

# PORZ AKTUELL EXPRESS Die Woche

22./23. September 2023 | 38. Woche | 2. Jahrgang

**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  
KÖLNISCHER  
MARKISENMANUFAKTUR

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

**decolonia<sup>®</sup>**  
Raum + Design

**Plissees Jalousien Schienen**  
**Markisen Insektenschutz**  
**Gardinen Stoffe Rollos**

NUR FÜR KURZE ZEIT  
**kostenlose Montage sichern!**

**Hohe Pforte 13-17 50676 Köln**  
**Agrippastr. 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

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

# An oder aus?

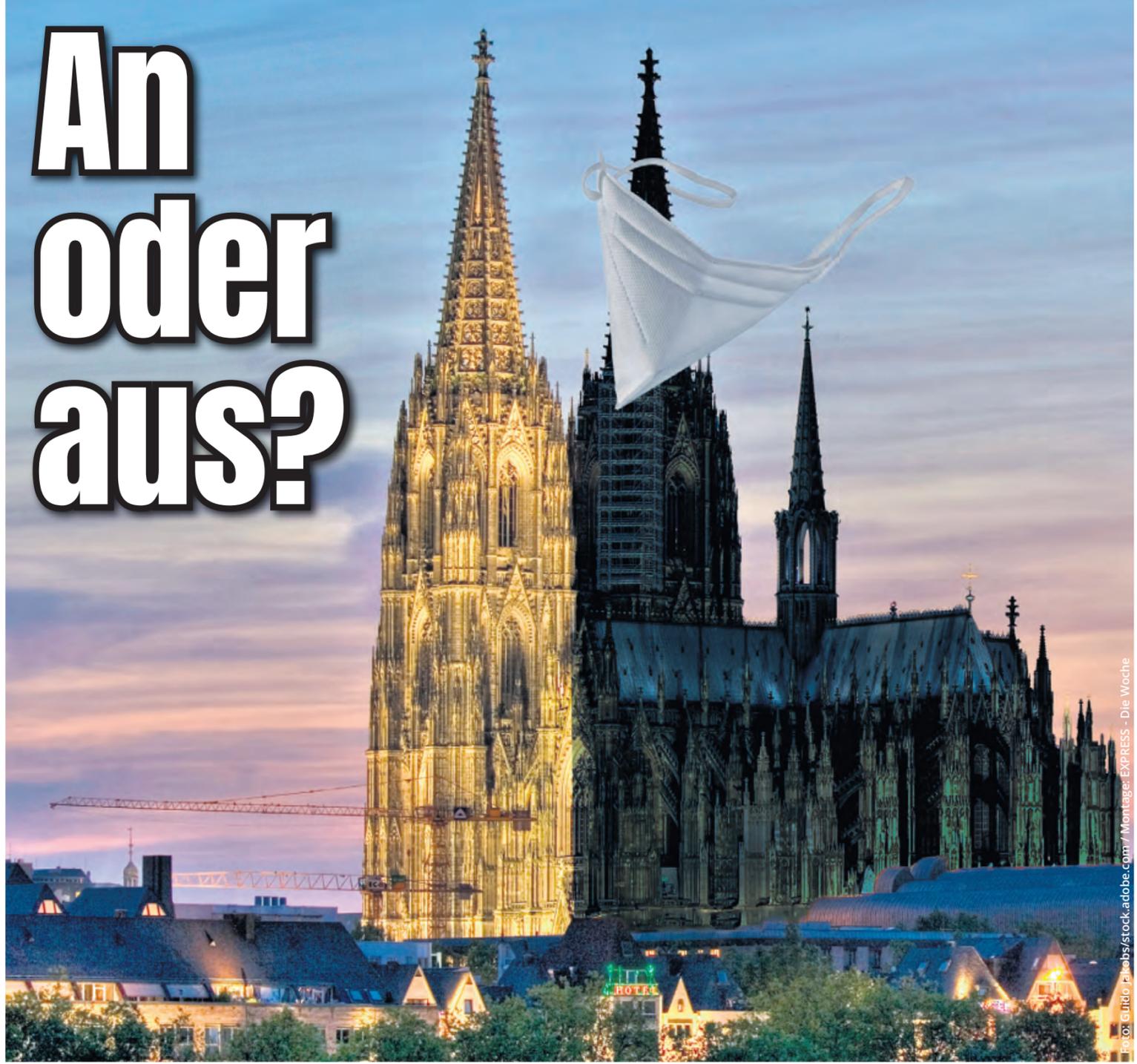


Foto: Guido Jakobs/stock.adobe.com / Montage: EXPRESS - Die Woche

**So erreichen Sie uns**

**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:**  
(02 21) 224 25 86 / gewerblich@  
express-die-woche.de

**Die Redaktion:**  
EXPRESS - Die Woche  
Amsterdamer Str. 192  
50735 Köln / redaktion@  
express-die-woche.de

**Ferlmann** ■ **FLIESEN**  
Meisterbetrieb

Hansestraße 39 • 51149 Köln  
Fon. (02203) 89887-0  
Fax. (02203) 89887-11  
[www.ferlmann.de](http://www.ferlmann.de)



Planung...  
Auswahl...  
Montage...  
Service...

