

EXPRESS

Die Woche

Ausgabe Kölner Westen / Ehrenfeld / Lindenthal
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
oder per Mail an:
reklamation@rdw-koeln.de

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

Gewerbliche Anzeigen:
gewerblich@
express-die-woche.de

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

ANZEIGE

WINTERPREIS MARKISEN



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

75 JAHRE ERBENDE
FRANZ AACHEN
ZELTE UND PLANEN GMBH

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

Röhfeldstr. 27 - 53227 Bonn-Beuel - www.franz-aachen.com
MARKISEN + MARKISENTÜCHER + WINTERGARTENBESCHÜTTUNGEN + GLASDÄCHER + TEXTILE KONFEKTION

ANZEIGE



JOHANNITER

Sicherheit
auf Knopfdruck.
Der Johanniter-Hausnotruf.



Jetzt bestellen und
wir schenken Ihnen die
Anschlussgebühr!

Aktionscode: HNR

☎ **0800 88 11 220** (gebührenfrei)
hausnotruf.koeln@johanniter.de
www.johanniter.de/koeln

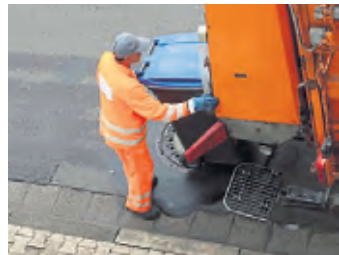


Aus Liebe zum Leben

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 Sprachenangebot: „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

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 Falblatt löst den bisherigen Abfall- und Wertstoffkalender ab, der aus Gründen der Nachhaltigkeit nicht mehr angeboten werde, teilte die AWB mit. Das Falblatt 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

Domstadt dreht am Rad: Zahlen des Vorjahres bleiben trotz Regen auf einem hohen Niveau

Stadt zählte 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.

Die langfristige Entwicklung der Zahlen macht zudem die steigende Beliebtheit des Radfahrens und die Bedeutung für die Mobilität der Menschen in

der Stadt deutlich. Insbesondere der Vergleich der Dauerzählstellen, die schon seit 2017 im Einsatz sind, zeigt den positiven Trend: 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.

Der absolute Spitztag des Jahres 2023 war der 13. Juni, an dem rund 95 000 Radfahrer gezählt wurden. Die Venloer Straße führt das Ranking der Zählstellen mit 1,9 Milli-

onen Radlern an, gefolgt von der Universitätsstraße und der Zülpicher Straße mit 1,8 Millionen. Besonders hervorzuheben ist die Universitätsstraße, die im ersten Halbjahr einen Rekordwert von mehr als 10 000 Fahrradnutzern an einem Tag verzeichnete.

Dabei werden die Zahlen von verschiedenen Einflüssen bestimmt. Dazu gehören das Wetter, aber auch Änderungen der Infrastruktur. So hat die Öffnung der Drehbrücke zu einer spürbaren Zunahme an der Alfred-Schütte-Allee geführt. An der Hohen Pforte waren baustellenbedingt hin-

gegen weniger Radfahrer unterwegs.

Seit 2023 werden an 20 Standpunkten in Köln dauerhaft Radverkehrszählungen durchgeführt. Im Jahr 2023 sind zwei weiteren Standpunkte an 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.



Das Rad bleibt ein sehr beliebtes Fortbewegungsmittel in Köln. Symbolfoto: Alter Mind - stock.adobe.com

Vorsicht vor Baumschäden

Köln. Die Baumbestände entlang des Rheins, insbesondere in den Stadtbezirken Rodenkirchen und Porz, weisen durch das Wetter der vergangenen Wochen größere Schäden auf. Aufgrund von Hochwasser und Regen und der dadurch aufgeweichten Böden können die Schäden derzeit nur langsam behoben werden, sodass die Stadt Köln vor dem Betreten dieser Bereiche warnt.

