

EXPRESS

Die Woche

Ausgabe Kölner Süden / Innenstadt
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
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 Abfallentsorgung, Stadtsauberkeit und Abfallvermeidung. Neu ist auch ein umfangreiche Sprachangebot: „So kann mit Einsatz von Künstlicher Intelligenz die Webseite in Echtzeit mit nur einem Knopfdruck in 13 Sprachen übersetzt werden“, teilt das Unternehmen mit.



Wann die Müllabfuhr kommt erfahren die Kölner ab jetzt bevorzugt digital. Symbolfoto: fototheobald - stock.adobe.com

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 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 pasierten 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 Zulpicher 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 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.



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.

Die gute Wohngebäude-Versicherung

Jetzt vergleichen im QR-Schnellrechner. Sofort fair und preiswert versichern.

ACTIV Manuwa Versicherungsmaklerin

Sürther Hauptstr. 142 50999 Köln Sürth Tel. 02236-321790



JOSEF MINRATH Bestattungen e.K.

seit 1876 im Familienbetrieb Beratung und Ausführung in allen Stadtteilen Bestattungsvorsorge zu Lebzeiten

Bonner Str. 268 - 50968 Köln (Bayenthal) - Tel.: 0221 - 38 54 12



Und alles Getrennte findet sich wieder.

Friedrich Hölderlin

HEERDT EINRICHTUNGSWEISEND

600m² DESIGNER OUTLET

Entdecken Sie unwiderstehliche Angebote!

Entdecken Sie auch im neuen Jahr unwiderstehliche Angebote in unserem Designer Outlet!

- Exklusive Designermöbel
- Betten
- Deko
- Teppiche
- Stoffe
- ... und vieles mehr

Finden Sie jede Woche neue Angebote! Kostenfreie Parkplätze finden Sie direkt vor der Tür.

Industriestrasse 47 50389 Wesseling-Berzdorf (Hinter der Tankstelle im Industriegebiet)

Freitags von 12 bis 18 Uhr Samstags von 11 bis 16 Uhr

BIS ZU 70% AUF MESSEMEBEL & LAGERWARE



Showroom Köln Bonner Wall 118 50677 Köln 0221/28068781

Showroom Wesseling Flach-Fengler-Straße 93 50389 Wesseling 02236/43444

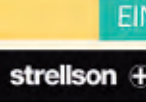
info@heerdt.de heerdt.de @heerdt.de



WEITERE INFOS

SMILE OPTIC alle Brillen - ein Preis

Alle Brillen 149,- Alle Gleitsichtbrillen 249,-



SMILE OPTIC alle Brillen - ein Preis

jetzt 43x in NRW

www.smileoptic.de

Smile-Optik gehört zur Optik John GmbH (Völkedamm-Str. 351 | 49100 Kalk) |

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

INTRO Köln-Str. 16 Hauptastraße 114 QUINCY Bismarck-Str. 80/90 Bonner Straße 12 Neuss-Str. 229 Venloer Straße 330 Dürerstraße 225 Giechener Wiener Platz Deutzer Hauptstraße 91 Friedrich-Ebert-Platz 3 HUMA Rothausallee 16 Frankfurter Straße 96 Troisdorf-Güter

Tel. 02271/9883881 Tel. 02234/9492609 Tel. 0221/42079390 Tel. 0221/20190219 Tel. 0221/46791630 Tel. 0221/48531050 Tel. 0221/80069777 Tel. 0221/96978585 Tel. 0221/29920026 Tel. 02203/3591322 Tel. 02241/9118510 Tel. 02242/8735703 Tel. 02241/9770295

Es wird noch mal 30 Millionen Euro teurer

Oper-Sanierung jetzt bei 1,15 Milliarden



Eigentlich sollte die Oper 2015 fertig sein: Die kostspielige Baustelle am Offenbachplatz. Foto: Michael Bause

Es ist der nächste Akt in dem Opern-Debakel. Die dreimonatige Verzögerung bei der Sanierung der Bühnen am Offenbachplatz kostet die Stadt Köln nach aktuellem Stand 30 Millionen Euro mehr. Die Verantwortlichen der Sanierung begründeten dies jetzt neben der Verzögerung bis zur geplanten Fertigstellung am 28. Juni 2024 mit Baupreissteigerungen und mehr Personal.

Innenstadt. Damit wächst das Gesamt-Baubudget von 672,2 Millionen Euro, die der Stadtrat im Mai 2023 genehmigt hatte, auf 702,2 Millionen Euro. Inklusiv der Kosten für die Finanzierung und die Ausschussstellen für Oper und Schauspiel im Rechtsrheinischen wird die Stadt rund 1,15 Milliarden Euro für die Sanie-

rung und ihre Folgen zahlen. Seit Mitte 2012 läuft das Bauprojekt, das eigentlich 2015 abgeschlossen sein sollte. Es waren mal Baukosten von 253 Millionen Euro angesetzt. Die Sanierung kostet damit momentan 449,2 Millionen Euro mehr als angenommen.

Und die Verantwortlichen liefern noch eine weitere Hiobsbotschaft: Das frühere Planungsbüro für die Haustechnik ist laut dem Monatsbericht zur Sanierung insolvent. Es handelt sich demnach um Deerns Deutschland, die sich laut einem Sitzungsprotokoll seit August TS & Ingenieure GmbH nennen. Im November wurde das Insolvenzverfahren in Eigenverantwortung eröffnet.

Die Stadt macht die Firma für den „gestörten Bauablauf“ verantwortlich und kündigte

Deerns 2015. Damals sagte die Verwaltung die geplante Eröffnung im November ab und setzte das Projekt fast komplett neu auf. Zwischen den Bühnen und Deerns läuft seit Jahren ein Gerichtsprozess, aber es liegt immer noch kein Gutachten vor, wer für die Fehler verantwortlich ist. Bis zur Summe von 40 Millionen Euro haben die Bühnen-Verantwortlichen eine Versicherung für solche Fälle abgeschlossen.

Am 28. Juni 2024 soll das neue Haus endlich eröffnet werden.

Doch für den Fall, dass ein Gutachter Deerns beziehungsweise die Nachfolgefirma zu einem darüber hinaus gehenden Schadensersatz verpflichten sollte, könnte die neue Entwicklung ein schlechtes

Zeichen für die Bühnen sein. In dem Bericht heißt es: „Insolvenz von ehemaligem Haustechnikplaner senkt Chancen auf Schadensersatz.“

Der neue Monatsbericht dokumentiert erneut fehlendes Tempo. Der Projektsteuerer spricht von einem „unzureichenden Baufortschritt“, trotz der eingesetzten Ingenieure zur besseren Koordination. Erst 83 von 312 Baustellen-Bereichen sind fertiggestellt, das entspricht sechs Monate vor der Fertigstellung nur rund 27 Prozent aller Bereiche. Allerdings sind die Bereiche nicht gleich groß, wie weit der Baufortschritt tatsächlich ist, lässt sich nicht nachvollziehen. Es liefern Verhandlungen mit den Firmen, ob sie mehr Arbeiter auf die Baustelle schicken. (mhe)

Ebertplatz soll dauerhaft bespielt werden



Der Ebertplatz mit seinem Brunnen, hier beim Sommerfest. Foto: Thilo Schmülgen

Innenstadt. Seit mehr als 20 Jahren wird über den Umbau des Ebertplatzes diskutiert. Vieles wurde versprochen, wenig ist passiert. Jetzt heißt es: Der Ebertplatz soll auch nach einem möglichen Umbau dauerhaft mit einem Programm bespielt werden. Das hat die Stadt mitgeteilt. Doch noch ist völlig unklar, wer das bezahlt.

Jahrelang wurde der Platz eigentlich sich selbst überlassen. Ein Messerangriff im Jahr 2017, der tödlich endete, brachte den Ebertplatz bundesweit in die Schlagzeilen. Danach genehmigte der Rat Geld für ein Zwischennutzungskonzept bis 2025.

