

EXPRESS

Die Woche

Ausgabe Kölner Westen / Lindenthal / Ehrenfeld
27./28. Oktober 2023 | 43. Woche | 2. Jahrgang

2180 Hilfskräfte - Zaun um Synagoge

Kraftakt am 11.11.

Foto: Alexander Roll

So erreichen Sie uns

Zustellung:

rekamation@rdw-koeln.de

Zur Online-Reklamation

den neben-

stehenden

QR-Code mit

dem Smart-

phone scannen

oder direkt zu:

bit.ly/edw-zustellung

Private (Klein-)Anzeigen:

(022 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

ANZEIGE

Dein mein real

Wochen-

prospekt

in Teilen dieser Ausgabe.

Jetzt jede Woche hier!

mein real

Einmal hin. Alles drin.

Wat es ne Schwaadlappe?

„Su säht mer in Kölle“ -

Ihre Kölsch-Lektion.

Jede Woche. Ömesöns!

EXPRESS

Die Woche

Gerhard Richter seit 20 Jahren an der Weltspitze

Köln. Der Maler und Kölner Ehrenbürger Gerhard Richter (91) wird im Ranking „Kunstkompass“ weiterhin als der weltweit wichtigste Künstler geführt. Seit nunmehr 20 Jahren behauptet der in Köln lebende Richter unangefochten die Spitzenposition. Auch die nächsten Ränge sind unverändert: Auf Platz zwei bleibt der US-Konzeptkünstler Bruce Nauman (81), dahinter folgen die beiden Deutschen Georg Baselitz (85) und Rosemarie Trockel (70). Platz fünf belegt die US-Künstlerin und Fotografin Cindy Sherman (69).



Museumsnacht am 4. November

Köln. 51 Kölner Museen und Kunstorte öffnen am 4. November 2023 von 19 bis 2 Uhr ihre Türen für alle neugierigen Nachtschwärmer und laden zu einem abwechslungsreichen Programm ein.

Ob clevere Comedy und kreativer Battle-Rap zwischen mittelalterlichen Gemälden, sphärische DJ-Sets und faszinierende Projektionen in alten Gemäuern oder tanzbare Pop- und Rock-Konzerte im Museumsfoyer – langweilig wird es bestimmt nicht.

Lobbys werden zu Lounges, Workshops laden zum Mitmachen ein, kulinarische Angebote und spannende Führungen locken Besucher jeden Alters. Von 2 bis 5 Uhr können feierwütige Kunstfreunde anschließend auf zwei Aftershowpartys die Nacht zum Tag machen. Der Vorverkauf hat begonnen - Tickets und das gesamte Programm gibt es unter: museumsnacht-koeln.de

Mit Millionengräbern ins Schwarzbuch

Köln. In seinem 51. Schwarzbuch hat der Bund der Steuerzahler bundesweit 100 exemplarische Fälle aufgelistet, die nach seinen Recherchen Steuergeldverschwendung darstellen. Jedes Jahr zeigt das Schwarzbuch auf, wie Politik, Städte, Kommunen und Gemeinden Steuergelder quasi zum Fenster hinaus werfen. Die kürzlich vorgestellte fast 200 Seiten starke Aufzählung enthält auch Fälle aus Köln.

Wenig überraschend zählt die Sanierung der Kölner Oper dazu. Die galoppierenden Kosten für die Sanierung des Schau-

80-jährige Sportskanone aus Köln-Porz holte sich seine 60. Medaille

Super-Senior sammelt Sportabzeichen

Hans-Walter Eichelhardt präsentiert seine Trophäen.

Fotos: Thomas Banneyer

Nasse Keller?

Feuchte Wände?

Schimmel?

Tüv zertifizierte Fachkräfte

TUV SÜD

Wir bieten Abdichtung in Perfektion mit 20 Jahren Garantie!

Wir lösen jedes Feuchtigkeitsproblem ohne zu baggern!

www.AquaPren.de

Tel.02234 435 2038

Besichtigung & Angebot kostenlos!

MOONLIGHT SHOPPING

FREITAG

3.

NOVEMBER

FREITAG

BIS 21 UHR

EXKLUSIV IN

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

porta

porta.de

Porzer Sportskanone erreicht trotz Schicksalsschlägen sensationellen Rekord

Der 60-Medaillen-Mann

Hans-Walter Eichelhardt lebt für den Sport. Mittlerweile hat der 80-Jährige sein 60. Sportabzeichen gemacht. Dabei ließ sich der Zündorfer auch von schweren Schicksalsschlägen nicht aus der Bahn bringen. Er bleibt immer dran und hält sich auch im hohen Alter fit.

