

# EXPRESS

## Die Woche

Ausgabe Kalk / Deutz / Mülheim / Rath / Heumar  
12./13. Januar 2024 | 2. Woche | 3. Jahrgang

So erreichen Sie uns



Zustellung:  
Zur Online-Reklamation den QR-Code scannen oder direkt zu:  
[www.bit.ly/edw-zustellung](http://www.bit.ly/edw-zustellung)  
oder per Mail an:  
[reklamation@rdw-koeln.de](mailto:reklamation@rdw-koeln.de)

Zustellung und private (Klein-)Anzeigen:  
(0 22 32) 94 52 00  
[privat@express-die-woche.de](mailto:privat@express-die-woche.de)

Gewerbliche Anzeigen:  
[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)

### Sperrung der Leverkusener Brücke



## Köln drohen zwei Wochen Mega-Staus

ANZEIGE

## WINTERPREIS MARKISEN



**KLUGE KÖPFE KAUFEN JETZT & SPAREN RICHTIG!**  
GILT AUCH FÜR NEUBEZUG ALLER FABRIKATE

75 JAHRE FRENDSCHAFT  
**FRANZ AACHEN**  
ZELTE UND PLANEN GMBH

Infos & Termin unter: **0228 - 46 69 89**

Röhfeldstr. 27 - 53227 Bonn-Beuel - [www.franz-aachen.com](http://www.franz-aachen.com)

MARKISEN + MARKISENTÜCHER + WINTERGARTENBESCHÜTTUNGEN + GLASDÄCHER + TEXTILE KONFEKTION

### AWB kloppen Abfallkalender in die Tonne

**Köln.** Die Abfallwirtschaftsbetriebe (AWB) Köln haben den bisherigen Abfall- und Wertstoffkalender abgeschafft. Die Müllabfuhrtermine für das Jahr 2024 stehen ab sofort auf der Internetseite des Unternehmens zur Verfügung.

Dort gibt es außerdem Informationen zur Mülltrennung oder Verantwortlichkeiten bei der Straßenreinigung und weitere aktuelle Informationen rund um Abfallsorgung, Stadtsauberkeit und Abfallvermeidung. Neu ist auch ein umfangreiche Sprachangebot: „So kann mit Einsatz von Künstlicher Intelligenz die Webseite in Echtzeit mit nur einem Knopfdruck in 13 Sprachen übersetzt werden“, teilt das Unternehmen mit.



Wann die Müllabfuhr kommt erfahren die Kölner ab jetzt bevorzugt digital. Symbolfoto: [fototheobald - stock.adobe.com](https://www.fototheobald.com)

Zu den weiteren Funktionen zählen Buchung von Terminen für Sperrmüll- oder Grünschnittabholungen und die Abfrage der Zuständigkeiten bei der Straßenreinigung. Neben der Webseite stellt die AWB außerdem eine eigene App zur Verfügung. Sie ergänzt das Onlineangebot durch eine Erinnerungsfunktion, die rechtzeitig an die Abfuhrtermine erinnert und bietet zudem weitere Funktionen, wie die direkte Navigation zum nächsten Entsorgungsstandort oder das Melden von wildem Müll.

Für diejenigen, die weiterhin ein analoges Angebot nutzen wollen, bietet die AWB in diesem Jahr erstmalig einen separaten Abfallkalender an. Das übersichtliche Faltdokument löst den bisherigen Abfall- und Wertstoffkalender ab, der aus Gründen der Nachhaltigkeit nicht mehr angeboten werde, teilte die AWB mit. Das Faltdokument liegt ab sofort in allen Bürgerämtern aus oder kann telefonisch über die Rufnummer (0221) 92 22 224 bei der Kundenberatung bestellt werden.

### Handball-EM mit Haupt- und Finalrunde in der „Meisterschmiede“ Köln

# Gibt's wieder ein Wintermärchen?



Die deutschen Handballer wollen bei der EM für Furore sorgen.

Foto: DHB

Die Kölner Lanxess Arena ist bei der Handball-EM Austragungsort für spannende Spiele. Archivfoto: Marco Wolf

### Zahlen bleiben auf einem hohen Niveau

## 19 Millionen Radler

**Köln.** Der Anteil des Radverkehrs in Köln bleibt auf einem hohen Niveau: Mehr als 19 Millionen Radfahrer passierten im Jahr 2023 die 20 Zählstellen der Stadt Köln.

Obwohl das vergangene Jahr eher regenreich war, ist die Radverkehrsmenge an den vergleichbaren Zählstellen mit einem leichten Rückgang von unter zwei Prozent zum Vorjahr relativ stabil geblieben.

Der Vergleich der Dauerzählstellen, die schon seit 2017 im Einsatz sind, zeigt den positiven Trend in Richtung Rad: Von 2017 bis 2023

ist der Anteil der Radfahrer an diesen Messpunkten um 26 Prozent gestiegen. Der Vergleich von 2019 zu 2023 zeigt eine Zunahme um 15 Prozent. Auch im Vergleich von 2021 zu 2023 zeigt sich noch eine Steigerung von sieben Prozent.

Die Venloer Straße führt das Ranking der Zählstellen mit 1,9 Millionen Radlern an, gefolgt von der Universitätsstraße und der Zulpicher Straße mit 1,8 Millionen. Besonders hervorzuheben ist die Universitätsstraße, die im ersten Halbjahr einen Rekordwert von mehr als 10000 Radlern

an einem Tag verzeichnete.

Seit 2023 werden an 20 Standpunkten in Köln dauerhaft Radverkehrszählungen durchgeführt. Im Jahr 2023 sind zwei weiteren Standpunkte am Auenweg und Elisabeth-Schäfer-Weg hinzugekommen.

Diese neuen Zählstellen befinden sich derzeit in der Testphase und werden voraussichtlich im ersten Quartal 2024 in den regulären Betrieb übergehen. Alle Zählstellen ermöglichen eine noch genauere Erfassung und Analyse für die weitere Förderung des Radverkehrs.



„Hast du das Zeug zum Azubi bei uns?“

mlwld

**sanitherm**  
Peter Schumacher GmbH

### WIR LIEBEN, WAS WIR TUN!

Starte jetzt deine Ausbildung oder ein Praktikum zum

#### ANLAGENMECHANIKER

Sanitär | Heizung | Klima mlwld

#### ELEKTRONIKER

für Energie- und Gebäudetechnik mlwld

#### MALER UND LACKIERER mlwld

In 5 Minuten bewerben:

[www.badundheizung.de/sanitherm/bewerbungsformular](http://www.badundheizung.de/sanitherm/bewerbungsformular)

Fuggerstraße 20 • 51149 Köln (Porz)

Telefon 0 22 03 - 9 35 24 10

[zentrale@sanitherm.de](mailto:zentrale@sanitherm.de) • [www.sanitherm.de](http://www.sanitherm.de)



Weitere Infos

# Der Bau des 62-Millionen-Projekts ist für 2025 geplant

## Neue U-Bahn-Haltestelle am Deutzer Bahnhof

So könnte die U-Bahn-Station nach der Fertigstellung im Jahr 2026 aussehen. Foto: flender generalplaner



Die U-Bahn-Haltestelle „Bahnhof Deutz/Messe“ soll im Jahr 2025 neugestaltet und brandschutzgerecht saniert werden. Darüber wird der Verkehrausschuss in seiner Sitzung am 23. Januar beraten. Nach weiterer Gremienbeteiligung soll der Rat der Stadt Köln am 21. März über das 62 Millionen Euro teure Projekt entscheiden.

**Deutz.** Die Stadtbahnhaltestelle liegt mit ihren Zugangsbereichen entlang der Opladener Straße und im Kreuzungsbereich Opladener Straße/Justinianstraße. Sie bildet im rechtrheinischen Bereich der Innenstadt einen wichtigen Verkehrsknotenpunkt. Aufgrund von erheblichen Schäden an den vorhandenen Wandbelägen und erforderlicher Anpassungen im Brandschutz ist eine 36 Monate andauernde Neugestaltung notwendig. Im Zuge dessen ist es beabsichtigt, die unübersichtliche Situation der Haltestelle durch einheitliche und klare

Formen zu beruhigen. Konkret ist die Gestaltung der Wände mit durchsichtig hinterleuchtetem Glas und einer Fassade aus Betonelementen geplant. Auch die Anordnung innerhalb der Haltestelle soll durch eine klare Raumstruktur verbessert werden. In der Verteilerhalle und der Fahrebene werden darüber hinaus alle Bodenbeläge

inklusive der Abhang-Decken erneuert. Für die brandschutztechnische Sanierung ist die Bildung von Brand- und Rauchabschnitten geplant, damit Feuer und Rauch nicht in die öffentlichen Bereiche eindringen können und dort die Evakuierung beeinträchtigen. Die Ausbreitung des Rauchs soll durch

Rauchschrägen und Rauchrückhaltezone gezielt gelenkt werden. Um die Einschränkungen für den öffentlichen Nahverkehr und die Anbindung an den Fernverkehr der Deutschen Bahn möglichst gering zu halten, sollen alle erforderlichen Arbeiten nach Möglichkeit im laufenden Betrieb der Stadt-

bahnhaltestelle durchgeführt werden. Übrigens: Die U-Bahn-Haltestelle „Bahnhof Deutz/Messe“ wurde 1983 eröffnet und ist bereits barrierefrei umgebaut. Der Bau der Aufzüge zu den Bahnsteigen des Bahnhofs Köln Messe/Deutz wird von der Deutschen Bahn parallel durchgeführt.

**Sozialrecht**  
Wir beraten und vertreten u. a.

- Erwerbsminderungsrente
- Schwerbehindertenrecht
- Pflegegrad
- Krankenversicherungsrecht
- Statusfeststellungsverfahren
- Berufsunfall

auch in Türkisch

Rechtsanwältin Natascha Saliha Wagner\*  
\* angestellte Rechtsanwältin  
Fachanwältin für Sozialrecht

Rechtsanwaltskanzlei Sonnenschein-Berger & Kollegen  
Frankfurter Straße 538, 51145 Köln  
Tel. 02203-922 87-0 • Fax 02203-922 87-34  
E-Mail: kanzlei@kanzlei-sbbw.de  
Internet: www.kanzlei-sbbw.de

**ZEICHEN SETZEN!**

SOS KINDERDÖRFER WELTWEIT  
sos-kinderdoerfer.de

**KÖLN BRÜCK** IG Handel, Handwerk und Gewerbe  
Kauf und Service ohne Streß...

**B. Abbing**  
Malermeister, Köln-Brück  
Tel.: 84 23 78, 0172 / 2 44 19 44  
maler-abbing@web.de

**GLAS-SERVICE RENÉ SELBST**  
Tel. 0221/89 11 89 • Fax 8 90 27 81  
info@glaserei-selbst.de

**W. Benthues**  
Rollladen+Sonnenschutz Meisterbetrieb  
Tel. 0 22 04 / 30 56 94

**A. HINTZEN**  
- Dachdeckermeister -  
Tel. 9 64 18 61  
Fax 9 64 18 62

**Elektro Ernst**  
MEISTERBETRIEB  
Elektro-Installation, Kundendienst  
51109 Köln, Olpener Str. 903  
Tel. 84 15 12, 01 71/4 58 46 24

**BESTATTUNGSHAUS Koziol**  
Olpener Str. 904 • Köln-Brück • Tel. 0221/84 33 39  
Rösrather Str. 590 • Köln-Rath • Tel. 0221/88 74 44 00



### Wir helfen im Trauerfall

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

**Bestattungen Lauterbach**  
- seit 1919 -  
Übernahme sämtlicher Formalitäten  
Alle Bestattungstypen und Vorsorgeberatung  
Hausbesuche und Trauerdruck  
Mit eigener Trauerhalle  
Olpener Straße 270 • 51103 Köln-Höhenberg  
Tag und Nacht • 0221/87 25 50  
info@bestattungen-dlauterbach.de

**BESTATTUNGSHAUS KORTE GMBH**  
Ruth Maria Korte  
Oranienstr. 1  
Köln-Vingst  
Trauerhalle  
Frankfurter Str. 308  
Köln-Höhenberg  
Rat und Hilfe in ganz Köln  
TAG + NACHT  
Telefon 02 21 / 870 860 2

**Vertrauen Sie sich uns mit Ihrer Vorsorge an.**  
Bestimmen Sie selbst Notwendiges zu regeln.  
Übernehmen Sie Verantwortung, um Ihre Angehörigen zu entlasten.

**JOS. SCHMITZ**  
Bestattungen seit 1932

Waldecker Str. 23  
Köln-Buchforst  
Rösrather Str. 629  
Köln-Rath/Heumar  
96 25 17 0  
Vereinbaren Sie mit uns einen Termin,  
bei uns im Büro oder bei Ihnen zu Hause.

**Wir helfen und beraten im Sterbefall**  
Erd-, Feuer- und Seebestattungen  
Erledigung sämtlicher Formalitäten  
Hausbesuche in allen Stadtteilen  
Vorsorgeberatung für die spätere Beerdigung

**Bestattungen J. Frings**  
Tanusstr. 12 • 51105 Köln-Humboldt  
Telefon 0 22 1 / 8 3 1 2 4 9



### Hier kracht's in Kalk desöfteren

**Kalk.** Als brandgefährlich gilt die enge Kalker Hauptstraße nicht zu Unrecht, wie die Unfallstatistik von 2022 beweist: Zu fünf Unfällen mit ebenfalls fünf Leichtverletzten kam es damals im Abschnitt zwischen den Einmündungen von Rolshover Straße und Sieversstraße. Dabei kamen insgesamt zwei Fußgänger und ein Radfahrer zu Schaden. Doch was die Ursachen für die Unfälle angeht, zeige sich ein „diffuses Lage-Bild“, schreibt das Amt für Verkehrsmanagement. Mögliche Sofortmaßnahmen, um weitere Unfälle zu vermeiden, böten sich daher nicht an. Die Verwaltung tröstet sich damit, dass die Neugestaltung der Kalker Hauptstraße ansteht, die Bürgerbeteiligung hat im Herbst begonnen.

Zum Ende des Jahres legt das Amt für Verkehrsmanagement stets eine Übersicht der Unfallhäufungspunkte des vergangenen Jahres in den einzelnen Stadtbezirken vor. Sie beruht auf den Daten des Polizeipräsidiums, dort werden die Unfälle zunächst statistisch ausgewertet. Nach der Meldung von Unfallhäufungspunkten an die Verwaltung tritt die Unfallkommission zusammen, die sich aus Vertretern von Polizei und Verwaltung zusammensetzt. Sie entscheidet, meist unter Beteiligung der Bezirksregierung, über geeignete Maßnahmen zur Verhinderung weiterer Unfälle an den einzelnen Gefahrenpunkten. Falls möglich. Schwierig ist das allerdings auch im Falle der Kreuzung Kalk-Mülheimer Straße/Höfstraße/Peter-Stühlen-Straße, an der vier Unfälle mit vier

Leichtverletzten registriert wurden. Bei zwei Unfällen hatten Pkw-Fahrer entgegenkommende Fahrradfahrer beim Abbiegen aus der Kalk-Mülheimer Straße nach links in die Peter-Stühlen-Straße übersehen. Viel fällt der Kommission dazu nicht ein, aber 2024 wird die Umgestaltung der Kalk-Mülheimer-Straße im Abschnitt zwischen Höfstraße und Wipperfürther Straße umgesetzt, dabei werden auch neue Rad- und Schutzstreifen angelegt. Das schließt auch diese Kreuzung ein. Die Unfallkommission stellte sie erst einmal unter Beobachtung.

