

# EXPRESS

## Die Woche

Ausgabe Deutz / Kalk / Mülheim / Rath / Heumar  
13./14. September 2024 | 37. Woche | 3. Jahrgang

So erreichen Sie uns



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

Zustellung und private (Klein-)Anzeigen:  
(0 22 32) 94 52 00  
[privat@express-die-woche.de](mailto:privat@express-die-woche.de)

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

Gymnasium bleibt weiter ein Glutofen



## Schwitzen-geblieben

ANZEIGE

## GROSSES MARKISEN-Sommerfinale!



Wir brauchen Platz für Neues!

### 20%+10% RABATT

auf AUSSTELLUNGS- und LAGERMARKISEN\*

75 Jahre FRANZA AACHEN MARKISENMANUFAKTUR  
ZELTE UND PLANEN GMBH  
Rühfeldstr. 27 · 53227 Bonn-Beuel · [www.franza-aachen.com](http://www.franza-aachen.com)  
Infos & Termin unter: **0228-46 69 89**  
MARKISEN + MARKISENTÜCHER + WINTERGARTENBESCHÜTTUNGEN + GLASDÄCHER + TEXTILE KONFEKTION

### Taxis in Köln werden teurer

**Köln.** Die Verwaltung hat dem Stadtrat eine Beschlussvorlage zur Änderung der Rechtsverordnung über die Beförderungsentgelte für Taxis vorgelegt. Interessenvertretungen aus dem Kölner Taxigewerbe haben sich für die Änderung des Tarifs zum 1. Februar 2025 ausgesprochen und diese mit dezidiert Begründung beantragt. Der aktuelle Kölner Taxitarif vom 28. Juni 2022 ist seit September 2022 gültig. Nach eingehender Prüfung des erneuten Antrages durch die Verwaltung unter Beteiligung der Interessenverbände schlägt die Verwaltung dem Rat vor, den Tarif erneut moderat anzupassen sowie Festpreise innerhalb eines Tarifkorridors einzuführen:

Ab dem 1. Februar 2025 sollen demnach die Kilometerpreise von 2,60 Euro auf 2,80 Euro (bis sieben Kilometer) und von 2,20 Euro auf 2,40 Euro (ab dem siebten Kilometer) geändert werden. Unverändert soll die Gebühr für die verkehrs- und kundenbedingte Wartezeit (0,50 Euro je Minute) bleiben.

### KVB-Linien 15, 16, 17 und 19 von Bauarbeiten betroffen

**Köln.** Die KVB arbeitet an ihrer Infrastruktur. Das bedeutet für Fahrgäste einmal mehr gravierende Auswirkungen. Dieses mal betroffen: die Kölner Südstadt und der Pendelverkehr in die Innenstadt. Vom 21. September bis zum 27. Oktober wird die Schieneninfrastruktur in der Südstadt erneuert. Dadurch beeinträchtigt sind insgesamt vier Linien. „Um diese umfangreichen Bauarbeiten vom Chlodwigplatz bis zum Rheinuhafen durchführen zu können, müssen die Stadtbahn-Linien 15 und 16 im genannten Zeitraum getrennt werden“, heißt es von der KVB. Dazu werden die Linien 17 (Sürth bis Severinstraße) und 19 (Klettenbergpark bis Ebertplatz) während der Baumaßnahme komplett eingestellt. Wichtig für Fahrgäste allerdings: Die Linie 17 wird zwar eingestellt, allerdings auf dem kompletten Linienweg durch die (umgeleitete) Linie 16 bedient.

## Kalter Krieg: „Lost Place“ in Lindenthal ist wie eine Zeitkapsel der 1980er

# Hier hätte die Stadtspitze überlebt



Foto: Cfrifa/Schwiebacher

### „Straßen-Gold“ entdecken

**Köln.** Am Samstag, den 14. September, wird die Kalk-Mülheimer Straße in Köln zum vierten Mal Schauplatz von „StraßenGold“. Unter dem Motto „Kalk-Mülheimer: Komm gucken!“ lädt die Veranstaltung von 16 bis 21 Uhr dazu ein, die Vielfalt der Straße und ihre stadtteilübergreifende Bedeutung neu zu entdecken. Im Mittelpunkt stehen in diesem Jahr ausrangierte Saalstühle des Bürgerhauses Kalk, die auf vielfältige Weise künstlerisch präsentiert werden – sei es als Teil von Akrobatik- und Theatervorführungen, bei Stuhlgymnastik oder anderen kreativen Aktionen. Der Eintritt ist frei, und alle sind eingeladen, die Straße in ihrer Vielfalt zu erleben.

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

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

...alles mit einem Ansprechpartner

**SAMSUNG**  
WW90T4048EE/EG  
Hygiene-Dampfprogramm

9 kg Fassungsvermögen  
1400 Schleudertouren  
AQUA STOP

**20 JAHRE GARANTIE AUF DEN MOTOR**  
DIGITAL INVERTER™

**A** **A**  
**G** **G**

**444,-**

**Miele**  
S 8360 Powerline  
• 890 Watt  
• 12 m Aktionsradius  
• AirClean-Filter

verschiedene Sorten

**8,99**

**239,99**

Öffnungszeiten: Mo.-Sa. 9-19 Uhr

**HERFORT** [www.expert.de/bergischgladbach](http://www.expert.de/bergischgladbach) · [bw@herfort24.de](mailto:bw@herfort24.de) · Hotline 0 22 02 / 18 88 51

**expert** Bergisch Gladbach GmbH · Richard-Zanders-Straße 11

Familienanzeigen

Alles Getrennte findet sich wieder.  
- Friedrich Hölderlin -

**HANNA SPICHER**  
geb. Bartkowiak  
\* 16. Mai 1973 † 24. August 2024

Hermann-Josef und Kocham cię Noah  
Ron, Sonja, Malte, Maja, Janka und Oliver  
Rüdiger

Traueranschrift: Hermann-Josef Spicher, Don-Bosco-Straße 19, 51469 Bergisch Gladbach  
Die Beisetzung hat im engsten Familien- und Freundeskreis in den „Gärten der Bestattung“ des Bestattungshauses Pütz & Roth stattgefunden.

Wir helfen im Trauerfall

BESTATTUNGEN  
**CONDÉ**  
Berliner Straße 988  
51069 Köln-Dünnwald  
Telefon 0221-60 15 79

Wir helfen und beraten im Sterbefall  
Erd-, Feuer- und Seebestattungen  
Erledigung sämtlicher Formalitäten  
Hausbesuche in allen Stadtteilen  
Vorsorgeberatung für die spätere Beerdigung

**Bestattungen J. Frings**  
Taanusstr. 12 · 51105 Köln-Humboldt  
Telefon 0221 / 831249

Und alles Getrennte  
findet sich wieder.  
Friedrich Hölderlin

**mittler**  
VORSORGE + BESTATTUNGEN

**Gut, dass alles geregelt ist!**  
Setzen Sie auf unsere Erfahrung  
und Kompetenz seit 1931.  
Hausbesuche auf Wunsch.

Telefon: 0221 . 85 10 07

Köln, Kalk-Mülheimer Straße 14  
www.mittler-bestattungen.de

46 Grad: Genoveva-Gymnasium weiter ein Glutofen



Der Erweiterungsbau des Genoveva-Gymnasiums in Mülheim heizt sich in den Sommermonaten stets stark auf. Foto: pep

Schwitzengeblieben

Was für eine Farce. Seit fünf Jahren machen die Verantwortlichen des Genoveva-Gymnasiums in Mülheim nun darauf aufmerksam, dass der verglaste Erweiterungsbau der Schule im Sommer quasi nicht nutzbar ist. Der Grund: Temperaturen von bis zu 46 Grad. Doch noch immer wurden die Mängel nicht beseitigt, weshalb Schulleiterin Susanne Gehlen sich nun persönlich an Henriette Reker gewandt hat.

**von ALEXANDER BÜGE**

**Mülheim.** Tatsächlich wurde die Oberbürgermeisterin am vergangenen Freitag sogar zu einem Vor-Ort-Termin eingeladen, um sich selbst ein Bild von der schwitzigen Lage zu machen. Allerdings erschien Reker nicht, weshalb die Verantwortlichen der Schule ihr Anliegen dem Stadtoberhaupt nun nochmals schriftlich übergeben haben.

Das sich am Genoveva-Gymnasium während der wärmeren Jahreszeit etwas ändern muss, ist dabei offensichtlich. Denn

an Unterricht ist bei sonnigem Wetter bereits ab den Aprilmonaten kaum noch zu denken, zu sehr heizen sich die Glasfronten auf. Zudem findet es in der Luftzirkulation in den Räumlichkeiten statt. „Wieder einmal sind die sommerlichen Temperaturen innerhalb des Schulgebäudes heißer, als das Arbeitsschutzgesetz erlaubt. Auf die Vorschläge der Schule zu kurzfristiger Linderung der Situation kam keine Reaktion“, heißt es in einer Pressemitteilung des Gymnasiums, die mit „Heißeste Schule Kölns – und niemanden interessiert“ überschrieben ist. „Wir hatten danach gefragt, wir hatten danach gefragt, Ventilatoren auf die Flure zu stellen, damit die Bereiche vor den Klassenräumen sich nicht derart stark aufheizen, wie sie es aktuell tun.“

Auch aufgrund von ausbleibenden Reaktionen der Stadt dränge sich aber zunehmend der Eindruck auf, dass Kinder und Jugendliche keine gute Lobby hätten. „Seit dem Ein-

zug im Herbst 2019 meldet die Schule regelmäßig die Situation beim Schulentwicklungsamt, später dann bei der Gebäudewirtschaft“, heißt es in der Pressemitteilung. „Die der Schule zugeordneten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mühen sich redlich, aber bei der Größe des Problems bräuchte es mehr Einsatz aus den Ämtern.“

Immerhin: Im August 2024, nach fünf Jahren des Schwitzens, wurde ein neues Ingenieurbüro beauftragt, um die Situation zu beurteilen und baulich zu verbessern. Für diesen Sommer liegen allerdings noch keine Ergebnisse vor. Dabei drängt die Zeit. Schließlich fallen aufgrund der hohen Temperaturen regelmäßig Unterrichtsstunden aus. Entsprechend unzufrieden sind viele Beteiligte, darunter Lehrer, Eltern sowie die Schüler selbst.

