

EXPRESS
Die Woche



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

ANZEIGE

**KLUGE KÖPFE
KAUFEN JETZT &
SPAREN RICHTIG!**

75 JAHRE RHEINISCHE MARKISENMANUFAKTUR
FRANZ AACHEN
ZELTE UND PLANEN GMBH

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

Röhfeldstr. 27 · 53227 Bonn-Beuel · www.franz-aachen.com

MARKISEN + MARKISENTÜCHER + WINTERGARTENBESCHATTUNGEN + GLASDÄCHER + TEXTILE KONFEKTION

ANZEIGE

Bis zu -50%

Nur bis 03.02.24

ZWEIRAD PRUMBAUM CENTER
WIR BEWEGEN EUCH

Köln, Dellbrücker Hauptstraße 43-47

Overath, Hammermühle 20b

Öffnungszeiten: Mo.- Fr.: 10 - 18:30 Uhr



Weitere Info

Umbau auf der Alfred-Schütte-Allee



Arbeiten verspätet gestartet

Eigentlich sollten die 300.000 Euro teuren Umbauarbeiten auf der Alfred-Schütte-Allee schon im Dezember beginnen. Für die vor Ort oft anzutreffende Raser-Szene sollte die Straße an den Poller Wiesen durch verkehrberuhigende Maßnahmen unattraktiver werden. Aufgrund von mehreren Schlechtwetterereignissen kam es dazu allerdings noch nicht. Doch am Anfang der Woche haben die Arbeiten nun begonnen.

von ALEXANDER BÜGE

Poll. Wie geplant wird die Alfred-Schütte-Allee zunächst durch den Bau von Mittelinseln und wechselseitigen Parkflächen der Fahrbahn verengt, wodurch eine Geschwindigkeitsreduzierung der vor Ort verkehrenden Fahrzeuge erreicht werden soll. Darüber hinaus wird im Bereich Müllergasse

ein Zebrastrifen mit taktilen Elementen sowie einer Beleuchtung ausgestattet.

Außerdem interessant: Die Maßnahmen zum Schutz der Baumscheiben im südlichen Bereich der Alfred-Schütte-Allee befinden sich bereits in der Vorbereitung und sollen noch im ersten Halbjahr 2024 umgesetzt werden. Und auch den Aufbau von zwei stationären Anlagen zur Geschwindigkeitsmessung vor Ort stimmt die Stadt derzeit mit der Polizei ab.

An der Kreuzung Alfred-Schütte-Allee/Am Schnellert wird hingegen die Vorfahrtsregelung gedreht, sodass dort zukünftig die Straße Am Schnellert und der südliche Abzweig der Alfred-Schütte-Allee vorfahrtsberechtigt sind. Zudem werden im Bereich der Fahrradstraße zwischen Süd- und Drehbrücke zusätzliche Markierungen angebracht.

„Die Arbeiten können mit jeweils punktueller halbsei-

tiger Sperrung durchgeführt werden“, heißt es dazu von der Stadt. „Lediglich für die Einrichtung des neuen Fußgängerüberwegs im Bereich der Zufahrt zur Müllergasse ist eine Vollsperrung der Alfred-Schütte-Allee für den Kfz-Verkehr auf Höhe der Müllergasse notwendig.“ Der Verkehr werde dann über die Straßen Müllergasse, Poller Kirchweg und Am Schnellert umgeleitet.

Zu einer zeitlich begrenzte Sperrung der Alfred-Schütte-Allee könnte es zukünftig außerdem kommen. Die Verwaltung will im Sommer 2024 jedenfalls eine entsprechende Vorlage zur Beratung in die Bezirksvertretung und den Verkehrsausschuss einbringen.

Ein geforderter Stopp der Baumaßnahmen zugunsten einer Teilspernung der Alfred-Schütte-Allee ist hingegen nicht mehrheitsfähig und kommt somit nicht zu Stande.

Familienanzeigen

Alle Traueranzeigen auch online auf wirtrauern.de

Ich hoffe, dass, als du starbst, ein Engel deine Hand nahm und mit meiner Stimme sagte, dass ich dich ewig Liebe.