Zu drei Unfällen mit drei Leichtverletzten kam es 2022, weil Pkw-Fahrer, die aus der Nießenstraße in die Wipperfürther Straße abbiegen wollten, zwei Radfahrer und einen Pkw auf der Wipperfürther Straße übersehen. Offensichtlich war die Sicht im Einmündungsbereich durch parkende Fahrzeuge behindert. Dort wurden nun Findlinge aufgestellt, um das Parken künftig zu verhindern, auch ein Stoppschild und die Markierungen auf der Fahrbahn wurden erneuert. Diese Unfallhäufungsstelle steht ebenfalls unter Beobachtung.

Ein Rätsel ist der Unfallkommission aber der Knotenpunkt Dillenburger Straße/In den Reihen/Kapellenstraße, wo es ebenfalls zu drei Unfällen kam, zwei Personen wurden dabei leicht verletzt. Die Unfallkommission schätzt die Lage vor Ort „als übersichtlich, gut erkennbar und verständlich“ ein, die Unfälle seien wohl auf „persönliches Fehlverhalten“ zurückzuführen. (hwh.)

### Pänz sollen weiter mitreden

**Kalk.** „Jugendlichen muss man die Themen verständlich machen, sonst zeigen die höchstens den Finger“, meinte Heinz Peter Fischer, Fraktionsvorsitzender der Linken in der Kalker Bezirksvertretung (BV). Die Grünen-Fraktion hatte den Antrag gestellt, ab diesem Jahr jeweils zwei Mitglieder der Bezirksschülervertretung zu den Sitzungen der BV einzuladen. Den zog sie nach Fischers Bedenken zwar zurück, das Thema einer geeigneten Beteiligung von Kindern und Jugendlichen an politischen Entscheidungsprozessen aber blieb auf der Tagesordnung. Denn der Stadtrat hat die Erstellung eines entsprechenden Konzepts in Auftrag gegeben.

Deshalb fand schon im vergangenen Frühjahr im Atrium des Kalk Karrees am Ottmar-Pohl-Platz unter der Überschrift „Misch mit!“ ein Fachtag zum Thema statt. Dabei diskutierten Vertreter von 17 städtischen Dienststellen sowie Träger der Kinder- und Jugendarbeit mit rund 300 jungen Leuten aus der Altersgruppe Klasse 7 aufwärts über mögliche Beteiligungsformate.

In einem Workshop war dabei ein Rap entstanden, den Jessica Mörtl vom Jugendamt vorspielte. Der Bedarf sei da, resümierte Mörtls Kollegin Anica Latzer-Schulte die Ergebnisse des Fachtages: „Aber häufig wissen die Jugendlichen nicht Bescheid über die schon bestehenden Beteiligungsmöglichkeiten. Das ist ähnlich wie bei den Erwachsenen.“ Denn solche Möglichkeiten gebe es schon, auch über die üblichen Befragungen zur Ausstattung von Spielplätzen hin-

aus. Etwa ein kooperatives Kinder- und Jugendbüro am Alter Markt, das Jugendliche bei der Umsetzung ihrer Projekte unterstützt und ihnen Räume zur Verfügung stellt. In Porz tagt eine Jugend-BV, in Mülheim können junge Leute im Verlauf von Spaziergängen, den „Veedelschecks“, Verbesserungsvorschläge machen.

Auch in Kalk besteht Mitsprache-Bedarf, das zeigen etwa die Proteste von Grundschulern – mit Unterstützung von Eltern und Lehrern – gegen die Gefährdung durch Elterntaxis. Oder die Beschwerden von Jugendlichen, die kaum geeignete und kostenlose Aufenthalts- und Freizeitangebote im öffentlichen Raum vorfinden. Christian Robyns (SPD) erwähnte in diesem Zusammenhang die letztlich erfolgreiche Unterschriftenaktion von Jugendlichen für einen Skater-Park in Höhenberg. „Wir müssen sie bei solchen Aktionen unterstützen“, so Robyns. Auch wenn die richtige Ansprache häufig schwierig sei.

Deshalb riet Jessica Mörtl dazu, das Beteiligungs-Thema über Lehrer und Mitarbeiter von Jugendeinrichtungen an die Kinder und Jugendlichen heranzutragen. Zudem könne man die verschiedenen Altersgruppen nicht über ein Format erreichen. Bei Einladung von Kindern oder Jugendlichen zu BV-Sitzungen sollte man an verständliche Formulierungen denken und die betreffenden Tagesordnungspunkte an den Anfang der Sitzung legen. Zur „Entwicklung einer langfristigen, gesamtstädtischen Partizipationsstrategie“ soll bis Ende 2024 ein fertiges Konzept vorgelegt werden. (hwh.)



Für den Skate-Park in Höhenberg hatten Jugendliche Unterschriften gesammelt. Foto: Hermans

### Zwangs-Pause für Verkehr auf A1

**Köln.** Die Leverkusener Autobahnbrücke wird komplett gesperrt – und das für 16 Tage. Los soll es ab dem 19. Januar um 20 Uhr gehen. Viele Wege führen sprichwörtlich nach Rom, doch nicht ganz so viele über den Rhein. Umso schmerzhafter wird es für Auto und Lkw-Fahrer, wenn die von der Autobahn GmbH ange-

kündigte Vollsperrung der Autobahn A1 zwischen dem Kreuz Köln-Nord und dem Leverkusener Kreuz vom 19. Januar bis 4. Februar in Kraft tritt. Auch die A59 zwischen Dreieck Monheim-Süd und Zufahrt Rheinallee sind von der Sperrung betroffen. Der Grund ist, dass der Anschluss des neuen Brückenbauwerks hergestellt

werden muss. Als Ausweichrouten gibt es zwei direkte Alternativen, einmal im Norden über Düsseldorf und südlich über die Rodenkirchener Brücke. Wer den Weg über Düsseldorf einschlägt, fährt ab dem Kreuz Hilden über die A46 und die Fleher Brücke und muss dafür einen Umweg von gut 45

Kilometern in Kauf nehmen. Die südliche Umleitung führt über die A3 und das Dreieck Heumar auf die A4. Die Rheinquerung erfolgt dann über die Rodenkirchener Brücke. Am Kreuz Köln-West kann wieder auf die A1 gewechselt werden. Bei dieser Variante beträgt der Umweg etwa 26 Kilometer. (sg.)

Nach Diebstahl von kostbaren Brunnen-Figuren aus Bronze:

# Ist doch bestimmt versichert, oder...?

Nachdem Ende Oktober 2023 vier lebensgroße Bronzefiguren des Märchenbrunnens im Stadtgarten Mülheim gestohlen wurden, hat die Stadt Köln mitgeteilt, dass es bei Restaurierungsmaßnahmen historischer Bauwerke kein Sicherheitskonzept gibt. Und jetzt?

Köln. Schildkröte, Echse, Seehund und Fischotter waren wegen Sanierungsarbeiten am Brunnen in einem Container eingelagert. Passanten hatten am 29. Oktober die Polizei verständigt, weil ihnen der aufgebrochene Container aufgefallen war. Die einzigartigen Skulpturen sind weg!

Die Stadt Köln erstattete Strafanzeige gegen unbekannt. „Es kommt leider immer wieder zu Metalldiebstählen, dies aber auch unabhängig von Restaurierungsmaßnahmen“, teilte die Stadt auf Anfrage der Fraktion Die Partei mit. Am Brunnen an der Kirche Groß St. Martin in der Altstadt sei etwa eine kleine Bronzeplastik gestohlen worden. Es seien außerdem Düsenkränze aus Bronze entwendet worden.

„Zukünftig wird die Verwaltung mit diesem Thema bei der Planung und Durchführung von Restaurierungsarbeiten sensibler umgehen“, so die Stadt. Die städtischen Brun-



So sah der Märchenbrunnen im Stadtgarten Mülheim vor dem Diebstahl aus. Foto: Stadt Köln/Krimliquarz

nenanlagen seien nicht versichert. Die Verwaltung will den aktuellen Diebstahl zum Anlass nehmen, in Absprache mit dem Rechts- und Versicherungsamt erneut zu prüfen, ob und zu welchen Bedingungen eine Versicherung der städti-

schon Brunnenanlagen möglich und wirtschaftlich wäre.

Der Märchenbrunnen im Stadtpark Mülheim soll aber auch ohne die entwendeten Skulpturen wieder in Betrieb genommen werden.



Auch diese Schildkröte wurde geklaut. Foto: Stadt Köln/Ute Götz-König

# Brücker Sportler sind sauer



Der Fußballplatz des SC Brück wurde an Silvester verwüstet. Die Spuren sind deutlich sichtbar. Fotos: SC Brück

von NIKLAS BRÜHL

Brück. Die Kicker des SC Brück sind stinksauer. Denn ihr neuer Kunstrasenplatz wurde von Böller-Idioten an Silvester zerstört. Zäune wurden umgerissen, der Rasen durch das Abrennen von Silvesterfeuerwerk beschädigt.

Der Kölner Kreisligist muss sich im neuen Jahr mit den Konsequenzen von unbelehrbaren Böller-Chaoten auseinandersetzen. Denn auf dem Fußballplatz des SC wurde rund um den Jahreswechsel heftig randaliert.

Auf Fotos, die der Verein auf Instagram veröffentlichte, ist zu sehen, dass auf dem Kunstrasen Böller gezündet und Raketen gestartet wurden. Schwarze Krater und Brandlöcher sind auf dem Kunstrasen zu sehen, der erst vor wenigen Wochen fertiggestellt wurde. „Noch nicht im Spielbetrieb, aber schon durch Raketen beschädigt“, teilt der Verein frustriert mit.

Außerdem wurden Bauzäune umgerissen, Tornetze zerstört und Scheiben beschädigt. Die Verantwortlichen vom SC Brück sind fassungslos: „Es ist einfach schade, aber irgendwie auch ein Spiegel der momentanen Situation unserer Gesellschaft, rücksichtslos und ohne Skrupel fremdes Eigentum mutwillig zu zerstören.“

Der Verein will nun Kameras installieren, um weitere Diebstähle, Sachbeschädigungen oder das widerrechtliche Betreten der Platzanlage mit Bildmaterial zur Anzeige zu bringen. Damit nicht genug: Der Verein hat auch dazu aufgefordert, Hinweise zu den Übeltätern zu geben – bislang allerdings erfolglos.

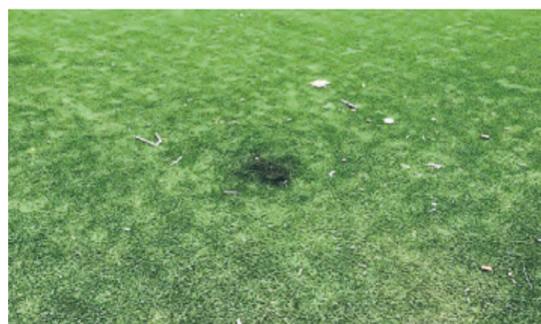
Alexander Lehr, 1. Vorsitzender der Brücker, zum EXPRESS: „Wir haben bei dem Umbau des Platzes einen Eigenanteil von 210000 Euro miteingebracht. Somit haben wir zu dem Platz noch mal eine ganz andere

emotionale Bindung. Es wurde bislang nicht eine Trainings-einheit auf dem Kunstrasen absolviert, und schon jetzt gibt es diese Schäden.“

Am Donnerstagabend steht das erste Training der Seniorenmannschaft an, für Lehr ein gutes Zeichen: „Somit sind Vereinsmitglieder zugegen und der Platz nicht mehr verlassen. Neben diesem Vorfall wurde in der

vergangenen Woche ein weiteres Mal eingebrochen, drei Polizeieinsätze gab es zudem.“

Der Fußballplatz soll nun durch weitere Bauzäune gesichert werden, die Schäden im Kunstrasen werden erst mal nicht ausgebessert. „Das wäre ein weiterer Aufwand und wir sagen uns: Wir können erst mal damit leben. Traurig, aber wahr.“



Brandlöcher durch Böller sind deutlich zu sehen.

# Letzte-Hilfe-Kurs

Neubrück. Das Lebensende und das Sterben machen viele Menschen hilflos. Deshalb bietet der ambulante Hospizdienst Kleinod - in Anlehnung an den Erste-Hilfe-Kurs - zwei Basis-Kurse zur Letzten Hilfe an. Dort lernen Angehörige und Interessierte, was sie für ihre Mitmenschen am Ende des Lebens tun können. Die Kurse richten sich an alle Menschen, die sich über das Sterben, den Tod und die Palliativversorgung informie-

ren wollen, vermitteln Basiswissen sowie einfache Handgriffe. Damit möchte der Hospizdienst dazu ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden.

Ein Letzte-Hilfe-Kurs findet am 19. Januar von 15 bis 19 Uhr im Deutschordens-Wohnstift in Köln-Neubrück, Straßburger Platz 2 statt. Ein weiterer Kurs wird am 26. Januar, von 15 bis 19 Uhr im Matthias-Claudius-Heim, Olpener Str. 830 angeboten. Anmeldung: 0221/9845888.

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

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

**Juwelier BEHRENDI**  
in Refrath  
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10 - 13 Uhr  
14.30 - 17 Uhr + Sa. 10 - 13 Uhr  
Mi. - Nachmittag geschlossen  
Refrath • Dolmanstr. 14  
☎ 02204/66783

**WÜNSCH heute**  
...preiswert in EURO:  
Sauerbraten rheinische Art aus der Semerolle ..... 100 g 1,49  
Hähnchen Oberkeulen ohne Knochen - küchenfertig gewürzt ..... 100 g 0,79  
Rindswurst ..... 100 g 1,39  
Hausmacher Leberwurst 2 x 180 g ..... 100 g 1,19  
Erbsensuppe fix & fertig 900 g 3,87 € ..... 100 g 0,43  
Heringssalat rot mit Preiselbeeren 500-g-Schale 5,45 € ..... 100 g 1,09  
★ Bärlauch geschnitten 40-g-Aromabeutel - Beutel 4,90 € ..... 100 g 12,29

**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.

express-die-woche.de

**SMILE OPTIC**  
alle Brillen - ein Preis

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

2. Einstärken 129,-  
Brille Gleitsicht 229,-  
3. Einstärken 99,-  
Brille Gleitsicht 199,-  
4. Einstärken 99,-  
Brille Gleitsicht 199,-

EINFACH ALLES INKLUSIVE

ARMANI Ray-Ban CONVERSE strellson RODENSTOCK Levi's

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

**SMILE OPTIC**  
jetzt 43x in NRW  
www.smileoptic.de

50126 Bergheim 50226 Frechen 50667 Köln-City 50677 Köln-Südstadt 50733 Köln-Nippes 50823 Köln-Ehrenfeld 50931 Köln-Lindenthal 51065 Köln-Mülheim 51069 Köln-Dellbrück 51143 Köln-Porz 53757 Sankt Augustin 53773 Hennef 53840 Troisdorf

INTRO Kölnes Straße 16 Häublerstraße 114 OLINCY Breitscheidstr. 80/90 Bonner Straße 12 Neuss Str. 229 Venloer Straße 330 Durmer Straße 225 Galerie Wiener Platz Delfinstr. 14 (Hauptstr. 94) Friedrich Ebert Str. 23 H.J.M.A. Rathausallee 16 Frankfurter Straße 96 Trüdelstr. Gültene

Tel. 0221/9883881 Tel. 02234/9492609 Tel. 0221/42079390 Tel. 0221/20190310 Tel. 0221/16791630 Tel. 0221/48531050 Tel. 0221/8006777 Tel. 0221/36778585 Tel. 0221/29220928 Tel. 02205/3691322 Tel. 02241/9118510 Tel. 02242/8235703 Tel. 02241/9730293

**Handball-EM gestartet – Haupt- und Finalrunde in der „Meisterschmiede“ Köln**

# Gibt's wieder ein Wintermärchen?

„Wenn nicht jetzt, wann dann?“, hallte es im Januar 2007 immer wieder durch deutsche Wohnzimmer. Der Hühner-Song zur Handball-WM spielte sich damals genauso in die Herzen der Menschen wie die deutsche Nationalmannschaft, die in der Lanxess-Arena sensationell Weltmeister wurde. Bei der gerade gestarteten Handball-EM könnten sich die deutschen Spieler nun wieder vom kölschen Jefeil anstecken lassen und von 20 000 Zuschauern zum Titel getragen werden.