Es besteht die Gefahr herabfallender Äste oder umfallender Bäume. Es handelt sich dabei konkret um die Flächen vom Rhein bis zu den Deichanlagen. Die Beseitigung der Schäden wird nach Angaben der Stadt voraussichtlich mehrere Wochen in Anspruch nehmen.



Honda Frühstök
20. Januar 2024

Erleben Sie elektrifizierte Mobilität der neuesten Generation.

Kraftstoffverbrauch der hier abgebildeten Honda Modelle in l/100 km (nach WLTP): Kurzstrecke (niedrig) 5,7-3,6; Stadtrand (mittel) 5,8-3,7; Landstraße (hoch) 6,0-3,9; Autobahn (Höchstwert) 8,1-5,8; kombiniert 6,7-4,5 und gewichtet, kombiniert 0,8 (CR-V e:PHEV) bzw. Stromverbrauch in kWh/100 km (nach WLTP): kombiniert 18,2 und gewichtet, kombiniert 15,5 (CR-V e:PHEV). CO₂-Emission in g/km (nach WLTP): kombiniert 151-0 und gewichtet, kombiniert 19 und elektrische Reichweite (EAER) 92 km und (EAEP city) 105 km (CR-V e:PHEV). Abbildung zeigt Sonderausstattungen. Verkauf, Beratung und Probefahrten nur innerhalb der gesetzlichen Ladenöffnungszeiten.

Karlsohn GmbH
www.karlsohn.de
Honda Vertragshändler

Zusestraße 28 50859 Köln
Telefon 02234/6957600
Telefax 02234/6957601

Hermülheimer Straße 2 50321 Brühl
Telefon 02232/50454-0
Telefax 02232/50454-4

Zülpicher Platz: Opfer (32 Jahre) nach Prügel ein Pflegefall

Türsteher: Acht Jahre Knast

Seit einer brutalen Auseinandersetzung am Zülpicher Platz ist ein 32-Jähriger ein Pflegefall. Er kann nicht mehr selbstständig gehen, kaum mehr sprechen und muss über eine Magensonde ernährt werden. Ein Kölner Türsteher einer Diskothek habe Schuld daran, befand jetzt ein Gericht und verurteilte den 34-Jährigen zu einer langjährigen Freiheitsstrafe.

Köln. Als der Richter das Urteil verkündet, schlägt der Angeklagte in Saal 7 des Landgerichts Köln die Hände vor sein Gesicht, seine anwesende Mutter bricht in Tränen aus. Zu acht Jahren Gefängnis sowie der Zahlung von Schmerzensgeld in Höhe von einer halben Million Euro wurde der Kölner Türsteher verurteilt.

Richter und Schöffen waren davon überzeugt, dass der 34-Jährige Ende Februar 2023 das Gesicht eines 32 Jahre alten Mannes „mit mindestens zehn gezielten Faustschlägen sowie einem stampfenden Tritt von oben mitten auf den Kopf“ zertrümmert hat und sich dabei im Klaren darüber war, dass diese Attacken den Tod des Opfers zur Folge hätten können.

Nach einem Angriff des späteren Opfers mit Reizgas auf

eine Gruppe von Männern vor dem Nachtclub „Venus Celler“ in Köln, zu der auch der Angeklagte gehört hat, habe der 34-jährige Kraftsportler die Verfolgung aufgenommen und den deutlich kleineren Mann kurz darauf gestellt.

„Was dann folgte, war eine regelrechte Gewaltorgie“, so formulierte es die Staatsanwaltschaft, die zehn Jahre Gefängnis für den Angeklagten gefordert hatte.

