

# PORZ AKTUELL EXPRESS

Die Woche

12./13. Januar 2024 | 2. Woche | 3. Jahrgang

So erreichen  
Sie uns

**EXPRESS**  
Die Woche

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

Zustellung und private  
(Klein-)Anzeigen:  
(02232) 94 52 00  
[privat@express-die-woche.de](mailto:privat@express-die-woche.de)

Gewerbliche Anzeigen:  
[gewerblich@express-die-woche.de](mailto:gewerblich@express-die-woche.de)

Die Redaktion:  
EXPRESS – Die Woche  
Amsterdamer Str. 192  
50735 Köln / [redaktion@express-die-woche.de](mailto:redaktion@express-die-woche.de)

Dreimal Porz Alaaf!



Dreigestirne  
sind im Amt

Anzeige

# WINTERPREIS MARKISEN

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



75 JAHRE RUHRISCHE MARKISENMÄRKE  
FRANZ AACHEN  
ZELTE UND PLANEN GMBH  
Röhrfeldstr. 27 - 53227 Bonn-Beuel - [www.franz-aachen.com](http://www.franz-aachen.com)

MARKISEN + MARKISENTÜCHER + WINTERGARTENBESCHATTUNGEN + GLASDÄCHER + TEXTILE KONFEKTION

## AWB Kloppen Abfallkalender in die Tonne

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

Dort gibt es außerdem Informationen zur Mülltrennung oder Verantwortlichkeiten bei der Straßenreinigung und weitere aktuelle Informationen rund um Abfallsortung, Stadtauberkeit 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 werden.

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



Die deutschen Handballer wollen bei der EM für Eureo sorgen.

Foto: DHB

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



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

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

Aktuell verstärkt gesucht in:  
• Köln  
(Auweiler, Braunsfeld, Brück,  
Rath-Heumar, Porz, Weiden)

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

**Ferlmann**  
GmbH & Co. KG

■ **FLIESEN**  
Meisterbetrieb

Hansestraße 39 • 51149 Köln  
Fon. (02203) 89887-0  
Fax. (02203) 89887-11  
[www.ferlmann.de](http://www.ferlmann.de)

Planung...  
Auswahl...  
Montage...  
Service...

...alles mit einem Ansprechpartner



**sanitherm**  
Peter Schumacher GmbH

**WIR LIEBEN, WAS WIR TUN!**

Starte jetzt deine Ausbildung oder ein Praktikum zum

**ANLAGENMECHANIKER**

Sanitär I Heizung I Klima mlwld

**ELEKTRONIKER**

für Energie- und Gebäudetechnik mlwld

**MALER UND LACKIERER** mlwld

In 5 Minuten bewerben:  
[www.badundheizung.de/sanitherm/bewerbungsformular](http://www.badundheizung.de/sanitherm/bewerbungsformular)

Fuggerstraße 20 • 51149 Köln (Porz)  
Telefon 0 22 03 - 9 35 24 10  
[zentrale@sanitherm.de](mailto:zentrale@sanitherm.de) • [www.sanitherm.de](http://www.sanitherm.de)



Weitere Infos

## Familienanzeigen

Alle Traueranzeigen auch online auf [wirtrauern.de](http://wirtrauern.de)

## 4. Jahrgedächtnis

Auf einmal bist du nicht mehr da und keiner kann's verstehen.  
Im Herzen bleibst du uns ganz nah bei jedem Schritt, den wir nun gehen.

In Liebe denken wir an Dich

Deine Mama  
Deine Brüder  
Dein Sohn und Walter

**Veronika Voit**  
† 14.01.2020

Durch den Tod eines Menschen verlieren wir viel.  
Aber nicht die Zeit, die wir mit ihm verbracht haben.

**Ursula Helga Maria Bess**  
-Uschi-

\* 8. September 1955 † 19. Dezember 2023

Traurig nehmen wir Abschied

**Marina Bess**  
Ramona Minaz geb. Bess und Ömer Minaz mit Lina  
Dorothea und Manfred Wild  
Klaus

Trauerhaus: R. Minaz  
c/o Bestattungshaus Lenartz, Kupfergasse 12, 51145 Köln

Die Beerdigung fand im engsten Familienkreis statt.

Wir sind dankbar, dass sie nicht mehr leiden musste und ruhig einschlafen durfte.

Nach langer Krankheit verstarb meine Frau, Mutter und Großmutter

**Gisela Münch**

geb. Götting

\* 22. Mai 1944 † 4. Januar 2024

In stiller Trauer:

**Waldemar**  
**Tanja und Paul mit Marie und Max**

Trauerhaus Münch c/o Bestattungshaus Schweitzer  
51143 Köln, Hauptstraße 389

Die Trauerfeier und die Urnenbeisetzung finden am Dienstag, den 23. Januar 2024 um 12.30 Uhr, auf dem Nordfriedhof in Niederkassel-Ranzel, Kronenweg, statt.

Von Beileidsbekundungen an Grabe bitten wir Abstand zu nehmen.



Wer so gewirkt wie du im Leben,

wer so erfüllte seine Pflicht,

und stets sein Bestes hat gegeben,

der stirbt selbst im Tode nicht.

**Matthias Brenig**

\* 16.10.1934 † 3.1.2024

In Liebe und Dankbarkeit

Ilse und Jürgen mit Jan  
Rudi und Fabi mit  
Jesse und Tiffy  
und Enkelkinder

Trauerhaus: I. Philippen,  
c/o Bestattungshaus Diehm, Kupfergasse 12,  
51147 Köln

Die Trauerfeier und Urnenbeisetzung finden statt, am Mittwoch, dem 24. Januar 2024, um 12.00 Uhr auf dem Friedhof Porz-Wahn, Siebengebirgsallee.

Was uns bleibt ist die Erinnerung an einen wunderbaren und fröhlichen Menschen.

**Günther Hupp**

\* 2. Juli 1930 † 5. Januar 2024

Wir sind traurig, dass du gegangen bist.  
Wir sind froh, dass du so lange bei uns warst.

**Katharina Hupp**  
und alle Angehörigen

Traueranschrift: Katharina Hupp  
c/o Bestattungen Glahn  
Frankfurter Straße 226, 51147 Köln

Die Beisetzung findet im engsten Familienkreis statt.

**Edeltraut Steinebach**

geb. Schrank

1931 - 2023

## Herzlichen Dank

allen, die sich in stiller Trauer mit uns verbunden fühlten, die mit uns Abschied genommen haben und ihre Anteilnahme auf vielfältige Weise zum Ausdruck brachten. Es tut gut, in schweren Stunden mitfühlende Menschen an seiner Seite zu wissen.