Emil Wehner

* 28. März 1966 † 6. Januar 2024

In Liebe

**Deine Andrea
sowie deine Familie**

Trauerhaus: Andrea Wehner,
Scheuermühlenstr. 8A, 51147 Köln

Die Urnenbeisetzung findet
in aller Stille statt.



In stiller Trauer nehmen wir Abschied von unserem geliebten Vater, Schwiegervater, Opa und Onkel



Eugen Sergeev

* 14.02.1939 † 22.01.2024

**Leonid und Nicole Sergeev
mit Aaron und Jan David
Familie Anna Lemberg
Eugen Sergeev jun.**

Die Urnenbeisetzung findet am
Samstag, 03.02.2024 um 11 Uhr auf dem
Friedhof Steinenerhof, Kappellenstr. Köln statt.

Dein Lachen, Deine Freundlichkeit,
Deine Gastfreundschaft, Deine Liebe
und vieles mehr ist schmerzlich vermisst,
aber unvergessen in unserer Erinnerung.

Christa Münch

† 14. Dezember 2023

Herzlichen Dank

sagen wir allen, die mit uns Abschied nahmen, sich in stiller Trauer mit uns verbunden fühlten und ihre liebevolle Anteilnahme zum Ausdruck brachten.

Helmut

Uwe und Andrea mit Lothar

Köln, im Januar 2024

Hugo Bredenbröcker

† 29. Dezember 2023



Es ist schwer einen geliebten Ehemann, Vater,
Schwiegervater und Opa zu verlieren,
aber es hat uns gut getan zu erfahren,
wie viele Menschen ihn geliebt und geschätzt haben.
Herzlichen Dank für tröstende Worte und stille
Umarmungen, für liebevolle Zeichen der Anteilnahme,
für Blumengrüße und Geldspenden sowie für die
Begleitung auf seinem letzten Weg.
Es ist schön zu wissen, dass wir in unserer Trauer
nicht allein sind.

Marlies

Nicole, André und Alina

Köln, im Januar 2024

Das Sechswochenamt wird am Sonntag, den 3. März 2024
um 10.30 Uhr, in der Pfarrkirche St. Mariae Geburt
in Porz-Niederzündorf, gehalten.

Statt Karten

Behaltet mich so in Erinnerung, wie ich in den schönsten
Stunden mit euch war.

Heinrich Kurtz

Oel-Hein

* 30.09.1935 † 10.01.2024

In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir Abschied:

**Dietmar, Marion
und Kinder
sowie alle Anverwandten**

Traueranschrift: Dietmar Kurtz c/o Bestattungshaus
Wiedenau, Eisenstraße 12, 51149 Köln-Porz-Ensen.

Die Trauerfeier mit der Urne findet am Freitag, den
02.02.2024, um 10.00 Uhr in der Trauerhalle des
Bestattungshauses Wiedenau, 51149 Köln-Porz-Ensen,
Eisenstraße 12, statt.

Die Urnenbeisetzung findet in aller Stille statt.

Einschlafen dürfen, wenn man das Leben
nicht mehr selbst gestalten kann,
ist der Weg zur Freiheit und Trost für alle.
Hermann Hesse

Klaus-Dieter Röhrig

* 21. Januar 1943 † 14. Januar 2024

Traurig, aber mit vielen schönen Erinnerungen

Anne

Thomas und Britta mit Philipp
sowie alle Anverwandten

Trauerhaus: Anne Röhrig,
c/o Bestattungshaus Lenartz, Kupfergasse 12,
51145 Köln (Porz-Urbach)

Die Urnenbeisetzung findet auf Wunsch
des Verstorbenen in aller Stille statt.



Und alles Getrennte findet sich wieder.

Friedrich Hölderlin

Du siehst den Garten nicht mehr grünen,
in dem du einst so froh geschaffst,
du siehst die Blumen nicht mehr blühen,
weil dir die Krankheit nahm die Kraft.



Adolf Badke (Stani)

* 19. Juni 1941 † 9. Januar 2024

Danke, dass du immer für uns da warst.