Unter anderem wurde der Brunnen saniert, ein Gastro-Container aufgestellt, mittlerweile ist seit September temporär eine Holzterrasse aufgestellt. Sie sollte erst nur rund drei Monate stehen, nun soll sie laut der Initiatorin Yase-min Uktu von der Technischen Hochschule Köln bis März bleiben.

Doch kann die Stadt ein dauerhaftes Programm weiter bezahlen, in Zeiten knapper Kassen? In den kommenden zwei Jahren soll die Kölner Bietergemeinschaft aus „Startklar a+b“ und „Raumwerk.Architekten“ ein Betreiberkonzept, eine Trägerstruktur und eine mögliche Finanzierung erarbeiten. Das ist das Ergebnis eines Vergabeverfahrens aus dem Dezember.

Seit mittlerweile 20 Jahren diskutieren Stadtverwaltung und Stadtrat, ob und wie der Platz aus dem Jahr 1974 umgebaut werden soll – ohne Ergebnis. Bislang waren zwei Varianten möglich, doch jetzt sind es sogar drei.

„Entgegen der zunächst diskutierten zwei Varianten (Variante Komplettumbau und Variante Bestandserhalt) wurde in die Aufgabenstellung für die angefragten Büros eine dritte Variante zur Prüfung aufgenommen. Bei dieser Variante soll ein Teilumbau des Platzes geprüft werden. Ziel ist es, die Stärken des Bestandes herauszuarbeiten und die Schwachpunkte planerisch anzupassen“, teilte die Stadt mit.

Sie begründet diese Vorgehensweise mit dem aus ihrer Sicht nachhaltigen Umgang mit dem Baubestand und den städtischen Finanzen. Die Stadt hatte einen Umbau 2020 auf insgesamt 35 Millionen Euro geschätzt, doch Kämmerin Dörte Diemert hatte angesichts der schlechter werdenden finanziellen Lage der Stadt die



Die provisorische Freitreppe aus Holz soll jetzt bis März stehen bleiben. Foto: Uwe Weiser

Politik zuletzt zum Sparen ermahnt.

Das neue Team hat in den nächsten 24 Monaten zwei Aufgaben. Erstens: Ein Verfahren auszuarbeiten, das die Grundlage für den späteren Planungswettbewerb für den Umbau des Ebertplatzes bildet. Und zweitens soll es sich um die kulturelle Zwischennutzung auf dem Platz kümmern. Stadtplanungsamtsleiterin Eva Herr hat zuletzt angekündigt, dass der Rat ab Ende 2025 entscheidet, was am Ebertplatz passiert.

Herr hatte zuletzt im Interview gesagt: „Aufgrund der unterschiedlichen Haltungen zum Ebertplatz brauchen wir jetzt einfach ein bisschen Zeit, um uns noch mal zu sortieren.“

Die Umgestaltung des Ebertplatzes war Teil des Masterplans Innenstadt aus dem Jahr 2008. Zudem sollen Experten auch Beton und Statik untersuchen, angesetzt war das eigentlich laut Stadt mal für die zweite Jahreshälfte 2020. Ebenso sollen Verkehrsvarianten untersucht werden.

Folgendes lässt sich aber festhalten: Die bisherigen Maßnahmen lösten nicht alle Probleme des Drogen-Hotspots Ebertplatz, verbesserten aber die Situation zumindest in den Sommermonaten. Daraus erwuchs eine Anspruchshaltung der Menschen, die sich vor Ort engagierten und die Frage, ob der teils unter Straßenniveau liegende Platz wirklich aufgehoben werden müsse. (mhe)

Das Wetter wird präsentiert von Habuzin

GROSSE AUSWAHL AN EINBAUHERDEN

>>>> ZU SUPER PREISEN <<<<

AEG Einbauherd-Set Hi 350 EP

- 4 Induktionskochfelder, davon 1 Bräterzone
- Stop & Go-Funktion, Kurzzeitwecker
- Umluft, Grill, Ober-Unterhitze
- versenkbares Bedienknebel, Elektronik-Uhr
- **2-fach Teleskopauszug**, Auslaufmodell
- Energieeffizienzklasse: A++

chem. UVP * 2199,-

899,-

INDUKTION

KEIN KAUF OHNE UNSER ANGEBOT!

IHR EXPORTE: **CHRISTIAN FLOHR**

ELEKTROGERÄTE • TV & SOUND

Habuzin

Einfach persönlicher.

Antwerperer Straße 6-12 | 50672 Köln
Frankfurter Straße 567a | 51145 Köln (Porz-Eil)
0221/513481 und 02203/52800

Radio Habuzin | Inh. Rudolf Habuzin

www.habuzin.de **P** vorhanden

Jecke Hutmacherin im Veedel määt jede Kopp top

Hoot - un joot!

Direkt am Rhein in Rodenkirchen liegt das Atelier und der Laden von Monika Nitschke (o.r.). Fotos: Sandra Mildern

Gebäude- und Energietechnik

Moritz + Bramer GmbH

MB

Beratung · Planung · Ausführung · Kundendienst

- Sanitärtechnik
- Heizungstechnik
- Klimatechnik
- Elektrotechnik
- Energieberatung
- Techn. Gebäudemanagement
- 24-Stunden-Notdienst

Am Höfchen 11
50997 Köln (Rondorf)
Tel. 0 22 33/92 11 20
Fax. 0 22 33/92 11 210

Notrufnummer:
Seit mehr als 30 Jahren top im Service **0171/8 26 59 67**

www.moritzundbramer.de • info@moritzundbramer.de



„Fastelovend es nur joot met Hoot“ heißt ihr Motto, kein Wunder also, dass sie seit vielen Jahren ihre „Hoot Couture“ anbietet. Hüte für jeden Karnevals- und Feierzweck. Ihre Kreationen sind dabei die passende Antwort auf die Frage: „Darf es ein bisschen mehr sein?“ Denn für Frauen, die es oben ganz gerne ein wenig opulenter mögen, sind die Hutkreationen genau das Richtige.

VON SANDRA MILDERN

Köln. Eines der wichtigsten Arbeitswerkzeuge von Monika Nitschke ist die Heißklebepistole. „Ich bin weder Schneiderin noch Hutmacherin“, erklärt sie zu ihrer Arbeit. Als Schau- fenstergestalterin, die bei Karstadt damals in die Lehre ging, wurde der waschechten Kölnerin allerdings der Weg in die Dekoration früh geebnet. „Und damals fragten wir uns schon an Karneval, was werden wir, wo gehen wir hin? Dafür wurden schon Hüte kreiert. Ich bin nur dabei geblieben“, erklärt sie.

Ihrer Meinung nach wertet ein Hut jedes Kostüm und jede Kostümträgerin auf. „Das zaubert ein Lächeln ins Gesicht.“ Jeder Hut ist ein handgefertigtes, individuelles und ausdrucksstarkes Unikat. „Ich weiß immer, wann eine Kundin den richtigen Hut auf den Kopf gesetzt hat“, nickt sie wissend.

Sobald ihr eine Idee kommt, ist Nitschke nicht mehr zu

bremsen. Ihr kleines Lädchen ist direkt am Rhein gelegen. Früher hatte sie auch über zehn Jahre einen Laden in der Südstadt am Kartäuserwall. „Ich werde aber auch nicht jünger“, sagt die 74-Jährige. Ihr Atelier am Leinpfad, in direkter Nachbarschaft des bekannten Restaurants „Zum Treppchen“, erreicht man auch nur über Stufen. Einmal drin, steht die Kundin in einem kleinen, schmucken Verkaufsraum. Der vordere Bereich ist vollgestopft mit ihren persönlichen Kreationen. Das wahre „Kreativreich“ liegt im Hinterzimmer. Hier ist alles akribisch in Kisten und Kästen sortiert.