Irene Schmitz mit Familie  
Manfred Schrank mit Familie  
Otto Schrank

Köln, im Januar 2024

Zur Erinnerung an

**Walter Trompetter**

der vor 10 Jahren von uns gegangen ist.

Ich bin immer noch traurig und wiederum auch glücklich mit dir gelebt zu haben.

In Dankbarkeit  
Deine Anne und Kinder

**Trauer vergeht, Liebe besteht.**

**LENARTZ**  
BESTATTUNGSHAUS

Kupfergasse 12 · 51145 Köln Porz-Urbach  
Telefon 02203/24429 · [www.bestattungshaus-lenartz.de](http://www.bestattungshaus-lenartz.de)

**GLAHN**  
BESTATTUNGEN

[bestattungen-glahn.de](http://bestattungen-glahn.de)

Welche Farbe  
hat Trauer?  
Abschiedsgesten von Herzen

Frankfurter Straße 226 · 51147 Köln (Porz-Wahn) · 02203 - 64117

Balsam für die Seele.  
Wenn Worte fehlen,  
hilft Musik bei der  
Trauerfeier.

**02203 53438**  
Hauptstraße 389  
51143 Köln

[bestattungshaus-schweitzer.de](http://bestattungshaus-schweitzer.de)

**BESTATTUNGEN**  
**Diehm**

Das einzig Wichtige im Leben sind die Spuren von Liebe,  
die wir hinterlassen, wenn wir weggehen.

Kupfergasse 12 · 51145 Köln Porz Urbach  
Tel. 02203 65522 · [www.bestattungen-diehm.de](http://www.bestattungen-diehm.de)

**Porzer Kult-Objekt steht immer noch**

Das Strandbad in Langen ist immer noch nicht abgerissen.  
Foto: Niklas Brühl

**Das Strandbad gammelt weiter**

Einst mondän, jetzt ein Schandfleck: Doch warum steht das ehemalige Strandbad in Porz-Langel immer noch?

von IRIS KLINGELHÖFER

**Langel**. Das ehemalige Langel Strandbad wird dem Erdbothen gleich gemacht. Das ist beschlossene Sache. Im Mai 2023 hat EXPRESS berichtet, dass dem Pächter gekündigt wurde. Doch noch immer tut sich scheinbar nichts.

Der geplante Abriss stockt und die Ruine wirkt gammeliger als je zuvor. EXPRESS.de hakte bei der Stadt nach. Es gibt offenbar Probleme.

Das Strandbad hat seine glanzvollen Zeiten längst hinter sich. Inzwischen ist es ein Schandfleck – und ein Ärgernis. Denn das Gelände soll Naturschutzgebiet werden, damit

zum Langeler Auenwald gehören.

Ein Abrissauftrag ist laut Stadt erteilt. Zusammen mit dem Mieter streite die Verwaltung unter Berücksichtigung der örtlichen Gegebenheiten einen zeitnahen Rückbau der Aufbauten an, erklärt Katja Reuter vom städtischen Presseamt. „Da es sich um einen sehr alten Aufbau handelt und hier nur sehr unvollständige Unterlagen zum Gebäudebestand vorliegen, sind die vorlaufenden Arbeiten bis zu einem Beginn der Rückbauarbeiten leider deutlich zeitintensiver“, so die Sprecherin.

Dies führt zu ungewollten, aber nicht zu vermeidenden Verzögerungen. Reuter: „Die Verwaltung ist jedoch mit dem für einen Rückbau bislang beauftragten Unternehmen in einem engen und konstruktiven Austausch.“

2021 sah die Situation noch anders aus. Bürger begehrten auf und kämpften für den Erhalt des ehemalig mondänen Strandbades „Am Langeler Lido“. „Man könnte sich damit eine goldene Nase verdienen“, war sich eine der Beteiligten sicher. Schließlich war das Lokal vielen Kölnern über die Langeler Grenzen hinaus ein Begriff.

Doch die wenigen interessierten Investoren sprangen ab. Und so vergammelten Gebäude und Grundstück.

**Spenden für kaputte „Krokolino“**

Der Sturm hat die Fähre stark beschädigt. Foto: zvg

**Mehr als 32000 Euro sind schon zusammengekommen**

**Porz**. Die beliebte Kult-Fähre – viele Kölner wollen die „Krokolino“ retten! Innerhalb weniger Tage ist bei einer spontanen Spendenaktion bereits eine stolze Summe zusammengekommen. Die Fähre ist kurz vor Weihnachten durch das Sturmteil „Zoltan“ weitgehend zerstört worden. Mehrere große Pappeln stürzten auf das Boot.

Die Kosten für eine Reparatur werden auf 60 000 Euro geschätzt. Als Pascal Eichler, der im Kölner Süden wohnt und die Fährverbindung zwischen Weiß und Zündorf häufig mit seinem Hund nutzt, von dem Unglück erfuhrt, hat er noch am Silvesterabend eine Spendenaktion gestartet. Man findet sie auf der Plattform [www.gofundme.com](http://www.gofundme.com). Zusammengekommen sind seitdem innerhalb von wenigen Tagen mehr als 32000 Euro.

Über 400 Personen haben bereits gespendet, die ersten 1000 Euro waren innerhalb von

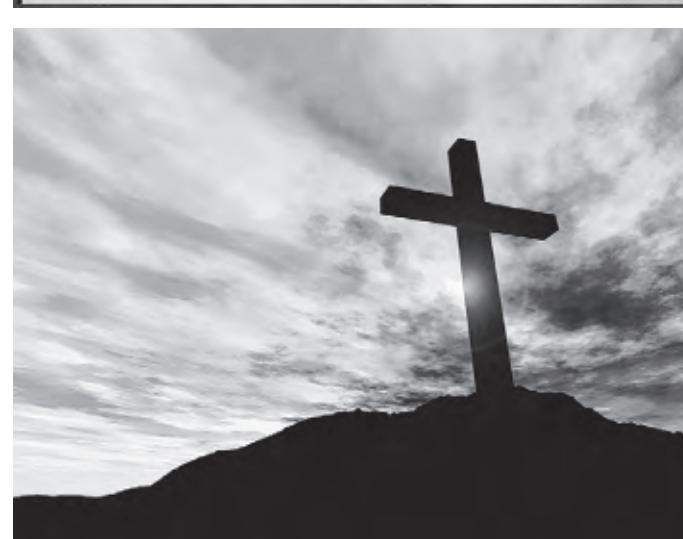
72 Stunden erreicht. Mit „Ihr seid der Wahnsinn“ und einem Herzchen bedankt sich der 32-jährige Initiator Eichler auf der Homepage der Aktion bei den Spendern. Das gespendete Geld geht zunächst auf das Konto des Sürther Dorfgemeinschaft, denn der gemeinnützige Verein kann Spenden steuerfrei entgegennehmen. Sonst müssten die Fährleute noch eine Schenkungssteuer zahlen.