**Deine Ingrid
Tanja und Andreas
Alexandra
Waldemar
Friede und Familie**

Trauerhaus: Ingrid Badke
c/o Bestattungshaus Lenartz, Kupfergasse 12, 51145 Köln
(Porz-Urbach)

Die Trauerfeier findet statt am Dienstag, dem 6. Februar 2024
um 13.00 Uhr in der Trauerhalle auf dem Friedhof in
Leidenhausen, Schubertstraße, 51145 Köln.

Von Beileidsbekundungen in der Trauerhalle bitten wir
höflichst abzusehen.

Die Urnenbeisetzung erfolgt zu einem späteren Zeitpunkt im
engsten Familienkreis.

Lesen Sie unsere Inhalte
auch auf

aktuell und regional

**Rheinische
Anzeigenblätter.de**

Statt Karten



Obwohl wir dir die Ruhe gönnen,
ist voller Trauer unser Herz,
dich leiden sehen und nicht helfen können,
das war für uns der größte Schmerz.

Ruth Wittmann

geb. Gläser

* 05.09.1932 † 17.01.2024

In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir Abschied:

**Monika, Marcel
Wilfried und Michaela Wittmann
Familie Nußbaum**

Traueranschrift: Monika Scherf c/o Bestattungshaus
Wiedenau, Eisenstraße 12, 51149 Köln-Porz-Ensen.

Die Beisetzung findet in aller Stille statt.

Statt Karten



Traurigkeit war nicht mein Leben,
Freude wollte ich stets geben.
Denkt nicht an mich ohne Schmerzen,
behaltet mich so wie ich war in euren Herzen.

Monika Kemp

geb. Taubert

* 09.06.1956 † 11.01.2024

In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir Abschied:

Werner Kemp
Ingrid, Manfred und Sandra Löpitz
Tanja, Zoey Vorrath
Daniel Pestel
Justin Taubert
und alle Anverwandten

Traueranschrift: Werner Kemp c/o Bestattungshaus Wiedenau,
Eisenstraße 12, 51149 Köln-Porz-Ensen.

Die Trauerfeier mit anschließender Urnenbeisetzung findet am
Mittwoch, den 07.02.2024, um 11.00 Uhr in der Trauerhalle auf
dem Friedhof Leidenhausen in Porz-Eil, Schubertstraße, statt.

Von Beileidsbezeugungen am Grab bitten wir abzusehen.

Wir helfen im Trauerfall

02203 - 641 17
bestattungen-glahn.de

Mit
Liebe
zum Detail

Unsere Trauerhalle

Frankfurter Straße 226 - 51147 Köln

Bestattungen

seit 1926

Heumarer Straße 16
51145 Köln Porz-Eil
Tel. 02203 / 31139

www.bestattungen-langel.de

Trauer vergeht, Liebe besteht.

BESTATTUNGSHAUS

Kupfergasse 12 · 51145 Köln Porz-Urbach
Telefon 02203 / 24429 · www.bestattungshaus-lenartz.de

**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

BESTATTUNGSHAUS
Wiedenau

- Eigene Trauerhalle
- Bestattungsvorsorge
- Tag & Nacht dienstbereit
- Erledigung aller Formalitäten

Trauerfälle setzen viele Gefühle frei . . . wir möchten Ihnen mit
unserer Erfahrung helfen, Ihre Gedanken und Wünsche in Einklang zu bringen.

51149 Köln-Porz-Ensen, Eisenstr. 12, Tel. 02203/1 55 18

Einzigartiges Zeichen
der Verbundenheit.
**Individueller
Erinnerungsschmuck.**

02203 53438
Hauptstraße 389
51143 Köln
bestattungshaus-schweitzer.de



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+++

WUP* 1279,-

1149,-

TESTSIEGER GUT (1,8)

KEIN KAUF OHNE UNSER ANGEBOT!