Federn, Spitzen und Bänder in allen Farben, Accessoires für alle möglichen Kreationen, stapeln sich an den Wänden. Dreispitze und Zylinder werden fertig als Rohlinge gekauft und dann mit Leidenschaft umgebaut. Das Material gibt oftmals die Ideen vor. Natürlich dürfen auch die Kunden Wünsche äußern. „Es muss mir allerdings auch gefallen“, schränkt sie dann ein. Ähnlich wie in der Modebranche hat sie eine Menge Stammkunden, die ihre Qualität schätzen, die natürlich ihren Preis hat.

Besonders Federn sind extrem teuer geworden. Ein günstiger Hut kostet an die 190 Euro. Ein kleinerer liegt bei 130 Euro. Für ihre 4711-Kreationen lässt sie die Federn extra in diesem besonderen Türkiston einfärben. Alte Ware

wird nicht verwendet. Nitschke sammelt Dinge bei ihren Streifzügen ein, die im Internet, aber auch in der realen Welt stattfinden. Manche Sachen erstet sie in Antwerpen, andere kommen aus der Welt der Trachten. Derzeit läuft die „Candy-Nummer“ mit Törtchen und Lutschern und kitschig-bunten Tutus sehr gut. Rot-weiß geht natürlich immer.

Dazu verkauft sie Kleidung, die sie nach eigenen Entwürfen früher oftmals auch schneiden ließ - heute fehlt ihr jemand, der für sie nähen kann. Oder sie kauft gute Kleidung hinzu, die Nitschke entsprechend aufpeppt. Natürlich sind Jacken, Kleider, Hosen und Corsagen auf den Hut abgestimmt.

Billigware darf es auf keinen Fall sein. Die Kleidung ist leger und kombinierbar und kommt selten ursprünglich aus dem Karnevalssegment. Ihre Freundin Irene Herkenrath bemalt unter dem Künstlerinnenpseudonym „Jule“ auch Fracks oder Blazer nach Wunsch. „Wir sind zwei einzelne Unternehmerinnen, arbeiten aber gerne zusammen“, erklärt sie.

An Ideen fehlt es ihr nicht. Ob sie jemals die Kraft hat, aufzuhören, weiß sie noch nicht. „Ich bin halt eine Kölnerin, das ist das Problem.“ Jetzt im Januar ist regelmäßig donnerstags und freitags von 11 bis 16 Uhr oder nach Vereinbarung am Leinpfad 17 geöffnet.

- Verglasungen aller Art
- Ganzglaskonstruktionen
- Innenausstattungen
- Spiegel nach Maß
- Glas-Dächer
- Glas-Duschen
- Glas-Geländer
- Reparatur und Service

GLAS & SOLUTIONS KÖLN

Glas & Solutions Köln e.K.
Otto-Hahn-Str. 21 • 50997 Köln-Godorf

Tel.: 02236-4 90 91 50 u. 0221-86 16 86
www.glas-solutions.com

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 (10g) (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 SOLANGE DER VORRAT REICHT. GÜLTIG VOM 15.01.-20.01.2024

Remagen
SEIT 1718

Geschenktipp: * Kabarettabo 2024

Samstag, 20.4., FALK

Samstag, 25.5., Nikita Miller

Mittwoch, 04.09., Frieda Braun

Kabarett im Rathaussaal Porz 2024

Samstag, 28.9., Ingo Appelt

Freitag, 22.11., Christian Ehring

www.rathaussaal-porz.de
alle Karten unter:
köln ticket 0221 & 2801
west ticket bonn ticket

T: 0221 221 - 97333
Stadt Köln

Familienanzeigen

Der Tod kann auch freundlich kommen zu einem Menschen, der alt ist, dessen Hand nicht mehr festhalten kann, dessen Augen müde sind, dessen Stimme sagt:

„Es ist genug, das Leben war schön.“

Ferdinand Hilgers

* 27. April 1938
† 29. Dezember 2023

In Liebe und Dankbarkeit
Rosemarie
Frank und Nanni
Daniel und Janine
Marcel

Familie Hilgers c/o Familie Brodesser,
Auf der Ruhr 84, 50999 Köln

Die Trauerfeier findet statt am Dienstag, dem 16. Januar 2024 um 11 Uhr, in der Kirche St. Katharina in Köln-Godorf.
Danach ist die Urnenbeisetzung auf dem Friedhof in Godorf.



Brillen Kontaktlinsen Hörsysteme

JONEN

Das Beste für Augen und Ohren

JETZT SEHTEST UND HÖRTEST MACHEN

Besseres Hören & Sehen ist ein echter Motivationsschub.

Jetzt mit frischer Energie ins neue Jahr starten.

Immer in Ihrer Nähe:

Köln-Rodenkirchen Hauptstraße 73 Tel. (0221) 3579911	Hürth Hürth-Park L 206 Tel. (02233) 708881	Brühl Markt 23 Tel. (02232) 760034	Brühl Balthasar-Neumann-Platz Tel. (02232) 45867	Wesseling Flach-Fengler-Straße 75 Tel. (02236) 45198	Bornheim Königsstraße 72 Tel. (02222) 939765
---	---	---	---	---	---

Über 30 weitere Fachgeschäfte: www.jonen.de www.facebook.com/JonenHoerenSehen
Sitz des Unternehmens: Jonen Augenoptik & Hörakustik, Bremer Straße 1, 50321 Brühl, Tel.: (02232) 50154-0

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 hockeysei-

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

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 met‘ und ‚Mir stonn zesamme‘ sind keine Floskeln. Vielmehr erlebt man das in der Gesellschaft. Das ist ansteckend und man spürt das auch als Profisportler.“

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

überragend 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

rappelvollen 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



Die deutschen Handballer wollen bei der EM für Furore sorgen.

Foto: DHB

Anzeige

MEDIZIN



Kniearthrose 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 Lieblingsapotheken bestellen!



IhreApotheken.de

OFFIZIELLER MEDICAL-PARTNER



Apotheker Benjamin Leuffen
Mühlenbusch-Apotheke, Dormagen

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



Foto: Martina Goyert

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 Dol-

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

Traditionell begann der Nachmittag mit der Jecko-Show und Kika-Moderator André Gatzke, danach folgte rund um die Proklamation ein buntes, pänzgerechtes Programm. Neben den Auftritten verschiedener Kinder- und Jugendtanzgruppen standen natürlich auch die Kinderplaggeköpp sowie das 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 Diät Empfehlung alleine.

Abnehmen mit Genuss – so geht's leichter zur Wohlfühlfigur

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



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

Ärzte empfehlen formoline L112 zum Abnehmen

In einer Umfrage² bestätigen 86% der Ärzte, die formoline kennen, dass Patienten damit beim Abnehmen eine sinnvolle Unterstützung haben. Abnehmen wird

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

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

✓ Wirk-Ballaststoff in Tablettenform einzigartig aus natürlichen Quellen

✓ Made in Germany

✓ Jetzt starten und dranbleiben



Info: www.formoline.de • formoline L112, Lipidbinder zur Gewichtsreduktion und zur Gewichtskontrolle, vermindert die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten, Medizinprodukt Klasse II (CE 0123). Anwendung im Rahmen einer moderaten Diät. Gegenanzeigen: Allergie gegen Krebstierserumprodukte, Nebenwirkungen: sehr selten Verdauungsbeschwerden. Bitte beachten Sie auch die Gebrauchsinformation. 1) Rendanello, M. et al. (2023). A randomized double-blind placebo-controlled clinical study to evaluate the effect on the weight of a medical device with polyglucosamine L112 in a group of overweight and obese subjects. Nutrients, 15(16), 2516. DOI: 10.3390/nu15162516. 2) Ärztsfrage (2018) bei über 400 Ärzten, GfI 06/2018, IDIVIA™ IMS HEALTH GmbH & Co. OHG, Stand Mai 2023 • Hersteller: Corimodica International GmbH, Magnolienweg 17, 63741 Aschaffenburg, 06021/15093-0 • Fachliche Info für beratende Therapeuten unter: www.gelbe-tafel-formoline.de • FEES_1123_M_DE

