

EXPRESS

Die Woche

Ausgabe Kölner Süden / Innenstadt
26./27. Januar 2024 | 4. 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 FABRIKATE

75 JAHRE RHEINISCHE
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

LAGER-
NOTSTAND



Bis zu -50%
Nur bis 03.02.24

PRUMBAUM
WIR BEWEGEN EUCH
Köln, Dellbrücker Hauptstraße 43-47
Overath, Hammermühle 20b
Öffnungszeiten: Mo.- Fr.: 10 - 18:30 Uhr

Kandidiert ein Adenauer als Bürgermeister?

Köln. Wie EXPRESS.de aus Kreisen der Christdemokraten erfuhr, soll Sven-Georg Adenauer (64), Enkel von Konrad Adenauer, der heißeste Kandidat im Rennen um die CDU-Kandidatur als OB im Herbst 2025 sein.

Adenauer, 1959 in Bonn geboren, ist der älteste von drei Söhnen von Georg Adenauer (2020 verstorben), der wiederum das jüngste der acht Kinder von Ex-Bundeskanzler Konrad Adenauer (1876 bis 1967) war. Mit dem Amt als Kölner Oberbürgermeister würde Adenauer auf seinen Großvater folgen – der hatte von 1917 bis 1933 sowie für einige Monate 1945 das gleiche Amt inne.

Was die Kandidatur des 64-jährigen so aussichtsreich macht: Laut Informationen von EXPRESS.de soll er der Wunschkandidat von Karl Alexander Mandl sein. Der Parteichef hat die OB-Frage zur Chefsache erklärt, schließt eine eigene Kandidatur aber aus.

Die beiden sollen sich bereits getroffen und Adenauer dabei sein Interesse signalisiert haben. In Gütersloh, wo Adenauer seit 1999 als Landrat tätig ist, wird er 2025 nicht mehr antreten.

Auf Anfrage von EXPRESS.de wollte Mandl Adenauers Chancen nicht kommentieren, dementierte den Namen aber auch nicht. (tw.)



Das Magazin liegt in Teilausgaben bei!

Auch als E-Paper!
www.die-stadtmagazine.de/
rhein-ertf-und-koeln-magazin/
Kontakt:
stadtmagazine@dsmarketing.de

Kölner Süden

70 000 zeigten Flagge für die Demokratie – Weitere Demos sind geplant

Köln steht auf



Zehntausende Menschen demonstrierten am vergangenen Sonntag auf der Deutzer Werft, der Deutzer Brücke und der Severinsbrücke unter dem Motto „Demokratie schützen, AfD bekämpfen“. Fotos: Uwe Weiser

Mit Paß die Pänzrechte im Kölner Karneval stärken

Köln. 50000 Exemplare der Broschüre „Pänzrechte im Kölner Karneval“ werden in dieser Woche an die Schulen verschickt. Und wie wichtig der Schutz für Kinder ist, zeigte zuletzt der Eklat bei einer Karnevalssitzung in St. Augustin. Der Präsident der dortige Prinzengarde hatte auf der Bühne wiederholt anzügliche Bemerkungen zu einem Mädchen im Grundschulalter gemacht (Der Kölner EXPRESS berichtete).

Festkomitee-Vizepräsidentin Christine Flock, die für Kinder- und Jugendkarneval zuständig ist, sagt gegenüber EXPRESS: „Vorfälle wie die in Sankt Augustin sind schockierend, aber leider nicht neu. Übergriffiges Verhalten kann überall passieren, leider auch

im Karneval. Umso wichtiger ist es, nicht nur Kindern ihre Rechte zu erklären, sondern auch Erwachsene für Grenzüberschreitungen zu sensibilisieren und klar zu definieren, welches Verhalten nicht tolerierbar ist.“

Der Anstoß für den „Pänzrechte-Pass“ kam seiner Zeit aus den Tanzgruppen. Die Frage, was auf der Bühne oder in den Umkleidekäben Grenzen überschreitet, wird im Flyer in 28 Illustrationen in kindgerechter Sprache erklärt. Im Heft heißt es etwa zum Thema Bützen im Karneval: „Niemals dürfen Erwachsene Kinder zu einem Bützchen nötigen oder abwertende Sprüche machen, wenn ein Mädchen oder Junge nicht gebützt werden möchte.“



Die Broschüre soll Pänz in den tollen Tagen unterstützen. Foto: Weiser

Vor 75 Jahren: Die Erfindung der Damensitzungen

Köln. Die Große Greesberger KG legte 1949 mit einem „Hausfrauennachmittag“ den Grundstein für die heutigen Damenbeziehungsweise Mädchensitzungen im Kölner Karneval. Premiere feierte die Veranstaltung im damaligen Imperial an der Ehrenstraße.

Bereits nach zwei Jahren folgte wegen des großen Erfolges der Umzug in den Festsaal des Sartory. Von Anfang an war der spätere Präsident der Greesberger, Herbert Limbach, der Sitzungsleiter. Während Limbach anfangs von seinen karnevalistischen Kollegen abgelehnt und belächelt wurde, nannten sie ihn später respektvoll den „Vater der Damensitzungen“.

Von 2004 an findet die geschichtsträchtige Mädchensitzung im Maritim-Hotel statt. Um das besondere Jubiläum 75 Jahre „Hausfrauennachmittag“ deutlich zu machen, verwandelte sich der gemischte Elferrat samt Sitzungsleiter Michael Kramp am Mittwoch vergangener Woche in Hausfrauen der 50er Jahre.

Mit Kittel, Schürze und Kopftuch sorgte die Staubwedel-Truppe für ein jeckes Bild. Besonders angetan waren die Damen von den blonden Zöpfen und den schwarzen Pumps mit Keilabsatz von Michael Kramp. „Die Zöpfe sind ja okay, aber diese Schuhe“, stöhnte er.

Schlag auf Schlag rockten die Hühner, Stadtrand, Räuber, Klün-

gelköpp, Domstürmer und Pavier die Bude. Ihre Lachmuskeln trainierten die Damen mit Lisselotte Lotterlappen und Ingrid Kühne. Für seine Verdienste um die Greesberger wurde Festkomitee-Präsident Christoph Kuckelkorn von Präsident Markus Otrzonsek zum Ehrenratsherrn der Greesberger ernannt.



Das Wetter wird präsentiert von Habuzin

EIGENER SERVICE:

- LIEFERUNG • ANSCHLUSS
- ALTGERÄTABTRANSPORT

Miele Wärmepumpentrockner TCF 770 WP

- 8 kg Fassungsvermögen, Edelstahl-Schontrommel
- Startzeitvorwahl, Restzeitanzeige
- Oberhemden-, Hygiene-Programm
- FinishWolle-, Imprägnieren-Programm
- Smart Home fähig
- Energieeffizienzklasse: A+++

UVP * 1279,-

1149,-

TESTSIEGER Stiftung Warentest

KEIN KAUF OHNE UNSER ANGEBOT!

IHR EXPORTE: STEPHAN BERG

www.habuzin.de

ELEKTROGERÄTE • TV & SOUND

Habuzin

Einfach persönlicher.

Antwerper 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

vorhanden

Rapper Dr. Knarf: „Hab mein Leben gegen die Wand gefahren“

Drogen-Explosion

Vier Monate künstliches Koma, Schlaganfälle, Halbseitenlähmung und eine entfernte Schädelplatte. „Ich hab mein Leben gegen die Wand gefahren“, sagte der Kölner Niko B. (39) beim Prozessauftritt im Landgericht. Bei der Herstellung von Drogen hatte der als „Dr. Knarf“ bekannte Rapper eine heftige Explosion in seinem Tonstudio im Keller eines Mehrfamilienhauses verursacht und sich selbst und einen Bekannten beinahe getötet. Nun droht dem Musiker eine Gefängnisstrafe.

von HENDRIK PUSCH

Innenstadt. Die Explosion hatte das Haus an der Burgmauer in der Innenstadt erschüttert. „In der Wohnung obendrüber flogen die Armaturen aus der Wand, ein Müll-eimer schoss bis in den dritten Stock“, so beschrieb es der Vermieter des Hauses im Zeugnisstand. Die Druckwelle hatte den Innenhof verwüstet, auch der Bereich eines Außenaufzugs war betroffen. „Zu der Zeit hat den eine Mieterin mit Kind häufig genutzt“, so der Besitzer. Ein Wunder, dass niemand weiteres verletzt worden sei.