...alles mit einem Ansprechpartner

# Wir warten Ihren Heizkessel!

**sanitherm**  
Peter Schumacher GmbH

51149 Köln (Porz) - Fuggerstr. 20 - zentrale@sanitherm.de - www.sanitherm.de

**24 - Std.- Notruf:  
0 22 03 - 9 35 24 10**

Familienanzeigen

Alle Traueranzeigen auch online auf wirtrauern.de

„Ich bin die Auferstehung und das Leben. Wer an mich glaubt, der wird leben, auch wenn er stirbt.“ (Joh 11, 25)

Nach einem erfüllten Leben nehmen wir Abschied von meinem lieben Mann, Schwager und Onkel

Willi Klein

Träger der päpstlichen Auszeichnung „pro Ecclesia et Pontifice“

\* 15. August 1937 † 12. September 2023

In Liebe und Dankbarkeit: Inge Klein und alle Anverwandten

Trauerhaus Klein c/o Bestattungshaus Schweitzer, 51143 Köln, Hauptstraße 389

Die Exequien werden gehalten am Freitag, dem 13. Oktober 2023 um 10.00 Uhr in der Pfarrkirche St. Fronleichnam in 51145 Köln, Bonner Straße 3. Anschließend ist die Urnenbeisetzung um 11.00 Uhr auf dem Friedhof Porz, Alfred-Nobel-Straße. Von Beileidsbekundungen am Grabe bitten wir abzusehen. Anstelle von Kränzen und Blumen bitten wir, im Sinne des Verstorbenen, um eine Spende an „Kolping International Cooperation e.V.“, IBAN: DE74 4006 0265 0001 3135 00 Kennwort: Willi Klein

Statt Karten

Wenn du an mich denkst, erinnere Dich an die Stunde, in welcher Du mich am liebsten hattest.

Rainer Maria Rilke

Birgit Wiedenhöfer

† 31. Juli 2023

Herzlichen Dank

sage wir allen, die mit uns Abschied nahmen, sich in stiller Trauer mit uns verbunden fühlten und ihre liebevolle Anteilnahme auf so vielfältige Weise zum Ausdruck brachten.

Herbert Wiedenhöfer und Familie

51147 Köln (Porz-Wahn), im September 2023

Zu früh mussten wir Abschied nehmen, von Trauer ist erfüllt das Herz. Doch gönnen wir Dir jetzt den Frieden: Befreit bist Du von Deinem Schmerz.

Gregor Sauer

\* 14. November 1961 † 4. September 2023

In liebevoller Erinnerung nehmen wir Abschied

Joel Ingrid

alle Anverwandten und Freunde

Trauerhaus: Joel Sauer, c/o Bestattungshaus Lenartz, Kupfergasse 12, 51145 Köln (Porz-Urbach)

Die Trauerfeier mit anschließender Urnenbeisetzung findet am Mittwoch, den 27. September 2023 um 12.00 Uhr auf dem Friedhof Leidenhausen, Schubertstraße 46, 51145 Köln statt.

Niemals geht man so ganz irgendwas von Dir bleibt hier.

Als die Kraft zu Ende ging war's kein sterben, sondern Erlösung.

Marlene Ludolph

\* 02.04.1946 † 02.08.2023

Wir nehmen Abschied von unserer lieben Schwester und Tante.



Elisabeth Richartzhagen-Ludolph mit Heike und Günther Clemens und Sandra Nicole

Anita Kant mit Tanja, Daniela, Patric, Monik Konrad Ludolph mit Christina Reiche und Patrick und Jessy Agnes Hackenbroch mit Steffi Dieter Ludolph mit Aleksandra

Die Urnenbeisetzung fand am 15.09.2023 um 9:00 Uhr auf Friedhof Langel Schroganweg in engsten Familienkreis statt.

In unseren Herzen wirst du immer bei uns sein.

Roland Gäbel

\* 17. Oktober 1951 † 16. September 2023

In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir Abschied:

Rosi Anja und Stephan mit Simon, Alexander und Tom Conny und Bernhard Hella Helmut und alle Angehörigen

Traueranschrift: Familie Gäbel c/o Bestattungen Glahn Frankfurter Straße 226, 51147 Köln

Die Trauerfeier findet statt am Montag, dem 2. Oktober 2023, um 14.00 Uhr in der Trauerhalle des Bestattungshauses Glahn, Frankfurter Straße 226, 51147 Köln (Porz-Wahn). Auf Wunsch von Roland bitten wir auf Trauerkleidung zu verzichten. Von Blumen und Kränzen bitten wir abzusehen.

Die Urnenbeisetzung findet später im engsten Familienkreis statt.



Unsere Kämpferin hat viele Kämpfe gewonnen, doch den letzten verloren. Nun ruhe sanft und schlaf in Frieden.

Antonia Licata Caruana

\* 26. Januar 1981 † 20. September 2023

Wir sind dankbar, dass wir dich lieben durften. Wir werden dich immer in unseren Herzen tragen. Wir lieben und vermissen Dich.