Ohne EXPRESS - Die Woche ist das ganze Jahr Aschermittwoch

Ihr Marktplatz

Automarkt
Bauen & Wohnen
Bekanntschaften
Immobilien
Kleinanzeigen
Reisemarkt
Stellenmarkt

Bekanntschaften

SIE SUCHT IHN

Regine, 55 J., Diplom-Ingenieurin, eine wirklich tolle Frau mit Herz + Verstand, sportlich (Fitness, wandern), sie mag Reisen, Theater, tanzen. Hast du Lust, dein Leben mit mir zu verbringen? Möchtest du - gerne Akademiker - dich auch noch einmal verlieben? Ich vermisse eine interessante Partnerschaft. Lieber gemeinsam statt einsam, schöne Abende bei einem Glas Wein, interessante Gespräche, Harmonie, ehrliche Liebe finden - das wünsche ich mir. Melde dich über: (5522/J160919)
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎0800-333 1117

Ulrike, 58 J., IT-Beraterin, bezauberndes Wesen, Top - Figur, warmherzig, liebevoll, eine sportliche Frau (Ski, Rad fahren), Was hältst du von der Idee, aus zwei Single-Leben ein gemeinsames, fröhliches, liebevolles Leben zu zweit zu machen? Draußen ist Winter mit seinen langen, dunklen Abenden - vielleicht können wir die schon bald gemeinsam auf der Couch verbringen? Bist du der Richtige, möchte ich bis zum Lebensende mit dir zusammen glücklich sein. Melde dich über: (5522/J167767)
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎0800-333 1117

Martina, 61 J., Hauswirtschaftlerin, hübsch, schöne Figur mit weiblichen Rundungen, fürsorglich und liebenswürdig, sie reist gerne, liebt die Natur und den Garten. **bei Liebe wäre sie nicht ortsgelunden**. Alter schützt vor Liebe nicht - aber die Liebe vor dem Alter! Weißt du, wovon ich träume? Von einem gemütlichen Zuhause für uns beide, in dem ganz viel Glück, Fröhlichkeit und Harmonie wohnen. Ich möchte einen Partner haben, für den ich sorgen kann, den ich glücklich machen möchte. Bitte melde dich über: (5522/J141820)
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎0800-333 1117

Marion, 63 J., Pflegerin, sanftmütig, wunderschöne Augen, tolle Figur, sie reist gerne, kocht sehr gut, treibt Sport, eig. Pkw. Wenn ich mir etwas für 2024 wünschen dürfte, dann wären SIE es - ein neuer Partner, der mit mir das Leben teilen möchte. Auch die kleinsten Dinge im Alltag machen zu zweit einfach mehr Freude - und ich fände es wunderschön, dieses Jahr vielleicht schon mit Ihnen gemeinsam zu erleben, das Leben + die Liebe genießen - ich würde mich freuen. Melden Sie sich über: (5522/J166489)
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎0800-333 1117

Ursula, 65 J., Friseurin i.R., eine wirklich aparte Frau mit ansprechendem Äußeren, warmherzig, liebevoll, schlank. Ein Teller und eine Tasse alleine auf dem Tisch sehen traurig aus - finden Sie auch? Sollen wir gemeinsam verreisen, neue Eindrücke + Momente teilen, den Alltag zu zweit bestreiten, Liebe im Herzen spüren, sich wieder darauf freuen, nach Hause zu kommen, weil dort jemand auf einen wartet? Melden Sie sich über: (5522/J166558)
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎0800-333 1117

Anne, 67 J., Krankenschwester, einfühlsam, anpassungsfähig, gute Hausfrau. Ist man irgendwann zu alt, um noch mal Glück + Liebe zu erleben? Ich hoffe nicht! Gemeinsam lachen, gemeinsam essen oder gemeinsam einen Spaziergang machen ist doch wunderschön - finden Sie auch? Ich kümmere mich gerne um andere Menschen, liebe Harmonie und Gemütlichkeit, möchte Sie glücklich machen - und wenn Sie glücklich sind, bin ich es auch! Melden Sie sich über: (5522/J166955)
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎0800-333 1117

Petra, 68 J., Altenpflegerin, sehr liebes Wesen, einfühlsam, anpassungsfähig. Ich bin ein Mensch, der sich sehr gerne um andere kümmert, liebe meinen Beruf - aber leider bin ich alleine. Was halten Sie davon, wenn wir die noch vor uns liegenden Jahre gemeinsam verbringen - Glück pur im Doppelpack? Möchten Sie vielleicht mit mir gemeinsam ein paar Tage an die See oder in die Berge fahren, wandern, Musik genießen, neue Eindrücke teilen, sich auf jeden Tag freuen, lachen, ehrliche Liebe spüren? Melden Sie sich über: (5522/J167058)
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎0800-333 1117

Karin, 70 J., Apothekerin i.R., Witwe, kultiviert, mit Kopf + Herz, viel Fröhlichkeit und Herzenswärme, sportlich. Witwe zu sein ist nicht schön - trotzdem habe ich das Lachen nicht verlernt, möchte gerne einen privaten Neuanfang wagen, mich wieder um einen Partner kümmern, den Alltag fröhlich zu zweit bestreiten, wieder für zwei kochen, wieder Freude am Leben haben. Ein Medikament gegen Einsamkeit gibt es nicht - aber eine glückliche Partnerschaft hilft ganz bestimmt. Melden Sie sich über: (5522/J156125)
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎0800-333 1117

Gisela, 72 J., Akademikerin i.R., eine sehr nette, gepflegte, gutaussehende Witwe, einfühlsam, warmherzig, herzliche Ausstrahlung, mobil. Nach einem Schicksalsschlag schaue ich wieder positiv nach vorne, möchte noch mal einen Neuanfang wagen, suche SIE, den warmherzigen, niveauvollen, 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 genießen können, denn für Liebe und Glück ist 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 ☎0800-333 1117

Maria, 73 J., Zahnärztin i.R., eine sehr aparte Witwe, herzlichste 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 jetzt müssen auch Sie mutig sein und sich melden! Was gibt es über mich zu erzählen? Ich reise sehr gerne, liebe Spaziergänge durch die Natur, Theaterbesuche, möchte eine Partnerschaft auf Augenhöhe aufbauen, in der die Liebe jeden Tag zu Hause ist. Wie wäre es mit einem ersten Kennenlernen bei einem Kaffee? Melden Sie sich über: (5522/J167950)
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎0800-333 1117

Helga, Krankenschwester i.R., Mitte 70, eine fürsorgliche Witwe mit Herz + Humor, wesentlich jünger wirkend, feminine Figur, sportlich (Fitness), sie interessiert sich für Musik, Theater, singt, kocht gerne und gut, **war viele Jahre im Pflegebereich tätig**, möchte wieder für jemanden sorgen, ihn verwöhnen + lieben. Ein langes Leben ist wünschenswert - aber noch schöner wäre es, wenn man einen Partner hat, der einen dabei begleitet, alles mit einem teilt! Schon morgens ein Frühstück zu zweit, am Nachmittag einen Spaziergang gemeinsam machen, wieder für zwei planen und kochen - und wir beide haben wieder Sonne in unserem Leben und in unseren Herzen! Bitte haben Sie Mut und melden Sie sich ganz einfach über: (5522/J165548)
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎0800-333 1117

Ralf, 52 J., Polizist, sehr sympathisch mit Herz, gut aussehend, humorvoll, sportlich (Tauchen, Radfahren, Kitesurfen), er reist + kocht gerne. Nach Pech in der Liebe bin ich leider alleine. Doch das soll sich jetzt BITTE ändern! Mein Herzenswunsch: Ich möchte eine Partnerin finden, die mit mir gerne reisen und noch ganz viel erleben möchte im Leben, die ein harmonisches, liebevolles Miteinander sucht! Hast du Lust auf ein fröhliches, glückliches Leben mit mir - und vielleicht planen wir den Sommerurlaub schon zu zweit? Melde dich über: (5522/J166520)
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎0800-333 1117

