

EXPRESS

Die Woche

Ausgabe Kölner Westen / Ehrenfeld / Lindenthal
16./17. Februar 2024 | 7. Woche | 3. Jahrgang

So erreichen Sie uns

EXPRESS Die Woche

Zustellung:
reklamation@rdw-koeln.de
Zur Online-Reklamation
den nebenstehenden
QR-Code mit dem Smart-
phone scannen
oder direkt zu:
bit.ly/edw-zustellung

Private (Klein-)Anzeigen:
(0 22 32) 94 52 00
privat@express-die-woche.de

Gewerbliche Anzeigen:
(02 21) 224 25 86 / gewerblich@
express-die-woche.de

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

„Sehnsucht nach friedlicherer Welt“

Das Motto der Session 2025

Foto: Goyert

ANZEIGE

WINTERPREIS MARKISEN

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

75 JAHRE BREITENSCHE FRANZ AACHEN
ZELTE UND PLANEN GMBH
Röhlfeldstr. 27 · 53227 Bonn-Beuel · www.franz-aachen.com
Infos & Termin unter: 0228 - 46 69 89
MARKISEN + MARKISENTÜCHER + WINTERGARTENBESCHÜTTUNGEN + GLASDÄCHER + TEXTILE KONFEKTION

Vogelgrippe: Kölner Zoo musste schließen

Köln. Alarm im Kölner Zoo: Der beliebte Tierpark im Stadtteil Riehl hatte am Rosenmontag (12. Februar) seine Pforten geschlossen und bekannt gegeben, dass es mindestens einen Fall von Geflügelgrippe innerhalb des Zoos gebe.

In der Mitteilung hieß es knapp: „Regelung gilt ab sofort. Wir informieren, sobald wir nähere Informationen haben. Zoo derzeit geschlossen aufgrund von positivem Geflügelgrippe-Befund.“

Laut dem WDR ist der Befall nach dem Tod von zwei Wildputen entdeckt worden. Tiere, die sich anstecken könnten, wurden daraufhin in Sicherheit gebracht. Auch an Karnevalsdienstag blieb der Zoo daraufhin geschlossen. Wann der Zoo wieder für Besucher öffnen wird, war zum Redaktionsschluss dieser Ausgabe noch nicht klar.

Laut Robert-Koch-Institut kann das im Volksmund Vogelgrippe genannte Influenza A-Virus auch bei Menschen Erkrankungen auslösen. (red.)

S-Bahnen in Köln sind immer unpünktlicher

Köln. Die von der Deutschen Bahn betriebenen S-Bahnen in zwei Regionen Nordrhein-Westfalens sind im vergangenen Jahr unpünktlicher gefahren als in den Jahren davor. Das geht aus einer Antwort des Bundesverkehrsministeriums auf eine Anfrage des Grünen-Bundestagsabgeordneten Matthias Gastel hervor.

Demnach wurden 2023 in der Region Rhein-Ruhr 85,2 Prozent der Halte dieser S-Bahnen pünktlich erreicht. Im Corona-Jahr 2020 hatte die Quote bei 95,1 Prozent gelegen. 2021 sank der Wert auf 90,1 Prozent und 2022 auf 86,4 Prozent. In Köln sank der Schnitt von 2020 bis 2023 von 93,7 auf 87,9 Prozent. Als pünktlich geht ein Zug noch in diese Statistik ein, wenn er mit maximal 5:59 Minuten Verspätung einen Halt erreicht. (red.)

Schlimme Langzeitfolgen – Viele junge Kölner dröhnen sich damit zu:

„Partydroge“ Lachgas

■ Wie man aufhören kann

■ Das passiert beim Einatmen

■ So gefährlich ist der Dauer-Konsum

Das gab es noch nie: Stadtrat legt die verkaufsoffenen Sonntage für drei Jahre fest

An diesen Sonntagen shoppt Köln

Köln. Der Rat der Stadt Köln hat vergangene Woche erstmalig eine mehrjährige Verordnung zu verkaufsoffenen Sonntagen beschlossen. Dadurch erhalten die Veranstalter der Straßenfeste, Messen und Märkte ebenso wie die Kölner Planungssicherheit bis 2026 und es ist weniger bürokratischer Aufwand erforderlich. Der Einzelhandel darf sonntags anlässlich folgender Veranstaltungen öffnen:

Innenstadt
■ 14. April 2024 (FIBO – weltweit größte Messe für Fitness, Wellness und Gesundheit)

■ 1. Dezember 2024 (Kölner Weihnachtsmärkte)
■ 15. September 2024, 21. September 2025 und 20. September 2026 (Straßenfest „Dä Längste Desch von Kölle“ auf der Severinstraße)
■ Erstes Augustwochenende 2024, 2025 und 2026 (Familien- und Stadtfest in Deutz)

Lindenthal
■ 1. September 2024, 7. September 2025 und 6. September 2026 (Carrée-Fest in Sülz-Klettenberg)
■ 26. Mai 2024, 15. Juni 2025 und 14. Juni 2024 (Lindenthaler Familien- und Veedelsfest,

früher bekannt als Lindenthaler Frühlingsfest)
■ 25. August 2024, 31. August 2025 und 30. August 2026 – (Lindenthaler Sommerfest auf der Dürener Straße)
■ 13. Oktober 2024 (Street Gallery in Lindenthal)
■ 10. November 2024, 9. November 2025 und 8. November 2026 (Braunsfelder Martinsmeile)

Rodenkirchen
■ 1. September 2024 (Straßenfest „Rodenkirchener Sommertage“)
■ 15. September 2024 (Rodenkirchener Kunstmeile)

Kalk
■ 9. Juni 2024 (Musikfest in Rath-Heumar)
■ 22. September 2024, 21. September 2025 und 20. September 2026 (Herbst- und Wein- fest in Rath-Heumar)
Porz
■ 12. Mai 2024, 11. Mai 2025 und 10. Mai 2026 (Porzer Autofrühling)
■ 13. Oktober 2024 (Musikali- scher Herbst in Porz-Mitte)
■ 8. Dezember 2024, 7. Dezember 2025 und 6. Dezember 2026 (Adventsmarkt in Porz-Mitte)

Mülheim
■ 29. September 2024, 28. Sep-

tember 2025 und 27. September 2026 (Stadtfest Dellbrück)

Ehrenfeld
■ 8. September 2024, 14. September 2025 und 13. September 2026 (Straßenfest „Neuehrenfest“)

KölnBusiness unterstützt dabei Händler, Gastronomen und IGs. Die Wirtschaftsförderung bietet den Veranstaltern von verkaufsoffenen Sonntagen kostenlose Werbemaßnahmen an um mehr Besucher anzulocken. So sollen die Innenstadt und die Veedel weiter gestärkt werden. (red.)

Einkaufen am Sonntag – die Daten für die kommenden drei Jahre stehen nun fest.
Symbolfoto: Weiser

Der Fastelovend in Zahlen: Welche Branchen in der Stadt wie stark profitieren

Karneval spült in Köln Millionen in die Kassen

Der Karneval gehört zur DNA der Kölner. Er ist auch ein wichtiger Wirtschaftsfaktor, der immer mehr an Bedeutung gewinnt. 1,5 Millionen Besucher erwartet Köln durch den Karneval. Und die geben Geld aus: 1,7 Milliarden Euro Gesamtumsatz im Zusammenhang mit Karneval prognostiziert das Institut der deutschen Wirtschaft (IW) bundesweit.

Köln. Der höchste Anteil davon entfällt auf die Gastronomie. Mit 770 Millionen Euro Umsatz durch Getränke und Speisen sowie mit Übernachtungen in Hotels in Höhe von 190 Millionen Euro rechnet das IW zwischen dem 11. November 2023 und Aschermittwoch. Und das, obwohl die Session diesmal relativ kurz war. Damit hat sich das Karnevalsgeschäft laut Wirtschaftsinstitut nach der Pandemie erholt. In der Session 2022/23 wurden 1,65 Milliarden Euro umgesetzt.

„Für die regionale Wirtschaft ist der Karneval ein Lichtblick. Gerade Gastronomie und Hotellerie brauchen diese wichtigen Impulse“, sagt IW-Direktor Michael Hüther. Darüber hinaus sei Karneval „gerade in Zeiten, in denen wir uns von einer Krise zu nächsten bewegen“, besonders wichtig.

Der Auslastung der Hotels in Köln in der Karnevalszeit ist im Jahresverlauf allerdings nicht unbedingt von Bedeutung, heißt es aus Kreisen der Hoteliers. Besonders am Karnevalswochenende vor Rosenmontag finden weniger Geschäftsreisen statt. Und ein gutes Messewochenende sei mit der Bettenbelegung zur Karnevalszeit vergleichbar.

Wohl aber kann Karneval ein Anlass sein, höhere Preise zu verlangen. Einer Auswertung des Vergleichsportals „Check24“ zufolge kostet eine Übernachtung an Weiberfastnacht 46 Prozent mehr als im bereits überdurchschnittlich

hohen Februar. Für ein Doppelzimmer im Zentrum zahlen Touristen an Karneval demnach im Schnitt 294 Euro. Im Vergleich zur Woche nach Karneval nähmen Hotels in der Innenstadt im Schnitt 155 Prozent oder 197 Euro mehr.

Eine weitere Branche, die maßgeblich vom Karneval profitiert, ist der Transport: nach Prognose des IW mit bundesweit 260 Millionen Euro Umsatz für Bahntickets und Taxifahrten.

Hinzu kommt der Einzelhandel, mit Kostümen und Kamelle essenziell für das jecke Geschäft. Diese Branche könnte dadurch auf einen Umsatz von 360 Millionen Euro kommen. Der Frechener Kostümhändler Deiters zum Beispiel erreichte vor der Pandemie einen Umsatz von mehr als 30 Millionen, dann brach er wegen der Pandemie ein. Die jüngsten veröffentlichten Geschäftszahlen belaufen sich noch auf das Jahr 2021, aber diese Session dürften sie wieder in Richtung des Niveaus vor Corona gehen.

