

**PORZ AKTUELL**  
**EXPRESS**  
**Die Woche**  
 13./14. September 2024 | 37. Woche | 3. Jahrgang

**So erreichen Sie uns** **EXPRESS Die Woche**



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

**Zustellung und private (Klein-)Anzeigen:**  
 (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)

**Jecker Wahl-O-Mat in Porz-Urbach**



**Abstimmen mit Kippen**

Foto: Küffner

**GROSSES MARKISEN-Sommerfinale!**

Wir brauchen Platz für Neues!

**20%+10% RABATT**  
 auf AUSSTELLUNGS- und LAGERMARKISEN\*

Sofort lieferbar Zwischenverkauf vorbehalten.

**75 Jahre** **FRANZ AACHEN** MARKISENMANUFAKTUR  
 ZELTE UND PLANEN GMBH  
 Röhfeldstr. 27 · 53227 Bonn-Beuel · [www.franz-aachen.com](http://www.franz-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**

**Stadt Köln: Kommt bald der Renten-Knall?**

von **NIKLAS BRÜHL**

Der demografische Wandel macht auch vor der Stadt Köln nicht halt – und könnte den städtischen Ämtern in den kommenden Jahren Probleme bescheren. Die Stadt Köln hat ihren aktuellen Personalbericht, mit Stichtag 31. Dezember 2023, veröffentlicht. Aus einem Wust aus Daten und Zahlen lassen sich einige interessante Punkte herausfiltern. Vor allem: In den kommenden zehn Jahren scheidet rund ein Viertel (5041) aller Angestellten altersbedingt aus.

**Köln.** Das sind rund 23 Prozent aller Angestellten. Bei den Führungskräften stellt sich

die prozentuale Altersstruktur noch prekärer dar: Mit 593 prognostizierten Austritten bis 2033 fallen der Stadt bis dahin 31 Prozent, also fast ein Drittel, der Mitarbeitenden in Führungspositionen weg.

Wie wollen die städtischen Ämter diesem Trend in den kommenden Jahren Herr werden? „In 2023 hat die Stadtverwaltung 1712 interne und 652 externe Ausschreibungen für Stellen vorgenommen. Im Bereich der Personalgewinnung konnte ein erheblicher Anstieg der Bewerbungen von 10000 auf 14000 Bewerbungen in 2023 verzeichnet werden. Das bedeutet, dass die bisherigen Bemühungen im Aufbau einer Arbeitgebermarke und die Anstrengungen im Bereich Perso-

nalmarketing und Recruiting wirken“, heißt es im Personalbericht.

Die Sichtbarkeit der Stadt Köln als moderne Arbeitgeberin steige verstärkt im Online-Bereich über die Karrierewebsite und Social Media, sowie auch in Veranstaltungen und anderen Offline-Bereichen.

Und weiter: „Dieses Engagement ist dringend notwendig, um den Bedarf an neuen Talenten für die jährlich 600 Mitarbeitenden, die in den nächsten zehn Jahren die Stadtverwaltung verlassen, zu decken.“

267 Auszubildende und DualStudierende hat die Stadt im Jahr 2023 eingestellt, die vorgegebene Ausbildungssollquote von sechs Prozent wurde somit sogar um 2,03 Prozentpunkte übertroffen. Und auch der Anteil der Angestellten mit anderen Staatsangehörigkeiten ist 2023 weiter gestiegen – erstmals auf über acht Prozent.



**Wir erneuern Ihre Energieversorgung.**

© Flaggsschiff Film

**sanitherm**  
 Peter Schumacher GmbH

**BERATUNG, PLANUNG UND EINBAU**

- zuverlässig
- erfahren
- nachhaltig, incl. Wartungsangebot

Individuelle Anpassung nach persönlicher Beratung. Effizienz durch leistungsgerechte Auslegung. Zukunftsorientierte Heizsysteme wie Wärmepumpe, auch als Hybridsystem mit traditionellen Brennstoffen.