Vor allem die Schulleitung sieht sich aufgrund der schweißtreibenden Angelegenheit zunehmend in der Zwickmühle. „Mehrfach haben eingeladene Experten und Expertinnen von der Unfallkas-

se und von der Genossenschaft für Beamte, der B.A.D. GmbH, bestätigt, dass man unter diesen klimatischen Bedingungen nicht gesund dauerhaft arbeiten und lernen kann. 2022 hatte die Schule zwei Tage wegen unzumutbarer Arbeitsbedingungen geschlossen“, heißt es vonseiten des Genoveva-Gymnasiums. „Gleichzeitig weist die Bezirksregierung Köln als höhere Schulaufsicht darauf hin, dass die Schule für die Schullaufbahnen der Schülerinnen und Schüler verantwortlich ist. Regelmäßiger Ausfall von Unterricht ist kaum zulässig. Dauerhaft gegen Arbeitsschutzrecht zu verstoßen, ist fahrlässig gesundheitsschädlich; die Verantwortung dafür weist die Schulleitung in diesem Fall explizit von sich.“

Vielmehr will Gehlen erreichen, dass der Erweiterungsbau der Schule endlich so umgebaut und ausgestattet wird, damit ein geregelter Ablauf auch in den Sommermonaten gewährleistet ist. Ansonsten heißt es im Genoveva-Gymnasium auch im nächsten Jahr: Schwitzengeblieben!

**Alles rund ums Haus**  
Kompetente Fachfirmen in ihrer Nähe empfehlen sich!

**GLAS-SERVICE RENÉ SELBST**  
Tel. 0221/89 11 89 • Fax 8 90 27 81  
info@glaserei-selbst.de

aktuell und regional  
Rheinische Anzeigenblätter.de

**ERO BAUELEMENTE**  
02203 - 2 45 90  
Oder  
erobauelemente@netcologne.de

Reparatur/Kundendienst  
Service  
Für Fenster  
Türen und Rollläden  
\*Alle Hersteller

roma WIRUS SORPETALE SCHÜCO WURTH NÜLLING

Rosenpflege im Herbst

**Köln.** Sie möchten möglichst lange in den Herbst hinein Freude an blühenden Rosen haben? Dann ist es sinnvoll, verblühte Blüten von manchen Rosensorten auch im September noch zurückzuschneiden. „Denn die Rosen wachsen je nach Temperatur noch teilweise bis in den November und blühen dann auch noch bis dahin“, erklärt Jörg Korfhage, Gärtner und Trainer bei der DIY Academy in Köln.

Er empfiehlt, den Blütenzweig dafür oberhalb des letzten fünfzähligen Blattes abzuschneiden. Ob es der richtige Zeitpunkt fürs Kappen ist, erkennt man, indem man den Zweig mit der jeweiligen Blüte leicht schüttelt. „Dann fällt bei verblühten Blüten oder Blüten, die in ein oder zwei Tagen verblühen, schon ein Teil der Blütenblätter ab - oder sogar alle“, sagt Korfhage.

Stärker zurückschneiden braucht man die Rosen im Herbst dem Gartenexperten zufolge übrigens nicht. Die beste Zeit um Rosen zurückzuschneiden, ist das Frühjahr - sobald es keinen Frost mehr gibt. Wünscht man sich einen besonders aufgeräumt aussehenden Garten, kann man den Rosen lediglich

noch etwas Form vor dem Winter geben, „also die langen Triebe ein bisschen zurücknehmen, sodass die Rosen insgesamt ein bisschen kompakter aussehen“, sagt Korfhage.

Wer die Rosen vor der kalten Jahreszeit zu stark stutzt, riskiert, dass sie in frostigen Wintern ein Stück zurückfrieren, so Korfhage. „Dann müsste man sie im Frühjahr ohnehin noch mal runterschneiden und sie würden eventuell sehr klein geraten.“

Düngen ist jetzt nicht mehr nötig. Dem Gartenexperten zufolge ist der letzte geeignete Zeitpunkt dafür Anfang August. Düngt man später, würden die Rosen an wärmeren Herbsttagen noch mal durchtreiben. „Das sähe vielleicht im Garten schön aus, aber die Triebe können dann nicht mehr ausreifen und bis zum Winter abhärten“, erklärt Korfhage. Sie bleiben relativ weich und kälteempfindlich - und können leicht erfrieren.

Zum Neupflanzen von Rosen ist nun bald ein guter Zeitpunkt. Denn das klappt gut im September oder Oktober, wenn der Boden noch recht warm ist und die Rosen bis zum Winter ein Stück weit einwurzeln können.



Das Zurückschneiden von Rosenblüten macht auch im September noch Sinn. Foto: dpa tmm

**Walter Benthues**  
MEISTERBETRIEB  
Ihr Rolladendoktor

Markisen • Rollläden • Jalousien  
Garagentore • Terrassendächer  
Einbruchschutz • Elektroantriebe

Lustheide 56, 51427 Berg. Gladbach-Refrath  
Tel. 0 22 04 - 30 56 94  
walter.benthues@netcologne.de  
www.ihr-rolladendoktor.de

Wenn es um Glas geht ...

**Glaseri STIEF**

Reparaturen - Sofort  
Iso • Türen • Fenster  
Platten • Spiegel • Schleiferei  
Alle Glasarbeiten

Porzer Str. 1/Ecke Rösrather Str.  
51107 Köln (Rath-Heumar)

Tel.: 02 21/9 86 30 53  
Fax: 02 21/9 86 30 54

**Süßer Vierbeiner Tommy blüht in seinem neuen Zuhause richtig auf**

# Happy End nach der Hunde-Hölle

Das Urteil gegen ein Halter-Paar, das 28 Hunde völlig verwahrlosten ließ, steckt Dagmar (52) noch in den Knochen. Ein Jahr auf Bewährung und ein dreijähriges Tierhalteverbot verhängte die Amtsrichterin kürzlich. „In drei Jahren haben die Hunde noch nicht verarbeitet, was ihnen angetan wurde“, erklärt die 52-Jährige fassungslos. Dagmar gehört zum Team der Porzer Tierrettung. Sie hat einem der Vierbeiner aus der „Hunde-Hölle“ nun ein Zuhause gegeben.

von IRIS KLINGELHÖFER



Tommy ist einer der Hunde, die aus der Kölner „Hunde-Hölle“ gerettet wurden. Seit Mai ist er bei seinem neuen Frauchen Dagmar.  
Foto: privat

**Rath/Heumar.** Tommy mit den traurigen Augen. Der geschätzt zweijährige Terrier-Mischling wurde vermutlich in der „Hunde-Hölle“ geboren. Als die Tierretterinnen und -retter mit weiteren Einsatzkräften am Abend des 14. Januar das Gelände am Alten Deutzer Postweg betraten, befand er sich in einem Wohnwagen voller Müll und knöcheltiefen Fäkalien.

Seit dem 10. Mai lebt Tommy, der zunächst im Tierheim Ostheim gepflegt und aufgepäppelt worden war, bei Dagmar. Sie ist seit November 2023 bei der Tierrettung Köln-Porz, war bei dem Einsatz damals als Frischling jedoch

nicht dabei. Doch was das Leben in der „Hunde-Hölle“ mit Tommy gemacht hat, erfährt sie nun jeden Tag.

„Er hat extreme Angst vor Menschen. Alles, was von hinten kommt, ist schlimm“, erzählt sie. Wirklich wohl fühlt sich Tommy nur, wenn er mit ihr und ihrem Sohn alleine sei. Sie habe ihm aus Holz eine Rückzugskiste gebaut. „Dort ist er immer drin, wenn Besuch da ist“, erklärt die 52-Jährige. Tommy habe die erste Zeit auch nur Pipi bei ihr draußen auf dem Balkon gemacht, später dann auf einer kleinen Fläche vor dem Haus. Dagmar: „Ich konnte so langsam mit ihm spazieren gehen,

wie ich wollte - aber er hat nur dort sein Geschäft erledigt.“

Beim Gassigehen würde Tommy auch immer ganz nah an ihrem Bein gehen. „Ich habe das Gefühl, dass er mir vertraut und denkt: Wenn er nahe bei mir ist, passiert ihm nichts“, so die Tierretterin.

Psychisch, aber auch körperlich ist Tommy gezeichnet. „Er frisst schlecht, hat vermutlich ein Darmproblem als Folge der Mangelernährung und wird deswegen jetzt behandelt“, erklärt Dagmar.

Bei der Rettung waren fast alle der Hunde klapperdürre und „wiesen zum Teil Verletzungen auf, die im Zusammenhang mit Rankkämpfen

Tommy musste damals in einem verdreckten Wohnwagen in Rath/Heumar leben.

Auch würde Tommy sich ein Loch in den Bauch freuen, wenn sie das Ostheimer Tierheim besuchen. „Das waren die ersten Menschen, die ihm was Gutes getan haben“, erklärt Dagmar. Die völlig verwahrlosten Hunde waren damals auf verschiedene Tierheime verteilt worden. Sie waren ängstlich und abgemagert, das Fell hing ihnen teilweise in dicken Filzklumpen vom Körper. Inzwischen konnten viele von ihnen vermittelt werden.