Heiko Dietrich, der den Fährbetrieb bis Ende Dezember geführt hat, sagt: „Wir werden unsere Kosten genaustens dokumentieren, die Löhne und Rechnungen für die Materialkosten sammeln und dann einreichen. Von der Versicherung habe ich bislang keine schriftliche Unterlage, die irgend etwas bestätigt.“

Eigentlich müsste die Fähre in die Werft, aber bei dem Hochwasser ist ein Termin illos. Deshalb haben Niklas Thiel, der neue Fährmann, sein Freund Jörn Möller und

Heiko Dietrich in den letzten Tagen von morgens früh bis spät in der Nacht in Eigenregie an der „Krokolino“ gearbeitet. „Die Solidarität der Menschen ist für mich ganz viel Motivation loszulegen. Wir haben Strom an Bord gelegt, die Röhling ausgebaut und eine Stelle im Schanzkleid ausgewechselt. Ich möchte die Fähre bis spätestens Anfang April wieder in Gang gesetzt haben“, sagt Niklas Thiel. „Sollte es nicht klappen, fahren wir auf jeden Fall ab März an den Wochenenden mit der kleinen Fähre, dem Krokodil, denn das hat Zoltan nicht erwischt.“

Die Anteilnahme der Menschen und die großzügigen Spenden lassen auch Fährmann Heiko Dietrich nicht unbeeindruckt. „Als ich gesehen habe, wie viele Menschen bei der Spendenaktion mitmachen, sind mir ein paar Tränen gekommen, das ist eine echte Wertschätzung und Anerkennung.“ (red.)



Das Wetter wird präsentiert von Habuzin

## GROSSE AUSWAHL AN EINBAUHERDEN >>> ZU SUPER PREISEN <<<

**AEG** Einbauherd-Set

- 4 Induktionskochfelder, davon 1 Bräterzone
- Stop & Go-Funktion, Kurzzeitwecker
- Umluft, Grill, Ober-Umheizung
- versenkbare Bedienknöbel, Elektronik-Uhr
- 2-fach Teleskopauszug, Auslaufmodell
- Energieeffizienzklasse: A+1

ehem. UVP \* 2199,-  
**899,-**

A+  
INDUKTIONKEIN KAUF  
OHNE UNSER  
ANGEBOT!IHR EXPERTE:  
CHRISTIAN FLOHR

ELEKTROGERÄTE • TV & SOUND  
**Habuzin**  
Einfach persönlicher.  
Antwerpener 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

## Porzer Dreigestirn und Kinderdreigestirn wurden feierlich proklamiert

Das Porzer Dreigestirn wurde im Porzer Rathaussaal feierlich proklamiert. Foto: pep



Der Porzer Kinder-dreigestirn. Foto: pep

# Wo mer sin is Alaaf

Am vergangenen Wochenende war es endlich so weit. Das Porzer Dreigestirn und das Porzer Kinderdreigestirn wurden proklamiert.

**Porz.** Ihrem Tanzrökchen nach zu urteilen, hatten sich Tom Pfeiffer und Ingo Hundhausen in der Veranstaltung geirrt. Auf der Bühne im Porzer Rathaussaal checkte Pfeiffer

kurz seinen Terminkalender im Handy. Oh weh, das Vortanzen sollte erst an einem anderen Tag stattfinden. Wo beide aber schon einmal waren, wollten sie doch den Abend im Saal verbringen. Der feierlichen Veranstaltung Rechnung tragend, schlüpften sie schnell in einen noblen Dress und führten in Doppelmoderation durch die Veranstaltung.

Auf die haben Peter Juncker, Olaf „Olli“ Jordan und Meike Krause lange warten müssen, Corona lässt grüßen. Doch nun war es endlich so weit. Von Bezirksbürgermeisterin Sabine Stiller wurden die drei proklamiert. Fortan ziehen sie als Prinz Peter III., Bauer Olli und Jungfrau Meike durch die Porzer Säle. Mit einem Medley von kölschen Hits machte das

Trifolium auf der Proklamation schon einmal dem Sessionsmotto entsprechend klar: Wo mer sin es Alaaf. Jeck auf Karneval sind auch Ella Reichen, Pia Immendorf und Marie Röhrig. Als Prinz Ella I., Bauer Pia und Jungfrau Marie wollen sie „mit Trumm und Alaaf in den Saal“ und versprechen, dass es bunt wird wie nie, „denn da wo wir

sind, regnet’s immer Konfetti“. Bei ihrer feierlichen Proklamation im Wahner Eltzhof, hofften die Pänz aber auf die Gnade ihrer Lehrer. „Im Karneval ihr lieben Lehrer, seid bitte keine Spielverderber. Wir sind in jedem Saal dabei – drum gebt uns hausaufgabenfrei“, heißt es in einem ihrer elf närrischen Paragrafen. (pep)



Drei Wochen nach dem Sturm ist das Kita-Gelände immer noch nicht nutzbar. Foto: Büge

# Kita-Wirbel nach Poll-Tornado

Einrichtung am Käulchensweg ist noch immer verwüstet

VON ALEXANDER BÜGE

**Poll.** Der Tornado in Köln vom 21. Dezember hat vor allem in Poll jede Menge Schaden angerichtet. Zahlreiche Dächer wurden abgedeckt, Bäume entwurzelt und Autos beschädigt. Während in den Tagen danach trotz des bevorstehenden Weihnachtsfestes und dem Jahreswechsel vielerorts Tag für Tag gearbeitet wurde, die Verwüstung zu beseitigen, tat sich in der städtischen Kita am Käulchensweg bis zum 2. Januar im Prinzip nichts. „Die Nachfrage lag deutlich höher als die verfügbaren Kapazitäten der Handwerkerfirmen“, begründet die Stadtverwaltung die Situation.

Zwar wurden herabgestürzte Äste und umgefallene Bäume inzwischen beseitigt, doch die zerstörten Zäune sind auch drei Wochen nach dem Sturm noch nicht ersetzt worden. Zudem wimmelte es bis zum Redaktionsschluss auf dem Gelände immer noch vor Styropor und sonstigem herbeigewirbeltem Schmutz. Wann die Kita wieder öffnet, ist auch deshalb weiter unklar. Immerhin: Die Pänz der Einrichtung wurden samt Betreuern auf andere Kitas aufgeteilt. Während einige Eltern das Glück hatten, mit ihren Kindern direkt in der Nähe un-

sende Probleme sind, aber aufgrund des Brandschutzes müssen einige der Betroffenen viele Kilometer fahren, um auf das vorübergehende Betreuungsangebot zurückzutreten zu können.