Angelo

Giuseppe

Domenica

Giuseppa und Calogero als Eltern sowie alle Anverwandten

Trauerhaus Caruana c/o Bestattungshaus Schweitzer, 51143 Köln, Hauptstraße 389

Die Trauerfeier und die Beisetzung werden am Freitag, den 29. September 2023 um 10.00 Uhr auf dem Waldfriedhof in Siegburg-Kaldauen, Hauptstraße, gehalten.

Alles hat seine Zeit – Es gibt eine Zeit der Freude, eine Zeit der Stille, Zeit des Leidens, Zeit der Trauer und eine Zeit der dankbaren Erinnerung.

Dieter Kautz

\* 25.03.1938 † 19.09.2023

In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir Abschied

Rita

Uwe und Ute

Philipp und Paulina

Janina und Julian

Claudia und Peter

Sara und Marc mit Mia

Nina und Maicel

Trauerhaus Kautz c/o Bestattungshaus Schweitzer, 51143 Köln, Hauptstraße 389

Die Trauerfeier und die Beisetzung finden am Donnerstag, den 28. September 2023 um 11.00 Uhr auf dem Friedhof in 51143 Köln-Porz-Oberzündorf, St.-Martin-Straße, statt.

Statt angedachter Blumenspenden bitten wir um eine Spende an den Förderverein Palliativnetz SAPV Köln e. V., IBAN: DE29 8309 4495 0003 2795 37 Verwendungszweck: Dieter Kautz

Was man tief in seinem Herzen besitzt, was mit uns verbunden ist in jedem Gedanken und Gefühl, das kann man nicht verlieren.

Ludwig Ganghöfer

In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir Abschied von meinem lieben Mann, unserem Vater, Schwiegervater, Opa und Bruder

Gerhard Zock

\* 27. April 1934 † 15. September 2023

Wir werden dich so vermissen. Du bleibst in unseren Herzen.

Karin, Alexander, Christiane, Heinz, Cornelia, Matthew, Kathi, Hannah, Amélie, Alessandra und Roman

Die Trauerfeier findet am Samstag, dem 14. Oktober 2023, um 12:30 Uhr in der Trauerhalle des Bestattungshauses Glahn, Frankfurter Straße 226, 51147 Köln, statt. Im Anschluss erfolgt die Urnenbeisetzung im Friedwald Lohmar-Heide, Franzhäuschenstraße, 53797 Lohmar.

Nach den bestehenden Regeln des Friedwaldes bitten wir von Kränzen und Blumen Abstand zu nehmen und, wenn gewünscht, stattdessen einen Betrag an das Flüchtlingshilfswerk der Vereinten Nationen zu spenden.

Traueranschrift: Alexander Zock Limburger Straße 31, 61476 Kronberg im Taunus

Bestattungen Langel seit 1926 Heumarer Straße 16 51145 Köln Porz-Eil Tel. 02203 / 31139 www.bestattungen-langel.de

Trauer vergeht, Liebe besteht. LENARTZ BESTATTUNGSHAUS Kupfergasse 12 · 51145 Köln Porz-Urbach Telefon 02203/24429 · www.bestattungshaus-lenartz.de

Diehm BESTATTUNGEN Das einzig Wichtige im Leben sind die Spuren von Liebe, die wir hinterlassen, wenn wir weggehen. Kupfergasse 12 · 51145 Köln Porz Urbach Tel. 02203 65522 · www.bestattungen-diehm.de

BESTATTUNGSHAUS Wiedenau • Eigene Trauerhalle • Bestattungsvorsorge • Tag & Nacht dienstbereit • Erledigung aller Formalitäten Trauerfälle setzen viele Gefühle frei... wir möchten Ihnen mit unserer Erfahrung helfen, Ihre Gedanken und Wünsche in Einklang zu bringen. 51149 Köln-Porz-Ensen, Elisenstr. 12, Tel. 02203/1 55 18

GLAHN BESTATTUNGEN bestattungen-glahn.de Welche Farbe hat Trauer? Abschiedsgesten von Herzen Frankfurter Straße 226 · 51147 Köln (Porz-Wahn) · 02203 - 64117

Balsam für die Seele. Wenn Worte fehlen, hilft Musik bei der Trauerfeier. 02203 53438 Hauptstraße 389 51143 Köln bestattungshaus-schweitzer.de Bestattungshaus Schweitzer



## Eil räumt auf

**Eil.** Unter dem Motto „Eil putzmunter“ führt der Ortsring Eil am 30. September eine Müllsammelaktion durch. Der Treffpunkt ist am Pfarrer-Oermann-Platz an der Frankfurter Straße um 11 Uhr. Von dort werden Interessierte die verschiedenen Straßen und Plätze für die Müllsammelaktion aufsuchen. „Je mehr Bürgerinnen und Bürger sich beteiligen, desto mehr Spaß macht so eine Aktion und wir sind schneller fertig“, heißt es vom Verein für Heimatpflege. „Es ist teilweise erschreckend, welche Mengen an Müll jeder Art von rücksichtslosen Bürgern einfach in der Umwelt entsorgt werden.“ Dabei gebe es vielfältige Möglichkeiten, den anfallenden Müll umweltgerecht zu entsorgen.