# Wander-Woman zu Gast im Tanzbrunnen



Christine Thürmer wurde im Laufe ihres Lebens zur Wander-Expertin.  
Foto: Mischa Gawronski

**Deutz.** Christine Thürmer hat seit dem Jahr 2004 rund 60.000 Kilometer zu Fuß zurückgelegt, dazu kommen 30.000 Kilometer mit dem Fahrrad und 6.500 Kilometer mit dem Boot. Je drei Mal hat sie die USA und Europa durchquert. Von ihren Erlebnissen erzählt die 57-Jährige nun in ihrer Show „Wander Woman“, die am 24. November im Tanzbrunnen zu einer humorvollen Gute-Laune-Veranstaltung ohne Lagerfeuerromantik und Outdoorklischees werden soll.

Als Christine Thürmer im Jahr 1967 geboren wird, weist nichts darauf hin, dass sie einst zur „Wander Woman“ werden sollte. Beim Sport ist sie als Kind zunächst eine Nieter. So macht sie als Erwachsene zunächst Karriere als Managerin, bevor sie nach einer unerwarteten Kündigung und dem Tod eines

Freundes erkennt: Zeit ist die wichtigste Ressource im Leben.

So wandert sie gänzlich untrainiert auf dem Pacific Crest Trail 4277 Kilometer von Mexiko nach Kanada – trotz Plattfüßen, X-Beinen und Übergewicht! Doch das sollte erst der Anfang sein.

Bei ihrer Show im Tanzbrunnen spricht sie über ihre Erfahrungen und beantwortet Fragen wie: Warum bereitet Christine Thürmer sich lieber am Computer als im Fitnessstudio auf ihre Touren vor? Wieso trägt sie unterwegs keine Unterhose, hat aber einen Müllsack dabei? Und was an diesem Leben macht so glücklich?

Zudem haben die Zuschauerinnen und Zuschauer vor Ort die Gelegenheit, ihre eigenen Fragen zu stellen, wobei die dreifache Bestsellerautorin auch während der

Veranstaltung vor keiner Antwort zurückschreckt.

Vielmehr beschreibt Christine Thürmer mit vielen lustigen, spannenden und nachdenklichen Anekdoten ihren Weg von der Couch Potato zur

Langstreckenwanderin und ihren Outdoor-Alltag als alleinreisende Frau. Dazu gibt es fürs Publikum erstaunliche Praxistipps, Tourenideen von Brandenburg bis Patagonien und eine Vorführung

ihrer minimalistischen Ausrüstung. Wanderinteressierte sollten an diesem Abend mit Christine Thürmer im Deutzer Tanzbrunnen also in jedem Fall auf ihre Kosten kommen.

**KÖLN BRÜCK** iG Handel, Handwerk und Gewerbe  
Kauf und Service ohne Streß...

**B. Abbing**  
Malermeister, Köln-Brück  
Tel.: 84 23 78, 0172/244 1944  
maler-abbing@web.de

**GLAS-SERVICE RENÉ SELBST**  
Tel. 0221/89 11 89 • Fax 8 90 27 81  
info@glaserei-selbst.de

**W. Benthues**  
Rollladen-+Sonnenschutz  
Meisterbetrieb  
Tel. 0 22 04 / 30 56 94

**BRÜCK** iG Handel, Handwerk und Gewerbe  
Kauf und Service ohne Streß...

**Elektro Ernst**  
MEISTERBETRIEB  
Elektro-Installation, Kundendienst  
51109 Köln, Olpener Str. 903  
Tel. 84 15 12, 01 71/4 58 46 24

**Werner Ströß**  
**SIGNAL IDUNA**  
Versicherungen und Finanzen  
Olpener Str. 945 Telefon 84 14 04  
51109 Köln (Brück) Fax 02 21/84 14 93

## Neue Methode zum Lederschutz

**Kalk.** Besonders ältere Ledereinbände aus dem 19. Jahrhundert sind stark vom „roten Zerfall“ bedroht. Bei diesem Schadensbild wird die Lederoberfläche von Büchern rissig und löst sich als rötlicher Staub ab. Um betroffene Objekte ressourcenschonend zu konservieren, entwickelt die TH Köln nun eine Stabilisierungsmethode, die auf nachhaltige Lösungsmittel setzt.

Kernziel des Projektes ist daher die Entwicklung einer nachhaltigen und standardisierten Methode zur Stabilisierung geschädigter Ledereinbände, um diese effizienter zu konservieren und schneller wieder verfügbar zu machen. Dabei setzt das Projektteam auf umweltfreundliche Lösungsmittel, sogenannte Green Solvents. Prof. Dr. Andrea Pataki-Hundt: „Wir werden verschiedene Mittel untersuchen, um das bestmögliche für die Festigung zu finden. Ein Kandidat ist zum Beispiel Ethyllactat, das aus Mais gewonnen wird. Es ermöglicht zum einen eine schonende und effektive Behandlung der historischen Bücher und ist zum anderen in hohem Maße biologisch abbaubar. Darüber hinaus ist es deutlich weniger toxisch als klassische Lösungsmittel.“

## Neue Post-Filiale in Gremberg

**Gremberg.** Die Deutsche Post hat am 2. September eine neue Filiale in Köln-Gremberg an der Gremberger Straße 200 eröffnet. Dadurch sollen der Standort und der Service der Post im Veedel gestärkt werden.

In der neuen Filiale können die Kundinnen und Kunden zum Beispiel Brief- und Paketmarken, Einschreibenmarken oder Packsets kaufen. Die Annahme von Brief- und Paketsendungen sowie Auskünfte zu Produkten und Service gehören ebenso zum Angebot der neuen Filiale. Außerdem können Kunden dort auch den Service „Postfiliale Direkt“ nutzen und sich Sendungen direkt an die Filiale senden lassen, um sie später dort abzuholen.

Mit der Eröffnung sollen den Kundinnen und Kunden kompetente und geschulte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei Wünschen und Fragen zu Postdienstleistungen zur Seite stehen. Auf diese Weise soll der gewohnte Service in allen Filialen sichergestellt werden.

**Kia Motors**  
jetzt auch in Bensberg  
**Autohaus Baldsiefen**  
Olefant 14, 51427 Berg, Gladbach

**düster** Komplettbäder aus einer Hand inkl. aller Handwerksleistungen  
HEIZUNGEN & BÄDER  
Hauptstraße 274 • Köln (Porz) • 0 22 03 - 89 64 90  
www.duester.com

**2.hand-Kaufhalle emmaus**  
Riesenauswahl auf 2000 m<sup>2</sup>  
- stündlich neue Gebrauchtwagen, 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 Duckerath oder Linie 3/18 bis Thielenbruch/Fußweg  
**Schlodderdicher Weg 48 • 51469 Berg, Gladbach**  
☎ 01 52/28 54 03 06

**Evangelisches Krankenhaus Bergisch Gladbach**  
**MEDIZINDIALOG**  
**Laienreanimation 100 pro**  
Ein Leben retten  
Referent: Sascha Velde, Oberarzt  
Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin  
In Zusammenarbeit mit dem DRK  
Do., 19. September 2024, 19:30 Uhr  
Forum im Ärztehaus I am Evangelischen Krankenhaus – 5. Stock  
www.evk.de  
Mit freundlicher Unterstützung: **VR Bank eG** Bergisch Gladbach-Leverkusen

**WÜNSCH heute**  
...preiswert in EURO:  
**Rinderflanksteak**  
so lange der Vorrat reicht ..... 100 g **1,59**  
**Deutsches Qualitätsgeflügel**  
**Hähnchenunterschenkel** ..... 100 g **0,59**  
**Duroc Rückensteak – mariniert**  
weitere Duroc Artikel möglich ..... 100 g **2,29**  
**Chili Cheese Griller** ..... 100 g **0,99**  
**Hausmacher Leberwurst** ..... 100 ml **0,99**  
**Riesen-Currywurst XXL**  
im Doppelpack 600 g 4,26 € ..... 100 g **0,71**  
**Bohnensalat grün mit Sahne** ..... 100 ml **0,66**  
**★Steakpfeffer**  
im 250-g-Aromabeutel – Beutel 4,45 € ..... 100 g **1,78**

Wünschs Würstchen GmbH  
Hermann-Löns-Str. 130  
Bergisch Gladbach  
Tel. (02202) 299 48-0  
Mo-Sa von 6-18 Uhr

**Für jeden: preiswert+gut einkaufen!**  
**WÜNSCH'S**  
Fleischspezialitäten  
...mit Sicherheit – Qualität aus Meisterhand.

Kalter Krieg: „Lost Place“ auf der Berrenrather Straße ist wie eine Zeitkapsel der 1980er

# Hier hätte die Stadtspitze überlebt



Ein Lageraum mit fluoreszierenden Streifen an der Wand ist komplett erhalten. Fotos: Schwienbacher

## Positive Auswirkungen auf das Demenzrisiko untersucht. Neue Studie: Gutes Hörvermögen unterstützt die geistige Fitness.

Wussten Sie, dass gutes Hören mit einem geringeren Demenzrisiko verbunden ist? Neueste Studien zeigen, dass bei älteren Erwachsenen eine Verbesserung des Hörvermögens einen positiven Einfluss auf die geistige Fitness haben kann.<sup>2,3</sup>



Dr. Maren Stropahl, promovierte Neurowissenschaftlerin und Leitung der Audiologie bei GEERS

„Viele Menschen unterschätzen die Auswirkungen eines Hörverlusts und halten ihn für ein reines Problem des Gehörs“, erklärt Dr. Maren Stropahl, promovierte Neurowissenschaftlerin und Leitung der Audiologie bei GEERS. Doch die Anstrengung, unvollständige Informationen zu verarbeiten, kann das Gehirn ermüden und stressen.<sup>4</sup> So fand eine Studie aus Dänemark heraus, dass Menschen mit unbehandeltem Hörverlust ein erhöhtes Demenzrisiko haben.<sup>1</sup>

**Hörgeräte können helfen.** Hörgeräte können bei frühzeitiger Anwendung den Hörverlust ausgleichen und somit die geistige Belastung reduzieren. Sie ermöglichen es dem Gehirn, Klänge und Gespräche besser zu verarbeiten, was die geistige Fitness unterstützen kann.<sup>2,3</sup>

**Hörvermögen regelmäßig testen.** In diesem Zusammenhang möchten wir von GEERS Sie einladen, Ihr Hörvermögen testen zu lassen. Der Test ist kostenlos und unverbindlich, dauert nur 15 Minuten und erfordert keine Überweisung des Hausarztes. Im Rahmen einer bundesweiten Aktion zur Vorsorge bietet GEERS diesen Test auch in Köln ohne vorherige Terminvereinbarung an. Nutzen Sie die Gelegenheit, um Ihre geistige Fitness zu unterstützen!