IHR EXPORTE: **STEPHAN BERG**

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

vorhanden

81-Jährige betreibt Kult-Laden seit 57 Jahren

Die Herrscherin über 1001 Haushaltswaren



1001 Artikel führt Traudel Wolf in ihrem Geschäft. Foto: Beatrix Lampe

Geschenktipp: Kabarettabo 2024



Mittwoch, 04.09., Frieda Braun



Kabarett im Rathaussaal Porz 2024



Freitag, 22.11., Christian Ehring

www.rathaussaal-porz.de

alle Karten unter:

köln ticket Hotline 0221 & west ticket bonnticket 2801

T: 0221 221 - 97333

Stadt Köln

Die Kunden kommen aus ganz Porz, Anrufe manchmal aus Nippes, Rodenkirchen oder Bonn. „Frau Wolf, haben Sie Dichtungsringe für einen bestimmten Schnellkochtopf?“, wird dann beispielsweise gefragt. Klar, das hat Traudel Wolf alles in ihrem Geschäft in Wahn, und sie kann helfen.

Wahn. Ähnlich speziell sind Erkundigungen nach einem Milchkännchen für ein Markengeschirr, Ersatzteile für Kaffeemaschinen, besondere Knoblauchpressen, einem Pömpel zur Abflussreinigung, einer Mausefalle, nach ein paar Schneckenpfännchen oder, typisch kölsch, einer Backform für Muuzemandeln.

In ihrem Laden an der Frankfurter Straße 136, der zu den letzten kleinen Kölner Einzelhandelsgeschäften mit so breitem Sortiment gehört, herrscht Traudel Wolf über Tausende unterschiedliche Artikel aus dem weiten Feld der Haushaltswaren. Für die Kundschaft von nah und fern ist sie nicht selten Retterin in der Not. Denn während Fachabteilungen von Waren- oder Möbelhäusern sich oft auf das viel Nachgefragte konzentrieren, hat Traudel Wolf ein Herz für Sonderwünsche. Sie kümmert sich um kleine und kleinste Bestellungen. Moderne Tischgrills hält die Fachfrau ebenso vorrätig wie rar gewordene Einmach-Hilfsmittel, trendige Motiv-Kaffeebecher ebenso wie Eierbecher längst nicht mehr produzierter Geschirr-Serien.

In ihrem Dorado für alles rund um Tisch, Küche, Haus- und Gartenpflege ist Traudel Wolf seit 57 Jahren quasi zu Hause. Im Laden fühlt sich

die 81-Jährige wie in ihrem Wohnzimmer, dekoriert und ordnet, empfängt Kunden, die über die Jahrzehnte zu Freunden wurden und stellt sich auf immer neue Wünsche ein. „Der Laden ist mein Leben, ich werde hier sein, solange es eben geht“, sagt die agile Seniorin, die seit dem Tod ihres Ehemanns vor einem Jahr alles allein macht. Sie schüttelt nur den Kopf über Ratschläge, sie solle sich zur Ruhe setzen. „Ich brauche die Aufgabe und das Erfolgserlebnis, auch bei wirklich schwierigen Wünschen helfen zu können“, sagt sie.

Seit 57 Jahren ist das Eckhaus an der Frankfurter Straße mit den aufwendig dekorierten Schaufenstern ihr Lebensmittelpunkt. Als junges Mädchen kam die gelernte Blumenbinderin aus dem Schwarzwald einst ins Rheinland, wohin ihr Vater als Sprengstoff-Sachverständiger versetzt worden war. Im Karneval begegnete die junge Frau ihrem späteren Ehemann Helmut.

Noch vor der Heirat absolvierte sie ein Volontariat in einem Elektrofachhandel in Esslingen, um mit Vorwissen ins Wahn's Geschäft einsteigen zu können. Schwiegervater Josef Wolf war Elektriker und hatte die Firma „Elektro Wolf“ schon 1933 gegründet.

1962 eröffnete das von seiner Ehefrau Hermine geführte Geschäft, das zunächst Leuchten, Elektrogeräte und Zubehör führte. Das Sortiment erweiterte sich aber zusehends, und die Haushaltswaren blieben, als Traudel und Helmut Wolf sich vor Jahren aus dem Leuchten-Handel zurückzogen. „Gegen die Konkurrenz der Möbelhäuser konnten wir uns nicht mehr behaupten“, sagt Traudel Wolf.