VON ALEXANDER BÜGE

Köln. Einen Medizinball 6,25 Meter weit werfen, 200 Meter Radfahren in 23,1 Sekunden, zwölf Seilsprünge im Galoppschritt und 200 Meter Schwimmen in 9:20 Minuten. Das sind die Werte, die der 80-jährige Hans-Walter Eichelhardt aus Pors kürzlich erreicht hat. Dadurch hat er einmal mehr das Deutsche Sportabzeichen erhalten. zum

60. Mal in Folge. Eine Leistung, die alles andere als selbstverständlich ist. Immerhin kennt Eichelhardt niemand anderen, dem dies bereits gelungen ist.

Und er muss es wissen. Schließlich war die Porzler Sportskanone ab 1989 insgesamt 40 Jahre einer der Prüfer, bei dem das Sportabzeichen abgelegt werden konnte. „Ich habe Leute erlebt, die 30, 40 oder 50 Mal das Sportabzeichen gemacht haben. Vor fünf Jahren sind in ganz NRW außer mir noch vier weitere Personen für ihr 55. Sportabzeichen geehrt worden. In diesem Jahr bin ich mit dem 60. Sportabzeichen bisher aber der einzige“, sagt Eichelhardt, der das Abzeichen 41 Mal in Gold, zwölf Mal in Silber und sieben Mal in Bronze verliehen bekam. „Ich habe mein

Leben lang Sport gemacht. war beim TV Rheingold Zündorf 40 Jahre im Vorstand und 30 Jahre lang Übungsleiter. Zudem bin ich jahrelang drei bis vier Mal in der Woche 10 Kilometer gelaufen.“

Anders als viele andere Sportler erreichte Eichelhardt seine Bestform erst mit Ende 30. So schaffte er es 1981, die 200 Meter in 4:21 Minuten zu schwimmen, beim Weitsprung 5,08 Meter zu erreichen, den 100-Meter-Lauf in 12,6 Sekunden zu absolvieren, beim Kugelstoßen eine Weite von 9,04 Meter zu erzielen und die 5000-Meter-Strecke in 20,04 Minuten zu laufen.

Allerdings war es für Eichelhardt alles andere als einfach, bis ins hohe Alter stets sportliche Höchstleistungen zu vollbringen, um ein ums andere Mal das Deutsche Sportabzeichen abzulegen. Immerhin erlitt er im Jahr 2007 im Alter von 64 Jahren einen Schlaganfall. Doch selbst das warf Eichelhardt nicht aus der Bahn. „Ich war ein wenig gelähmt, aber durch Reha-Maßnahmen war ich in der Lage, weiterhin Sport zu machen“, erinnert sich Eichelhardt. „Natürlich war ich zunächst angeschlagen, aber ich habe trotzdem jede Woche versucht, Sport und Gymnastik zu machen.“

Im Jahr 2018 folgte dann der nächste Schicksalsschlag, als er die Diagnose Prostata-Krebs hinnehmen musste. Unterkriegen ließ er sich aber erneut nicht. Im Gegenteil: Eichelhardt besiegte den Krebs und machte wenig später sein 56. Sportabzeichen. „Die Prostata musste damals

Hans-Walter Eichelhardt mit seiner ersten und seiner letzten Urkunde sowie einigen Medaillen.

entfernt werden, aber zum Glück bin ich vollständig geheilt“, sagt Eichelhardt, der neben ausreichend Bewegung auch großen Wert darauf legt, sich gesund zu ernähren. „Alkohol habe ich immer nur in Maßen zu mir genommen, da ich möglichst lange fit und gesund bleiben wollte.“

In diesem Jahr machte Eichelhardt schließlich sein 60. Sportabzeichen, weshalb sich die Frage stellt, wie lange der 80-Jährige seine unglaubliche Serie noch aufrechterhalten möchte. Seine überraschende Antwort: „In diesem Jahr ha-

be ich mein letztes Sportabzeichen gemacht. 60 ist eine schöne runde Zahl.“ In Form hält Eichelhardt sich aber weiterhin. Immerhin nutzt er regelmäßig seine Fitnessgeräte im Keller, wenn er nicht gerade draußen unterwegs ist. Und wer weiß: Vielleicht packt ihn im kommenden Jahr dann doch wieder der Ehrgeiz, wenn er daran denkt, erneut das Deutsche Sportabzeichen ablegen zu können. Seine sensationelle Serie würde er damit ausbauen und womöglich sogar einen Rekord für die Ewigkeit aufstellen.

Das Deutsche Sportabzeichen

Das Deutsche Sportabzeichen ist die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports des Deutschen Olympischen Sportbundes. Es wird als Leistungsabzeichen für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen. Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Aus jeder dieser Gruppen muss eine Übung erfolgreich abgeschlossen werden (Leistungsstufe Bronze). Der Nachweis der Schwimmfähigkeit ist darüber hinaus notwendige Voraussetzung für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens. Es gelten die Bedingungen für das jeweilige Alter eines Athleten, das im Jahr der Prüfung erreicht wird.

