

Ausgabe Kölner Westen / Ehrenfeld / Lindenthal 12./13. Januar 2024 | 2. Woche | 3. Jahrgang

So erreichen

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





ZELTE UND PLANEN GMBH Röhfeldstr. 27 · 53227 Bonn-Beuel · www.franz-aachen.com

MARKISEN + MARKISENTÜCHER + WINTERGARTENBESCHATTUNGEN + GLASDÄCHER + TEXTILE KONFEKTION

Handball-EM mit Haupt- und Finalrunde in der "Meisterschmiede" Köln



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 Abfallentsorgung, 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 Abfuhrkalender an. Das übersichtliche Faltblatt löse den bisherigen Abfall- und Wertstoffkalender ab, der aus Gründen der Nachhaltigkeit nicht mehr angeboten werde, teilte die AWB mit. Das Faltblatt liegt ab sofort in allen Bürgerämtern aus oder kann telefonisch über die Rufnummer (0221) 92 22 224 bei der Kundenberatung bestellt wer-



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

Stadt zählte 19 Millionen Radler

Die deutschen Handballer wollen bei der EM für Furore sorgen.

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 Mobilität der Menschen in der Zählstellen mit 1,9 Milli- waren baustellenbedingt hin-

verkehrs in Köln bleibt auf ei- dere der Vergleich der Dau- der Universitätsstraße und terwegs. nem hohen Niveau: Mehr als erzählstellen, die schon seit 2017 im Einsatz sind, zeigt den Millionen. Besonders hervorpositiven Trend: Von 2017 bis zuheben ist die Universitäts-2023 ist der Anteil der Radfahrer an diesen Messpunkten um einen Rekordwert von mehr 26 Prozent gestiegen. Der Ver- als 10000 Fahrradnutzern an gleich von 2019 zu 2023 zeigt einem Tag verzeichnete. eine Zunahme um 15 Prozent. Auch im Vergleich von 2021 zu 2023 zeigt sich noch eine Steigerung von sieben Prozent.

Die langfristige Entwicklung Jahres 2023 war der 13. Juni, die Öffnung der Drehbrücke der Zahlen macht zudem die an dem rund 95 000 Radfah- zu einer spürbaren Zunahme steigende Beliebtheit des Rad- rer gezählt wurden. Die Ven- an der Alfred-Schütte-Allee fahrens und die Bedeutung für loer Straße führt das Ranking geführt. An der Hohen Pforte

Köln. Der Anteil des Rad- der Stadt deutlich. Insbeson- onen Radlern an, gefolgt von gegen weniger Radfahrer under Zülpicher Straße mit 1,8 straße, die im ersten Halbjahr

Dabei werden die Zahlen von verschiedenen Einflüssen bestimmt. Dazu gehören das Wetter, aber auch Änderun-Der absolute Spitzentag des gen der Infrastruktur. So hat

Seit 2023 werden an 20 Standpunkten in Köln dauer-Radverkehrszählungen haft 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.



Vorsicht vor **Baumschäden**

Handball-EM Aus-

spannende Spiele.

Archivfoto: Marco Wolf

tragungsort für

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 neh2. Woche - 12./13. Januar 2024 EXPRESS – DIE WOCHE



www.karlsohn.de

Emission in g/km (nach WLTP): kombiniert 151-0 und gewichtet, kombiniert 151-0 und gewichtet, kombiniert 151-0 und (EAER city) 105 km V e:PHEV). Abbildung zeigt Sonderausstattungen, Verkauf, Beratung

Honda Vertragshändler

Zusestraße 28 Telefax 02234/695760 Hermülheimer Straße 2 50321 Brühl Telefon 02232/50454-0



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.engelimalltag.de/koeln



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 Freiheits-

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 würfe der versuchten Tötung Tod des Opfers zur Folge hätten haben können.

Nach einem Angriff des späteren Opfers mit Reizgas auf eine Gruppe von Männern vor dem Nachtklub "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.

in Einheit mit schwerer und gefährlicher Körperverletzung im Raum. Der Vorsitzende Richter Alexander Fühling behandelt - jetzt ist er kör- einem außergewöhnlichen", Abend seiner Zeit als Türsteund die Schöffen ließen den Vorwurf der versuchten Tötung dabei aber nicht zu und begründeten dies mit den Aussagen verschiedener Zeugen ben und die Persönlichkeit der Tat. Durch die Faustschläge und Tritte hatte das Opfer ständig zerstört, er wird nie zahlreiche Knochenfrakturen erlitten, vor allem aber schwere Schädigungen des Gehirns. ren", so der Richter. Er war nach der Tat zwar noch zusammengebrochen nach Angaben von Sanitätern les – und zwar für immer", so zei übergeben wollen. und Notarzt kurz darauf so- Alexander Fühling weiter. "Es gar klinisch tot gewesen und handelte sich bei seinem Vor- griff mit Reizgas konnte das

musste reanimiert werden.

Der Mann wurde drei Monate auf Intensivstationen auch geistig und psychisch stark beeinträchtigt. "Die Tat Forderung der Staatsanwaltdes Angeklagten hat das Le- schaft zu rücken. des Geschädigten nahezu volleigenständiges Leben zu füh-

Auch für die Familie des Op-"ändert sich dadurch nun al-

Tat, aber die besondere Bru- Angeklagte machte dazu keine talität machen diesen Fall zu perlich ein Vollpflegefall und lautete seine Begründung da- her noch einmal feiern wollen, für, beim Strafmaß nah an die hatte der Angeklagte im Pro-

gie von Anwalt Christopher Posch, der durch zahlreiche Opfer konnte aufgrund des wieder in der Lage sein, ein TV-Formate bekannt ist, für schlechten Gesundheitszuseinen Mandanten auf "nicht schuldig" zu plädieren. Er sei zuerst angegriffen worden und kurz aufgestanden, dann aber fers, die im Saal vertreten war, habe das spätere Opfer nur mit den Jahren etwas mit dir", festsetzen und dann der Poli-

Angaben. Er habe den letzten zess ausgesagt.

Er bereue seine Tat und ent-Bis zuletzt war die Strate- schuldigte sich im Gerichtssaal bei der Familie – das standes nicht am Verfahren teilnehmen. "Die ganze Gewalt in dem Job, das macht so der Angeklagte in seinem Schlusswort, "ich wollte das Ein Motiv für den ersten An- alles an diesem Abend endgültig hinter mir lassen."



Venloer Straße: Geschäfte prangern Einbußen an **VON AYHAN DEMIRCI** Ehrenfeld. Verbannung des Blerim Shala steht an seiner Cafestation an der Venloer Straße.

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, klagt Gorissen. Auch bereite die verschärfte Parksituation große Probleme für ihre Medikamentenlieferanten, die mehrmals am Tag kommen würden. Gegenüber EXPRESS bestä-

Anwalt eingeschaltet sei und

die Sachlage überprüfe.