Bis zu dem verhängnisvollen Tag im Februar 2017 sei alles in Ordnung gewesen mit dem Rapper im Keller. „Friede, Freude, Eierkuchen, es gab keine Beschwerden“, so der Vermieter. Enttäuscht habe ihn, dass dieser sich niemals gemeldet und entschuldigt habe.

„Sie haben Recht, ich hätte mich melden müssen“, sagte der Musiker daraufhin und verwies auf seine Krankengeschichte. Die Hälfte seiner Haut sei verbrannt, nach dem Koma habe er gar nicht begriffen, dass er im Krankenhaus lag. In Folge der Schlaganfälle war sein Gehirn angeschwollen, sodass Schädelknochen entfernt werden mussten. Er habe erst mal

zurück ins Leben finden müssen und danach die Opfer seines Handelns aus den Augen verloren. „Es tut mir sehr leid“, sagte Niko B.

In dem Keller hatte Niko B. unter Verwendung von Butangas ein Cannabiskonzentrat hergestellt. Das sogenannte „Dab“, das in Rapperkreisen sehr beliebt sein soll, wird mit speziellen Wasserpfeifen konsumiert und gilt aufgrund des hohen THC-Wertes als sehr gefährlich. Laut Staatsanwaltschaft hatte sich aufgrund einer Verdampfung ein hochexplosives Butan-Luft-Gemisch auf dem Kellerboden abgesetzt. Ein Schaltfunken aus einem Kühlschrank soll dann für die Detonation gesorgt haben.

Die hochkonzentrierte Droge hatte B. als „Nazigold“ verkaufen wollen, entsprechende Etiketten wurden gefunden. „Warum dieser Name?“, fragte der



Der Rapper „Dr. Knarf“ muss sich nun vor Gericht für eine Explosion beim Versuch, Drogen herzustellen, verantworten. Foto: Alexander Roll

Richter. „Einfach nur Marketing“, antwortete der Angeklagte.

An dem Moment der Explosion könne er sich gut erinnern, sagte „Dr. Knarf“. „Es wurde von Kopf bis Fuß heiß und wir sind gelaufen“, so der Ange-

klagte. Mit „wir“ meinte Niko B. seinen Bekannten, der ihn an dem Tag zufällig besucht habe. Der Mann, der auch schwerstverletzt wurde, sitzt mit auf der Anklagebank, da er für B. Drogen aufbewahrt haben soll.

Dass es gefährlich war, in geschlossenen Räumen mit Gas zu hantieren, räumte „Dr. Knarf“ ebenfalls ein. Er ha-

be daher früher auch mal eine Dachterrasse genutzt, in dem Fall kam es bereits zu einer Verurteilung zu zehn Monaten Haft auf Bewährung.

Bewährung sei nun erneut das Ziel, sagt B.s Verteidiger Marco Heymann. Unrealistisch erscheint das aufgrund der langen Verfahrensdauer und den heftigen Konsequenzen für den Rapper nicht. Ein Urteil soll Anfang Februar gesprochen werden.



Der Innenhof glich einem Trümmerfeld. Die Wucht der Explosion ist gut zu erkennen. Archivfoto: Carsten Rust

Stadt plant Haus für Wohnungslose



Innenstadt. Die Stadt plant den Bau eines Mehrfamilienhauses in der Trierer Straße in dem Stadtteil Neustadt/Süd. Das Wohnungsangebot richtet sich an Menschen, die Anspruch auf einen Wohnberechtigungsschein haben und sich nicht selbst am Wohnungsmarkt versorgen können, so die Stadt. Die Erstbelegung erfolgt nach dem Konzept der integrativen Belegung: Ein Drittel der Wohnungen werden an Wohnungssuchende vermittelt, die beim Amt als dringend wohnungssuchend gemeldet sind und aus dem umge-

benden Stadtteil kommen. Jeweils ein weiteres Drittel der Wohnungen sind für Wohnungslose aus städtischen Obdachlosen- und Geflüchtetenunterkünften sowie für Wohnungssuchende mit Zugangsbeschränkungen zum Wohnungsmarkt vorgesehen. Das Gebäude wird im energetischen Passivhausstandard geplant und erhält eine Tiefgarage. Alternativ wird die Errichtung des Neubaus in Holzbauweise geprüft. Ein Drittel der Grundstücksfläche wird als Grünanlage geplant – eine städtebauliche Aufwertung.

Karneval in der Kirche

Köln. Der vierte Fastelovendsgottesdienst in der Kirche St. Agnes wird am 5. Februar ab 18.11 Uhr zelebriert.

Unter dem Motto „Sing mich noh Hus“ wird der Gottesdienst musikalisch begleitet von Basti Campmann, Flo Peil und Ena Schwiars (Kasalla), Stephan Brings, Stephan Knittler, Bömmel Lückerrath, Kafi Biermann, dem Alphornbläser Ebasa Pallada und den

Kölner Ratsbläsern. Darüber hinaus wird erstmals in seiner 222-jährigen Geschichte das Hännchen aus dem Hännchen-Theater in einer Kirche predigen. Für alle Jecken, die nicht vor Ort sein können, wird der Gottesdienst live gestreamt. Die Veranstaltung ist ausverkauft.

Den Livestream gibt es unter: [agnesalaaf.de](https://www.agnesalaaf.de) oder auch unter [ksta.de](https://www.ksta.de).

Alter Markt: Sternmarsch an Karnevalsfreitag

Köln. Am Karnevalsfreitag, 9. Februar, wird wieder der Karneval aus den Veedeln ins Zentrum Kölns getragen. Zum 26. Mal steigt dann der Sternmarsch, ein besonders familiärer und geselliger Höhepunkt.

Seit 1998 ziehen die Kölner Veedelvereine am späten Karnevalsfreitag auf den Alter Markt, um dort vor stimmungsvoller Kulisse Karneval zu feiern.

Die „Freunde und Förderer des Kölnischen Brauchtums“ stellten kürzlich im Beisein von einigen Partnern und Unterstützern im Anno 1858 der

Malzmühle die Details zum diesjährigen Sternmarsch vor. „Das ist ein Dankeschön an die Veedelvereine. Zudem sollen die sich auch selbst ein bisschen feiern“, sagte der Vorsitzende Bernhard Conin.

Mit 37 Gruppen sowie rund 100 Musikerinnen und Musikern ist die maximale Größe von 1300 Personen schon wieder komplett erschöpft. Die Vereine ziehen von vier Startpositionen – Am Bollwerk, Gürzenich, Laurenzplatz, Eisenmarkt – sternförmig zum Alter Markt.

Die Tribünen bieten Platz für 3000 Menschen und sind

immer schon Stunden vor der Veranstaltung bis auf den letzten Platz besetzt. Der Zugang zu den Tribünen ist kostenlos, am Eingang werden Bändchen ausgegeben.

Karten können nicht im Vorfeld erworben werden. „Wir öffnen um 16 Uhr und dann gilt das Motto: Wer zuerst kommt, mahlt zuerst“, sagte Mitorganisatorin Isabelle Assenmacher. Sie ist auch für das Programm verantwortlich.

Mit Klüngelköpp, Bläck Fööss, Paveier und Druckluft sind bekannte Größen dabei. Auch das Kölner Dreigestirn

sowie das Kinderdreigestirn schauen vorbei. „In der Dunkelheit herrscht immer eine ganz besondere Atmosphäre“, freut sich Conin bereits jetzt. Viele Jecke sorgen mit Wunderkerzen stets für ein tolles Bild.

Jörg Scheider, zuletzt stellvertretender Zugleiter der Schull- und Veedelszöch, kümmert sich in diesem Jahr erstmals hauptverantwortlich um den Sternmarsch sowie den Zoch am Karnevalssonntag. „Ich freue mich, nach acht Jahren endlich nicht mehr im Rathaus zu sitzen, sondern im Zug mitzulaufen“, sagt er.