Fuggerstraße 20 · 51149 Köln · [www.sanitherm.de](http://www.sanitherm.de)  
 Tel. 022 03 - 935 24 10 · [duerscheidt@sanitherm.de](mailto:duerscheidt@sanitherm.de)



Weitere Infos

**Bestseller-Autorin spricht im Deutzer Tanzbrunnen über ihre einzigartigen Erfahrungen**



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

**Wander Woman zu Gast im Tanzbrunnen**

**Deutz.** Christine Thürmer hat seit dem Jahr 2004 rund 60000 Kilometer zu Fuß zurückgelegt, dazu kommen 30000 Kilometer mit dem Fahrrad und 6500 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 Outdoor-Klischees 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.

Bei ihrer Show spricht sie über ihre Erfahrungen und beantwortet Fragen wie: Warum bereitet Christine Thürmer sich lieber am Computer als im Fitness-Studio 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.

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

Wenn ihr mich sucht, sucht mich in euren Herzen, habe ich dort eine Bleibe gefunden, lebe ich in euch weiter.

**Karl-Heinz Grimm**  
\* 10. Juli 1935 † 3. September 2024

In Liebe  
Deine Christel  
Gisela und Harald  
Joachim und Rafaela  
Annika  
Marcel und Kim mit Leoni und Matti  
Dennis und Julia mit Lian und Jano  
Janina und Damian mit Marla und Jakob

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

Die Trauerfeier findet statt, am Mittwoch, dem 25. September 2024 um 11.00 Uhr in der Kapelle auf dem Friedhof Leidenhausen, Schubertstraße, 51145 Köln.  
Anschließend erfolgt die Urnenbeisetzung.



Am 7. September 2024 verschied unser lieber Vater, Schwiegervater und Opa

**Waldemar Kasperek**  
\* 27. Juni 1963  
In stiller Trauer:  
**Familien Kasperek und Slodwinsky**

Trauerhaus Kasperek  
c/o Bestattungshaus Schweitzer, 51143 Köln, Hauptstraße 389  
Die Urnenbeisetzung findet am Mittwoch, dem 25. September 2024 um 10:00 Uhr auf dem Friedhof in Porz, Alfred-Nobel-Straße, statt.

„Der Tod ist das Tor zum Licht, am Ende eines mühsam gewordenen Lebens.“

**Hans-Walter Molter**  
\* 21. Juni 1945 † 5. September 2024

In lieber Erinnerung:  
**Claudia und Dirk Walt**  
sowie alle Angehörigen und Freunde

**Kondolenzanschrift:** Hans-Walter Molter  
c/o Bestattungen Hoss & Fömpe  
Hermann-Ehlers-Straße 48  
53840 Troisdorf

Der Wortgottesdienst wird gehalten am Freitag, dem 4. Oktober 2024 um 10:00 Uhr in der Trauerhalle auf dem Friedhof in 51147 Köln-Libur, Stockumer Weg.  
Anschließend ist die Urnenbeisetzung.

Auferstehung ist unser Glaube, Wiedersehen unsere Hoffnung, Gedenken unsere Liebe.  
Augustinus

**Berthold Gladbach**  
\* 11.04.1935 † 15.09.2019

Vor fünf Jahren bist Du von uns gegangen – in unseren Herzen lebst Du unvermindert fort. Wie gerne hätten wir Dich bei uns!

In liebevoller Erinnerung

**Deine Lieselotte**

**Volker und Stefanie mit Friedrich, Mathilde und Konrad**

**Freya und Billy mit Amalie und Ingmar**



Wir wollen nicht trauern, dass wir sie verloren haben, sondern dankbar sein, dass wir sie gehabt haben.

**Anna Müller**  
\* 17. November 1936 † 6. September 2024

Was bedarf es vieler Worte; es war die Mutter

Jörg und Elke  
Diak  
Ute und Ralf  
Detlef  
alle Enkel und Urenkel

Traueranschrift: Familie Müller  
c/o Bestattungshaus Lenartz, Kupfergasse 12, 51145 Köln (Porz-Urbach)

Die Trauerfeier findet statt, am Donnerstag, dem 19. September 2024 um 11.00 Uhr in der Kapelle auf dem Friedhof Leidenhausen, Schubertstraße, 51145 Köln.  
Anschließend erfolgt die Beerdigung auf dem Friedhof.

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.