Foto: Demirci

Schräg gegenüber der Apotheke steht Blerim 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

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 um die Apotheke zu erreichen, 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 tigte die Apothekerin, dass ein 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. Teilnehmen 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 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 Chide 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 Ti-

le einzufahren, ehe in der Run- Oman gereist ist. "Als amtie- ihr Turnier ab dem 13. Januar in render Weltmeister sollte man Indien bestreiten. Auf sie warden Anspruch haben, es unter die Top 3 zu schaffen, zumal aus Japan, Chile und Tschechidas Turnier nicht ausschließ- en, während es im Halbfinale lich mit Top-Mannschaften be-

mur Oruz, der verletzungsbe- Oruz bezüglich der Qualifika- erst mal eingewöhnen, da sie dingt nicht mit dem Team nach tion der deutschen Damen, die noch nie in Indien waren", sagt

ten in der Vorrunde die Teams zum Duell mit Indien, Neuseeland, den USA oder Italien kom-Ähnlich zuversichtlich ist men könnte. "Sie müssen sich

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 Dom-



allerdings hört man in letzter Zeit wieder öfter, und zwar in trums aufgedeckt, dass Heineinem unguten Zusammen- rich Lersch ein Verehrer Adolf hang. Denn der Historische Hitlers war und die national- und nennt auch gleich den lebten bereits dort, ihr Mann, Beirat der Stadt, der die Stra- sozialistische Ideologie unßennamen auf Verbindun- terstützte. Deshalb empfahl le Gerhard war die Tochter verstorben. Adele Gerhard gen zu Kolonialismus oder der Beirat eine Änderung des eines jüdischen Kaufmanns kehrte im Jahre 1955 nach Nationalsozialismus hin ab- Straßennamens.

des NS-Dokumentationszen- die Bezirksvertretung Lin- war, wegen der Repressionen in Nippes.

denthal nun auf Antrag von durch das NS-Regime 1938 in

Grünen, CDU und SPD nach die USA fliehen. Ihre Kinder passenden Ersatz. Denn Ade- Stephan Gerhard, war 1936 und musste, obwohl sie zum Köln zurück und verstarb ein klopft, hat mit Unterstützung Dieser Empfehlung kommt Protestantismus konvertiert Jahr später in ihrer Wohnung

Familienanzeigen

Alle Traueranzeigen auch online auf wirtrauern.de

Trauerhalle Erken www.erken-koeln.de

ERKENGMBH Meisterbetrieb mit Familientradition **2** 02234

75427 **2** 0221

Aachener Straße 1285, 50859 Köln-Weiden Kirchweg 82, 50858 Köln-Junkersdorf

4856687

Wilhelm Scheidt Bestattungen Inh. Heiko Löhrer

...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 Heika Löhrer Beratung in allen Stadtteilen Kölns 🔹 weitere Infos unter: www.scheidt-bestattungen.de



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 Bernd, Andrea und Moritz Gunter und Martina

Frank, Heidi Christos, Kristina und Dorothea sowie alle Verwandten

Traveranschrift: Elena Zibier 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,

Von Kranz- und Blumenspenden biften wir abzusehen.

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 Jean Funda und Walid Widdersdorfer Landstraße 4, 50859 Köln

02234/700115

Fasson Ken









2. Woche - 12./13. Januar 2024 EXPRESS – DIE WOCHE

Handball-EM gestartet – Haupt- und Finalrunde in der "Meisterschmiede" Köln

"Wenn nicht jetzt, wann dann?", hallte es im Januar

2007 immer wieder durch deutsche Wohnzimmer. Der Höhner-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 Jefühl 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 vergange- met und "Mir stonn zesamme" nen Winters zu einer Einheit sind keine Floskeln. Vielmehr zusammen, die bei der WM in erlebt man das in der Gesell-Indien erstmals seit 17 Jahren schaft. Das ist ansteckend und wieder den Titel gewonnen hat. man spürt das auch als Profi-"In Köln hat man hockeysei- sportler.

tig gute Rahmenbedingungen", sagt Timor Oruz, der den Weltmeistertitel anschließend mit der gesamten Nationalmannschaft bei Rot Weiss Köln feierte. "Köln ist die geilste Stadt für mich, was primär an den Menschen und an der Stimmung hier in der Stadt liegt. Diese Offenheit, die kölsche Karnevalskultur mit ,Drink doch ene

Wie hier bei der WM

2019 sorgen die Kölner regelmäßig für tolle

Handball-Stimmung in

der Arena. Archivoto:

Marco Wolf

Ähnliches berichten die deutschwärmen 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-Bronzemedaillende. "Die Euphorie in Köln war faktor, dem Heimvorteil einer wir erst mal eine gute Vorrun- Januar 2007 gegeben und die

überragend für uns. Das hat uns schen Basketballer. Immerhin 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 am Sonntag gegen Nordmaze-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 gewinn 2022 und den sensati- auch über sich hinauswachonellen WM-Titel-Triumph im sen und nach dem Titel greifen, ball zu spielen, kann ich leider sich zeigen. Die Voraussetzunvergangenen Jahr gelegt wur- dank dem kölschen Wohlfühl- noch nicht sagen. Dafür müssen gen dafür sind jedenfalls wie im

rappelvollen Lanxess-Arena und möglicherweise dank einer ich das hoffentlich erfahren", immer größer werdenden Euphorie in der Stadt.

Doch dafür müssen nach dem Auftaktspiel gegen die Schweiz Köln wohnt. "Beim DHB-Pokaldonien (20.30 Uhr, ZDF) und am Dienstag gegen Frankreich die Fans hier extrem laut. Dar-(20.30 Uhr, ARD) möglichst auf hoffe ich auch jetzt. Feiern weitere Siege her, um während können sie ja in Köln. der Haupt- und Finalrunde in

DER SCHNELLSTE WEG IN IHRE

de absolvieren. Danach kann sagt National-Rückraumspieler Julian Köster (23), der beim VfL Gummersbach spielt und in Final-Four und beim Final Four der Champions League waren

Ob es nach dem Turnier tat-Köln eine gute Figur machen zu sächlich auch zur großen deutkönnen. "Wie es ist, hier Hand- schen Titel-Sause kommt, wird

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

MEDIZIN Anzeige



Pflanzlicher Wirkstoff macht Gelenke wieder beweglich

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

und 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

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

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



PZN 16236756 150 Tabletten 2x150 Tabletten PZN 17532250

www.gelencium.de



ANZEIGE



Köln. Die kölschen Pänz haben wieder ein Dreigestirn: Oberbürgermeisterin Henriette Reker und Festkomitee-Präsident Christoph Kuckelkornproklamierten 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 Dolmetscherinnen das gesamte Bühnenprogramm in Gebärdensprache.

Christine Flock, Festkomitee-Vizepräsidentin und verantwortlich für den Kinder- und Jugendkarneval, war begeistert: "Die Proklamation des Kinderdreigestirns 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 Jugendmusikkorps "JuMiKK" auf der Bühne. Mit dabei waren außerdem die Höhner, Cat Ballou mit dem Gebärdenchor Jecke Öhrcher und das Kölner Dreigestirn.

3x schneller abnehmen...

... das können Sie auch denn eine aktuelle klinische Studie1 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 Diätempfehlung alleine.