Entschädigt werden die Eltern deshalb allerdings nicht von der Stadt, die weiterhin auf den vollständigen Kita-Beitrag des Monats Januar pocht. Die Eltern der vor Ort betreuten Kinder sind deshalb sprachlos. Insbesondere im Vergleich zu den bereits reparierten Gebäuden und Straßen im Umfeld steht man unglaublich vor dem immer noch verwüsteten Kita-Gelände. „Wir sind schlichtweg fassungslos, dass es anscheinend keine Priorität hat, unseren Kindern ihr soziales Umfeld zu ermöglichen“, heißt es in einem Beschwerde-Brief des Elternbeirats vom 2. Januar. „Ebenso ist es eine Zumutung, dass wir Familien vor die Ungewissheit gestellt werden, wann die Kita wieder öffnet – gleichzeitig sollen wir aber fleißig Essens- und Betreuungsgeld leisten.“



Der Tornado vom 21. Dezember hatte das Kita-Gelände beschädigt, bis zum 2. Januar tat sich dennoch nichts. Foto: Büge

Betroffene Eltern wurden allerdings erst am 2. Januar informiert, dass die Kita bis auf Weiteres nicht genutzt werden kann. „Zwischen den Jahren befand sich die Stadt in Betriebsferien, alle städtischen Kitas waren geschlossen“, heißt es von der Stadtverwaltung dazu. Zudem habe die Einschätzung zum Ausmaß des Sturmschadens eine gewisse Zeit in Anspruch genommen.

Spätestens seit dem Morgen des 22. Dezember war es laut betroffenen Eltern aber offensichtlich, dass das Außenbereich der Kita aufgrund von herumliegenden Bäumen, kaputten Zäunen und herbeigewirbeltem Müll nicht nutzbar ist. Zudem seien die Schäden am Dach und an einem Fenster ebenfalls schnell entdeckt worden. „Man könnte meinen, dass dies leicht zu lö-

Geschenktipp: \* Kabarettabo 2024



Mittwoch, 04.09., Frieda Braun



Samstag, 22.11., Christian Ehring

## 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 Höhner-Song zur Handball-WM spielte sich damals genau 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 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 hockeysie-



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



Die deutschen Handballer wollen bei der EM für Eureo sorgen.

Foto: DHB

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 eine met‘ und ‚Mir stonn zessemaße‘ 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-Bronzemedaiengewinn 2022 und den sensationellen WM-Titel-Triumph im vergangenen Jahr gelegt wurde. „Die Euphorie in Köln war

übergangend 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 Wohlfühl-faktor, dem Heimvorteil einer

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.

„Beim DHB-Pokal-Final-Four und beim Final Four der Champions League waren die Fans hier extrem laut. Darum hoffe ich auch jetzt. Feiern können sie ja in Köln.“

Ob es nach dem Turnier tatsächlich auch zur großen deutschen Titel-Sause kommt, wird sich zeigen. Die Voraussetzungen dafür sind jedenfalls wie im Januar 2007 gegeben und die

Fans bereit, getreu dem Motto: Wenn nicht hier, wo sonst?

### Der Weg ins Finale

14. Januar, 20.30 Uhr: Deutschl. vs. Nordmazed.

16. Januar, 20.30 Uhr: Deutschland vs. Frankreich

18., 20., 22. und 24. Januar: Hauptrunde in Köln

26. Januar, 17.45 + 20.30 Uhr Halbfinalspiele in Köln

28. Januar, 17.45 Uhr: Finale in Köln

Anzeige

## MEDIZIN



DER SCHNELLSTE WEG IN IHRE  
LIEBLINGS-  
APOTHEKE

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

Jetzt in Ihrer  
Lieblingsapotheke  
bestellen!



EINFACH  
ia.de



Apotheker  
**Benjamin Leuffen**  
Mühlenbusch-Apotheke,  
Dormagen

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

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

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

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

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



**Gelencium® EXTRACT**

75 Tabletten PZN 16236733  
150 Tabletten PZN 16236756  
2x150 Tabletten PZN 17532250

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

**DHB**  
Deutscher Handballbund

IhreApothenen.de

OFFIZIELLER  
MEDICAL-PARTNER

<sup>1</sup> Wegener, In: *Phyther. Res.*, 2003 Dec;17(10):1165–1172. <sup>2</sup> Chrubasik, In: *Rheumatology (Oxford)* 2003;42:141–148; Randomisierte, doppelblinde Head-to-Head Studie; getestet wurde 2.400 mg Teufelskralle-Wurzel-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 Filmtabl. Wirkstoff: 600 mg Teufelskralle-Wurzel-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. Heilpflanzenwelt GmbH • Alt-Moabit 1010 • 10559 Berlin.

# Die Pänz sind proklamiert



## 3x schneller abnehmen...

... das können Sie auch, denn eine aktuelle klinische Studie<sup>1</sup> zeigt, dass die Teilnehmenden mit formoline L112 – als Unterstützung zu gesünderer Ernährung und etwas mehr Bewegung – 3x mehr und schneller an Gewicht verloren als mit der Diätempfehlung 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 verhindert die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten. So erleben Sie Abnehmen mit Genuss und bleiben motiviert.



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

### Ärzte empfehlen formoline L112 zum Abnehmen

In einer Umfrage<sup>2</sup> bestätigten 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 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, Lipiddieter zur Gewichtsreduktion und zur Gewichtskontrolle, verhindert die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten. Medizinprodukt Klasse II (CE 0123). Anwendung im Rahmen einer moderaten Diät. Gegenanzeigen: Allergie gegen Krebstierprodukte, Nebenwirkungen: sehr selten Verdaulichkeitsstörungen. Bitte beachten Sie auch die Gebrauchsinformation. 1) Bondarelli, M. et al. (2022). A randomized double-blind placebo-controlled clinical study to evaluate the effect on the weight of a medical device with polyguassamine L112 in a group of overweight and obese subjects. Nutrients, 15(16), 3516. DOI: 10.3390/nutri15163516. 2) Arztsurumfrage (2018) bei über 400 Ärzten. GfZ GmbH & Co. OHG, Stand März 2023 • Hersteller: Kärmedica International GmbH, Magnolienweg 17, 63741 Aschaffenburg; 06021/15093-0. • Fachliche Info für bestehende Therapeuten unter: www.gelbe-liste-formoline.de • FEES\_1123\_N\_DE

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

metscherinnen das gesamte Bühnenprogramm in Gebärdensprache.