In dem Prozess standen seit Anfang November die Tatvor-

Durch Faustschläge und Tritte erlitt das Opfer schwere Hirnschäden.

würfe der versuchten Tötung in Einheit mit schwerer und gefährlicher Körperverletzung im Raum. Der Vorsitzende Richter Alexander Fühling und die Schöffen ließen den Vorwurf der versuchten Tötung dabei aber nicht zu und begründeten dies mit den Aussagen verschiedener Zeugen der Tat. Durch die Faustschläge und Tritte hatte das Opfer zahlreiche Knochenfrakturen erlitten, vor allem aber schwere Schädigungen des Gehirns. Er war nach der Tat zwar noch kurz aufgestanden, dann aber zusammengebrochen und nach Angaben von Sanitätern und Notarzt kurz darauf sogar klinisch tot gewesen und



Der Angeklagte wird von zwei Wachtmeistern in den Saal gebracht. Foto: Iris Klingelhöfer

musste reanimiert werden.

Der Mann wurde drei Monate auf Intensivstationen behandelt – jetzt ist er körperlich ein Vollpflegefall und auch geistig und psychisch stark beeinträchtigt. „Die Tat des Angeklagten hat das Leben und die Persönlichkeit des Geschädigten nahezu vollständig zerstört, er wird nie wieder in der Lage sein, ein eigenständiges Leben zu führen“, so der Richter.

Auch für die Familie des Opfers, die im Saal vertreten war, „ändert sich dadurch nun alles – und zwar für immer“, so Alexander Fühling weiter. „Es handelte sich bei seinem Vor-

gehen zwar um eine spontane Tat, aber die besondere Brutalität machen diesen Fall zu einem außergewöhnlichen“, lautete seine Begründung dafür, beim Strafmaß nah an die Forderung der Staatsanwaltschaft zu rücken.

Bis zuletzt war die Strategie von Anwalt Christopher Posch, der durch zahlreiche TV-Formate bekannt ist, für seinen Mandanten auf „nicht schuldig“ zu plädieren. Er sei zuerst angegriffen worden und habe das spätere Opfer nur festsetzen und dann der Polizei übergeben wollen.

Ein Motiv für den ersten Angriff mit Reizgas konnte das

Gericht nicht klären, auch der Angeklagte machte dazu keine Angaben. Er habe den letzten Abend seiner Zeit als Türsteher noch einmal feiern wollen, hatte der Angeklagte im Prozess ausgesagt.

Er bereue seine Tat und entschuldige sich im Gerichtssaal bei der Familie – das Opfer konnte aufgrund des schlechten Gesundheitszustandes nicht am Verfahren teilnehmen. „Die ganze Gewalt in dem Job, das macht mit den Jahren etwas mit dir“, so der Angeklagte in seinem Schlusswort, „ich wollte das alles an diesem Abend endgültig hinter mir lassen.“ (ih)

www.kultcrossing.de

JUGEND KULTUR

MOTIVIERT LERNEN, KREATIV ARBEITEN, KULTURELLE VIELFALT ERLEBEN!



Damit das Leben lebenswert bleibt!

Engel im Alltag

Ihre Alltagshilfe und Haushaltshilfe in Köln.

Die Kostenübernahme ist durch alle Pflegekassen möglich.

Gerne beraten wir Sie in einem Erstgespräch über Ihre Möglichkeiten.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf.
0221 650 486 041

Engel im Alltag Köln
Butzweilerhofallee 3
50829 Köln
www.engelimaltag.de/koeln



Venloer Straße: Geschäfte prangern Einbußen an

VON AYHAN DEMIRCI

Ehrenfeld. Verbannung des Autoverkehrs, Einrichtung einer für den Radverkehr freigegebenen Fußgängerzone – die Stadtverwaltung fiel mit dem Verkehrsversuch Deutzer Freiheit vor dem Kölner Verwaltungsgericht durch.

Auch beim laufenden Verkehrsexperiment, das die Venloer in ihrem Ehrenfelder Kernbereich zur Einbahnstraße gemacht hat, zeichnen sich juristische Schritte ab, eingeleitet von unzufriedenen Geschäftsleuten.