Das kleinteilige Geschäft indes weiter – aber nicht so ertragreich, dass eine Übernahme für ihre Söhne oder Enkelkinder infrage käme. Traudel Wolf nimmt die Realität mit Bedauern hin. Wachsende Schwierigkeiten gebe es nicht nur wegen der Online-Konkurrenz, sondern auch wegen des Wegfalls von Grossisten. „Für so kleine Mengen, wie ich sie bestelle, finde ich kaum Zulieferer“, schildert sie. Wo sie für die Gartensaison überhaupt Gießkannen bestellen kann, weiß sie noch nicht.

Das Vergnügen an ihrem Laden lässt sich die 81-Jährige aber nicht nehmen, nicht einmal beim Erfassen Tausender Teile während der Inventur. Denn wenn eine Kundin oder ein Kunde den Laden verlässt – etwa mit einer Bratpfanne und einem gelingsicheren Bratkartoffel-Rezept der kochfreudigen Ladeninhaberin – dann ist auch Traudel Wolf einfach glücklich. (bl)

www.kultcrossing.de

KULTCROSSING

JUGEND KULTUR

motiviert LERNEN, kreativ ARBEITEN, kulturelle Vielfalt ERLEBEN!

Design: www.ligatur.net

Fußpflege KÖLN WAHN

Auch problematische Behandlungen.

Nur mit Termin.

0170 - 733 38 28

www.koerperhaus-koeln.de

Wilhelm-Ruppert-Str. 38
51147 Köln Wahn

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

Smile Optic gehört zur Optik-Jahrg GmbH, Vonder-Wetter-Str. 3 | 51149 Köln

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

INTRO Köln-Str. 16
Hauptstraße 114
QUINCY Brühl-Str. 80-90
Bonner Straße 12
Neuener Straße 229
Vonder-Str. 330
Dürner Straße 225
Galerie-Werner Platz
Dellbrücker Hauptstraße 94
Friedrich-Ebert-Platz 3
HUMM-Bräu-Gasse 16
Frankfurter Straße 96
Troisdorf-Galerie

Tel. 02271/988388
Tel. 02234/9492609
Tel. 0221/42079390
Tel. 0221/20190270
Tel. 0221/16791630
Tel. 0221/48531050
Tel. 0221/83064777
Tel. 0221/96978585
Tel. 0221/29720928
Tel. 02203/3591327
Tel. 02241/9118510
Tel. 02242/302503
Tel. 02241/9730295

FLIESEN KLAAS

Inh. Moritz Ludwig GmbH

WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG

FLIESENLEGER

MIT FÜHRERSCHEIN GESUCHT.

WIR ZAHLEN NACH TARIF EIN FAHRZEUG WIRD GESTELLT

- Erfahrung
- Kompetenz
- Neubau
- Sanierung
- Fliesen- und Natursteinarbeiten

Claudiastrasse. 7 • 51149 Köln • www.fliesen-klaas.de • 0 22 03-18 05 84 • 0173-54 14 708

LAGER-NOTSTAND

Bis zu -50%

Wir brauchen Platz!

Riesige (E-)Bike Auswahl zu unschlagbaren Preisen

Nur bis 03.02.2024

Unsere Standorte:

Köln, Dellbrücker Hauptstraße 43-47

Overath, Hammermühle 20b

Öffnungszeiten: Mo.-Fr.: 10 - 18:30 Uhr | www.2rad-prumbaum.de

ZWEIRAD PRUMBAUM CENTER

WIR BEWEGEN EUCH

FLYER **RIESE & MÜLLER** **KTM** **BULLS** **PEGASUS**

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 Chruschik, In Rheumatology (Oxford) 2003;42:141-148; Randomisierte, doppelblinde Head-to-Head Studie; getestet wurde 2.400 mg Teufelskrallenwurzel-Trockenextrakt gegen Rofecoxib (COX-2-Hemmer, NSAR). Hinsichtlich Zusammensetzung, Extrakt-Tagesdosis sowie Menge an Droge pro Tag ist das in der Studie verwendete Harpagophytum procumbens-Präparat identisch mit Gelencium Extract.