AYLUX®
SONNENSCHUTZSYSTEME

HERBSTAKTION TERRASSENDACH

FILIALE COUPON
20%

GLAS-TERRASSENDACH
Abb. PREMIUMLINE | 5m x 3m
SCHNEELASTZONE 2 - 0,85 kN/m²

~~4.988€~~ inkl. 19% MwSt.
3.990€
20% RABATT

20% gilt auch für
VOLLGLAS-SCHIEBEELEMENTE
10mm ESG in klar transparent

Jetzt vor Ort erleben und sparen!

- ✓ Persönliche Beratung
- ✓ Hochwertige Materialien
- ✓ Kostenloses Aufmaß
- ✓ Schnelle Installation

*gültig bis zum 30.11.2023 nur in der Filiale
*zzgl. Montagekosten

AYLUX KÖLN
Europaallee 5A, 50226 Frechen
Tel: +49 (0) 221 3100 781
E-mail: koeln@aylux.de
www.aylux.de

Walter Kaufmann - Welch ein Leben!

Ehrenfeld. Schulgruppen haben am 3. November die Gelegenheit, den Dokumentarfilm „Walter Kaufmann - Welch ein Leben!“ im Cinenova Kino zu sehen. Der Film ist ein Zeitzeugnis, das die Schüler emotional am Schicksal des Holocaust-Überlebenden teilnehmen lässt. Beim anschließenden Filmgespräch können sich die Jugendlichen darüber hinaus mit dem Regisseur Dirk Szuszyk austauschen und mehr über die Filmstehung und die Hintergründe erfahren. Das Angebot richtet sich an Jugendliche aller Schulformen ab der Jahrgangsstufe 9. Der Eintritt beträgt 5 Euro pro Schüler, Lehrpersonen frei. Interessierten Lehrpersonen wird empfohlen, ihre Klassen oder Kurse rechtzeitig auf www.kultcrossing.de anzumelden, da die Plätze begrenzt sind.

Konzertabend auf Melaten

Lindenthal. „Frauenliebe und Leben“ ist der Titel des Konzertabends in der Kapelle St. Maria Magdalena auf Melaten (Aachener Straße 294, gegenüber Haltestelle Melaten). Stephan Kümmeler (Klavier) und Susanne Siller (Gesang) nehmen das Publikum zu einer musikalischen Entdeckungsreise in die Welt der Kammermusik mit, am 29. Oktober um 18 Uhr. Der Eintritt zum Konzert ist frei.

Als Spider-Man oder im Spiegelkabinett

Mal heldenhafte Fotos à la Spiderman schießen? Kein Problem in den neuen Fotostudios.
Foto: Goyert

Kölns neues Selfie-Paradies

Für viele Menschen ist das perfekte Foto für die Social-Media-Kanäle inzwischen ein absolutes Muss. Aber nicht alle haben das notwendige Equipment, um sich wie die Influencer-Szene ins richtige Bild zu rücken. Für die gibt es nun eine neue Anlaufstelle. In einer alten Industriehalle an der Luxemburger Straße 78 öffnet ab 3. November das „House of Bates“. Auf 800 Quadratmetern sind über 20 Film- und Fotowelten für Social-Media-Enthusiasten entstanden. 33 Euro Eintritt als Einzelperson kostet allerdings der Spaß, Gruppen und Kinder kriegen Rabatt.

Gefahrenstelle soll entschärft werden

VON HANS-WILLI HERMANS

Müngersdorf. Hier droht Gefahr: Freilaufende Rechtsabbieger, da ist man sich mittlerweile einig, verleiten Kraftfahrer zu überhöhter Geschwindigkeit im Bereich von Kreuzungen und gefährden Leib und Leben auch der übrigen Verkehrsteilnehmer. Deshalb sollen nach und nach alle freilaufenden Rechtsabbieger im Stadtgebiet beseitigt werden.

Das geht nicht von heute auf morgen, und an manchen Kreuzungen wird man noch eine Zeitlang mit potenziell gefährlichen Verkehrssituationen leben müssen. SPD,

Bündnis90/Die Grünen, CDU, Die Linke und FDP in der Lindenthaler Bezirksvertretung (BV) sehen aber an einer Kreuzung ganz besonderen Handlungsbedarf: Am Knoten Alte Militärringstraße/Aachener Straße seien regelmäßig Rollstuhlfahrer aus dem Clarenbachwerk, etwa Bewohner des Frida-Kahlo-Hauses, unterwegs. Und nun auch noch die Schüler des neuen Gymnasiums Müngersdorf.

Deshalb soll die Verwaltung den im Februar 2021 in der BV Lindenthal einstimmig beschlossenen Rückbau dieses Rechtsabbiegers ganz weit vorne auf die Prioritätenliste setzen, so der Antrag.



Foto: Hermans

Markt soll wachsen



Noch größer, noch attraktiver soll der Wochenmarkt auf der Kitschburger Straße werden. Foto: Hermans

Das regionale Angebot kommt an: Bezirksvertreter möchten Wochenmarkt auf der Kitschburger erweitern

VON HANS-WILLI HERMANS

Braunsfeld. Mehr frisches Obst und Gemüse für Lindenthal in Sicht: Weil sich regionale Produkte im Allgemeinen, aber auch speziell auf dem Markt an der Kitschburger Straße zunehmender Beliebtheit erfreuen, streben die Lindenthaler Bezirksvertreter nun eine Vergrößerung des Wochenmarktes an.