Rund 3,1 Millionen Euro für Kamelle am Rosenmontagszug

Nur für Süßigkeiten werden dieses Jahr allein für den Kölner Rosenmontagszug 3,1 Millionen Euro ausgegeben. Zu dieser Hochrechnung kommt der Zahlungsdienstleister Sumup auf Basis eines durchschnittlichen Großhändlerpreises von 10,43 Euro pro



Karnevals ist Brauchtum und Wirtschaftsmotor gleichermaßen. Foto: Goyert

Ausgaben für Kamelle

ausgewählte Städte	Besucher	Umzugslänge	Ausgaben für Kamelle 2024
Köln	1 500 000	8,7 km	3 129 000 €
Düsseldorf	500 000	6,0 km	625 800 €
Mainz	500 000	7,0 km	625 800 €
Aachen	300 000	5,0 km	484 995 €
Braunschweig	300 000	6,0 km	484 995 €
Frankfurt a. M.	300 000	1,7 km	484 995 €
Münster	215 000	4,0 km	347 580 €
Bonn	200 000	3,8 km	323 330 €

Kilogramm Süßigkeit. Laut Kölner Festkomitee werden 300 Tonnen Süßigkeiten geworfen, 700 000 Schokoladentafeln und 220 000 Schachteln Pralinen. Mit 11 500 Zugteilnehmern ergibt die Rechnung Kosten von 270 Euro pro Kopf. Die Gesellschaften zahlen die Kamelle selbst.

Köln ist Kamelle-Spitzenreiter: Sumup geht von einer Zuglänge von 8,7 Kilometern aus – das Festkomitee Kölner Karneval gibt allerdings eine Strecke von 8,5 Kilometern an. Fest steht: Der Kamelleregen für 1,5 Millionen Jecke kostet die Karnevalsgesellschaften mehrere Millionen.

Was viel erscheint, ergibt bei dieser Besucherzahl trotzdem nur 200 Gramm Süßigkeiten pro Person. Das sind zum

Beispiel 20 kleine Tüten Gummibärchen.

Im Städtevergleich ist Köln wie zu erwarten Spitzenreiter – mit großem Abstand gefolgt von Düsseldorf und Mainz. Dort werden an Rosenmontag laut Auswertung in etwa 600 000 Euro für Kamelle aus-

gegeben. Bonn belegt Platz acht mit 300 000 Euro für 31 Tonnen geworfene Süßigkeiten. Die Kosten für Süßwaren sind in den vergangenen Jahren enorm gestiegen. Im Jahresdurchschnitt 2023 lag die Inflation bei 19 Prozent, so Sumup. (red)



Beigeordneter Andree Haack empfängt den bulgarischen Energieminister Rumen Radev (v.l.) in Köln. Foto: Stadt Köln/T. Frohn

Austausch über grünen Wasserstoff

Köln. Der bulgarische Energieminister Rumen Radev war in kürzlich mit einer Delegation sowie dem bulgarischen Konsul, Rumen Bonev, zu Gast im historischen Rathaus, um mit Experten aus Köln Fachgespräche rund um das Thema Wasserstoff zu führen. Empfangen wurde er, stellvertretend für Oberbürgermeisterin Henriette Reker, vom Beigeordneten für Stadtentwicklung, Wirtschaft, Digitalisierung und Regionales der Stadt, Andree Haack. Neben dem Wirtschaftsdezernenten nahmen auch Vertreter der KölnBusiness Wirtschaftsför-

derung, der RheinEnergie sowie von HyCologne – Wasserstoff Region Rheinland e.V., am Austausch teil.

Bei einem Wechsel von fossilen zu erneuerbaren Energien spielt nachhaltig produzierter Wasserstoff eine wichtige Rolle als Energieträger für die rund 17 Millionen Menschen der gesamten Metropolregion Rheinland.

Bulgarien setzt konsequent auf nachhaltig produzierten Wasserstoff und will hier europaweit eine Führungsrolle einnehmen, um aus der Abhängigkeit vom Gas heraus-

zukommen. Gerade erst hat das Land ein wichtiges Projekt in dieser Richtung gestartet. Mit rund 32 Millionen Euro realisieren sie das sogenannte „Zagora Sustainable Hydrogen Re-

gion“ (ZAHYR). Es handelt sich dabei um ein Wasserstoff-Tal-Projekt in der Nähe von Stara Zagora und dem Maritsa-Berken. HyCologne unterstützt als einer der Partner das von

der EU mitgetragene Projekt, baut eine Photovoltaikanlage und unterstützt die Umwandlung von Strom aus erneuerbaren Energiequellen in Wasserstoff.

Wirtschaftsfaktor Karneval

Prognose Gesamtumsatz: 1,7 Milliarden Euro

Umsatz Einzelhandel	360 Mio. €
Umsatz Hotels	190 Mio. €
Umsatz Gastronomie	770 Mio. €
Umsatz Transport	260 Mio. €

Grafik: Hanni Queller-Santup, IW Köln

Preiswerter Zahnersatz - Top-Qualität! Top-Preise!
Made in Germany

Zahnarztpraxis Dr. Mandana Sarraam

Hermeskeiler Str. 18, 50935 Köln-Sülz
Tel.: 0221-434978, www.sarraam.de



Lesen Sie unsere Inhalte auch auf

Rheinische Anzeigenblätter.de

aktuell und regional

2.hand-Kaufhalle emmaus

Riesenauswahl auf 2000 m²

– ständig neue Gebrauchsgüter, Küchen, Hausrat, Kleidung ...

Mo.-Fr.: 10:00 bis 19:00 Uhr
Samstag: 10:00 bis 16:00 Uhr

Eigene Parkplätze – barrierefreier Zugang
Von Köln: S11 bis Dücklerath oder Linie 3/18 bis Thielenbruch/Fußweg

Schlodderdicher Weg 48 • 51469 Berg, Gladbach
☎ 01 52/28 54 03 06 • www.emmaus-bgl.de

Greuel & Kremer GmbH & Co. KG
WIR MACHEN MEHR ALS SERVICE
KFZ-Werkstatt - Alle Marken

- **AUTO UND WOHNMOBIL INSPEKTION**
- Automatik Getriebeölspeisung
- Getriebeölwechsel
- **Standheizungstechnik**
PKW, LKW, Wohnmobile

Ihr Bosch Car Service in Köln-Ossendorf,
Blierot Str. 7, 50827 Köln

☎ 0221-59 12 20

Wir helfen im Trauerfall

www.flohr-faust-grabsteine.de

Zeitlos schöne Grabsteine zu günstigen Preisen.

Flohr Faust GRABSTEINE GmbH

Wir helfen weiter!

Grabanlagen aus Granit inkl. Einfassung und Montage, Tiefenfundament mit Standfestigkeitsgarantie, Schrift und Ornament eingehauen sowie einer Laternen aus Bronze oder Aluminium.	Urnengrab Komplett-Preis € 1.190,-	Einzelgrab Komplett-Preis € 2.250,-	Doppelgrab Komplett-Preis € 3.590,-
--	--	---	---

Besuchen Sie unsere Ausstellung, finden Sie viele weitere Angebote auch auf unserer Internetseite oder fordern Sie unseren kostenlosen Hauptkatalog an - *Wir helfen weiter!*

Luxemburger Straße 249-251 • 50354 Hürth-Hermülheim • 02233 70 00 34

JOSEF MINRATH Bestattungen e.K.
seit 1876 im Familienbetrieb

Beratung und Ausführung in allen Stadtteilen
Bestattungsvorsorge zu Lebzeiten

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

Fragen zum Erbrecht?

Sachkundiger Rat durch
Rechtsanwalt Reza Ghaziaskar aus Köln

Nähere Infos
0221 - 95 84 59 88
info@ahlbach.com
Venloer Str. 685
50827 Köln

Erstberatung kostenlos

Donnerstag 29.02.2024

Anmeldung ist telefonisch erforderlich.

AHLBACH FORUM
ahlbach.com

Sarg-Kemp • seit 1855 •

Inhaber: Marion Kemp-Brenig

Wir helfen im **Trauerfall** bei **Erd-, Feuer-, See- und Anonymbestattungen, Überführungen**

Köln-Ehrenfeld, Subbelrather Str. 271, ☎ 55 20 03

Das ist mein Lieblings-Outfit.

Den Abschied selber planen...

Bestattungsvorsorge

Eine starke Gemeinschaft!
In Fühlingen, Heimersdorf, Worringen und Thenthoven. Und darüber hinaus...

Bestattungen

SCHWARZ
Fühlingen, Schmiedhofsweg 2
Heimersdorf, Volkhovener Weg 103
☎ 0221/ 708 71 38

DECKER
Worringen, Dörnchensweg 21
☎ 0221/ 978 22 02

LAUFF
Roggendorf/Thenthoven
Räumlichkeiten Bestattungen Schwarz
☎ 0221/ 79 48 12

Wir arbeiten zusammen:

FriedWald
Bestattungshaus Friedhof

Bestatter
Bestattungshaus Friedhof

ZdH ZERT
Bestattungshaus Friedhof

120 000 Euro für neue Geräte auf dem Spielplatz

Die Ödnis hat endlich ein Ende

In der Sahara ist wahrscheinlich genauso viel los wie auf diesem Spielplatz.
Foto: Hermans.

Das wird ein Feiertag für die Pänz im Veedel. Der Spielplatz an der Geilenkircher Straße wird für 120 000 Euro neu gestaltet. Ein großer Teil der Kosten wird über eine Ablösezahlung eines Investors aus der Nachbarschaft finanziert.

von HANS-WILLI HERMANS

Braunsfeld. Die Pänz der Gemeinschaftsschule Braunsfeld haben sich schon vor der Entscheidung ordentlich ins Zeug gelegt: Das Schülerparlament schaltete sich ein und sammelte Ideen, in den Klassen wurde diskutiert und die besten davon ausgewählt, alle durften ihre Stimme abgeben. Es ging schließlich um den Spielplatz gleich neben dem Schulgebäude an der Geilenkircher Straße. Die Verwaltung wollte nämlich wissen, wie man den am besten neugestaltet. Und da kann das Zielpublikum, die Grundschüler, natürlich die beste Expertise abgeben.

