsamtes. Innerhalb der vergangenen acht Wochen stiegen die Corona-Fälle – bestätigt durch PCR-Tests – von 18 pro Woche auf 100. Die Dunkelziffer dürfte weitaus höher liegen.

Diese Zahlen zeigen, so das Gesundheitsamt Köln, „einen Anstieg und folgen damit dem bundesweiten Trend“.

Die Entwicklung, so das Robert-Koch-Institut (RKI), erfordert aktuell keine Infektionsschutz-Maßnahmen im Sinne einer Isolierung oder Quarantäne. Trotzdem spricht das RKI Empfehlungen aus.

So sollen beim Auftreten von Symptomen einer Atem-

wegsinfektion (Schnupfen, Halsschmerzen oder Husten) Kontakte vermieden werden, insbesondere zu Älteren und Personen mit Vorerkrankungen. Idealerweise gelte dies für einen Zeitraum von drei bis fünf Tagen oder bis zur Besserung der Symptome. Alternati-

tiv solle bei unvermeidlichen Kontakten eine Maske getragen werden. Zudem gehört der eigene Impfschutz gegen COVID-19 und Influenza auf den Prüfstand. Und bei Bedarf sollte mit dem kürzlich erschienenen neuen Impfstoff beim Arzt oder in Apotheken auf-

gefrischt werden. Die anderen Tipps dürften aus den vergangenen Jahren bekannt sein: In Räumen mit vielen Menschen wird empfohlen, Maske zu tragen, insbesondere bei geringem Abstand. Außerdem wird zum regelmäßigen Stoßlüften geraten.



Foto: Guido Jakob/stock.adobe.com/Montage: EXPRESS – Die Woche

RIESEN SHOPPING-WOCHENENDE

FREITAG 29. SEPTEMBER BIS 21 UHR	SAMSTAG 30. SEPTEMBER	MONTAG 2. OKTOBER
--	------------------------------------	--------------------------------

EXKLUSIV IN
Köln Porz-Lind, Bornheim,
Frechen, Bergheim und
Köln Porz-Gremberghoven

25%

AUF ALLES

ohne Wenn
und Aber*1

**EXKLUSIV
FÜR DICH**

0%*2

FINANZIERUNG
ohne Anzahlung
bis zu 36 Monate
zinsfrei

porta

**Mach das
Leben komplett.**



portalino

Kinderclub am 29.09.
bis 20 Uhr geöffnet
Leider nicht in Bergheim
und Gremberghoven

Rabatt bis 02.10.2023 gültig!

*1 Nicht in Verbindung mit anderen Aktionen. Aktionsbedingungen beim Onlinekauf siehe porta.de. Gilt nur für Neukäufe und gegen Vorlage des Coupons bis 02.10.2023. Aktion kann bei Erfolg verlängert werden. *2 0,0% effektiver Jahreszins, keine Anzahlung, Mindesteinkaufswert 150€, monatliche Mindestrate 10€. Verbrauchern steht ab einem Nettodarlehensbetrag von 200€ ein Widerrufsrecht zu. Finanzierung über die Santander Consumer Bank AG, Santander-Platz 1, D-41061 Mönchengladbach. Bonität vorausgesetzt. Gilt nur für Neukäufe bis 02.10.2023.

51149 Köln Porz-Gremberghoven • Porta Möbel Handels GmbH & Co. KG Gremberghoven Hansestraße 51-53 • A 559, Abfahrt Gremberghoven Tel.: 0 22 03 90 42-0 | **50126 Bergheim** • Porta Möbel Handels GmbH & Co. KG Bergheim • Humboldtstraße 2 • Tel.: 0 22 71 60 77-0 | **51147 Köln Porz-Lind** Porta Möbel Handels GmbH & Co. KG Köln Porz-Lind • Portastraße • An der B 8/A 59 • Tel.: 02203 603-0 | **53332 Bornheim** • Porta Möbel Handels GmbH & Co. KG Bornheim • Alexander-Bell-Straße 2 • Tel.: 02222 6499-0 • A 555 Abfahrt Bornheim | **50226 Frechen** • Porta Möbel Handels GmbH & Co. KG Frechen • Europaallee 1 • Tel.: 02234 603-0
Öffnungszeiten: Mo-Sa 10-19 Uhr

Sieben Monate fährt keine Bahn über das Bauwerk



Die Mülheimer Brücke wird derzeit aufwendig saniert. Das hat Folgen für den Bahnverkehr. Foto: Michael Bause

Nummer 14: Neue KVB-Linie wegen Mülheimer Brücke

Die nächste Phase der Sanierung der Mülheimer Brücke steht an. Waren bislang vornehmlich Autofahrer durch die Bauarbeiten eingeschränkt, wird ab April kommenden Jahres der Stadtbahnverkehr betroffen sein. Wie die Stadt jetzt mitteilte, muss die Brücke bis November in beiden Richtungen für die KVB gesperrt werden. Der Weg der Linien 13 und 18 wird somit getrennt.

Mülheim. Ursprünglich waren die Planer von einer viermonatigen Sperrung ausgegangen. Das Deckblech im Gleis der Stadtbahn sollte instand gesetzt werden, doch wie sich Anfang des Jahres zeigte, ist es derart marode, dass es ausgetauscht werden muss.

Für die nun siebenmonatige

Trennung haben Stadt und KVB ein Betriebskonzept entwickelt. So fahren die Bahnen der Linien 13 und 18 linksrheinisch nur noch bis zur Haltestelle „Slabystraße“. Rechtsrheinisch verkehrt die Linie 18 nur noch zwischen den Haltestellen „Thielenbruch“ und „Wiener Platz“. Um eine Fahralter-

native anzubieten, ist die Linie 3 ganztägig bis „Thielenbruch“ vorgesehen.