Abnehmen mit Genuss - so geht's leichter zur Wohlfühlfigur

formoline L112 gibt Ihnen

die Freiheit beim Abnehmen auch Ihre Lieblingsgerichte genießen, strenger Verzicht ist nicht notwendig. Nehmen einfach Hauptmahlzeiten L112 zum Abnehmen beiden ein. Der Wirk-Ballaststoff L112 vermindert Kalorienaufnahme aus den kennen, Sie Abnehmen mit Genuss sinnvolle und bleiben motiviert.



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

formoline L112 zu Ihren Arzte empfehlen formoline

In einer Umfrage² bestätigen die 86% der Arzte, die formoline dass Nahrungsfetten. So erleben damit beim Abnehmen eine Unterstützung haben. Abnehmen

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



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, Lipidoinder zur Gewichtsreduktion und zur Gewichtskonfrolle, vermindert die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten, Medizinprodukt Klasse III (CE 0123). Anwendung im Rahmen einer moderaten Bildt, Gegenanzeigen: Altergie gegen Krebstierprodukte, Nebenwirkungen, sehn seiten Verdauungsbeschwerden. Bildte beachten Sie auch die Gebrauchsinformation. 1) Rondanelli, M. et al. (2023). A randomized double-bildt placebo-controlled clinical study to evaluate the effect on the weight of a medical device with polyglurosamine L112 in a group of overweight and obese subjects. Nutrients, 15(16), 3516, DOC: nu15163516, 2) Arxteumfrage (2018) bei über 400 Arxten, GFI 06/2018, IOWIA** IMS HEALTH GmbH & Co. DHG), Stand Mai 2023 + Hersteller: Cerimedica in nal GribH. Magnolienweg 17. 63741 Aschaffenburg, 0.6021/15093-0. + Fachliche Into für barstende Therapeuten unter, www.gelbe-liote.isranisine.de + fEE5_1123_M_DE





Ihr Marktplatz

kleinanzeigenmarkt

yourIMMO YOURJOB.de

ER SUCHT SIE

Automarkt

Bekanntschaften Immobilien Kleinanzeigen Reisemarkt

Stellenmarkt

kleinanzeigenmarkt

- gerne Akademiker - dich auch noch einmal

Partnerschaft. Lieber gemeinsam statt ein-

sam, schöne Abende bei einem Glas Wein

interessante Gespräche, Harmonie, ehrliche

Liebe finden - das wünsche ich mir. Melde dich über: (5522/J160919)

bensende mit dir zusammen glücklich sein.

Melde dich über: (5522/J167767) GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h,

Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h

Anruf kostenlos 2 0800 - 333 1117

Martina, 61 J., Hauswirtschafterin,

dungen, fürsorglich und liebenswürdig, sie

reist gerne, liebt die Natur und den Garten. bei Liebe wäre sie nicht ortsgebun-

den. Alter schützt vor Liebe nicht - aber die Liebe vor dem altern! Weißt du, wovon ich

träume? Von einem gemütlichen Zuhause

für uns beide, in dem ganz viel Glück, Fröh-

lichkeit und Harmonie wohnen. Ich möchte

einen Partner haben, für den ich sorgen

kann, den ich glücklich machen möchte Bitte melde dich über: (5522/J141820)

GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h

Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h

Anruf kostenlos 20800 - 333 1117

Marion, 63 J., Pflegerin, sanftmütig,

wunderschöne Augen, tolle Figur, sie reist geme, kocht sehr gut, treibt Sport, eig

Pkw. Wenn ich mir etwas für 2024 wün

schen dürfte, dann wären SIE es - ein

neuer Partner, der mit mir das Leben teilen

möchte. Auch die kleinsten Dinge im All-

tag machen zu zweit einfach mehr Freude

und ich fände es wunderschön, dieses

Jahr vielleicht schon mit Ihnen gemeinsam zu erleben, das Leben + die Liebe genie-

ßen - ich würde mich freuen. Melden Sie

sich über:(5522/J166489) GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h,

Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h

Anruf kostenlos 2 0800 - 333 1117

erlieben? Ich vermisse eine interessante

Auch online unter Kleinanzeigenmarkt-Rheinland.de

Bekanntschaften

SIE SUCHT IHN

Regine, 55 J., Diplom-Ingenieurin, Ursula, 65 J., Friseurin i.R., eine wirklich aparte Frau mit ansprechendem Äußeren, warmherzig, liebevoll, schlank. Ein Teller und eine Tasse alleine auf dem eine wirklich tolle Frau mit Herz + Verstand sportlich (Fitness, wandern), sie mag Re sen. Theater. tanzen. Hast du Lust. dein Leben mit mir zu verbringen? Möchtest du 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 war tet? Melden Sie sich über: (5522/J166558) Gf7 GmhH Mo-Fr 10-18 h

Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h GfZ GmbH. Mo-Fr 10-18 h. Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos 2 0800 - 333 1117 Anruf kostenlos 20800 - 333 1117 Anne, 67 J., Krankenschwester, ein-Ulrike, 58 J., IT-Bergterin, bezaufühlsam, anpassungsfähig, gute Hausfrau. Ist man irgendwann zu alt, um noch mal berndes Wesen, Top - Figur, warmherzig, liebevoll eine sportliche Frau (Ski Rad fa-Glück + Liebe zu erleben? Ich hoffe nicht! Gemeinsam lachen, gemeinsam essen Single-Leben ein gemeinsames, fröhliches oder gemeinsam einen Spaziergang machen ist doch wunderschön - finden Sie Draußen ist Winter mit seinen langen, dunkauch? Ich kümmere mich gerne um andelen Abenden - vielleicht können wir die schon bald gemeisam auf der Couch verbringen? lichkeit möchte Sie glücklich machen - und Bist du der Richtige, möchte ich bis zum Le-

Melden Sie sich über: (5522/J166955) GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos 20800 - 333 1117

wenn Sie glücklich sind, bin ich es auch!

Petra, 68 J., Altenpflegerin, sehr liebes Wesen, einfühlsam, anpassungsfä-hig. 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 genie ßen, neue Eindrücke teilen, sich auf jeden Tag freuen, lachen, ehrliche Liebe spüren? Melden Sie sich über: (5522/J167058)

GfZ GmbH. Mo-Fr 10-18 h. Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos 2 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, wieder Freude am Leben haben Ein Medikament gegen Einsamkeit gibt es nicht - aber eine glückliche Partnerschaft hilft ganz bestimmt. Melden Sie

GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenios 7 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 ma einen Neuanfang wagen, suche SIE, den warmherzigen, niveauvollen, autarken 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 genießer es nie zu spät! Bitte melden Sie sich

über (5522/J168583) GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos 2 0800 - 333 1117

Maria, 73 J., Zahnärztin i.R., eine sehr aparte Witwe, herzliches Wesen, mit viel menschlicher Wärme. Im Alter alleine zu sein fällt schwer - deshalb habe ich all meinen Mut zusammengenommen Sie über diesen Weg zu finden - und ietzt müssen auch Sie mutig sein und sich mel den! 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/J167950) GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos 20800 - 333 1117