Zu tun ist da einiges, denn momentan steht auf dem Spielplatz außer ein paar Bänken rein gar nichts. Seit die große Spielanlage aus Holz aus Sicherheitsgründen abgebaut werden musste, ist auf der Fläche kein einziges Spielgerät in Sicht. Doch nun nimmt die Stadt 120 000 Euro in die Hand, um die Wünsche der Kinder zu erfüllen. Eine Burganlage mit vielen verschiedenen Hangel- und Balancierelementen hatten die Grundschüler besonders häufig genannt, dazu eine Rutsche und eine Nestschaukel.

Außerdem wird der Spielbereich, der momentan noch mit Kies aufgefüllt ist, 40 Zentimeter tief ausgekoffert und, nach aktuellem städtischen Standard für öffentliche Spielplätze, mit einem sogenannten Fallschutzsand aufgefüllt. Auch alle andere Flächen werden überarbeitet. Einen Großteil der Kosten, knapp 93 000 Euro, übernimmt ein Investor als Ablösesumme, weil er für ein Wohnbauprojekt in der Scheidtweiler Straße keine Spielfläche vor Ort zur Verfügung stellen kann.

Bei der Planung konnten die Pänz ihre Wünsche äußern.

EVK bietet Kurse und Seminare

Lindenthal. Das Zentrum für Sport und Medizin (ZSM) am Evangelischen Klinikum Köln Weyertal bietet im März eine Reihe von Veranstaltungen rund um die Themen Gesundheit, Geburtsvorbereitung und Prävention an. Zudem wird jeden Mittwoch eine Führung durch den Kreißsaal angeboten. Alle Infos gibt es online unter evk-gesund.de

Vollmacht für Patienten

Lindenthal. Die Ehrenamtler des Malteser Hilfsdienst informieren telefonisch, per Videokonferenz oder vor Ort rund um das Thema Patientenverfügung und helfen bei der Erstellung eigener Vorsorgedokumente. Die Informationsgespräche finden nur nach Terminvereinbarung statt.

Kontakt unter Telefon 0221/ 98 22 41 41 oder per E-Mail an patientenverfuegung@malteser.org. Mehr Informationen online unter malteser-bonn.de

Ohne Druck im Freien unterwegs

Hier soll sie hin: Eine mobile Toilettenanlage wird unweit des Schulgebäudes am Karl-Schwering-Platz aufgestellt.
Foto: Hermans

Die Verwaltung kündigt die Aufstellung von drei Mobiltoiletten im Bezirk Lindenthal an

von HANS-WILLI HERMANS

Lindenthal. Ohne lästigen, manchmal quälenden Druck in aller Ruhe spazieren gehen oder Besorgungen erledigen – vor allem älteren Menschen ist das ein dringendes Anliegen. Deshalb folgt die Verwaltung entsprechenden Bürgerangaben und kündigt nun die Aufstellung der von drei eingehausten Mobiltoiletten der Abfallwirtschaftsbetriebe (AWB) im Bezirk Lindenthal an.

Gewählt wurden Standorte nahe dem Karl-Schwering-Platz am Rautenstrauchkanal, im Klettenbergpark oberhalb des Schiffsspielfeldes sowie am Parkplatz des Decksteiner Weihers unweit der Kreuzung Gleueler Straße/Militäringsstraße.

Die Toiletten sind selbstverständlich barrierefrei, bei der Aufstellung werde auf eine gute Zugänglichkeit für alle Benutzergruppen, auf soziale Kontrolle sowie auf verkehrliche Aspekte geachtet.

Möglichst noch im ersten Quartal 2024 sollen die drei Toiletten an Ort und Stelle sein. Die Lindenthaler Bezirksvertreter forderten die Verwaltung auf, rechtzeitig Hinweisschilder anzubringen, zumindest im Fall des Klettenbergparks, da der Spielplatz nicht am Haupteingang Luxemburger Straße/Geisbergstraße liegt.

Seniorenreisen in Gemeinschaft!

Reisen hält fit!

Seniorenreisen in der Gruppe mit Reisebegleitung und Begleitprogramm mit gemeinsamen Unternehmungen, Abholung an der Haustür etc.

- Ausgesuchte barrierefreie oder -arme Hotels
- Großzügige und moderne Reisebusse

UNSERE ZIELE SIND UNTER ANDEREM:

PFLEGEREISEN:

- Bad Bevensen, Borkum, Norderney insbesondere (aber nicht ausschließlich) für Menschen mit Pflegebedarf und Angehörige

ERLEBNISREISEN:

- Glacier Express

WEIHNACHTS- UND SILVESTERREISEN:

- Bad Dürkheim, Bad Königshofen, Bad Nenndorf

WEITERE ZIELE FÜR ERHOLUNGSUCHENDE:

- Bad Wildungen, Bad Zwischenahn, Bad Lauterberg, Bamberg, Borkum, Timmendorfer Strand, Mallorca

Bitte fordern Sie unseren Katalog mit dem gesamten Reiseangebot an!

Kontakt: Frau Loch
Tel. 0 22 33 / 79 90 - 91 68
seniorenreisen@caritas-rhein-erft.de

großes Angebot an Pflgereisen!

Osterreise 2024 - Bad Füssing - Jetzt buchen!

WERKSVERKAUF

REMY'S 2+1 AKTION

Beim Kauf von 2 Paketen des nachstehenden Artikels erhalten Sie eine 260-ml-Squeeze flasche Remy's Senf kostenlos dazu!

2 PACKUNGEN JÜPPCHENS MINIFRIKADELLE

5 Stück à 50 g pro Packung (kg = 6,48 €), Gesamtgewicht = 770 g

komplettes Paket nur **4,99 €**

passend dazu:

MÖHRENGEMÜSE MIT KARTOFFELN hausgemacht, im 500-g-Sterildarm (kg = 3,98 €)

Stück nur **1,99 €**

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

GÜLTIG VOM 19.02. - 24.02.2024

NUR SOLANGE DER VORRAT REICHT.

Stadt Köln

Die Oberbürgermeisterin der Stadt Köln gibt bekannt

Zeitpunkt der Veröffentlichung siehe <https://www.stadt-koeln.de/politik-und-verwaltung/bekanntmachungen/index.html>

Öffentliche Bekanntmachung von Bauleitplänen

Frühzeitige Beteiligung der Öffentlichkeit an einem Bebauungsplan-Entwurf im beschleunigten Verfahren

Arbeitstitel: Thyssen-Gelände Oskar-Jäger-Straße in Köln-Ehrenfeld

Der Stadtentwicklungsausschuss der Stadt Köln hat in seiner Sitzung am 31.08.2023 den Beschluss zur Durchführung der frühzeitigen Öffentlichkeitsbeteiligung nach § 3 Absatz 1 Baugesetzbuch (BauGB) auf der Grundlage des städtebaulichen Konzeptes für das Bebauungsplanverfahren (vorhabenbezogener Bebauungsplan) mit dem Arbeitstitel „Thyssen-Gelände Oskar-Jäger-Straße in Köln-Ehrenfeld“ gefasst.

Stadträumliche Lage und räumlicher Geltungsbereich

Das circa 2,3 ha große Bebauungsplangebiet liegt im Stadtbezirk Ehrenfeld, Stadtteil Ehrenfeld. Der räumliche Geltungsbereich wird in etwa begrenzt

- im Norden durch die Vogelsanger Straße und die Bahntrasse Köln-Aachen,
- im Osten durch Bestandsbebauung der Lichtstraße,
- im Süden durch Bestandsbebauung der Lichtstraße
- im Westen durch die Oskar-Jäger-Straße und das Grundstück Oskar-Jäger-Straße 177

Auf den zu dieser Bekanntmachung zur Veranschaulichung beigefügten Lageplan wird hingewiesen.

Anlass und Ziele der Planung

Ziel der Planung ist es, das ehemals industriell-gewerblich genutzte Areal in ein zeitgemäßes Quartier mit unterschiedlichen gewerblichen Nutzungen zu entwickeln. Im Rahmen eines Qualifizierungsverfahrens (als zweiphasiges Gutachterverfahren) wird ein städtebauliches Planungskonzept für das Areal entwickelt.

Hinweis zu Umweltbelangen

Der vorhabenbezogene Bebauungsplan wird als Bebauungsplan der Innenentwicklung im beschleunigten Verfahren gemäß § 13a BauGB ohne Durchführung einer Umweltprüfung nach § 2 Abs. 4 BauGB aufgestellt.

Beteiligungsmöglichkeiten

Das städtebauliche Planungskonzept kann im Zeitraum vom **27.02.2024 bis 12.03.2024 einschließlich** auf der Internetseite: www.beteiligung-bauleitplanung.koeln abgerufen werden und wird am **Freitag, den 23.02.2024 um 18:30 Uhr** in der Pattenhalle, Christianstraße 82, 50825 Köln, vorgestellt. Die Öffentlichkeit ist herzlich eingeladen, sich in dieser Veranstaltung zu dem städtebaulichen Planungskonzept (Siegerentwurf aus dem Gutachterverfahren) zu äußern. Der Einlass in die Pattenhalle ist bereits ab 17:30 Uhr zur Sichtung und Erläuterung des städtebaulichen Planungskonzepts und Modells möglich. Hier können auch die weiteren Beiträge (Pläne und Modelle) aus dem Gutachterverfahren angeschaut werden.

Inhaltliche Auskünfte können beim Stadtplanungsamt unter der Telefonnummer 0221/221-26205 oder der E-Mailadresse bauleitplanung@stadt-koeln.de eingeholt werden. Stellungnahmen können bis einschließlich Dienstag, den 12.03.2024 schriftlich an den Bezirksbürgermeister des Stadtbezirks Ehrenfeld, Herrn Volker Spelthann, Bezirksrathaus Ehrenfeld, Venloer Straße 419-421, 50825 Köln, oder per Email an Volker.Spelthann@STADT-KOELN.DE gerichtet werden.