**VON ALEXANDER BÜGE**

**Köln.** Dass Köln ein optimales Pflaster ist, um als Team zusammenzufinden und anschließend Großes zu vollbringen, zeigte sich allerdings nicht nur beim Titelgewinn der Handballer im Jahr 2007. Auch Teams anderer Sportarten nutzten die Vorteile Kölns zu ihren Gunsten, um anschließend Weltmeister zu werden. So schweißte sich der siebenköpfige Kern der deutschen Hockey-Nationalmannschaft um die Rot-Weiss-Spieler Mats Grambusch (31) und Timor Oruz (29) in Köln während des vergangenen Winters zu einer Einheit zusammen, die bei der WM in Indien erstmals seit 17 Jahren wieder den Titel gewonnen hat. „In Köln hat man hockeyse-

Wie hier bei der WM 2019 sorgen die Kölner regelmäßig für tolle Handball-Stimmung in der Arena. Archivfoto: Marco Wolf

Die deutschen Handballer wollen bei der EM für Furore sorgen. Foto: DHB

Ähnliches berichten die deutschen Basketballer. Immerhin schwärmen die NBA-Stars Dennis Schröder (30), Franz Wagner (23) und Daniel Theis (31) noch immer von ihrer Zeit in Köln. Denn im Sommer 2022 fand sich das aktuelle Team zunächst zum Trainingslager in Köln zusammen und spielte dann die EM-Vorrunde in der Arena, womit der Grundstein für den EM-Bronzemedailengewinn 2022 und den sensationellen WM-Titel-Triumph im vergangenen Jahr gelegt wurde. „Die Euphorie in Köln war

überlegend für uns. Das hat uns getragen und mega Spaß gemacht“, sagt Theis, was Bundestrainer Gordon Herbert (64) bestätigt. „Die Zeit während der EM in Köln war unglaublich, in der Arena und auch auf den Straßen. Ich weiß nicht, ob ich in meinem Leben so eine Atmosphäre im Umfeld eines Teams schon mal erlebt habe.“ Gut möglich also, dass die Handballer in der Domstadt auch über sich hinauswachsen und nach dem Titel greifen, dank dem kölschen Wohlfühlfaktor, dem Heimvorteil einer

appelvollen Lanxess-Arena und möglicherweise dank einer immer größer werdenden Euphorie in der Stadt. Doch dafür müssen nach dem Auftaktspiel gegen die Schweiz am Sonntag gegen Nordmazedonien (20.30 Uhr, ZDF) und am Dienstag gegen Frankreich (20.30 Uhr, ARD) möglichst weitere Siege her, um während der Haupt- und Finalrunde in Köln eine gute Figur machen zu können. „Wie es ist, hier Handball zu spielen, kann ich leider noch nicht sagen. Dafür müssen wir erst mal eine gute Vorrunde absolvieren. Danach kann ich das hoffentlich erfahren“, sagt National-Rückraumspieler Julian Köster (23), der beim VfL Gummersbach spielt und in Köln wohnt. „Beim DHB-Pokal-Final-Four und beim Final Four der Champions League waren die Fans hier extrem laut. Darauf hoffe ich auch jetzt. Feiern können sie ja in Köln.“

Ob es nach dem Turnier tatsächlich auch zur großen deutschen Titel-Sause kommt, wird sich zeigen. Die Voraussetzungen dafür sind jedenfalls wie im Januar 2007 gegeben und die Fans bereit, getreu dem Motto: Wenn nicht hier, wo sonst?

**Der Weg ins Finale**  
**14. Januar, 20.30 Uhr:** Deutschl. vs. Nordmazed.  
**16. Januar, 20.30 Uhr:** Deutschland vs. Frankreich  
**18., 20., 22. und 24. Januar:** Hauptrunde in Köln  
**26. Januar, 17.45 + 20.30 Uhr** Halbfinalspiele in Köln  
**28. Januar, 17.45 Uhr:** Finale in Köln

Anzeige

MEDIZIN



Knierarthrose ist die häufigste Arthroseform in Deutschland

## Pflanzlicher Wirkstoff macht Gelenke wieder beweglich<sup>1</sup>

Ein pflanzlicher Arthrose-Wirkstoff aus Deutschland überzeugt in klinischen Studien: Die Patienten sind wieder deutlich beweglicher<sup>1</sup> und haben weniger Gelenkschmerzen<sup>2</sup>.

Rund 15 Millionen Deutsche leiden an chronischen Gelenkschmerzen – bei der Mehrheit ist Gelenkverschleiß (Arthrose) die Ursache. Eine fühlbare Steigerung der Lebensqualität verspricht ein pflanzlicher Arthrose-Wirkstoff aus Deutschland. Der Pflanzenextrakt nutzt die bekannten positiven Wirkungen der Heilpflanze *Harpagophytum procumbens* und wurde nun mit

einer Tagesdosis von 2.400 mg als moderne Filmtablette aufbereitet (Apotheke, Gelencium® EXTRACT). In klinischen Studien mit Knie- und Hüftarthrose-Patienten zeigte sich bei Einnahme des Wirkstoffes eine deutliche Verbesserung der Beweglichkeit (+35%).<sup>1</sup> Darüber hinaus wurden die mit dem Knorpelverschleiß einhergehenden Gelenkschmerzen nachweislich reduziert.<sup>2</sup>

**Fazit:** Mit dem pflanzlichen Wirkstoff in Gelencium® EXTRACT können Sie Ihre Beweglichkeit zurückgewinnen. Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach Gelencium® EXTRACT.

Für die Apotheke



**Gelencium® EXTRACT**  
 75 Tabletten PZN 16236733  
 150 Tabletten PZN 16236756  
 2x150 Tabletten PZN 17532250

[www.gelencium.de](http://www.gelencium.de)

DER SCHNELLSTE WEG IN IHRE  
**LIEBLINGS-  
 APOTHEKE**

Arzneimittel online bestellen und innerhalb weniger Stunden vor Ort abholen – oder bequem nach Hause bringen lassen. Ganz ohne doppelte Wege.

Jetzt in Ihrer Lieblingsapothek  
**bestellen!**



[IhreApotheken.de](http://IhreApotheken.de)

OFFIZIELLER MEDICAL-PARTNER



Apotheker Benjamin Leuffen Mühlenbusch-Apotheke, Dormagen

<sup>1</sup> Wegener. In Phytother. Res., 2003 Dec;17(10):1165–1172. <sup>2</sup> Chruschik. In Rheumatology (Oxford) 2003;42:141-148; Randomisierte, doppelblinde Head-to-Head Studie: getestet wurde 2.400 mg Teufelskrallenwurzel-Trockenextrakt gegen Rofecoxib (COX-2-Hemmer, NSAR). Hinsichtlich Zusammensetzung, Extrakt-Tagesdosis sowie Menge an Droge pro Tag ist das in der Studie verwendete Harpagophytum procumbens-Präparat identisch mit Gelencium Extract.

**Pflichttext: Gelencium® EXTRACT Pflanzliche Filmtabletten.** Wirkstoff: 600 mg Teufelskrallenwurzel-Trockenextrakt. Zur Anwendung bei Erwachsenen. Pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung bei Verschleißerscheinungen (degenerative Erkrankungen) des Bewegungsapparates. Enthält Lactose und Saccharose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Heilpflanzenwohl GmbH • Alt-Moabit 101 D • 10559 Berlin.

# Die Pänz sind proklamiert



Foto: Martina Goyert

**Köln.** Die kölschen Pänz haben wieder ein Dreigestirn: Oberbürgermeisterin Henriette Reker und Festkomitee-Präsident Christoph Kuckelkorn proklamierten den Kinderprinzen Julius I. (Julius Kürten), den Kinderbauern Severin (Severin Rombach) und die Kinderjungfrau Benedikta (Benedikta von Stülpnagel) im Theater im Tanzbrunnen. In diesem Jahr konnten erstmals auch hörbehinderte Pänz mitfeiern: Dank einer Kooperation von LVR und Festkomitee übersetzten zwei Dol-

metscherinnen das gesamte Bühnenprogramm in Gebärdensprache. Christine Flock, Festkomitee-Vizepräsidentin und verantwortlich für den Kinder- und Jugendkarneval, war begeistert: „Die Proklamation des Dreigestirns feiern wir schon lange gemeinsam mit Kindern im Rollstuhl. Wir freuen uns, dass Dank der Simultanübersetzung nun auch hörbehinderte Kinder richtig mitmachen können. Karneval ist für alle da, und das wollen wir auch leben.“

Traditionell begann der Nachmittag mit der Jecko-Show und Kika-Moderator André Gatzke, danach folgte rund um die Proklamation ein buntes, pänzgerechtes Programm. Neben den Auftritten verschiedener Kinder- und Jugendtanzgruppen standen natürlich auch die Kinderplaggeköpp sowie das Jugendmusikorchester „JuMiKK“ auf der Bühne. Mit dabei waren außerdem die Höhrer, Cat Ballou mit dem Gebärdenspieler Jecker Öhrcher und das Kölner Dreigestirn.

## 3x schneller abnehmen...

... das können Sie auch, denn eine aktuelle klinische Studie<sup>1</sup> zeigt, dass die Teilnehmenden mit formoline L112 – als Unterstützung zu gesünderer Ernährung und etwas mehr Bewegung – 3x mehr und schneller an Gewicht verloren als mit der Diät-Empfehlung alleine.

**Abnehmen mit Genuss – so geht's leichter zur Wohlfühlfigur**

formoline L112 gibt Ihnen die Freiheit beim Abnehmen auch Ihre Lieblingsgerichte zu genießen, strenger Verzicht ist nicht notwendig. Nehmen Sie einfach formoline L112 zu Ihren beiden Hauptmahlzeiten ein. Der Wirk-Ballaststoff L112 vermindert die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten. So erleben Sie Abnehmen mit Genuss und bleiben motiviert.



Glücklich dank Wohlfühlfigur, mit der Nr. 1 Empfehlung aus der Apotheke.

**Ärzte empfehlen formoline L112 zum Abnehmen**  
In einer Umfrage<sup>2</sup> bestätigen 86% der Ärzte, die formoline kennen, dass Patienten damit beim Abnehmen eine sinnvolle Unterstützung haben. Abnehmen wird

ärztlich insbesondere bei Bluthochdruck, Diabetes Typ 2, zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder bei erhöhtem Cholesterin gefördert.

Wie Ihre Wohlfühlfigur einfacher erreichbar ist, zeigt auch unser kurzes Info-Video, wenn Sie den QR-Code scannen.

✓ Wirk-Ballaststoff in Tablettenform einzigartig aus natürlichen Quellen

✓ Made in Germany

✓ Jetzt starten und dranbleiben



Info: www.formoline.de • formoline L112, Lipidbinder zur Gewichtsreduktion und zur Gewichtskontrolle, vermindert die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten, Molekulargewicht Klasse II (CE 0123). Anwendung im Rahmen einer moderaten Diät. Gegenanzeigen: Allergie gegen Krebstherapeutika, Nebenwirkungen: sehr selten Verdauungsbeschwerden. Bitte beachten Sie auch die Gebrauchsinformation. 1) Rondanelli, M. et al. (2023). A randomized double-blind placebo-controlled clinical study to evaluate the effect on the weight of a medical device with polyglucosamine L112 in a group of overweight and obese subjects. Nutrients, 15(16), 2516. DOI: 10.3390/nu15162516. 2) Ärztesumfrage (2018) bei über 400 Ärzten, GfI 06/2018, IDIVA™ IMS HEALTH GmbH & Co. OHG, Stand Mai 2023 • Hersteller: Lormedica International GmbH, Magnolienweg 17, 63741 Aschaffenburg, 04021/15093-0 • Fachliche Info für beratende Therapeuten unter: www.gfite-labelformoline.de • FEES 1123, M. DE

**Ohne EXPRESS - Die Woche ist das ganze Jahr Aschermittwoch**

# Ihr Marktplatz

Automarkt  
Bauen & Wohnen  
Bekanntschaften  
Immobilien  
Kleinanzeigen  
Reisemarkt  
Stellenmarkt

Ihr Online-Marktplatz  
kleinanzeigenmarkt -meinland.de  
yourIMMO  
YOURJOB.de

Auch online unter Kleinanzeigenmarkt-Rheinland.de

Bekanntschaften

# VON HERZ ZU HERZ

SIE SUCHT IHN ER SUCHT SIE

**Regine, 55 J., Diplom-Ingenieurin**, eine wirklich tolle Frau mit Herz + Verstand, sportlich (Fitness, wandern), sie mag Reisen, Theater, tanzen. Hast du Lust, dein Leben mit mir zu verbringen? Möchtest du - gerne Akademiker - dich auch noch einmal verlieben? Ich vermisse eine interessante Partnerschaft. Lieber gemeinsam statt einsam, schöne Abende bei einem Glas Wein, interessante Gespräche, Harmonie, ehrliche Liebe finden - das wünsche ich mir. Melde dich über: (5522/160919)  
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎0800-333 1117

**Ulrike, 58 J., IT-Beraterin**, bezauberndes Wesen, Top - Figur, warmherzig, liebevoll, eine sportliche Frau (Ski, Rad fahren). Was hältst du von der Idee, aus zwei Single-Leben ein gemeinsames, fröhliches, liebevolles Leben zu zweit zu machen? Draußen ist Winter mit seinen langen, dunklen Abenden - vielleicht können wir die schon bald gemeinsam auf der Couch verbringen? Bist du der Richtige, möchte ich bis zum Lebensende mit dir zusammen glücklich sein. Melde dich über: (5522/167767)  
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎0800-333 1117

**Martina, 61 J., Hauswirtschafterin**, hübsch, schöne Figur mit weiblichen Rundungen, fürsorglich und liebenswürdig, sie reist gerne, liebt die Natur und den Garten. **bei Liebe wäre sie nicht ortsgelunden**. Alter schützt vor Liebe nicht - aber die Liebe vor dem Alter! Weißt du, wovon ich träume? Von einem gemühtlichen Zuhause für uns beide, in dem ganz viel Glück, Fröhlichkeit und Harmonie wohnen. Ich möchte einen Partner haben, für den ich sorgen kann, den ich glücklich machen möchte. Bitte melde dich über: (5522/141820)  
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎0800-333 1117