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

KULTCROSSING

JUGEND KULTUR

motiviert LERNEN,
kreativ ARBEITEN,
kulturelle Vielfalt
erleben!

www.kultcrossing.de

WERKSVERKAUF

LECKER, LECKER

REMYS JECKE WURSTTÜTE

bestehend aus:

- FC Fleischwurst à 400g
- Kölner Flönz à 300g
- Remy's Bockwurst, 3 Stück à 100g
- Zwiebelmettwurst à 180g
- Kölner Leberwurst à 125g
- Minibierknacker, 10 Stück à 30g

Paketgewicht = 1.605 kg

FÜR NUR **11,11€**

FÜR DIE JECKEN TAGE – Gültigkeit bis Aschermittwoch

- FLEISCHWURST IM RING
- MIT SENFTÜTCHEN

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

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

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

NUR SOLANG DER VORRAT REICHT. GÜLTIG VOM 29.01. – 03.02.2024

SMILE OPTIC
alle Brillen - ein Preis

Alle Brillen 149,-
Alle Gleitsichtbrillen 249,-

2. Brille 129,-
3. Brille 99,-
4. Brille 99,-

EINFACH ALLES INKLUSIVE

ARMANI Ray-Ban CONVERSE strellson RODENSTOCK LEVI'S

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

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

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

INTRO Kölner Straße 16
Häuserstraße 114
OLIVICY Breitschale 80/90
Bonner Straße 12
Neuss Straße 229
Vorspeler Straße 330
Dürer Straße 225
Garten Wiener Platz
Dellbrück Hauptstraße 94
Friedrich Ebert Straße 3
HUMMA Rathausallee 16
Frankfurter Straße 96
Troisdorf Gürtel

Tel. 0221/9883881
Tel. 02234/9492609
Tel. 0221/42079390
Tel. 0221/20190310
Tel. 0221/16791630
Tel. 0221/48531050
Tel. 0221/8006777
Tel. 0221/36778585
Tel. 0221/2920928
Tel. 02203/3591327
Tel. 02241/9118510
Tel. 02242/8735703
Tel. 02241/9730295

70 000 Menschen zeigten Flagge für Demokratie und Vielfalt - Weitere Demos geplant

Köln steht auf!

Am vergangenen Sonntag wurde sichtbar, was viele Menschen denken, welche Sorgen und Ängste sie um die Zukunft unserer Gesellschaft haben: Hunderttausende gingen in Städten der Republik auf die Straße, um ein Zeichen für demokratische Vielfalt und gegen Rechtsextremismus zu setzen. Und Köln war ganz vorne mit dabei.

Köln. Organisiert wurde die Kundgebung „Demokratie schützen, AfD bekämpfen“ vom Bündnis „Köln stellt sich quer“, das aus mehr als 50 Parteien, Organisationen und Initiativen besteht. Zehntausende haben vergangenen Sonntag am Rheinufer gegen die AfD und für die Demokratie demonstriert. Die Veranstalter sprachen von 70 000 Teilnehmern in der Spitze, eine Schätzung, die von der Polizei als „nicht unrealistisch“ bezeichnet wurde.

Unterstützt wurde die Demonstration unter anderem von den Bands Kasalla, Höhner, Cat Ballou, Bläck Fööss, Paveier, Brings und vom Kölner Rapper Eko Fresh.

Auch der Karneval zeigte

Flagge. Festkomitee-Präsident Christoph Kuckelkorn ist das Zeichen gegen Hass ein wichtiges Anliegen: „Gemeinsam mit der Oberbürgermeisterin der Stadt Köln und einer ganzen Reihe von Vertretern der Stadtgesellschaft wollen die Kölner Karnevalisten deutlich machen, was sie von Planspielen rechter Fanatiker halten – nämlich gar nichts.“

Bei der Bundestagswahl 2021 blieb die AfD in Köln unter 5 Prozent.

Denn Engagement gegen Feinde einer offenen Gesellschaft, gegen Rassismus und völkischen Nationalismus ist seit den 1990er-Jahren fester

Bestandteil der kölschen DNA. Im November 1992 rief die Kölner Musikszene zum mittlerweile legendären ersten „Arsch huh!“-Konzert auf dem Chlodwigplatz auf. 100 000 Menschen sollen vor Ort gewesen sein. 2008 verhinderte Köln unter dem Motto „Köln stellt sich quer“ einen europäischen „Anti-Islamisierung-Kongress“ in der Domstadt, angezettelt von der Wählergruppe „Pro Köln“.

„Arsch huh!“ ist wahrscheinlich einer der Gründe, warum in Köln der Gegenwind für die in Teilen verfassungsfeindliche AfD deutlich stärker weht als anderswo. Bei der Bundestagswahl 2021 blieb die Partei in der Domstadt mit 4,7 Prozent unter der Fünf-Prozent-Hürde. Im Wahlkreis Köln II (Altstadt-Süd, Neustadt-Süd, Rodenkirchen, Lindenthal) holte sich die AfD mit 2,9 Prozent der Stimmen sogar bundesweit das schwächste Ergebnis ab. Nur Münster kann mit dem gleichen Ergebnis mithalten.

Im Februar 2023 sagte die AfD ihren geplanten Kreisparteitag in Lindenthal ab. Der Grund: Proteste von Schülern und Eltern der Gesamtschule Lindenthal sowie die Ankündigung von Gegenveranstaltungen. Offenbar ahnte die Partei, was sie dort erwarten könnte. Denn bereits im April 2017 protestierten mehr als 10 000 Demonstranten gegen den Bundesparteitag. 4000 Polizeibeamte sorgten für den Schutz rund um das Hotel Maritim. Passend zum Parteitag riefen Kölner Wirte die Aktion „Kein Kölsch für Nazis“ ins Leben,



Zehntausende Menschen demonstrierten vergangenen Sonntag auf der Deutzer Werft, der Deutzer Brücke und der Severinsbrücke unter dem Motto „Demokratie schützen, AfD bekämpfen“. Fotos: Uwe Weiser

die sich gezielt gegen die AfD richtete. Übrigens: Der extreme AfD-Rechtsaußen Björn Höcke weilte 2017 nicht in Köln, das Maritim hatte ihm Hausverbot erteilt.

Demos gehen in den nächsten Tagen weiter

Was die jüngsten Proteste betrifft, sollen sie keine Eintagsfliege gewesen sein. Köln will sich weiter quer stellen. Folgende Versammlungen waren bis zum Redaktionsschluss dieser Ausgabe angemeldet:

■ **Am Samstag, 27. Januar** startet um 16 Uhr eine Versammlung unter dem Titel „Kölner:innen gegen jeden Antisemitismus“ vor dem EL-DE-Haus, mit anschließendem Zug zum Josef-Haubrich-Hof.

■ **Jeden Montag** demonstriert ab dem 29. Januar ein Bündnis, bestehen aus City of Hope Cologne, Köln ge-

gen Rechts und Omas gegen Rechts Köln, um 18.30 Uhr unter dem Titel „Nieder mit der AfD: Alle gemeinsam gegen den Faschismus und Antisemitismus“ mit anschließendem Zug zum Breslauer Platz. Erwartet werden 200 Personen.

■ Für den **Donnerstag, 1. Februar** hat Fridays For Future eine Demonstration auf dem Vorplatz des Kölner Hauptbahnhofs angemeldet, unter dem Titel „Demokratie stärken – Für ein AfD-Verbot“. (bn)



Die Deutzer Brücke wurde für den Autoverkehr gesperrt.



Mit eindeutiger Haltung, aber bunt und friedlich verlief die Versammlung.

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 Lieblingsapothek
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.

Der Techniker Michael Hansen betreut die Modellanlage im Kölner Hauptbahnhof

Die Bahn, die nie streikt

Die gute Nachricht ist, dass es weitergehen wird. Selbst wenn Michael Hansen eines Tages die Münzeinwurf-schlitze nicht mehr von zer-knickten Fahrtscheinen und hölzernen Pommes-Gabeln befreit, die einen geordneten Bahnbetrieb in dem Glaskasten in der wuseligen E-Passage des Kölner Hauptbahnhofs unmöglich machen.

von PETER BERGER

Innenstadt. Hansen schaut sich um, dass ihm kein gestresster Pendler in die Quere kommt. Vorsichtig klappt er die schwere Glasscheibe der Schauanlage auf, fischt eine Metallschiene aus dem Automatenbauch gleich neben dem klobigen Plastikbehälter, in den die Ein-Euro-Münzen plumpsen. Jetzt steht sie offen, die Eisenbahnwelt, und Hansen macht das, worum ihn auf den Bahnsteigen eine Etage über ihm alle beneiden, die schon seit 30 Minuten auf den ICE nach Basel warten.

Der Automatentechniker gibt dem Regionalexpress einen Schubs und schon fährt er wieder. Er poliert den Stromschleifer des ICE, reinigt die Gleise mit einem in Waschbenzin getränkten Lappen, tauscht das defekte Birnchen eines Signals, das mit einem Dioden-Stecker in die Grundplatte eingelassen ist, wie man sie von Kassettenrecorder-Kabeln aus den 1980er-Jahren kennt. Das alles dauert nur ein paar Minu-

ten und schon läuft alles wieder wie am Schnürchen.