Es lädt ein: Herr Volker Spelthann
Bezirksbürgermeister des Stadtbezirks Ehrenfeld

Vorhabenbezogener Bebauungsplan

Thyssen-Gelände, Oskar-Jäger-Straße in Köln - Ehrenfeld

Gemeinsam für ein respektvolles Miteinander

So sieht das erste Motiv der gemeinsamen Kampagne für mehr Respekt aus.
Foto: KVB

Seid lieb
zueinander.

Eine Initiative von
CAT BALLOU
x
KVB

Cat Ballou und KVB mit klarer Botschaft

Die KVB und die Kölner Band Cat Ballou haben sich zusammengetan, um gemeinsam für ein respektvolles Miteinander zu werben. Die Initiative unter dem Motto „Seid lieb zueinander“, die in den vergangenen Tagen startete, soll ein Appell für mehr Freundlichkeit und gegenseitige Achtung in Bus und Bahn und überall sonst sein.

Köln. Die gemeinsame Kampagne zielt sowohl auf das Verhalten der Fahrgäste untereinander als auch gegenüber den Mitarbeitenden der KVB ab. Die Menschen sollen dafür sensibilisiert werden, dass gegenseitiger Respekt das Leben für alle angenehmer macht. Die Botschaften werden auf

unterhaltsame und authentische Art und Weise beispielsweise über Social Media und Plakate verbreitet, auf Stadtbahnen und mit Videoclips.

Dazu teilt KVB-Vorstandsvorsitzende Stefanie Haaks mit: „Wir stellen schon seit längerer Zeit fest, dass in vielen Bereichen der Gesellschaft der Respekt abnimmt: gegenüber Polizisten und Polizistinnen, gegenüber Feuerwehrleuten und Hilfskräften – und eben leider auch gegenüber unseren Mitarbeitenden. Wir freuen uns daher sehr, dass wir mit Cat Ballou einen prominenten und glaubwürdigen Partner gefunden haben, mit dem wir für ein respektvolles Miteinander aller Menschen im Alltag werben können.“

Cat-Ballou-Sänger Oliver Niesen ergänzt: „Wenn viele Menschen auf engem Raum zusammenkommen, zum Beispiel in Bus und Bahn oder auf den Bahnsteigen, dann ist es besonders wichtig, dass man freundlich, rücksichtsvoll und vor allem auch respektvoll miteinander umgeht. Das gilt na-

**Auf engem Raum ist
Freundlichkeit, Respekt
und Rücksicht wichtig**

türlich für das Verhalten unter den Fahrgästen, aber auch gegenüber dem Personal der KVB. Deshalb wollen wir das ganze Jahr gemeinsam mit der KVB immer wieder darauf aufmerksam machen: Seid lieb zueinander.“

Die Kampagne startet mit einem Motiv, das die Band zeigt mit dem Appell „Seid lieb zueinander“ – mit dem Cat Ballou-Frontmann Oliver Niesen nach den Konzerten stets sein Publikum entlässt. Das war der Aufhänger für die Kooperation mit der KVB und die gesamte Kampagne, die aus dieser Botschaft entwickelt wurde. In einem Clip erläutert Niesen zum Start, warum es in diesen Tagen wichtiger denn je ist, alle Menschen mit Respekt zu behandeln.

Zu einem späteren Zeitpunkt kommen Mitarbeitende der KVB ins Spiel, die auf Plakaten für mehr Respekt werben. Weitere gemeinsame Aktionen sind für das Jahr geplant. Alle Infos zur Kampagne gibt es unter [kvb.koeln/liebsein](https://www.kvb.koeln/liebsein)

Nächste Session: Flower Power

Köln. Das Geheimnis ist gelüftet. 2025 heißt das Sessionsmotto: „FasteLOVEnd – wenn Dräum widder blöhe.“

Zugleiter Holger Kirsch präsentierte im Zoch das neue Motto. „Es zeigt unsere Sehnsucht nach einer friedlicheren Welt“, sagte er. Optisch erinnert das Motto stark an die Flower-Power-Zeit der 60er- und 70er-Jahre, die für „Peace, Love and Happiness“ steht. Nach einer friedlichen Welt, nach Glück und Unbeschwertheit sehnen sich viele Menschen, besonders weil die vergangenen Jahre von vielen globalen Krisen geprägt waren und sind, so das Festkomitee Kölner Karneval.

„Der Karneval spendet in schweren Zeiten Trost, Freude, Gemeinschaft und auch ein bisschen Hoffnung“, erklärt Christoph Kuckelkorn, Präsident des Festkomitees. „Die Geschichte hat uns gezeigt, dass das Bedürfnis bei den Menschen, Karneval zu feiern, in Krisensituationen besonders groß ist. Auch jetzt wollen wir die Menschen dazu einladen, gemeinsam mit uns in die Traumwelt Karneval einzutauchen und sich ein bisschen treiben zu lassen – vielleicht, um die echte Welt nach dem Aufwachen ein klein wenig besser machen zu wollen.“

Gleichzeitig sei das Motto eine Hommage an die einzigartige Gelegenheit, im Karneval die persönlichen Träume einmal Wirklichkeit werden zu lassen. Als Superman oder Catwoman durch die Straßen ziehen, sich wie ein Spitzensportler fühlen: Der Karneval machts möglich. Jeder Jeck wählt mit Liebe und Kreativität



tät sein Lieblingskostüm und schlüpft für ein paar Tage in eine andere Rolle. Traditionell lassen sich auch viele Jecken bei der Auswahl ihres persönlichen Kostüms oder für die Gestaltung der Mottoparty in der Kita oder im Seniorenheim vom Sessionsmotto inspirie-

ren. „Ich bin gespannt, welche Kostüme und Motto-Umsetzungen wir in der kommenden Session erleben werden“, so Kuckelkorn. „Das neue Motto bietet viel Raum für Fantasie, und ich bin sicher, 2025 werden zumindest im Kölner Karneval alle Träume wahr.“

Lesen Sie am Sonntag

105 Jahre Schwarz-Rot-Gold
**Geschichten
hinter den
Nationalflaggen**



Vor Start der Tanzshow
**Flotte Sohle:
Großes Quiz zu
„Let's Dance“**



schnell. schneller.

sonntag
EXPRESS

Sprechstunde: Reden wir über nächtlichen Harndrang!



Mag. Astrid Janovsky
Nährstoffexpertin

Probleme mit der Blase sind für viele Betroffene ein echtes Tabuthema. Wissenschaftliche Studien belegen jedoch: Eine Heilpflanze aus Österreich unterstützt bei nächtlichem Harndrang.

Häufiger Harndrang – besonders nachts – kann für Betroffene schnell zu einem großen Problem werden. Die nächtlichen Wanderungen stören den Schlaf, und am nächsten Morgen ist man erschöpft und schlecht gelaunt. Doch auch tagsüber wird eine sensible Blase oft zur Herausforderung. Man denke nur an lange Autofahrten. Darüber hinaus kann der plötzlich auftretende Harndrang auch zu Krämpfen führen, wenn man ihm nicht schnell genug nachgibt.

Frauen ab 45 besonders häufig betroffen

Zwar kämpfen auch viele Männer mit dem Thema nächtlicher Harndrang (aufgrund einer gutartigen Vergrößerung der Prostata), jedoch sind vor allem Frauen ab 45 betroffen. Die Ursache dafür findet sich meist in der hormonellen Umstellung während der Wechseljahre. Dadurch kann die Blasenwand gereizt werden, wodurch sich die Blase schon bei verhältnismäßig niedrigem Füllstand meldet – und das oft sehr dringend.

**Begleiterscheinung:
Leichte Inkontinenz**

In der Praxis zeigt sich, dass viele betroffene Frauen zusätzlich zum nächtlichen Harndrang auch mit einer sogenannten „Belastungsinkontinenz“ kämpfen. Dabei fällt es schon bei kleinen körperlichen Anstrengungen (z. B. Lachen oder Niesen) schwer, die Blase zu kontrollieren. Der Grund: Die hormonell bedingte Reizung der Blasenwand kann auch die Beckenbodenmuskulatur in Mitleidenschaft ziehen

– diese verliert dann an Kraft und übernimmt ihre wichtige Verschlussfunktion nicht mehr in vollem Umfang. Auch vergangene Schwangerschaften können zu einer solchen Überbeanspruchung beitragen.

Natürliche Unterstützung

Auch wenn die Blase häufig ein Tabuthema ist – nur wer aktiv nach Unterstützung sucht, kann diese auch finden. Oft reicht schon der Weg in die Apotheke. Immer häufiger wird dort ein hochdosierter Kürbiskern-Extrakt empfohlen. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen: Durch die längerfristige Anwendung eines solchen Extraktes kann der nächtliche Harndrang um fast die Hälfte gesenkt werden.* Auch die Inkontinenzepisoden konnten signifikant reduziert werden.** Diese Erkenntnisse haben Pharmazeuten genutzt und ein hochwertiges pflanzliches Präparat entwickelt: die Kürbis für die Frau Tabletten von Dr. Böhm®. Sie enthalten den oben angesprochenen Kürbiskern-Extrakt in besonders hoher Dosierung (400 mg). Durch die rein pflanzliche Zusammensetzung sowie die Herstellung unter strengsten Qualitätsbestimmungen ist das Präparat ausgezeichnet verträglich und sicher für die Langzeitanwendung. In Österreich, wo das Produkt seit über 30 Jahren am Markt ist, konnten sich schon hunderttausende Frauen von der Wirkung überzeugen. Auch in Deutschland berichten immer mehr Anwenderinnen von spürbaren Erfolgen.

Langfristige Anwendung führt zum Erfolg

Wichtig ist, dass die Kürbis-Tabletten über einen längeren Zeitraum (bestenfalls 2–3 Monate) eingenommen werden. Denn die Wirkstoffe der Kürbiskerne benötigen etwas Zeit, bis sie im Körper ihre volle Kraft entfalten.