**Marion, 63 J., Pflegerin**, sanftmütig, wunderschöne Augen, tolle Figur, sie reist gerne, kocht sehr gut, treibt Sport, eig. Pkw. Wenn ich mir etwas für 2024 wünsche dürfte, dann wären SIE es - ein neuer Partner, der mit mir das Leben teilen möchte. Auch die kleinste Dinge im Alltag machen zu zweit einfach mehr Freude - und ich fände es wunderschön, dieses Jahr vielleicht schon mit Ihnen gemeinsam zu erleben, das Leben + die Liebe genießen - ich würde mich freuen. Melden Sie sich über: (5522/166489)  
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎0800-333 1117

**Ursula, 65 J., Friseurin i.R.**, eine wirklich aparte Frau mit ansprechendem Äußeren, warmherzig, liebevoll, schlank. Ein Teller und eine Tasse alleine auf dem Tisch sehen traurig aus - finden Sie auch? Sollen wir gemeinsam verreisen, neue Eindrücke + Momente teilen, den Alltag zu zweit bestreiten, Liebe im Herzen spüren, sich wieder darauf freuen, nach Hause zu kommen, weil dort jemand auf einen wartet? Melden Sie sich über: (5522/166558)  
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎0800-333 1117

**Anne, 67 J., Krankenschwester**, einfühlsam, anpassungsfähig, gute Hausfrau. Ist man irgendwann zu alt, um noch mal Glück + Liebe zu erleben? Ich hoffe nicht! Gemeinsam lachen, gemeinsam essen oder gemeinsam einen Spaziergang machen ist doch wunderschön - finden Sie auch? Ich kummere mich gerne um andere Menschen, liebe Harmonie und Gemütlichkeit, möchte Sie glücklich machen - und wenn Sie glücklich sind, bin ich es auch! Melden Sie sich über: (5522/166955)  
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎0800-333 1117

**Petra, 68 J., Altenpflegerin**, sehr liebes Wesen, einfühlsam, anpassungsfähig, ich bin ein Mensch, der sich sehr gerne um andere kümmert, liebe meinen Beruf - aber leider bin ich alleine. Was halten Sie davon, wenn wir die noch vor uns liegenden Jahre gemeinsam verbringen - Glück pur im Doppelpack? Möchten Sie vielleicht mit mir gemeinsam ein paar Tage an die See oder in die Berge fahren, wandern, Musik genießen, neue Eindrücke teilen, sich auf jeden Tag freuen, lachen, ehrliche Liebe spüren? Melden Sie sich über: (5522/167058)  
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎0800-333 1117

**Karin, 70 J., Apothekerin i.R.**, Witwe, kultiviert, mit Kopf + Herz, viel Fröhlichkeit und Herzenswärme, sportlich. Witwe zu sein ist nicht schön - trotzdem habe ich das Lachen nicht verlernt, möchte gerne einen privaten Neuanfang wagen, mich wieder um einen Partner kümmern, den Alltag fröhlich zu zweit bestreiten, wieder für zwei kochen und kochen - und wir beide haben wieder Sonne in unserem Leben und in unseren Herzen! Bitte haben Sie Mut und melden Sie sich ganz einfach über: (5522/166548)  
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎0800-333 1117

**Gisela, 72 J., Akademikerin i.R.**, eine sehr nette, gepflegte, gutaussehende Witwe, einfühlsam, warmherzig, herzliche Ausstrahlung, mobil. Nach einem Schicksalsschlag schaue ich wieder positiv nach vorne, möchte noch mal einen Neuanfang wagen, suche SIE, den warmherzigen, niveauvollen, auch starken Mann mit Interesse an schönen Unternehmungen, Kultur, gemeinsamen Reisen, guten Gesprächen und häuslicher Gemütlichkeit. Wir haben noch hoffentlich viele Jahre vor uns, die wir zu zweit erleben und genießen können, denn für Liebe und Glück ist es nie zu spät! Bitte melden Sie sich über: (5522/168583)  
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎0800-333 1117

**Maria, 73 J., Zahnärztin i.R.**, eine sehr aparte Witwe, herzlichliches Wesen, mit viel menschlicher Wärme. Im Alter alleine zu sein fällt schwer - deshalb habe ich all meinen Mut zusammengekommen. Sie über diesen Weg zu finden - und jetzt müssen auch Sie mutig sein und sich melden! Was gibt es über mich zu erzählen? Ich reise sehr gerne, liebe Spaziergänge durch die Natur, Theaterbesuche, möchte eine Partnerschaft auf Augenhöhe aufbauen, in der die Liebe jeden Tag zu Hause ist. Wie wäre es mit einem ersten Kennenlernen bei einem Kaffee? Melden Sie sich über: (5522/167950)  
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎0800-333 1117

**Helga, Krankenschwester i.R., Mitte 70**, eine fürsorgliche Witwe mit Herz + Humor, wesentlich jünger wirkend, feminine Figur, sportlich (Fitness), sie interessiert sich für Musik, Theater, singt, kocht gerne und gut, **war viele Jahre im Pflegebereich tätig**, möchte wieder für jemanden sorgen, ihn verwöhnen + liebhaben. Ein langes Leben ist wünschenswert - aber noch schöner wäre es, wenn man einen Partner hat, der einen dabei begleitet, alles mit einem teilt! Schon morgens ein Frühstück zu zweit, am Nachmittag einen Spaziergang gemeinsam machen, wieder für zwei planen und kochen - und wir beide haben wieder Sonne in unserem Leben und in unseren Herzen! Bitte haben Sie Mut und melden Sie sich ganz einfach über: (5522/166548)  
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎0800-333 1117

**Ralf, 52 J., Polizist**, sehr sympathisch mit Herz, gut aussehend, humorvoll, sportlich (Tauchen, Radfahren, Kitesurfen), er reist + kocht gerne. Nach Pech in der Liebe bin ich leider alleine. Doch das soll sich jetzt BITTE ändern! Mein Herzenswunsch: Ich möchte eine Partnerin finden, die mit mir gerne reisen und noch ganz viel erleben möchte im Leben, die ein harmonisches, liebevolles Miteinander sucht! Hast du Lust auf ein fröhliches, glückliches Leben mit mir - und vielleicht planen wir den Sommerurlaub schon zu zweit? Melde dich über: (5522/166520)  
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎0800-333 1117

**Robert, 59 J., Handwerksmeister, junger Witwer**, gefühlsbetont, er reist, tanzt gerne, ist sportlich (reiten), mag Harmonie in seinem Leben. Ich finde: Der Mensch ist nicht zum Alleinsein gemacht. Trotz eines Schicksalsschlages habe ich die Hoffnung darauf, mich noch einmal zu verlieben, nicht aufzugeben. Mir fehlt ein vertrauter, liebevoller Alltag zu zweit, das Gefühl, sich wieder auf das Heimkommen abends zu freuen, weil ich weiß, dort wartet jemand auf mich, mit dem ich lachen, leben, lieben möchte. Vermisst auch das WIR-Gefühl in deinem Leben? Dann melde dich über: (5522/161430)  
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎0800-333 1117

**Stefan, 63 J., Kaufmann**, warmherzig, 1,92 m, absolut treu, zuverlässig, humorvoll, gefühlsbetont und zärtlich. Ich bin ein sehr offener Mensch, mag Urlaub, Konzerte, Comedy, bin romantisch, naturverbunden, gehe gerne spazieren, lache so gerne - und zu all dem fehlst du mir, die Partnerin, die all das und noch viel mehr im Leben mit mir teilen möchte. Meinst du nicht auch, dass man zu zweit so viel besser lacht? Wäre es nicht wunderbar, wieder zu zweit Pläne zu schmieden, die Wochenenden zu planen, sich mit allen Fasern des Herzens zu verlieben? Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen und bin schon etwas aufgeregt. Melde dich über: (5522/161803)  
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎0800-333 1117

**Christian, 66 J., Augenoptikermeister, junger Witwer**, gutaussehender, ausgeglichener Witwer mit viel Herz und Ehrlichkeit zur Partnerschaft, 1,82 m. Wissen Sie, was mein Wunsch für 2024 ist? Eine neue Liebe zu finden! Ich bin verwitwet, treibe Sport (Fitness, wandern), tanze gerne, gehe gerne schön essen - und möchte mit einer netten Partnerin eine glückliche Zukunft aufbauen, ehrliche Liebe spüren. Melden Sie sich über: (5522/168394)  
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎0800-333 1117

**Christoph, 69 J., netter Witwer**, lieb, ein richtiger Herzensmensch, er liebt Musik, kocht gerne, unternimmt gerne eine schöne Reise, spielt Tischtennis, ist handwerklich begabt, eig. Pkw. Schluss mit dem Alleinsein! Ich wünsche mir eine Partnerin, die eine ehrliche Beziehung sucht, wo von Herzen gelacht, geredet, unternommen wird, in der es ganz viel Liebe, Glück + Harmonie gibt. Haben Sie Lust auf einen ersten Spaziergang zu zweit? Rufen Sie an über: (5522/166867)  
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎0800-333 1117

**Manfred, 73 J., Betriebswirt i.R.**, jung geblieben, sehr nett, humorvoll, warmherzig, er reist gerne, liebt Musik, tanzt auch gerne, eig. Pkw. Ich habe beruflich einiges erreicht, habe nette Kinder, Freunde, bin für mein Alter fit - eigentlich geht es mir gut - wenn sich da nicht die Einsamkeit immer öfter in mein Leben schleichen würde! Was ich suche ist eine Dame, die gerne etwas zu zweit unternimmt, die wie ich an einer dauerhaften Beziehung interessiert ist, gute Gespräche und Nähe vermisst. Rufen Sie an über: (5522/167817)  
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎0800-333 1117

**Albrecht, 75 J., Dr. Ingenieur i.R.**, ein sehr netter, charmanter Witwer, kulturell interessiert, warmherzige Wesensart - aber leider seit dem Tod seiner Frau alleine. Das Leben hat, egal, wie alt man ist, schwere Tage, aber auch viele schöne Tage - haben Sie Lust, den Herbst des Lebens mit mir gemeinsam zu erleben? Wir könnten unsere Leben teilen - gemeinsame Theaterbesuche, Konzerte, Essen gehen, Reisen in den Süden, Wanderungen machen jeden Tag interessanter und schöner, denn alles, was man teilt, ist doppelt so schön! Rufen Sie an über: (5522/160561)  
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎0800-333 1117

**Norbert, 78 J., Lehrer i. P.**, gut aussehender Witwer, 1,86 m, liebenswürdig, ausgeglichene Art mit viel Frohsinn, sportlich (wandern). Was könnte ich Ihnen über mich erzählen? Ich interessiere mich für Musik, bin kulturell interessiert, lese, reise gerne - und möchte nach einem Schicksalsschlag noch einmal glücklich werden. Wo ist die nette Dame, die gerne etwas gemeinsam unternehmen würde, verreisen, die eine harmonische Partnerschaft auf Augenhöhe aufbauen möchte - **auch bei getren. wohnen?** Melden Sie sich über: (5522/168723)  
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎0800-333 1117

**Fritz, 81 J., fröhlicher Schreiner i.R.**, 1,78 m, Witwer mit liebenswertem Naturell, ein Mann, der auch in seinem Alter noch offen für Neues ist, gerne reist, handwerklich begabt ist. Jeder Tag alleine ist ein verlorener Tag! Ich möchte eine Partnerschaft zu einer netten Frau aufbauen, möchte mein Leben, meine Gedanken, meine Interessen mit jemandem teilen. Eine angenehme, glückliche Zweisamkeit, Unternehmungen, lustige Gespräche, Spaziergänge - **auch bei getren. wohnen!** Melden Sie sich über: (5522/168514)  
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎0800-333 1117

**Herbert, 83 J., höflicher Senior**, ein liebenswerter Witwer, 1,84 m, ein Mann, der Wärme und Zuverlässigkeit ausstrahlt, der Reisen, Musik und lesen zu seinen Hobbies zählt, eig. Pkw. Es ist nicht viel, was ich mir noch vom Leben wünsche - ich möchte einfach noch mal in allen Ehren eine dauerhafte Partnerschaft eingehen. Ein nettes Miteinander, zu zweit kleine Ausflüge oder schöne Spaziergänge unternehmen, Essen gehen - **auch bei getren. wohnen!** Melden Sie sich über: (5522/167464)  
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎0800-333 1117

**Heinz, 85 J., Handwerksmeister i.R.**, verwitwet, guter Hausmann, absolut zuverlässig, er ist für alles aufgeschlossen, mag die Natur, eig. Pkw. Ich möchte gerne den goldenen Lebensherbst mit einer netten Dame teilen in Liebe und Zweisamkeit. Gemeinsam schöne Spaziergänge unternehmen, vielleicht am Nachmittag zusammen einen Kaffee trinken, eine fröhliche Zeit zu zweit erleben, tanzen, jeden Tag mit der Partnerin zu einem ganz besonderen Tag machen - das wäre schön! Melden Sie sich über: (5522/164221)  
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎0800-333 1117

**EXPRESS - DIE WOCHE**

**Diese Ausgabe (auch in Teilaufgaben) mit Beilagen von:**

Action	Kilic & Kilic
Albert Schweitzer Apotheke	Globus Globus Bau
Aldi	Hit
Apetitö Köln	Höffner
Basic Fit	Köln
CAN Getränke Markt	Getränkemarkt KSK Immobilien
Center Shop	Lidl
Damian Apotheke	Lindenthal Apotheke
Denn's Biomarkt	Meroch Fachmarkt
DEVK	Norma
dm Köln	OkDoki Getränkeshop
E-Köln	Osterrmann
Edeka	Porta
EVK-Medizindialog	Real
Fressnapf	Rossmann
Gammy	SB Möbel Boss
Getränkemarkt	Schwane
Getränke Bersan	Apotheke
Getränke	Segmüller
Breidenbach	Trinkgut
Getränke	Trösser
Granderath	Worringer
Getränke Süth	Getränkemarkt

# 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.

## Fahrzeug-Kaufgesuche

**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**

**Autoankauf Schulte: Sofortankauf von Autos aller Marken**  
Alter, Zustand, TÜV - egal! Bitte alles anbieten! Komme sofort, auch SA. + SO!  
**Telefon: 0178 - 340 66 11**

Vespa-Piaggio-Vespa - Suche privat alten Vespa-Roller, Zustand egal, alles anbieten. Auch Lambretta, Zündapp, Honda Monkey-Dax. ☎ 0151-1970070 Mail: herbst-u2@web.de

aktuell und regional  
Rheinische Anzeigenblätter.de

# Bauen & Wohnen

## Bauen & Wohnen

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

aktuell und regional  
Rheinische Anzeigenblätter.de

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

### FENSTERLÄDEN

ALU KUNSTSTOFF-HOLZ  
Paßgenau nach Maß

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

# Immobilien

## Immobilienangebote

Sie suchen eine Altbauwohnung? 2 Zimmer ETW mit Balkon, Kölner Südstadt? Bitte melden Sie sich an: Annette Manuwa Immobilien, info@activ-manuwa.de

## Kaufgesuche Häuser

Gesucht

**Bender & Bender**  
- Immobilien Gruppe -

In Randlage von Köln suchen wir für eine Fam. ein EFH mit mindestens 5-6 Zimmern, Garten und Garage, auch mit Renovierungsbedarf. Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne unverbindlich im Detail. Infos unter: www.bender-immobilien.de, oder unter: 02204/2904940.