Die Ausrüstung mit Handschuhen, Müllsäcken und Greifzangen wird durch den Ortsring Eil und die AWB gestellt. Um 12.45 Uhr treffen sich die Beteiligten wieder am Pfarrer-Oermann-Platz mit der „Beute“, die von dort durch die AWB entsorgt wird. Vorschläge, welche Straßen oder Plätze in Eil zusätzlich aufgesucht werden sollen, können gegenüber dem Vorstand des Vereins eingebracht werden.

## Erntedank mit Herbstbasar

**Westhoven.** Am 1. Oktober feiert die Evangelische Kirchengemeinde Porz in der Johanneskirche Westhoven (Berliner Straße 5) um 11 Uhr einen Erntedankgottesdienst mit anschließendem Herbstbasar mit Cafeteria. Auf Spendenbasis wird Kleines und Feines, Köstliches und Buntes sowie Schmückendes und Nützliches angeboten. Der Erlös kommt dem Förderverein an der Johanneskirche e.V. zugute.

## TÜV Rheinland will zentral erweitern

**Poll.** Der TÜV Rheinland und seine markante Hochhaus-Zentrale: Jetzt will das Unternehmen seinen langjährigen Firmensitz „Am Grauen Stein“ erweitern. Auf dem südlich benachbarten Areal, das bislang temporär als zusätzlicher Messparkplatz genutzt wird, soll der neue Komplex entstehen. Die Stadt teilte dazu mit: „Der TÜV sichert mit der Erweiterungsoption seinen Standort in Poll und erhält beziehungsweise schafft neue Arbeitsplätze.“

Die Verwaltung legt einen Bebauungsplan-Entwurf vom 5. bis 6. November im Stadthaus in Deutz aus.



Die TÜV-Zentrale. Foto: Goyert

## Sieben Monate fährt keine Bahn über das Bauwerk



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

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 kürzlich 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.)

## Sexueller Missbrauch im Agrippabad?

**Innenstadt.** Am vergangenen Sonntag sollen acht Männer im Alter von 16 bis 26 Jahren eine 13-Jährige im Agrippabad bedrängt und im Außenbecken sexuell missbraucht haben. Dem Mädchen gelang es, sich zu befreien und den Bademeister zu informieren. Nach dessen Notruf stellten sieben Streifenbesatzungen die Tatverdächtigen am Ausgang des Schwimmbads und ermittelten einen Zeugen, der den Vorfall beobachtet hatte.

Nach bisherigen Erkenntnissen sollen die Männer (3x16,

3x21, 22, 26 Jahre) die 13-Jährige gegen 18.20 Uhr im Außenbecken des Schwimmbads umringt, bedrängt und hochgeworfen haben. Beim Untertauchen soll einer der Tatverdächtigen, ein 16-jähriger in Köln lebender Iraker, dem Mädchen in die Bikinihose ge-griffen haben.

Der Bademeister alarmierte die Polizei. Wo er sich zum Zeitpunkt des Vorfalles aufgehalten hat, ist unklar. Ein Sprecher der KölnBäder sagte dazu: „Unsere Mitarbeiter haben adäquat, besonnen und

richtig reagiert, so wie sie es in Schulungen gelernt haben.“

Die Beamten der Polizei ermittelten zudem einen Zeugen. Möglicherweise gibt es noch mehr, aber denkbar sei, dass Badegäste, die das Geschehen gesehen haben, dies nicht auf den ersten Blick als ungewöhnlich oder sogar als Straftat eingestuft haben. Die Polizei bittet Badegäste, die das Tatgeschehen beobachtet haben, sich unter 0221/229-0 oder poststelle.koeln@polizei.nrw.de zu melden. (ts)

www.der-parkett-riese.de

## Fußpflege KÖLN WAHN

Auch problematische Behandlungen. Nur mit Termin. **0170 - 733 38 28**  
www.koerperhaus-koeln.de  
Wilhelm-Ruppert-Str. 38  
51147 Köln Wahn

## Rathausaal Porz

Veranstaltungen im Bezirksrathaus Porz



**Anna Mateur** mit „Kaoshüter“  
Sa., 23. September 2023, 20 Uhr



**Florian Schroeder** mit „Neustart“  
Fr., 20. Oktober 2023, 20 Uhr



**Marina Kirsten und Ian Bishop** Schlagerparty „Hello Again“  
Mi., 25. Oktober 2023, 15 Uhr

www.rathausaal-porz.de  
alle Karten unter:

**köln ticket** Hotline 0221 2801 &  
west ticket bonn ticket 2801

T: 0221 221 - 97333

**Stadt Köln**

**ESKA**

- Abbrucharbeiten
- Erdarbeiten
- Containerdienst

Belgische Allee 50 · 53842 Troisdorf-Spich · Tel. 02241 93267-0  
Fax 02241-93267-26 · info@eskagmbh.de · www.eskagmbh.de

**BROHL**  
BÄCKEREI & KONDITOREI CAFÉ

BACK- & KAFFEE KULTUR SEIT 1835  
www.broehl.net

Facebook: BROHLs Back- & KaffeeKultur · Instagram: broehlfk

Lesen Sie unsere Inhalte auch auf **Rheinische Anzeigenblätter.de**

aktuell und regional

## 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

**FLIESEN KLAAS**  
Inh. Moritz Ludwig GmbH

WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG  
**FLIESENLEGER**  
MIT FÜHRERSCHEIN GESUCHT.  
WIR ZAHLEN NACH TARIF EIN FAHRZEUG WIRD GESTELLT