Zudem wird eine Zusatzlinie eingerichtet: Die Linie 14 soll die Linie 4 entlasten. Sie fährt von der Haltestelle „Keupstraße“ über Deutz und Neumarkt bis zur Haltestelle „Ebertplatz“. Bis 2003 war die Linie 14 auch als sogenannte „Messebahn“ bekannt, als sie an Messetagen zwischen Deutz und dem Hauptbahnhof fuhr.

Darüber hinaus ist ein Ersatzbusverkehr mit der Linie 118 vorgesehen. Geplant ist erneut ein Rundverkehr, der be-

reits in ähnlicher Form bei einer Sperrung der Mülheimer Brücke im Oktober 2022 eingerichtet wurde. Jetzt wird dieser durch einen zusätzlichen Halt „Neusser Straße/Gürtel“ erweitert.

2018 war der Start des Großbauprojekts Sanierung Mülheimer Brücke, statt Mitte 2026 wird das Bauwerk nun erst Ende 2026 für den gesamten Verkehr freigegeben werden können. Komplette beendet wird die Sanierung dagegen erst 2028 sein – so steht es zumindest im Plan der Stadt.

(red.)

Willkommen, kleine Ayaan!

Holweide. Als eintausendstes Baby in diesem Jahr erblickte die kleine Ayaan vor wenigen Tagen in der Frauenklinik Holweide der Kliniken Köln das Licht der Welt. Dies ist auch für das Team der Frauenklinik etwas Besonderes. Die Hebammen Heidi Schweizer und Deborah Wittkop wünschen der Familie gemeinsam mit Chefarzt PD Dr. Michael Mallmann alles Glück der Welt. „Ayaan“ bedeutet „Glück“ in der somalischen Sprache.



(v.l.) Heidi Schweizer, Deborah Wittkop mit Ayaan umrahmt von den frischgebackenen Eltern und Dr. Michael Mallmann. Foto: Kliniken Köln

Dellbrücker Marktplatz wird umgestaltet

Dellbrück. Der Marktplatz in Köln-Dellbrück soll umgestaltet werden. Die Bezirksvertretung Mülheim hat in ihrer Sitzung am 18. September der Vorlage mit der Ausführungsplanung zugestimmt und den Baubeschluss gefasst.

Im nächsten Finanzausschuss am 23. Oktober sollen die Bau- und Planungskosten per Beschluss freigegeben werden. Ziel des Projekts ist es, die Funktionalität des Marktplatzes zu verbessern und seine Aufenthaltsqualität zu steigern, um so einen attraktiveren Raum für die Bürger sowie eine verkehrssichere Nutzung zu schaffen.

Dazu sind Maßnahmen wie die Installation von Fahrradabstellanlagen, die Umgestaltung der Parkfläche, die Einrichtung einer Ladeinfrastruktur für Elektrofahrzeuge oder die Erneuerung der Be-

leuchtung geplant. Die Neugestaltung des Dellbrücker Marktplatzes wurde 2017 von der Bezirksvertretung Mülheim beschlossen. Das entsprechende Konzept wurde zunächst durch das Stadtplanungsamt entwickelt und für die Ausführungsplanungen an das Amt für Straßen und Radwegbau übergeben.

Zum einen soll eine Teilfläche des Marktplatzes/Parkplatzes zu einem Aufenthaltsbereich umgestaltet werden. Der Aufenthaltsbereich wird unter anderem durch eine Baumgruppe und Sitzbänke, eine Teilfläche für die Außengastronomie und eine verbesserten Beleuchtung aufgewertet. Des Weiteren wird die Fläche durch eine neue Fahrradsammelgarage mit 52 Stellplätzen, eine WC-Anlage oder einen Ladepunkt für zwei Elektrofahrzeuge ergänzt.

Kia Motors
jetzt auch in Bensberg
Autohaus Baldsiefen
Olefant 14, 51427 Berg. Gladbach

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

GRUBENBLITZ
ROHR- UND KANALREINIGUNG SAUG- UND SPÜLARBEITEN
DAMIT'S WIEDER GUT LÄUFT!
Abfluss verstopft?
24std. NOTDIENST
Leverkusen 0214-50 40 30
Köln 0221-24 62 98
Wir suchen Mitarbeiter!
auch ohne Vorkenntnisse!

BESTATTUNGEN
CONDÉ
Berliner Straße 988
51069 Köln-Dünnwald
Telefon 0221-60 15 79

Rather -reisen.de
Urlaubs-, Kurz-, Städte- & Kurzeisen, Mietomnibusse

Zauber der 1000 Lichter 3-Tage-Reise in den vorweihnachtlichen Harz, inkl. HP, Maritim Hotel****, Tagesfahrt Quedlinburg und Wernigerode, Programm	13.12. - 15.12.2023	€ 319,-
Silvester ins Blaue 3-Tage-Reise, inkl. HP, Hotel**** oder ****, 150 - 500 km von Leverkusen, Silvesterfeier mit Musik und Tanz, Ausflug/Stadtführung	30.12. - 01.01.2024	€ 439,-
Silvester ins Blaue 4-Tage-Reise, inkl. HP, Hotel**** oder ****, 150 - 500 km von Leverkusen, Silvesterfeier mit Musik und Tanz, Ausflug/Stadtführung	30.12. - 02.01.2024	€ 529,-

0 21 71 / 3 20 00 www.rather-reisen.de
Haltestellen sicher auch in Ihrer Nähe bei uns können Sie telefonisch buchen mit Direktbestätigung
Rather Reisen GmbH & Co. KG · Dechant-Krey-Str. 47 · 51379 Leverkusen

NEUBEZIEHEN

Ihrer Polstermöbel

Ausführung aller Polsterarbeiten

INNUNGS-FACHBETRIEB

- Bezüge für moderne Polstermöbel
- Nähen von Housen und Kissenbezügen
- Lederverarbeitung für Polstermöbel
- Restaurierung der Holzgestelle
- Unverbindliche Preisempfehlung
- Festpreise bei Besichtigung
- Große Auswahl an Stoffen und Leder
- Auch Neuanfertigung
- Abholung sowie Lieferung