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 mar einen Partner hat, der einen dabe begleitet, alles mit einem teilt! Schor morgens ein Frühstück zu zweit, am Nachmittag einen Spaziergang ge-meinsam machen, wieder für zwei planen und kochen - und wir beide haber wieder Sonne in unserem Leben und in unseren Herzen! Bitte haben Sie Mut und melden Sie sich ganz einfach

über: (5522/J165548) Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos 2 0800 - 333 1117

Ralf, 52 J., Polizist, sehr sympathisch mit Herz, gut aussehend, humorvoll, sportlich (Tauchen, Radfahren, Kite-Surfen), 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 rei sen und noch ganz viel erleben möchte im Leben, die ein harmonisches, liebe auf ein fröhliches glückliches Leben Sommerurlaub schon zu zweit? Melde

dich über: (5522/J166520) GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos 7 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 aufgegeben. Mir fehlt ein vertrauter liebevoller Alltag zu zweit, das Gefühl sich wieder auf das Heimkommen abends zu freuen, weil ich weiß, dort wartet iemand auf mich, mit dem ich lachen, leben, lieben möchte. Vermisst auch du das WIR-Gefühl in deinem Leben? Dann melde dich über: (5522/

J161430) GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos 2 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. verlieben? Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen und bin schon etwas aufgeregt. Melde dich über: (5522/

J161803) GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos 20800 - 333 1117

Christian, 66 J., Augenoptikermeister, ein netter, gutaussehender, ausgeglichener Witwer mit viel Herz und Ehrlichkeit zur Partnerschaft, 1,82 m. Wissen Sie, was mein Wunsch für 2024 ist? Eine neue Lie-

be zu finden! Ich bin verwitwet, treibe Sport

/Fitness, wandem), tanze gerne, reise, gehe

gerne schön essen - und möchte mit einer

netten Partnerin eine glückliche Zukunft auf bauen, ehrliche Liebe spüren. Melden Sie sich über: (5522/J168394) 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 + Har-monie gibt. Haben Sie Lust auf einen ersten Spaziergang zu zweit? Rufen Sie an über: (5522/J166867)

GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos 2 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

Gespräche und Nähe vermisst. Rufen Sie an über: (5522/J168717) GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h

ich suche ist eine Dame, die geme etwas

zu zweit unternimmt, die wie ich an einer

dauerhaften Beziehung interessiert ist, gute

Anruf kostenlos 2 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, Reiser in den Süden, Wanderungen machen jeden Tag interessanter und schöner denn alles was man teilt, ist doppelt so schön! Rufen Sie

an über. (5522/J160561)
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h,
Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h
Anruf kostenlos 2000 - 333 1117

Norbert, 78 J., Lehrer i. P., gut ausseh ender Witwer. 1.86 m. liebenswürdige, 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 geme etwas gemeinsam unternehmen würde, verreisen, die eine harmonische Partnerschaft auf Augenhöhe aufbauen möchte - auch bei aetren, woh

GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos 2 0800 - 333 1117

nen? Melden Sie sich über: (5522/J168723)

Fritz, 81 J., fröhlicher Schreiner i.R. 1,78 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 vertaner Tag! Ich möchte eine Partnerschaft zu einer netten Frau aufbauen, möchte mein Leben, meine Gedanken, meine Interessen mit jemander teilen. Eine angenehme, glückliche Zweisam keit, Unternehmungen, lustige Gespräche, Spaziergänge – auch bei getren. woh-nen! Melden Sie sich über: (5522/J168514)

Gf7 GmhH Mo-Fr 10-18 h Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos 2 0800 - 333 1117

Herbert, 83 J., höflicher Senior, ein ebenswerter 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/J167464) GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos 2 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 fröh liche Zeit zu zweit erleben, tanzen, jeden Tag mit der Partnerin zu einem ganz besonderen Tag machen - das wäre schön!

Melden Sie sich über: (5522/J164221) GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h,

Das Neue Jahr habe ich alleine begrüßt hoffe zum letzten Mal. Ich bin Witwe 63 J., Arzthelferin, eine hübsche, lieenswerte Frau mit schöner Figur, blonden Haaren und strahlenden Augen. In Polen geboren, lebe ich seit vielen Jahren hier. Ich bin humorvoll, romantisch und ehrlich. Wenn Sie älter sind, ist das

Inge 68 J., (beruflich habe ich üb. 40 J als Stationsleiterin im Krankenhaus gearbeitet), bin sehr gutaussehend, lieb u natürlich, mit viel Herz u. Menschlichkeit, ehrlich u. hilfsbereit, ich mag die Natur u. Garten, kann für Sie kochen den Haushalt führen und Sie zärtlich verwöhnen. Würde Sie gerne mal mit meinem Auto besuchen, damit wir alles weitere in Ruhe besprechen könner PV Tel. 0157 - 75069425

EXPRESS - DIE WOCHE

Diese Ausgabe (auch in Teilauflagen) mit Beilagen von:

Kilic & Kilic Action Albert Schweitzer Globus Apotheke Globus Bau Aldi Höffner Apetito Köln Basic Fit CAN Getränke Getränkezentrum Markt KSK Immobilien Center Shop Damian Lindenthal Apotheke Apotheke Meroh Fachmarkt

Denn's Biomarkt **DEVK** Norma OkiDoki dm Köln E-Center Edeka EVK-

Getränkeshop Ostermann Porta Real Rossmann SB Möbel Boss Schwanen Apotheke Segmüller Trinkaut Trösser

Worringer Getränkefachmarkt Granderath Getränke Sürth

Medizindialog Fressnapf Gammy Getränkemarkt Getränke Bersan Getränke Breidenbach Getränke

Automarkt

Zweirad-ANKAUF Abholung: Motorräder, Roller, Mofas,

Motorräder/ Wohnwagen/ Nordsee Frankreich Mopeds Wohnmobile

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen

ch defekt - Unfall 02236-381305

Achtung!!! 100 bis 10.000 € Kaufe alle PKW, LKW, Geländewagen, Nutzfahrzeugealte und neue Bj., auch mit Schäden, TÜV, KM egal! Barzahlung, kostenlose Abholung! Tel. 02 21 / 20 46 06 89 W. app 0157 - 888 353 99

Fahrzeug-Kaufgesuche 💳

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. 20151-19700070 Mail:

Anzeigenblätter

Bauen & Wohnen /

Bauen & Wohnen

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

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

aktuell und regional Anzeigenblätter



Telefon 0 22 03/5 33 11 ■ www.kiesel-fensterlaeden.de ■ ■

Immobilien

Immobilien- — Kaufgesuche angebote

Sie suchen eine Altbauwohnung? 2 Zimmer ETW mit Balkon, Kölner Südstadt? Bitte melden Sie sich an: Annette Manu-

Verkäufe • Häuser

Immobilienverkauf an der Nordsee Krumm-hörn Campen, Haus 100 m², Grundstück 1000 m², 4 Zimmer und Nebengebäude, Erweiterung möglich. KP 249.000,-€, Pelletheizung, Baujahr 1985, ohne Makler stoyanovanadka@yahoo.de

Rommerskirchen DHH (Bj. 2017), 124 qm Wohnfläche (offener Wohn-Essbereich, Küche, 2 Bäder, 3 Zimmer, HW-Raum) mit Ausbaureserve im Dachboden in zentraler Lage. Moderne, gehobene Ausstattung mit Garage/ Garten. Grundstück ca 250qm. KP 495.000.-€ ☎ 0178-5223987

Vermietungen

Tiefgaragenplatz mit Wallbox ab sofort zu vermieten. Friedrich-Karl-Str. 260i 100,00 €/Monat. Tel. 0157-37127647

– Immobilien- 🛑 gesuche



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



Auf Wunsch vermarkten wir Ihre Immobilie unter Ausschluss der Öffentlichkeit - privat, vertraulich und dis-kret. Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne unverbindlich im Detail! In-fos unter: www.bender-immobili-en.de oder unter: 02204/2904940.