Robert, 59 J., Handwerksmeister, junger Witwer, gefühlsbetont, er reist, tanzt gerne, ist sportlich (reiten), mag Harmonie in seinem Leben. Ich finde: Der Mensch ist nicht zum Alleinsitzen gemacht. Trotz eines Schicksalsschlages habe ich die Hoffnung darauf, mich noch einmal zu verlieben, nicht aufgegeben. Mir fehlt ein vertrauter, liebevoller Alltag zu zweit, das Gefühl, sich wieder auf das Heimkommen abends zu freuen, weil ich weiß, dort wartet jemand auf mich, mit dem ich lachen, leben, lieben möchte. Vermisst auch 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 ☎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 fehlt mir, die Partnerin, die all das und noch viel mehr im Leben mit mir teilen möchte. Meinst du nicht auch, dass man zu zweit so viel besser lacht? Wäre es nicht wunderbar, wieder zu zweit Pläne zu schmieden, die Wochenenden zu planen, sich mit allen Fasern des Herzens zu verlieben? Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen und bin schon etwas aufgeregt. Melde dich über: (5522/J161803)
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎0800-333 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 Liebe zu finden! Ich bin verwitwet, treibe Sport (Fitness, wandern), tanze gerne, reise, gehe gerne schön essen - und möchte mit einer netten Partnerin eine glückliche Zukunft aufbauen, 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 Alleinsitzen! Ich wünsche mir eine Partnerin, die eine ehrliche Beziehung sucht, wo von Herzen gelacht, geredet, unternommen wird, in der es ganz viel Liebe, Glück + Harmonie gibt. Haben Sie Lust auf einen ersten Spaziergang zu zweit? Rufen Sie an über: (5522/J168687)
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎0800-333 1117

Manfred, 73 J., Betriebswirt i.R., jung geliebt, sehr nett, humorvoll, warmherzig, er reist gerne, liebt Musik, tanzt auch gerne, eig. Pkw. Ich habe beruflich einiges erreicht, habe nette Kinder, Freunde, bin für mein Alter fit - eigentlich geht es mir gut - wenn sich da nicht die Einsamkeit immer öfter in mein Leben schleichen würde! Was ich suche ist eine Dame, die gerne etwas zu zweit unternimmt, die wie ich an einer dauerhaften Beziehung interessiert ist, gute Gespräche und Nähe vermisst. Rufen Sie an über: (5522/J168717)
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎0800-333 1117

Albrecht, 75 J., Dr. Ingenieur i.R., ein sehr netter, charmanter Witwer, kulturell interessiert, warmherzige Wesensart - aber leider seit dem Tod seiner Frau alleine. Das Leben hat, egal, wie alt man ist, schwere Tage, aber auch viele schöne Tage - haben Sie Lust, den Herbst des Lebens mit mir gemeinsam zu erleben? Wir könnten unsere Leben teilen - gemeinsame Theaterbesuche, Konzerte, Essen gehen, Reisen in den Süden, Wanderungen machen jeden Tag interessanter und schöner, denn alles, was man teilt, ist doppelt so schön! Rufen Sie an über: (5522/J160561)
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎0800-333 1117

Norbert, 78 J., Lehrer i. P., gut aussehender Witwer, 1,86 m, liebenswürdige, ausgeglichene Art mit viel Fröhsinn, sportlich (wandern). Was könnte ich Ihnen über mich erzählen? Ich interessiere mich für Musik, bin kulturell interessiert, lese, reise gerne - und möchte nach einem Schicksalsschlag noch einmal glücklich werden. Wo ist die nette Dame, die gerne etwas gemeinsam unternehmen würde, verreisen, die eine harmonische Partnerschaft auf Augenhöhe aufbauen möchte - **auch bei gef. wohnen**? Melden Sie sich über: (5522/J168723)
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎0800-333 1117

Fritz, 81 J., fröhlicher Schreiner i.R., 1,78 m, Witwer mit liebenswerter Natur, ein Mann, der auch in seinem Alter noch offen für Neues ist, gerne reist, handwerklich begabt ist. Jeder Tag alleine ist ein verlorener Tag! Ich möchte eine Partnerschaft zu einer netten Frau aufbauen, möchte mein Leben, meine Gedanken, meine Interessen mit jemandem teilen. Eine angenehme, glückliche Zweisamkeit, Unternehmungen, lustige Gespräche, Spaziergänge - **auch bei gef. wohnen**! Melden Sie sich über: (5522/J168514)
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎0800-333 1117

Herbert, 83 J., höflicher Senior, ein liebenswerter Witwer, 1,84 m, ein Mann, der Wärme und Zuverlässigkeit ausstrahlt, der Reisen, Musik und lesen zu seinen Hobbies zählt, eig. Pkw. Es ist nicht viel, was ich mir noch vom Leben wünsche - ich möchte einfach noch mal in allen Ehren eine dauerhafte Partnerschaft eingehen. Ein nettes Miteinander, zu zweit kleine Ausflüge oder schöne Spaziergänge unternehmen, Essen gehen - **auch bei gef. wohnen**! Melden Sie sich über: (5522/J167464)
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎0800-333 1117

Heinz, 85 J., Handwerksmeister i.R., verwitwet, guter Hausmann, absolut zuverlässig, er ist für alles aufgeschlossen, mag die Natur, eig. Pkw. Ich möchte gerne den goldenen Lebensherbst mit einer netten Dame teilen in Liebe und Zweisamkeit. Gemeinsam schöne Spaziergänge unternehmen, vielleicht am Nachmittag zusammen einen Kaffee trinken, eine fröhliche Zeit zu zweit erleben, tanzen, jeden Tag mit der Partnerin zu einem ganz besonderen Tag machen - das wäre schön! Melden Sie sich über: (5522/J164221)
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎0800-333 1117

VON HERZ ZU HERZ

Das Neue Jahr habe ich alleine begrüßt, ich hoffe zum letzten Mal. Ich bin Witwe 63 J., Arzthelferin, eine hübsche, liebenswerte 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 über 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 können **PV Tel. 0157 – 75069425**

EXPRESS – DIE WOCHE

Diese Ausgabe (auch in Teilaufgaben) mit Beilagen von:

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

Automarkt

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

Fahrzeug-Kaufgesuche

Achtung!!! 100 bis 10.000 € Kaufe alle PKW, LKW, Geländewagen, Nutzfahrzeuge – alte und neue Bj., auch mit Schäden, TÜV, KM egal! Barzahlung, kostenlose Abholung!
Tel. 0221 / 20 46 06 89 W.app 0157 – 888 353 99**Autoankauf Schulte: Sofortankauf von Autos aller Marken**
Alter, Zustand, TÜV – egal! Bitte alles anbieten! Komme sofort, auch SA. + SO.!**Telefon: 0178 – 340 66 11****Vespa**-Piaggio-Vespa - Suche privat alten Vespa-Roller, Zustand egal, alles anbieten. Auch Lambretta, Zündapp, Honda Monkey-Dax. ☎ 0151-19700070 Mail: herbst-u2@web.deWohnwagen/
Wohnmobile**Rolf** kauft alle Wohnwagen / Wohnmobile
☎ 0221-2769612**Wir kaufen** Wohnmobile + Wohnwagen
03944-36160 www.wm-aw.de Fa.aktuell und regional
Rheinische
Anzeigenblätter.de

Reisemarkt

Nordsee

Ferienhäuser 30qm zum Deich Nähe St.Peter-Ordung 3/6 Pers. 040-6536466, www.wasserkante.de**Halbinsel Butjadingen**, Komfort, Fehls, beste Lage, strandnah. ☎0681-66124
www.urlaubintossens.de**Nordsee:** Komf. Fehls., beste Lage, strandnah. www.urlaubintossens.de ☎0151-8780581

Ein Angebot von: Rheinische Anzeigenblätter.de

Ihre Anzeigen auch online!