Polsterwerkstatt
Telefon (02204) 6 71 42
Auf der Kaule 22 · 51427 Bergisch Gladbach-Refrath

HITOP® PNP

Bei Kribbeln, Brennen und tauben Füßen

Beratungstag* zum Thema „Polyneuropathie“ (auch telefonisch möglich)

Do. 07.09.2023

Jetzt anmelden und Testangebot sichern!
0221 - 53 49 12 75

*keine Diagnostik

easyApotheke Sülzburgstraße
Apothekerin Carolin Schumacher
Sülzburgstr. 21-23 | 50973 Köln
Mo. - Fr. 08.00 - 20.00 Uhr | Sa. 09.00 - 18.00 Uhr

Evangelisches Krankenhaus Bergisch Gladbach

Medizindialog

Regelmäßig referieren Gesundheitsexperten aus Medizin und Wissenschaft über aktuelle Gesundheitsthemen. Die Teilnahme am Vortrag mit anschließender Diskussion ist kostenfrei. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Do., 28. September 2023, 19:30 Uhr
Forum im Ärztehaus I am Evangelischen Krankenhaus - 5. Stock

Irgendwie anders

Autismus-Spektrum-Störung im Erwachsenenalter

Referent:
PD Dr. med. Fritz-Georg Lehnhardt, Chefarzt
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Evangelisches Krankenhaus Bergisch Gladbach
Ferenbergstraße 24
51465 Bergisch Gladbach
Telefon: 02202 122 - 0
www.evk.de

P.U.R.* - Telefon: 02202 122 - 7300

www.evk-gesund.de

Mit freundlicher Unterstützung:
DIE BANK, DIE PASST.
VR Bank eG
Bergisch Gladbach-Leverkusen
www.vrbankgl.de

WÜNSCH'S heute

Der feine Fleischmarkt im Gewerbegebiet West...
Angebote gültig vom 25.9. bis 30.9.2023

...preiswert in EURO:

Wünsch's BBQ-Rippchen - Sous-vide-gegart in Honig-Chili-Marinade.....	100 g	0,99
Hähnchenbrustfilet natur oder mariniert ...	100 g	0,99
Schweineschnitzel aus der Oberschale	100 g	0,99
Hausmacher Leberwurst 2x180 g.....	100 g	1,19
Grünkohl - mit Mettwurst und Kartoffeln fix & fertig	100 g	0,79
Bohnsalat grün mit Sahne	100 g	0,66
Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln	100 g	0,26
★ Frische Bratwurst	100 g	0,79

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

Wünsch's Würstchen GmbH
Hermann-Löns-Str. 130
Bergisch Gladbach
Tel. (02202) 299 48-0
Mo-Sa von 6-18 Uhr

Für jeden: preiswert+gut einkaufen!

WÜNSCH'S
Fleischspezialitäten
...mit Sicherheit - Qualität aus Meisterband.

Ein wahrer Champion des Recyclings

Glas kann beliebig oft eingeschmolzen und wiederverwertet werden

Glas hat die Vorratshaltung revolutioniert. Es eignet sich besonders gut für die Lagerung und Aufbewahrung. Einmal aus Quarzsand, Soda, Kalk und weiteren Zugaben hergestellt, sind Glasbehälter zudem wahre „Recycling-Champions“.

Bis heute werden Getränke in Glasbehälter abgefüllt, ebenso Essige und Öle, Gemüse und Marmeladen, aber auch Parfüme und Arzneien. Glas gibt keine Inhaltstoffe ab, nimmt weder Aroma- noch andere Stoffe auf, es lässt sich einfach reinigen und die Färbung wirkt sich positiv auf Qualität und Lagerfähigkeit des Aufbewahrten aus. Einmal ausgeleert, haben Glasverpackungen dann noch eines gemeinsam: Sie können beliebig oft eingeschmolzen und wiederverwertet werden – zum Beispiel für neue Glasverpackungen.



In Hinblick auf Klima- und Umweltschutz lohnt es sich, Glasverpackungen in den richtigen Container einzuwerfen.

Foto: Mülltrennung wirkt/Marcella Merk

Ein Kreislauf für die Umwelt

Nach Angaben des Bundesumweltministeriums wurden 2020 deutschlandweit 2,6 Millionen Tonnen Behälterglas recycelt. Seit Beginn der Altglassammlung Anfang der 70er-Jahre sei der Anteil von Altglas bei der Glasherstellung kontinuierlich gestiegen und erreiche heute abhängig von der Farbe bis zu 90 Prozent, heißt es auf der Internetseite des Ministeriums. Wer sein Glas richtig entsorgt, hilft außerdem mit, bei der Glasherstellung Energie zu sparen und die Kohlendioxidemissionen zu reduzieren: Laut Arbeitsgemeinschaft Verpackung und Umwelt (AGVU) reduzieren zehn Prozent Scherbeneinsatz die Schmelzenergie um drei Prozent und die CO₂-Emissionen um 3,6 Prozent.

Nach Farben sortiert

Damit das Glasrecycling aber gelingt, müssen Flaschen und andere Glasverpackungen nach Weiß, Braun und Grün sortiert in die Container entsorgt werden.

Containerstandort zu entsorgen oder es zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal zu versuchen. Altglascontainer werden regelmäßig geleert. Informationen dazu gibt das lokale Entsorgungsunternehmen. Die Telefonnummer steht in der Regel auf den Containern. Auf keinen Fall sollten Glasverpackungen im Restmüll landen. Dann sind sie für das Recycling verloren.