Weitere Informationen erhalten Sie online auf [geers.de/koeln](https://geers.de/koeln) oder telefonisch über unsere gebührenfreie Service-Hotline 0800 724 000 222.

### Kommen Sie zum Gratis-Hörtest!

Jetzt einlösen bei:

1. Neusser Straße 212, 50733 Köln
2. Dellbrücker Hauptstraße 116, 51069 Köln
3. Aachener Straße 531, 50933 Köln-Braunsfeld
4. Gotenring 9, 50679 Köln-Deutz
5. Venloer Straße 389, 50825 Köln-Ehrenfeld
6. Zülpicher Straße 346, 50937 Köln-Lindenthal
7. Rambouxstraße 327, 50737 Köln-Longerich
8. Bahnhofstraße 19, 51143 Köln-Porz
9. Breiter Wall 2-4, 50769 Köln-Worringen
10. Neumarkt 31, 50667 Köln-Zentrum
11. Heumarkt 43, 50667 Köln-Zentrum
12. Vorgebirgstraße 116, 50969 Köln-Zollstock

Einfach Coupon ausschneiden und im Fachgeschäft vorzeigen.



Code für Filiale



ANZEIGE

An einem Tag im Jahr 1983: Niemand bekommt mit, was sich unterhalb einer städtischen Realschule in Lindenthal unweit des Geißbockheims abspielt. In dem 33 Räume umfassenden, ausgebauten Keller-Komplex des Gebäudes an der Berrenrather Straße 488 wird im Rahmen einer geheimen Nato-Übung namens „Winter-Cimex“ der Ernstfall geprobt. Der Bunker ist der Ausweichsitz für die Kölner Verwaltungsspitze im Katastrophenfall. In dieser Übung geht es um einen angenehmen Kriegsausbruch. Das Szenario: Ein Luftangriff auf Chorweiler.

VON AYHAN DEMIRCI

Köln. Über eine unscheinbare Treppe gelangt man hinter in die von 60 Zentimeter dickem Stahlbeton, Stahltüren und Schleusen gesicherte „Verwaltungsbefehlsstelle“. Die Kommandozentrale ist ein aus den 1960er Jahren stammendes Relikt des Kaltes Krieges - mit original erhaltenem Inventar. 2010 enthüllte EXPRESS die Existenz des „vergessenen Bunkers“, so die Überschrift damals. Bei Planungen für einen Schulerweiterungsbau war der 700 Quadratmeter große Keller aus dem Jahr 1965 entdeckt worden. Auch heute sind die Telefonzentrale, die Fernschreiberanlage oder der Schlafsaal des Bunkers noch erhalten und begehbar. Kurios: Eine Sport-Seite des EXPRESS aus dem Jahr 1987 über das anstehende Spitzenspiel des 1. FC Köln gegen Werder Bremen war das jüngste Zeitdokument, das von Mitarbeitern der Stadt dort gefunden wurde.



Von außen lässt sich nicht erahnen, dass sich im Keller-Komplex des Schulgebäudes der „Kalte Krieg-Schutzraum“ befindet.



werden. Und ob ein privater Investor an einem Fortbestand der Anlage Interesse hätte, ist fraglich.

In dem Gebäude befindet sich mittlerweile einer von zwei Standorten der Gesamtschule Lindenthal - geplant ist jedoch, die beiden Standorte am Alten Militärring zusammenzulegen. Die Nutzung an der Berrenrather Straße wäre dann offen. Schwienbacher plädiert in jedem Fall für einen Erhalt des Bunkers, er sei „ein wichtiges Kapitel Kölner Stadtgeschichte“.

„Geschichte hautnah zum Anfassen“, nennt Schwienbacher den stummen Zeitzeugen des Ost-West-Konflikts zwischen der Nato und dem Warschauer Pakt, der die Welt über Jahrzehnte in Atem hielt. Die Verwaltungsbefehlsstelle an der Berrenrather Straße sollte der Ort sein, an dem die Kölner Verwaltungsspitze im Falle einer Katastrophe, etwa hervorgerufen durch einen möglicherweise mit Atomwaf-

geführten Krieg, verschiedene städtische Ämter hätte leiten sollen.

### Sowjetische Spione saßen gleich gegenüber

Die Bedrohung durch Russland hat mit dem Ukraine-Krieg eine neue, besorgniserregende Aktualität bekommen. Um so spannender ist ein Nebenasspekt der Geschichte um das verborgene Hauptquartier. Schwienbacher erzählt: „Ab 1974, also etwa zehn Jahre nach Baubeginn der Verwaltungsbefehlsstelle, wurde unmittelbar gegenüber der Schule die sowjetische Handelsmission errichtet. In den wenig schmuckvollen Immobilien, die bis heute der russischen Föderation gehören, saßen bis zur Aufgabe des Schutzraums sowjetische Agenten, die unter anderem mit Abhöraufgaben betraut waren. Auch soll dieser Ort Drehscheibe für Wirtschaftsspionage rund um sanktionierte westliche Hochtechnologieüter gewesen sein.“

## Lesen Sie am Sonntag

**Toxische Muster in der Beziehung**

Wenn aus der Liebe Gift wird

**Empfehlungen der Stars aus „Dahoam is Dahoam“**

Die besten Bayern-Tipps für den Herbst

schnell. schneller.



aktuell und regional

Lesen Sie unsere Inhalte auch auf [Rheinische Anzeigenblätter.de](https://www.rheinische-anzeigenblaetter.de)

## Su säht mer en Kölle

Wat es ne Büggel?



Ne Büggel ess op Huhdüttsch ein Beutel. Su ka'mer ne Büggel Jeld hann wat mer einem uss dem Büggel trecke kann (sich bereichern kann). Et jitt der Klingelbüggel en der Kirch, en dä mer jet erenschmieße soll. Minge Besteva (Großvater) hatt ne Tubacksbüggel (Tabakbeutel). Die jitt et hück och

Katharina Petzoldt



Uns gibt es auch im Internet: [www.express-die-woche.de](https://www.express-die-woche.de)



## GEERS

Diese GEERS Fachgeschäfte werden betrieben von der Sonova Retail Deutschland GmbH, Otto-Hahn-Straße 35, 44227 Dortmund

<sup>1</sup> Cantuaria, et al. (2024). Hearing loss, hearing aid use, and risk of dementia in older adults. JAMA Otolaryngology-Head & Neck Surgery, 150(2), 157-164. <sup>2</sup> Sarant et al. (2024). ENHANCE: a comparative prospective longitudinal study of cognitive outcomes after 3 years of hearing aid use in older adults. Frontiers in Aging Neuroscience, 15, 1302185. <https://audiologyblog.phonakpro.com/results-of-the-enhance-study-after-3-years-of-hearing-aid-use/> <sup>3</sup> Lin, et al. (2023). Hearing intervention versus health education control to reduce cognitive decline in older adults with hearing loss in the USA (ACHIEVE): a multicentre, randomised controlled trial. The Lancet, 402(10404), 786-797. <https://www.achievestudy.org/> <sup>4</sup> World Health Organization. (2021). World report on hearing. Geneva: World Health Organization. Retrieved March 8th, 2021. <https://www.who.int/publications/i/item/world-report-on-hearing>

## PARKETTSONNTAG SCHAUTAG am 15. September

Von 13 bis 17 Uhr in allen unseren Parketthäusern

Parkett Dietrich®  
VERLEGEHANDWERK SEIT 1918

[www.parkett-dietrich.de](https://www.parkett-dietrich.de) • Sonntags keine Beratung und kein Verkauf

# Das Weltkulturerbe Dom ist aktuell umgeben von Zäunen, Gerüsten und Müllcontainern

Die Domplatte an der Westfassade ist unter der Woche größtenteils gesperrt, weil bei Bauarbeiten an der Kathedrale etwas herunterfallen könnte.  
Foto: Demirci



## Ein trauriges Bild von allen Seiten

Auf dem Weg zum Kölner Hauptbahnhof gewesen. Den Kölner Dom gesehen. Stehen geblieben. Oh mein Gott, was ist denn hier los?

von AYHAN DEMIRCI

**Innenstadt.** Schon oft war das Umfeld der Kathedrale Thema im EXPRESS und wird es auch in Zukunft immer wieder sein. Das ist auch dringend nötig, wie diese Momentaufnahmen vom vergangenen Freitagvormittag zeigen.

Es ist ein einziges Tohuwabohu: Zäune, Container, Absperrungen, und sogar ein grauer Müllcontainer steht vor der „Tür“ – das alles wirkt angesichts der Majestät des Köl-

ner Doms grotesk unangemessen. Oft liegt der Schmuttel im Detail. Aber es ergibt einen Gesamteindruck. Und der ist leider nicht gut.