Immowerk21 sucht dringend für seine Kunden: ETWs, Ein-/Zweifamilienhäuser, Mehrfamilienhäuser sowie Baugrund-stücke. 0163-5130569 Immowerk21 GBR Suche Haus zum Kauf von Privat. 2 0221-98650901

Suche Mehrfamilienhaus zum Kauf von Privat. 2 02238-4489914

Suche Wohnung/Haus zum Kauf von privat 0173-6687086

Unternehmer sucht Haus, MFH, ETW auf Rentenbasis zur Altersvorsorge. Sie können wohnen bleiben. Diskretion + Grundbuchsicherheit Ehrensache. 02426-1457

Häuser



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 un-verb. im Detail. Infos unter: www.ben der-immobilien.de, oder unter

02204/2904940.

Junge Familie mit 2 Kindern und Kleintier zoo sucht hübsches Haus, mindestens 5 Zimmer, ab 500 m² Grundstück, keine Hauptstraße, nette Nachbarn. rung nötig. Weitere Gesuchdetails auf unserer Homepage. von Emhofen Immobili-en, 0221-9405510, www.vonemhofen.de

Spanienrückkehrendes Künstlerehepaar mit 3 Hunden sucht freistehendes Haus mit Charme, ab 180 m² Wohnfläche großes Wohnzimmer + Atelier + 3 Schlafzimmer, Garten (gerne groß), Garage, Übernahmetermin sehr flexibel. Kauf sofort verfügbaren Barmitteln. Weitere Ge-suchdetails auf unserer Homepage. von Emhofen Immobilien, 0221-9405510, www.vonemhofen.de

Stiftung sucht Herrenhaus, Burg, Schloss, Mühlenanwesen zur Nutzung als Muse-um bis 60 km um Köln. Weitere Gesuchdetails finden Sie auf unserer Homepa-ge. von Emhofen Immobilien, gegründet 1976, www.vonemhofen.de, 0221-9405510

--- 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 Rheinnähe. Wohnfläche ca. 40 m², Warmmiete 660,00 €, Kaution 1350,00 € von privat ab dem 01.02.2024 zu vermieten. Besichtigung

24 Stunden

Mietgesuche

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

Reisemarkt

Ferienhäuser 30m zum Deich Nähe St.Pe-040-6536466, ter-Ording 3/6 Pers. www.wasserkante.de

Halbinsel Butjadingen, Komfort. FeHs, bes te Lage, strandnah. 06081-66124 www.urlaubintossens.de 06081-66124

Nordsee: Komf. Fehs., beste Lage, strand-nah, www.urlaubintossens.de 0151-8780581



Cannes komfortable Ferienwohnung, 50

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, LP's, Briefm., Teppiche, Möbel, Gobeline,

Puppen, Besteck, Bilder, Uhren, Ta-felsilber, Münzen, Bernstein u. Schmuck. Seriöse Hausbesuche, Barzahlung. Frau Hartmann 2 0157 -3777 9212

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

1a Aber absolut alles Ankauf, Pelzankauf. Bekannt für höchste Seriösität. Abend-

garderobe, Landhaus Mode, Lederwa-ren, Bücher, Silberbesteck, Münzen, Uh-ren, Champagner Wein und Spirituosen, Zinn, Schmuck, Porzellan, Kristall, Rö-mergläser, Leuchter, Teppiche, Gobelin, Gemälde, Holzfiguren, Karnevalsorden, Handtaschen, LP, CD, Näh- u. Schreib-maschinen, Punpen, Wertschätzung hit-

maschinen, Puppen. Wertschätzung, bit-te alles anbieten. Weiß Tel: 0178-

1A Anna Dekorateurin kauft! Köln 0221-25960211 Kompl. Nachlässe, Porzellan, Kristall, alte Weine, Pelz, Handt., Mode-schmuck, Schallpl. Bücher, Bilder, Kar-

Ankauf von Wanduhren, Standuhren, Ka-

minuhren, Armbanduhren, Taschenuh-ren, Herr Herzberg 0162-6526557

Barankauf von Silberbestecken, Meissen u

Herend Porzellan, Bücher u. kompl. Nach lässe, geschnitzte Herrenzimmer, großf. Ölbilder, Bronzefiguren, Zeitlos & Antik, Hennef, Frankfurterstr. 117, ☎ 02242-9041348 o. 0177-7593050

Briefmarken & Mijnzen: 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, 2 0241-33995 - www.aix

KAUFE MODELLEISENBAHN ALLER ART!

Maria kauft! Hochwertiges Porzellan, Meissen, Rosenthal, Herend, ältere Weine u. Champagner, Pelze, Porzel-lanfiguren, Silber, Modeschmuck, Zinn, Musikinstrumente, hochwerti-

Schmuck+Uhren. gen Schmuck+Uhrei 17052664 Barzahlung!

Modellbahner suchen Eisenbahn & Zube-

hör. Anlage/Sammlung. Gerne auch Modellfahrzeuge. Tel. 0175-777 44 99

ber, 0160/964 577 81

Auch große Sammlungsauflösung. Zahle fair und bar bei Abholung. Heinrich We-

nevalsorden, alles anbieten!

Tel. 0160-93 85 78 69

 m^2 , bis 4 Personen, direkt am Meer und Strand, frei ab sofort - auch Langzeitvermie-

aktuell und regiona

Kleinanzeigen

Verkäufe Existenzen

2 Karten Große Kölner Redner-Häreovend am 18.01.24 und 2 Karten Große Kölner Mädchensitzung am 25.01.24 zum Selbstkostenpreis zzgl. Anzeigenkosten Bitte anrufen 2 0172

Unterricht

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

---- Trödelmarkt

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

Dienstleistung

1a Haushaltsauflösungen mit Wertanrechnung. **2** 0221-378265

1a Abfallbeseitigung, Entrümpelungen aller Art. Zum Festpreis! Kostenlose Besichti-gung! ☎ 0157-38759722 1a Abfallentsorgung, Haushaltsauflösung,

Entrümpelung www.batke-transporte.de

■ 02234-59621 Malerarbeiten sauber, preiswert 2 02234-

Scheren-, Messerschleifer und Diverses direkt vor Ort, einmalige 3 Tage gültige Aktion: 10% Rabatt, Telefon 0157-81741922 Wohnungsauflösungen, Entrümpelungen; schnell, preiswert. SSM Köln, 0221-6403152. Sie unterstützen ein langjähri-