Statt besonderer Anzeige

Wir wollen nicht trauern, dass wir dich verloren, sondern dankbar sein, dass wir dich gehabt haben.

Nach kurzer Krankheit, für uns alle jedoch plötzlich und unerwartet, verstarb unser lieber Bruder, Schwager und Onkel

**Josef Wischerath**  
\* 13. Juni 1940 † 4. September 2024

Wir nehmen Abschied:  
**Willi und Margarete Paul und Erika Hannelore Helga und Helmut mit Familie Andreas und Tanja mit Familie Martina und Helmut mit Familie**

Traueranschrift: Fam. Wischerath c/o Bestattungen Glahn Frankfurter Straße 226, 51147 Köln

Die Trauerfeier findet am Mittwoch, dem 25. September 2024, um 9:00 Uhr in der Trauerhalle des Friedhofes Leidenhausen, Porz-Eil, Schubertstraße, statt. Anschließend ist die Urnenbeisetzung.  
Von Blumen und Kränzen bitten wir abzusehen.

**Wir helfen im Trauerfall**

**Diehm BESTATTUNGEN**

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

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

Bestattungen  
**Langel**  
seit 1926

Heumarer Straße 16  
51145 Köln Porz-Eil  
Tel. 02203 / 31139  
[www.bestattungen-langel.de](http://www.bestattungen-langel.de)

In Köln beheimatet, in Porz zu Hause. Den Menschen bei uns vor Ort verbunden.

**Bestattungshaus Schweitzer**  
02203 53438  
Hauptstraße 389  
51143 Köln  
[bestattungshaus-schweitzer.de](http://bestattungshaus-schweitzer.de)

**BESTATTUNGSHAUS WIEDENAU**

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

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

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

Trauer vergeht, Liebe besteht.

**LENARTZ**  
BESTATTUNGSHAUS

Kupfergasse 12 · 51145 Köln Porz-Urbach  
Telefon 0 2203/24429 · [www.bestattungshaus-lenartz.de](http://www.bestattungshaus-lenartz.de)

**GLAHN BESTATTUNGEN**  
[www.bestattungen-glahn.de](http://www.bestattungen-glahn.de) | 02203/64117

Seit vier Generationen sind wir für die Menschen da.

private Trauerhalle | familiärer Abschiedsraum  
Frankfurter Straße 226 | 51147 Köln (Porz-Wahn)

**VELTEN**  
STEINMETZBETRIEB  
seit 1921

Grabdenkmäler  
Individuelle Anfertigung

Schubertstrasse 60 · Porz-Eil (Friedhof Leidenhausen)  
Tel.: 0 22 03/3 94 24 · [www.velten-steinmetz.de](http://www.velten-steinmetz.de)

**R(h)einlesen**  
Erste Hilfe finden Sie auf unserer Internetseite.

02208-2623  
Oberstraße 16, Ndk-Rheidt  
Berliner Str. 56, Ndk-Ranzel  
[www.bestattungen-schallenberg.de](http://www.bestattungen-schallenberg.de)

**Schallenberg BESTATTUNGEN**



## Friedhofsführung in Wahn

Wahn. Die Kölner Friedhofsgärtner laden am 29. September um 14 Uhr zur Friedhofsführung auf dem Friedhof in Porz Wahn ein. Treffpunkt ist dabei der Vorplatz Trauerhalle, wobei der Eingang über Siebengebirgsallee erfolgt. Eine Anmeldung zu der etwa zwei Stunden andauernden Führung erfolgt telefonisch unter 0221/525658 oder im Netz unter [friedhofsgaertner-koeln.de](http://friedhofsgaertner-koeln.de) unter dem Reiter Termine.

Willkommen sind bei der Veranstaltung alle Personen, die sich für Spannendes, Wissenswertes, Kurioses und mitunter Lustiges aus jahrhundertealter Friedhofsgeschichte interessieren. Bei der Führung mit dem stadtbekanntesten Friedhofsexperten und Köln-Kenner Günter Leitner stehen nicht nur sehenswerte große und kleine Grabanlagen und passende kölsche Verzällcher auf dem Programm.