Ihr Online-Marktplatz
kleinanzeigenmarkt-rheinland.de

Kleinanzeigen

Verkäufe

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

Unterricht

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

Trödelmarkt

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

Dienstleistung

1a Haushaltsauflösungen mit Wertanrechnung. ☎0221-378265**1a Abfallbeseitigung**, Entrümpelungen aller Art. Zum Festpreis! Kostenlose Besichtigung! ☎0157-38759722**1a Abfallentsorgung**, Haushaltsauflösung, Entrümpelung. www.batke-transporte.de ☎02234-59621**Maleralbeiten sauber, preiswert** ☎02234-4308098**Scheren**, Messerschleifer und Diverses direkt vor Ort, einmalige 3 Tage gültige Aktion: 10% Rabatt, Telefon 0157-81741922**Wohnungsaufösungen**, Entrümpelungen; schnell, preiswert. SSM Köln, 0221-6403132. Sie unterstützen ein langjähriges Selbsthilfeprojekt!

Häusliche

Pflege

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

Garten

BAUMDIENST MÖDL
• Baum- und Risikofällungen inkl. Entsorgung
• Klettertechnik • Wurzelfräsen
• kostenlose 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!!!! ☎0221-54818935**Biete** Gartenarbeit aller Art. Preiswert, schnell, Entsorgung. ☎0176-84029053**Gartenbau**, Gartengestaltung, Bäume pflanzen, Hecken schneiden, Platten und Pflaster verlegen, Teichanbau, Zäune setzen, Rollrasen, Rasen einsäen, Gartendauerpflege, Ausschachtungen, zuverlässig, gut, preiswert, gewerblich. 02271-993266**EXPRESS die Woche IMPRESSUM**
Wochenzeitung für die Stadt Köln mit 11 Teilaussagen**Verlag:**
Kölner Anzeigenblatt GmbH & Co. KG
August-Horch-Str. 10, 51149 Köln
Geschäftsführung:
Hans Peter Zimmermann**Mediaverkauf:**
MVR Media Vermarktung Rheinland GmbH (ein Unternehmen der Kölner Stadt-Anzeiger Medien)
Amsterdamer Straße 192, 50735 Köln
Team Regional Tel.: (0221) 224 2586
mediaverkauf-regional.koeln@dudumont.de
Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Oliver Siegert, wohnhaft in Köln
Gültige Preisliste Nr. 3 ab KW 01/2024**Redaktion:**
MVR Media Vermarktung Rheinland GmbH (ein Unternehmen der Kölner Stadt-Anzeiger Medien), Amsterdamer Straße 192, 50735 Köln, Tel.: (0221) 224 2240
Alexander Kuffner (Leitung und ViSdP, wohnhaft in Niederkassel)
Holger Blienert
Alexander Buge
Serkan Gürlük**Zustellung/Vertrieb:**
Rheinische Direkt-Werbung GmbH & Co. KG, August-Horch-Str. 10, 51149 Köln
www.rdw-koeln.de

Frankreich

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

Stellenmarkt

online unter **YOURJOB.de**

Stellenangebote

Ambulanter Pflegedienst sucht ab sofort **Pflegefachkraft und Pflegehelfer/in LG1/ LG2** in Teil-/Vollzeit. Führerschein erforderlich. ☎0221-22209955 oder info@al pha-pflege.de**Aushilfe** auf Minijob-Basis (538,00 €) für die Küche gesucht. Zu ihren Aufgaben gehört die Mithilfe bei der Zubereitung des Mittagessens sowie sämtliche in einer Großküche anfallenden Spül- und Aufräumarbeiten. Die Arbeitszeit ist montags bis freitags zwischen 10 und 14 Uhr, die Arbeitsstage sind flexibel vereinbar. Berufserfahrung wünschenswert, aber nicht Voraussetzung. E-Mail: s.lamp@promenta.de; ☎02203-902920**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**Damen** ab 18 J. für eine leichte Telefon-tätigkeit 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** Paar sucht liebevolles Zuhause bei Familie oder weiblicher Einzelperson, älter als 50 J., ☎0175/8231548**Friseur Kopfsalat und Salon Grün-korn in Köln-Dellbrück** sucht motivierte **Friseure** (w/m/d) gerne auch **Junifriseur** (w/m/d) und **Wiedereinsteiger** die Spaß an trendorientierter Arbeit haben. Möchtest Du Teil in unserem Team werden? Dann melde Dich telefonisch ☎0171-5769805**Friseur Kopfsalat und Salon Grün-korn in Köln-Ehrenfeld und Köln-Sültz** sucht motivierte **Friseure** (w/m/d) gerne auch **Junifriseur** (w/m/d) und **Wiedereinsteiger** die Spaß an trendorientierter Arbeit haben. Möchtest Du Teil in unserem Team werden? Dann melde Dich telefonisch ☎0171-5769805**Griechischer Imbiss** sucht Mitarbeiter/in ☎0173-7570968**Haushaltshilfe** gesucht in Festanstellung, die hilft einen 5 Personen Haushalt mit 2 Kindern im Griff zu halten. Tätigkeiten: aufräumen, putzen, Wäsche inkl. bügeln. Arbeitszeit variabel von 15 bis 40 Std. pro Woche; vormittags. Bitte rufen Sie an: 0176-32559792**Hauswirtschaftskräfte** (m/w/d) für ambulanten Pflegedienst im Raum Köln links-rheinisch, in Teilzeit oder auf 538,- €-Basis ab sofort gesucht! **Anrufe Mo.-Fr. Tel.: 0221-88885156**

Ihre Anzeigen auch online!

YOURJOB.de

In Kooperation mit **stellenanzeigen.de**

1a Aber absolut alles Ankauf, Pelzankauf. Bekannt für höchste Seriosität. Abendgarderobe, Landhaus Mode, Lederwaren, Bücher, Silberbesteck, Münzen, Uhren, Champagner Wein und Spirituosen, Zinn, Schmuck, Porzellan, Kristall, Römgerläser, Leuchte, Teppiche, Gobelin, Gemälde, Holzfiguren, Karnevalsorden, Handtaschen, LP, CD, Näh-u. Schreibmaschinen, Puppen, Wertschätzung, bitte alles anbieten. Weiß Tel: 0178-3735914**1A Anna Dekorateurin kauft!** Köln 0221-25960211 Kompl. Nachlässe, Porzellan, Kristall, alte Weine, Pelz, Handt., Modeschmuck, Schallpl. Bücher, Bilder, Karnevalsorden, alles anbieten!**Ankauf** von Wanduhren, Standuhren, Kamminuhren, Armbanduhr, Taschenuhren, Herr Herzberg 0162-6526557**Barankauf** von Silberbestecken, Meissen u. Herend Porzellan, Bücher u. kompl. Nachlässe, geschnitzte Herrenzimmer, großf. Ölbilder, Bronzefiguren, Zeltlös & Antik, Hennef, Frankfurterstr. 117, ☎02242-9041348 o. 0177-7593050**Briefmarken & Münzen:** Ob Sie eine Einlieferung für unsere Auktionen vornehmen oder sofort gegen bar verkaufen wollen - auch an Ihrem Wohnort -, wenden Sie sich an die richtige Adresse: **AIX-Phila GmbH, 52062 Aachen**, Lothringstraße 13, ☎0241-33995 - www.aix.phila.de**KAUFE MODELLEISENBAHN ALLER ART!** Auch große Sammlungsauflösung. Zahle fair und bar bei Abholung. Heinrich Weber, 0160/964 577 81**Maria kauft!** Hochwertiges Porzellan, Meissen, Rosenthal, Herend, ältere Porzellanfiguren, Silber, Modeschmuck, Zinn, Musikinstrumente, hochwertigen Schmuck/Uhren. ☎0221-17052664 Barzahlung!**Modellbahner** suchen Eisenbahn & Zubehör, Anlage/Sammlung. Gerne auch Modellfahrzeuge. Tel. 0175-777 44 99**Modelleisenbahn Spur H0** - Märklin, Roco, Fleischmann gesucht - auch LGB und Lenz-Spur-0 gesucht. Gerne auch größere Anlagen und Sammlungen. **Tel. 02234 - 89 492****Sammler** sucht Bibel-, Gesangs- und Gebetsbücher Hermann 0163-1086945**Druckauflage:** 512.155 Exemplare
Verteilte Auflage: 504.502 Exemplare (laut ADA 3. Quartal 2023), kostenlose Verteilung an die Haushalte in Köln**Druck:**
RZ Druckhaus
Mittelrheinstraße 2, 56072 Koblenz
Für die Herstellung dieser Zeitung wird Recyclingpapier verwendet.