Häusliche Pflege

24h-Pflege durch poln. Pflegedienst! Be u. professionell. 2 0209-879151, www.optimum-pro-senior.de

Nette Frau sucht neue Betreuungsstelle in privathauscht neue Betreuungsstelle in Privathaushalt! Ich spreche gut Deutsch und Iese gerne vor. Ich habe Erfahrung mit Demenz und Bettlägerigen Men-schen. Nur Langfristig! \$2 0621-18060355 Handy 01579-2452045

Garten

BAUMDIENST MÖDL

inkl. Entsorgung Klettertechnik °Wurzelfräsen kosteniose Beratung

Tel. 02234 - 899988

PORZER BAUMDIENST günstig - sicher - fachgerecht Kronenpflege, Einkürzen, Wurzelentfernung

Baumfällung an schwierigsten Standorten Heckenschnitt - kostenlose Beratung

0 22 03 / 10 35 37 1A alle Gartenarbeiten zum Festpreis!!!!
Kostenlose Besichtigung!!!! ☎ 0221-

Biete Gartenarbeit aller Art. Preiswert. schnell, Entsorgung. 🕿 0176-84029053 Gartenbau, Gartengestaltung, Bäume fällen, Hecken schneiden, Platten und Pflaster verlegen, Teichanbau, Zäune setzen, Rollrasen, Rasen einsäen, Gartendauerpflege, Ausschachtungen, zuverlässig, gut, preiswert, gewerblich. 02271-993266

Modelleisenbahn Spur H0 - Märklin, Roco, Fleischmann gesucht - auch LGB und Lenz-Spur-0 gesucht. Gerne auch größe-re Anlagen und Sammlungen. Tel. 02234 - 89 492

(laut ADA 3. Quartal 2023), kostenlose

Verteilung an die Haushalte in Köln

Mittelrheinstraße 2, 56072 Koblenz

Recyclingpapier verwendet.

Für die Herstellung dieser Zeitung wird

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Gewähr übernom-

Redaktionsschluss: Dienstags, 13 Uhr

Anzeigenschluss: Dienstags, 13 Uhr

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten

möchten, senden Sie bitte eine E-Mail an

zustellverbot@rdw-koeln.de und bringen Sie bitte einen Aufkleber mit dem Hinweis "Keine kostenlosen Zeitungen" an Ihrem

Weitere Informationen finden Sie auf dem

ADA

hirtogenhamme hi Monigni (SAI)

BVD

www.werbung-im-briefkasten.de

(wenn nicht abweichend auf der

Titelseite vermerkt)

Briefkasten an.

Verbraucherportal

BVDA

Bundesverband kosteniose

Druckauflage:

RZ Druckhaus

Verteilte Auflage:

Sammler sucht Bibel-, Gesangs- und Gebetsbücher Hermann 0163-1086945

512.155 Exemplare

504.502 Exemplare

IMPRESSUM

54818935

Wochenzeitung

mit 11 Teilausgaben 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 nediaverkauf-regional.koeln@dumont.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 vohnhaft in Niederkassel Holger Bienert Alexander Büge

Serkan Gürlek Zustellung/Vertrieb:

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

Aushilfe auf Minijob- Basis (538,00 €) für die Küche gesucht. Zu ihren Aufgaben gehört die Mithilfe bei der Zubereitung des Mittagessens sowie sämtliche in ei-ner Großküche anfallenden 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@promenta.de; ☎ 02203-902920

Stellenmarkt

Austräger/Zeitungszusteller (m/w/d) für den Express die Woche gesucht. Vertei-lung 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 Telefontätigkeit 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

Friseur Konfsalat und Salon Griinriseur Koptsalat und Salon Grun-korn in Köln-Dellbrück sucht mo-tivierte Friseure (w/m/d) gerne auch Junfgfriseure (w/m/d) und Wiedereinsteiger die Spaß an trendorientierter Abeit 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-Siilz sucht motivierte Friseure (w/ m/d) gerne auch **Junfgfriseure** (w/m/d) und **Wiedereinsteiger** die Spaß an trendorientierter Abeit haben. Möchtest Du Teil in unserem Team werden? Dann mel-de Dich telefonisch 20171-5769805

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



In Kooperation mit stellenanzeigen.de

Stellenangebote

online unter

Köln Chorweiler City Center Wir suchen Reinigungskraft männlich oder weibich, Mo., Mi., Fr. von 09:45 Uhr bis 11:15 Uhr. Minijobs: Tel: 0173-5875012 Ambulanter Pflegedienst sucht ab sofort Pflegefachkraft und Pflegehelfer/in LG1/ LG2 in Teil-/Vollzeit. Führerschein erforderlich. 2 0221-22209955 oder info@a

Kfm. Mitarbeiter (m/w/d) für den Bereich Buchhaltung in Teilzeit (25 Stunden/Wo-che). 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 Buchbetteren beden freundlichten und erste Erfahrungen im Bereich Buchbetteren beden freund wir zuse in beden freu haltung haben, freuen wir uns auf Ihre Be-werbung. A.S.Aktuell AG, Luxemburger Str. 15, 53842 Troisdorf oder bewer

Lagerarbeiter für unbefristete übertariflich bezahlte Dauererstellung AGILIS-Zeitarbeit 2 0221-234785 Mitarbeiter (m/w/d) auf Basis flexibler Teil-

zeit für Lottogeschäft in Klettenberg ab sofort gesucht. 20221-4201765

DICON

Mitarbeiter für die Produktion gesucht DICON ☎ 02241-70777

Montagehelfer für gut bezahlte Dauerstellung AGILIS-Zeitarbeit 2 0221-234785

Qualifizierte Unterstützung m/w/d für unseren Objektleiter in der Gebäuder-einigung gesucht. Wenn Sie täglich mindestens 5 Std. Zeit haben, einen PKW Fijhrerschein hesitzen (Auto wird gestellt) und Erfahrung in der Unterhaltsreinigung besitzen, sollten wir uns unterhalten. Eichenauer Ge-bäudeservice GmbH Tel. 0170/

Reinigungskraft (Minijob) für ein Alten-wohnheim in Köln-Mitte gesucht. Arbeits-zeit: Samstag, Sonntag und Feiertage je 2,5 Std. Tariflohn 13,50 € brutto/Std. Böllecke GmbH 0221-638464

Reinigungskraft (Teilzeit oder Minijob) für Altenwohnheim in Köln-Brück gesucht. Arbeitszeit ab 8.30 Uhr. Tariflohn 13,50 €/Std. brutto. Böllecke GmbH. ☎ 0221-Reinigungskraft (Teilzeit oder Minijob) für

Altenwohnheim in Köln-Mitte gesucht. Arbeitszeit Mo.-Fr. ab 08.30 Uhr. Tariflohn 13.50 € brutto/Std. Böllecke GmbH ☎ 0221-638464 **Reinigungskraft** in Vollzeit mit Führer-schein für Köln und Umgebung zum

nächstmöglichen Zeitpunkt gesucht! Er-fahrung, Flexibilität , ein freundliches und gepflegtes Auftreten sowie deutschspra chig setzen wir voraus. Bezahlung übertariflich, Firmenfahrzeug wird gestellt. Rheinclean GmbH 20221-29725441, in