Darüber hinaus werden Gärtner Tipps von einem Friedhofsgärtner zur richtigen Pflanzenverwendung und fachmännischen Sommerpflege weitergegeben. Während der Führung wird außerdem das alternative Grabangebot „Bestattungsgärten“ vorgestellt. In Bestattungsgärten sind Ruhestätten zu finden, die in eine abwechslungsreich gestaltete Umgebung eingebettet sind und auch zu Lebzeiten reserviert werden können.

## Apfelfest auf Gut Leidenhausen

Porz. Am 22. September wird auf dem Gut Leidenhausen von 11 bis 17 Uhr erneut das Apfelfest gefeiert. Neben der Ausstellung alter Apfelsorten und Wissenswertem rund um Bienen und historische Landmaschinen gibt es Apfelkuchen, Reibekuchen und Wildwürstchen sowie den Verkauf alter Obstbaumsorten und Kölner Honig. Wer wissen möchte, welche Äpfel in seinem Garten wachsen, kann zur Bestimmung fünf Früchte pro Sorte mitbringen.

Den Höhepunkt bietet die Saftpressaktion ab 11.30 Uhr, bei der Besucher mitgebrachte ungespritzte Äpfel und Birnen in einer großen Saftpresse pressen lassen können, aus denen ein gemeinsamer „Kölner Streuobstwiesensaft“ erstellt wird. Dabei werden zwei große Eimer Obst (20 kg) ohne Zuzahlung gegen 5 Liter frischen Saft getauscht. Frisch aus der Presse kann der Streuobstwiesensaft vor Ort probiert und käuflich erworben werden. Personen, die große Mengen (ab 100 kg) zu pressen haben, sollten sich vorab anmelden, um Wartezeiten zu vermeiden.

Gärtner, denen die Zeit zur Obsternte fehlt, können sich ab sofort beim Umweltbildungszentrum Gut Leidenhausen melden, denn das Umweltbildungszentrum erntet nach Absprache ungespritzte Äpfel und Birnen. Die gewonnenen Spenden kommen Umweltbildungsprojekten zugute.

## Brunnenfest der Poorzer Nubbele

Porz. Am 13. und 14. September locken die Poorzer Nubbele in die Fußgängerzone Porz zu ihrem ersten Brunnenfest. Auf dem Plätzchen Wilhelmstraße/ Durchgang Karlstraße geht es am Freitag ab 18 Uhr mit einem musikalischen Aufwärmprogramm von Herbert Ihle und Markus Galie vor dem Makedonia los. Der Samstag beginnt um 13.45 Uhr mit einem von der KG Spillmannsfründe Bellejeck e.V. begleiteten Brunnenmarsch vom Fastelovendsplätzchen über die Bahnhofstraße, Josefstraße und Wilhelmstraße zum Festplatz.

## Süßer Tommy blüht in seinem neuen Porzer Zuhause richtig auf

# Happy End nach der Hunde-Hölle

Das Urteil gegen ein Halter-Paar, das 28 Hunde völlig verwaarlosten 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

Porz. 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 betreten, 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



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

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 lange 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 klapperdürr und „wiesen zum Teil Verletzungen auf, die im Zusammenhang mit Rankämpfen



Tommy musste damals in einem verdreckten Wohnwagen in Rath/Heumar leben.  
Foto: Tierrettung Porz

um knappe Futterressourcen entstanden sein könnten“, wie es in einem veterinärmedizinischen Gutachten hieß, das die Staatsanwaltschaft in Auftrag gegeben hatte.

„Aber Tommy entwickelt sich super“, schwärmt Dagmar und erzählt, wie sie ihn im Urlaub das erste Mal am Strand frei laufen ließ. „Er ist regelrecht explodiert, als wäre die Lebensfreude in ihn hineingeschossen“, beschreibt sie.

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 verwaarlosten 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.



Per Zigarette lässt sich am Urbacher Marktplatz abstimmen, ob Müll auf dem Boden stört oder nicht.  
Fotos: Kuffner

# Per Kippe für Ordnung sorgen

Urbach. Achtlos weggeworfene Zigarettenkippen sind nicht nur ein Ärgernis, sondern auch schädlich für die Umwelt. In Urbach können Bürger abstimmen, ob sie die Reste der Kippen stört oder nicht. Der Clou: Abgestimmt wird mit den Zigaretten selbst, indem sie in eines von zwei Fächern eines speziellen Behälters eingeworfen werden.