Nicht alle Glasabfälle gehören aber in Glascontainer. Flachglas wie Fensterscheiben oder Spiegel, aber auch Trinkgläser dürfen nicht hinein. Diese Glasarten sind von anderer Beschaffenheit als zum Beispiel Glasflaschen und haben unterschiedliche Schmelzpunkte. Auch Glaskeramik, Porzellan und Steingut haben da nichts zu suchen. Diese Abfälle sind ein Fall für den Wertstoffhof oder in kleinen Mengen für den Restmüll.

Die Initiative „Mülltrennung wirkt“ bietet auf ihrer Internetseite eine interaktive Glascontainersuche. Auf muelltrennung-wirkt.de/glascontainer können die Standorte von Glascontainern am Wohnort einfach aufgerufen werden. Ab 13. September kann hier jeder bei einem Gewinnspiel mitmachen und helfen, die Suchergebnisse weiter zu verbessern. Wer einen falsch eingetragenen oder fehlenden Containerstandort korrekt an die Initiative meldet, nimmt automatisch an der Verlosung von 100 Kellermessern mit „Mülltrennung wirkt“-Logo teil. Bis zum 15. Oktober können die Meldungen auf der Internetseite der Initiative eingereicht werden. Hier finden sich auch weitere Informationen und die Teilnahmebedingungen für das Gewinnspiel. Weitere Informationen zur Mülltrennung gibt es auf muelltrennung-wirkt.de

von Hendrik Stein, Redaktionsleiter Berliner Woche und Spandauer Volksblatt

Denn Scherben für neues Weißglas benötigen zum Beispiel eine Farbreinheit von 97 Prozent. Gerät ein braunes Glas dazwischen, verfärbt sich das geschmolzene Glas und ist nur noch bedingt verwendbar. Außergewöhnlich gefärbtes Glas – zum Beispiel blaues oder rotes – kann zum Grünglas gegeben werden. Als Mischfarbe verträgt Grün die meisten Unreinheiten beim Recycling.

Deckel oder Kronkorken kann man schon zu Hause in der Gelben Tonne oder im Gelben Sack entsorgen. Sie dürfen aber auch mit in den Container geworfen werden. In der Glassortieranlage können sie von den Scherben getrennt und an die entsprechenden Verwerter weitergegeben werden.

Auf keinen Fall in den Restmüll

Wer kennt das nicht? Volle Glascontainer! Auf keinen Fall sollten dann die Glasbehälter an den Container gestellt werden. Gehen sie zu Bruch, sind die Scherben eine Gefahr für Mensch und Tier. Besser ist es daher, das Altglas dann an einem anderen

Ist der 13-Jährige ein Neonazi?

Der Jugendliche war ins Visier der Ermittler geraten und bekam Besuch von der Polizei. Symbolfoto: Valeria - stock.adobe.com



Polizeieinsatz im Kinderzimmer

In Köln wurde kürzlich das Kinderzimmer eines erst 13-jährigen Jugendlichen durchsucht, nachdem besorgniserregende Hinweise aufgetaucht waren. Ein Sprecher der Generalstaatsanwaltschaft in Düsseldorf teilte mit, dass der Tipp von einer deutschen Behörde stammte.

Köln. Die Ermittler entdeckten, dass der Schüler auffällige Gewaltfantasien hatte, die sich gegen Flüchtlingsunterkünfte richteten. Eine Staatsschützerin der Kölner Polizei berichtete, dass das Jugendamt daraufhin das Kind aus seiner Familie nahm und in einer speziellen Einrichtung unterbrachte. Es wird derzeit untersucht, ob die rechtsextremen Überzeugungen des Jugendlichen möglicherweise von seiner Familie beeinflusst wurden.

Berichten zufolge war der Jugendliche Mitglied einer Telegram-Chatgruppe namens „Feuerkrieg Division“, in der er gemeinsam mit Dutzenden an-

deren Teilnehmern Anschläge gegen Geflüchtete, Juden und Schwarze propagierte. Er veröffentlichte dort auch Anleitungen zum Bombenbau und verherrlichte den rechtsextremen Attentäter von Neuseeland, der 2019 zwei Moscheen gestürmt und 51 Menschen getötet hatte.

Ende August durchsuchte die Polizei schließlich das Kinderzimmer des 13-Jährigen, fand jedoch keine Bombenbauteile oder Sprengstoff. Da der Jugendliche mit 13 Jahren noch nicht strafmündig ist, prüfen die Ermittler, ob andere strafmündige Personen in den Fall verwickelt sind.

Der Fall des 13-Jährigen wird derzeit im Rahmen eines Gefahrenabwehrprojekts namens „Periskop“ behandelt. Dieses Programm wurde im Mai 2022 in Nordrhein-Westfalen eingeführt, um potenzielle Amokläufer frühzeitig zu erkennen. Das Konzept „Personen mit Risikopotenzial“, kurz „Periskop“, wurde von NRW-Innen-

minister Herbert Reul nach den Amokfahrten von Münster 2018, Volkmarsen und Trier 2020 ins Leben gerufen. Das Hauptziel ist es, „Risikoträchtige Personen“ wie potenzielle Amokläufer unabhängig von politischen oder religiösen Motiven frühzeitig zu identifizieren, idealerweise noch bevor sie eine schwere Gewalttat begehen.

Bei der Risikobewertung im Rahmen von „Periskop“ arbeitet die Polizei nach einem festgelegten Kriterienkatalog. Personen, die gewalttätiges oder waffenbezogenes Verhalten in Verbindung mit psychischen Auffälligkeiten zeigen, könnten für das Programm in Frage kommen.

In gemeinsamen Fallbesprechungen beraten die Polizei und andere Behörden wie Schulen, Gesundheitsämter oder psychiatrische Einrichtungen über das erkannte Risikopotenzial und entwickeln das bestmögliche Vorgehen zur Gefahrenabwehr.