So gibt der Dom zurzeit von jeder Seite ein trauriges Bild ab: Eine breite, graue Absperrung am Südportal, eine bereits seit Wochen bestehende weiträumige Absperrung an der Westfassade, die bis um die Ecke zur nördlich gelegenen Domtreppe reicht (aus Sicherheitsgründen wegen Arbeiten am nördlichen Domturmgerüst, die Passanten gefährden könnten), außerdem Bauzäune am Domchor und dem Domherrenfriedhof.

Die Baustellen Dom-Hotel, Blau-Gold-Haus, Römisch

Germanisches-Museum und Laurenz-Carré komplettieren das Kölner Trostlos-Ensemble.

Das bunte Farbenspiel der Fahnenmaler auf der Domplatte ist kein Trostpflaster, im Gegenteil. Die Stadt hatte vor der Fußball-EM angekündigt, dass die Malerei untersagt wird – nichts dergleichen wurde unternommen. Oder es hält sich niemand an das Verbot. Die Stadt hatte ihre Entscheidung unter anderem mit übergriffigem und aggressivem Verhalten der Maler begründet. Fest steht, dass die Farben dem Untergrund seit nun vielen Jahren massiv schaden. Fast könnte man es für klüger halten, die Fläche dem Café Reichard zu verpachten ...

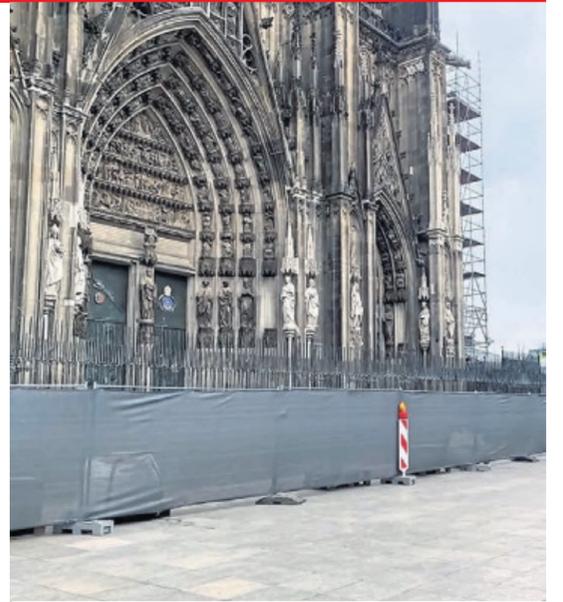
Gleich neben dem Hauptportal des Doms an der Westfassade fällt ein neuer abgesperrter Bereich mit schwarzem Sichtschutz auf. Abgesehen davon, dass jemand sein Fahrrad am Bauzaun abgeschlossen und direkt am Domgemäuer geparkt hat, verbirgt sich hinter dem weiteren Fremdkörper zumindest eine positive Neugierigkeit.

Hinter der Absperrung soll ein bronzenes, sogenanntes Blinden-Modell des Kölner Doms installiert werden – solche maßstabgetreuen Abbildungen kennt man von anderen berühmten Kathedralen wie dem Aachener Dom oder vom Straßburger Münster.

Auch ein blauer, von rot-

weißen Baken umringter Container an der Südseite des Doms fällt unangenehm auf, dient aber der RheinEnergie für ein neues Projekt, wie von der Dombauhütte zu erfahren war: Die nächtliche Beleuchtung des Domes soll verbessert werden – bei gleichzeitiger Strom-ersparnis durch fortschrittliche Technik.

Brennpunkt Dom: Dass die Kathedrale direkter Nachbar des Hauptbahnhofs ist und gleichzeitig Deutschlands Tourismusattraktion Nummer Eins stellt die Planer seit Jahrzehnten vor enorme Herausforderungen. Oft wirkt die Kathedrale in diesem riesigen Treiben als armer, kolossaler Statist.



An der Südseite: Alles ist abgesperrt.

Foto: Demirci

**Alexianer**  
ALEXIANER KÖLN GMBH

## Alexianer Klostergespräche

**Krisen, Krieg und Klimawandel:  
Wie wir trotz gesellschaftlichem Dauerstress gerade jungen Menschen helfen können, wieder psychisch gesünder zu werden**

**Mittwoch, 18. September 2024, 19:00 Uhr**

Unsere Expertin auf dem Podium ist: Dr. Carina Contreras, Leitende Psychologin am Alexianer Fachkrankenhaus Köln. Im Anschluss an den Vortrag gibt es Gelegenheit zu Fragen. Dr. Ulrike Klose, Oberärztin am Alexianer Fachkrankenhaus Köln

Eintritt und alkoholfreie Getränke frei.  
Die Alexianer-Klostergespräche finden im Dominikus-Brock-Haus auf dem Alexianer-Gelände, Kölner Straße 64, in 51149 Köln-Parz statt.  
Parkplätze vor dem Haus, Linie 7 der KVB Haltestelle Ensen Kloster

📱 Folgen Sie uns auf Instagram @alexianer\_koeln

ANZEIGE

# Die pflanzliche Innovation bei hartem Stuhl



Sie haben gelegentlich Probleme auf die Toilette zu gehen und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist es schmerzhaft und langwierig? So können Sie gegensteuern!

Verstopfung zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsproblemen: Fast ein Fünftel aller Deutschen ist zumindest gelegentlich davon betroffen, Frauen sogar doppelt so häufig wie Män-

ner. Auf der Toilette geht dann oft gar nichts mehr. Und wenn doch, verursacht der harte Stuhl Schmerzen oder es bleibt das Gefühl einer nicht vollständigen Darmentleerung zurück. Auch Hämorrhoiden können die Folge sein. Ganz klar: Die Verstopfung muss weg! Doch wie geht das am besten? Und was ist überhaupt für den unangenehmen Streik im Darm verantwortlich? Wir haben nachgeforscht.

### Ursachen kaum zu vermeiden

Die Ursachen für gelegentliche Verstopfung und harten Stuhl sind vielfältig und reichen von falscher Ernährung und Stress bis hin zur Einnahme bestimmter Medikamente und dem wiederholten Aufschub des Toilettengangs – etwa, weil es am Arbeitsplatz unangenehm ist. Bei Frauen kommen hormonel-

le Schwankungen während des Zyklus oder in den Wechseljahren hinzu. Man sieht: Sämtliche Auslöser zu vermeiden ist praktisch unmöglich. Dennoch gibt es einiges, was wir selbst tun können, um gegenzusteuern. Dabei sollte die Verwendung von Abführmitteln immer die Ausnahme sein. Schließlich kann eine häufige Einnahme zu einem Gewöhnungseffekt führen.

Meistens lässt sich die Darmtätigkeit jedoch ohnehin mit einer deutlich sanfteren Methode wieder in Schwung bringen. Nämlich mit einer ausreichenden Ballaststoffzufuhr.

### Wie funktionieren Ballaststoffe?

Anders, als der Name „Ballaststoffe“ vermuten lässt, sind sie keineswegs eine „Last“. Im Gegenteil: Bei ausreichender Zufuhr regen sie durch ihren Quellereffekt rasch die Darmbewegung an und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz. Für diesen Effekt ist eine Kombination mehrerer Ballaststoffe in sinnvoller Dosierung ausschlaggebend. Diese ergänzen sich nämlich gegenseitig in ihrer Wirkung.<sup>1</sup> Empfehlenswert sind etwa Äpfel, Pflaumen, Gerstengras, Flohsamen oder die Yaconwurzel.

### Neu am Markt

Ein innovatives Produkt aus der Apotheke begeistert: Dr. Böhm® Darm aktiv – die erste pflanzliche Kombination der oben genannten Ballaststoffe plus wohl-tuendem Kümmel.

Das fruchtige Trinkpulver wird bei Bedarf einfach mit ca. 0,25 Liter Wasser aufgelöst und ein- bis zweimal täglich getrunken (am besten morgens und abends). Es sorgt durch die darin enthaltenen Flohsamen für eine Anregung der Darmtätigkeit sowie eine regelmäßige und angenehme Darmentleerung. Im Gegensatz zu vielen Abführmitteln bleiben bei dieser pflanzlichen Formulierung auch Gewöhnungseffekte aus.

<sup>1</sup>Christodoulos S et al. Systematic review with meta-analysis: effect of fibre supplementation on chronic idiopathic constipation in adults. *Aliment Pharmacol Ther* 2016; 44 (2): 103–16.

**FRAGE** an den Experten

Priv. Doz. Dr. Karl Philipp Mirak-Caamaño,  
Ärztlicher Leiter, Privatklinikum Hansa

**Wie hängen harter Stuhl und Hämorrhoiden zusammen?**

Was viele nicht wissen: Jeder Mensch hat Hämorrhoiden. Dabei handelt es sich um Blutgefäße rund um den Darmausgang. Harter Stuhl führt dazu, dass der Darm nur durch verstärktes Pressen entleert werden kann. Dadurch können sich die Hämorrhoiden vergrößern und zu Schmerzen oder Blutungen führen. Eine ballaststoffreiche Ernährung kann helfen, solchen Problemen vorzubeugen.