Es ist also egal, für was sich Passanten entscheiden, in beiden Fällen liegen die Kippen nicht mehr auf dem Boden rum. „Und damit haben wir unser Ziel erreicht“, sagt Simin Fakhim-Haschemi, Vorsitzende des Bürgervereins Urbach. Vor drei Jahren hatte der Bürgerverein den ersten Behälter aufgestellt. Er steht zwischen Marktplatz und Drogeriemarkt. Inzwischen gibt es verschiedene Modelle, die Raucher dazu animieren sollen, mittels ihrer Kippe bei verschiedenen

Fragestellungen abzustimmen. Der Bürgerverein hat die Behälter aufgestellt, um dem Müll durch Zigaretten entgegenzuwirken. „Sie sind ein Versuch, Urbach sauberer zu halten und das auf humorvolle Art und Weise. Ohne erhobenen Zeigefinger, dafür aber mit einem Augenzwinkern“, sagt Fakhim-Haschemi.

Eine Idee, die anzukommen scheint. „Wir sind über jede Kippe froh, die im Behälter und damit nicht auf der Erde landet“, sagt die Vorsitzende des Bürgervereins. In verschiedenen Städten und Gemeinden sind solche Behälter bereits fester Bestandteil des Stadtbildes, sagt Fakhim-Haschemi. In Köln allerdings nicht. Das findet sie schade. Die Vereinsvorsitzende wünscht sich, dass die Stadt Köln die eine oder andere wirksame Idee in puncto Müllsammlung und -Vermeidung übernehmen könnte.

Doch die Stadt setzt derzeit auf ein anderes Konzept. Im öffentlichen Straßenraum seien rund 23300 Papierkörbe aufgestellt worden, heißt es auf Nachfrage beim Presseamt der Stadt. 75 Prozent davon seien Papierkörbe mit separatem Aschenbecher. Der Ordnungsdienst der Stadt sei zudem täglich im Einsatz, um die öffentliche Ordnung aufrechtzuerhalten. Dazu gehören auch, Ordnungswidrigkeiten zu verhindern, festzustellen und zu ahnden. Dazu zählt auch die Verunreinigung öffentlicher Flächen oder illegale Müllentsorgung.

Das Ordnungsamt kann bei einfachen Fällen ein Verwarngeld in Höhe von 50 Euro anbieten. Ist eine Person nicht einsichtig, verdoppelt sich das Bußgeld. 150 Euro sind fällig, wenn eine Zigarette in den Sandkasten auf einem Spielplatz geworfen oder eine Brandgefahr

verursacht wird. Das Presseamt verweist auf regelmäßige Kommunikationskampagnen in der Vergangenheit. Dadurch sollen Kölner zum Thema „Littering“ sensibilisiert werden. So fand im Jahr 2023 eine Kampagne mit Schwerpunkt Trinkwasserverschmutzung durch Kippen statt.

Mit einem „Masterplan Stadtsauberkeit“ wollen die Abfallwirtschafts-Betriebe (AWB) und die Stadt die Sauberkeit verbessern und die Lebensqualität in Köln erhöhen. Dieser werde derzeit entwickelt, teilt das Presseamt der Stadt mit. Gegenstand des Masterplans ist auch der Einsatz neuer, anderer Entsorgungsmöglichkeiten. Es werde geprüft, welche Mülleimer-Modelle in welchen Bereichen mit welcher Logistik sinnvoll sind. Dazu gehöre auch die Frage, ob separate Sammelbehälter für Zigaretten sinnvoll sind. (pep.)