Leere Ladenlokale

Köln. Die Mieten für Gewerberäume in der Region sind trotz deutlich eingetrübter Lage im Einzelhandel weitgehend stabil. Der Leerstand bei Ladenlokalen ist leicht gestiegen, dagegen kann die Nachfrage nach Produktions- und Lagerhallen immer häu-

figer nicht befriedigt werden. Dies sind die wesentlichen Ergebnisse der neuen Übersicht, die der Arbeitskreis Gewerberaumrenten unter Federführung der Rheinischen Immobilienbörse (e.V.) für den Bezirk der IHK Köln erstellt hat.

Lesen Sie im Sonntag-EXPRESS

Talk mit Star-Autor Ken Follett

„Ich habe eine Schwäche für die Deutschen“

Foto: Olivier Favre, Jörn Kießler

Traum für alle Meerestrenner

Insider-Tipps für Kroatiens Insel Krk

Finden wir gut: Mülltrennung. Findest du gut: Glascontainer.

Mit der Glascontainer-Suche auf muelltrennung-wirkt.de/glascontainer

Jetzt mit großem Gewinnspiel!

Zur Suche

Mach mit!

müll trennung- wirkt.de

Eine Initiative der dualen Systeme.

Su säht mer en Kölle

De Domduve

„Saach ens Blotwoosch dat ess doch jarnit schwer. Wä nit richtig Blotwoosch sage kann dat ess ne imitierte Kölsche janz jewess...“ Dat ess uss nem Leedche vum Jupp Schlösser un Gerhard Jussenhoven. Dat Wötche Imi kütt us dem Latingsche imitari/nohmaache. Ne Imi ess alsu ne nohjemaaete Kölsche. Mer hann en ganze Häd Zojereiste alsu Imis he. De mihtste hann sich enjeläv un sin Kölsche jewoode. Wat jo nit schwerfällt en su ner schön Stadt wie Kölle. Mänch einer ess em Fasteleer jecker wie die die en Kölle jeboore sin. Vill besöken die Kurse vun der Akademie für uns kölsche Sproch, wo se allerhands üver Kölle un die kölsche Sproch lih-re künne.

Katharina Petzoldt



schnell. Schneller.



Reisemarkt

Reise und Erholung

Airporttransfer supergut & zuverlässig. 02234-4306380



17.11. - 19.11.23 3T. Saisonabschluss - Fahrt ins Blaue, HP	ab € 299,-
28.11. - 05.12.23 8T. Bad Wildungen - Wellness, HP	ab € 679,-
30.11. - 03.12.23 4T. Schwarzwald, HP	ab € 259,-
30.11. - 04.12.23 5T. Erzgebirge - Oberwiesenthal, HP	ab € 499,-
03.12. - 05.12.23 3T. Advent in den „Höfen“ Harz, HP	ab € 329,-
04.12. - 07.12.23 4T. Fränkische Schweiz, HP	ab € 399,-
05.12. - 09.12.23 5T. Schweiz - Weihnachtsmärkte, HP	ab € 549,-
11.12. - 14.12.23 4T. Dresden & Seiffen - Erzgebirge, HP	ab € 399,-

Tagesfahrten

11.11.2023 Federweißenfest Cochem	€ 39,90
24.11.2023 Monschau - Weihnachtsmarkt	€ 36,90
25.11.2023 Aachen - Weihnachtsmarkt	€ 34,90
25.11.2023 Brüggje	€ 49,90
26.11.2023 Valkenburger Höhlenzauber	€ 54,90
29.11.2023 Frankfurt am Main	€ 39,90
02.12.2023 Marburg	€ 34,90

Zentrale Wiehl 0 22 61 - 81 75 10
Bergisch Gladbach 0 22 02 - 32 92 9
Köln 0 22 1 - 60 60 38 38



www.Benninghoff-Reisen.de

Ein Angebot von: **kleinanzeigenmarkt rheinland.de**

Ihre Anzeigen auch online!

Bauen & Wohnen

Bauen & Wohnen

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



FENSTERLÄDEN
AUF KUNSTSTOFF, HOLZ
Passgenau nach Maß

W. KIESEL GMBH
Hauptstr. 358 • 51143 Köln
Telefon 0 22 03/5 33 11
www.kiesel-fensterlaeden.de

Automarkt

Motorräder/Mopeds

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

Wohnwagen/Wohnmobile

Rolf kauft alle Wohnwagen / Wohnmobile ☎ 0221-2769612
Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen 03944-36160 www.wm-aw.de Fa.

Ihr FordStore und Mazda-Händler in K-Ehrenfeld

Neuwagen • Gebrauchtwagen • Service



Autohaus Kierdorf • NL der I.C. Autohandel Rheinland GmbH
Oskar-Jäger-Str. 166-168 • 50825 Köln
T: 0221 400850 • www.autohaus-kierdorf.de

Fahrzeug-Kaufgesuche

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

Ankauf PKW, LKW, Busse, Pick Up'S, Gelände/Unfallwagen, Motorschaden. Komme sofort zahle faire Preise. ☎ 02202 - 2379996 / 0163 - 8348888 auch SA/SO.

Achtung !!! 100 bis 10.000 € Kaufe alle PKW, LKW, Geländewagen, Nutzfahrzeuge - alte und neue Bj., auch mit Schäden, TÜV, KM egal! Barzahlung, kostenlose Abholung! Tel. 0221/20 46 06 89 W.app 0157 - 888 353 99

Ihre Anzeigen auch online!
kleinanzeigenmarkt rheinland.de

Ein Angebot von: **Anzeigenblätter**

Immobilien



Frechen-Bachem
Bereit zum einziehen
Wohnung 7, Nr. 65374_7, 1.Obergeschoss
3 Zimmer, ca. 100 m² Wohnfläche
Kaufpreis: 531.000 EUR

Wohnung 9, Nr. 65374_9, 2.Obergeschoss
4 Zimmer, ca. 125 m² Wohnfläche
Kaufpreis: 659.000 EUR
Keine zusätzliche Käufercourtage

- Photovoltaikanlage
- Barrierefrei dank Aufzug
- Tiefgaragenstellplatz

Kontakt
0221 179494-23
neubau@ksk-immobilien.de
ksk-immobilien.de/neubau

Immobilien-gesuche

Sie suchen eine großzügige **3-Zimmer Wohnung** (ca. 70 m²) im Maarweg in Köln Braunsfeld zur Miete und würden in dem Objekt auch gerne als Hausmeister tätig sein?