Reinigungskraft m/w/d auf geringfügiger Basis ab sofort für Köln (Nähe Heu-markt) 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 Kölner-In-

nenstadt 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 net-ten 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 hauswirt-schaftliche 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 0221/3394-0; E-Mail: in fo@pka-koeln.de

Treppenhausreinigung (Schlüsselstelle) an zuverl., deutschspr. Reinigungskräfte am Zülpicher Platz 1,75 Std./Wo., Alter Markt 2 Std./Wo., Chlodwigplatz 3 Std./ geben. Gerne Hausfrauen. Firma, 02236-5098972

aktuell und regiona Anzeigenblätter

www.metallbau-schorn-gmbh.de Zur Ver-stärkung unseres Teams suchen wir Monteure, Schweißer, Schlosser / Metallbauer und LKW-Fahrer CE sowie einen Metallbaumeister. Wir bieten: Eine faire Vergütung, betriebliche Altersvorsorge, ein freundliches Betriebsklima, kostenlo-se Arbeitskleidung inkl. Reinigung. 202443-901111 info@schorn-metall

Zimmerreinigungs-/ und Hotelfachkraft in Wahnheide gesucht! Kontak: ☎ 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.

2 02202-2725897

Zuverlässiger Bote m/w/d auf Minijob-Basis ab sofort für Apotheke in Kölner Süd-stadt gesucht. Bewerbungen unter 0221-313185 oder per Email an info@severin-



- eine langfristige Partnerschaft mit einem etablierten Vertriebsunternehmer - wöchentlich regelmäßige Aufträge

- aufwandsbezogene Vergütung

Was wir von Ihnen erwarten:

- Transporter mit einer Zuladung von mind. 1 t - Selbstständigkeit und Zuverlässigkeit

- Einsätze an Donnerstagen & Freitagen, gerne auch in den Abendstunder Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme!

bewerbung@rdw-koeln.de 📞 02203 1883 43 RDW Rheinische Direkt-Werbung GmbH & Co. KG · August-Horch-Straße 10 · 51149 Köln

erLeben!

www.kultcrossing.de kultcrossing motiviert Lernen, kreativ arbeiten, kulturelle vielfalt

Sie wollen mehr? Das Rheinland steht Ihnen offen!

Gerne bieten wir Ihnen Kooperationen mit unseren Partnerverlagen zu attraktiven Kombipreisen! ANZEIGEN-ECHO BERGISCHES HANDELSBLATT WERBEPOST WOCHENENDE LOKAL-ANZEIGER Brühler Schlossbote
WERBE®KURIER EXTRA-BLATT SCHAUFENSTER BLICKPUNKT BLICKPUNKT

Wenden Sie sich direkt an Ihren Mediaberater

rheinische-anzeigenblaetter.de



YOURJOB de



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.

 $\label{thm:continuous} Es \ handelt \ sich \ um \ feste \ Touren \ in \ Eigenregie, \ die \ donnerstags/\ freitags \ gefahren \ werden.$ 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 Faßbender - Am Engelsgraben 35 - 53757 Sankt Augustin



Du bist ein Teamplayer, zuverlässig, motiviert, aufgeschlossen, lernbereit und hast Freude mit Menschen zusammenzuarbeiten?

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

 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 weite
- 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
- Vielfältiges & familiäres Team Unsere einzigartige Unternehmenskultur ist geprägt von Vertrauen, Wertschätzung und dem Glauben, dass ieder Einzelne zählt • Weiterbildungs- und Aufstiegschangen

STELLENMARKT

Wir suchen Verstärkung

Jetzt bewerber.

Zeitungszusteller (m/w/d) gesucht!

Ob als Schüler- oder Ferienjob, als Zuverdienst zum Haupt-

job 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!

C 02203 18 83 99 0 0175 999 44 00

www.zusteller-jobs.net

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

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

www.leguano.e 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 Voraussetzunaen:

> Fundierte Kenntnisse in Excel und in Word, fundiertes kaufmännisches Wissen, MS-Office Kenntnisse, verantwortungsvolles, selbständiges und kostenbewußtes Denken, Organisationstalent, ein sehr guter Teamgeist und Flexibiliät

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

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



Ausbildung und Studium.

Game | Mediendesign | Informatik | Wirtschaft



www.bib.de

Hauptstraße 2 | 51465 Bergisch Gladbach



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

oder telefonisch unter: 0160 / 78 23 191

natúrlich, barfuß, Jeguano

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)

Sporttraumatologie

Dr. med. R. Koll Richard-Zanders-Straße 10

51465 Bergisch Gladbach

praxis@zos-gl.de

Weitere Infos: www.zos-gl.de

Zentrum

Orthopädie

E-Mail an: bewerbung@

Ihre

Anzeigen

Fragen zur Zustellung?



Erreichen Sie unseren Vertrieb digital und rund um die Uhr:

Unter dem Formular Zustellung auf unserer Website www.rheinische-anzeigenblaetter.de

Oder schreiben Sie uns eine E-Mail an: reklamation@rdw-koeln.de

KdA-Service Arbeitsangebote Reinigungskraft (m/w/d) 25 Stunden Woche Mo-Fr + alle 14 Tage

amstags, Arbeitsbeginn 06:00 & 07:00 Uhr

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

Lehrkräfte

für Einzelunterricht

für unsere Schulen in: Engelskirchen, Wiehl

Nipperfürth, Nümbrecht, Lindlar, Gummers

oach, Overath, Rösrath, Bergisch Gladbach,

Köln-Rodenkirchen, Troisdorf, Voraussetzun-

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

Hilfsarbeiter (m/w/d)

für Arbeiten in der Halle

gesucht.

20 22 34 / 9 87 10

KdA-Service

sozialversicherungspflichtige

Vergütung nach Lohntarifvertrag

(Gebäudereiniger-Handwerk)

30 Tage bezahlten Urlaub pro Jahr

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann melden Sie sich gerne bei uns.

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, kosten-

lose Arbeitskleidung, zusätzliches

Urlaubsgeld, diverse Vergünstigung

via Corporate Benefits-App bei

verschiedenen Partneri

und freuen uns auf Ihren Anruf!

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

Frau Inden/Herr Büttner 0221/8993-406

Beschäftigung -

m.kluck@umweltlogistik.de

ist ein abgeschl, oder fast abgeschl, Studium,

Lernhilfe

Stellenmarkt

Akademiker/Studenten/Abiturienten m/w/ d für Nachhilfe in Mathematik in Köln-Holweide gesucht, 26 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

Gartenhelfer, zuverlässig/erfahren, ca. 10 Stunden/Monat nach Köln-Lindenthal gesucht 20172-2627333

sucht & U1/2-262/333

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) - 20221-973172-196 Frau Kerschner

Hotel am Freischütz sucht ab sofort Reinigungskräfte (m/w/d) in Teil-zeit oder auf 520,00 € Basis. Melden bitte unter 🖀 02233-932330 oder per Mail: m.may@hotel-am-freiper Mail: schuetz.de

Putzhilfe, deutschsprachig, nach Linden-thal für 1 Personenhaushalt, 80 m², ca. 3 Std. alle 2 Wochen außer Freitags, ge-sucht. 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!