## PRODUKT-TIPP bei hartem Stuhl

### Dr. Böhm® Darm aktiv

**NEU**

- ✔ Angenehm weicher Stuhl dank Flohsamen
- ✔ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✔ Schmeckt auch Kindern

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Darm aktiv gerne für Sie.  
**PZN: 19251696 (6 Sachets)**  
**PZN: 19105730 (20 Sachets)**



# Reisemarkt

## Reise und Erholung

Airporttransfer Supergut & Supergünstig  
02234-4306380



21.10. - 24.10.24	4 T. Sylt & Föhr für Singles, HP	ab € 449,-
04.11. - 08.11.24	5 T. Danzig - Ostseegeflüster, HP	ab € 529,-
05.11. - 09.11.24	5 T. Spessart - Preisknüller, HP	ab € 499,-
06.11. - 10.11.24	5 T. Rügen - Binz, Preisknüller, HP	ab € 449,-
07.11. - 11.11.24	5 T. Schottland, HP	ab € 509,-
15.11. - 17.11.24	3 T. Saisonabschluss 2024, HP	ab € 329,-
21.11. - 24.11.24	4 T. Stettin, HP	ab € 499,-
28.11. - 01.12.24	4 T. Altmühltal - Weihnachtszauber, HP	ab € 499,-
28.11. - 01.12.24	4 T. Schwarzwald - Tradition & Charme, HP	ab € 322,-

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



[www.Benninghoff-Reisen.de](http://www.Benninghoff-Reisen.de)

# Stellenmarkt

## Stellenangebote

**Abfallbetrieb KONNEX** sucht ab dem 07.10.2024 Mülllader, Anlagenarbeiter, Behälterservice, Kraftfahrer Kl. 2, Kfz-Mechatroniker für Nutzfahrzeuge (m/w/d) in Köln Vollzeit. Attraktiver Stundenlohn + Spesen + Jobticket. Jetzt bewerben! 0221-3567481 - info@konnex-zeitarbeit.de

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

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

**Bürokräft** für vorbereitende Buchführung und allgemeine Bürotätigkeiten mit Berufserfahrung in Teilzeit (3 Tage/Woche) gesucht. Bewerbungen unter [www.info@immo-mpm.de](mailto:www.info@immo-mpm.de)

**Busbegleitung** auf Minijob-Basis, im Kölner Norden, für eine Werkstattlinie, gesucht. Mingsels-Reisen Köln. ☎ 0221-9703700

**Busfahrer/-in** in Vollzeit für den Reiseverkehr/Schullinien mit D/DE gesucht. Mingsels-Reisen Köln. ☎ 0221-9703700

Für unsere **Geschäftsleitung** suchen wir 3x wöchentlich (ca. 20 Std.) eine erfahrene Haushaltshilfe in Dauerstellung nach Köln-Junkersdorf. 2 Personen Einfamilienhaushalt. Sie sind vertraut mit Unterhaltsreinigung, Bügelwäsche, Fensterreinigung. 0221-4950180 Fr. Kleine

**Exam. Pflegepersonal** für Beratungsgespräche zu Topkonditionen mit flexiblen Arbeitszeiten Mo. - Fr. gesucht. E-Mail: [sy@krankenpflege-walter.de](mailto:sy@krankenpflege-walter.de)

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

**Fahrer/in** und Begleitperson für die Schülerbeförderung im Raum Euskirchen/Köln/Bonn mit Firmen PKW gesucht. 3-4 Std schultäglich. Rufen Sie mich gerne an: ☎ 0171-3310816

**Friseur** (m/w/d), mit Berufserfahrung, 3-5 Tage wöchentlich, gesucht Einkaufszentrum Chorweiler. Coiffeur Zander, Tel. 0172-2904758

**Friseur Kopfsalat und Salon Grün-korn in Köln-Dellbrück** sucht motivierte **Friseure** (w/m/d) gerne auch **Jungfriseure** (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 **Jungfriseure** (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 unsere **Schulcafeeteria** in Ehrenfeld suchen wir ab sofort eine Aushilfe. Arbeitszeit zwischen 9 und 13 Uhr. Bitte nur mit sehr guten Deutschkenntnissen. 0173-9304569

**Hausmeisterunterstützung** 538 € Köln ☎ 0173-2549161

**Bäcker m/w/d für Di. bis Sa. min. 3300,- € Brutto Interesse 0177-4471593**

**Kiosk** sucht Freundliche, weibliche Unterstützung leichte Verkaufstätigkeit 0163-3317779

**KONNEX** sucht Lagermitarbeiter/ Staplerfahrer (m/w/d) in Köln Vollzeit. Attraktiver Stundenlohn + Spesen + Jobticket & Übernahmeoption. Jetzt bewerben! 0221-3567481 - info@konnex-zeitarbeit.de

**Lagerarbeiter** ab EUR 14,00 Stundenlohn AGLIS-Zeitarbeit. Hohenstaufenring 72, 50674 Köln ☎ 0221-234785

**Physiotherapeut/in + Masseur/in** zur Verstärkung für Praxis in Troisdorf gesucht. ☎ 0177-4005700

**DICON**

**Metallbauer / Produktionshelfer** gesucht. DICON ☎ 02241-70777

**PDL & stellvertr.** PDL, sowie ex. Gesundheits- und Krankenpfleger und ex. Altenpfleger m/w/d in Voll- oder Teilzeit gesucht. Private KFZ-Nutzung u. Weiterbildung möglich. Tel: 0177-2001123

**Putz- und Bügelhilfe** für 2-Personenhaushalt, Nichtraucher, wöchentlich 4-5 Std. in 50999 Rodenkirchen gesucht. ☎ 0221-2760620

**Reinigungskraft** 2-4 Std/Woche auf Minijob-Basis gesucht. Rentnerhaushalt Porz nahe Bahnhof. 02206-9193822 ab 18 Uhr

**Reinigungskraft** für Großküche gesucht. Wir suchen 5 Std./täglich, Montag bis Freitag von 14-19 Uhr, ab dem 01.10.24 eine/n m/w/d zuverlässige Reinigungskraft für unsere Großküche in der Kölner Innenstadt. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung. ABAKUS GmbH 0221-920840 oder info@abakus-koeln.com

**Reinigungskraft gesucht:** Siemes Schuhcenter, Horbeller Str. 4, 50858 Köln-Marsdorf, AZ. Mo.-Sa. 8:30-10:00 Uhr. Bewerbung bitte unbedingt mit Angabe Ihrer ☎ 02452-1571494

**SERVICE CONCEPT**

Werte erhalten - Gebäude managen - Service leben

**Reinigungskräfte** (m/w/d) auf Teilzeit oder Minijob Basis für Köln/Sülz morgens ab 5.15 Uhr ab sofort gesucht. Telefonische Bewerbung unter: Service Concept GM West GmbH 0211-53805000

**Tägliche Zahnarztpraxis-Reinigung**, 90 m² in Köln-Weiden bei freier Zeiteinteilung/Minijob, ☎ 02234-49513

**Callcenter Agent** (m/w/d) im Bereich Flirt & Erotik gesucht. Guter Verdienst, freie Zeiteinteilung, Home Office möglich. Tel. 0221-96446 4218

**Traditionsbäckerei Balkhausen** braucht Verstärkung im Verkauf und Bäcker für die Backstube (m/w/d), Vollzeit/Teilzeit. balkhausen@hotmail.de ☎ 0221-2570264

**Vorarbeiter/in** für ein Objekt in Köln Poll. Erforderlich: Führerschein Klasse B und gute Deutschkenntnisse. Erfahrung in der Reinigung, selbstständiges arbeiten. ☎ 0160-7161021 oder 0170-7981125

**Zeitschriftenzustellung**, Lesezirkel Feierabend, Minijob, donnerstags, mit eigenem PKW, festes Liefergebiet, Dauerstellung ☎ 0221-5994021

**Niederberger Gruppe** sucht **Mitarbeiter** auf Steuerkarte für unser Objekt in Rodenkirchen. AZ Mo.-Fr.: 06:30 Uhr bis 10:30 Uhr, AZ Mo.-Do.: 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr, AZ Fr.: 13:00 Uhr bis 15:00 Uhr. Bei Interesse bitte unter 0163/6351177 melden

**Krankenfahrdienst Büttgen** sucht **Disponent/Fahrer** (m/w/d) Voll- und Teilzeit sowie **Fahrer** für Seniorentagesstätten in Wesseling, Köln und Leverkusen  
**02 21 / 79 10 88 74 oder 01512 / 16 19 43 5**

**Erfahrene Haushaltshilfe**  
3x wöchentlich (ca. 20 Std.) nach Köln-Junkersdorf in Dauerstellung gesucht. 2 Personen Einfamilienhaushalt. Sie sind vertraut mit Unterhaltsreinigung, Bügelwäsche, Fensterreinigung. ☎ 02234/942525

**EXPRESS DIE WOCHE IMPRESSUM**  
Wochenzeitung für die Stadt Köln mit 11 Teillausgaben

**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@mdumont.de  
Verantwortlich für den Anzeigenteil: Oliver Siegert, wohnhaft in Köln  
Gültige Preisliste Nr. 3 ab KW 01/2024

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

**Zustellung/Vertrieb:** Rheinische Direkt-Werbung GmbH & Co. KG, August-Horch-Str. 10, 51149 Köln  
[www.rdw-koeln.de](http://www.rdw-koeln.de)

**Druckauflage:** 537.902 Exemplare  
**Verteilte Auflage:** 502.979 Exemplare (laut ADA 2. Quartal 2024), kostenlose Verteilung an die Haushalte in Köln

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

**Redaktionschluss:** 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](mailto: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](http://www.werbung-im-briefkasten.de)  
Diese Zeitung wird unter Verwendung von Google-Fonts hergestellt.

**BVDA** Bundesverband kostenloser Wochenzeitungen  
**ADA** Aufgabekontrolle der Anzeigenblätter

# Neue App soll für mehr Sicherheit auf dem Heimweg sorgen

# Bodyguard im Taschenformat



Zum Feiern trifft man sich in der Regel mit Freunden, doch den Heimweg müssen viele meist allein bestreiten. Dunkle Ecken, verlassene Bahnhöfe und zwielichtige Gestalten machen den Weg für die Feiernden, aber auch für Familie und Freunde nicht angenehmer. Abhilfe könnte nun eine App fürs Smartphone schaffen. Sie vereint gleich mehrere Vorteile.

Köln. Als Teenager hat Okay Durmus gerne in Köln gefeiert. Auf dem Heimweg hat er sich, wie viele andere auch, leider nicht immer sicher gefühlt, wie er sagt. Als die kleine Schwester des heute 24-jährigen vor einiger Zeit spät abends nach Hause kam und im Nebensatz erwähnte, dass sie ihren Live-Standort noch deaktivieren müsse, kam dem Geschäftsführer von Guardy die entscheidende Idee.