## Vermietungen Garagen

Tiefgaragenplatz mit Wallbox ab sofort zu vermieten. Friedrich-Karl-Str. 2601 100,00 €/Monat. Tel: 0157-37127647

## Garten

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

## Immobilienangebote

Eigentumswohnung für solvente Dame gesucht: Umgebung Dellbrück/Refrath, 2-3 Zimmerwohnung mit Balkon. Karin Geller Immobilien, Bergisch-Gladbacher-Str. 984, 51069 Köln, www.immo-geller.de, info@immo-geller.de, 0221-9697930

## Kaufgesuche Eigentumswohnung

Finanziell abgesicherter Informatiker sucht Wohnung/MFH zur Altersvorsorge 0175-1164360  
Suche Eigentumswohnung zum Kauf von Privat! 02235-4019782

## Vermietungen Apartments

Appartment in Köln-Poll Rheinmhe, Wohnfläche ca. 40 m², Warmmiete 660,00 €, Kautions 1350,00 € von privat ab dem 01.02.2024 zu vermieten. Besichtigung unter 0221-983022

## Mietgesuche

Junges Paar sucht Wohnung in Köln, nahe Uni, max 1000 €. ☎ 0173-9657887  
Zuhause gesucht. Wir, Rike & Sebastian, suchen mit unserer fast 2 j. Tochter Tatjana eine 4-5-Zi-Wg./Haus zur Miete in Köln & Umgebung linksrhein. Mind. 90 m², max. 1600 € KM, mit Balkon/Terrasse o. Garten. Wir freuen uns auf Ihren Anruf. ☎ 0176-31245641

## 24 Stunden

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

## Impressum

Druckauflage: 512.155 Exemplare  
Verteilte Auflage: 504.502 Exemplare (laut ADA 3. Quartal 2023), kostenlose Verteilung an die Haushalte in Köln  
Druck: RZ Druckhaus Mittelrheinstraße 2, 56072 Koblenz  
Für die Herstellung dieser Zeitung wird Recyclingpapier verwendet.  
Für unverlangt eingesandene Manuskripte und Bilder wird keine Gewähr übernommen.  
Redaktionsschluss: Dienstags, 13 Uhr  
Anzeigenschluss: Dienstags, 13 Uhr (wenn nicht abweichend auf der Titelseite vermerkt)  
Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, senden Sie bitte eine E-Mail an zustellverb@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

## 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@domont.de  
Verantwortlich für den Anzeigenteil: Oliver Siegert, wohnhaft in Köln  
Gültige Preisliste Nr. 3 ab KW 01/2024  
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 Bliener  
Alexander Buge  
Serkan Gürlük  
Zustellung/Vertrieb: Rheinische Direkt-Werbung GmbH & Co. KG, August-Horch-Str. 10, 51149 Köln www.rdw-koeln.de

# Reisemarkt

## Nordsee

Ferienhäuser 30m zum Deich Nähe St.Peter-Ording 3/6 Pers. 040-6536466, www.wasserkaende.de  
Halbinsel Butjadingen, Komfort, FeHs, beste Lage, strandnah ☎ 06081-66124 www.urlaubintossens.de

## Frankreich

Cannes komfortable Ferienwohnung, 50 m², bis 4 Personen, direkt am Meer und Strand, frei ab sofort - auch Langzeitvermietung!  
☎ 0221-22209955 oder info@al pha-pflege.de  
Tel. 0160-93 85 78 69

aktuell und regional  
Rheinische Anzeigenblätter.de

Ein Angebot vom Rheinischen Anzeigenblätter

Ihre Anzeigen auch online!

Das Online-Marktplatz kleinanzeigenmarkt-rheinland.de

# Kleinanzeigen

## Verkäufe

2 Karten Große Kölner Redner-Härendevand am 18.01.24 und 2 Karten Große Kölner Mädchensitzung am 25.01.24 zum Selbstkostenpreis zzgl. Anzeigenkosten abzugeben. Bitte anrufen ☎ 0172-6425675.

## Existenzen

**Kosmetikstudio in Gummersbach (Vollexistenz) zu verkaufen! 0160-2971351**

**Kaufgesuche**  
! 0157 - 37 77 92 12 Achtung Ankauf !! Pelze, Bekleidung, Handtaschen, Porzellan, Bleikristall, Zinn, Näh-u. Schreibmasch., Bücher, LPs, Briefm., Teppiche, Möbel, Gobeline, Puppen, Besteck, Bilder, Uhren, Tafelsilber, Münzen, Bernstein u. Schmuck. Seriose Hausbesuche, Barzahlung, Frau Hartmann ☎ 0157 -3777 9212

## Unterricht

Selbstständiger Musiklehrer erteilt Unterricht in Akkordeon & Handharmonika im Akkordeonfachgeschäft Zöllner. Telefon: 0221-365 475

## Trödelmarkt

Modeschmuck, Gold, Silber, Münzen, Zahn-gold, alte und auch defekte Uhren kauft Vintage An- & Verkauf, Frankfurter Str. 71, 51065 Köln. ☎ 0178-2915386

## Dienstleistung

1a Haushaltsauflösungen mit Wertanrechnung. ☎ 0221-378265  
1a Abfallbeseitigung, Entrümpelungen aller Art. Zum Festpreis! Kostenlose Besichtigung! ☎ 0157-38759722  
1a Abfallentsorgung, Haushaltsauflösung, Entrümpelung www.batke-transporte.de ☎ 02234-59621  
Malerarbeiten sauber, preiswert ☎ 02234-4308098  
Scheren-, Messerschleifer und Diverses direkt vor Ort, einmalige 3 Tage gültige Aktion: 10% Rabatt, Telefon 0157-81741922  
Wohnungsaufösungen, Entrümpelungen; schnell, preiswert. SSM Köln, 0221-6403152. Sie unterstützen ein langjähriges Selbsthilfeprojekt!

Achtung, Köln Designer sucht! Bücher, CD's, Villeroy & Boch Geschirr, Pelze, Markenkleidung + Louis Vuitton Taschen, Bleikristall, Modeschmuck, Schallpl. ☎ 0221-17073488

## Häusliche Pflege

24h-Pflege durch poln. Pflegepersonal! Bezahlbar u. professionell. ☎ 0209-879151, www.optimum-pro-senior.de  
Nette Frau sucht neue Betreuungsstelle in Privathaushalt! Ich spreche gut Deutsch und lese gerne vor. Ich habe Erfahrung mit Demenz und Bettlägerigen Menschen. Nur Langfristig! ☎ 0621-18060355 Handy 01579-2452045

1a Aber absolut alles Ankauf, Pelzankauf. Bekannt für höchste Seriosität. Abendgarderobe, Landhaus Mode, Lederwaren, Bücher, Silberbesteck, Münzen, Uhren, Champagner Wein und Spirituosen, Zinn, Schmuck, Porzellan, Kristall, Römmergläser, Leuchter, Teppiche, Gobelins, Gemälde, Holzfiguren, Karnevalsorden, Handtaschen, LP, CD, Näh- u. Schreibmaschinen, Puppen, Wertschätzung, bitte alles anbieten. Weiß Tel: 0178-3735914  
1A Anna Dekorateurin kauft! Köln 0221-25960211 Kompl. Nachlässe, Porzellan, Kristall, alte Weine, Pelz, Handt., Modeschmuck, Schallpl., Bücher, Bilder, Karnevalsorden, alles anbieten!  
Ankauf von Wanduhren, Standuhren, Kamminuhren, Armbanduhr, Taschenuhren, Herr Herzberg 0162-6526557  
Barankauf von Silberbestecken, Meissen u. Herend Porzellan, Bücher u. kompl. Nachlässe, geschnitzte Herrenzimmer, großf. Ölbilder, Bronzefiguren, Zeitlos & Antik, Hennef, Frankfurterstr. 117, ☎ 02242-9041348 o. 0177-7593050

## Briefmarken & Münzen

Ob Sie eine Einlieferung für unsere Auktionen vornehmen oder sofort gegen bar verkaufen wollen - auch an Ihrem Wohnort -, wenden Sie sich an die richtige Adresse: AIX-Phila GmbH, 52062 Aachen, Lothringerstraße 13, ☎ 0241-33995 - www.aix.phila.de

KAUFE MODELLEISENBahn ALLER ART! Auch große Sammlungsauffösung. Zahle fair und bar bei Abholung. Heinrich Weber, 0160/964 577 81  
Maria kauft! Hochwertiges Porzellan, Meissen, Rosenthal, Herend, ältere Weine u. Champagner, Pelze, Porzellanfiguren, Silber, Modeschmuck, Zinn, Musikinstrumente, hochwertiges Schmuck/Uhren. ☎ 0221-17052664 Barzahlung!

## Modellbahner suchen Eisenbahn & Zubehör

Anlage/Sammlung. Gerne auch Modellfahrzeuge. Tel. 0175-77744 99  
Modelleisenbahn Spur HO - Märklin, Roco, Fleischmann gesucht - auch LGB und Lenz-Spur-0 gesucht. Gerne auch größere Anlagen und Sammlungen. Tel. 02234 - 89 492  
Sammler sucht Bibel-, Gesangs- und Gebetsbücher Hermann 0163-1086945

# Stellenmarkt

## Stellenangebote

**Ambulanter Pflegedienst** sucht ab sofort **Pflegefachkraft** und **Pflegehelfer/in LG1/LG2** in Teil-/Vollzeit. Führerschein erforderlich. ☎ 0221-22209955 oder info@al pha-pflege.de  
**Aushilfe** auf Minijob-Basis (538,00 €) für die Küche gesucht. Zu ihren Aufgaben gehört die Mithilfe bei der Zubereitung des Mittagessens sowie sämtliche in einer Großküche anfallende Spül- und Aufräumarbeiten. Die Arbeitszeit ist montags bis freitags zwischen 10 und 14 Uhr, die Arbeitstage sind flexibel vereinbar. Berufserfahrung wünschenswert, aber nicht Voraussetzung. E-Mail: s.lemp@promonta.de; ☎ 02203-902920  
**Austräger/Zeitungssteller** (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  
**Damen** ab 18 J. für eine leichte Telefonfertigkeit gesucht. Flexible Arbeitszeiten und gute Verdienstmöglichkeiten. ☎ 0221-964464218  
**dynamischer Hausmeister** m/w/d mit FS Vollzeit 40 Std. Woche per sofort Tel: 0221-1706594  
**Erkrankte** Frau sucht liebevolles Zuhause bei Familie oder weiblicher Einzelperson, älter als 50 J., ☎ 0175/8231548

**Köln Chorweiler City Center** Wir suchen Reinigungskraft männlich oder weiblich. Mo., Mi., Fr. von 09:45 Uhr bis 11:15 Uhr. Minijobs : Tel: 0173-5875012  
**Kfm. Mitarbeiter** (m/w/d) für den Bereich Buchhaltung in Teilzeit (25 Stunden/Woche). Wir bieten Ihnen einen interessanten, sicheren Arbeitsplatz zu guten Bedingungen. Wenn Sie eigenverantwortlich und zuverlässig in einem engagierten, freundlichen Team mitarbeiten wollen und erste Erfahrungen im Bereich Buchhaltung haben, freuen wir uns auf Ihre Bewerbung. A.S.aktuell AG, Luxemburger Str. 15, 53842 Troisdorf oder bewerbung@as-aktuell.de  
**Lagerarbeiter** für unbefristete über tariflich bezahlte Dauerstellung AGILIS-Zeitarbeit ☎ 0221-234785  
**Mitarbeiter** (m/w/d) auf Basis flexibler Teilzeit für Lottergeschäfte in Klattenberg ab sofort gesucht. ☎ 0221-4201765

**Reinigungskraft m/w/d** auf geringfügiger Basis ab sofort für Köln (Nähe Heumarkt) gesucht. 3x w 06:00 - 7:45 Uhr. Gebäudereinigung D. Hansen GmbH, Tel. 02208/9193510  
**Reinigungskraft m/w/d** für Bürogebäude in Ossendorf gesucht. AZ: Montag - Freitag 17:15 - 19 Uhr / Minijob, Mobil: 0163-3393881 tel. erreichbar bis 17 Uhr  
**Reinigungskräfte** in Teilzeit für KölnerInnenstadt gesucht!!! Die Arbeitszeit ist von Montag bis Freitag von 14 Uhr bis 19 Uhr oder von 15:30 Uhr bis 20:15 Uhr. Die Tätigkeit ist Sozialversicherungs-pflichtig. Gesundheits- & Führungszeugnis wird benötigt. Wenn Sie in einem netten Team arbeiten möchten, dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung unter 0170-9663715 Firma ABAKUS GmbH  
**Spülhelfer** (m/w/d) für unsere Spülküche in Köln-Merkenich gesucht. Arbeitszeit Montag bis Freitag von 8 Uhr bis 17 Uhr. STÜGO GmbH, ☎ 0171-4447444, E-Mail: info@stuego.de  
**Stationshilfe** (m/w/d) für psychiatrisches Fachkrankenhaus in der Kölner Südstadt in Vollzeit gesucht. Zu Ihren Aufgaben gehören Besorgungen und hauswirtschaftliche Tätigkeiten wie z.B. Vorbereitung der Mahlzeiten, Raum- & Küchenreinigung sowie Wäschepflege. Die Vergütung erfolgt in Anlehnung an den TVÖD. Kontakt: Klinik Alteburger Straße gGmbH, Alteburger Str. 8-12, 50678 Köln; ☎ 0221-33940 0221/33940; E-Mail: info@pka-koeln.de  
**Treppenhäuserreinigung** (Schlüsselstelle) an zuverl., deutschsprach. Reinigungskräfte am Zülpicher Platz 1,75 Std./Wo., Alter Markt 2 Std./Wo., Chlodwigplatz 3 Std./Wo. und Lindenthal 2,5 Std./Wo. zu vergeben. Gerne Hausfrauen. Firma, 02236-5098972

**DICON**  
Mitarbeiter für die Produktion gesucht. DICON ☎ 02241-70777

**Montagehelfer** für gut bezahlte Dauerstellung AGILIS-Zeitarbeit ☎ 0221-234785

**Qualifizierte Unterstützung m/w/d** für unseren Objektleiter in der Gebäudereinigung gesucht. Wenn Sie täglich mindestens 5 Std. Zeit haben, einen PKW Führerschein besitzen (Auto wird gestellt) und Erfahrung in der Unterhaltsreinigung besitzen, sollten wir uns unterhalten. **Eicheneauer Gebäudeservice GmbH** Tel. 0170/5628336