- Erfahrung
- Kompetenz
- Neubau
- Sanierung
- Fliesen- und Natursteinarbeiten

Claudiastrasse. 7 • 51149 Köln • www.fliesen-klaas.de • 0 22 03-18 05 84 • 0173-54 14 708

# 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 CO<sub>2</sub>-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](http://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](http://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](http://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. Sonntag EXPRESS

**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. Alternativ

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 Jakobs/stock.adobe.com/Montage: EXPRESS – Die Woche

## RIESEN SHOPPING-WOCHENENDE

FREITAG <b>29.</b> SEPTEMBER BIS 21 UHR	SAMSTAG <b>30.</b> SEPTEMBER	MONTAG <b>2.</b> 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

Schlittschuhfahrer aufgepasst: Lentpark öffnet

# Rauf aufs Eis

**Nippes.** Kaum ist das sommerliche Wetter auf dem Rückzug, wird es wieder bitterkalt. Zumindest gilt dies für die Eisfläche im Lentpark. Ab dem 25. September startet auf der Eishockeyfläche der Betrieb für die Saison 2023/24.

Die öffentlichen Laufzeiten sind ab dem Wochenanfang jeweils montags bis freitags von 8.30 bis 15.30 Uhr, mittwochs öffnet die Eisbahn erst ab 10 Uhr und schließt um 15.30 Uhr.

Samstags ist die Eishalle von 10 bis 18 Uhr und ab 19 bis 22 Uhr für die Eis-Party geöffnet. Sonntags kann man von 10 bis

18.30 Uhr Spaß auf der Eisfläche haben.

Die KölnBäder haben noch eine Ankündigung für die Fans der Eishochbahn auf Lager, denn diese öffnet in rund vier Wochen am 28. Oktober.

Bis zur Öffnung der Eishochbahn, also bis einschließlich 27. Oktober, gilt der 2-Stunden-Tarif jeweils für die ganztägige Nutzung.

Die erste Eis-Party steigt am Samstag, 7. Oktober, ab 19 Uhr. Weitere Infos gibt es über das KölnBäder-Infotelefon unter 0221/280380 oder im Internet unter der Adresse [koelnbaeder.de](http://koelnbaeder.de)



Die erste Eis-Party steigt am 7. Oktober. Foto: Andreas Dobslaff/KölnBäder



Foto: Max Gröner



## Glitzermeerjungfrau am Rheinufer gerettet

**Köln.** Am Rhine Clean Up Day beteiligen sich jedes Jahr hunderte Menschen, um gemeinsam das Rheinufer von Müll zu befreien. Traditionell wird zum Abschluss das außergewöhnlichste Müllstück prämiert. In diesem Jahr geht der Preis an die „Glitzermeerjungfrau“, die von einem Teilnehmer aufgelesen wurde. Der Finder darf sich als Anerkennung für seine Entdeckung über einen Fotobuch-Gutschein in Höhe von 100 Euro freuen.

Der unerwartete Fund verdeutlicht, dass Müll oft auch unbeabsichtigt in der Natur landet. Umso wichtiger sind Initiativen wie der Rhine Clean Up Day, die auch dazu beitragen sollen, das Bewusstsein in der Gesellschaft für die zunehmende Umweltverschmutzung zu schärfen. Der Aktionstag wird im Kölner Stadtgebiet seit 2018 vom Verein K.R.A.K.E. organisiert und war auch in diesem Jahr ein voller Erfolg, bei dem fast 1,8 Tonnen Müll gesammelt wurden.



Diese Flosse einer Glitzermeerjungfrau bescherte dem „Sammler“ den Hauptgewinn. Fotos: K.R.A.K.E. e.V.

## DIE AUTOSEITEN DAS AUTOMAGAZIN IN IHREM WOCHENBLATT

### Hände weg vom Lenkrad

Ford BlueCruise-System ermöglicht entspanntes Fahren – Erstmals im Mustang Mach-E

**Köln** – Ford hat vom Kraftfahrt-Bundesamt (KBA) die Freigabe zur Nutzung der „BlueCruise“-Technologie in Deutschland erhalten. Mit dieser Technik dürfen Autofahrer auf bestimmten Abschnitten zahlreicher Bundesautobahnen – Blue Zones genannten – die Hände vom Lenkrad nehmen, während sie dem Verkehrsgeschehen aber weiterhin aufmerksam

folgen. Ford verspricht, dass „BlueCruise“ den Fahrer entlastet und so ein entspanntes Ankommen ermöglicht. DIE AUTOSEITEN konnte bereits die neue Technologie im Mustang Mach-E GT live erleben und ein ersten Fahreindruck erfahren.

Hintergrund: Zu den zentralen Voraussetzungen für die Genehmigung gehört die hinter dem Lenkrad ange-

brachte Infrarotkamera. Sie prüft, ob der Fahrer das Verkehrsgeschehen weiterhin beobachtet. Auf diese Weise stellt sie die aktive Überwachung des Verkehrsgeschehens und die Kontrolle des Wagens durch den Fahrer sicher. Fakt ist, während der Fahrt seine E-Mails checken, ist natürlich nicht zulässig.