In einem gemeinsamen An-

trag fordern Bündnis 90/Die Grünen, SPD, Die Linke und FDP die Verwaltung auf, zeitnah die dafür nötigen Schritte einzuleiten.

Die einzigartige Örtlichkeit ist auch attraktiv für viele Händler.

Die „einzigartige Örtlichkeit“ und das „vielfältige und qualitativ hochwertige Angebot“ locke jetzt schon vie-

le Besucher an, heißt es in dem Antrag. Das wiederum verstärke die Nachfrage bei Händlerinnen und Händlern, die gern ihre Produkte auf der Kitschburger Straße verkaufen würden, die Warteliste sei lang. Eine Vergrößerung des Marktes würde das Angebot und die Vielfalt zusätzlich erweitern und den Markt damit noch attraktiver machen. Somit würden beide Seiten profitieren.

Rathausaal Porz

Theaterabo
2023/2024



„Schuhe Taschen Männer“

Komödie m. Bernhard Bettermann, Cheryl Shepard, Sabrina Ascacibar u. a.
Sa., 04. November 2023, 20 Uhr



„Schöne Bescherungen“

Komödie mit Katja Weitzenböck, Timothy Peach u. a.
Sa., 02. Dezember 2023, 20 Uhr

„BETTE UND JOAN“

Theater mit Désirée Nick und Anouschka Renzi
Sa., 24. Februar 2024, 20 Uhr

„Nein zum Geld!“

Komödie m. Pascal Breuer, Dorkas Kiefer, Marianne Rogée u. a.
Sa., 16. März 2024, 20 Uhr

„VIER LINKE HÄNDE“

Theater mit Eva Habermann und Florian Battermann
Sa., 27. April 2024, 20 Uhr

www.rathausaal-porz.de
Abo und Karten Karten unter:

köln ticket Hotline 0221 221 2801 &
west ticket bonn ticket

T: 0221 221 - 97333



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

Zahnarztpraxis Dr. Mandana Sarram

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



2.hand-Kaufhalle emmaus

Riesenauswahl auf 2000 m²

– stündlich neue Gebrauchsgüter
Küchen, Hausrat, Kleidung ...
Eigene Parkplätze – barrierefreier Zugang
Von Köln: S11 bis Dückterath oder
Linie 3/18 bis Thielbruch/Fußweg

Schlödderlicher Weg 48 · 51469 Berg, Gladbach
☎ 01 52/28 54 03 06 · www.emmaus-bgl.de



KATHY KELLY FEAT. LADY ROSE



08.11.2023 in der Trinitatiskirche in Köln

Tickets an allen bekannten VVK-Stellen
Göttlicher Entertainment GmbH - www.goettlicher-entertainment.de

Mittagsgerichte per App:
Einfach bestellt und sicher nach Hause gebracht



Eine heiße Mahlzeit schmeckt und steigert das Wohlbefinden. Wer sich täglich ein heißes Mittagessen direkt nach Hause liefern lassen möchte, kann das vielfältige Angebot und den Service eines Essenbringdienstes nutzen.

Mehr Komfort und Sicherheit bei der Planung und Bestellung bietet die **Landhausküche** mit der gleichnamigen App. Das Besondere: die **App** informiert über den Status der **Bestellung** und Essenslieferung. So können beispielsweise entfernt lebende Angehörige für ihre hochbetagten Eltern täglich aus einer Speisekarte bei der Landhausküche bestellen und haben gleichzeitig im Blick, wann das Essen geliefert wurde. Denn ganz gleich in welchem Alter – es ist immer gut zu

wissen, dass es seinen Angehörigen gut geht.

Die App der Landhausküche ist für alle mobilen iOS- und Android-Geräte kostenlos im Google Play und App Store zum Download verfügbar. Weitere Informationen zum digitalen Angebot: www.landhaus-kueche.de/app

Der Service der Landhausküche kann unverbindlich getestet werden, ganz ohne Vertragsbindung und schon ab einer Mittagsmahlzeit. Weitere Informationen gibt es telefonisch montags bis freitags von 8 bis 18 Uhr unter **0 22 33 - 4 09 40 08**

Wir helfen im Trauerfall

Trauerhalle Erken www.erken-koeln.de

BESTATTUNGEN ERKEN GMBH

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

Und alles Getrennte findet sich wieder.