Christine Flock, Festkomitee-Vizepräsidentin und verantwortlich für den Kinder- und Jugendkarneval, war begeistert: „Die Proklamation des 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.

## Ihr Marktplatz

Ihr Online-Marktplatz  
kleinanzeigenmarkt  
-rheinland.de

yourIMMO

YOURJOB.de

### Bekanntschaf-

SIE SUCHT IHN

## von Herz zu Herz

ER SUCHT SIE

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

GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h,

Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h

Anrufl kostenlos ☎ 0800-333 1117

**Ulrike, 58 J., IT-Beraterin,** bezauberndes Wesen, Top - Figur wärmherzig, liebevoll, eine sportliche Frau (Skif, Radfahren). Was hättest 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, möchtest ich bis zum Lebendende mit dir zusammen glücklich sein. Melde dich über: (5522)167767)

GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h,

Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h

Anrufl kostenlos ☎ 0800-333 1117

**Ursula, 65 J., Friseurin i.R.,** eine wirklich aparte Frau mit ansprechendem Äußeren, wärmherzig, liebervoll, 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)166958)

GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h,

Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h

Anrufl 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 - findet Sie auch? Ich kümmere mich gerne um andere Menschen, liebt Harmonie und Gemütlichkeit, möchte Sie glücklich machen und wenn Sie glücklich sind, bin ich es auch! Melden Sie sich über: (5522)167955)

GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h,

Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h

Anrufl kostenlos ☎ 0800-333 1117

**Maria, 73 J., Zahnärztin i.R.,** eine sehr separate Witwe, herzliches Wesen, mit viel menschlicher Wärme. Im Alter alleine zu sein fällt schwer - deshalb habe ich all meinen Mut zusammengekommen, Sie über diesen Weg zu finden - und jetzt müssen auch Sie mutig sein und sich denken! Was gibt es über mich zu erzählen? Ich reise sehr gerne, liebe Spaziergänge durch die Natur. Theaterbesuche, möchte eine Partnerschaft auf Augenhöhe aufbauen, in der die Liebe jeden Tag zu Hause ist. Wie wäre es mit einem ersten Kennenlernen bei einem Kaffee? Melden Sie sich über: (5522)167950)

GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h,

Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h

Anrufl 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, ihnen verwöhnen + liebhaben. Ein langes Leben ist wünschenswert - aber noch schöner wäre es, wenn man einen Partner hat, der einen dabei begleitet, alles mit einem teilt! Schon morgens ein Frühstück zu zweit, am Nachmittag einen Spaziergang zu zweit, gemeinsam machen, wieder für zwei plaudern 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)165548)

GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h,

Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h

Anrufl 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)156125)

GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h,

Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h

Anrufl 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)166489)

GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h,

Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h

Anrufl kostenlos ☎ 0800-333 1117

**Ulrich, 58 J., IT-Beraterin,** bezauberndes Wesen, Top - Figur wärmherzig, liebevoll, eine sportliche Frau (Skif, Radfahren). Was hättest 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, möchtest ich bis zum Lebendende mit dir zusammen glücklich sein. Melde dich über: (5522)167767)

GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h,

Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h

Anrufl kostenlos ☎ 0800-333 1117

**Elisabeth, 65 J., Hauswirtschafterin,** hübsche, schöne Figur mit weiblichen Runldungen, fürsorglich und liebenswürdig, sie reist gerne, liebt die Natur und den Garten. bei Liebe wäre sie nicht entgebun-

den. Alter schüttet vor Liebe - 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)141820)

GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h,

Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h

Anrufl kostenlos ☎ 0800-333 1117

**Ulrich, 58 J., IT-Beraterin,** bezauberndes Wesen, Top - Figur wärmherzig, liebevoll, eine sportliche Frau (Skif, Radfahren). Was hättest 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, möchtest ich bis zum Lebendende mit dir zusammen glücklich sein. Melde dich über: (5522)167767)

GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h,

Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h

Anrufl kostenlos ☎ 0800-333 1117

**Ulrich, 58 J., IT-Beraterin,** bezauberndes Wesen, Top - Figur wärmherzig, liebevoll, eine sportliche Frau (Skif, Radfahren). Was hättest 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, möchtest ich bis zum Lebendende mit dir zusammen glücklich sein. Melde dich über: (5522)167767)

GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h,

Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h

Anrufl kostenlos ☎ 0800-333 1117

**Ulrich, 58 J., IT-Beraterin,** bezauberndes Wesen, Top - Figur wärmherzig, liebevoll, eine sportliche Frau (Skif, Radfahren). Was hättest 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, möchtest ich bis zum Lebendende mit dir zusammen glücklich sein. Melde dich über: (5522)167767)

GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h,

Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h

Anrufl kostenlos ☎ 0800-333 1117

**Ulrich, 58 J., IT-Beraterin,** bezauberndes Wesen, Top - Figur wärmherzig, liebevoll, eine sportliche Frau (Skif, Radfahren). Was hättest 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, möchtest ich bis zum Lebendende mit dir zusammen glücklich sein. Melde dich über: (5522)167767)

GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h,

Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h

Anrufl kostenlos ☎ 0800-333 1117

**Ulrich, 58 J., IT-Beraterin,** bezauberndes Wesen, Top - Figur wärmherzig, liebevoll, eine sportliche Frau (Skif, Radfahren). Was hättest 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, möchtest ich bis zum Lebendende mit dir zusammen glücklich sein. Melde dich über: (5522)167767)

GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h,

Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h

Anrufl kostenlos ☎ 0800-333 1117

**Ulrich, 58 J., IT-Beraterin,** bezauberndes Wesen, Top - Figur wärmherzig, liebevoll, eine sportliche Frau (Skif, Radfahren). Was hättest 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

## Automarkt

**Motorräder/ Mopeds**  
**Zweirad- ANKAUF**  
Abholung:  
Motorräder, Roller, Mofas,  
Sammelungen, 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 / 2046 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.de

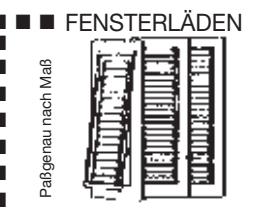
## Bauen & Wohnen

### Bauen & Wohnen

**Badewannen** - Neubeschichtung, schnell und preiswert, alles ohne Fliestenschaden, auch für Duschkabinen, mit Garantie. Fa. Derichsweiler, Tel. 0221 - 2598 1779

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

**aktuell und regional**  
**Rheinische Anzeigenblätter.de**



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

## Reisemarkt

### Wohnwagen/ Wohnmobile

Rolf kauft alle Wohnwagen / Wohnmobile  
0221-2769612

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen 03944-36160 www.wm-aw.de Fa.