Pflichttext: Gelencium® EXTRACT Pflanzliche Filmtabletten. Wirkstoff: 600 mg Teufelskrallenwurzel-Trockenextrakt. Zur Anwendung bei Erwachsenen. Pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung bei Verschleißerscheinungen (degenerative Erkrankungen) des Bewegungsapparates. Enthält Lactose und Saccharose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Heilpflanzenwohl GmbH • Alt-Moabit 101 D • 10559 Berlin.

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-

use 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 Parkethäusern 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

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

Jetzt Aktionsangebote entdecken!

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!
Buchen 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

Bauen & Wohnen

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

Fahrer
(m/w/d, FS-Kl. B) zur
Beförderung von Menschen mit
einer Behinderung auf Minijob-
Basis in Köln gesucht. Deutsch in
Wort u. Schrift erforderlich. Gerne
auch aus der Generation 60+.

**Telefon 0221-92230789 oder
E-Mail: koeln@engler-transfer.de**

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

**KLUCK
UMWELT-LOGISTIK**

☎ 022 34 / 9 87 10
m.kluck@umweltlogistik.de

KdA-Service
Wir suchen ab sofort eine
Reinigungskraft (m/w/d)
25 Stunden Woche Mo-Fr + alle 14 Tage
Samstags, Arbeitsbeginn 06.00 & 07.00 Uhr
für das Krankenhaus
St. Agatha in Köln-Niehl

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

Lernhilfe
sucht
Lehrkräfte
für Einzelunterricht

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

Info unter: Tel. 022 02/9 42 42 92

Für ein Objekt in
Köln-Kalk,
Erna-Scheffler-Straße, suchen wir
zuverlässige, deutschsprachige

Reinigungskräfte (m/w/d)
(Minijob)

Mo.-Fr. 18:00-19:45 Uhr

**Bewerbungen bitte an
MCS Malta Clean & Service GmbH
Tel. ab 9.00 Uhr: 02421-840974**

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

**Ansprechpartner: Frau Curic
Tel.: 0221-40038293**

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

Stellenangebote

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

AUSHILFE (m/w/d) für unsere Personalab-
teilung im Rahmen einer geringfügigen
Beschäftigung. Möchten Sie bei allgemei-
nen Verwaltungstätigkeiten unterstützen,
personalrelevante Unterlagen scannen
und Daten eingeben oder auch Dokumen-
te archivieren und ablegen? Dann mel-
den Sie sich gerne telefonisch
(0221)8997-431 oder per E-Mail: wilkom-
meng@do-wohnsf.de Wir lernen Sie ge-
ne an. www.seniorendienste.de

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

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

Begleitagentur sucht aufgeschlossene Mit-
arbeiterinnen ☎ 0171-2233451.

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

Damen ab 18 J. für eine leichte Telefonätig-
keit 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 Kin-
der in Köln schultätig gesucht. 02421-
57882

**Friseur Kopfsalat und Salon Grün-
korn in Köln-Deilbrück** sucht mo-
tivierte **Friseure** (w/m/d) gerne
auch **Junifriseur** (w/m/d) und
Wiedereinsteiger die Spaß an
trendorientierter Arbeit haben.
Möchtest Du Teil in unserem
Team werden? Dann melde Dich
telefonisch ☎ 0171-5769805

**Friseur Kopfsalat und Salon Grün-
korn in Köln-Ehrenfeld und Köln-
Sülz** sucht motivierte **Friseure** (w/
m/d) gerne auch **Junifriseur**
(w/m/d) und **Wiedereinsteiger**
die Spaß an trendorientierter Ar-
beit haben. Möchtest Du Teil in un-
serem Team werden? Dann mel-
de Dich telefonisch ☎ 0171-
5769805

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

Hauswirtschaftskraft (m/w/d) für ambu-
lanten Pflegedienst im Raum Köln
rheinisch, in Teilzeit oder auf 538,- €-Ba-
sis ab sofort gesucht! Anrufe Mo.-Fr.
Tel.: 0221-88885156

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

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

MFA oder gerne auch Quereinsteigerin (m/
f/d) zur Verstärkung des Teams an der
Anmeldung unserer psychiatrisch-psy-
chotherapeutischen Praxis in Leverkusen-
Schlebusch gesucht. Ab dem
01.05.2024 auf Minijobbasis an 2 Nach-
mittagen pro Woche und als Urlaubsver-
tretung. Anfragen oder Bewerbungen bit-
te an praxis.schlebusch@web.de