Ewa Gorissen, Betreiberin der „Pro Vita Apotheke“ am Barthoniaforum, gehört zu den vehementesten Kritikern der am 23. Oktober eingeführten Einbahnstraßenregelung. Damit hätten die Umsätze ihrer Apotheke zu sinken begonnen. Inzwischen seien sie dramatisch eingebrochen. Ein Drittel ihrer Kundschaft bleibe weg. „Zudem erhöht sich die Arbeitslast für mein Personal, weil wir den Kundinnen und Kunden, die uns anrufen, erklären müssen, wie sie unsere Apotheke erreichen, wenn sie stadteinwärts zu uns kommen wollen – oft auch müssen.“ Kunden müssten aktuell drei Kilometer Umweg fahren, um die Apotheke zu erreichen, klagt Gorissen. Auch bereite die verschärfte Parksituation große Probleme für ihre Medikamentenlieferanten, die mehrmals am Tag kommen würden.

Gegenüber EXPRESS bestätigte die Apothekerin, dass ein Anwalt eingeschaltet sei und



Berlim Shala steht an seiner Cafestation an der Venloer Straße. Foto: Demirci

die Sachlage überprüfe.

Schräg gegenüber der Apotheke steht Berlir Shala (37) neun Stunden am Tag an seiner Freiluft-Café-Bar. Direkt im ersten Monat nach Einführung der Einbahnstraße habe er einen deutlichen Umsatzeinbruch verzeichnet. Dabei sei das ein toller Standort gewesen, die Jahre 2021 und 2022 seien richtig gut gelaufen. Er liebe seine Arbeit und den Kontakt mit den Leuten auf der Straße.

Apotheken-Kunden müssen drei Kilometer weite Umwege fahren.

Die Einbahnstraße und der schon zuvor vollzogene Abbau von Autoparkplätzen sei nicht der alleinige Grund für die aktuelle Misere. Er nennt die allgemein besorgte Stimmung und die Preisentwicklung – auch er habe die Preise vor Kurzem um 20 bis 30 Cent angehoben. Der Verkehrsversuch versetze ihm möglicherweise den am Ende entscheidenden Schlag. „Ich schaue mir das jetzt die kommenden sechs Monate an – dann werde ich gegebenenfalls meine Konsequenzen ziehen müssen.“

Er sehe natürlich und verstehe die jetzt zufriedenen Fahrradfahrer. Gemeinsam mit Stadt und Anliegern hätte man, so Shala, aber zu besseren Lösungen für alle Beteiligten kommen können. Unter dem wirtschaftlichen Aspekt wäre es seiner Ansicht nach besser gewesen, die Einbahnstraße in der anderen Fahrtrichtung (stadtauswärts) auszurichten.

Und wie reagiert die Politik? Während die Verwaltung die geschäftliche Situation im Blick halte, erklärte Bezirksbürgermeister Volker Spelthann (Grüne) gegenüber EXPRESS: „Jedes Feedback ist richtig und wichtig. Die Kommunikationskanäle sind immer offen. Eins ist dabei klar: Wir wollen auf der Venloer Straße Umsatz und Sicherheit, also beides stärken. Für uns ist das kein Gegensatz. Mehr Frequenz ist auch unser Interesse.“

Sein Appell: „Wir müssen alle für unsere Venloer kämpfen.“ Man dürfe nicht außer Acht lassen, dass sich vieles auf der Straße dann doch zum Positiven gewendet habe. Bei der nächsten Sitzung der Bezirksvertretung (29. Januar) werde die jetzt diskutierte Situation ein Schwerpunktthema sein.

Tanz für alle beim TTC Rot-Gold Köln

Ehrenfeld. Der nächste „Tanz für Alle“ im Clubheim des TTC Rot-Gold Köln (Venloer Straße 1031) findet statt am 14. Januar, 15 bis 18 Uhr. Der Eintritt ist frei!