**Fußbehandlungen**  
mit und ohne Verordnung  
auch Heimbeseuche  
Termine nach Vereinbarung!  
**0170-733 38 28**  
Podologische Fachpraxis Köln  
Wilhelm-Ruppert-Str. 38  
51147 Köln Wahn

**Rathausaal Porz**  
Veranstaltungen im  
Bezirksrathaus Porz

**TOC TOC**  
Komödie mit Alexandra Kamp, Karsten Speck, Thomas Peters und anderen  
Sa., 9. November 2024, 20 Uhr

**Alle unter eine Tanne**  
Weihnachtskomödie mit Claudia Wenzel, Rüdiger Joswig, Daniela Wütte und anderen  
Sa., 7. Dezember 2024, 20 Uhr

**Rent a Friend**  
Komödie mit Caroline Beil, Martina Dähne, Torsten Münchow und Tommaso Cacciapuoti  
Sa., 29. März 2025, 20 Uhr

**Weinprobe für Anfänger**  
Komödie mit Anne Moll, Ulrich Gebauer und anderen  
Sa., 10. Mai 2025, 20 Uhr

**www.rathausaal-porz.de**  
alle Karten unter:  
**kölnTicket** Hotline 0221 2801 & westTicket bonnTicket  
T: 0221 221-97333

**Stadt Köln**

**DANKE**  
Für über 70 Jahre Engagement und Vertrauen. Bitte helfen Sie uns auch weiterhin notleidende Kinder und Familien zu unterstützen.  
sos-kinderdoerfer.de  
SOS KINDERDÖRFER WELTWEIT

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

**ERO BAUELEMENTE** 02203 - 2 45 90  
Oder [erobauelemente@netcologne.de](mailto:erobauelemente@netcologne.de)  
Reparatur/Kundendienst Service Für Fenster Türen und Rolläden  
\*Alle Hersteller  
roma WIRUS SORPETALEX SCHÜCO WURTH MÜLLING

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

## 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>

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



schnell. schneller. **EXPRESS**



Lesen Sie unsere Inhalte auch auf

Rheinische Anzeigenblätter.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](http://www.express-die-woche.de)



## PARKETTSONNTAG SCHAUTAG am 15. September

Von 13 bis 17 Uhr in allen unseren Parketthäusern

**Parkett Dietrich**  
VERLEGEHANDWERK SEIT 1918

[www.parkett-dietrich.de](http://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 Tohuwabo: 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 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-Porz 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)

# Ihr Marktplatz

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

**yourIMMO**

**YOURJOB.de**

**Automarkt**

**Immobilien**

**Kleinanzeigen**

**kleinanzeigenmarkt**  
-rheinland.de

**Automarkt**

**Motorräder/ Mopeds**

**Zweirad-ANKAUF**

Abholung:  
Motorräder, Roller, Mofas,  
Sammlungen, Quads, Chopper, Oldies  
auch defekt - Unfall -  
Klein - Rodenkirchen ☎ **02236-381305**

**Wohnwagen/ Wohnmobile**

Rolf kauft alle Wohnwagen / Wohnmobile  
☎ 0221-2769612  
Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen  
03944-36160 www.wm-aw.de Fa.

**Fahrzeug- Kaufgesuche**

**Suche Gebrauchtfahrzeuge**  
Zustand egal  
**Automobile Hürth**  
Tel.: 0 22 33 / 97 86 10

Aktion! ☎ 0163-7940925 Wir kaufen  
Ihr Auto ob mit Motorschaden, hohe  
KM, Unfallwagen oder kein TÜV,  
PKW/LKW -Ankauf. Sie erhalten bei  
uns den besten Preis! ☎ 0172-  
4038446

Autoankauf Schulte: Sofortankauf von Autos aller Marken! Alter, Zustand, TÜV - egal! Bitte alles anbieten! Komme sofort auch Sa.+So! Telefon: 0178 - 340 66 11

**Immobilienangebote**

WG-Zimmer, 12 m², 500,00 warm in Mühlheim an der Ruhr, 30. ☎ 777/23689  
Zuschriften an: Verlag Schlossbote/Werbekurier, Uhlstr. 102, 50321 Brühl.