Ein Angebot von:
Anzeigenblätter.de

**Ihre
Anzeigen
auch
online!**

In Kooperation mit
stellenanzeigen.de

YOURJOB.de

Lagerarbeiter für unbefristete Dauerstel-
lung bei überörtlicher Bezahlung AGILIS-
Zeitarbeit ☎ 0179-1108688

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

DICON

Mitarbeiter für die Produktion gesucht.
DICON ☎ 02241-70777

Reinigungskraft für Gesamtschule in Hol-
weide gesucht. Arbeitszeiten von 6-8 Uhr
morgens, Turnhalle. Es sind weitere ver-
schiedene Arbeitszeiten Nachmittags
möglich, Informationen unter HS-Gebäu-
dereinigung. ☎ 0221-7904735

Reinigungskraft für Grundschule in Mül-
heim/Deutz, Ferdinandstr. Mo.-Fr. zwi-
schen 15-18 Uhr gesucht. Rufen Sie uns
für nähere Informationen zu dem Objekt
gerne an. ☎ 0221-7904735, HS-Gebäu-
dereinigung

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

Reinigungskraft m/w/d auf geringfügiger
Basis ab sofort für Köln (Nähe Heu-
markt) gesucht. 3x w 6.00 - 7.45 Uhr. Ge-
bäudereinigung D. Hansen GmbH, Tel.
02208/9193510

Reinigungskräfte in Voll-/Teilzeit (gerne
mit Führerschein) gesucht für Treppen-
hausreinigung in Bonn + Köln. Hausbe-
treuung Weber ☎ 0172-2926926

Reinigungsmitarbeiter/in für die Unterhalts-
reinigung gesucht. Stundenlohn 13,50 €. Ar-
beitsort: Bayenthal. Arbeitszeit: Mont-
tag - 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

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

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

Treppenhauserreinigung (Schlüsselstelle) an-
zuverl., deutschspr. Reinigungskräfte am
Zülpicher Platz 1,75 Std./Wo., Alter
Markt 2 Std./Wo., Chlodwigplatz 3 Std./
Wo. und Lindenthal 2,50 Std./Wo. zu ver-
geben. Gerne Hausfrauen. Firma, 02236-
5098972

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

**Wir suchen für den Pförtendienst im Raum
Kernen zuverlässige Mitarbeiter (m/w/
d) in VZ, TZ, sowie Aushilfen. Vorausset-
zung: Schichtbereitschaft. GSD Gerl Si-
cherheitsdienst, 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 Ba-
sis (ausbaubar auf Midijob). Bewerbung
unter Tel. 02203-990080 bis 15 Uhr.

www.metallbau-schorn-gmbh.de Zur Ver-
stärkung unseres Teams suchen wir
Monteure, Schweißer, Schlosser / Metall-
bauer und LKW-Fahrer CE sowie einen
Metallbaumeister. Wir bieten: Eine faire
Vergütung, betriebliche Altersvorsorge,
ein freundliches Betriebsklima, kostenlo-
se Arbeitskleidung inkl. Reinigung.
☎ 02443-901111 info@schorn-metall-
bau.de

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

Zur Verstärkung unseres Teams suchen
wir Monteure 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.

**Ihre
Anzeigen
auch
online!**

In Kooperation mit
stellenanzeigen.de

YOURJOB.de

Stellenangebote Auszubildende

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

Arbeits- angebote

24-Stunden-Betreuung 1-2 Wochen monat-
lich für meine Mutter (86) nach Berg-
heim 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. Vertei-
lung 1x wöchentlich am Wochenende
(Fr./Sa.), jeder ab 13 Jahren kann für uns
tätig werden! Einfach bewerben unter
02203-188399 oder im Internet auf
www.zusteller-jobs.net

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

Fahrtätigkeit auf Minijobbasis, Arbeits-
zeit 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 Teil-
zeit auf 520,00 € Basis. Melden
bitte unter ☎ 02233-932330 oder
per Mail: m.may@hotel-am-frei-
schuetz.de