### Nordsee

Ferienhäuser 30m zum Deich Nähe St. Peter-Ording 3/6 Pers. 040-6536466, www.wasserseite.de  
Halbinsel Butjadingen, Komfort. FeHs, beste Lage, strandnah. 06081-66124  
Nordsee: Komf. Fehs., beste Lage, strandnah. www.urlaubintossens.de 0151-8780581

### Frankreich

Cannes komfortable Ferienwohnung, 50 m<sup>2</sup> bis 4 Personen, direkt am Meer und Strand, frei ab sofort - auch Langzeitvermietung!  
Tel. 0160-93 85 78 69

**aktuell und regional**  
**Rheinische Anzeigenblätter.de**



Ihre Anzeigen auch online!

## Stellenmarkt

online unter

**YOURJOB.de**

### Stellenangebote

Kön Chorweiler City Center Wir suchen Reinigungskraft männlich oder weiblich, Mo., Mi., Fr. von 09:45 Uhr bis 11:15 Uhr. Minijobs: Tel: 0173-5875012

**Kfm. Mitarbeiter** (m/w/d) für den Bereich Buchhaltung in Teilzeit (25 Stunden/Woche). Wir bieten Ihnen einen interessanten, sicheren Arbeitsplatz zu guten Bedingungen. Wenn Sie eigenverantwortlich und zuverlässig in einem engagierten, freundlichen Team mitarbeiten, wollen und erste Erfahrungen im Bereich Buchhaltung haben, freuen wir uns auf Ihre Bewerbung. A.S.Aktuell AG, Luxemburger Str. 15, 53842 Troisdorf oder bewerben unter 02203-902920

**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 Arbeitstage sind flexibel vereinbar. Berufserfahrung wünschenswert, aber nicht Voraussetzung. E-Mail: s.lemp@promenta.de; Tel: 02203-902920

**Lagerarbeiter** für unbefristete überörtlich bezahlte Dauerstellung AGILIS-Zeitarbeit Tel: 0221-234785

**Mitarbeiter** (m/w/d) auf Basis flexibler Teilzeit für Lottogeschäft in Klettenberg ab sofort gesucht. Tel: 0221-4201765

**DICON**

Mitarbeiter für die Produktion gesucht. DICON Tel: 02241-70777

**Montagehelfer** für gut bezahlte Dauerstellung AGILIS-Zeitarbeit Tel: 0221-234785

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

**Reinigungskraft** (Minijob) für ein Altenwohnheim in Köln-Mitte gesucht. Arbeitszeit: Samstag, Sonntag und Feiertage je 2,5 Std. Tariflohn 13,50 € brutto/Std. Bölecke GmbH 0221-638464

**Reinigungskraft** (Teilzeit oder Minijob) für Altenwohnheim in Köln-Mitte gesucht. Arbeitszeit ab 8.30 Uhr. Tariflohn 13,50 €/Std. brutto. Bölecke GmbH Tel: 0221-638464

**Reinigungskraft** (Teilzeit oder Minijob) für Reinigungswirtschaft in Köln-Mitte gesucht. Arbeitszeit Mo.-Fr. ab 08.30 Uhr. Tariflohn 13,50 €/Std. brutto. Bölecke GmbH Tel: 0221-638464

**Zimmerreinigungs-/ und Hotelfachkraft** in Zimmereihenhaus gesucht! Kontakt: Tel: 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. Tel: 02202-2725897

**Zuverlässiger Bote** m/w/d auf Minijob-Basis ab sofort für Apotheke in Köln Südstadt gesucht. Bewerbungen unter 0221-313185 oder per Email an info@severin-apotheke-koeln.de

**Reinigungskraft** m/w/d auf geringfügiger Basis ab sofort für Köln (Nähe Heumarkt) gesucht. 3x w 06:00 - 7:45 Uhr. Gebäudereinigung D. Hansen GmbH, Tel: 02208/9193510

**Reinigungskraft** m/w/d für Bürogebäude in Ossendorf gesucht. AZ: Montag - Freitag 17:15 - 19 Uhr / Minijob, Mobil: 0163-3393881 tel. erreichbar bis 17 Uhr

**Reinigungskräfte** in Teilzeit für Kölner-Innenstadt 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 Sozialversicherungspflichtig. Gesundheits- + Führungszeugnis wird benötigt. Wenn Sie in einem netten Team arbeiten möchten, dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung unter 0170-9663715 Firma ABAKUS GmbH

**Spülhelfer** (m/w/d) für unsere Spülküche in Köln-Merheim gesucht. Arbeitszeit Montag bis Freitag von 8 Uhr bis 17 Uhr. STÜGO GmbH, Tel: 0171-4447444; E-Mail: info@stugo.de

**Stationshilfe** (m/w/d) für psychiatrisches Fachkrankenhaus in der Kölner Südstadt in Vollzeit gesucht. Zu Ihren Aufgaben gehören Besorgungen und hauswirtschaftliche Tätigkeiten wie z.B. Vorbereitung der Mahlzeiten, Raum- & Küchenreinigung sowie Wäschepflege. Die Vergütung erfolgt in Anlehnung an den TVÖD. Kontakt: Klinik Alteberger Straße gGmbH, Alteberger Str. 8-12, 50678 Köln; Tel: 0221-33940 0221/3394-0; E-Mail: fo@pka-koeln.de

**Treppenhauseinigung** (Schlüsselstelle) an zuverl., deutschspr. Reinigungskräfte am Zülpicher Platz 1,75 Std./Wo., Alter Markt 2 Std./Wo., Clödwigplatz 3 Std./Wo. und Lindenthal 2,50 Std./Wo. zu vergeben. Gerne Hausfrauen. Firma, 02236-509872

**Rheinische Anzeigenblätter.de**

**www.metalbau-schorn-gmbh.de** Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir Monteur, Schweißer, Schlosser / Metallbauer und LKW-Fahrer CE sowie einen Metallbaumeister. Wir bieten: Eine faire Vergütung, betriebliche Altersvorsorge, ein freundliches Betriebsklima, kostenfreie Arbeitskleidung inkl. Reinigung.