Friedrich Hölderlin

Sarg-Kemp • seit 1855 •

Inhaberin: Marion Kemp-Brenig

Wir helfen im **Trauerfall** bei **Erd-, Feuer-, See- und Anonymbestattungen, Überführungen**

Köln-Ehrenfeld, Subbelrather Str. 271, ☎ 55 20 03

WERKSVERKAUF

HALLOWEEN WOCHE GRUSELIG LECKER

GULASCHSUPPE

wie hausgemacht
2 kg pro Schlauch (kg = 5,50 €)

Schlauch nur **10,99 €**

KÜRBISSÜPPCHEN MIT KOKOS

frisch für Sie gekocht
Packung = 300 g (kg = 4,17 €)

Packung nur **1,25 €**

BURN OUT SAUCE

in der 250-ml-Glasflasche (kg = 7,96 €)

Flasche nur **1,99 €**

KNALLERANGEBOT – 3ER KOMBI:

unser Bundle aus drei verschiedenen Packungen Wurst

Chili-Cheese Bratwurst 5/100 g.

Trüffelbratwurst 5/80 g und

Kölsche Griller 4/100 g

Gesamtgewicht Bundle = 1,3 kg (kg = 9,99 €)

Bundle nur **12,99 €**

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

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



GÜLTIG VOM 30.10. – 04.11.2023
NUR SOLANGE DER VORRAT REICHT.

MARKISEN

BRINGEN FARBE IN DIE TRISTEN TAGE!

Familienbetrieb seit 1949

FRANZ AACHEN

ZELTE UND PLANEN GMBH

MARKISEN-TÜCHER & -ANLAGEN

NEUANLAGEN & NEUBEZÜGE

ZU TOP-PREISEN

Weitere Infos & Termin unter: (0228) 46 69 89

Röhlfeldstr. 27 · 53227 Bonn-Beuel · Mo. - Fr. 8-17 Uhr, Sa. 9-13 Uhr

>>> KURZE LIEFERZEITEN <<<

Grundsteinlegung für Erweiterungsbau am Sachsenturm

Reker bei den Blauen Funken

VON DANIELA DECKER

Köln. Nach mehr als acht Jahren Vorbereitungszeit haben die Blauen Funken mit zahlreichen Gästen aus Stadtgesellschaft, Politik und Kultur den Grundstein für den Erweiterungsbau am Sachsenturm gelegt.

„In nur fünf Monaten haben wir von der Stadt Köln eine Baugenehmigung erteilt bekommen“, lobte der Präsident des Traditionskorps Björn Griesemann und ergänzte unter dem Applaus der Gäste: „Das ist die neue Köln-Geschwindigkeit. Es wäre toll, wenn dies ein Vorbild für die Zukunft wäre.“

„Der Entwurf des Architekten Prof. Claus Anderhalten ist ein Meilenstein, denn er vereint den Denkmalschutz und moderne Architektur in einer öffentlichen Grünanlage“, lobte Oberbürgermeisterin Henriette Reker. Für Moderatorin Laura Wontorra (34), die das Podiumsgespräch leitete, war es ein besonderes Erlebnis: „Ich lebe seit fast 20 Jahren in dieser Stadt. Als ich von Bremen nach Köln gezogen bin, habe ich in der Eifelstraße gewohnt und bin jeden Tag auf dem Weg zur Uni am Sachsenturm vorbeigefahren. Heute darf ich bei der Grundsteinlegung dabei sein. Das hätte ich mir niemals vorstellen können“, gestand sie.

Oberbürgermeisterin Henriette Reker unterzeichnet die Urkunde, umrahmt von zahlreichen Blauen Funken. Foto: Decker

14. Kölner Brustkrebstag

Informationsveranstaltung für Patientinnen, behandelnde Ärztinnen, Spezialisiert Pflegende und Interessierte

Sonntag, 5. November 2023

09:30 Uhr bis 15:00 Uhr

Veranstaltungsort: Online-Veranstaltung

Anmeldung unter:

<https://14koelner-brustkrebstag.live-stream.events/>

GARTENLUX®

TERRASSENÜBERDACHUNGEN VON VENLO

NUR DAS BESTE FÜR SIE

GARTENLUX, NUR DAS ORIGINAL AUS VENLO!

BIS ZU 25%+10% EXTRA RABATT*

AUF DAS GESAMTE SORTIMENT

zu Aktionen gehen

PROFITIEREN SIE VON UNSERER ALLERHEILIGEN-AKTION UND UNSEREM HALLOWEEN-RABATT

GEÖFFNET AN ALLERHEILIGEN!

VERKAUF & BERATUNG: 7 TAGE DIE WOCHE VON 9.00 BIS 17.00 UHR • WWW.GARTENLUX.DE • [BUYS.BALLOTSTRAAT.9, VENLO](mailto:BUYS.BALLOTSTRAAT.9@VENLO.NL) • +49(0)211-93670214

*Gültig vom 22.10.2023 bis zum 5.11.2023. Die Bedingungen und Konditionen finden Sie unter gartenlux.de. Alle Angaben ohne Gewähr - Irrtümer, Druckfehler, Abbildungen und Änderungen vorbehalten!

Um kein Haar zu viel?