Dann suchen wir genau Sie!
Bitte kontaktieren Sie uns unter
Tel.: 0221-993 789 2-0 oder
E-Mail: info@immomahlburg.de
Mahlburg Haus- und Vermögensverwaltung GmbH

Immobilien-gesuche

Immowerk21 sucht dringend für seine Kunden: ETWs, Ein-/Zweifamilienhäuser, Mehrfamilienhäuser sowie Baugrundstücke. 0163-5130569 Immowerk21 GBR

Bender & Bender
- Immobilien Gruppe -

Sie möchten in Ihrer Immobilie wohnen bleiben und zusätzlich noch eine lebenslange Rente beziehen oder eine Einmalzahlung erhalten? Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne zum **Thema Immobilien-Leibrente!** 02204/2904940

Kaufgesuche Häuser

Freiberuflerehepaar aus Bayern möchte in der Nähe der betagten Eltern umsiedeln. Gesucht wird hübsches Wohnhaus mit 5 Zimmern zum Wohnen sowie separierbarem Arbeitsbereich, 2-3 Räume und WC, Platz für 2 PKW + 2 Motorräder. Muss: Ruhiglage. Gerne: Aussichtslage, ansprechende ggf. historische Architektur, großer Garten. Übernahme flexibel bis 1.6.24. Kauf ohne Bankfinanzierung, Sofortzahlung möglich. von Emhofen Immobilien, www.vonemhofen.de, 0221-9405510

Bender & Bender
- Immobilien Gruppe -

Gesucht:

Im Umkreis von Köln suchen wir für eine Familie ein EFH, DHH oder Reihenhaus mit kl. Garten, Carport oder PKW-Stellplatz. Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne verb. im Detail. Infos unter: www.bender-immobilien.de, oder unter: 02204/2904940

Immobilien-angebote



Freistehendes Einfamilienhaus mit Einliegerwohnung in Overath (Hauptort) zu verkaufen! Gehobene Ausstattung. Photovoltaik Anlage, Luft Wärme Pumpe, Grundstück 535 m², WFL 230m², 8 Zi, BJ 1988, letzte Modernisierung 2020, EAW V, 30,8 kWh, A, Umweltwärme, VB 875.000,- €. Käuferprovision 3,57 %, Karin Gehler Immobilien, Bergisch-Gladbacher-Straße 984, 51069 Köln, 0221-969793

Verkäufe Eigentumswohnung

Köln, Neustadt-Süd, Uni-Nähe, schöne Maisonettewg., 62 m², Privatverkauf, VB. ☎ 01525-4501267

Kaufgesuche Eigentumswohnung

Suche Eigentumswohnung zum Kauf von Privat! 02235-4019782

2-3 Zimmer-wohnungen

Köln-Rath, 2 Zimmer, 43 m², teilmöbliert, 430,- € warm. ☎ 0221-861627

Mietgesuche

Suche 2 Zimmerwohnung im Umland von Köln, ca. 50 km, ☎ 0178-8053198

Ihre Anzeigen auch online!
yourIMMO.de

Stellenmarkt

Piepenbrock Dienstleistungen GmbH & Co. KG sucht Reinigungskraft (m/w/d) für unseren Kunden Rossmann Bergisch Gladbacher Str. 617 AZ: Mo-Mi-Fr von 08:00 - 10:00 Uhr Wir freuen uns auf Sie. Bei Interesse bitte unter 0170-7354911 melden.

K&A-Service GmbH

Wir suchen für ab sofort eine
- Reinigungskraft Mo - Fr und 2 Samstage im Monat 3,5 Stunden täglich
- eine Aushilfe Mo - Fr jeweils 2 Stunden für das Altenheim St. Anno
Ansprechpartner: Frau Cerimi
Tel.: 0177-7330822

TALAMOBIL
...mein Fahrdienst

sucht:

- Fahrer und Begleitpersonen für die Schülerbeförderung (m/w/d)

Montag bis Freitag, Einstellung auf 520,-€-Basis oder Teilzeit

Melden Sie sich gerne unter folgender Rufnummer: 02293-9122-14 oder per E-Mail: bewerbung@talamobil.de

Wir freuen uns auf Sie!

Wir suchen SIE, die/den engagierte/n Mitarbeiter/in zur Unterstützung unseres kaufmännischen Teams zum nächstmöglichen Termin als

Sachbearbeiter/in halbtags im Bereich Verwaltung/Administration m/w/d

(vorzugsweise aus dem Bereich Groß- und Außenhandel/Büro)

Ihre Voraussetzungen:
➢ Verantwortungsvolles, selbständiges und kostenbewusstes Denken, Organisationstalent, fundiertes kaufmännisches Wissen, MS-Office Kenntnisse, fundierte Kenntnisse in Excel und in Word, ein sehr guter Teamgeist und Flexibilität

Wir sind in Deutschland eines der führenden Unternehmen in der Flüssiggaslogistik und Distribution. Wir bieten Ihnen einen zukunftssicheren und interessanten Arbeitsplatz in einem motivierten Team, leistungsgerechte Vergütung bei flexiblen Arbeitszeiten und ein ausgezeichnetes Betriebsklima.