„Ich habe mir überlegt, dass es eine einfache App geben müsste, die man während man unterwegs ist, einschalten kann.“, so Durmus. Der Grundstein für die neue kostenlose Guardy App war gelegt.

Okay Durmus gründete die Firma und fand schnell einen Entwickler und einen Investor, die ihm halfen, sein Konzept innerhalb einiger Monaten umzusetzen. Ab sofort sorgt Guardy für einen sicheren Heimweg, doch wie schafft eine Smartphone-App dies? Okay Durmus erklärt das Prinzip: „Indem der Benutzer beim Aktivieren der App die Notfallkontakte benachrichtigt, kannst man zwei verschiedene Alarme senden: entweder man schickt den aktuellen Standort oder zusätzlich noch einen Live-Stream an alle Notfallkontakte. Zudem können die Anwender der App unsichere Standorte für alle Nutzer markieren und sich somit gegenseitig helfen. Diese werden mit einem orangefarbenen Dreieck auf der Karte gekennzeichnet.“

Guardy bietet dem Nutzer Sicherheit in vielen Lebenslagen: Nach einer langen Nacht mit Freunden lässt sich der Heimweg sicher antreten. Eltern können den Schulweg ihrer Kinder überwachen und im Notfallmodus schnelle Hilfe anfordern. Auch bei Sport- und Outdoor-Aktivitäten ermöglicht Guardy, die Route zu teilen, sodass Freunde und Verwandte immer wissen, wo der App-Nutzer sich befindet.

Die Anwendung Guardy funktioniert generationen- und

Zu später Stunde allein unterwegs und ein mulmiges Gefühl? Eine neue App soll den Heimweg sicher machen. Foto: Eugenio Marongiu - stock.adobe.com; Grafik: Guardy



klassenübergreifend, weil die App kostenlos und einfach zu bedienen ist. Wenn Senioren abends noch mit dem Hund im Park unterwegs sind, ist Guardy genauso nützlich, wie während des ersten Dates mit einem „Fremden“. Die App fragt nach dem starten: „Hey, sollen wir losgehen?“ Ein Fingertipp später schaltet Guardy sich scharf und sichert wie ein virtueller Schutzengel den Heimweg.

„Im Notfall können die gespeicherten Notfallkontakte zum angegebenen Standort kommen oder die Polizei rufen. Der Nutzer kann mit der App auch ein Video aufzeichnen lassen, das automatisch in einer Cloud gespeichert und an alle Notfallkontakte live gestreamt werden kann. Damit stellen wir sicher, dass die Aufnahme auf dem Handy von einem potenziellen Täter nicht gelöscht werden kann und die Notfallkontakte direkt die Situation einschätzen können“, führt Durmus weiter aus.

Die Schwester von Geschäftsführer Okay Durmus fühlt sich seit Nutzung der App sicherer, wenn sie allein unterwegs ist. „Das ungute Gefühl nach dem Clubbesuch hat sie seitdem nicht mehr“, ergänzt Okay. Die App lässt sich kostenlos im jeweiligen Appstore herunterladen.

## Arbeitsangebote

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

**An Garten** und Hausstechnik interessiert? Ca. 8 Stunden die Woche. ☎ 0151-57949396

**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](http://www.zusteller-jobs.net)

**Haushaltshilfe**, deutschsprachig für 2 Personen-Haushalt, Köln-Rodenkirchen gesucht. Die Tätigkeit umfasst alle üblichen Hausarbeiten, mind. 25 Std. die Woche. Bei Interesse: ☎ 0151-57949396

**Hausmeisterteam** sucht Verstärkung für Treppenhausräumung, Büoreinigung, Führerschein Voraussetzung. in fo@schneider-dienstleistungen.eu ☎ 0177-8658556

**Hausmeisterteam** sucht Verstärkung zur Pflege von Außenanlagen Helfer (Gärtner). Führerschein Voraussetzung, in fo@schneider-dienstleistungen.eu, ☎ 0177-8658556

**Putzhilfe** 1 x wöchentlich 3 Stunden in Porz gesucht. 0151-61934990

**Spüler/Küchenhelfer/innen** (m/w/d). Wir suchen kurzfristig für unsere Spülküche in Köln-Poll in Teilzeit od. Minijob Spüler/innen. Arbeitszeit Montag bis Freitag 11-15 Uhr. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung an ABAKUS GmbH, ☎ 0176-30121718 oder info@abakus-koeln.com

**Unternehmen** aus Köln-Vingst sucht Aushilfe auf Teilzeitbasis für die Verklebung von Elektrobauteilen, flexible Arbeitszeit. Elektrovorkenntnisse erforderlich, mail an: grunau@jungblut.de oder 0173-2359230

Wir suchen ab sofort **Reinigungskräfte** (m/w/d) in Teilzeit oder auf 538,00 € Basis. Hotel am Freischütz, Zufahrtsweg 1, 50354 Hürth. Melden bitte unter ☎ 02233-932330 oder per Mail: [m.may@hotel-am-freischuetz.de](mailto:m.may@hotel-am-freischuetz.de)

## Stellengesuche

Frau sucht Putzstelle. ☎ 01521-6870635

## Arbeitsgesuche

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

**Erfahrene Frau** sucht Putz-/Bügelstelle ☎ 0151-53237366

**Fensterputzer** hat noch Termine frei, biete TA Dienstleistung zu Top-Preisen ☎ 0221-71597450

**Fensterputzer** sucht Arbeit ☎ 0178-3036368

**Gärtner** macht alles rund ums Haus. ☎ 0152-18660949

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

**Maler gesucht**, günstig? Jetzt anrufen! ASiM 0162-6543331

**Maler, Bodenleger, Putzer**, sehr zuverlässig, sauber, günstig, ☎ 0160-95506055

**Suche** Arbeit als Seniorenbetreuung. ☎ 0176-22022848

**Suche** eine Stelle als Altenpflegerin und Haushaltsführung in Köln, entweder 24 Stunden oder ganztägig. Referenzen und Auto sind vorhanden. ☎ 0173-6945421

**Übernahme** Gartenarbeit mit Entsorgung, aller Art. ☎ 0163-6776841

**Zuverlässige Frau** sucht Putzstelle. ☎ 0176-72815768

**Zuverlässige Putzhilfe** sucht Stelle für Privathaushalte und Büros ☎ 0177-9703472

Ein Angebot von: **Anzeigenblätter.de**

Ihre Anzeigen auch online!

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

**Unterstützung in Ihrer Wohnumgebung gesucht!**

Möchten auch Sie sich über eine neue Aufgabe/einen monatlichen Zuverdienst freuen?

Jeder ab 13 Jahren, der am Wochenende (am Freitag oder am Samstag) auch nur wenige Stunden Zeit hat, kann als Zeitungszusteller(m/w/d) für uns tätig werden.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

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

**RDW** Rheinische Direkt-Werbung GmbH & Co. KG, August-Horch-Str. 10, 51149 Köln

## Diese Ausgabe (auch in Teillaufgaben) mit Beilagen von:

Action	JYSK
Aldi	Kodi
BAC	Köln
Handels GMBH	Getränkzentrum
Bauhaus	Getränkzentrum
CAN Getränke Markt	Lidl
Centershops	Mack Optic
Der Küchenmacher	Hörakustik
d-m	Meroh
E-Center	Multipolster
Edeka	Nahkauf
Gammy	Netto
Getränkemarkt	Norma
Getränke Bersan	OkiDoki
Getränke Breidenbach	Getränkeshop
Getränke Granderath	Ostermann
Getränke Schneider	Penny
Getränke Südth	Poco
Kilic & Kilic	Porta
Globus Bau	Rewe
Globus	Roller
Hit	Rossmann
Höffner	Schaffrath
Hören und Sehen	Segmüller
Junkersdorf	Thomas Philipps
	Toom
	Trinkgut
	Worringer
	Getränkemarkt

**Sprinter und Rollstuhlbasketballer aus der Domstadt erfolgreich**

# Drei Mal Edelmetall für kölsche Parathleten



Der Kölner Rollstuhlbasketballer Thomas Reier freut sich über den Gewinn der Bronzemedaille. Foto: RBC Köln 99ers

Mehr noch: Wie viele Parathleten ist Reier glücklich, dass Sportler mit Behinderung zuletzt mehr Aufmerksamkeit erlangen konnten. „Die Paralympischen Spiele haben wirklich viele Menschen verfolgt, was uns unheimlich freut. Denn wir hoffen, dass dadurch der Stellenwert des Sports für Menschen mit Behinderung wächst und sich mehr Menschen mit Handicap selbst dafür entscheiden, aktiv zu werden“, sagt Reier. „Auch deshalb hoffe ich, dass es uns gelungen ist, zu zeigen, dass unser Sport cool ist und es Spaß macht, dabei zuzuschauen.“

Gleichzeitig will sich Reier nicht auf dem größten Erfolg seiner Karriere ausruhen. „Die Medaille wird bei mir zu Hause einen ganz besonderen Platz bekommen. Immer, wenn ich sie sehe, werde ich wohl an diese unvergessliche Zeit zurückdenken. Doch ich möchte mich weiter verbessern und mit unserem Team auch in Zukunft große Erfolge feiern“, blickt Reier voraus. An die Leistungen der beiden Finalisten Großbritannien und USA mittelfristig heranzukommen, sei zwar schwer, durchaus aber ein Ziel der ambitionierten deutschen Rollstuhlbasketball-Nationalmannschaft. „Wir genießen den Erfolg. Gleichzeitig geht es darum, in die Zukunft zu schauen und zu sehen, wo wir uns verbessern können“, sagt Reier. „Denn wir wollen in Zukunft auf dem Level der Amerikaner und Engländer mithalten können. Wir können es kaum abwarten, bei den nächsten großen Turnieren anzutreten und dann vielleicht sogar Silber oder Gold zu holen.“

Dadurch könnte Reier mit seiner Mannschaft erneut Geschichte schreiben und einmal mehr viele Menschen für seine Sportart begeistern. Ein Ziel, für das er in den nächsten Monaten und Jahren gerne weiter unnachgiebig trainiert.