Über Sensoren wie die nach vorne gerichtete Frontkamera erfasst

Ford BlueCruise Fahrbahnmarkierungen, Geschwindigkeitsbegrenzungen und sich verändernde Verkehrsbedingungen. Auf dieser Basis regelt das hochmoderne Assistenzsystem Lenkung, Beschleunigung, Bremsen und die Positionierung des Wagens in der eigenen Fahrspur. Dabei hält es je nach Geschwindigkeit den angemessenen Abstand zu vorausfahrenden Verkehrsteilnehmern ein – bis hin zum Anhalten und Anfahren im Stopp-and-go-Verkehr. Zeitgleich erkennt die hinter dem Lenkrad positionierte Infrarotkamera, ob der Fahrer der aktuellen Verkehrssituation auch weiterhin seine volle Aufmerksamkeit widmet.

Weltweit erfasste Daten aus mehr als einer Million Testkilometern bildeten die Basis für eine erfolgreiche Zulassung in Deutschland. Als erstes Modell geht der rein elektrische Mustang Mach-E mit dem BlueCruise-System an den Start. **WMD**



DIE AUTOSEITEN konnte die neue Technologie im Mustang Mach-E GT live erleben Foto: WMD



Neuer Prius mit Plug-in-Hybrid Foto: WMD

### Der Vorreiter

Neuer Toyota Prius: Dynamisch und effizient

**Köln** – Der Toyota Prius ist jetzt in der fünften Generation auf dem Markt und wird in Deutschland ausschließlich als Plug-in-Hybrid angeboten. Der Hybrid-Pionier tritt in die Fußstapfen seiner erfolgreicher Vorgänger: Über mehr als ein Vierteljahrhundert lang setzte der Prius schon früh künftige EV-Trends und machte elektrifizierte Antriebs- und Modellportfolios von Toyota, das auch batterieelektrische Fahrzeuge (BEV) und Brennstoffzellenfahrzeuge (FCEV) umfasst.

ersten Toyota Hybridtechnologie vereinen. Die 13,6-kWh-Batterie soll eine elektrische Reichweite von bis zu 86 Kilometern ermöglichen, so dass die meisten täglichen Fahrten rein elektrisch zurückgelegt werden können. Für längere Fahrten oder wenn kein Aufladen möglich ist, übernimmt die neue Generation des Plug-in-Hybrid-systems.

Seit seinem Debüt im Jahr 1997 ist der Prius für seine Effizienz bekannt, aber nicht unbedingt für seine Performance. Die fünfte Generation der Hybrid-Technologie hat jedoch das Zeug dazu, dies zu ändern: Sie sorgt für ein insgesamt verbessertes Fahrerlebnis und bietet mehr Leistung und höhere Effizienz. Das 2,0-Liter Vierzylinder Direkteinspritzer-Triebwerk leistet 152 PS (112 kW) und arbeitet mit einem neuen Elektromotor vorne 163 PS (120 kW) zusammen. Daraus ergibt sich eine Systemleistung von 223 PS (164 kW), die im Vergleich zum Vorgängers mit 122 PS (90 kW) für eine kraftvollere und direktere Beschleunigung sorgt. **WMD**

Der neue Prius Plug-in-Hybrid will die Vorzüge eines reinen Elektroautos mit dem Komfort der neu-

### CUPRA ist erfolgreich unterwegs

Crossover-SUV Formentor trägt zum guten Ergebnis bei – Vollelektrischer Born folgt

**Köln** – CUPRA hatte im Rahmen der IAA Mobility 2023 bekannt gegeben, dass die Marke im Laufe des Jahres weltweit bereits mehr als 150.000 Fahrzeuge ausgeliefert hat. Das entspricht einem Wachstum von über 60 Prozent im Vergleich zum Vorjahreszeitraum und unterstreicht die Stellung der Challenger-Brand als eine der am stärksten wachsenden Automarken in Europa. Diese Ergebnisse wurden getragen durch den ungebremsen Erfolg des CUPRA Formentor, des

meistverkauften Modells in seinem Segment, und des vollelektrischen CUPRA Born, der seinen Absatz im Jahr 2023 verdoppelt hat.

Jetzt erhält der CUPRA Formentor VZ5 mit der Einführung der limitierten Auflage BAT eine spezielle Note. Die neueste Version der Modellreihe ist auf 500 Exemplare limitiert und will im Außen- und Innendesign die Emotionalität des leistungsstarken Crossover-SUV unterstreichen. **WMD**



Kommt gut an, der CUPRA Formentor Foto: WMD



## Reisemarkt

### Reise und Erholung

Airporttransfer supergut & zuverlässig. 02234-4306380

**Ihre Anzeigen auch online!**  
Ihr Online-Marktplatz **kleinanzeigenmarkt** rheinland.de

- |   |            |
|---|------------|
| 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 - Oberwesenthal, 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	Monstschau - Weihnachtsmarkt	€ 36,90
25.11.2023	Aachen - Weihnachtsmarkt	€ 34,90
25.11.2023	Brügge	€ 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

**Benninghoff-Reisen**

www.Benninghoff-Reisen.de

**Ein Angebot von:** Rheinische Anzeigenblätter

Ihre Anzeigen auch online!