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Gewähr übernommen.

Redaktionsschluss: Dienstags, 13 Uhr
Anzeigenschluss: Dienstags, 13 Uhr (wenn nicht abweichend auf der Titelseite vermerkt)

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, senden Sie bitte eine E-Mail an zustellverb@rdw-koeln.de und bringen Sie bitte einen Aufkleber mit dem Hinweis „Keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten an.

Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal
www.werbung-im-briefkasten.de**BVDA** Bundesverband kostenloser Wochenzeitungen
ADA Auftragskontrolle für Anzeigenblätter
www.bvda.de

Bauen & Wohnen

Bauen & Wohnen

Badewannen - Neubeschichtung, schnell und preiswert, alles ohne Fliesen-schaden. Auch Lambretta, Zündapp, Honda Monkey-Dax. ☎0221 - 2598 1779**Bauunternehmen** Klimek, Meisterbetrieb für Innen- und Außenputz, Wärmedämmung, Hoch-, Tief-, Innenausbau usw. auch Kleinaufträge. 02686-9885347aktuell und regional
Rheinische
Anzeigenblätter.de**FENSTERLÄDEN**
ALU KUNSTSTOFF-HOLZ
Paßgenau nach Maß
W. KIESEL GMBH
Hauptstr. 358 • 51143 Köln
Telefon 0 22 03/5 33 11
www.kiesel-fensterlaeden.de

Immobilien

Immobilien-
angebote**Sie suchen eine Altbauwohnung?** 2 Zimmer ETW mit Balkon, Kölner Südstadt? Bitte melden Sie sich an: Annette Manu-wa Immobilien, info@activ-manuwa.deVerkäufe
Häuser**Immobilienverkauf** an der Nordsee Krummhörn 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 Ausbaureisite im Dachboden in zentraler Lage. Moderne, gehobene Ausstattung mit Garage/ Garten. Grundstück ca 250qm. KP 495.000,-€ ☎0178-5223987Vermietungen
Garagen**Tiefgaragenplatz** mit Wallbox ab sofort zu vermieten. Friedrich-Karl-Str. 2601 100,00 €/Monat. Tel. 0157-37127647Immobilien-
gesuche**Eigentumswohnung** für solvente Dame: ETWs, Ein-/Zweifamilienhäuser, Mehrfamilienhäuser sowie Baugrundstücke. Karin Geller Immobilien, Bergisch-Gladbacher-Str. 984, 51069 Köln, www.immo-geller.de, info@immo-geller.de, 0221-9697930Kaufgesuche
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. Übernahmetermin flexibel. Keine Bankfinanzierung nötig. Weitere Gesuchdetails auf unserer Homepage. von Emhofen Immobilien, 0221-9405510, www.vonemhofen.de**Spanienrückkehrendes** Künstlerlehepaar 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 Gesuchdetails auf unserer Homepage. von Emhofen Immobilien, 0221-9405510, www.vonemhofen.de**Stiftung** sucht Herrenhaus, Burg, Schloss, Mühlenanwesen zur Nutzung als Museum bis 60 km von Köln. Weitere Gesuchdetails finden Sie auf unserer Homepage. von Emhofen Immobilien, gegründet 1976, www.vonemhofen.de, 0221-9405510Kaufgesuche
Eigentumswohnung**Finanziell abgesicherter Informatiker** sucht Wohnung/MFH zur Altersvorsorge 0175-1164360**Suche** Eigentumswohnung zum Kauf von Privat! 02235-4019782Vermietungen
Apartments**Appartment** in Köln-Poll Rheinnähe, Wohnfläche ca. 40 m², Warmmiete 660,00 €, Kautions 1350,00 € von privat ab dem 01.02.2024 zu vermieten. Besichtigung unter 0221-983022**24 Stunden**
kommt Ihre Nachricht bei uns an.
www.express-die-Woche.de,
AnzeigenEdW@schlossbote.de

Mietgesuche

Junges Paar sucht Wohnung in Köln, nahe Uni, max 1000 €. ☎0173-9657887**Zuhause** gesucht. Wir, Rike & Sebastian, suchen mit unserer fast 2 j. Tochter 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. ☎0176-31245641

www.kultcrossing.de

KULTCROSSING
JUGEND KULTURmotiviert LERNEN,
kreativ ARBEITEN,
kulturelle Vielfalt
erleben!

Design: www.ligatur.net

Sie wollen mehr?
Das Rheinland steht Ihnen offen!

Gerne bieten wir Ihnen Kooperationen mit unseren Partnerverlagen zu attraktiven Kombipreisen!

**Wenden Sie sich direkt an Ihren Mediaberater**
oder an **02232-945200 | anzeigen@schlossbote.de**

rheinische-anzeigenblaetter.de

Auch online unter **YOURJOB.de** **Stellenmarkt**



www.zum-horn.com

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

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



www.leguano.eu

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

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

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

natürlich, barfuß, leguano.

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



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

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

Als Subunternehmer sollten Sie über mindestens ein Fahrzeug mit einer Zuladung ab 3,5 t verfügen. Alternativ suchen wir Fahrer zur Anstellung.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme per E-Mail an: fassbender.jobs@gmail.com

Kurierdienst Fallbender - Am Engelsgraben 35 - 53757 Sankt Augustin



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

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

Was du mitbringst:

- Mindestens 18 Jahre alt + Eigeninitiatives Arbeiten + Flexibilität für den Schichtdienst

Was wir Dir bieten:

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

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

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

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

Zentrum Orthopädie Sporttraumatologie
Dr. med. R. Koll
Richard-Zanders-Straße 10
51465 Bergisch Gladbach
praxis@zos-gl.de
Weitere Infos: www.zos-gl.de

Wir suchen SIE, die/den engagierte/n Mitarbeiter/in zur Unterstützung unseres kaufmännischen Teams zum nächstmöglichen Termin als

Sachbearbeiter/in halbtags im Bereich Verwaltung/Administration m/w/d
(vorzugsweise aus dem Bereich Groß- und Außenhandel/Büro)

Ihre Voraussetzungen:

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

Wir sind in Deutschland eines der führenden Unternehmen in der Flüssiggaslogistik und Distribution. Wir bieten Ihnen einen zukunftssicheren und interessanten Arbeitsplatz in einem motivierten Team, leistungsgerechte Vergütung bei flexiblen Arbeitszeiten und ein ausgezeichnetes Betriebsklima.