Eine spezielle Nährstoffkombination schenkt Hoffnung.



Überall Haare – ob im Abfluss, auf dem Kopfkissen oder in der Bürste. Doch warum werden die Haare lichter und was kann man dagegen tun?

Viele kennen es: Man frisiert sich und hat hinterher mehr Haare in der Bürste, als einem lieb ist. Aber ist die Sorge begründet? Zunächst einmal ist

es wichtig zu wissen, dass es völlig normal ist, wenn am Tag etwa 100 Haare ausgehen. Das gehört zum natürlichen Regenerationsprozess der Haare.

Problematisch wird es erst, wenn anschließend dünnere Haare nachwachsen. Die gute Nachricht: Man kann etwas dagegen tun.

Maßnahmen für den Alltag

Zunächst einmal kann man bereits im Alltag einige Maßnahmen ergreifen, um den Haaren etwas Gutes zu tun. Hierzu zählt etwa, weitestgehend auf straffe Frisuren wie einen Pferdeschwanz zu verzichten. Diese tun dem Haarvolumen nicht

gut und können die Haare abbrechen lassen, da ein stetiger Druck auf die Haarwurzeln ausgeübt wird. Auch Haargummis spielen in diesem Zusammenhang eine Rolle. Sanfter zu den Haaren sind hier zum Beispiel Spiral-Haargummis. Zudem sollte man bei trockenen bzw. spröden Haaren den Gebrauch von Lockenstab oder

Glätteisen reduzieren, da die Haare dadurch sehr hohen Temperaturen ausgesetzt werden, wodurch sie weiter austrocknen, brüchig werden und letztendlich ausgehen können. Ebenso wichtig ist das richtige Föhnen – gerade jetzt in der kälteren Jahreszeit, wo man die Haare schlechter an der Luft trocknen lassen kann. Tipps dazu gibt es in der Infobox.

Kraftnahrung für die Haare

Neben der äußerlichen Pflege spielt aber vor allem die Nährstoffversorgung eine wichtige Rolle. Tatsächlich brauchen die Haare für ein gesundes Wachstum nämlich bestimmte Nährstoffe und Spurenelemente. Hierzu zählt etwa das Silizium, das in besonders hohem Ausmaß in der heimischen Goldhirse oder Kieselerde enthalten ist. Dieses speichert im Körper Feuchtigkeit, wodurch die Haare weniger schnell austrocknen und dadurch schwerer abbrechen. Auch die natürliche Schwefelquelle MSM ist wichtig: Sie ist ein essenzielles Strukturelement von Elastin, Keratin und Kollagen und somit der Hauptbestandteile unserer Haare. Nicht zuletzt brauchen gesunde Haare auch Selen.

Tipps aus der Apotheke

Um all diese Nährstoffe in ausreichender Dosierung aufzunehmen, empfiehlt es sich auf ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke zurückzugreifen. Immer mehr ApothekerInnen empfehlen hier einen Geheimtipp aus Österreich: Dr. Böhm® Haut Haare Nägel. Es enthält die angesprochenen Nährstoffe sowie eine Vielzahl weiterer „Kraftstoffe“ für die Haare (z. B. Biotin, Eisen und Zink) in besonders hoher Dosierung. Das in Österreich mit Abstand meistverkaufte Mittel für gesunde Haare* ist seit Kurzem auch in deutschen Apotheken erhältlich und überzeugt AnwenderInnen jeden Alters mit sichtbaren Ergebnissen.



RICHTIG FÖHNEN – SO GEHT'S

- 20 cm Abstand zwischen Haaren und Föhn
- Föhn in Bewegung halten, damit die Hitze nicht zu lange auf einen Punkt fixiert ist
- Darauf achten, dass die Kopfhaut nicht zu heiß wird – dies kann die Haarwurzel verletzen
- Einen Föhn mit mindestens 1.600 Watt benutzen, ansonsten dauert das Trocknen länger und das Haar wird unnötig weiter strapaziert
- Außerdem sollte Ihr Föhn mehrere Heizstufen und eine Kaltstufe zum Auskühlen der Haare haben

Gut zu wissen: Die Haarwurzeln brauchen eine gewisse Zeit, um die zugeführten Nährstoffe bestmöglich zu verarbeiten. Außerdem wachsen Haare im Schnitt nur 1,5 cm pro Monat, weshalb eine längere Einnahme der wichti-

gen Nährstoffe sinnvoll ist. Für ein sichtbares Ergebnis empfiehlt sich daher eine kurmäßige Anwendung von Dr. Böhm® Haut Haare Nägel.

*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 08/2023

Jetzt sparen! 2+1 GRATIS



3-MONATS-KUR
(3 x 60 Stk.) in Ihrer Apotheke!
Solange der Vorrat reicht.