**Reinigungskraft** (Minijob) für ein Altenwohnheim in Köln-Mitte gesucht. Arbeitszeit: Samstag, Sonntag und Feiertage je 2,5 Std. Tariflohn 13,50 € brutto/Std. Böhlecke GmbH 0221-638464  
**Reinigungskraft** (Teilzeit oder Minijob) für Altenwohnheim in Köln-Brück gesucht. Arbeitszeit ab 8.30 Uhr. Tariflohn 13,50 €/Std. brutto. Böhlecke GmbH. ☎ 0221-638464  
**Reinigungskraft** (Teilzeit oder Minijob) für Altenwohnheim in Köln-Mitte gesucht. Arbeitszeit Mo.-Fr. ab 08.30 Uhr. Tariflohn 13,50 € brutto/Std. Böhlecke GmbH ☎ 0221-638464  
**Reinigungskraft** in Vollzeit mit Führerschein für Köln und Umgebung zum nächstmöglichen Zeitpunkt gesucht. Erfahrung, Flexibilität, ein freundliches und gepflegtes Auftreten sowie deutschsprachig setzen wir voraus. Bezahlung über tariflich, Firmenfahrzeug wird gestellt. Rheinclean GmbH ☎ 0221-29725441, info@rheinclean-gmbh.de

**www.metallbau-schorn-gmbh.de** Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir Monteur, Schweißer, Schlosser / Metallbauer und LKW-Fahrer CE sowie einen Metallbaumeister. Wir bieten: Eine faire Vergütung, betriebliche Altersvorsorge, ein freundliches Betriebsklima, kostenlose Arbeitskleidung inkl. Reinigung. ☎ 02443-901111 info@schorn-metallbau.de  
**Zimmerreinigungs- /** Hotelfachkraft in Wahnheide gesucht! Kontakt: ☎ 02203-96999, info@aoc-hotel.de  
**Zuverlässige** Reinigungskraft für Treppenhäuser in Köln-Merheim gesucht. Mo. & Mi. 7:00 Uhr bis 10:30 Uhr 14 €/Std. ☎ 02202-2725897  
**Zuverlässiger** Bote m/w/d auf Minijob-Basis ab sofort für Apotheke in Kölner Südstadt gesucht. Bewerbungen unter 0221-313185 oder per Email an info@severin-apotheke-koeln.de

**Friseur Kopfsalat und Salon Grün-korn in Köln-Ehrenfeld** und **Köln-Sültz** sucht motivierte **Friseurin** (w/m/d) und **Wiedereinsteiger** die Spaß an trendorientierter Arbeit haben. Möchtest Du Teil in unserem Team werden? Dann melde Dich telefonisch ☎ 0171-5769805

**Friseur Kopfsalat und Salon Grün-korn in Köln-Ehrenfeld** und **Köln-Sültz** sucht motivierte **Friseurin** (w/m/d) und **Wiedereinsteiger** die Spaß an trendorientierter Arbeit haben. Möchtest Du Teil in unserem Team werden? Dann melde Dich telefonisch ☎ 0171-5769805

**Griechischer** Imbiss sucht Mitarbeiter/in ☎ 0173-7570968  
**Haushaltshilfe** gesucht in Festanstellung, die hilft einen 5 Personen Haushalt mit 2 Kindern im Griff zu halten. Tätigkeiten: aufräumen, putzen, Wäsche inkl. bügeln. Arbeitszeit variabel von 15 bis 40 Std. pro Woche, vormittags. Bitte rufen Sie an: 0176-32559792  
**Hauswirtschaftskräfte** (m/w/d) für ambulanten Pflegedienst im Raum Köln linksrheinisch, in Teilzeit oder auf 538.-€-Basis ab sofort gesucht! **Anrufe Mo.-Fr. Tel.: 0221-88885156**

**Friseur Kopfsalat und Salon Grün-korn in Köln-Ehrenfeld** und **Köln-Sültz** sucht motivierte **Friseurin** (w/m/d) und **Wiedereinsteiger** die Spaß an trendorientierter Arbeit haben. Möchtest Du Teil in unserem Team werden? Dann melde Dich telefonisch ☎ 0171-5769805

**Friseur Kopfsalat und Salon Grün-korn in Köln-Ehrenfeld** und **Köln-Sültz** sucht motivierte **Friseurin** (w/m/d) und **Wiedereinsteiger** die Spaß an trendorientierter Arbeit haben. Möchtest Du Teil in unserem Team werden? Dann melde Dich telefonisch ☎ 0171-5769805

**Friseur Kopfsalat und Salon Grün-korn in Köln-Ehrenfeld** und **Köln-Sültz** sucht motivierte **Friseurin** (w/m/d) und **Wiedereinsteiger** die Spaß an trendorientierter Arbeit haben. Möchtest Du Teil in unserem Team werden? Dann melde Dich telefonisch ☎ 0171-5769805

**Friseur Kopfsalat und Salon Grün-korn in Köln-Ehrenfeld** und **Köln-Sültz** sucht motivierte **Friseurin** (w/m/d) und **Wiedereinsteiger** die Spaß an trendorientierter Arbeit haben. Möchtest Du Teil in unserem Team werden? Dann melde Dich telefonisch ☎ 0171-5769805

**Friseur Kopfsalat und Salon Grün-korn in Köln-Ehrenfeld** und **Köln-Sültz** sucht motivierte **Friseurin** (w/m/d) und **Wiedereinsteiger** die Spaß an trendorientierter Arbeit haben. Möchtest Du Teil in unserem Team werden? Dann melde Dich telefonisch ☎ 0171-5769805

**Friseur Kopfsalat und Salon Grün-korn in Köln-Ehrenfeld** und **Köln-Sültz** sucht motivierte **Friseurin** (w/m/d) und **Wiedereinsteiger** die Spaß an trendorientierter Arbeit haben. Möchtest Du Teil in unserem Team werden? Dann melde Dich telefonisch ☎ 0171-5769805

**Friseur Kopfsalat und Salon Grün-korn in Köln-Ehrenfeld** und **Köln-Sültz** sucht motivierte **Friseurin** (w/m/d) und **Wiedereinsteiger** die Spaß an trendorientierter Arbeit haben. Möchtest Du Teil in unserem Team werden? Dann melde Dich telefonisch ☎ 0171-5769805

**Friseur Kopfsalat und Salon Grün-korn in Köln-Ehrenfeld** und **Köln-Sültz** sucht motivierte **Friseurin** (w/m/d) und **Wiedereinsteiger** die Spaß an trendorientierter Arbeit haben. Möchtest Du Teil in unserem Team werden? Dann melde Dich telefonisch ☎ 0171-5769805

**Friseur Kopfsalat und Salon Grün-korn in Köln-Ehrenfeld** und **Köln-Sültz** sucht motivierte **Friseurin** (w/m/d) und **Wiedereinsteiger** die Spaß an trendorientierter Arbeit haben. Möchtest Du Teil in unserem Team werden? Dann melde Dich telefonisch ☎ 0171-5769805

**Friseur Kopfsalat und Salon Grün-korn in Köln-Ehrenfeld** und **Köln-Sültz** sucht motivierte **Friseurin** (w/m/d) und **Wiedereinsteiger** die Spaß an trendorientierter Arbeit haben. Möchtest Du Teil in unserem Team werden? Dann melde Dich telefonisch ☎ 0171-5769805

**Friseur Kopfsalat und Salon Grün-korn in Köln-Ehrenfeld** und **Köln-Sültz** sucht motivierte **Friseurin** (w/m/d) und **Wiedereinsteiger** die Spaß an trendorientierter Arbeit haben. Möchtest Du Teil in unserem Team werden? Dann melde Dich telefonisch ☎ 0171-5769805

**Friseur Kopfsalat und Salon Grün-korn in Köln-Ehrenfeld** und **Köln-Sültz** sucht motivierte **Friseurin** (w/m/d) und **Wiedereinsteiger** die Spaß an trendorientierter Arbeit haben. Möchtest Du Teil in unserem Team werden? Dann melde Dich telefonisch ☎ 0171-5769805

**Friseur Kopfsalat und Salon Grün-korn in Köln-Ehrenfeld** und **Köln-Sültz** sucht motivierte **Friseurin** (w/m/d) und **Wiedereinsteiger** die Spaß an trendorientierter Arbeit haben. Möchtest Du Teil in unserem Team werden? Dann melde Dich telefonisch ☎ 0171-5769805

**Friseur Kopfsalat und Salon Grün-korn in Köln-Ehrenfeld** und **Köln-Sültz** sucht motivierte **Friseurin** (w/m/d) und **Wiedereinsteiger** die Spaß an trendorientierter Arbeit haben. Möchtest Du Teil in unserem Team werden? Dann melde Dich telefonisch ☎ 0171-5769805

**Friseur Kopfsalat und Salon Grün-korn in Köln-Ehrenfeld** und **Köln-Sültz** sucht motivierte **Friseurin** (w/m/d) und **Wiedereinsteiger** die Spaß an trendorientierter Arbeit haben. Möchtest Du Teil in unserem Team werden? Dann melde Dich telefonisch ☎ 0171-5769805

**Friseur Kopfsalat und Salon Grün-korn in Köln-Ehrenfeld** und **Köln-Sültz** sucht motivierte **Friseurin** (w/m/d) und **Wiedereinsteiger** die Spaß an trendorientierter Arbeit haben. Möchtest Du Teil in unserem Team werden? Dann melde Dich telefonisch ☎ 0171-5769805

**Friseur Kopfsalat und Salon Grün-korn in Köln-Ehrenfeld** und **Köln-Sültz** sucht motivierte **Friseurin** (w/m/d) und **Wiedereinsteiger** die Spaß an trendorientierter Arbeit haben. Möchtest Du Teil in unserem Team werden? Dann melde Dich telefonisch ☎ 0171-5769805

**Friseur Kopfsalat und Salon Grün-korn in Köln-Ehrenfeld** und **Köln-Sültz** sucht motivierte **Friseurin** (w/m/d) und **Wiedereinsteiger** die Spaß an trendorientierter Arbeit haben. Möchtest Du Teil in unserem Team werden? Dann melde Dich telefonisch ☎ 0171-5769805

**Friseur Kopfsalat und Salon Grün-korn in Köln-Ehrenfeld** und **Köln-Sültz** sucht motivierte **Friseurin** (w/m/d) und **Wiedereinsteiger** die Spaß an trendorientierter Arbeit haben. Möchtest Du Teil in unserem Team werden? Dann melde Dich telefonisch ☎ 0171-5769805

**Friseur Kopfsalat und Salon Grün-korn in Köln-Ehrenfeld** und **Köln-Sültz** sucht motivierte **Friseurin** (w/m/d) und **Wiedereinsteiger** die Spaß an trendorientierter Arbeit haben. Möchtest Du Teil in unserem Team werden? Dann melde Dich telefonisch ☎ 0171-5769805

**Friseur Kopfsalat und Salon Grün-korn in Köln-Ehrenfeld** und **Köln-Sültz** sucht motivierte **Friseurin** (w/m/d) und **Wiedereinsteiger** die Spaß an trendorientierter Arbeit haben. Möchtest Du Teil in unserem Team werden? Dann melde Dich telefonisch ☎ 0171-5769805

**Friseur Kopfsalat und Salon Grün-korn in Köln-Ehrenfeld** und **Köln-Sültz** sucht motivierte **Friseurin** (w/m/d) und **Wiedereinsteiger** die Spaß an trendorientierter Arbeit haben. Möchtest Du Teil in unserem Team werden? Dann melde Dich telefonisch ☎ 0171-5769805

**Friseur Kopfsalat und Salon Grün-korn in Köln-Ehrenfeld** und **Köln-Sültz** sucht motivierte **Friseurin** (w/m/d) und **Wiedereinsteiger** die Spaß an trendorientierter Arbeit haben. Möchtest Du Teil in unserem Team werden? Dann melde Dich telefonisch ☎ 0171-5769805

**Friseur Kopfsalat und Salon Grün-korn in Köln-Ehrenfeld** und **Köln-Sültz** sucht motivierte **Friseurin** (w/m/d) und **Wiedereinsteiger** die Spaß an trendorientierter Arbeit haben. Möchtest Du Teil in unserem Team werden? Dann melde Dich telefonisch ☎ 0171-5769805

**Friseur Kopfsalat und Salon Grün-korn in Köln-Ehrenfeld** und **Köln-Sültz** sucht motivierte **Friseurin** (w/m/d) und **Wiedereinsteiger** die Spaß an trendorientierter Arbeit haben. Möchtest Du Teil in unserem Team werden? Dann melde Dich telefonisch ☎ 0171-5769805

**Friseur Kopfsalat und Salon Grün-korn in Köln-Ehrenfeld** und **Köln-Sültz** sucht motivierte **Friseurin** (w/m/d) und **Wiedereinsteiger** die Spaß an trendorientierter Arbeit haben. Möchtest Du Teil in unserem Team werden? Dann melde Dich telefonisch ☎ 0171-5769805

**Friseur Kopfsalat und Salon Grün-korn in Köln-Ehrenfeld** und **Köln-Sültz** sucht motivierte **Friseurin** (w/m/d) und **Wiedereinsteiger** die Spaß an trendorientierter Arbeit haben. Möchtest Du Teil in unserem Team werden? Dann mel

Auch online unter **YOURJOB.de**

**Stellenmarkt**

**www.zum-horn.com**

Wir suchen ab sofort einen **Koch (m/w/d)** der sein Können mit regionalen Produkten gut umsetzen kann.

**Gasthaus zum Horn**  
Hornstraße 147 · 51465 Bergisch Gladbach  
E-Mail: info@zum-horn.com · Telefon: 02202/9591910

**Logistikpartner / Fahrer(m/w/d) gesucht!**

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir zuverlässige Subunternehmer zur Auslieferung von Zeitungen und Beilagen im Raum Köln - Leverkusen.

Es handelt sich um feste Touren in Eigenregie, die donnerstags/ freitags gefahren werden. Als Subunternehmer sollten Sie über mindestens ein Fahrzeug mit einer Zuladung ab 3,5 t verfügen. Alternativ suchen wir Fahrer zur Anstellung.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme per E-Mail an: fassbender.jobs@gmail.com  
Kurierdienst Fallbender - Am Engelsgraben 35 - 53357 Sankt Augustin

Du bist ein Teamplayer, zuverlässig, motiviert, aufgeschlossen, lernbereit und hast Freude mit Menschen zusammenzuarbeiten? Dann komm ins Team!

**Für unseren KFC Store in Köln Porz suchen wir Dich in Vollzeit und Teilzeit als Servicemitarbeiter (w/m/d)**

**Was du mitbringst:**  
• Mindestens 18 Jahre alt • Eigeninitiatives Arbeiten • Flexibilität für den Schichtdienst

**Was wir Dir bieten:**  
• In unserer KFC-Familie wird Dir niemals langweilig, denn wir entwickeln uns stetig weiter  
• Du arbeitest in einer zukunftssicheren Branche, denn gut gegessen wird immer  
• Beim größten Gastronomiekonzern der Welt wirst Du fair nach Tarif bezahlt und erhältst noch weitere tolle Benefits  
• Vielfältiges & familiäres Team • Unsere einzigartige Unternehmenskultur ist geprägt von Vertrauen, Wertschätzung und dem Glauben, dass jeder Einzelne zählt • Weiterbildungs- und Aufstiegschancen möglich

Bewirb dich jetzt telefonisch unter: 02203/103556 oder per E-Mail an: 659@collinsfoods.eu

**Wir suchen Verstärkung Jetzt bewerben**

**Zeitungszusteller (m/w/d) gesucht!**

Ob als Schüler- oder Ferienjob, als Zuverdienst zum Hauptjob oder als neue Aufgabe nach dem Berufsleben - Jeder ab 13 Jahren kann für uns tätig werden!