**Immobilien-gesuche**

**IMMOWERK21**  
Wir suchen dringend für unsere Kunden: ETWs, Ein-/Zweifamilienhäuser, Mehrfamilienhäuser sowie Baugrundstücke.  
☎ 0163 - 5130 569

Künsterlehrepaar, Bildhauer und Töpferin, sucht Haus/Hof mit Charme, Nebengebäuden für 2 Ateliers und Schulungsraum. Grundstück für Skulpturenausstellung. Zeitfenster bis 2 Jahre. Sofortzahlung möglich, von Emhofen Immobilien, 0221-9405510, www.vonemhofen.de

Mehrfamilienhaus von privat für privat gesucht 0170/2252075

**Kaufgesuche**

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

Nettes älteres Paar sucht Wohnung (ab 100 m²) oder Haus in Müngersdorf, Braunfeld, Lindenthal, Junkersdorf zum Kauf. ☎ 0173-9434608 ☎ 777/23669  
Zuschriften an: Verlag Schlossbote/Werbekurier, Uhlstr. 102, 50321 Brühl.

Suche Eigentumswohnung zum Kauf von Privat! 02235-4019782

**Kaufgesuche**

**Achtung, Bares für Rares!** Hr Stern sucht Massivholzmöbel, Porzellan, Gläser, Besteck, Schallpl., Briefmarken, Wand-/Standuhren, Bekleidung, Handtaschen, Musikinstrumente, uvm. ☎ 0177-8460580

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

Kaufe gut erhaltene Einbauküchen und andere Möbel. 0171-3572560

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

Kaufe Vorwerk Staubsauger, alte Pelze, Markenuhren, Handarbeit, Modeschmuck, Zinn, Münzen, Militär-Designerhandtasche, Streichinstrumente, Teppiche. Zahle bar, Privat. ☎ 0171-6226707

Privat sucht eine Näh- oder Schreibmaschine, Schallplatten zur Deko. ☎ 0178-9344210

Sammler sucht Bibel, Gesangs- und Gebetsbücher Hermann 0163-1086945

Suche Schallplatten, Sammelalben, Zinn, Taschuhren, Armbrustuhren, Taschenuhren, Altschmuck. Tel: 0163-7039499

Uhrenankauf! Wanduhren, Standuhren, Karminuhren, Armbrustuhren, Taschenuhren Gerhard's Uhrenankauf 0162-6526557

**Kleinanzeigen**

**Existenzen**

Kiosk, Vollexistenz, noch betrieben, sehr gute Umsatzzahlen, Jahrzehnte bestehend, wegen Vertragsablauf und Altersgründen. Übernahme nach VB oder Neueinrichtung möglich. Miete 1.800 € einschließlich Nebenkosten, Mietkaution 7000 €, alles Verhandlungssache. ☎ 0160-94615725

**Möbel/Hausrat**

Komplette Wohnungsauflösung, gut erhaltene Möbel, Teppiche, Geschirr usw., in Porz.-Ensen. ☎ 0172-2433424

**Häusliche Pflege**

Ist Ihr Wannenrand zu hoch? Badewannen-Tür Nachrüstung in nur 5 Stunden. 100% wasserdicht. Durch Ihre Pflegekasse voll finanziert! Wans Badkonzept  
www.wansa.de 02171/3992599

Pflegehelferin sucht neue Betreuungsstelle in Privathaushalt! Ich betreue seit vielen Jahren Nonstop pflegebedürftige Menschen. Verrichte alle Pflege- und Haushaltspflichten selbstständig. Nur Langfristig mit Wohnmöglichkeit! Bitte nur seriöse Anfragen! ☎ 0621-18060355 Handy 01579-2452045

**Dienstleistung**

1a Haushaltsauflösungen mit Wertanrechnung. ☎ 0221-378265

1a Abfallbeseitigung, Entrümpelungen aller Art. Zum Festpreis! Kostenlose Besichtigung! ☎ 0157-38759722

1a Abfallentsorgung, Haushaltsauflösung, Entrümpelung www.batke-transporte.de ☎ 02234-59621

20 Jahre Entrümpelung preiswert, besenrein und zu garantierten Festpreisen. Unverbindliche, kostenlose Besichtigung: ☎ 0221-5897618 oder 02233-207882, www.werner-koeln.de

Hochwasserschutz für Ihr Haus. Gutachten zur Förderung und zum Wiederaufbau. Unverbindl. Anfrage Dr. Rainer Mucha: wiederaufbau@sv-gutachten.nrw oder 0170-7692088 (Mail, Telefon, whatsapp).