Falls nicht verfügbar bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Haut Haare Nägel gerne für Sie:
PZN: 18851135

Sessionsstart an einem Samstag: Stadt und Polizei erwarten einen Massenansturm



Blick auf die proppevolle Zülpicher Straße am 11.11.2022.
Foto: Alexander Roll

Kraftakt am 11.11.: Zaun für die Synagoge

Der Beginn der Karnevalssession ist für Köln immer ein Kraftakt, weil Zehntausende Partytouristen in die Stadt strömen. Diesmal allerdings fällt der 11.11. auch noch auf einen Samstag. Dazu kommt die angespannte Situation infolge des Gaza-Kriegs. Die Stadt stellte mit der Polizei kürzlich ihr Sicherheitskonzept vor.

von MARCEL SCHWAMBORN

Köln. Mit 1000 Polizisten, 180 Ordnungsamtsmitarbeitern und mehr als 1000 privaten

Sicherheitskräften will die Stadt den Ansturm zum Karnevalsauftakt in den Griff bekommen. Diesmal fällt der Elfte im Elften auf einen Samstag. Bereits in den vergangenen Jahren sei die Zahl der Feiernden „exponentiell gestiegen“, sagte die Leiterin des Ordnungsamtes, Athene Hammerich. Die meisten Besucher steuerten sofort das „Kwartier Latäng“, an. „Gerade die jungen Leute, die aus dem ganzen Bundesgebiet mittlerweile anreisen, wollen eben auf die Zülpicher“, sagte Hammerich. „Das ist der place to be. Mit der Begründung: Da sind alle.“

ge rumläuft und Free Palästina ruft“, sagte Wißbaum und kündigte an: „Wer in diesen Zeiten mit Spielzeugrevolvern hantiert oder meint, ein Messer bei sich führen zu müssen, wer eine Verkleidung mit politischen Botschaften wie Free Palestine oder gar ein Kostüm als Terrorist wählt, der wird nicht mehr weiterfeiern.“ Straftatbestände werde die Polizei konsequent verfolgen.

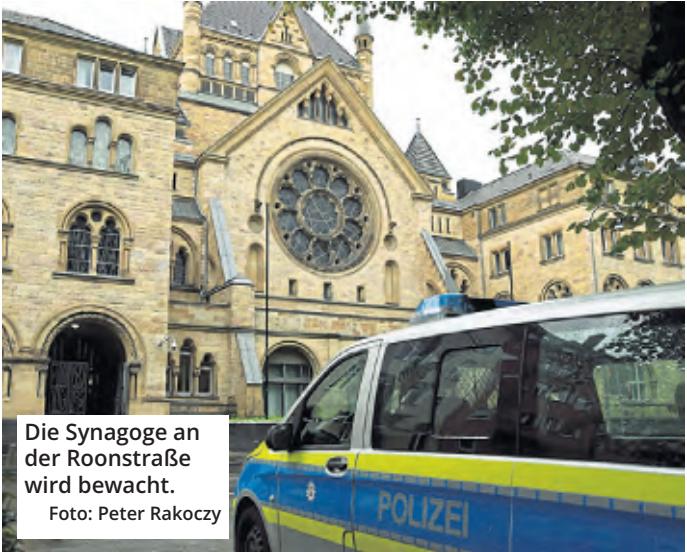
Die Zülpicher Straße wird wieder abgeriegelt, kontrollierte Zugänge gibt es von der Uni-Mensa oder über die Roonstraße. Sollte die Kapazitätsgrenze der Partymeile mit rund 15000 Jecken erreicht sein, wird die Uniwiese als Entlastungsfläche genutzt. Dort hätten dann weitere 50000 Jecke Platz.

Die Wiese wird durch Platten abgedeckt, wie sie in Fußballstadion oder bei Konzerten verwendet werden. Musik, Getränke- und Speisenangebote sollen bereitgestellt werden, zudem kostenloses Trinkwasser. Auch die Feierzone in der Altstadt wird abgeriegelt. Dort und im Zülpicher Viertel gilt ein Glasverbot. Um die Sicherheit der Feiernden zu erhöhen, verhängt die Stadt in Absprache mit der Polizei Köln für die Kölner Innenstadt am 11.11. wieder ein Lkw-Fahrverbot.

Die Stadt will ab Ende Oktober mit einer breit angelegten Informationskampagne sowohl in Köln selbst als auch im Umland zum respektvollen Miteinander am 11.11. aufrufen.

Hotspot und Partymeile: Zülpicher Straße wird wieder abgeriegelt.

Eine besondere Herausforderung ergibt sich in diesem Jahr aus dem Umstand, dass in dem Partyviertel auch die größte Kölner Synagoge liegt. Die Synagoge werde am 11.11. angesichts der vielen antisemitischen Straftaten seit den Terroranschlägen auf Israel mit Gittern abgesperrt und besonders gesichert, kündigte der Polizei-Einsatzleiter Frank Wißbaum an. „Ich male mir gar keine Bilder aus, dass irgendwer mit einer Anscheinswaffe alkoholisiert vor der Synago-



Die Synagoge an der Roonstraße wird bewacht.
Foto: Peter Rakoczy

WO SEGGMÜLLER DRAUFSTEHT, MÜSST IHR DIE VORTEILE NICHT LANG SUCHEN.