Ihre aussagefähige Bewerbung mit Lichtbild und Gehaltsvorstellung senden Sie bitte an

fht, Flüssiggas Handel und Transport GmbH & Co. KG, z Hd. Frau Boos Leyboldstraße 8, 50354 Hürth oder an s.boos@fht.de

NEU

Uns gibt es auch im Internet

express-die-woche.de

Lesen Sie unsere Inhalte auch auf **aktuell und regional** **Rheinische Anzeigenblätter.de**

IMPRESSUM

Wochenzeitung für die Stadt Köln mit 11 Teilausgaben

Verlag: Kölner Anzeigenblatt GmbH & Co. KG August-Horch-Str. 10, 51149 Köln Geschäftsführung: Hans Peter Zimmermann

Mediaverkauf: MVR Media Vermarktung Rheinland GmbH (ein Unternehmen der Kölner Stadt-Anzeiger Medien) Amsterdamer Straße 192, 50735 Köln Team Regional Tel.: (0221) 224 2586 mediaverkauf-regional.koeln@dumont.de Verantwortlich für den Anzeigenteil: Oliver Siegert, wohnhaft in Köln Gültige Preisliste Nr. 2a ab KW 01/2023

Redaktion: MVR Media Vermarktung Rheinland GmbH (ein Unternehmen der Kölner Stadt-Anzeiger Medien), Amsterdamer Straße 192, 50735 Köln, Tel.: (0221)224 2240 Alexander Kuffner (Leitung und VisDP, wohnhaft in Niederkassel) Holger Bienert Alexander Büge Serkan Gürlek

Zustellung/Vertrieb: Rheinische Direkt-Werbung GmbH & Co. KG, August-Horch-Str. 10, 51149 Köln www.rdw-koeln.de

Druckauflage: 513.488 Exemplare **Verteilte Auflage:** 508.237 Exemplare (laut ADA 2. Quartal 2023), kostenlose Verteilung an die Haushalte in Köln

Druck: DuMont Druck Köln GmbH & Co. KG (ein Unternehmen der Kölner Stadt-Anzeiger Medien) Amsterdamer Straße 192, 50735 Köln Für die Herstellung dieser Zeitung wird Recyclingpapier verwendet.

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Gewähr übernommen.

Redaktionsschluss: Dienstags, 13 Uhr **Anzeigenschluss:** Mittwochs, 13 Uhr (wenn nicht abweichend auf der Titelseite vermerkt)

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, senden Sie bitte eine E-Mail an zustellverbot@rdw-koeln.de und bringen Sie bitte einen Aufkleber mit dem Hinweis „Keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten an.

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

BVDA Bundesverband kostenloser Wochenzeitungen

ADA Aufgabenträger der Anzeigenblätter

Barankauf von Gold und Silber zu Höchstpreisen! Wir kaufen: Münzen, Medaillen, Zahngold, Schmuck, Golduhren, Silberbestecke, Silbertablets usw.
 Unser Ankaufspreis betrug am 20.09. für 1g Feingold bis zu 55,00 €. Erfragen Sie unseren Tagespreis!
Fluensen & Medaillen-Galerie Koeln
 Auktionshaus Knopek OHG
 Alter Markt 55 • 50667 Köln
 Tel.: (02 21) 25 36 00



Zusteller (m/w/d) für unsere Zeitungen gesucht!
 Ab 13 Jahren;
 Auch nur wochenweise
 - als Ferienjob - möglich!

Aktuell verstärkt gesucht in:
 • Köln
 (Auweiler, Braunsfeld, Brück, Rath-Heumar, Porz, Weiden)

02203 18 83 99

0175 999 44 00

www.zusteller-jobs.net

RDW Rheinische Direkt-Werbung GmbH & Co. KG
 August-Horch-Straße 10 • 51149 Köln

Was es ein Schwaadlappe?

Kölsch-Lektion! Jede Woche hier im Blatt. Ömesöns!



Kölner riss einen Klimakleber einfach von der Straße

Täter wollte Geldstrafe durch Spenden finanzieren

Der 6. Januar 2023 hallt für Sebastian H. noch immer nach. Der 44-Jährige war mit seinem Auto in Köln unterwegs, als gegen 12 Uhr eine Demonstration der „Letzten Generation“ an der Pipinstraße den Weg blockierte. Zehn Personen hatten sich auf die zentrale Verkehrsachse auf Höhe der Kreuzung mit der Hohe Straße nahe der „Galeria“ gesetzt, einige klebten sich mit ihren Händen auf dem Asphalt fest.

VON THOMAS WERNER

Innenstadt. Bei Sebastian H. brennen die Sicherungen durch: Er schleift einen Festgeklebten selbstständig von der Straße. Das Opfer hat Schmerzen an der Hand, gegen H. wird ein Ermittlungsverfahren wegen Körperverletzung eingeleitet. Das Urteil: 3000 Euro Geldstrafe. „Ich musste pünktlich zu einem Facharzttermin,

auf den ich vorher sehr lange warten musste“, schreibt H. im Netz, wo er eine eigene Spendenkampagne ins Leben gerufen hatte.

Denn: Die 3000 Euro wollte er sich auf diesem Weg zurückholen! „Da mir bei Nicht-Zahlung eine Ersatzfreiheitsstrafe droht, möchte ich um Unterstützung bitten. Für jeden Cent bin ich sehr dankbar“, schrieb er auf der Spendenplattform weiter.

Verurteilt werden und andere zahlen lassen? Ein mindestens kurioser Plan, der aber offenbar nicht aufgeht. Seit Mitte August 2023 lief die Aktion, innerhalb eines Monats waren gerade mal 55 Euro zusammengekommen. Inzwischen wurde der Aufruf gelöscht.