Ihre aussagefähige Bewerbung mit Lichtbild und Gehaltsvorstellung senden Sie bitte an

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



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

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



Lernhilfe
sucht
Lehrkräfte
für Einzelunterricht

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

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

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



0 22 34 / 9 87 10
m.kluck@umweltlogistik.de



Wir suchen für ab sofort eine
zuverlässige und deutschsprachige
Reinigungskraft (m/w/d)
- sozialversicherungspflichtige
Beschäftigung -
- Vergütung nach Lohnarbeitsvertrag
(Gebäudereiniger-Handwerk)
- 30 Tage bezahlten Urlaub pro Jahr -
Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Dann melden Sie sich gerne bei uns.
für unser Objekt -
Krankenhaus St. Hildegardis
Ansprechpartner: Frau Curic
Tel.: 0221-40038293

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



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

Einsatzort:
LVR-Klinik Köln Merheim

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

Wir bieten Ihnen ein nettes Team, eine betriebliche Altersvorsorge, kostenlose Arbeitskleidung, zusätzliches Urlaubsgeld, diverse Vergünstigungen via Corporate Benefits-App bei verschiedenen Partnern

und freuen uns auf Ihren Anruf!
Mo. - Fr. 07:30 - 12:30 Uhr

Frau Inden/Herr Büttner
0221/8993-406

Arbeitsangebote

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

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

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

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

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

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

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

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

Reinigungskraft auf 520,- € für Widdersdorfstraße ☎ 0221-9728397

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

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

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

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

**Stellen-
gesuche**

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

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

**Arbeits-
gesuche**

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

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

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

Erfahrene Frau sucht Putz-/Bügelstelle ☎ 0151-5323366

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

Fensterputzer sucht Arbeit im Haushalt. ☎ 0163-8846553

Fliesenleger mit langjähriger Erfahrung sucht Nebenjob. ☎ +0157-70052345

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

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

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

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

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



BACK MIT AN!

Bäcker (m/w/d)
Fachkraft für Lebensmitteltechnik

• Ab 50.000€ Jahresgehalt.

• 38 Std./Woche – flexible Arbeitszeitreduzierung möglich. So bietet die Schichtarbeit einen familienfreundlichen Ausgleich.

• Verantwortungsvolle und abwechslungsreiche Tätigkeit in einem modernen Arbeitsumfeld.

QUEREINSTEIGER WILLKOMMEN!

Unser Team-Troisdorf sucht dich!



Ab sofort und unbefristet
harry-brot.de/karriere





Zusteller (m/w/d)
für unsere Zeitungen
gesucht!

Ab 13 Jahren;
Auch nur wochenweise
- als Ferienjob - möglich!

Aktuell verstärkt gesucht in:

- Köln

(Auweiler, Braunsfeld, Brück, Rath-Heumar, Porz, Weiden)

02203 18 83 99
0175 999 44 00
www.zusteller-jobs.net

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



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 · 50189 Kerpen



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

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

 **Was wir bieten:**

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

 **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



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.

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

ANZEIGE

www.kultcrossing.de

jugendkultur

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](https://www.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 Mehrwerts 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

ANZEIGE

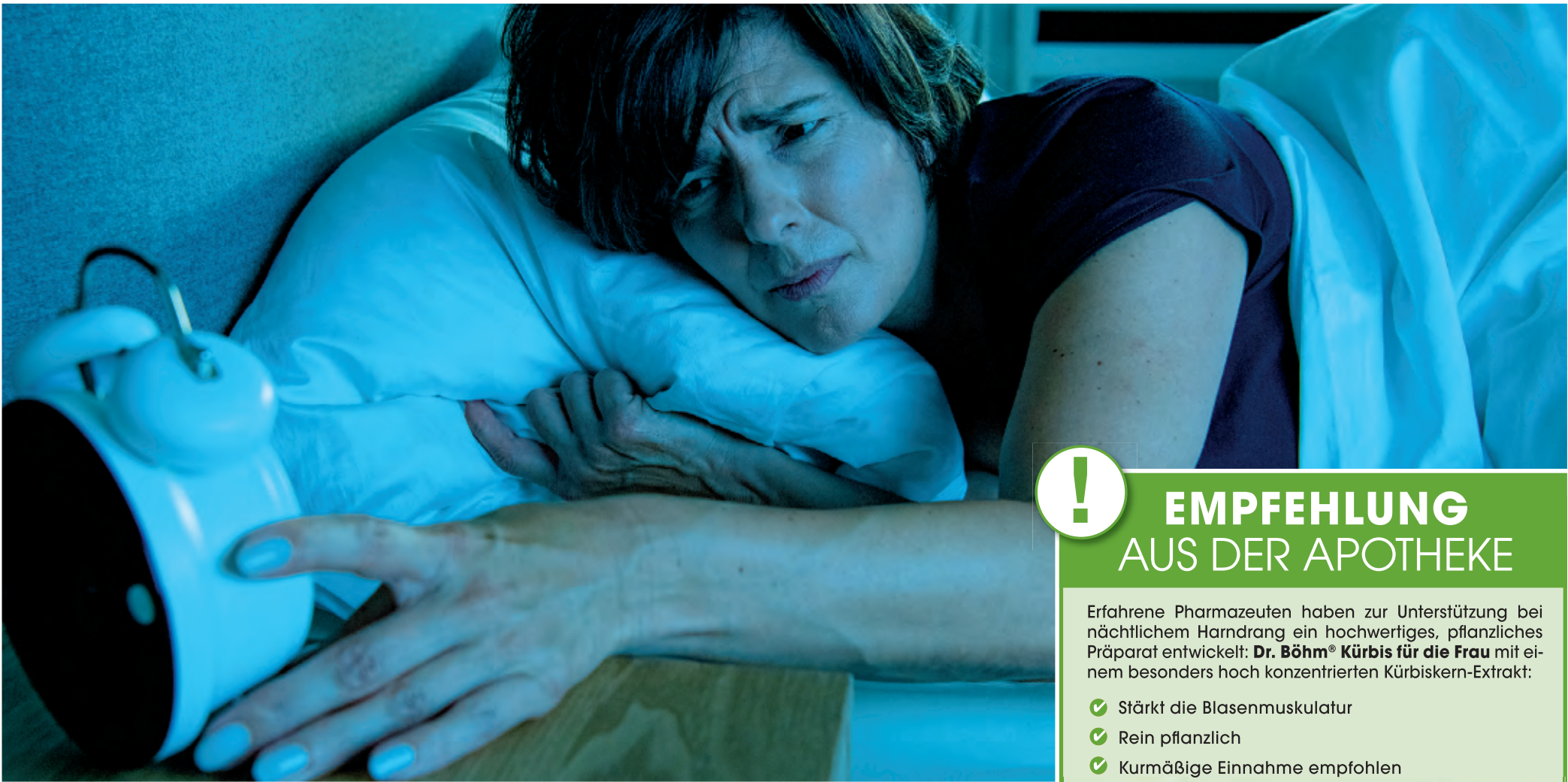
Die besten Tipps bei nächtlichem Harndrang

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 Blaseschleimhaut nur noch weiter und kann erst recht zu häufigem Harndrang führen. Etwa zwei Stunden vor dem Schlafengehen kann die Flüssigkeitszufuhr aber ruhigen Gewissens reduziert werden.

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



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

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

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

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

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.

¹Terado T. et al. Jpn J Med Pharm Sci 2004; 52(4): 551-61

Der Kölner Konzert-Kalender 2024

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

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

Querbeat
6. April, Lanxess-Arena: Die 13-köpfige Band Querbeat spielt zur ausverkauften Show im Club Bahnhof Ehrenfeld ein Zusatzkonzert.

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

hagen feiert 75. Geburtstag, 23 Alben und kommt nun auf seiner Tour nach Köln.

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 Reib-eisenstimme hat in seiner Karriere über 250 Millionen Tonträger verkauft. Die lebende Musik-Legende des vergangenen Jahrhunderts spielt sein einziges NRW-Konzert in Köln.



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

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

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

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

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

Die Fantastischen Vier
5. Dezember, 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.

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 Doppelplatin-Album von 1981/82. Zum Tour-Abschluss spielt die Band gleich zwei Konzerte. (bn)

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 mää. 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



ANZEIGE

! EMPFEHLUNG AUS DER APOTHEKE

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

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

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**