Alle acht bis zehn Tage macht der gelernte Maschinenschlosser seine Runde. Düsseldorf, Duisburg, Krefeld, Köln. Fünf Schauanlagen gibt es noch in Nordrhein-Westfalen, insgesamt 20 stehen in ganz Deutschland. Und nur noch ihn, den einzigen Techniker, der sich in ihrem Dickicht aus Kabeln, Relais und Transformatoren zurechtfindet.

Alle Anlagen stammen aus den 1970er-Jahren, aufgestellt von der Werner Ehret & Co KG aus Düsseldorf, deren Chef, erzählt Hansen, es damals durch gute Kontakte zur Deutschen Bundesbahn gelungen sei, das Spielautomatenmonopol für alle Bahnhofskneipen in den Bahnhöfen an Land zu ziehen.

Die Schaubahnen seien hinzugekommen, auf dem Höhepunkt seien es 36 gewesen. 19 Jahre hat Hansen für die Firma Ehret gearbeitet, ist mit seinem Mercedes und einem Kollegen kreuz und quer durch Deutschland gefahren, um Ehrets Bahnwelt am Laufen zu halten. Die Rückbank und den Koffer-raum immer rappellvoll mit Ersatzteilen.

„Wir hatten rund 600 Lokomotiven. Jede einzelne davon habe ich repariert. Allein im Osten hatte ich elf Schaubahnen zu machen. Wenn ich von meiner Tour zurückkam, hatte ich immer 60 oder 70 Loks dabei, die nicht mehr sauber liefen, die neue Schleifer, neue Achsen oder neue An-

triebe brauchten.“ Dazu Taster, Drehregler, Trafos und Relais und einen umgebauten Staubsauger, um den größten Staub von der Anlage zu pusten.

Hansen hebt die rote Diesellok von den Gleisen, die auf der Anlage mit drei Kesselwagen unverdrossen ihre Kreise zieht. Mehr als 30 Jahre hat sie auf dem Buckel und fährt immer noch. Das Metallgehäuse lässt sich mit einer Schraube lösen, schon liegt das Innenleben frei. Das sei eben noch Qualität, sagt Michael Hansen.

Wie viele Eisenbahnwelten er in deutschen Bahnhöfen erschaffen und modernisiert hat, kann er nicht mehr sagen. Der Gleisplan ist immer gleich. Ein Hauptbahnhof, vier Strecken, die sich nicht kreuzen, mit einer Brückenschleife, dazu eine Kleinstadt, ein Gewerbegebiet. „Wir haben die 27 Platten immer wieder überholt, das alte Grün runter, die Gleise neu geschottert, die Häuser abgestaubt.“ Und immer mal wieder neue Akzente gesetzt. Wo früher eine Einfamilienhaus-Siedlung stand, dreht sich seit ein paar Jahren ein Windrad. „Wenn es nach mir ginge, stünde das nicht hier“, sagt Hansen. „Windräder verschandeln die Landschaft und natürlich auch die Eisenbahn. Aber man muss ja mit der Zeit gehen. Die Räder sind halt ein Hingucker, wenn sich die Flügel drehen.“ Dagegen wirkt der Metallkran von Märklin, ein Klassiker, der auf keiner Modellbahn fehlen darf, wie aus der Zeit gefallen.



Michael Hansen ist der Herr der Modelleisenbahn im Kölner Hauptbahnhof. Foto: Michael Bause

Eigentlich müsste die Kölner Schaubahnwelt auch mal wieder gründlich gesaugt oder besser frei geblasen werden. Auf Bahnsteig 1 im Hauptbahnhof sind ein paar Reisende umgefallen, als habe sie der Sog des Regionalzugs einfach mitgerissen. Die Feuerwehr löscht den Dachstuhlbrand mitten in der Stadt schon weit mehr als zehn Jahre, eine Staubschicht hat sich auf die Einsatzfahrzeuge gelegt. „Wenn ein Haus brennt, können sich die Rettungskräfte doch nicht um eine gestürzte Dame kümmern“, sagt Hansen und schmunzelt. „Die haben Wichtigeres zu tun.“ Szenarien wie diese habe er immer frei Schnauze und den ein oder anderen Gimmick eingebaut. Nur die Züge fahren ihre immer gleichen Wege.

Doch wozu noch mal den ganzen Staub aufwirbeln? Die Figuren aufrichten und ein paar

Häuschen austauschen? Seit 30. Juni ist die Werner Ehret & Co KG Geschichte und Hansen Rentner. Die letzte Tour hatte er schon hinter sich. Dachte er zumindest. Doch dann hat sich doch jemand gefunden und 20 Automaten gekauft. Matthias Hartmann (44), seit elf Jahren bei der echten Deutschen Bahn im mittleren Management. Er glaubt an die Zukunft der Schaubahnen, hat die Wimmelbahn GmbH gegründet und Hansen als neuen Mitarbeiter angeheuert. Ein Glücksfall für beide Seiten. „Jetzt mache ich nur noch NRW und bessere meine Rente auf“, sagt Hansen. „Und der Chef weiß, was er an mir hat.“

Die Anlagen sollen modernisiert werden – ganz behutsam. Neue Fahrregler, neue Kabel. Schritt für Schritt. Einen Fehler habe der Neue schon gemacht, sagt Hansen und hebt die E-Lok des Regionalexpress



Einmal im Jahr setzt Hansen den historischen Adler auf die Gleise der Schauanlagen in Köln. Foto: Michael Bause

vom Gleis. „Das hier ist China-Schrott“, sagt er. Den Namen des Herstellers verrät er lieber nicht. „Das war mal ein angesehenes Unternehmen.“ Vier davon habe Hartmann gekauft, nur eine hat den Dauerbetrieb durchgehalten. „Die Loks sind zwar nur halb so teuer wie von Märklin. Dafür sind die Gehä-

se aus Plastik, voll verklebt. Da kannst Du nichts reparieren.“

Digitale Technik wie bei der großen Bahn komme bei der Wimmelbahn in der E-Passage nicht infrage. Zu kompliziert, zu störanfällig. Hansen schmunzelt: Wenn er damit anfangen könnte, könne er gleich unter der Anlage schlafen.

Deutsche Hockey-Nationalteams für Olympia qualifiziert



Die Hockey-Herren, hier bei derWM 2023, dürfen sich über die Olympia-Quali freuen. Foto: Worldsportpics

Weitere Kölner dürfen sich über Teilnahme an den Spielen in Paris freuen

Köln. Tolle Erfolge für die deutschen Hockey-Nationalmannschaften. Sowohl das Damen-Team als auch die Herren-Auswahl konnte sich im Rahmen ihrer jeweiligen Qualifikationsturniere in Indien und Oman mit einem Titelgewinn für die Olympischen Spiele von Paris qualifizieren. „Ich bin extrem stolz, wie die Jungs den riesigen Druck mit so hoher Qualität aufgelöst haben“, sagte Herren-Bundestrainer André

Henning nach dem 4:0-Sieg über Pakistan. „Gefühlt wird eine Quali für uns von außen als Selbstverständlichkeit gewertet, sodass es vermeintlich mehr zu verlieren als wirklich zu gewinnen gibt. Das haben wir für uns umgedreht und auf den Punkt geliefert.“

Auch Damen-Nationaltrainer Valentin Altenburg ist mehr als zufrieden mit dem Erreichten, zumal sein Team beim entscheidenden 4:3-Sieg gegen Indien im Pe-

naltyschließen die Nerven behielt. „Das Spiel hat uns ganz viel für die gemeinsame Zukunft gebracht. Die Mädels sind heute erwachsen geworden.“

Aus Kölner Sicht interessant: Durch den Erfolg werden in diesem Sommer bei den Spielen in Paris mit Mats Grambusch, Johannes Große, Timur Oruz, Christopher Rühr, Tom Grambusch und Thies Ole Prinz wohl mindestens sechs Spieler und mit Ju-

lia Sonntag und Nike Lorenz zwei Spielerinnen von Rot Weiss bei den Olympischen Spielen teilnehmen.