Reinigungskraft auf 520,- € für Widdersdorferstraße. 2021-97283997 Reinigungskraft mit Verantwortung (m/w/ d), Teilzeit (20-30 Stunden), sucht Hotel Viktoria Köln - Frau Kerschner (Nähe Rei-

chensperger 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-Sürth für großes Haus mit Hund gesucht. 2 0173-6794080

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

Ansprechpartner: Frau Curic Tel.: 0221-40038293 Stellengesuche Zwei zuverlässige

Biete liebevolle Betreuung für niveauvolle ältere Damen oder Herren (z.B. Kochen Einkaufen, Arztbesuche usw.) 201512-2964358

Frau sucht Putzstelle und biete auch Haus-haltshilfe an. ☎ 0177-2650751

Arbeitsgesuche

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 Privat-haushalt (Köln Stammheim/Dellbrück/ Holweide//Höhenhaus). 0173-6938840

Gelernter Handwerker verlegt Laminat und Fliesen, Tapezier-/Malerarbeiten ☎ 0163-7783313 Suche Arbeit als Putzfrau in Köln. Tel.

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

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.



(Harry)

QUEREINSTEIGER WILLKOMMEN!



RDW

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)



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



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



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.

(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.



- → 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



- → 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

Vorteile für kleine Läden

Es gibt sie noch, die schönen elektronische Ladenkasse leisten. Das kleinen Geschäfte: mit individueller Mode, köstlichen Leckereien, handgemachtem Schmuck oder Hobby-Equipment, Zunehmend sind in nach wie vor erlaubt, vom Finanzden Innenstädten auch Pop-up-Stores amt anerkannt und bietet sogar Varzu finden - Löden, die nur für kurze Zeit aktiv sind, zum Beispiel, um Leerstand sinnvoll zu überbrücken. Viele davon können sich keine teure



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

ist kein Problem, ganz im Gegenteil. Denn eine offene Kassenführung mit Kassenbuch und Kassenbericht ist

ANZEIGE

Ladenkasse für unterwegs

Die Ausgaben für ein Kassenbuch sind sehr überschaubar. Das Stadtfest z. B. bietet eine gute Gelegen-heit, um Zusatzgeschäft zu machen? Mit einem Kassenbuch geht das unkompliziert: Buch und Stift einste cken 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.



Der Kölner Konzert-Kalender 2024

Rock, Pop, Rap und kölsche Tön: Auf das kommende Kölner hagen feiert 75. Geburtstag, 23 Konzert-Jahr dürfen sich Musik-Fans ganz besonders freu- Alben und kommt nun auf seien. Top-Acts und Weltstars machen der Domstadt ihre Auf- ner Tour nach Köln. wartung. Wir haben ein paar Highlights kalendarisch zusammengestellt.

Depeche Mode

3., 4. und 8. April, Lanxess-Are-Deutschland zurück und spie- benden Popkultur-Szene. len in Köln drei NRW-exklusive c-o-pop.de/festival

Ouerbeat

13-köpfige Band Querbeat spielt zur ausverkauften Show im Club Bahnhof Ehrenfeld ein Zusatzkonzert.

24. bis 28. April 2024, Ehrenna: Die britischen Weltstars feld. Das Festival verwandelt lin' World Tour nach Europa und "Mitglieder der Rock and fünf Tage lang ganz Ehrenfeld Roll Hall of Fame" kehren mit in verschiedenen Spielstätten ihrer Memento Mori Tour nach zu einem Hotspot der aufstre-

11. Mai, Tanzbrunnen: Brings 6. April, Lanxess-Arena: Die 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 "Pfeffer-

30. Mai, Lanxess-Arena: Endlich wieder live: Die Rocker Peter Fox tourt 2024 auch durch Köln. kommen mit ihrer Get Rolund spielen in Köln das einzige Konzert in NRW.

Nicki Minaj

5. Juni, Lanxess-Arena: Die Queen of Hip-Hop ist Gast in bum "Pink Friday 2". In der lassen. 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 nenjubiläum. Musik-Legende des vergangenen Jahrhunderts spielt sein minz": Marius Müller-Western- einziges NRW-Konzert in Köln.

Da freut sich das Sparschwein!

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, Marsimo-Köln, im Gepäck ihr neues Al- to, Megaloh und Rin treiben

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 Büh-

Peter Fox

11. September, Lanxess-Arena: 15 Jahre nach seinem letzten Band gleich zwei Konzerte. Solo-Auftritt in Köln kommt (bn)

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

Foto: Martina Govert

Die Fantastischen Vier

5. Dezember, LanxessArena: Über 400 000 Zuschauern wollten in den vergangenen zwei Jahren den wohl bekanntesten Rap-Act Deutschlands sehen. Und jetzt performen die Fanta4 wieder in der Domstadt.

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 Doppelplatin-Album von 1981/82. Zum Tour-Abschluss spielt die

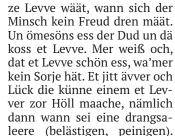
Un wie säht mer och: Mer

muss levve un levve loße.



"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 Aanfang 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-



Katharina Petzoldt



Lebensversicherungen - BGH-Urteil: Hohe Entschädigungen für Versicherte!

versicherung zwischen 1994 und auch heute nach anfechtbar. Man 2007 abgeschlossen haben, sind Sie womöglich Opfer unzureichender Widerrufsbelehrungen geworden. thnen kann dann eine hohe finanzielle Entschädigung durch Ihre Versi-cherungsgesellschaft 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 alt harrenden 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 wirklich gute Nachricht!

Wenn Sie eine Lebens- oder Renten- sind viele Versicherungsverträge nennt dies "ewiges Widerrufsrecht". Bei einem Widerruf erhalten Sie, anders als bei der Kündigung, alle eingezahlten Beiträge ohne Abzug von



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

Ob Ihr Vertrag betroffen ist, prüft zum Beispiel das Düsseldorfer Verbraucherportal helpcheck.de gratis und unverbindlich für Sie. Die Prüfung erfalgt 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 Er-falgsbasis 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

Lesen Sie am Sonntag



Sommerurlaub jetzt buchen die besten Tipps

schnell. schneller. [XIII]

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 Blasenschleimhaut 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 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 werden. Das wiederum wirkt (z. B. vor einer langen Auto-

sich positiv auf die Häufigkeit 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 auszudehnen – jedoch langsam und ohne Stress. Tagsüber durchgeführt kann ein solches Blasentraining 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

gesenkt werden konnte.1 Idealerweise wird ein solcher Kürbiskern-Extrakt in Tablettenform (z. B. Dr. Böhm® Kürbis für die Frau) über einen längeren Zeitraum (mindestens drei Monate) eingenommen und mit den oben genannten Tipps kombiniert. Apotheker wie auch Anwenderinnen haben bereits sehr gute Erfahrungen damit gemacht.

Harndrang um fast die Hälfte Terado T. et al. Jpn J Med Pharm Sci 2004; 52(4): 551-61



Kurmäßige Einnahme empfohlen



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**