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

Reinigungskraft auf 538,- € für Widdersdor-
ferstraße. ☎ 0173-2549161

Reinigungskraft m/w/d auf Steuerkarte in
Köln-Niehl, Niehler Str. gesucht. AZ: Mo-
Sa 5.30-7.30 Uhr wöchentl. 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), nachmit-
tags 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 da-
bei! Wir suchen für unsere Objekte in
Raum Köln, Aachen, Dormagen, Neuss
und Ertkreis zuverlässige Hausmeister
und Gärtner (m/w/d) mit Berufserfah-
rung in Teilzeit- oder Vollzeitstellung.
Idealerweise haben Sie eine abgeschlos-
sene 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
GANZ EINFACH ONLINE!

✓ jederzeit ✓ 5% Preisnachlass
✓ Anzeigen gedruckt und online auf **YOURJOB.de**

rheinische-anzeigenblaetter.de/anzeigen

Arbeits- gesuche

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

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

Damenhaarschnitt, Herrenhaarschnitt, Fri-
seurmeister 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 Pri-
vathaushalt ☎ 0221-6086894 oder 0170-
5402925

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

Spanierin sucht Putzstelle bei privat,
☎0157-75014809

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

Zuverlässige Putzfrau sucht Minijob, Ar-
beitszeit egal. ☎ 0152-14099432

**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

Im Online-Marktplatz
kleinanzeigenmarkt
-rheinland.de

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

Kleinanzeigen

Trödelmarkt

Modeschmuck, Gold, Silber, Münzen, Zahn-
gold, alte und auch defekte Uhren kauf
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,
Höninger 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, Ta-
felsilber, Münzen, Bernstein u.
Schmuck. Seriose Hausbesuche,
Barzahlung. Frau Hartmann ☎
0157 - 3777 9212**

1a Aber absolut alles Ankauf, Pelzankauf.
Bekannt für höchste Seriosität. Abend-
garderobe, Landhaus Mode, Lederwa-
ren, Bücher, Silberbesteck, Münzen, Uh-
ren, Häkeldecken, Zinn, Schmuck, Por-
zellan, Kristall, Römergläser, Leuchter,
Teppiche, Gobelin, Gemälde, Holzfigu-
ren, 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., Mode-
schmuck, Schallpl., Bücher, Bilder, Kar-
nevalsorden, alles anbieten!**

Alte Karnevals-Orden/Mützen/Anstecker
aus Bergisch Gladbach/Köln, von priva-
tem Sammler gesucht. 02207-7910,
0163-8436553

Ankauf von Wanduhren, Standuhren, Ka-
minuhren, Armbanduhrn, Taschenuh-
ren, Herr Herzberg 0162-6526557

Barankauf von Silberbestecken, Meissen u.
Herend Porzellan, Bücher u. kompl. Nach-
lässe, geschnittene Herrenzimmer, großf.
Ölbilder, Bronzefiguren, Zeitlos & 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-
phila.de

Kaufe gut erhaltene Einbauküchen und an-
dere Möbel. 0171-3572560

KAUFE MODELLEISENBAHN ALLER ART!
Auch große Sammlungsauflösung. Zahle
fair und bar bei Abholung. Heinrich We-
ber, 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, Porzel-
lanfiguren, Silber, Modeschmuck,
Zinn, Musikinstrumente, hochwertig-
en Schmuck, Uhren. 0221-
17052664 Barzahlung!

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

Sammler sucht Bibel-, Gesangs- und Ge-
betsbücher Hermann 0163-1086945

Bauen & Wohnen

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

Bauunternehmen Klimex, Meisterbetrieb
für Innen- und Außenputz, Wärmedäm-
mung, 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, Zahn-
gold, alte und auch defekte Uhren kauf
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,
Höninger 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**

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!

Aluensen & Medaillen-Galerie Koeln
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 Amts- und Landgericht sowie mit der Staatsanwaltschaft. Foto: Schmülgen

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.

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 vollfunktionsfähige 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



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.



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 nächtlichen

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.² 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



Nahrungsergänzungsmittel

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

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

ANZEIGE