Weitere bereits qualifizierte Athleten aus Köln sind Joshua Hartmann (200-Meter-Lauf) und Sarah Voss (Turnen). Dutzende weitere Domstädter haben in den nächsten Wochen und Monaten in verschiedenen Sportarten ebenfalls noch die Chance, sich für die Spiele von Paris zu qualifizieren. (abü)

PARKETTSONNTAG
SCHAUTAG am 28. Januar
Von 13 bis 17 Uhr in allen unseren Parketthäusern in NRW und Hamburg.
Entdecken Sie unsere neue Designboden-Kollektion.
Vinyl vom Profi: Fix & fertig gelegt und verklebt* ab 48,90 €/qm
Parkett Dietrich®
VERLEGEHANDWERK SEIT 1918
PARKETT DIETRICH GMBH KÖLN, DANZIGER STRASSE 36, 50858 KÖLN-WEIDEN
*Zzgl. Unterbodenvorbereitung | Sonntags keine Beratung und kein Verkauf

TESTSIEGER
Stiftung Warentest
GUT (2,1)
Produkt: Kobold VR7
Kategorie: Saugroboter
Ausgabe: 1/2024
www.test.de
23TP65

Jetzt Aktionsangebote entdecken!

TESTSIEGER
Stiftung Warentest
GUT (2,1)
Produkt: Kobold VK7 mit Elektrobürste EB7
Ausgabe: 9/2023
www.test.de
23DZ79

Wir machen uns was aus Qualität.
Und zwar die Besten!
Der Kobold VK7 Akku-Staubsauger und Kobold VR7 Saugroboter:
Unsere Testsieger bei Stiftung Warentest

Vorwerk Store Köln-City
Breite Str. 29
50667 Köln
Telefon 0221 25099599

Vorwerk Store Köln-Weiden
Rhein-Center
Aachener Str. 1253
50858 Köln
Telefon 02234 2028554

Öffnungszeiten
Mo – Sa 10.00 – 19.00 Uhr

Öffnungszeiten
Mo – Sa 10.00 – 20.00 Uhr

Kobold Produktvorführung zu Hause gewünscht?
www.kobold-voruehrung.de
Online-Shop:
www.vorwerk.de

kobold
VORWERK

Vorwerk Deutschland Stiftung & Co. KG, Mühlenweg 17 – 37, 42270 Wuppertal

Ihre Anzeigen auch online!

Ihre Print-Online-Kombi ist direkt dabei!
Buchten Sie jetzt eine Anzeige in Ihrem Anzeigenblatt.
Diese erscheint zusätzlich kostenfrei online auf

Ihr Online-Marktplatz
kleinanzeigenmarkt
-meinland.de

Ein Angebot von:
Rheinische Anzeigenblätter

Auch online unter **YOURJOB.de**

Stellenmarkt

Stellenangebote

Ambulanter Pflegedienst sucht ab sofort **Pflegefachkraft und Pflegehelfer/in LG1/ LG2** in Teil-/Vollzeit. Führerschein erforderlich. ☎ 0221-22209955 oder info@al-pha-pflege.de

AUSHILFE (m/w/d) für unsere Personalabteilung im Rahmen einer geringfügigen Beschäftigung. Möchten Sie bei allgemeinen Verwaltungstätigkeiten unterstützen, personalrelevante Unterlagen scannen und Daten eingeben oder auch Dokumente archivieren und ablegen? Dann melden Sie sich gerne telefonisch (0221)8997-431 oder per E-Mail: wilkom.mendo@do-wohnsf.de Wir lernen Sie gerne an. www.seniorendienste.de

Aushilfe Büro: Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine Aushilfe (m/w/d) auf Minijobbasis, die uns 2-3 Mal in der Woche nachmittags bei leichten Büroarbeiten unterstützt. Das Büro liegt verkehrsgünstig in der Kölner Innenstadt. Wir freuen über Ihren Anruf unter 0163-2608613.

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

Begleitagentur sucht aufgeschlossene Mitarbeiterinnen ☎ 0171-2233451.

Büroassistent/in für unser Büro in Vollzeit und Teilzeit in Köln-Ostheim ab sofort gesucht. Voraussetzungen sind Deutschkenntnisse in Wort und Schrift und Erfahrungen am Computer, zumindest die MS-Office Programme. Bei Interesse gerne eine Bewerbung an info@nextgmbh.de.

Damen ab 18 J. für eine leichte Telefonatigkeit gesucht. Flexible Arbeitszeiten und gute Verdienstmöglichkeiten. ☎ 0221-9644464218

Erkrankte Frau sucht liebevolles Zuhause bei Familie oder weiblicher Einzelperson, älter als 50 J. ☎ 0175/8231548

Fahrer (m/w/d) für 3,5 t & 7,49 t in Vollzeit für Getränkeauslieferung gesucht. Kein Schulabschluss, keine Berufserfahrung notwendig. ☎ 0171-7827071

Fahrer*in Beförderung gehandicapter Kinder in Köln schultätig gesucht. 02421-57882

Friseur Kopfsalat und Salon Grünkorn in Köln-Deilbrück 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 Grünkorn in Köln-Ehrenfeld und Köln-Sülz 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

Hausmeisterunterstützung auf 538,- €, für Köln. ☎ 0173-2549161

Hauswirtschaftskräfte (m/w/d) für ambulanten Pflegedienst im Raum Köln rheinisch, in Teilzeit oder auf 538,- €-Basis ab sofort gesucht! **Anrufe Mo.-Fr. Tel.: 0221-88885156**

KONNEX sucht kaufmännische Mitarbeiter zB Sachbearbeiter, Datenerfasser, Disponent (m/w/d) Vollzeit in Köln. Sehr guter Stundenlohn, mit Übernahmechancen. Bewirb dich jetzt. Tel.: 0221-3567481 oder per Mail: info@konnex-zeitarbeit.de

KONNEX sucht Lagermitarbeiter (m/w/d) Köln in Vollzeit in Frühspätschicht. Guter Stundenlohn / Jobticket, sehr gute Übernahmechancen. Bewirb dich jetzt Tel.: 0221-3567481 oder per Mail: fo@konnex-zeitarbeit.de

MFA oder gerne auch Quereinsteigerin (m/f/d) zur Verstärkung des Teams an der Anmeldung unserer psychiatrisch-psychotherapeutischen Praxis in Leverkusen-Schlebusch gesucht. Ab dem 01.05.2024 auf Minijobbasis an 2 Nachmittagen pro Woche und als Urlaubsvertretung. Anfragen oder Bewerbungen bitte an praxis.schlebusch@web.de

Lagerarbeiter für unbefristete Dauerstellung bei überattrificher Bezahlung AGILIS-Zeitarbeit ☎ 0179-1108688

Lagerist (m/w/d) in Vollzeit für Getränkehandel gesucht. ☎ 0171-7827071

Mitarbeiter für die Produktion gesucht. DICON ☎ 02241-70777

Reinigungskraft für Gesamtschule in Holweide gesucht. Arbeitszeiten von 6-8 Uhr morgens, Turnhalle. Es sind weitere verschiedene Arbeitszeiten Nachmittags möglich, Informationen unter HS-Gebäudevereinigung. ☎ 0221-7904735

Reinigungskraft für Grundschule in Mülheim/Deutz, Ferdinandstr. Mo.-Fr. zwischen 15-18 Uhr gesucht. Rufen Sie uns für nähere Informationen zu dem Objekt gerne an. ☎ 0221-7904735, HS-Gebäudevereinigung

Reinigungskraft für morgens, Mathias-Brüggen Str. (Firma RAFA) in Ossendorf gesucht. Von ca. 5:30-7:00 Uhr, Mo.-Fr. Büroreinigung, HS-Gebäudeereinigung, 0221-7904735.