Ihr Online-Marktplatz **kleinanzeigenmarkt** rheinland.de

## 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

Ihre Anzeigen auch online!

Ihr Online-Marktplatz **kleinanzeigenmarkt** rheinland.de

## Automarkt

### Motorräder/ Mopeds

### Wohnwagen/ Wohnmobile

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

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

# Kierdorf

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. 0221/20460689 W.app 0157 - 888 353 99**

Ihre Anzeigen auch online!

Ihr Online-Marktplatz **kleinanzeigenmarkt** rheinland.de

Ein Angebot von: Rheinische 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

### KSK-Immobilien

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**

## Viel Haus für wenig Geld HOME[base]



### Lernen Sie jetzt die neue Haus-Linie von HELMA kennen!

HOME[base]-Häuser sind unveränderbar, dafür unverwechselbar und deutlich günstiger. Zum Beispiel das HOME[base]155: Stadtvilla mit ca. 155m² Wohnfläche, 6 Zimmern, Effizienzklasse A, Kaufpreis 312.000 €.

### Ich berate Sie gern! Vereinbaren Sie gleich einen Termin:

Roswitha Maser Immobilienökonom (ebs)  
HELMA Eigenheimbau AG  
roswitha-maser@HELMA.de  
Tel. 01 71 90 91 99 0  
www.HELMA.de

### Immobilienangebote



Freistehendes Einfamilienhaus mit Einliegerwohnung in Overath (Hauptort) zu verkaufen! Gehobene Ausstattung. Photovoltaik Anlage, Luft Wärmepumpe, 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

Ihre Anzeigen auch online!

Ein Angebot von: Rheinische Anzeigenblätter

**yourIMMO.de**  
Der Immobilienmarkt für das Rheinland.

## 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.

KDA-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

**EXPRESS Die Woche IMPRESSUM**

Wochenzeitung für die Stadt Köln mit 11 Teilausgaben

**Verlag:**  
Kölnischer 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 Anzeigentext: 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](mailto: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](http://www.werbung-im-briefkasten.de)

**BVDA** Bundesverband kostenloser Wochenzeitungen  
**ADA** Aufgabenträger der Anzeigenblätter

Auch online unter

YOURJOB.de

Stellenmarkt

Jetzt bewerben! Verkäufer im Einzelhandel (m/w/d) 520 € oder mehr / Bewerbungen ausschließlich an: bewerbung@zoeller-orthopaedie.de

Wir suchen ab sofort Reinigungskraft (m/w/d) Mo.-Fr. + alle 14 Tage Samstags+ Sonntags 25 Stunden Woche, Arbeitsbeginn 06:00 Uhr für das Krankenhaus St. Antonius in Köln Bayenthal

Fahrer (m/w/d) für Schülertransport und Krankenfahrten gesucht. 520,-€ Basis, gerne auch Rentner oder Frührentner. Schwerpunkt der Tätigkeit ist die Beförderung von Menschen mit Handicap zu Werkstätten und Schulen.

Zuverlässige Reinigungskräfte (m/w/x) mit dem Auge für Sauberkeit

ab sofort auf Steuerkarte oder auf 520,00 € Basis gesucht. Einsatzort: LVR Zentralverwaltung Köln Deutz Deutzer-Freiheit 77-79 in 50679 Köln

Wir bieten Ihnen ein nettes Team, eine betriebliche Altersvorsorge und zusätzliches Urlaubsgeld und freuen uns auf Ihren Anruf! Mo.-Fr.: 08:00-20:00 Uhr



Niederberger Köln sucht Reinigungskräfte (m, w, d) auf Steuerkarte sowie Mini-Job-Basis für unsere Objekt Dachser in Köln Porz.

Wir suchen ab sofort eine Reinigungskraft (m/w/d) 25 Stunden Woche Mo-Fr + alle 14 Tage Samstags, Arbeitsbeginn 06:00 & 07:00 Uhr für das Krankenhaus St. Agatha in Köln-Niehl

Lernhilfe sucht Lehrkräfte für Einzelunterricht für unsere Schulen in: Engelskirchen, Wiehl, Wipperfurth, Nümbrecht, Lindlar, Gummersbach, Overath, Rösrath, Bergisch Gladbach, Köln-Rodenkirchen, Troisdorf.

Zuverlässige Reinigungskräfte (m/w/x) mit dem Auge für Sauberkeit ab sofort auf Steuerkarte gesucht.

REINIGUNGSPERSONAL 50997 KÖLN-GODORF (Otto-Hahn-Str.) GESUCHT (m/w/d) ab sofort, AZ: Mo.-Fr. 2,5 Std. zw. 9:45 und 12:30 Uhr, Schlüsselstelle, 13,-€/Std.