Sie verteilen unser Anzeigenblatt freitags oder samstags bei freier Zeiteinteilung am gewählten Zustelltag und - auf Wunsch - in Ihrer unmittelbaren Wohnumgebung!

☎ 02203 18 83 99 📱 0175 999 44 00  
[www.zusteller-jobs.net](http://www.zusteller-jobs.net)

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

**www.leguano.eu**

Für unseren leguano Barfußladen in **Köln** suchen wir **Mitarbeiter (m/w/d)** in Teil-/Vollzeit

Sie sollten einer neuen Idee gegenüber aufgeschlossen sein und Freude am Verkauf eines innovativen und sehr erfolgreichen Produktes haben.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung per E-Mail an: [bewerbung@leguano.eu](mailto:bewerbung@leguano.eu) oder telefonisch unter: 0160 / 78 23 191

natürlich, barfuß, leguano.

**Ihre Anzeigen auch online!**

**YOURJOB.de**

In Kooperation mit **stellenanzeigen.de**

**Wir suchen ab sofort in Voll- oder Teilzeit eine freundliche und teamfähige**

**Medizinische Fachangestellte (m/w/d)** gerne auch aus anderen medizinischen Bereichen **und ab sofort Auszubildende zur MFA (m/w/d)**

Zentrum Orthopädie Sporttraumatologie  
**Dr. med. R. Koll**  
Richard-Zanders-Straße 10  
51465 Bergisch Gladbach  
praxis@zos-gl.de  
Weitere Infos: [www.zos-gl.de](http://www.zos-gl.de)

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:**  
➢ Fundierte Kenntnisse in Excel und in Word, fundiertes kaufmännisches Wissen, MS-Office Kenntnisse, verantwortungsvolles, selbständiges und kostenbewusstes Denken, Organisationstalent, 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](mailto:s.boos@fht.de)

**Tag der offenen Tür**  
20.01.2024  
10 bis 14 Uhr

**Ausbildung und Studium.**  
Game | Mediendesign | Informatik | Wirtschaft

**bib International College**  
www.bib.de  
Hauptstraße 2 | 51465 Bergisch Gladbach

**EXPRESS Die Woche**

**Fragen zur Zustellung?**

**Erreichen Sie unseren Vertrieb digital und rund um die Uhr:**

Unter dem Formular Zustellung auf unserer Website [www.rheinische-anzeigenblaetter.de](http://www.rheinische-anzeigenblaetter.de)

Oder schreiben Sie uns eine E-Mail an: [reklamation@rdw-koeln.de](mailto:reklamation@rdw-koeln.de)

**KdA-Service**

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

Ansprechpartner: Frau Zierden/Herr Rust  
0221-71751380 Anrufe bis 13 Uhr

**Lernhilfe** sucht **Lehrkräfte für Einzelunterricht**

für unsere Schulen in: Engelskirchen, Wiehl, Wipperfurth, Nümbrecht, Lindlar, Gummersbach, Overath, Rösrath, Bergisch Gladbach, Köln-Rodenkirchen, Troisdorf. Voraussetzung ist ein abgeschl. oder fast abgeschl. Studium.

**Info unter: Tel. 0 22 02/9 42 42 92**

**Hilfsarbeiter (m/w/d) für Arbeiten in der Halle gesucht.**

**KLUCK UMWELT-LOGISTIK**  
☎ 0 22 34 / 9 87 10  
[m.kluck@umweltlogistik.de](http://m.kluck@umweltlogistik.de)

**KdA-Service**

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

- Vergütung nach Lohnarbeitsvertrag (Gebäudereiniger-Handwerk)
- 30 Tage bezahlten Urlaub pro Jahr
- Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann melden Sie sich gerne bei uns für unser Objekt - Krankenhaus St. Hildegardis

Ansprechpartner: Frau Curic  
Tel.: 0221-40038293

**Zwei zuverlässige Reinigungskräfte (m/w/x) mit dem Auge für Sauberkeit**

ab sofort für die **LVR-Klinik Köln Merheim** auf Steuerkarte gesucht.

**Einsatzort:** LVR-Klinik Köln Merheim

**Arbeitszeit:** Mo.-Fr.: 05:00 - 11:00 Uhr und Sa. und So. nach Bedarf bei einer Vergütung von 13,50 €/Std.

Wir bieten Ihnen ein nettes Team, eine betriebliche Altersvorsorge, kostenlose Arbeitskleidung, zusätzliches Urlaubsgeld, diverse Vergünstigungen via Corporate Benefits-App bei verschiedenen Partnern und freuen uns auf Ihren Anruf!

Mo. - Fr. 07:30 - 12:30 Uhr

**Frau Inden/Herr Büttner**  
0221/8993-406

**Arbeitsangebote**

**Akademiker/Studenten/Abiturienten** m/w/d für Nachhilfe in Mathematik in Köln-Holweide gesucht. ☎ 0151-17483655  
Info@die-schulwelt.de

**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](http://www.zusteller-jobs.net)

**Gartenhelfer**, zuverlässig/erfahren, ca. 10 Stunden/Monat nach Köln-Lindenthal gesucht ☎ 0172-2627333

**Haushaltshilfe**, zuverlässig, für alle anfallenden Arbeiten im Einfamilienhaus (2 Personen), 1-2x wöchentlich je 3-4 Stunden, nach Köln-Weiden gesucht, Parkplatz vorhanden. ☎ 013/36154 Zuschriften an: Verlag Schlossbote/Werbekurier, Uhlstr. 102, 50321 Brühl.

**Hausmeister** mit Verantwortung (m/w/d) zur Aushilfe (Minijob), gerne Handwerker, sucht Hotel Viktoria Köln (Nähe Reichensperger Platz) - ☎ 0221-973172-196 Frau Kerschner

**Hotel am Freischütz** sucht ab sofort **Reinigungskräfte (m/w/d)** in Teilzeit oder auf 520,00 € Basis. Melden bitte unter ☎ 02233-932330 oder per Mail: [m.may@hotel-am-freischuetz.de](mailto:m.may@hotel-am-freischuetz.de)

**Putzhilfe**, deutschsprachig, nach Lindenthal für 1 Personenhaushalt, 80 m², ca. 3 Std. alle 2 Wochen außer Freitags, gesucht. 0221-402458

**Reinigungshilfe** für Zwei-Personen-Haushalt in Köln-Rodenkirchen gesucht. Alle 2 Wochen Mittwochs 3-4 Stunden oder nach VB. 18 Euro die Stunde, auf Minijob-Basis. Wir freuen uns auf Ihre Zuschriften per Email, an unsere EMail-Adresse [Reinigungshilfe-Rodenkirchen@gmx.de](mailto:Reinigungshilfe-Rodenkirchen@gmx.de)!

**Reinigungskraft** auf 520,- € für Wildersdorferstraße. ☎ 0221-97283997

**Reinigungskraft** mit Verantwortung (m/w/d), Teilzeit (20-30 Stunden), sucht Hotel Viktoria Köln - Frau Kerschner (Nähe Reichensperger Platz). ☎ 0221-973172196

**Reinigungskraft** nach Porz-Wahnheide für Einfamilienhaus alle 3 Wochen 3 bis 4 Stunden gesucht. ☎ 02203-695587

**Reinigungskraft**, engagiert, zuverlässig, 1x wöchentlich in Köln-Südrh für großes Haus mit Hund gesucht. ☎ 0173-6794080

**Reinigungskräfte** für Minijob nach Köln-Niehl und Köln-Esch gesucht ab 16:30 Uhr, ab sofort ☎ 0172-2011637

**Stellen-gesuche**

**Biete** liebevolle Betreuung für niveauvolle ältere Damen oder Herren (z.B. Kochen, Einkaufen, Arztbesuche usw.) ☎ 01512-2964358

**Frau** sucht Putzstelle und biete auch Haushaltshilfe an. ☎ 0177-2650751

**Arbeits-gesuche**

**1A Maler** sucht Arbeit. ☎ 0221-16922574 o. 0173-9321474

**Altenpflegerin** im Vorruhestand sucht Tätigkeit in Haushalt/ Pflege/Betreuung. ☎ 0152-29053939

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

**Erfahrene** Frau sucht Putz-/Bügelstelle ☎ 0151-53237366

**Erfahrene**, mitdenkende Reinigungskraft sucht dauerhafte Tätigkeit. ☎ 0174-8089352

**Fensterputzer** sucht Arbeit im Haushalt. ☎ 0163-8846553

**Fliesenleger** mit langjähriger Erfahrung sucht Arbeit. ☎ +0157-70052345

**Fliesenleger**, mit langjähriger Berufserfahrung, sucht Nebenjob. ☎ 0163-4977950

**Frau** sucht Putz- und Bügelstelle in Privathaushalt (Köln Stammheim/Dellbrück/Holweide/Höhenhaus). 0173-6938840

**Gelernter** Handwerker verlegt Laminat und Fliesen, Tapezier-/Malerarbeiten ☎ 0163-7783313

**Suche** Arbeit als Putzfrau in Köln. Tel. 0157-75014809

**Zuverlässige**, ehrliche Frau sucht Arbeit in Privathaushalt. ☎ 0163-3335335

**BACK MIT AN!**

**Bäcker (m/w/d)**  
Fachkraft für Lebensmitteltechnik

- Ab 50.000€ Jahresgehalt.
- 38 Std./Woche - flexible Arbeitszeitreduzierung möglich. So bietet die Schichtarbeit einen familienfreundlichen Ausgleich.
- Verantwortungsvolle und abwechslungsreiche Tätigkeit in einem modernen Arbeitsumfeld.

Unser Team-Troisdorf sucht dich!

Ab sofort und unbefristet [harry-brot.de/karriere](mailto:harry-brot.de/karriere)

**Harro**

**QUEREINSTEIGER WILLKOMMEN!**

**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](http://www.zusteller-jobs.net)

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

**Logistikpartner/ Fahrer(m/w/d) gesucht!**

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir zuverlässige, motivierte Subunternehmer (oder „eigene“ Fahrer) zur Auslieferung von Zeitungen und Beilagen im Kreis Rhein-Sieg/Rhein-Erft/Köln.

Es handelt sich um feste Touren in Eigenregie, die donnerstags/ freitags gefahren werden.

- gute Auslastung und pünktliche Bezahlung
- langfristige Zusammenarbeit möglich!

Alternativ suchen wir Fahrer zur Anstellung!

Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme!

**Ansprechpartner: Herr Metin Ilgi**  
☎ M@I-LACUS.de ☎ 0172-788 820 1  
I-LACUS UG · Hauptstr. 175-177 · 50169 Kerpen

**RAG INTERACTIVE**

Die RAG-Interactive GmbH & Co. KG ist eine moderne Agentur mit Sitz in Köln und optimaler Anbindung an den ÖPNV. Wir beraten und betreuen zahlreiche mittelständische Unternehmen aus Handel, Handwerk und Gewerbe rund um die optimale Vermarktung Ihrer Produkte und Dienstleistungen. Zu unserem Produktportfolio gehören klassische Anzeigenwerbung, Prospekte und eine Vielzahl digitaler Produkte.

**Account Manager (m/w/d) in Vollzeit für den Rhein-Erft Kreis**

Wir bauen unser Team weiter aus und suchen Sie als Account Manager (m/w/d) zum nächstmöglichen Zeitpunkt. Kommunikationsstarke Kolleg:innen, die sich für Medien begeistern und gemeinsam mit uns am Erfolg unserer Kunden arbeiten möchten, sind herzlich willkommen.

**Was wir bieten:**

- ➔ Eine attraktive Vergütung
- ➔ 30 Tage Urlaub im Jahr
- ➔ Mobiles Arbeiten im Büro, von zu Hause oder direkt beim Kunden vor Ort
- ➔ Ein familiäres Team auf Augenhöhe mit einem starken Zusammenhalt
- ➔ Spannende Projekte, flache Hierarchien und kurze Entscheidungswege
- ➔ Regelmäßige Weiterbildung und Coaching

**Ihr Profil:**

- ➔ Sie haben B2B-Erfahrung, idealerweise im Verlagswesen
- ➔ Sie sind mündlich und schriftlich kommunikationsstark
- ➔ Sie sind Teamplayer:in
- ➔ Sie kommunizieren und verkaufen gerne
- ➔ Sie sind serviceorientiert
- ➔ Sie sind eine aufgeschlossene Persönlichkeit

**Ihre Aufgaben:**

Gemeinsam mit Ihren Kolleg:innen betreuen Sie unsere lokalen Kunden vor Ort und erarbeiten gemeinsam mit Ihren Kunden optimale Werbekonzepte; egal ob klassisch Print oder Digital.

**Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann bewerben Sie sich jetzt hier:**  
RAG-Interactive GmbH & Co. KG z.Hd. Udo Waldau, August-Horch-Str 10, 51149 Köln oder per E-Mail an: [bewerbung@rag-interactive.de](mailto:bewerbung@rag-interactive.de)

**Vorteile für kleine Läden** ANZEIGE

Es gibt sie noch, die schönen kleinen Geschäfte: mit individueller Mode, köstlichen Leckereien, handgemachtem Schmuck oder Hobby-Equipment. Zunehmend sind in den Innenstädten auch Pop-up-Stores zu finden – Läden, die nur für kurze Zeit aktiv sind, zum Beispiel, um Leerstand sinnvoll zu überbrücken. Viele davon können sich keine teure elektronische Ladenkasse leisten. Das ist kein Problem, ganz im Gegenteil. Denn eine offene Kassenführung mit Kassenbuch und Kassenbericht ist nach wie vor erlaubt, vom Finanzamt anerkannt und bietet sogar Vorteile.

**Ladenkasse für unterwegs**

Die Ausgaben für ein Kassenbuch sind sehr überschaubar. Das Stadtfest z. B. bietet eine gute Gelegenheit, um Zusatzgeschäft zu machen? Mit einem Kassenbuch geht das unkompliziert: Buch und Stift einstecken und fertig ist die Ladenkasse für unterwegs. Weiterer Pluspunkt: Klassische Formularbücher (z.B. Avery Zweckform) funktionieren immer – unabhängig von der Stromzufuhr, Funklöchern oder einer langsamen Internetverbindung.

Zum Glück immer noch da – die schönen kleinen Läden. Statt einer elektronischen Ladenkasse ist hier oft ein Kassenbuch im Einsatz. Foto: pixabay.com

www.kultcrossing.de

**JUGEND KULTUR**

motiviert LERNEN, kreativ ARBEITEN, kulturelle Vielfalt erleben!

**Lebensversicherungen – BGH-Urteil: Hohe Entschädigungen für Versicherte!** ANZEIGE

Wenn Sie eine Lebens- oder Rentenversicherung zwischen 1994 und 2007 abgeschlossen haben, sind Sie womöglich Opfer unzureichender Widerrufsbelehrungen geworden. Ihnen kann dann eine hohe finanzielle Entschädigung durch Ihre Versicherungsgesellschaft zustehen, da Sie von dieser rechtlich benachteiligt wurden.