Reinigungskraft m/w/d auf geringfügiger Basis ab sofort für Köln (Nähe Heumarkt) gesucht. 3x w 6:00 - 7:45 Uhr. Gebäudereinigung D. Hansen GmbH, Tel. 02208/9193510

Reinigungskräfte in Voll-/Teilzeit (gerne mit Führerschein) gesucht für Treppenhauseinigung in Bonn + Köln. Hausbetreuung Weber 0172-2926926

Reinigungsmitarbeiter/in für die Unterhaltsreinigung gesucht. Stundenlohn 13,50 €. Arbeitsort: Bayenthal. Arbeitszeit: Montag - Freitag von 16:30 - 18:15 Uhr. ☎ 0221-16907040 oder 0176-30731991. Die Putzfeen GmbH & Co.KG

Spielehalle in Köln sucht nette, freundliche und flexible Teilzeitkräfte und Aushilfen, ab sofort ☎ 0176-41067258

Spülhilfe (m/w/d) für unsere Spülküche in Köln-Merkenich gesucht. Arbeitszeit Montag bis Freitag von 8 Uhr bis 17 Uhr. STÜGO GmbH. ☎ 0171-4447444, E-Mail: info@stuego.de

Spülhilfe (m/w/d) für unsere Spülküche in Köln-Merkenich gesucht. Arbeitszeit Montag bis Freitag von 8 Uhr bis 17 Uhr. STÜGO GmbH. ☎ 0171-4447444, E-Mail: info@stuego.de

Treppenhauseinigung (Schlüsselstelle) an zuverläss., deutschspr. Reinigungskräfte am Zulpicher Platz 1,75 Std./Wo., Alter Markt 2 Std./Wo., Chlodwigplatz 3 Std./Wo. und Lindenthal 2,50 Std./Wo. zu vergeben. Gerne Hausfrauen. Firma, 02236-5098972

Winkels Gebäudeereinigung sucht Reinigungskräfte (m/w/d) morgens ab 8.00 Uhr für ein Objekt in 50765 Köln (Volkovener Weg) in Teilzeit von Mo.-Fr. (ca. 3 Std.). Bitte bewerben Sie sich unter: 0172-3127321.

Wir suchen für den Pförtendienst im Raum Kernen zuverlässige Mitarbeiter (m/w/d) in VZ, TZ, sowie **Aushilfen, Voraussetzung: Schichtbereitschaft, GSD Gerl Sicherheitsdienst, Schawewitzstr. 4, 93049 Regensburg, Tel.: 0941 - 585 140** info@gerl-sicherheit.de

Wir, das Hotel Geisler suchen ab sofort oder nach Vereinbarung, Verstärkung für unser Rezeptionsteam auf € 538,00 Basis (ausbaubar auf Midijob). Bewerbung unter Tel. 02203-990080 bis 15 Uhr.

www.metallbau-schorn-gmbh.de Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir Monteur, Schlosser, Schlosser / Metallbauer und LKW-Fahrer CE sowie einen Metallbaumeister. Wir bieten: Eine faire Vergütung, betriebliche Altersvorsorge, ein freundliches Betriebsklima, kostenlose Arbeitskleidung inkl. Reinigung. ☎ 02443-901111 info@schorn-metallbau.de

Zimmerreinigungs- / und Hotelfachkraft in Wahnheide gesucht! Kontakt: ☎ 02203-96999, info@aoc-hotel.de

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir Monteur für Fenster, Haustüren und Sonnenschutz. Führerschein erwünscht, aber nicht zwingend erforderlich. Wenn Sie einen sicheren Arbeitsplatz mit guten Aufstiegsmöglichkeiten suchen, sind Sie bei uns richtig. Bewerbungen telefonisch unter 02202-109550.

Stellenangebote Auszubildende

Auszubildende/r: Kaufmann/frau für Büromanagement ab sofort gesucht. Wir sind Dienstleister für Hotels und Messen. Der Kernbereich wird in der Verwaltung liegen. Bewirb Dich gerne, alles weitere bei einem persönlichen Gespräch! Bewerbungen bitte an info@nextgmbh.de

Arbeitsangebote

24-Stunden-Betreuung 1-2 Wochen monatlich für meine Mutter (86) nach Bergheim gesucht. 01573-6943185

Akademiker/Studenten/Abiturienten m/w/d für Nachhilfe in Mathematik, Deutsch und Englisch 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

Bügelhilfe umgehend gesucht, privat, guter Bahnanschluss, gute Bezahlung. ☎ 0151-53212907

Fahrtretätigkeit auf Minijobbasis, Arbeitszeit Mo.+ Mi. jede Woche (ca. 10 Std.), sowie evtl. Urlaubsvertretung. Tel. 0160-8473952 Frau Stark

Haushaltshilfe für 4-Personenhaushalt nach Köln-Lindenthal gesucht. 0170-7890234

Haushaltshilfe für 1 Person - Haushalt in Königsdorf wöchentlich 3-5 Stunden auf Minijob-Basis gesucht. 0151-26733433

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, 1x wöchentlich, Freitags für 3 Std. von 10-13 Uhr, nach Porz Westhofen gesucht ☎ Schmidt 01511-7862708

Reinigungskraft auf 538,- € für Widdersdorfstraße. ☎ 0173-2549161

Reinigungskraft m/w/d auf Steuerkarte in Köln-Niehl, Niehler Str. gesucht. AZ: Mo-Sa 5.30-7.30 Uhr Gebäudereinigung Schrey 02166-80021

Reinigungskraft m/w/d in Köln-Marsdorf Emmy-Noether-Str. auf Minijob-Basis oder Steuerkarte ab sofort gesucht. AZ: Mo-Sa 7.00-8.30 Uhr oder Mo-Sa 7.00-10.00 Uhr Gebäudereinigung Schrey 02166-80021

Suche Bürokräft, selbständig arbeitend, für Privathaushalt (mit Parkplatz), nachmittags 2-3 Std, 2x wöchentlich nach Köln-Weiden. Erfahrung in Hausverwaltung von Vorteil, auf Mini-Job oder auf eigene Rechnung ☎ 013/36167 Zuschriften an: Verlag Schlossbote/Werkeruhr, Uhlstr. 102, 50321 Brühl.

TIM GmbH seit über 22 Jahren mit Herz dabei Wir suchen für unsere Objekte in Raum Köln, Aachen, Dormagen, Neuss und Ertkreis zuverlässige Hausmeister und Gärtner (m/w/d) mit Berufserfahrung in Teilzeit- oder Vollzeitstellung. Idealerweise haben Sie eine abgeschlossene Berufsausbildung im Handwerk. Sie verfügen über den Führerschein Klasse B und gute Deutschkenntnisse. Bewerbung an TIM GmbH ☎ 0221-2225230; 0173-7271727; info@tim-gmbh.de

TIM GmbH. Wir suchen für unsere Objekte in Raum Köln, Aachen, Frechen und Hürth zuverlässige Reinigungskräfte (m/w/d). Auf Minijob Basis. Gerne auch auf Teilzeit Basis ☎ 0221-2225230; Mobil: 0173-7271727 oder per Mail: info@tim-gmbh.de

Anzeigenblätter.de **ANZEIGEN SCHALTEN GANZEINFACH ONLINE!** ✓ jederzeit ✓ 5% Preisnachlass ✓ Anzeigen gedruckt und online auf **YOURJOB.de** rheinische-anzeigenblaetter.de/anzeigen

Arbeitsgesuche

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

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

Damenhaarschnitt, Herrenhaarschnitt, Friseurmeister kommt ins Haus. ☎ 02236-967225

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

Handwerker, Innenvputz, Trockenbau, Fliesen, Tapeten, Streichen, Laminat, ☎ 0157-53841909

Kranken-/Altenpflegerin sucht Stelle im Privathaushalt ☎ 0221-6086894 oder 0170-5402925

Küchenhilfe/Putzhilfe sucht arbeit in Küche oder Büro. 01577-0979280

Spanierin sucht Putzstelle bei privat, ☎0157-75014809

Zuverlässige Frau sucht Putzstelle. ☎ 0176-24231237 o. 0163-24844492

Zuverlässige Putzfrau sucht Minijob, Arbeitszeit egal. ☎ 0152-14099432

Bauen & Wohnen

Ihre Anzeigen auch online!

Ihre Print-Online-Kombi ist direkt dabei! Buchen Sie jetzt eine Anzeige in Ihrem Anzeigenblatt. Diese erscheint zusätzlich kostenfrei online auf

Ihr Online-Marktplatz **kleinanzeigenmarkt** -rheinland.de

Ein Angebot von: **rheinische Anzeigenblätter.de**

Bauen & Wohnen

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

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

FENSTERLÄDEN

Paßgenau nach Maß

ALU-KUNSTSTOFF-HOLZ

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

Kleinanzeigen

Trödelmarkt

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

Kaufgesuche

Ihr seriöses Fachgeschäft im Ankauf von Pelzen, hochw. Porzellan, Uhren, Gold, Silberwaren, Modelautos, Nachlässen u.v.m Besuchen Sie uns im Laden, oder vereinbaren Sie einen kostenlosen Termin vor Ort.