Pflege zu Hause: Kostenfreier Kurs für Angehörige

Lindenthal. Einen Kurs für pflegende Angehörige und Interessierte bietet das Cellitinnen-Krankenhaus St. Hildegardis am 15., 22. und 29. Januar (jeweils von 10 bis 13.30 Uhr) an. Der dreiteilige Kurs beinhaltet Themen wie Bettlägerigkeit, Inkontinenz und Mobilisation; die Teilnehmenden erlernen an drei Vormittagen grundlegende Pflegetechniken und haben viel Raum, individuelle Fragen und Sorgen mit Pflegeexperten und anderen Betroffenen zu diskutieren. Teilnehmende können Familien, die vor einer dauerhaften Pflegesituation zu Hause stehen ebenso wie Angehörige, die kurze Pflegezeiten zu Hause überbrücken möchten, zum Beispiel in der Wartezeit auf einen Heimplatz oder in der Zeit nach einem Krankenhausaufenthalt. Die Teilnahme ist kostenfrei. Anmeldung und weitere Informationen unter 0221/40 03 83 61.

Blühende Vielfalt

Nippes. Auch 2024 öffnet der Botanische Garten die Türen zu Deutschlands größter Kameliensammlung in Blüte. Bis April 2024 können mehr als 400 Sorten der „Königin der Winterblumen“ bewundert werden.

Deutsche Hockey-Teams heiß auf Quali-Turniere

Die deutschen Hockey-Herren sind trotz ihres WM-Siegs im letzten Jahr noch nicht für die Olympischen Spiele von Paris (26. Juli bis 11. August) qualifiziert. Doch das soll sich für das Team um die Spieler von Rot-Weiss Köln ab dem 15. Januar beim Qualifikationsturnier in Oman ändern.

Die deutschen Herren um den Kölner Kapitän Mats Grambusch (M.) wollen in Oman die Olympia-Qualifikation erreichen.
Foto: Frank Uijlenbroek



Von Oman nach Olympia?

von ALEXANDER BÜGE

Müngersdorf. Um in Paris dabei zu sein, müssen die deutschen Hockey-Herren das Turnier in Oman mindestens auf dem dritten Platz beenden. Um ins Halbfinale einzuziehen, gilt es in der Vorrunde Siege gegen Neuseeland, Kanada und Chile einzufahren, ehe in der Runde der letzten vier schließlich Großbritannien, Malaysia, Pakistan und China als Gegner warten könnten.

„Ich bin sicher, dass die Jungs das souverän meistern werden“, sagt Weltmeister Timur Oruz, der verletzungsbedingt nicht mit dem Team nach

Oman gereist ist. „Als amtierender Weltmeister sollte man den Anspruch haben, es unter die Top 3 zu schaffen, zumal das Turnier nicht ausschließlich mit Top-Mannschaften besetzt ist.“

Ähnlich zuversichtlich ist Oruz bezüglich der Qualifikation der deutschen Damen, die

ihr Turnier ab dem 13. Januar in Indien bestreiten. Auf sie warten in der Vorrunde die Teams aus Japan, Chile und Tschechien, während es im Halbfinale zum Duell mit Indien, Neuseeland, den USA oder Italien kommen könnte. „Sie müssen sich erst mal eingewöhnen, da sie noch nie in Indien waren“, sagt

Oruz, dessen Schwester Selin für die deutschen Damen aufläuft. „Aber auch bei den Damen bin ich mir sicher, dass sie sich für Olympia qualifizieren.“ Sollte dies tatsächlich der Fall sein, dürfen sich die Kölner bald über einige weitere künftige Olympioniken aus der Domstadt freuen.

Lerschstraße soll umbenannt werden

von HANS-WILLI HERMANS

Weiden. Sie engagiert sich für die Arbeiterbewegung, aber auch für berufstätige Mütter: Heute kennt kaum noch jemand den Namen der 1868 als Adele de Jonge in Köln geborenen Schriftstellerin Adele Gerhard.