Die Paralympischen Spiele von Paris sind am vergangenen Wochenende zu Ende gegangen. Die Athleten aus Köln konnten dabei durchaus überzeugen, drei von ihnen sind sogar mit einer Medaille in die Domstadt zurück gekehrt.

von ALEXANDER BÜGE

**Köln.** Für das erste Edelmetall aus Kölner Sicht sorgte Sprinter Felix Streng, durch einen 10,77 Sekunden schnellen Lauf über die 100-Meter-Distanz in der Startklasse T64. Dieser bescherte Streng die Bronzemedaille. Doch nicht nur das: Der 29-jährige bestätigte seine Topform auch über

die 200-Meter-Distanz, bei der er nach 21,86 Sekunden als Zweitschnellster ins Ziel kam. Sein Jubel über den Gewinn der Silbermedaille wurde allerdings nach nur einigen Minuten jäh unterbrochen. Denn Streng hatte die Linie seiner Laufbahn während des Finales einige Male um Fingersbreite übertreten. Die bittere Folge: Die Disqualifikation, die Silbermedaille war somit futsch. Über diese konnte sich allerdings Strengs Sprint-Kollege Johannes Floors freuen. Schließlich zeigte der 29-jährige über die 400-Meter-Distanz in der Startklasse T62 eine starke Leistung, durch die er letztlich nach 46,90 Sekunden als Zweiter ins Ziel kam.

Für die größte Überraschung aus Kölner Sicht sorgte allerdings Thomas Reier mit der deutschen Rollstuhlbasketball-Nationalmannschaft. Zwar war diese nach einem starken Auftritt beim Nations Cup mit viel Selbstbewusstsein ins paralympische Turnier gestartet, doch nach zwei verlorenen Vorrundenspielen ging sie nicht als Favorit in die K.o.-Runde. Dennoch setzten sich die Deutschen im Viertelfinale überraschend mit 57:49 gegen Spanien und nach dem verlorenen Halbfinale (43:71 gegen Großbritannien) beim Spiel um Platz drei dann überzeugend mit 75:62 gegen Kanada durch. Der Bronzescup der deutschen Rollstuhlbasketballer war damit perfekt.



Fitnesskurse im Freien erfreuen sich großer Beliebtheit. Foto: Weiser

## Neue Fitness-Regel im Freien?

von ALEXANDER BÜGE

**Köln.** Fitness-Kurse im Freien sind bei vielen Kölnern enorm beliebt. Doch die Stadt lässt diese auf ihren Grünflächen nicht zu, wie Express – Die Woche berichtete. Der Grund für das Verbot: Die Stadtverwaltung argumentiert, dass Kölner Parks und Grünflächen laut Stadtordnung für Naherholung und Freizeitgestaltung genutzt werden sollen. Durch Kurse von kommerziellen Anbietern würden diese hingegen überlastet. Würde man Sondernutzungsrechte erteilen, könnten weitere Anbieter Ansprüche geltend machen. Dadurch könne es letztlich zu einer Überfüllung der Grünflächen in Köln kommen. Bei Nichtbeachten droht ein Bußgeld.

Eine Regelung, die nicht nur bei Anbietern und Freizeitsportlern, sondern auch beim Stadtsportbundchef Peter Pfeifer für Kopfschütteln sorgt. „Die oberste Prämisse muss es sein, dass die Leute Sport machen und auch dabei bleiben – was im Sinne der Stadt sein

sollte. Denn die meisten Menschen tun dadurch etwas für ihre Gesundheit, was wiederum dafür sorgt, dass die Krankenkassen weniger stark belastet werden. In der Regel sind die Menschen halt länger gesund, je länger sie Sport treiben“, sagt Pfeifer und ergänzt: „Ich bin guter Hoffnung, dass die Politik in Köln im Sinne des Sports eine gute Lösung finden kann.“ Tatsächlich haben SPD und FDP dafür nun eine Änderung der Stadtordnung beantragt, die bei der nächsten Sitzung des Ausschusses für Allgemeine Verwaltung und Rechtsfragen / Vergabe / Internationales am kommenden Montag thematisiert wird. „Mit der geplanten Änderung an der Stadtordnung möchten wir klare Regeln schaffen, die es den Bürgerinnen und Bürgern ermöglichen, städtische Grünflächen ohne bürokratische Hürden für sportliche Aktivitäten zu nutzen“, sagt Volker Görzel, stellvertretender Vorsitzender der FDP-Fraktion. „Wir hoffen, dass Grüne, CDU und Volt unserer Initiative zustimmen werden.“

**Barankauf von Gold und Silber zu Höchstpreisen!** Wir kaufen: Münzen, Medaillen, Zahngold, Schmuck, Golduhren, Silberbestecke, Silbertabletts usw. Unser Ankaufspreis betrug am So. 10.09. für 1g Feingold bis zu 67,00 €. Erfragen Sie unseren Tagespreis!

**Münzen & Medaillen-Galerie Koeln**  
Auktionshaus Knopek OHG  
Alter Markt 55 • 50667 Köln  
Tel.: (02 21) 25 36 00

**Wat es ne Schwaadlappe?**

„Su säht mer in Kölle“ - Ihre Kölsch-Lektion. Jede Woche. Ömesöns!

**EXPRESS Die Woche**



Die Dauer-Sanierung der Oper verzögert sich erneut. Foto: Martina Goyert

## Aktuelle Stunde zum Oper-Desaster

**Köln.** In der nächsten Sitzung des Betriebsausschusses Bühnen der Stadt Köln wird es am 17. September eine Aktuelle Stunde zu den erneuten Verzögerungen bei der Oper-Sanierung geben. Das hat das Ratsbündnis aus Grünen, CDU und Volt gemeinsam mit den Fraktionen von SPD, FDP und Die Linke jüngst beantragt. Die Sanierung der Oper am Offenbachplatz verspätet sich

erneut um mindestens ein weiteres Jahr. Daraus folgt, dass auch die Spielzeit 2025/26 in den Interimsspielstätten stattfindet. Das teilte die Stadtverwaltung am 29. August auf einer Pressekonferenz mit. Die bisherigen Baukosten erhöhen sich laut Verwaltung von 730 Millionen Euro auf 798 Millionen Euro. Hinzu kommen noch 371 Millionen für Kredite. Ursprünglich war die Sanierung

mit gut 250 Millionen Euro geplant worden. Brigitta von Bülow, Kulturpolitische Sprecherin der Grünen im Kölner Rat, sagt dazu: „Auch mit etwas Abstand sind die Nachrichten von letzter Woche nur schwer verdaulich: Die Oper wird wieder nicht wie geplant fertig, die Kosten steigen wieder drastisch an, die Bühnen müssen wieder mindestens eine Spielzeit länger im Interim bleiben und die Menschen

dieser Stadt warten weiter auf die Eröffnung. Damit wir Ende 2025 nicht erneut an der gleichen Stelle stehen, brauchen wir jetzt eine Bestandsaufnahme. Wir müssen klären, wo die strukturellen und baulichen Ursachen liegen, die zu den bisherigen Verzögerungen geführt haben. Aus allem, was schieflaufen ist, müssen die richtigen Schlüsse gezogen werden, damit es ab jetzt besser läuft.“

**Lebensversicherungen – BGH-Urteil Geldregen für Versicherte!**

Wenn Sie eine Kapitallebens- oder Rentenversicherung zwischen 1994 und 2007 abgeschlossen haben, dann sollten Sie diesen Beitrag jetzt aufmerksam lesen – denn es geht um viel Geld!

In einem sensationellen Urteil hat der Bundesgerichtshof die Rechte von Versicherten massiv gestärkt und ermöglicht Ihnen, sich Ihr Geld mit guter Verzinsung zurückzuholen, ohne Abzug der viel zu hohen Maklerprovisionen und Verwaltungskosten der Versicherungsgesellschaften. Das Beste dabei: Dies gilt auch für bereits ausbezahlte oder gekündigte Versicherungen. Auch hier können Sie nachträglich tausende Euro zusätzlich vom Versicherer einfordern, selbst dann, wenn Ihnen Ihre Unterlagen nicht mehr vollständig vorliegen.

Auf Grund mangelhafter Widerrufsbelehrungen in den Vertragstexten sind viele Versicherungsverträge auch heute noch anfechtbar. Man nennt dies „ewiges Widerrufsrecht“. Bei einem Widerruf erhalten Sie – anders als bei der Kündigung – alle eingezahlten Beiträge ohne Abzug von Maklerprovisionen und Verwaltungskosten zurück. Und nicht nur das: die Versicherung muss Sie auch an dem mit Ihrem Geld erzielten Anlagegewinn beteiligen. So können Sie bis zu 150% der eingezahlten Beiträge zurückholen. Ein sattes Plus auf Ihrem Konto winkt!

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

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

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

Es geht um viel Geld  
Foto: fotomek/stock.adobe.com

Ob Ihr Vertrag betroffen ist, prüft zum Beispiel das Düsseldorf

**Entdecke die Veedel:**

**Wein- und Hopfenfest in Rath/Heumar**

Köln-Rath/Heumar  
[www.ig-rath-heumar.de](http://www.ig-rath-heumar.de)

**Dä längste Desch vun Kölle**

Köln-Severinsviertel  
[info@severinsviertel.info](mailto:info@severinsviertel.info)

21.–22. Sep. 2024

21.–22. Sep. 2024

Unterstützt durch KölnBusiness