Julia Gebrauchtwarenhandel, Hönninger Weg 208, 50969 Köln, Tel. 0221-453 038 82

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

1a Aber absolut alles Ankauf, Pelzankauf. Bekannt für höchste Seriosität. Abendgarderobe, Landhaus Mode, Lederwaren, Bücher, Silberbesteck, Münzen, Uhren, Häkeldecken, Zinn, Schmuck, Porzellan, Kristall, Römergläser, Leuchter, 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!

Alte Karnevals-Orden-Mützen/Anstecker aus Bergisch Gladbach/Köln, von privatem Sammler gesucht. 02207-7910, 0163-846553

Ankauf von Wanduhren, Standuhren, Kamminuhren, Armbanduhrn, Taschenuhren, Herr Herzberg 0162-6526557

Barankauf von Silberbestecken, Meissen u. Herend Porzellan, Bücher u. kompl. Nachlässe, geschnittzte Herrenzimmer, großf. Ölbilder, Bronzefiguren, Zeittlos & 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, Lothningerstraße 13, ☎ 0241-33995 - www.aix-philas.de**

Kaufe gut erhaltene Einbauküchen und andere Möbel. 0171-3572560

KAUFE MODELLEISENBAHN ALLER ART! Auf große Sammlungsauflösung. Zahle fair und bar bei Abholung. Heinrich Weber, 0160/ 964 577 81

Kaufe Porzella a. Art von Hutchenreuther, Meissen, Rosenthal, Villeroy&Boch, KPM u. Reichenbach. ☎ 0152-14066297

Maria kauft! Hochwertiges Porzellan, Meissen, Rosenthal, Herend, ältere Weine u. Champagner, Pelze, Porzellanfiguren, Silber, Modeschmuck, Zinn, Musikinstrumente, hochwertigen Schmuckuhren. 0221-17052664 Barzahlung !

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

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

Elektroarbeiten vom Profi ☎ 0152-73274429

Malerarbeiten sauber, preiswert ☎ 02234-4308098

Wohnungsaufösungen, Entrümpelungen; schnell, preiswert. SSM Köln, 0221-6403152. Sie unterstützen ein langjähriges Selbsthilfeprojekt!

Häusliche Pflege



Badewannenentür für Ihre alte Badewanne. Nachrüstung in 5 Stunden. Schon ab Pflegegrad 1 durch Ihre Pflegekasse komplett gefördert. Kostenloser Antragservice! 5 Jahre Garantie! www.wansa.de 02171/3992599

Ich suche eine neue Betreuungsstelle in Privathaushalt! Bin erfahren und kenne mich mit Menschen aus die Demenz haben. Habe vorher in der Schweiz und auch in Österreich ältere Menschen betreut. Suche nach einer langfristigen Betreuungsstelle! ☎ 0621-18060355 Handy 01579-2452045

Vermischtes

www.dieses-bier.de

Geschäftsempfehlungen

Entrümpelung zum Festpreis. Kurzfristig, Regional, Zuverlässig mit Wertanrechnung. Ihr Team von Willmas Dienstleistungen ☎ 0221-20426616 Willmasdienstleistungen.de

Garten

BAUMDIENST SCHICK GmbH
•Risikofällungen inkl. Entsorgung
•Seilklettertechnik •Wurzelfräsen
•Sturmschadenbeseitigung
•kostenlose Beratung
☎ 0221/53 43 357

PORZER BAUMDIENST
günstig - sicher - fachgerecht
Kronenpflege, Einkürzen, Wurzelentfernung
Baumfällung an schwierigsten Standorten
Heckenschnitt - kostenlose Beratung
0 22 03 / 10 35 37

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

1A alle Gartenarbeiten zum Festpreis!!!!
Kostenlose Besichtigung!!!! ☎ 0221-54818935

Baumfällung u. Entsorgung im Raum Köln. Firma H. Murges (Eifel) ☎ 0171-7953956

Biete Gartenarbeit aller Art. Preiswert, schnell, Entsorgung. ☎ 0176-84029053

EXPRESS – DIE WOCHE

Diese Ausgabe (auch in Teilaufgaben) mit Beilagen von:

Bauhaus	Lidl
Bayenthal	Matratzen Concord
Apotheke	MV Kölner Süden
Blumen Risse	Norma
Buchheimer	Ostermann
Apotheke	Polsterarena
CenterShop	Bernskötter
Das Futterhaus	Porta
Denn's Biomarkt	Real
E-Center	Rossmann
Edeka	SB Möbel Boss
Euronics	Segmüller
Expert Hoffmann	Sertümer Apotheke
Globus	Toyota Autohaus
Hansa Apotheke	Karst
Hilt	Trinkgut

Ein Angebot von: **Anzeigenblätter.de**

Ihre Anzeigen auch online!

In Kooperation mit **stellenanzeigen.de** **YOURJOB.de**

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

Logistikpartner gesucht!

Zum Ausbau unseres Logistiknetzes suchen wir für die Auslieferung unserer Zeitungen, Beilagen und Prospekte im Raum Köln-Bonn selbstständige Spediture.

Was wir bieten:

- eine langfristige Partnerschaft mit einem etablierten Vertriebsunternehmen
- wöchentlich regelmäßige Aufträge
- aufwandsbezogene Vergütung

Was wir von Ihnen erwarten:

- Transporter mit einer Zuladung von mind. 1 t
- Selbstständigkeit und Zuverlässigkeit
- Einsätze an Donnerstagen & Freitagen, gerne auch in den Abendstunden

Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme!

bewerbung@rdw-koeln.de ☎ 02203 1883 43

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

EXPRESS Die Woche

Fragen zur Zustellung?

Erreichen Sie unseren Vertrieb digital und rund um die Uhr:

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

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

Barankauf von Gold und Silber zu Höchstpreisen! Wir kaufen: Münzen, Medaillen, Zahngold, Schmuck, Golduhren, Silberbestecke, Silbertablets usw.

Unser Ankaufspreis betrug am 23.01. für 1g Feingold bis zu 57,00 €. Erfragen Sie unseren Tagespreis!

Alu- & Silber-Galerie Köln
Auktionshaus Knopek OHG
Alter Markt 55 • 50667 Köln
Tel.: (02 21) 25 36 00



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

Justizzentrum bietet zu wenig Platz

Prozesse bald auf Parkplatz

Das Kölner Justizzentrum mit seinen 23 Etagen platz zu allen Nähten. Jetzt wird Platz geschaffen. EXPRESS sprach mit Landgerichtssprecher Hans Logemann über die Errichtung mobiler Gerichtssäle. Schon in Kürze soll es losgehen. „Insgesamt vier Säle sollen als Leichtbauhallen entstehen“, erklärt Hans Logemann. Und zwar auf dem Parkplatz der Staatsanwaltschaft, die sich ebenfalls im Justizzentrum befindet.

Das Kölner Justizzentrum mit Amts- und Landgericht sowie mit der Staatsanwaltschaft. Foto: Schmülgen

VON IRIS KLINGELHÖFER

Köln. Zwei der neuen Säle sind für das Amts-, zwei für das Landgericht vorgesehen. „Der Komplex wird zudem eine eigene Sicherheitsschleuse erhalten“, so der Landgerichtssprecher. An der Schleuse werden Zuschauer und Zeugen durch einen Metalldetektor kontrolliert.

Warum dringend neuer Platz geschaffen werden muss, liege

an der schieren Zahl der Strafkammern. Logemann: „Die Situation hat sich in den letzten Jahren sehr verändert.“

Es sind sehr viele Strafkammern dazugekommen, dementsprechend finden mehr Sitzungen statt, die teilweise auch komplexer sind.“ Besonders große Sitzungssäle seien Mangelware, sagt er. Daher werden die neuen „Outdoor-Säle“ des Landgerichts, wo häufig große Prozesse mit mehreren Ange-

klagten und entsprechend vielen Anwälten stattfinden, auch viel Platz bieten. Zunächst gilt es, den Parkplatz entsprechend vorzubereiten. Unter anderem müssen Strom- und Wasserleitungen gelegt werden. Die Errichtung der Hallen geht dann ratzfatz. Es sind Modul-Bauten, die nach dem Baukastenprinzip entstehen. „Der Plan ist, dass sie im Laufe des ersten Quartals 2024 errichtet werden“, erklärt er. Es werde wohl eher Ende des

Quartals sein, fügt er hinzu, aber man sei auf einem guten Weg. „Weil es Modulbau ist, gibt es keine lange Bauphase, sondern sie stehen innerhalb weniger Wochen und sind dann voll-funktionsfähige Gerichtssäle“, erklärt Hans Logemann.