TADAAA, HIER SIND SIE SCHON:

SEGMÜLLER VORTEIL #1: TIEFSTE PREISE

Alle Produkte immer günstiger als jede Rabattaktion der Konkurrenz.

SEGMÜLLER VORTEIL #2: HÖCHSTE QUALITÄT

Alles, was wir machen, muss höchste Ansprüche erfüllen.

SEGMÜLLER VORTEIL #3: BESTE BERATUNG

98 Jahre Einrichtungserfahrung. Nur fachkundige Experten.

SEGMÜLLER VORTEIL #4: TOLLSTE ERLEBNISSE

Einrichtungserlebnisse, tolle Events und Restaurant mit Bedienung.

SEGMÜLLER VORTEIL #6: GRÖSSTE VIELFALT

Immer die passende Einrichtungslösung für Ihre Lebenswelt.

SEGMÜLLER VORTEIL #5: STÄRKSTER SERVICE

Zuverlässig geliefert, durch Fachhandwerker montiert und installiert.

LANGER SHOPPING-ABEND

BEI SEGGMÜLLER IN PULHEIM, BIS 21 UHR



ALLE ARTIKEL AB 17 UHR ERHÄLTlich

Selbstreinigungsfunktion
Anti-Kalk-Kassette
antihaf-versiegelte Bügelsohle



NUR SOLANGE VORRAT REICHT!
39.99
7.99
Bügeleisen

Dampfbügeleisen „Auto Steam“ B/H/T ca. 15x32x13 cm, Extra-Dampfstoß von 130 g/min, 320 ml Wassertank und 2400 Watt. 3436674



2.79
je
Scavi & Ray

Symbolbild
Scavi & Ray GRAN CUVÉE Spumante, trocken, 0,75 Ltr., 1 Liter = 3,72 € 3583267
Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Abgabe nur an Personen über 18 Jahren.

DAS ORIGINAL BEI SEGGMÜLLER: DER VINTAGE FOTO-BULLI 11-21 UHR

Vorbei kommen und mit lustigen, weihnachtlichen Accessoires tolle Fotos mit der ganzen Familie machen.

Die Weihnachtsgrüße gibt es als Sofort-Ausdruck natürlich gratis zum Mitnehmen nach Hause!



LIVE-MUSIK MIT DUAL CHOR
IM 1. OG, 17-21 UHR



+ Glas geschenkt
Sekt oder Orangensaft
1.50
IM 1. OG
AN DER ESPRESSO BAR



13-21 UHR
KINDERSCHMINKEN
BALLONMODELLAGE

Neues Buch: Natur für alle

Köln. Wie wird Naturerleben inklusiver? Mit dieser Frage haben sich neun Biologische Stationen im Rheinland gemeinsam mit dem Landschaftsverband Rheinland (LVR) beschäftigt. Die Antwort lautet: „Alle in die Natur!“ Ein Ergebnis dieser Aufforderung ist das „Lese-Buch-Natur“. Das Buch stellt auf knapp 70 Seiten das vor, was Interessierten in der Natur begegnet. In Leichter Sprache erklärt es zum Beispiel, was Biologische Stationen sind und welche Aufgaben sie haben. Aber auch: Was sind Naturschutzgebiete? Was ist ein Laubwald?

Still- & Babytreff für junge Mütter

Köln. Einen Still- und Babytreff bietet das Evangelische Klinikum Weyertal (Weyertal 76) an jedem 1. und 3. Freitag im Monat jeweils von 10 bis 11.30 Uhr an. Themen sind Stillprobleme, Schlafverhalten, Ernährung, Erziehung sowie weitere auch individuelle Anliegen. Frauen haben hier die Möglichkeit, Rat und Unterstützung zu finden sowie sich mit anderen auszutauschen. Auch für Schwangere. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Gebühr beträgt 5 Euro. Die nächsten Termine sind der 3. und 17. November. Mehr Infos: evk-gesund.de

50259 Pulheim
Seggmüller-Allee 1 /
Ecke Max-Planck-Straße,
Tel.: 02238/966 600

Öffnungszeiten
Mo bis Fr: 10:00 bis 19:00 Uhr
Samstag: 09:30 bis 19:00 Uhr

Promotionteam Friedberg, Seggmüller Einrichtungshaus der Hans Seggmüller Polstermöbelfabrik GmbH & Co. KG, Münchner Straße 35, 86316 Friedberg | 231575. Preise gültig bis 04.11.2023

SEGMÜLLER
EINRICHTEN • WOHLFÜHLEN • SEIT 1925

Komm ins Veedel

Zur Braunsfelder Martinsmeile
in Köln-Braunsfeld

BRAUNSFELD.

05. November 2023

www.koeln-braunsfeld.com

Unterstützt von



KölnBusiness