Immerhin: Ein Fünkchen Reue lässt sich aus den Worten des 44-Jährigen, der sich im Netz mit seinem Namen zu erkennen gab, durchaus lesen. Er habe zunächst einen der Akti-



Die Klimakleber-Aktion vom 6. Januar 2023: Einige Verkehrsteilnehmer verloren die Geduld. Foto: Martina Goyert

visten gebeten, ihn wegen des Arzttermins durchzulassen. Das wurde verneint. „Da habe ich rot gesehen, ihn am Kragen gepackt und direkt von der Straße gezogen. Dabei habe ich übersehen, dass er sich mit den Händen auf der Straße festgeklebt hatte“, schrieb H.

Zunächst war ihm sogar ein Raub zur Last gelegt worden, da er den Rucksack des Demonstranten gepackt und weggeworfen hatte. Dieser Vorwurf wur-

de aber später fallen gelassen.

Die Kleber-Aktionen der Letzten Generation häuften sich besonders zu Beginn des Jahres 2023 extrem. Alleine in Köln gab es im Januar und Februar acht Straßenblockaden. Die Kritik in der Öffentlichkeit an den Aktionen wurde lauter, in vielen Städten wurden Autofahrer und -fahrerinnen selbst handgreiflich und entfernten Demo-Teilnehmer von der Straße.

Die „Letzte Generation“ will neben einem generellen Umdenken auf politischer Ebene die Einführung eines Gesellschaftsrats durchdrücken, in dem über das klimapolitische Vorgehen in Deutschland abgestimmt wird. Der Protest am 6. Januar richtete sich aber auch speziell gegen den (damals noch geplanten) Abriss des Dorfes Lützerath zugunsten der Kohleförderung durch den Energiekonzern RWE.

ANZEIGE

Thema sensible Blase: Wenn die Slipeinlage zum täglichen Begleiter wird

Niemand spricht gerne darüber – und doch leidet ein Viertel aller Frauen an einer leichten Form von Inkontinenz. Wie so oft bietet die Natur einen Lösungsansatz.



Selbst in jüngeren Jahren sind viele Frauen von leichter Inkontinenz betroffen. Die Ursache ist meist ein geschwächter Beckenboden, durch Schwangerschaften, Geburten oder die hormonelle Umstellung im Wechsel. In vielen Fällen wird die Slipeinlage zum täglichen Begleiter und die Blase bestimmt letztendlich auch die Kleidungswahl. Beim Gedanken, darüber zu sprechen,

fühlen sich viele unwohl und thematisieren es aus diesem Grund weder bei ihrem Partner noch beim Arzt. Das ist vor allem deshalb schade, weil viele aus diesem Grund gar nicht erst von einem natürlichen Lösungsansatz erfahren.

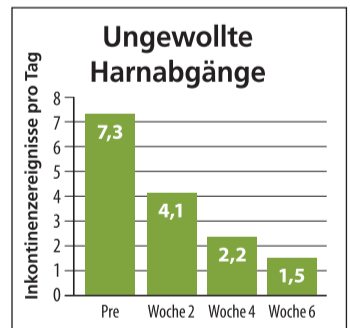
Was passiert im Beckenboden? Sehen wir uns zunächst einmal an, was genau im weiblichen Körper passiert.

Der Beckenboden schließt den Bauchraum wie eine Hängematte nach unten ab. Ist er geschwächt, senken sich die inneren Organe und üben Druck auf die Blase aus. Eine kleine körperliche Belastung kann dann schon ausreichen und es ist passiert.

Nicht zuletzt deshalb empfehlen Experten Betroffenen, den Beckenboden zu trainieren (siehe Infobox).

Kürbis überzeugt Forscher und Anwenderinnen

Ein österreichisches Forschungsteam hat zudem herausgefunden, dass es eine sehr einfache und rein pflanzliche Möglichkeit bei leichter Inkontinenz gibt: und zwar den Kürbis, der schon seit jeher in der Pflanzenheilkunde zur Stärkung von Blase und Beckenboden verwendet wird. Jetzt untermauern aktuelle Untersuchungen, dass sich schon nach wenigen Wochen ein positiver Effekt zeigt: Die Zahl der ungewollten Harnabgänge bei Frauen verringerte sich damit von 7,3 auf 1,5 pro Tag.¹



¹Sogabe H. et al., Jpn J Med Pharm Sci 2001; 46: 727-737

Diese Erkenntnis haben erfahrene Pharmazeuten genutzt und ein hochwertiges pflanzliches Präparat entwickelt: Kürbis für die Frau von Dr. Böhm® mit einem besonders hochdosierten Kürbiskern-Extrakt (400 mg). Apotheker wie auch Anwenderinnen haben bereits sehr gute Erfahrungen damit gemacht. Idealerweise werden die Kürbis-Tabletten über einen längeren Zeitraum (mindestens drei Monate) eingenommen und mit Beckenbodenübungen kombiniert.

Wichtig

Bestehen Sie auf das Original! Sollte Dr. Böhm® Kürbis für die Frau in Ihrer Apotheke nicht vorrätig sein, bestellt es Ihr Apotheker sicher gerne für Sie.

Beckenbodentraining für Zuhause



Sitzen Sie aufrecht und versuchen Sie, die Beckenbodenmuskeln jeweils sechs bis acht Sekunden lang anzuspannen.

Dabei handelt es sich um jene Muskeln, die Sie auch auf der Toilette anspannen müssten, um den Harnstrahl kurzfristig zu unterbrechen. Wiederholen Sie diese Übung mindestens zehn Mal.

Achtung: Führen Sie diese Übung nicht während dem Harnlassen aus, da sie ansonsten den Reflex, der dem Entleeren der Blase dient, stören kann.

Weitere Beckenbodenübungen finden Sie unter drboehm-info.de/ratgeber/beckenbodenuebungen

APOTHEKEN-TIPP FÜR DIE BLASE



Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm® Kürbis für die Frau

- Hochdosierter Kürbiskern-Extrakt
- Rein pflanzlich
- Längerfristige Anwendung empfohlen

Für Ihre Apotheke: Dr. Böhm® Kürbis für die Frau. 60 Stk.; PZN: 15390969