* Terado T. et al., Jpn J Med Pharm Sci 2004; 52(4):551-61
** Sogabe H. Et al., Jpn J Med Pharm Sci 2001; 46:727-737



**STARKE
BLASE**

DR. BÖHM® QUALITÄT
ÜBER 50 JAHRE
ERFAHRUNG
AUS DER APOTHEKE

**DA VERTRAUE ICH
GANZ AUF DR. BÖHM!**



Nahrungsergänzungsmittel **PZN: 15390969**

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

[drboehm-info.de](https://www.drboehm-info.de) **Dr. Böhm®**



Dr. Böhm® Kürbis für die Frau
Für Ihren Apotheker:
PZN: 15390969

Bestehen Sie auf das Original! Falls nicht vorrätig, bestellen Ihre Apotheke Dr. Böhm® Kürbis für die Frau gerne für Sie.

Desaster um das Römisch-Germanische Museum



Das Römisch-Germanische Museum am Kölner Dom.
Foto: Michael Bause

Nachdem der Stadtrat kürzlich die Sanierung des Römisch-Germanischen Museums (RGM) offiziell auf den Weg gebracht hat, sind einige Politiker immer noch sauer. Darüber, dass es dafür mehr als ein Jahrzehnt gebraucht hat – denn dass das Museum von 1974 am Dom saniert werden muss, steht seit 2009 fest, zwei Jahre später stellte auch der Rat den Bedarf formal fest. Doch viele Jahre passierte kaum etwas.

Innenstadt. Und Ende 2018 kam tatsächlich der Tag, an dem die Stadt nicht mehr länger Jahr für Jahr notdürftig den Brandschutz verlängern konnte: Das denkmalgeschützte RGM musste schließen, weil diese Stadt es zuvor nicht geschafft hatte, rechtzeitig die Sanierung anzugehen. Und trotz des langen Vorlaufs fehlten, erstens: eine fertige Planung für die Sanierung, zweitens: eine fertige Interimshäuser und drittens eine Lagerstätte für die vielen Exponate.

Die Kosten stiegen von 41,7 Mio. (2015) über 91,2 Mio. (2022) auf aktuell 177 Mio. Euro.

Ulrich Breite, Fraktionsgeschäftsführer der FDP, sagte: „Das ist ein Skandal und beispiellos. Das ist Schlamperei. Das kann man doch niemandem erklären, dass das sieben Jahre braucht.“ Breites letzter Satz bezieht sich auf den Sommer 2017, als der Rat die Verwaltung mit der Planung zur Sanierung beauftragte.

Noch braucht es aber einen Generalunternehmer, der die Sanierung für die Stadt übernimmt, deshalb soll der Bau erst ab Oktober 2025 starten, auch wenn im Museum erste vorbereitende Arbeiten seit März 2023 laufen. Das Haus ist leer gezogen. Laut den aktuellen Plänen soll der Museumsbetrieb zwischen Januar und März 2028 wieder starten.

Am Ende werden zwischen der Feststellung des Sanierungsbedarfs bis zur Fertigstellung und Wiedereröffnung fast 20 Jahre liegen – wenn der Bau tatsächlich 2028 beendet ist. An neuen Terminen hat es in der Geschichte der RGM-Sanierung ja nicht gefehlt.

Ende 2019 konnte das RGM im umgebauten Belgischen Haus eröffnen. Das deutlich kleinere Haus steht rund 1,5 Ki-

lometer entfernt an der Cäcilienstraße nahe des Neumarkts und eben nicht mehr am Dom. Der neue Standort wirkt sich drastisch auf die Besucherzahlen aus: In den vier Jahren vor seiner Schließung am Roncalli-Platz kamen jährlich knapp 183 000 Gäste. 2022 besuchten nur knapp 43 000 Menschen den Interimsstandort.

Über die Jahre nannte die Stadt aber nicht nur immer neue Termine zur Fertigstellung, sondern auch neue Kosten, zuletzt in arg rasanter Reihenfolge: Aus 41,7 Millionen Euro aus dem Jahr 2015 wurden im August 2022 dann 91,2 Millionen Euro, bevor Baudezernent Markus Greitemann Anfang dieses Jahres den erneut geschcockten Politikern rund 177 Millionen Euro präsentier-

(mhe)

Bewährung für Rapper Dr. Knarf

Köln. Er wollte Drogen herstellen, experimentierte mit Butangas und sprengte sich selbst in die Luft. Bestraft war Rapper „Dr. Knarf“ längst, er erlitt schwerste Verbrennungen, mehrere Schlaganfälle, eine Schädelplatte musste entfernt werden. In den vergangenen Tagen, ziemlich genau sieben Jahre nach dem Vorfall an der Burgmauer in der Kölner Innenstadt, folgte die strafrechtliche Sanktion. Das Landgericht setzte andert-halb Jahre Haft auf Bewährung fest.

In seinem Tonstudio im Keller eines Wohnhauses hatte der heute 39-jährige Niko B. unter Verwendung von Butangas ein Cannabiskonzentrat hergestellt. Das sogenannte „Dab“ gilt aufgrund des hohen THC-Wertes als sehr gefährlich. Ausgetretenes Gas hatte sich auf dem Kellerboden abgesetzt. Ein Schaltfunken des Kühlschranks hatte für die Detonation gesorgt.

„Es vergeht kein Tag, an dem ich nicht an das Geschehen denke“, hatte „Dr. Knarf“ im sogenannten letzten Wort vor der Urteilsverkündung erklärt. Jetzt sei es so, als hätte er zwei Leben, das vor dem Vorfall und das danach. Niko B. hatte bereits erklärt, bis zu der Explosion den ganzen Tag gekifft und sich in entsprechenden Kreisen aufgehalten zu haben. Verteidiger Marco Heyman deutete in seinem Plädoyer an, dass der damalige massive Drogenmissbrauch auch irgendwann hätte zum Tode führen können. Insofern könnte man aus dem Vorfall also auch den positiven Aspekt ziehen, dass Niko B. nun wieder nach vorne schaue und sich um seinen Sohn kümmern könne, „auch wenn er nie mit ihm Fußballspielen wird“. B. kann nur sehr schlecht laufen, ist halbseitig gelähmt und zeitweise auf den Rollstuhl angewiesen.

Die Schädelplatte, die wegen eines Anschwellens des Ge-



Die Wucht der Explosion verwandelte den Innenhof in ein Trümmerfeld.
Archivfoto: Carsten Rust

hirns entfernt werden musste, könnte durch ein Implantat aus dem 3D-Drucker ersetzt werden. Noch scheut sich der Rapper aber vor der schweren Operation. Niko B. hatte vor Gericht alles gestanden, sich reuig gezeigt und sich bei den Bewohnern des Hauses für die von ihm verursachte Gefahrenlage entschuldigt.

Ebenfalls verurteilt wurde ein Freund des Rappers, der Drogenmaterial für diesen aufbewahrt und von dem Drogenlabor gewusst hatte, er erhielt sechs Monate Haft auf Bewährung. „Er war zur falschen Zeit am falschen Ort“, so drückte es Verteidiger Frank Seebode aus. Der Mann erlitt wie Niko B. schwere Verbrennungen und leide bis heute unter Angstzuständen.

Eine Bewährungsstrafe hatte auch der Staatsanwalt beantragt und von einem inter-

essanten Fall gesprochen. „Ich sehe keine Gefahr, dass Sie so was noch mal machen, das wäre auch abstrus“, hatte der Ankläger an den Rapper gerichtet gesagt. Der wegen Drogendelikten bereits vorbestrafte Niko B. habe sich in den vergangenen Jahren auch bereits „verbewährt“, da er sich nach dem Explosionsgeschehen strafrechtlich nichts mehr habe zuschulden kommen lassen.

„Wenn Sie nicht selbst so schwer verletzt worden wären und wir uns hier früher getroffen hätten, dann wäre das ganz anders ausgegangen“, sagte Richter Greve. Der Rapper habe trotz laufender Bewährung einfach weitergemacht. Eine weitere Bewährung sei aber möglich, „da Sie nicht mehr die Person von damals sind“. „Dr. Knarf“ werde die Folgen seines Handelns lebenslang spüren.

(push)



Der Prozess fand vor dem Landgericht statt.
Foto: Roll

Evangelisches Klinikum Köln Weyertal
Zentrum für Sport und Medizin

Neue Kurse im März, April und Mai 2024

Hatha-Yoga
Do 07.03. 16.45 – 18.15 h 12 x
Do 07.03. 20.15 – 21.45 h 12 x
Yoga für ältere Menschen 60 plus
Do 07.03. 18.30 – 20.00 h 12 x
Feldenkrais-Methode
Di 05.03. 10.00 – 11.00 h 14 x
Entspannte Schulter – gelöster Nacken
Fr 08.03. 17.00 – 20.00 h 1 x
Nordic-Walking Kompakt
Sa 23.03. 10.00 – 13.00 h 1 x
Rückenfitness als Rückbildungs-Anschlusskurs mit Baby
Mo 29.04. 11.45 – 12.45 h 10 x
Pilates und Rückentraining
Mi 06.03. 16.30 – 17.30 h 14 x
Mi 06.03. 17.30 – 18.30 h 14 x
Rückentraining
Di 05.03. 10.30 – 11.30 h 17 x
Di 05.03. 18.30 – 19.30 h 17 x
Gesundheitstraining an KG-Geräten mit Rückenschulelementen
Mo 04.03. 18.00 – 19.15 h 14 x
Mo 04.03. 19.15 – 20.30 h 14 x
Di 05.03. 18.00 – 19.15 h 14 x
Mi 06.03. 17.45 – 19.00 h 14 x
Mi 06.03. 19.00 – 20.15 h 14 x
Sturzprophylaxe – für Menschen ohne Gehhilfe
Di 05.03. 11.30 – 12.30 h 25 x
Knie- und Hüftgelenk-OP optimal vorbereiten
Mi 16.00 – 17.15 h 1 x
06.03. | 03.04. | 08.05.
Lungensportgruppe/COPD
Di 05.03. 09.30 – 10.30 h 25 x
Ganzheitliches Gedächtnistraining
Mo 08.04. 14.00 – 15.30 h 8 x

Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)
am Evangelischen Klinikum Köln Weyertal
Weyertal 76 | 50931 Köln

Fit 55 plus – Gesundheitstraining für Ältere – 2x pro Woche: Mo und Do – Einstieg jederzeit möglich
ab Mo 04.03. 46 x
09.00–10.15 h/10.30–11.45*/
15.30–16.45 h/17.00–18.15 h
* Onlinekurs
Leichter Gehen und Stehen bei Knie- und Hüftproblemen
Mo 04.03. 10.00 – 11.30 h 7 x
Mo 04.03. 19.00 – 20.30 h 7 x
Gesund und Mobil: Fit für 100 – 2x pro Woche: Mo und Do – Einstieg jederzeit möglich
ab Mo 04.03. 14.30 – 15.30 h 10 x
Hatha-Yoga in der Schwangerschaft
Mo 11.03. 18.30 – 20.00 h 8 x
Kinderärztlicher Infoabend für werdende Eltern Di 18.00 – 19.30 h
05.03. | 02.04. | 07.05.
Geburtsvorbereitung/ Paare
Mo 08.04. 20.30 – 22.00 h 6 x
Geburtsvorbereitung für Frauen/ Wochenende
Sa 20.04. 10.00 – 15.00 h 1 x
Geburtsvorbereitung für Paare/ Wochenende Sa 09.00 – 16.00 h
und So 10.00 – 13.00 h
03.+04.03. | 17.+18.03. | 07.+08.04.
21.+22.04. | 05.+06.05. | 26.+27.05.
Geburtsvorbereitung kompakt für Mütter
Sa 02.03. 10.00 – 17.00 h 1 x
Mi 01.05. 10.00 – 17.00 h 1 x
Still- und Babytreff
Fr 10.00 – 11.30 h
01.03. | 15.03. | 05.04. | 19.04. |
03.05. | 17.05.
Notfall am Kind
Sa 16.03. 09.00 – 15.00 h 1 x

Fit fürs Enkelkind – Seminar für werdende Großeltern
So 03.03. 10.00 – 13.30 h 1 x
So 02.05. 10.00 – 13.30 h 1 x
Rückbildung mit Kind
Mo 27.03. 11.15 – 12.15 h 10 x
Mi 29.04. 12.45 – 13.45 h 10 x
Rückbildung ohne Kind
Mi 27.03. 20.30 – 21.30 h 10 x
Di 21.05. 20.30 – 21.30 h 10 x
Babymassage
Fr 12.04. 16.45 – 18.15 h 5 x

Kreislauf-führung jeden Mi 18–19 h

Informationen und Anmeldung:
www.evk-gesund.de
zsm@evk-gesund.de
Tel.: 0221 479-7000

GLOBUS
Köln-Marsdorf

So viel, so gut, so günstig!

Gültig vom 19.02.-24.02.

Harry Brot 1688
Unser Mildes,
1 kg = 2.98

Harry Feiner Stuten
Hefengebäck,
1 kg = 4.23

je 500 g
1.49
~~1.89~~

je 400 g
1.69

Wiesenhof Geflügelwurst
verschiedene Sorten

je 100 g
0.99
~~1.69~~

Ferrari Parmigiano Reggiano, Pecorino Romano oder Grana Padano
Italienischer Hartkäse, am Stück oder gerieben, verschiedene Sorten, mind. 33 % Fett i. Tr., 1 kg: 17.09-19.93

je 150-175 g
2.99
~~4.29~~

Oettinger Weizen
verschiedene Sorten,
je 20 x 0.5 l-MW-Flasche,
1 l = 0.80
+ Pfand 3.10

je Kiste
8.00
~~9.69~~

globus.de/Köln-Marsdorf

Wir sind Montag bis Mittwoch von 8.00–21.00 Uhr und Donnerstag bis Samstag von 8.00–22.00 Uhr für Sie da, in der Max-Planck-Straße 9 in 50858 Köln-Marsdorf.
Gesellschaftssitz: Am Wirtheimbösch, 66606 St. Wendel

Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen.
Für Druckfehler keine Haftung.

EXPRESS – DIE WOCHE

Reisemarkt

28.03. – 03.04.24 7 T. Ostern in Südtirol, HP (nur noch DZ) ab € 839,-
29.03. – 01.04.24 4 T. Ostern im Thüringer Wald, HP(nur noch DZ) ab € 499,-
04.04. – 13.04.24 10 T. Rom & Sorrent - Komfortreis, HP ab € 1349,-
05.04. – 10.04.24 6 T. Wunderschöne Adriaküste, HP ab € 749,-
07.04. – 14.04.24 8 T. Inselwoche Langeoog, HP ab € 1059,-
12.04. – 15.04.24 4 T. Paris Komfortreise, HP ab € 899,-

Tagesfahrten

Keukenhof ab € 59,90	Keukenhof € 62,90	Keukenhof € 79,90
mit Katwijk	mit Katwijk	mit Schifffahrt
21.03. // 07.04. // 12.04.	26.03. // 05.04.	27.03. // 03.04.
20.04. // 23.04.	11.04. // 18.04.	10.04. // 17.04.

Zentrale Wühl 0 22 61 - 81 75 10
Bergisch Gladbach 0 22 02 - 32 92 9
Köln 0 22 1 - 60 60 38 38

Benninghoff-Reisen
www.Benninghoff-Reisen.de

Stellenmarkt

Arbeitsgesuche

Allround-Rentner hilft Ihnen bei allen Aufgaben rund ums Haus, z.B. Schimmelbeseitigung und Feuchtigkeit, Bäume fällen und Brennholz schneiden, Entrümpelung aller Art u.v.m. ☎ 0178-8841665

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

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

Fliesenleger mit langjähriger Erfahrung sucht Arbeit. ☎ 0157-70052345

Gärtner macht alles rund ums Haus. ☎ 0152-18660949

Handwerker, zuverlässig, Innenverputz, Trockenbau, Elektrik, Fliesen, Tapezieren, Streichen. ☎ 0157-53841909

Junge Frau sucht Putzstelle und hilft bei alltäglichen Situationen. ☎ 0157-33965139

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

Raumgestalter, Boden und Malerarbeiten tapezieren, streichen, Parkett, Laminat, Innenverputzen usw., zuverlässig und preiswert. ☎ 0173-5369621

Stellenangebote

Ambulanter Pflegedienst sucht ab sofort **Pflegekraft** in Voll-/Teilzeit. Führerschein erforderlich. ☎ 0221-22209955 oder info@alpha-pflege.de

Ambulanz Köln bietet kostenlose Qualifizierung zum **Rettungssanitäter** (m/w/d) in ca. 3 Monaten, danach Vollzeitarbeitsplatz im Kölner Krankentransport. Mindestgehalt 2500 € + Zulagen. info: www.ambulanz-koeln.de

Aushilfe/Teilzeitkraft, weiblich, für kleinen Kiosk gesucht. 0163-3317779

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

Damen ab 18 J. für eine leichte Teleföntätigkeit gesucht. Flexible Arbeitszeiten und gute Verdienstmöglichkeiten. ☎ 0221-964464218

Erfahrene Haushaltshilfe zur Pflege von Wäsche, Inventar, Fenster, Böden etc. nach Köln-West in 2 Personenhaushalt. Einfamilienhaushalt. 2-3x wöchentlich mit entsprechender Qualifikation und Vergütung gesucht. Auch Festanstellung möglich. ☎ 0172-96 69 519

Haushaltshilfe nach Löwenich für hochwertigen 2-Personen Haushalt in Dauerstellung mit Steuerkarte gesucht. Bitte nur Bewerbungen mit entsprechender Fachqualifikation für allgemeine Haushaltspflege inkl. Bügelwäsche, Zirkas 20 Std./Woche. ☎ 081/36194 Zuschriften an: Verlag Schlossbote/Werbekurier, Uhlstr. 102, 50321 Brühl

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

Fahrer (m/w/d), (9-Sitzer) für Schüler/Werkstattverkehr mit Personenbeförderungsschein auf geringfügiger Basis gesucht. Gerne Hausfrauen/Rentner. ☎ 0221-836151

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

Friseur (m,w,d), mit Berufserfahrung, 4 Tage wöchentlich, Montag - Donnerstag gesucht Einkaufszentrum Chorweiler. Coiffeur Zander, Tel. 0172-2904758

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

Für Geschäftsstelle in Overath Bürokräft (m/w/d) gesucht mit kaufmännischen Kenntnissen und Sympathie für Naturschutz in Teilzeit (16-18 Std./Woche). Bewerbungen per Mail an: info@bergsicher-naturschutzverein.de

Glas-/Gebäudereiniger in Köln Vollzeit mit Führerschein ab sofort gesucht 0178-4040960

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

Gebäudereiniger m/w/d gesucht. In Vollzeit Mo.-Do. 7.00-15.45 Uhr, Fr. 7.00-14.45 Uhr im Großraum Köln und Umgebung, deutsche Sprache und Führerschein Kl.B erforderlich. ☎ 0170-7981125

Hausmeisterunterstützung, 538 €, für Köln ☎ 0173-2549161

Hauswirtschaftler*in (m/w/d) im Umfang von 10 Tagen im Monat (jede zweite Woche) gesucht. Jobticket inklusive. Bewerbung unter ☎ 0221-998010 oder bewerbung@psytk.de

Mitarbeiter (m/w/d) auf Basis flexibler Teilzeit für Lotterienberg ab sofort gesucht. ☎ 0221-4201765

DICON

Mitarbeiter für die Produktion gesucht. DICON ☎ 02241-70777

Pflegekräfte (gerne auch ungelern) für die persönliche Assistenz und Pflege in Bergisch Gladbach Schildgen gesucht. Ich bin körperbehindert, Raucherin und suche freundliche und zuverlässige Pflegekräfte. Ihr übernimmt für mich alles was ich nicht selber machen kann. Ich muss auch aus und in den Rollstuhl gehoben werden. Es gibt drei Schichten (Früh, Spät, Nacht) und zur Zeit suche ich vornehmlich Kräfte für die Nacht (21 - 9 Uhr). Neben dem Stundenlohn (16 Euro) gibt es noch weitere Zuschläge. Ich hoffe, ich habe euer Interesse geweckt und freue mich auf eure Zuschriften unter AssistenzBF@web.de.