**Reinigungskraft** (Teilzeit oder Minijob) für Reinigungswirtschaft in Köln-Mitte gesucht. Arbeitszeit: Samstag, Sonntag und Feiertage je 2,5 Std. Tariflohn 13,50 € brutto/Std. Bölecke GmbH 0221-638464

**Reinigungskraft** (Teilzeit oder Minijob) für Reinigungswirtschaft in Köln-Mitte gesucht. Arbeitszeit Mo.-Fr. ab 08.30 Uhr. Tariflohn 13,50 €/Std. brutto. Bölecke GmbH Tel: 0221-638464

**Reinigungskraft** (Teilzeit oder Minijob) für Reinigungswirtschaft in Köln-Mitte gesucht. Arbeitszeit Mo.-Fr. ab 08.30 Uhr. Tariflohn 13,50 €/Std. brutto. Bölecke GmbH Tel: 0221-638464

**Zimmerreinigungs-/ und Hotelfachkraft** in Zimmereihenhaus gesucht! Kontakt: Tel: 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. Tel: 02202-2725897

**Zuverlässiger Bote** m/w/d auf Minijob-Basis ab sofort für Apotheke in Köln Südstadt gesucht. Bewerbungen unter 0221-313185 oder per Email an info@severin-apotheke-koeln.de

## Kleinanzeigen

### Verkäufe

2 Karten Große Kölner Redner-Härevonend am 18.01.24 und 2 Karten Große Kölner Mädchen sitzung 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, Zahngold, alte und auch defekte Uhren kaufen Vintage An- & Verkauf, Frankfurter Str. 71, 51065 Köln. Tel: 0178-2915386

### Dienstleistung

1a Haushaltsauflösungen mit Wertanrechnung. Tel: 0221-378265

1a Abfallbeseitigung, Entrümplungen aller Art. Zum Festpreis! Kostenloser Besichtigung! Tel: 0157-3875722

1a Abfallsortung, Haushaltsauflösung, Entrümplung. www.batke-transporte.de

Malerarbeiten sauber, preiswert Tel: 02234-430898

Scheren-, Messerschleifer und Diverses direkt vor Ort, einmalige 3 Tage gültige Aktion: 10% Rabatt, Telefon 0157-81741922

**Wohnungsauflösungen**, Entrümplungen; schnell, preiswert, SSM Köln, 0221-6403152. Sie unterstützen ein langjähriges Selbsthilfeprojekt!

### Garten

24h-Pflege durch poln. Pflegedienst! Bezahlbar u. professionell. Tel: 0209-879151, www.optimum-pro-senior.de

Nette Frau sucht neue Betreuungsstelle in Privathaushalt. Ich spreche gut Deutsch und lese gerne vor. Ich habe Erfahrung mit Demenz und Bettlägerigen. Nur Langfristig! Tel: 0621-18060355 Handy 01579-2452045

Junge Familie mit 2 Kindern und Kleintierzoo sucht hübsches Haus, mindestens 5 Zimmer, ab 500 m<sup>2</sup> Grundstück, keine Hauptstraße, nette Nachbarn. Übernemtermin flexibel. Keine Bankfinanzierung nötig. Weitere Gesuchtdaten auf unserer Homepage von Emhofen Immobilien, 0221-9405510, www.vonemhofen.de

Spannrickenköhrendes Künstlerhepaar mit 3 Hunden sucht freistehendes Haus mit Charme, ab 180 m<sup>2</sup> Wohnfläche, großes Wohnzimmer + Atelier + 3 Schlafzimmer, Garten (gerne groß), Garage, Übernemtermin sehr flexibel. Kauf ab sofort verfügbar Barnimitteln. Weitere Gesuchtdaten auf unserer Homepage von Emhofen Immobilien, 0221-9405510, www.vonemhofen.de

Stiftung sucht Herrenhaus, Burg, Schloss, Mühlenanwesen zur Nutzung als Museum bis 60 km um Köln. Weitere Gesuchtdaten finden Sie auf unserer Homepage von Emhofen Immobilien, 0221-9405510, www.vonemhofen.de, 0221-9405510

**Kaufgesuche Häuser**



Gesucht Bender & Bender - Immobilien Gruppe

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

**Vermietungen Garagen**

Tiefgaragenplatz mit Wallbox ab sofort zu vermieten. Friedrich-Karl-Str. 260i 100,00 €/Monat. Tel. 0157-37126747

**Immobilien- gesuche**

Eigentumswohnung für solente Dame gesucht. Umgebung Dellbrück, Refrath, 2-3 Zimmerwohnung mit Balkon, kein Gelände, möglich, Bergisch-Gladbach-Str. 984, 51069 Köln, www.immo-geller.de, info@immo-geller.de, 0221-9697930

**Kaufgesuche Eigentumswohnung**

Finanziell abgesicherter Informatiker sucht Wohnung/MFH zur Altersvorsorge 0175-1164360

**Suche Eigentumswohnung** zum Kauf von Privat. Tel: 02235-4019782

**Vermietungen Apartments**

Appartement in Köln-Poll Rheinnähe, Wohnfläche ca. 40 m<sup>2</sup>. 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

Auch online unter

YOURJOB.de

## Stellenmarkt

  
www.zum-horn.com

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

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

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



Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir zuverlässige Subunternehmer zur Auslieferung von Zeitungen und Beilagen im Raum Köln - Leverkusen.  
Es handelt sich um feste Touren in Eigenregie, die donnerstags/ freitags gefahren werden.  
Als Subunternehmer sollten Sie über mindestens ein Fahrzeug mit einer Zuladung ab 3,5 t verfügen. Alternativ suchen wir Fahrer zur Anstellung.  
Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme per E-Mail an: fassbender.jobs@gmail.com  
Kurierdienst Fassbender - 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 • Eigeninitiativen 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 zukunftsorientierten Branche, die 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

**STELLENMARKT**

**Wir suchen Verstärkung**  
Jetzt bewerben!

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

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

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

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

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

# 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!**



**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





**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

  
www.leguano.eu

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

Sie sollten einer neuen Idee gegenüber aufgeschlossen sein und Freude am Verkauf eines innovativen und sehr erfolgreichen Produktes haben.  
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung per E-Mail an: [bewerbung@leguano.eu](mailto:bewerbung@leguano.eu) oder telefonisch unter: 0160 / 78 23 191

**natürlich. barfuß. leguano.**

**Ihre Anzeigen auch online!**



In Kooperation mit 

**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

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



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

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

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

**Frage zur Zustellung?**



Erreichen Sie unseren Vertrieb digital und rund um die Uhr:  
Unter dem Formular Zustellung auf unserer Website  
[www.rheinische-anzeigenblaetter.de](http://www.rheinische-anzeigenblaetter.de)

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



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

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

**Was wir bieten:**

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

**Ihr Profil:**

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

**Ihre Aufgaben:**

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

**Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann bewerben Sie sich jetzt hier:**

RAG-Interactive GmbH & Co. KG z.Hd. Udo Waldau, August-Horch-Str 10, 51149 Köln oder per E-Mail an: [bewerbung@rag-interactive.de](mailto:bewerbung@rag-interactive.de)

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

## 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

**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 langsamem 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

# 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 Aufwartung. 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.