Demnächst soll eine Straße in Weiden nach ihr benannt werden. Und zwar die Lerschstraße, die ebenfalls den Namen eines Dichters trägt, dessen Werke heutigen Lesern so gut wie unbekannt sind.

Den Namen Heinrich Lersch allerdings hört man in letzter Zeit wieder öfter, und zwar in einem ungenuten Zusammenhang. Denn der Historische Beirat der Stadt, der die Straßennamen auf Verbindungen zu Kolonialismus oder Nationalsozialismus hin abklopft, hat mit Unterstützung des NS-Dokumentationszen-



Die Bezirksvertretung gab den Anstoß, der Lerschstraße (Foto) einen anderen Namen zu geben. Foto: Hermans

trums aufgedeckt, dass Heinrich Lersch ein Verehrer Adolf Hitlers war und die nationalsozialistische Ideologie unterstützte. Deshalb empfahl der Beirat eine Änderung des Straßennamens.

Dieser Empfehlung kommt die Bezirksvertretung Lin-

denthal nun auf Antrag von Grünen, CDU und SPD nach und nennt auch gleich den passenden Ersatz. Denn Adele Gerhard war die Tochter eines jüdischen Kaufmanns und musste, obwohl sie zum Protestantismus konvertiert war, wegen der Repressionen

durch das NS-Regime 1938 in die USA fliehen. Ihre Kinder lebten bereits dort, ihr Mann, Stephan Gerhard, war 1936 verstorben. Adele Gerhard kehrte im Jahre 1955 nach Köln zurück und verstarb ein Jahr später in ihrer Wohnung in Nippes.

Fasson Ken feiert 30-jähriges Jubiläum!
Seit 4.1.1994 in Lövenich

Es ist uns eine Ehre euch als treue Kunden an unserer Seite zu wissen und euer Vertrauen in all den Jahren zu erleben. Auf die nächsten Jahre voller Stil, Kreativität und unvergessliche Frisuren!

Ihr Ken Curtin mit seinem Team Fawda und Walid

Widdersdorfer Landstraße 4, 50859 Köln
02234/700115

Fasson Ken

WERKSVERKAUF

LECKER, LECKER

SCHWEINEFILET TK
das feine Stück zum Braten, einzeln verpackt, ca. 600 g tiefgekühlt 1.000 g nur **8,99 €**

MEISTERBRATWURST
unsere beliebte Bratwurst mit Majoran, Packung = 10 Stück à 100 g Packung nur **6,99 €**

KÄSE-LAUCHSUPPE MIT HACKFLEISCH
wie hausgemacht, 400 g pro Packung (kg = 6,98 €) Beutel nur **2,79 €**

FÜR DIE JECKEN TAGE - Gültigkeit bis Aschermittwoch

FLEISCHWURST IM RING MIT SENFTÜTCHEN
Fleischwurst im Ring (150g) und Portionsbeutel Senf (10 g) (kg = 6,93 €) Packung nur **1,11 €**

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

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

NUR SO LANGE DER VORRAT REICHT. GÜLTIG VOM 15.01.-20.01.2024

EXPRESS Die Woche Köln { **1,073 Mio. Einwohner**
86 Veedel
9 Bezirke
1 EXPRESS - Die Woche

Familienanzeigen

Alle Traueranzeigen auch online auf wirtrauern.de

Trauerhalle Erken www.erken-koeln.de

BESTATTUNGEN ERKEN GMBH

☎ 02234 75427 Meisterbetrieb mit Familientradition
Aachener Straße 1285, 50859 Köln-Weiden

☎ 0221 4856687 Kirchweg 82, 50858 Köln-Junkersdorf

Wilhelm Scheidt Bestattungen

Inh. Heiko Löhner

„familiär und persönlich, kompetent und diskret!“

Über 50 Jahre | Ihr Bestatter in Köln-Vogelsang und -Bocklemünd.
Das familiäre und individuelle Bestattungshaus im Kölner Westen mit hauseigenem Trauerraum für die würdevolle Verabschiedung.