In einem sensationellen Urteil hat der Bundesgerichtshof die Rechte von Versicherten massiv gestärkt und ermöglicht es Ihnen, sich Ihr Geld mit guter Verzinsung zurückzuholen, ohne Abzug der oft horrenden Maklerprovisionen und Verwaltungskosten. Das Beste dabei: Dies gilt auch für bereits ausbezahlte oder gekündigte Versicherungen. Auch hier können Sie nachträglich Tausende Euro zusätzlich vom Versicherer einfordern, selbst dann, wenn Ihnen Ihre Unterlagen nicht mehr vollständig vorliegen.

Aufgrund mangelhafter Widerrufsbelehrungen in den Vertragstexten sind viele Versicherungsverträge auch heute noch anfechtbar. Man nennt dies „ewiges Widerrufsrecht“. Bei einem Widerruf erhalten Sie, anders als bei der Kündigung, alle eingezahlten Beiträge ohne Abzug von Maklerprovisionen und Verwaltungskosten zurück.

Ob Ihr Vertrag betroffen ist, prüft zum Beispiel das Düsseldorf-Verbraucherportal [helpcheck.de](http://helpcheck.de) gratis und unverbindlich für Sie. Die Prüfung erfolgt auf Basis Hunderter Urteile datenbankgestützt und individuell durch spezialisierte Anwälte. Sie werden nach der Vertragsprüfung beraten und können das Unternehmen, sofern Sie wünschen, rein auf Erfolgsbasis mit der Durchsetzung Ihres Anspruchs beauftragen.

Das bedeutet für Sie: Sie können nur gewinnen, da Sie nur einen Anteil des für Sie bei Ihrer Versicherung erzielten finanziellen Mehrwertes an das Verbraucherportal bezahlen. Ein fairer Deal, denn das Geld, das Sie ohnehin von der Versicherung erhalten hätten, bleibt komplett unangetastet. Das Unternehmen hat bereits über 50 Millionen Euro an seine Kunden ausbezahlt.

Die gratis Vertragsprüfung finden Sie hier: [www.helpcheck.de/auszahlung](http://www.helpcheck.de/auszahlung)

Starkes Urteil für Versicherte. Foto: MidJourney & Friedberg/stock.adobe.com

Und nicht nur das: Die Versicherung muss Ihnen eine sogenannte Nutzungsentschädigung dafür zahlen, dass sie mit Ihrem Geld Gewinne erwirtschaftet hat. So erhalten Sie im Idealfall das Doppelte Ihrer Beiträge zurück. Ein sattes Plus auf Ihrem Konto winkt: in Zeiten hoher Inflation eine wirklich gute Nachricht!

# Der Kölner Konzert-Kalender 2024

Rock, Pop, Rap und kölsche Tön: Auf das kommende Kölner Konzert-Jahr dürfen sich Musik-Fans ganz besonders freuen. Top-Acts und Weltstars machen der Domstadt ihre Aufmerksamkeit. Wir haben ein paar Highlights kalendarisch zusammengestellt.

**Depeche Mode**  
3., 4. und 8. April, Lanxess-Arena: Die britischen Weltstars und „Mitglieder der Rock and Roll Hall of Fame“ kehren mit ihrer Memento Mori Tour nach Deutschland zurück und spielen in Köln drei NRW-exklusive Konzerte.

**c/o pop**  
24. bis 28. April 2024, Ehrenfeld: Das Festival verwandelt fünf Tage lang ganz Ehrenfeld in verschiedenen Spielstätten zu einem Hotspot der aufstrebenden Popkultur-Szene. [c-o-pop.de/festival](http://c-o-pop.de/festival)

**Brings**  
11. Mai, Tanzbrunnen: Brings eröffnen die Saison 2024 mit einem Open-Air-Konzert. Seit über drei Jahrzehnten begeistern sie ihre Fans mit einer Mischung aus Karnevalshits, Rockmusik und emotionalen Balladen.

**Westernhagen**  
13. Mai, Lanxess-Arena: Jeder kennt seine Hits „Mit 18“, „Freiheit“, „Sexy“ und „Pfefferminz“: Marius Müller-Western-

**Nickelback**  
30. Mai, Lanxess-Arena: Endlich wieder live: Die Rocker kommen mit ihrer Get Rollin' World Tour nach Europa und spielen in Köln das einzige Konzert in NRW.

**Nicki Minaj**  
5. Juni, Lanxess-Arena: Die Queen of Hip-Hop ist Gast in Köln, im Gepäck ihr neues Album „Pink Friday 2“. In der Domstadt spielt die US-amerikanische Rapperin ihr einziges Konzert in NRW.

**Rod Stewart**  
25. Juni, Lanxess-Arena: Der Brite mit der legendären Reibeisenstimme hat in seiner Karriere über 250 Millionen Tonträger verkauft. Die lebende Musik-Legende des vergangenen Jahrhunderts spielt sein einziges NRW-Konzert in Köln.



Peter Fox tourt 2024 auch durch Köln. Foto: Martina Goyert

**Summerjam**  
5. bis 7. Juli, Fühlinger See: Für Reggae-Liebhaber ist das Festival ein fester Termin. Fans von Reggae und Hip-Hop können sich zu Musik-Größen wie Sido, Culcha Cundela, Marsimoto, Megaloh und Rin treiben lassen.

**Peter Maffay**  
12. Juli, Rhein-EnergieStadion: Peter Maffay tritt im Rahmen seiner „We love Rock'n'Roll – Farewell Tour 2024“ in Köln auf. Der Musiker feiert am 30. August seinen 75. Geburtstag und 2024 sein 55-jähriges Bühnenjubiläum.

**Peter Fox**  
11. September, Lanxess-Arena: 15 Jahre nach seinem letzten Solo-Auftritt in Köln kommt

der Berliner wieder nach Deutz. Mit dabei ist sein neues Album „Love Songs“.

**Die Fantastischen Vier**  
5. Dezember, Lanxess-Arena: Über 400.000 Zuschauern wollten in den vergangenen zwei Jahren den wohl bekanntesten Rap-Act Deutschlands sehen. Und jetzt performen die Fantastischen Vier wieder in der Domstadt.

**BAP**  
12. und 13. Dezember, Lanxess-Arena: Seit über 40 Jahren sind BAP eine Größe in der deutschen Musikszene: 2024 gehen die Kölner auf Zeitreise-Tournee und präsentieren ihr Doppelalbum von 1981/82. Zum Tour-Abschluss spielt die Band gleich zwei Konzerte. (bn)

**Lesen Sie am Sonntag**

**Erinnern Sie sich noch?**  
1984: Das beste Pop-Jahr aller Zeiten

**Da freut sich das Sparschwein!**  
Sommerurlaub jetzt buchen - die besten Tipps

schnell. schneller. **EXPRESS**

**Su säht mer en Kölle**

Et Levve jeit wigger

„Et Levve jeit wigger, ejal wie et jeit. Do ha'mer all kei Breefje vun, dat ess jet wat keiner versteit. Denn met uns hät et nit singe Anfang jemaat un met uns hö't et Levve nit op!“

Dat ess uss nem Leedche vum Henner Berzau, wat et Uschi Werner Fluss jesunge hät. Ävver wat wör dat jan-

ze Levve wää, wann sich der Minsch kein Freud dren määt. Un ömesöns ess der Dud un dä koss et Levve. Mer weiß och, dat et Levve schön ess, wa'mer kein Sorje hät. Et jitt ävver och Lück die künne einem et Levver zor Höll maache, nämlich dann wann sei eine drangsaleere (belästigen, peinigen). Un wie säht mer och: Mer muss levve un levve loße.

Katharina Petzoldt

# Die besten Tipps bei nächtlichem Harndrang

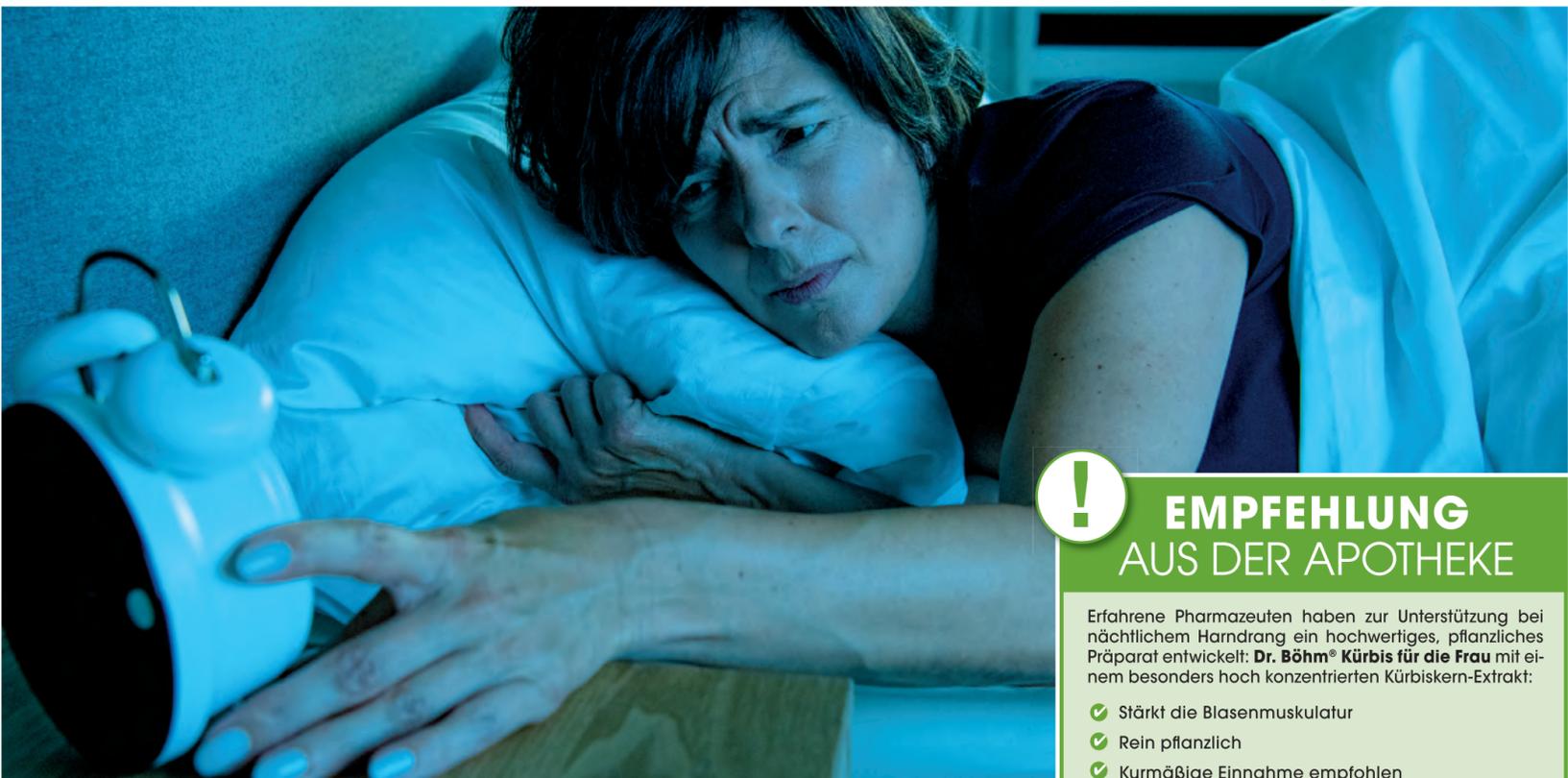
So beugen Sie lästigen nächtlichen „Wanderungen“ auf die Toilette effektiv vor.

In der Nacht regelmäßig aufstehen, um auf's WC zu gehen – viele kennen das Problem. Schuld ist, was man im Volksmund gerne als sensible Blase bezeichnet.

Während bei Männern in der Regel eine vergrößerte Prostata dahintersteckt, findet sich die Ursache bei Frauen in einer gereizten Blasenwand. Diese übermittelt den Nerven dann einen „falschen Füllstand“ und man hat immer häufiger das Gefühl, auf die Toilette zu müssen – obwohl die Blase noch gar nicht voll ist. Besonders häufig sind hormonelle Umstellungen (z. B. in den Wechseljahren) dafür verantwortlich. Die gute Nachricht: Es gibt einige Tipps, die sich schnell umsetzen lassen und mit denen man selbst etwas gegen den nächtlichen Harndrang tun kann.

**Genug trinken!**  
Viele Betroffene versuchen tagsüber weniger zu trinken, um die nächtlichen Toilettengänge zu reduzieren. Keine gute Idee! Denn je weniger wir trinken, umso stärker wird der Urin in der Blase konzentriert. Das reizt die ohnehin schon beleidigte Blasen-schleimhaut nur noch weiter und kann erst recht zu häufigem Harndrang führen. Etwa zwei Stunden vor dem Schlafengehen kann die Flüssigkeitszufuhr aber ruhigen Gewissens reduziert werden.

**Blase und Beckenboden stärken!**  
Mit regelmäßigem Beckenboden-Training kann die Blasenmuskulatur gestärkt werden. Das wiederum wirkt



sich positiv auf die Häufigkeit des Harndrangs aus. Eine geeignete Übung ist hier etwa, dieselben Muskeln anzuspannen, wie wenn Sie auf der Toilette den Harnstrahl unterbrechen wollen.

**Die Blase trainieren!**  
Neben dem Beckenboden kann auch die Blase selbst gestärkt werden. Das geht, indem man vorbeugende Toilettengänge (z. B. vor einer langen Auto-

fahrt) vermeidet oder versucht, den Toilettengang jedes Mal ein bisschen weiter hinauszuzögern. Auch bei starkem Harndrang beruhigt sich die Blase oft nach ein paar Minuten wieder. Man kann so versuchen, die Abstände zwischen den Toilettengängen auszu dehnen – jedoch langsam und ohne Stress. Tagsüber durchgeführt kann ein solches Blasen-training langfristig auch nachts einen positiven Effekt zeigen.

**Heilpflanze Kürbis**  
Auch mit einer natürlichen Heilpflanze kann die sensible Blase unterstützt werden – und zwar mit dem Kürbis, der schon seit jeher in der Pflanzenheilkunde verwendet wird. Heute gibt es zu seiner Wirkung auch wissenschaftliche Belege: Eine Studie etwa zeigt, dass nach der Anwendung eines hochkonzentrierten Kürbiskern-Extraktes der nächtliche Harndrang um fast die Hälfte

**! EMPFEHLUNG AUS DER APOTHEKE**

Erfahrene Pharmazeuten haben zur Unterstützung bei nächtlichem Harndrang ein hochwertiges, pflanzliches Präparat entwickelt: **Dr. Böhm® Kürbis für die Frau** mit einem besonders hochkonzentrierten Kürbiskern-Extrakt:

- ✓ Stärkt die Blasenmuskulatur
- ✓ Rein pflanzlich
- ✓ Kurmäßige Einnahme empfohlen

**Dr. Böhm® Kürbis für die Frau 400 mg**

Hochwertiger Kürbiskern-Extrakt  
75-fach konzentriert  
Nahrungsergänzungsmittel  
60 Tabletten

Bestehen Sie auf das Original!  
Sollte Dr. Böhm® Kürbis für die Frau in Ihrer Apotheke nicht vorrätig sein, bestellt es Ihre Apotheke gerne für Sie: **PZN 15390969**

\*Terado T. et al. Jpn J Med Pharm Sci 2004; 52(4): 551-61