Reinigungskraft (m/w/d) für Treppenhäuser in Köln-Ehrenfeld auf Minijob-Basis gesucht. Bei Interesse bitte melden unter 0179-6787695.

Reinigungskraft (m/w/d) mit Steuerkarte und auf Minijobbasis nach Köln-Deutz gesucht. Arbeitszeit: Montag bis Freitag 13.00 Uhr. Telefonische Bewerbung bei Gebäudereinigung Wicharz, 0221-851143.

Stellenmarkt

Arbeitsangebote

Aushilfe für Gartenarbeit auf Minijobbasis gesucht. Porz ☎ 0173-9363506

Hotel am Freischütz sucht ab sofort **Reinigungskräfte** (m/w/d) und eine **Frühstückskraft** (m/w/d) in Teilzeit oder auf 538,00 € Basis. Melden bitte unter ☎ 02233-932330 oder per Mail: m.may@hotel-am-freischuetz.de

Reinigungskräfte (m/w/d) auf Minijobbasis nach Köln-Innenstadt gesucht. AZ: Montag bis Freitag ab 6:00 Uhr, Schlüsselstelle. Bewerbung bei Gebäudereinigung Wicharz, ☎ 0221-851143.

Reinigungskräfte (m/w/d) auf Teilzeit für Büroreinigung nach Köln-Heumarkt gesucht. AZ: Mo-Fr. von 6:00-10:30 Uhr. Münch GmbH Frechen ☎ 02234/53500.

SIE arbeiten gerne mit Blumen und Pflanzen? Gärtnerei in Niederkassel sucht Aushilfen m/w/d ab März für leichtere Tätigkeiten. ☎ 02208-4041 oder info@mein-kleiner-garten.de

Verkäufer (m/w/d) für Verkaufsstände und Hofläden in Spargel- und Erbsensaison ab April auf 538,- €-Basis und kurzfristiger Beschäftigung gesucht. Bewerbungen (von Mo.-Fr. 8.00 - 17.00 Uhr) unter ☎ 0221-7087927, www.spargel-fuchs.de

Fa. John, Porz-Eil sucht jungen Arbeiter mit Führerschein, gute Bezahlung ☎ 0173-9363506

Stellen-gesuche

Biete Alltagshilfe/Betreuung von Senioren, erledige Einkäufe, kochen, Begleitung, Gesellschaft. ☎ 0152-04622611

Reinigungskraft 538 € für Widdersdorferstraße ☎ 0173-2549161

Raumpflegerin nach Widdersdorf gesucht, 3 Stunden, ☎ 0221-5084449

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

Ihre Anzeigen auch online!

YOURJOB.de

In Kooperation mit **stellenanzeigen.de**

Kfz Elektriker und Mechaniker (m/w/d) ab sofort gesucht.

Bosch Car Service Greuel & Kermer GmbH & Co. KG
Bleriot Str. 7, 50827 Köln, Tel. 0221591220

TALAMOBIL ...mein Fahrdienst

sucht:

• **Fahrer und Begleitpersonen für die Schülerbeförderung** (m/w/d)
Montag bis Freitag. Einstellung auf 538,- € Basis oder Teilzeit bis max. 70 Stunden (am Vormittag und am Nachmittag)

Melden Sie sich gerne unter folgender Rufnummer:
069-209 7575 70 oder per E-Mail: **bewerbung@talamobil.de**

Wir freuen uns auf Sie!

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

Stellenangebote Auszubildende

Ausbildung zur **Steuerfachangestellten**, Fachkultur, Mittelgroße Praxis, 0221-53990

AUSBILDUNG

Kaufleute für Büromanagement (m/w/d)

Standorte: Köln oder Gummersbach

Ausbildungsbeginn: 01.08.2024

Ausbildungsdauer: 3 Jahre

Das erwartet Sie:

- eine fundierte und praxisnahe Ausbildung mit Aufgaben und Projekten, bei denen Sie das Erlernte sofort anwenden und ausprobieren können.
- anspruchsvolle und abwechslungsreiche Tätigkeiten
- gründliche Ausbildung gemäß des Ausbildungsrahmenplans

Das bringen Sie mit:

- mind. Fachoberschulreife
- erste Erfahrungen mit Microsoft Office
- hohe Team- und Kommunikationsfähigkeit
- schnelle Auffassungsgabe

Das bieten wir:

- angenehmes Betriebsklima mit arbeitnehmerfreundlichen Arbeitszeiten
- Offenheit für Ihre Ideen und Vorschläge
- Mitarbeiterangebote, Diensthandy, betriebliche Altersvorsorge, drei zusätzlich freie Brauchtumstage im Jahr u. v. m.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung an:

Meral Senol (Ausbilderin)

☎ meral.senol@rdw-koeln.de

Für etwaige Rückfragen erreichen Sie Frau Senol telefonisch unter:

☎ 0 2261 - 817 57 12

DieBesten 2023

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

Go drink

Reissdorf Rölisch

Sie/Er leuchtet wieder!

Photo: Efra

Innenstadt. Die Kult-Reklame der Brauerei Reissdorf an der Aachener Straße ist wieder in Betrieb – und das in gewohnter Art und Weise. Die Geschäftsführerin der Firma Efra Lichtwerbung hat mitgeteilt, dass das alte Schaltwerk durch ein neues abgelöst wurde. Letzte Woche wurde die Anlage nach mehrwöchiger Komplettanierung wieder in Betrieb genommen.

Er – beziehungsweise sie – ist die „Mutter aller Kölner Neon-Reklamen“: Der trinkende Mann, der sich im Sekunden-takt zur Frau und wieder zu-rück verwandelt, ist seit Gene-rationen ein Hingucker an der Hausfassade Aachener Straße Ecke/Händelstraße.

Bei der „Mutter aller Kölner Neon-Reklamen“, die 1968 ins-talliert wurde, wurden vor dem Schaltwerk insgesamt 160 Ne-on-Röhren ausgetauscht. Nun ist die Kult-Reklame wieder fit für viele Jahre, beziehungswei-se viele Neon-Kölsch. Prost!

EXPRESS Die Woche

IMPRESSUM

Wochenzeitung für die Stadt Köln mit 11 Teilausgaben

Verlag:
Kölner Anzeigenblatt GmbH & Co. KG
August-Horch-Str. 10, 51149 Köln
Geschäftsführung:
Hans Peter Zimmermann

Mediaverkauf:
MVR Media Vermarktung Rheinland GmbH (ein Unternehmen der Kölner Stadt-Anzeiger Medien)
Amsterdamer Straße 192, 50735 Köln
Team Regional Tel.: (0221) 224 2586
mediaverkauf-regional.koeln@dumont.de
Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Oliver Sievert, wohnhaft in Köln
Gültige Preisliste Nr. 3 ab KW 01/2024

Redaktion:
MVR Media Vermarktung Rheinland GmbH (ein Unternehmen der Kölner Stadt-Anzeiger Medien)
Amsterdamer Straße 192, 50735 Köln, Tel.: (0221)224 2240
Alexander Kuffner (Leitung und ViSdP, wohnhaft in Niederkassel)
Holger Bienert
Alexander Büge
Serkan Gürlek

Zustellung/Vertrieb:
Rh.ische Direkt-Werbung GmbH & Co. KG, August-Horch-Str. 10, 51149 Köln
www.rdw-koeln.de

Druckauflage: 540.057 Exemplare
Verteilte Auflage: 502.239 Exemplare (laut ADA 4. Quartal 2023), kostenlose Verteilung an die Haushalte in Köln

Druck:
RZ Druckhaus
Mittelrheinstraße 2, 56072 Koblenz
Für die Herstellung dieser Zeitung wird Recyclingpapier verwendet.
Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Gewähr übernom-men.

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

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

Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal
www.werbung-im-briefkasten.de

BVDA
Bundesverband kostenloser Wochenzeitungen

ADA
Aufgabenkreis der Anzeigenblätter
BVDA

Irreversible Schäden - „Endemisches Ausmaß“ - Was ein Kölner Klinikarzt erlebt

„Partydroge“ Lachgas

„Partydroge“ Lachgas: Immer mehr meist junge Konsumenten dröhnen sich öffentlich mit dem hierzulande frei verkäuflichen Lachgas zu – wie es gerade auch an den Karnevalstagen in Köln häufig zu sehen war. Während die Niederlande seit 2023 Distickstoffmonoxid (so die Fachbezeichnung) im Opiumgesetz auflistet und den freien Verkauf untersagt, haben auch Irland, Dänemark und Frankreich den freien Verkauf eingeschränkt. Den härtesten Kurs fährt

Großbritannien: Im Königreich ist der Besitz illegal, Wiederholungstätern drohen bis zu zwei Jahren Haft. Bereits im November 2022 berichtete die Europäische Beobachtungsstelle für Drogen und Drogensucht (EM-CDDA) über den neuen europäischen Drogen-Trend unter Jugendlichen. Der Kölner Neurologe Volker Limmroth beschreibt im Interview mit dem „EXPRESS“, was er als Chefarzt für Neurologie am Klinikum in Köln-Merheim erlebt.

kommen fast jede Woche Patienten mit extremem Vitamin B12-Mangel in die Klinik, fast immer junge Menschen im Alter von 18 bis 30 Jahren. Aber klar ist auch: Wir kriegen hier nur die Spitze des Eisbergs mit. Der Konsum ist unter jungen Menschen weit verbreitet.

In Großbritannien, in den Niederlanden und in Skandinavien sind Besitz und freier Verkauf von Lachgas schon illegal, in Deutschland nicht. Sind Sie für ein Verbot?