Bestattungsvorsorge, eine Sorge weniger! - Alle Bestattungsarten

Wir wollen, dass jeder Mensch so bestattet wird, wie er es für sich beschlossen hat und wünscht.
Sprechen Sie mit uns, wir helfen und beraten Sie in allen Fragen.

Vogelsang • Vogelsanger Str. 464
Bocklemünd • Grevenbroicher Str. 50
Rufnummer 0221 - 950 22 44

Wir sind für Sie da! Manuela und Heiko Löhner

Beratung in allen Stadtteilen Kölns • weitere Infos unter: www.scheidt-bestattungen.de

Statt Karten

Maria Jackel
* 25. Mai 1936 † 16. Dezember 2023

Wir sind froh, dass es dich gab, glücklich, dass wir mit dir leben durften und traurig, dass du von uns gegangen bist.

Du wirst uns sehr fehlen.

Elena, David, Manuela und Jonathan
Bernad, Andrea und Moritz
Gunter und Martina
Frank, Heidi
Christos, Kristina und Dorothea
sowie alle Verwandten

Traueranschrift: Elena Zibler c/o Bestattungshaus Schieffer oHG, Rosenhügel 23, 50259 Pulheim-Brauweiler

Die Trauerfeier mit anschließender Urnenbeisetzung findet am Montag, dem 15. Januar 2024, um 10.00 Uhr in der Trauerhalle des Friedhofes an St. Audomar, Frechen, Othmarstraße, statt.

Von Kranz- und Blumenspenden bitten wir abzusehen.

SMILE OPTIC
alle Brillen - ein Preis

Alle Brillen 149,-
Alle Gleitsichtbrillen 249,-

2. Einstarke Brille 129,-
Gleitsicht 229,-

3. Einstarke Brille 99,-
Gleitsicht 199,-

4. Einstarke Brille 99,-
Gleitsicht 199,-

EINFACH ALLES INKLUSIVE

ARMANI Ray-Ban CONVERSE strelson 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

Smile Optic gehört zur Optik John Grubik | Winkler-Witten-Straße 35 | 149 Köln

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
Häuserstraße 114
OLINCY Breite Straße 80/90
Dörner Straße 12
Neusee Straße 229
Vorsöper Straße 330
Dürer Straße 225
Galerie Wiener Platz
Deilener Hauptstraße 94
Friedrich Ebert Straße 2
HUMMA Rathausallee 16
Frankfurter Straße 96
Troisdorf-Galerie

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: 02205/3891327
Tel: 02241/9118510
Tel: 02242/8235703
Tel: 02241/9730295

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 beweglich¹

Ein pflanzlicher Arthrose-Wirkstoff aus Deutschland überzeugt in klinischen Studien: Die Patienten sind wieder deutlich beweglicher¹ und haben weniger Gelenkschmerzen².

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%).¹ Darüber hinaus wurden die mit dem Knorpelverschleiß einhergehenden Gelenkschmerzen nachweislich reduziert.²

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

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 Lieblingsapotheke bestellen!



IhreApotheken.de

OFFIZIELLER MEDICAL-PARTNER



Apotheker Benjamin Leuffen Mühlenbusch-Apotheke, Dormagen

¹ Wegener. In Phytother. Res., 2003 Dec;17(10):1165–1172. ² 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.

Vorteile für kleine Läden

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!

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 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

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.

- 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.
- 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
- 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-



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 drangsalleere (belästigen, peinigen). Un wie säht mer och: Mer muss levve un levve loße.