Einsatzort: LVR-Klinik-Köln, Wilhelm-Griesinger-Straße 23 in 51109 Köln-Merheim

Wir suchen für ab sofort eine zuverlässige und deutschsprachige Reinigungskraft (m/w/d) - sozialversicherungspflichtige Beschäftigung - Vergütung nach Lohnstarifvertrag (Gebäudereiniger-Handwerk) - 30 Tage bezahlten Urlaub pro Jahr

Ihre Anzeigen auch online! YOURJOB.de In Kooperation mit stellenanzeigen.de

Krankenfahrdienst sucht Fahrer m/w/d in Voll/Teilzeit für Burscheid - Leverkusen - Köln - Wesseling für Fahrten zum Arzt - Dialysen - Seniorentagesstätten

Stellenangebote

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

Friseur Kopfsalat und Salon Grünkorn in Köln-Dellbrück sucht motivierte Friseure (w/m/d) oder auch Jungfriseur (w/m/d) und Wiederreinstiger

Für unsere Spülküche in Köln-Merkenich suchen wir noch Mitarbeiter (m/w/d), Arbeitszeit Montag bis Freitag von 8 Uhr bis 17 Uhr.

Wir suchen für ab sofort eine zuverlässige und deutschsprachige Reinigungskraft (m/w/d) - sozialversicherungspflichtige Beschäftigung - Vergütung nach Lohnstarifvertrag

Inbound Call Center Agent gesucht! Für unseren telefonischen Inbound-Verkauf suchen wir Mitarbeiter/innen auf Provisionsbasis (Selbstständigen-Tätigkeit). Sehr gute Bezahlung möglich.

Aushilfe für Gartenarbeit auf Minijob-basis gesucht. Porz ☎ 0173-9363506

Bügelhilfe umgehend gesucht, privat, guter Bahnanschluss, gute Bezahlung. ☎ 0151-53212907

Haushalterhilfe, keine Pflege, für Rentner, mit Kost und Logis, möbliertes Zimmer mit Bad, Führerschein erforderlich, nach Elsdorf ☎ 0172-6093009 nach 18 Uhr

Hausmeister (Minijobbasis), MFH in Wahneheide, privat, gerne Rentner, Treppenhauseinigung, Pflege Außenanlagen Gärten, Kleinreparaturen, 14,- €/Std., freie Zeiteinteilung, E-Mail: martina-helwig@web.de

Ihre Anzeigen auch online! YOURJOB.de In Kooperation mit stellenanzeigen.de

Jede Woche verteilen wir 12 Anzeigenblätter mit einer Auflage von 1,5 Millionen im gesamten Großraum Köln-Bonn. Insbesondere für alle kleinen und mittelständischen Unternehmen sind wir seit Jahrzehnten ein zuverlässiger Werbepartner.

Wir suchen ab sofort einen Mitarbeiter (m/w/d) Zustellermanagement

Ihre Aufgaben: Einstellung, Betreuung und Steuerung unserer Zusteller und Zustellerbetreuer aus dem Innendienst heraus. Ihr Profil: Abgeschlossene kaufmännische Ausbildung von Vorteil, gern auch Quereinsteiger.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen unter Angabe des frühestmöglichen Eintrittsdatums und Ihrer Gehaltsvorstellung vorzugsweise per E-Mail oder Post an:



RDW Rheinische Direkt-Werbung GmbH & Co. KG August-Horch-Str. 10 51149 Köln E-Mail: bewerbung@rdw-koeln.de

Arbeitsangebote

Reinigungskräfte (m/w/d), Std.-Lohn 13 €, Mo. - Fr. von 6.30 bis 8.15 Uhr, für Köln-Kalk, Istanbulstr. gesucht. Reinigungs-Service Jansen GmbH, ☎ 02151-80894

Zuverlässige Putzfrau 1x/Woche in Rath (auf Minijobbasis) gesucht. 0221-8681701

Suche nette ältere Dame als Gesellschafterin und für Kochen. Gute Kenntnisse der Deutschen Sprache und Deutschen Küche sind Voraussetzung.

TIM GmbH. Wir suchen für unsere Objekte in Raum Köln zuverlässige Hausmeister und Gärtner (m/w/d) mit Berufserfahrung in Vollzeitstellung.

Arbeitsgesuche

Biete Gartenarbeit aller Art. Preiswert, schnell, Entsorgung ☎ 0157-87070585

Handwerker streicht, tapeziert und verlegt Laminat ☎ 0177-2220841

Stellengesuche

Frau sucht Putzstelle. ☎ 0178-9233064

**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!

**Fluoreszenz- & 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

**Wat es en Schwaadlappe?**

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



**Kölner riss einen Klimakleber einfach von der Straße**

# Täter wollte Geldstrafe durch Spenden finanzieren



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

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.

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-

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.

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,

## 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.

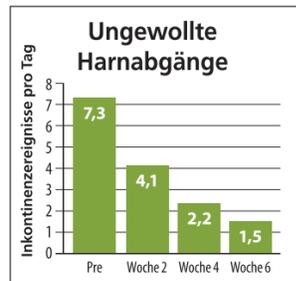
**Was passiert im Beckenboden?** Sehen wir uns zunächst einmal an, was genau im weiblichen Körper passiert.

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.<sup>1</sup>



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](http://drboehm-info.de/ratgeber/beckenbodenuebungen)

### APOTHEKEN-TIPP FÜR DIE BLASE

**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

ANZEIGE