### c/o pop

24. bis 28. April 2024, Ehrenfeld. Das Festival verwandelt fünf Tage lang ganz Ehrenfeld in verschiedenen Spielstätten zu einem Hotspot der aufstrebenden Popkultur-Szene.

### c-o-pop.de/festival

### Brings

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

### Westernhagen

13. Mai, Lanxess-Arena: Je-der 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.

### 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 Reibesinstimmung 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

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



Peter Fox tourt 2024 auch durch Köln.

Foto: Martina Goyert

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

### Die Fantastischen Vier

5. Dezember, LanxessArena: Über 400000 Zuschauer 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, LanxessArena: 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)



motiviert LERNEN,  
kreativ arbeiten,  
kulturelle Vielfalt  
erleben!



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 saftes Plus auf Ihrem Konto winkt: in Zeiten hoher Inflation eine wirklich gute Nachricht!

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 Düsseldorfer Verbraucherportal helpcheck.de gratis und unverbindlich für Sie. Die Prüfung erfolgt auf Basis Hunderter Urteile datenbankgestützt und individuell durch spezialisierte Anwälte. Sie werden nach der Vertragsprüfung beraten und können das Unternehmen, sofern Sie möchten, rein auf Erfolgsbasis mit der Durchsetzung Ihres Anspruchs beauftragen.

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

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

## Lesen Sie am Sonntag

Erinnern Sie sich noch?



1984: Das  
beste Pop-Jahr  
aller Zeiten

Da freut sich das Sparschwein!



Sommerurlaub  
jetzt buchen –  
die besten Tipps

schnell. schneller. EXPRESS

ze Levve wääät, wann sich der Mensch kein Freud dren määät. 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 äver och Lück die kunne einem et Levve vor der Höll maache, nämlich dann wann sei eine drangsa-leere (belästigen, peinigen). Un wie säht mer och: Mer muss levve un levve löse.

Katharina Petzoldt



ANZEIGE

# Die besten Tipps bei nächtlichem Harndrang

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

In der Nacht regelmäßig aufzustehen, 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.

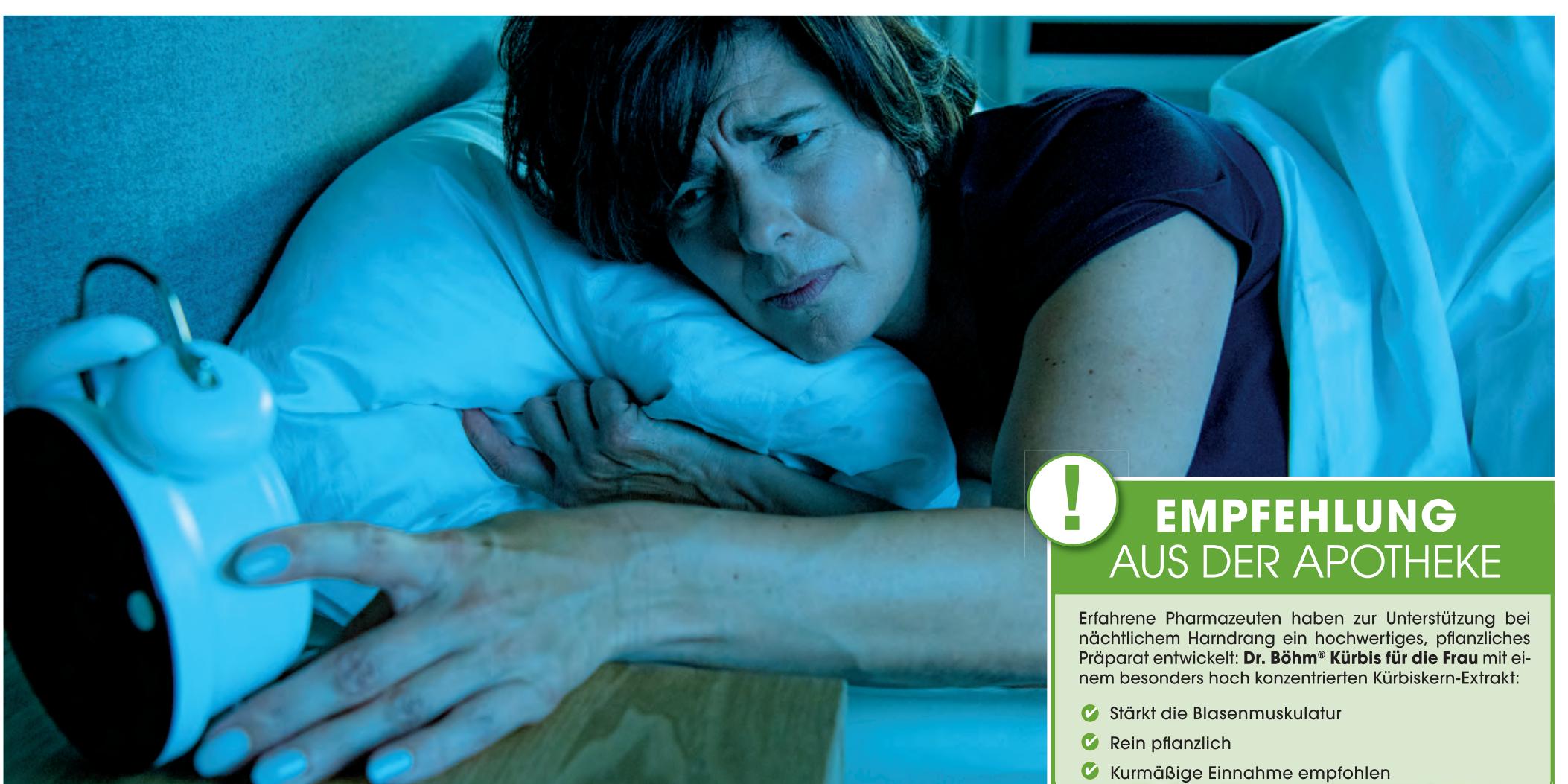
### Genug trinken!

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 Becken-boden stärken!

Mit regelmäßigm Beckenboden-Training kann die Blasenmuskulatur gestärkt werden. Das geht, indem man vorbeugende Toilettengänge (z. B. vor einer langen Auto-



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 hinauszögern. 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 Harndrang um fast die Hälfte

gesenkt werden konnte.<sup>1</sup> 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.

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

## EMPFEHLUNG AUS DER APOTHEKE

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

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



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