Katharina Petzoldt

Die besten Tipps bei nächtlichem Harndrang

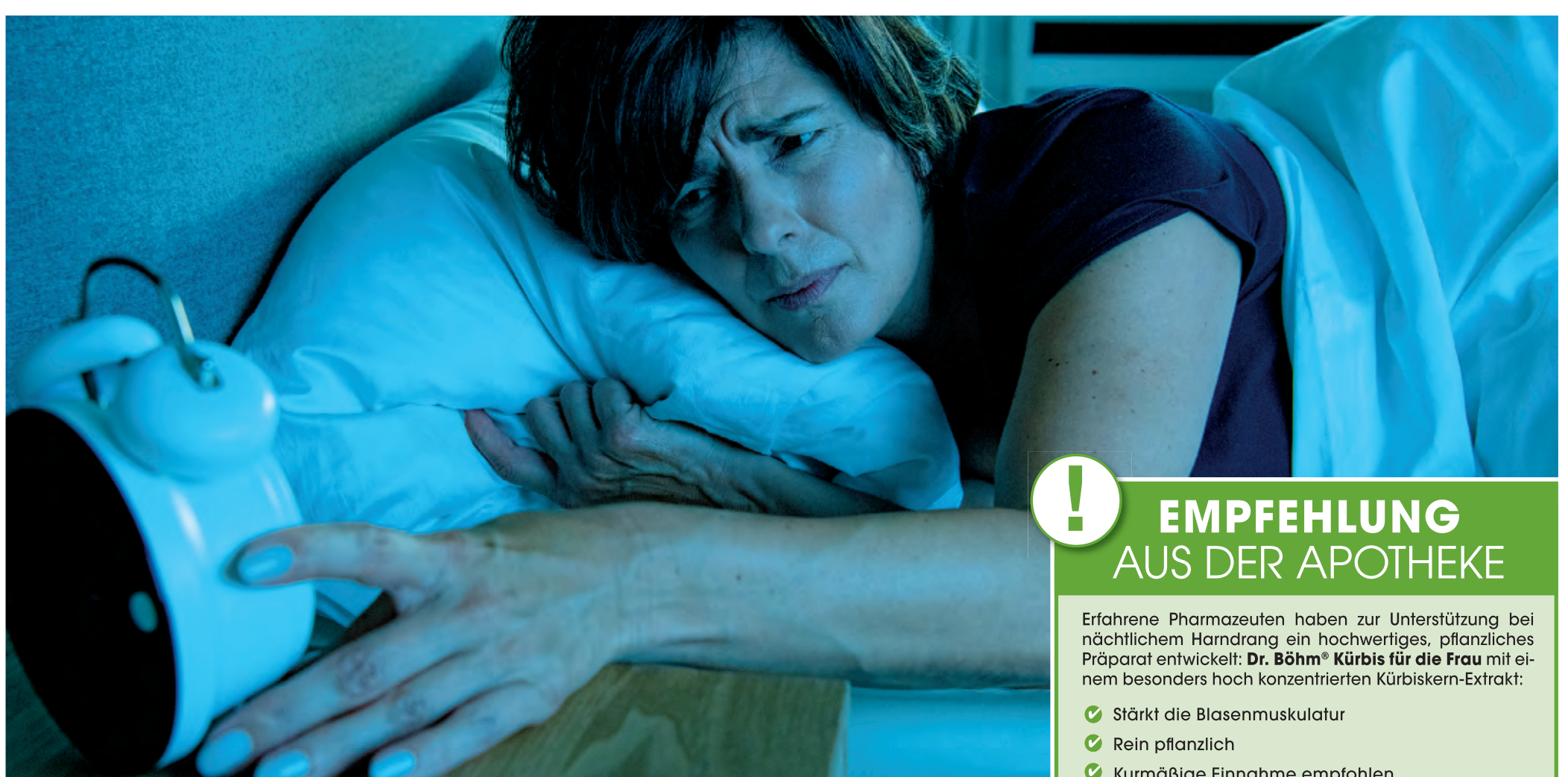
So beugen Sie lästigen nächtlichen „Wanderungen“ auf die Toilette effektiv vor.

In der Nacht regelmäßig aufstehen, um aufs 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



! 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 hoch konzentrierten 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