Eindeutig ja. Das Thema ist leider auch in der Medizin und erst recht in der breiten Bevölkerung noch gar nicht richtig angekommen. Dabei müsste man längst Prävention in Schulen betreiben. Man muss sich das mal vorstellen: Lachgas-Kartuschen werden in Kiosks in Deutschland frei verkauft. Ein medizinisches Produkt, das für Narkosen verwendet wird, steht am viel besungenen Kölner Büdchen neben dem Kühlschrank mit dem Kölsch. Das ist doch Live-Satire. Das sage ich als Mediziner und als Vater von drei Kindern: Das darf nicht sein.

Konsumiert wird das Lachgas meist über Luftballons. Wie fühlt sich so ein Lachgas-Rausch an?

Es flutet schnell an. Manche berichten von einem Kick, manche verlieren auch kurz das Bewusstsein. Aber alles fühlt sich plötzlich leicht an und schmerzlos. Man kriegt eine schnelle Distanz vom Leben, manche werden albern. Aber das Gefühl flaut schnell wieder ab, nach zehn bis 20 Minuten – je nachdem, wie viel man genommen hat.

Welche Beschwerden haben die Patienten, die zu Ihnen kommen?

Wir bekommen in der Klinik die Spätfolgen mit. Erste Anzeichen für übermäßigen Konsum können ein Taubheitsgefühl oder ein Kribbeln in Armen und Beinen sein. Neulich wurde ein junger Mann in die Notaufnahme gebracht, gestützt von zwei An-



Weiberfastnacht in Köln. Dieser junge Mann ist gerade dabei, Lachgas mit einem Luftballon zu inhalieren. Foto: Klingelhöfer

gehörigen, der gar nicht mehr alleine laufen konnte. Das kann er auch jetzt noch nicht, weil sein Rückenmark schwergeschädigt ist. Irreversibel. Er wird vermutlich sein Leben lang unter Nervenstörungen leiden.

Bei labilen Menschen kann es eine psychische Abhängigkeit bewirken.

Wie kommt das? Sie erwähnten einen extremen B12-Mangel, was bedeutet das?

Die Nervenzellen unseres zentralen Nervensystems sind von einer sogenannten Myelinscheide umgeben. Man kann sich das vorstellen wie die Isolations-schicht um das Kupfer bei einem Kabel. Diese Isolations-schicht wird ständig erneuert. Für den Stoffwechsel braucht der Körper Vitamin B12, aber Lachgas blockiert den Stoffwechsel. Das kann Rückenmarksschädigungen zur Folge haben. Wir kennen dieses Krankheitsbild der funikulären Myelose sehr gut von älteren Patienten, die eine Autoimmunerkrankung haben und bei denen Vitamin B12 im Dünndarm nicht mehr richtig resorbiert wird. Auch diese Patienten können immer schlechter laufen, aber bei ihnen ist es eben

eine Autoimmunerkrankung. Bei einer Gangstörung im Alter ist es längst Standard, dass wir in der Klinik den Vitamin-B12-Spiegel mitbestimmen. Aber niemand kommt normalerweise auf die Idee, einen eklatanten B12-Mangel bei einem 18-Jährigen zu suchen.

Wie oft und wie viel Lachgas muss man konsumiert haben, bis es so weit kommt?

Pauschal ist das schwer zu sagen. Der junge Mann, der von zwei Begleitern gestützt werden musste, hatte das über ein halbes Jahr intensiv genommen, jeden zweiten Tag. In anderen Fällen hatten die Patienten teilweise ohnehin schon einen niedrigen Vitamin-B12-Spiegel, da ging das dann deutlich schneller. Es kommt also auch darauf an, wie viel Reservekapa-zität man hat.

Wie reagiert ein 18-Jähriger, wenn Sie ihm sagen, dass er wegen übermäßigen Lachgas-Konsums vielleicht nie mehr richtig laufen kann?

Wissenschaftlich kann ich es zwar nicht belegen, aber mein klinischer Eindruck ist, dass der Übergebrauch von Lachgas manche Patienten auch psychisch verändert. Die haben dann eine regelrechte Egal-

haltung, wirken von sich und der Welt relativ distanziert. Wir sagen „schwinguungsarm“ dazu. Diese Menschen zeigen insgesamt wenig Emotionen und nehmen eine solche Nachricht dann auch schicksalsergeben hin.

Manche Konsumenten sagen, sie gleichen ihren Vitamin-B12-Mangel durch den Konsum einfach mit Vitamintabletten wieder aus. Funktioniert das? Vielleicht, zum Teil. Aber ich bin weit davon entfernt zu sagen: Macht ruhig weiter, nehmt nur ab und zu ein paar Vitamintabletten. Älteren Patienten mit funikulärer Myelose kann man B12 subkutan oder intravenös verabreichen, dann ist die Sache meist wieder in Ordnung. Aber beim Lachgas liegt die Sache ein bisschen anders. Selbst wenn Sie B12 subkutan oder intravenös geben – der Stoffwechsel ist einfach blockiert, das B12 kommt gar nicht bei den Nervenzellen an. Die Patienten haben B12 dann zwar im Körper, aber der Körper kann es nicht mehr verstoffwechseln. Mit den Tabletten kann man vielleicht seine B12-Speicher hochfahren und hat dann ein bisschen mehr Reserve oder Puffer. Aber das ist



Prof. Volker Limmroth ist Chefarzt für Neurologie und Palliativmedizin am Klinikum Köln-Merheim. Foto: Reiner Freese

schon ein gefährliches Spiel. Was hilft denn tatsächlich? Man muss das Lachgas wirklich weglassen. Erst dann kann der Stoffwechsel wieder einsetzen. Geht das denn so einfach? Macht Lachgas süchtig? Anders als zum Beispiel Koka-in, Heroin oder Opiode macht es nicht körperlich abhängig. Aber bei labilen Menschen kann es eine psychische Abhängigkeit bewirken.

Bleiben bei Überkonsum zwangsläufig körperliche Schäden zurück oder lassen sich die Folgen auch heilen? Ich habe aktuell zwei Fälle, bei denen sich die Schäden am Rückenmark anscheinend gar nicht mehr zurückbilden. In den meisten Fällen aber, vor allem wenn die Patienten rechtzeitig kommen, kriegt man es gut wieder hin. Aber die müssen halt auch kommen.

Barankauf von Gold und Silber zu Höchstpreisen! Wir kaufen: Münzen, Medaillen, Zahngold, Schmuck, Golduhren, Silberbestecke, Silbertablets usw. Unser Ankaufspreis betrug am 13.02. für 1g Feingold bis zu 58,00 €. Erfragen Sie unseren Tagespreis! **Muensen & Albrecht-Galerie Koeln** Auktionshaus Knopek OHG **Alter Markt 55 • 50667 Köln** Tel.: (02 21) 25 36 00

NEU **Et echte kölsche Jeföhl.** **1x wöchentlich frei Haus.** **Alles aus Deinem Veedel!** Die neue Wochenzeitung - ab sofort kostenlos in Deinem Briefkasten.

„It's Showtime“ in über 270 ELEMENTS-Ausstellungen bundesweit

Die Blumenauflieber auf der Wanne sind längst verblasst. Der Teppich auf den grellen Fliesen ist von vorgestern und der Einstieg in die Dusche schon seit Jahren ein lästiger Hindernislauf. Es geht einfach nicht mehr, ein neues Bad muss her. Wer sanieren möchte, setzt auf Barrierefreiheit, Bäder zum Wohlfühlen, am besten direkt auf die Experten von ELEMENTS und den ersten ELEMENTS Showtag am 2. März 2024 – denn da heißt es in über 270 Ausstellungen bundesweit: „It's Showtime.“

Am ELEMENTS-Showtag erleben Besucher*innen ein vielfältiges Spektrum an inspirierenden Themen. Beispielsweise von der Teilsanierung über schöne barrierefreie Bäder mit bodengleicher Dusche bis zu gesundheitsfördernden Wellness-Lösungen wie der Sonnendusche von Sunshower. Wer am ELEMENTS-Showtag einen Beratungstermin vereinbart, erhält am Tag der Badberatung eine hochwertige Handbrause als Willkommensgeschenk. Die verchromte Rundbrause überzeugt durch ansprechendes Design und bietet drei unterschiedliche Strahlarten.

VERASOL

Greenline Überdachung 500 x 300 cm

Jetzt ab 1899,-

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

Su säht mer en Kölle

Am Äscher-meddwoch ess alles vorbei ...

Dä, jetzt si'mer em stinknormale Levve aanjekumme! De decke Trumm steit widder en der Eck em Keller. Jetz mösse mer e ganz Jahr waade, bes dat mer widder jeck sin dörfe. Un üvverhaup wat heiß he jeck?

Katharina Petzoldt

GARTENLUX® TERRASSENÜBERDACHUNGVENLO

DAS ORIGINAL IN VENLO

ALLE ÜBERDACHUNGEN QUALITÄT FÜR DEUTSCHLAND NACH STATIK GEBAUT

GLASDACH 4,06m X 3,00m AUF 2 PFOSTEN € 3.999,-*

GLASDACH 5,06m X 3,00m AUF 2 PFOSTEN € 4.499,-*

GLASDACH 6,06m X 3,00m AUF 2 PFOSTEN € 4.999,-*

BIS ZU 20% RABATT*

BIS ZU 15% RABATT*

BIS ZU 10% RABATT*

BEIM KAUF EINER TERRASSENÜBERDACHUNG + SEITENWÄNDEN + MARKISE

BEIM KAUF EINER TERRASSENÜBERDACHUNG MIT SEITENWÄNDEN

BEIM KAUF EINER TERRASSENÜBERDACHUNG

VERKAUF & BERATUNG: 7 TAGE DIE WOCHE VON 9.00 BIS 17.00 UHR

BUYS BALLOTSTRAAT 9, VENLO • WWW.GARTENLUX.UX • +49(0)211-93670214

*Gültig bis zum 20.02.2024. Die Bedingungen und Konditionen finden Sie hier www.gartenlux.eu. Alle Angaben ohne Gewähr – Irrtümer, Druckfehler und Änderungen vorbehalten