Für die Herstellerfirma der Leichtbauhallen ist es nicht das erste Projekt dieser Art. Sie hat bereits entsprechende Bauten für Gerichte in Schleswig-Holstein und Hessen errichtet.

Knast: Päd-Babysitter

Köln. Trotz eindeutigen Betätigungsverbot hatte ein wegen seines „pädophilen Interesses“ vorbestrafter Kölner die Nähe zu Familien mit Kindern gesucht, sich im Internet als Babysitter angeboten. Und das in der Corona-Zeit, in der viele berufstätige Eltern verzweifelt nach Hilfe bei der Betreuung gesucht hatten. Nun schickte das Kölner Landgericht den 34-jährigen für zweieinhalb Jahre ins Gefängnis.

Zwei Kinder hatte der Mann in der Badewanne und beim Toilettengang fotografiert. Der Fokus

soll dabei auf den Geschlechtsmerkmalen gelegen haben, weshalb die Staatsanwaltschaft die Bilder als kinderpornografischen Inhalt einstufte. Auch das Gericht sah das so. Die beiden Verteidiger sahen die Schwelle zur Kinderpornografie hingegen nicht überschritten. Eine Revision zum Bundesgerichtshof erscheint daher als wahrscheinlich.

Der gebürtige Viersener soll in München „Soziale Arbeit“ studiert haben, hier kam es 2019 zur einschlägigen Verurteilung im Bereich Päd-Kriminalität.

Su säht mer en Kölle

En schwatze Katz vun links

Op der janzen Welt aachten de Minsche op de Vörzeiche. He bei uns deit dat jeder zweite. En Kölle hann se doför „Vörbedügniss“ jesaat. Em Hotel well keiner en nem Zemmer met der Zahl 13 wonne. En de Flochmaschine jitt et kein 13. Reih un och die 17. Reih fählt, weil

die Zahl 17 en Italie un Brasilie en Unjlocksahl ess. Mänch einer hät singe Flochtermin op ne andere Daach verlaat, weil dä op ne Friedaach der 13. fehl. Un aan nem Friedaach dem 13. bliest mer et bess tireck en der Lappekess... Dis Dach ess mer en schwatze Katz üvver de Föss jelaufe. Dobei fohr mer der Schreck durch all ming Jliider. Alles Käu, domme Verzäll, blos Buheimächerei, odder nit?

Katharina Petzoldt



VERASOL

Greenline Überdachung 500 x 300 cm

Jetzt ab 1899,-

Der beste Start ins Jahr 2024

Überdachungen > Gartenzimmer > Glasschiebewände

BESTER DEAL GARANTIE

- ✓ Maßgeschneiderte Lösungen
- ✓ Aufmaß- und Montageservice
- ✓ Qualität aus unserem eigenen Werk in Deutschland
- ✓ Immer ein inspirierender Showroom in der Nähe
- ✓ Standardgarantie von 5 – 10 Jahren
- ✓ Finanzierungsmöglichkeit mit 0 % Jahreszins

Planen Sie ein Beratungsgespräch und wir helfen Ihnen gerne weiter

Mehr Inspiration und Information finden Sie unter www.uerasol.de

Lesen Sie am Sonntag

Skiurlaub im Lieblingsort der Reichen und Mächtigen
Davos: Da, wo es teuer ist, geht's auch günstig

Wettlauf zum Erdtrabanten
Darum wollen alle gerade auf den Mond

schnell. schneller. **sonntag EXPRESS**

ANZEIGE

Thema nächtlicher Harndrang: „Ich konnte endlich wieder durchschlafen!“



Eine Betroffene berichtet, wie Sie ihren nächtlichen Harndrang in den Griff bekam.

Nächtlicher Harndrang ist eine häufige Beschwerde: Millionen von Menschen aller Altersgruppen leiden darunter. Frauen ab 45 sind besonders oft betroffen. Die häufigen nächt-

lichen Toilettengänge führen zu unruhigem Schlaf und lästiger Müdigkeit tagsüber. So erging es auch Eva R. (53): „Es hat mit den Wechseljahren begonnen – irgendwann habe ich bemerkt, dass ich immer öfter auf die Toilette musste. Zunächst nur am Tag, dann aber auch in der Nacht. Ab ei-

nem gewissen Zeitpunkt konnte es schon mal passieren, dass ich dreimal aufstehen musste.“

Sensible Blasenwand

Eva R. beschreibt den typischen Hergang von nächtlichem Harndrang. Denn in der Regel sind es hormonelle Um-

stellungen (etwa im Zuge der Schwangerschaft, aber eben auch in den Wechseljahren), die verantwortlich für die häufigen Toilettengänge sind. Diese können dazu beitragen, dass die Blasenwand immer sensibler wird und in der Folge oft schon bei kleinsten Urinmengen das Signal zur „Ent-

leerung“ ans Gehirn sendet. Eine häufige Begleiterscheinung ist eine sogenannte Belastungsinkontinenz, bei der Betroffene schon bei geringen körperlichen Anstrengungen (z. B. Lachen oder Niesen) kleine Mengen Harn verlieren.

Achtung, Trugschluss!

„Zuerst habe ich versucht, weniger zu trinken“, erinnert sich Eva R. „Das hat das Problem allerdings nur verschlimmert.“

Tatsächlich warnen auch Experten vor dem Trugschluss, dass weniger Flüssigkeitsaufnahme automatisch zu weniger (nächtlichen) Toilettengängen führen. Denn dadurch wird der Urin besonders stark konzentriert, wodurch er die Blasenwand nur noch mehr reizt. Auch Blasenentzündungen können bei zu geringer Flüssigkeitszufuhr vermehrt auftreten.

Geheimtipp aus Österreich

Während eines Skiurlaubes in Österreich entdeckt Eva R. dann aber in der Apotheke ein Präparat, das ihr endlich Unterstützung bietet: Dr. Böhm® Kürbis für die Frau. Die rein pflanzlichen Tabletten enthalten einen hochdosierten Extrakt aus Kürbiskernen, die schon seit jeher erfolgreich in der Pflanzenheilkunde verwendet werden.

Da die natürlichen Inhaltsstoffe einige Zeit brauchen, um sich im Körper anzureichern, wird ihr eine längerfristige Einnahme über mehrere Wochen empfohlen.

„Ich konnte es kaum glauben, habe mir dann aber doch zwei Packungen gekauft. Und tatsächlich bemerkte ich, nach etwa zwei Monaten der konsequenten Einnahme eine deutlich spürbare Veränderung“, ist Eva R. begeistert.

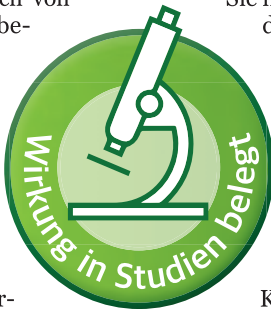
Durch Studien belegt

Die Erfahrungen von Eva R. und zahllosen anderen Anwenderinnen von Dr. Böhm® Kürbis für die Frau werden auch von der Wissenschaft bestätigt. So zeigt eine Studie: Durch die regelmäßige Anwendung eines hochdosierten Kürbiskern-Extraktes kann der nächtliche Harndrang um fast die Hälfte gesenkt werden. „Besonders schön für die Betroffenen: „Mittlerweile bekomme ich die Kürbis-Tabletten von Dr. Böhm® auch hier in Deutschland – so kann ich laufend etwas für meine Blase tun.“

Unser Tipp:

Wenn auch Sie die natürliche Kraft der Kürbiskerne für Ihre Blase nutzen wollen, bestehen Sie in der Apotheke auf das Original von Dr. Böhm®. Nur so können Sie sich der ausreichend hohen Dosierung und der Qualität sicher sein.

Sollte Dr. Böhm® Kürbis für die Frau noch nicht vorrätig sein, bestellt es Ihre Apotheke sicher gerne für Sie.



¹ Name und Alter geändert.
² Terado T. et al. Jpn J Med Pharm Sci 2004; 52(4): 551-61

APOTHEKEN-TIPP

Dr. Böhm® Kürbis für die Frau

Hochwertiger Kürbiskern-Extrakt
20-fach konzentriert!
Nahrungsergänzungsmittel
60 Tabletten

Nahrungsergänzungsmittel

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

Für Ihre Apotheke: Dr. Böhm® Kürbis für die Frau
60 Stk.: **PZN 15390969**