Malerarbeiten sauber, preiswert ☎ 02234-4308098

Malermeister H.P. Kneis: Fassadenbeseitigung, Rißsanierung, sämtliche Malerarbeiten, spezielle Putz- und Wischtechniken ☎ 0172-2421526, eMail: hanspeter.kneis@koeln.de, www.hp-kneis.de

Maurerarbeiten rund ums Haus. 0170-3838905

Parkettprofi: Holzfußböden, Abschleifen, Reparaturen. ☎ 0221-2852085 / 0172-2056196

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

**Bauen & Wohnen**

Bauunternehmen führt aus: Renovieren, Sanieren, Putz, Mauern, Malerarbeiten, auch Kleinaufträge. ☎ 0157-7739297

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

Maurerarbeiten rund ums Haus. 0170-3838905

Sanitär- / Heizungsfachmann muss nicht teuer sein ☎ 02206-9442209

Ihre Anzeigen auch online!

**kleinanzeigenmarkt**  
-rheinland.de

Ihre Anzeigen auch online!

**yourIMMO**  
Der Immobilienmarkt für das Rheinland.de

**Bekanntschäften**

Auch online unter **kleinanzeigenmarkt-rheinland.de**

**Ehewünsche/ Bekanntschäften**

Ich bin Uschi 63 J., seit 2 J., Witwe. Ich habe eine schlanke Figur mit schöner Oberweite, braunes Haar, große fröhliche Augen, bin warmherzig, humorvoll und ehrlich. In Ostpreußen geboren, liebe ich seit 18 J. hier. Ich bin Krankenschwester, fahre Auto und das ich keine Kinder habe, würde ich bei Zuneigung auch zu einem Mann ziehen. Sie dürfen auch älter sein. Bitte rufen Sie an, ich möchte Sie gerne mit meiner Liebe und Kochkunst glücklich machen. Tel. 0173-5662767 eU

**Ihre Anzeigen auch online!**

**kleinanzeigenmarkt**  
-rheinland.de

## SIE SUCHT IHN VON HERZU HERZ

BRIGITTE, 50 J., Hauswirtschafterin, gut aussehend, Top-Figur, samtweiche Haut. Der Mensch ist glücklich, wenn auch das Herz glücklich ist - und dazu fehlt du nicht. Ich träume oft davon, dich kennen- und lieben zu lernen, unschreiblich glücklich zu sein. Magst du Reisen, Sport, wandern, Konzerte und Wellness? Ich möchte alle Wünsche, Träume und Gedanken mit dir teilen, ein Team mit dir sein für immer. Melde dich über: (5522/J167093)  
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎ 0800 - 333 1117

Anja, 52 J., Pflegerin, sympathische und unendlich liebevolle Witwe, wunderschöne sanfte Augen. Wir haben alle nur ein Leben - deshalb sollen wir beide ganz schnell glücklich werden und jede Minute gemeinsam genießen! Ich möchte mit dir gerne vieles unternehmen. Glück spüren, ich mag Fitness, kochen und backe sehr gerne, möchte Harmonie + Gefühle jeden Tag pur spüren, mich noch mal richtig verlieben - du auch? Melde dich über: (5522/J169003)  
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎ 0800 - 333 1117

Helke, 54 J., Beamtin, hübsch, warmherzig, offen und aufgeschlossen Neuem gegenüber, nicht ortsbunden. Glücklich sein, Leben, Lieben - und eine harmonische Beziehung führen - das wünsche ich mir! Ich lache von Herzen gerne, spiele Klavier, treibe Sport, koche nicht schlecht - und möchte mein Leben mit dir teilen, möchte Dinge gemeinsam erleben, möchte Glück + Liebe jeden Tag spüren - du auch? Melde dich über: (5522/J169306)  
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎ 0800 - 333 1117

Andrea, 57 J., Krankenschwester, eine liebe, aparte Witwe mit Esprit + Verstand, sie fährt gerne in den Urlaub, liebt Musik, liebt Spaziergänge. Hast du Lust, dein Leben mit mir zu verbringen? Möchtest du - gerne auch etwas älter - dich auch noch einmal verlieben? Gemeinsam statt einsam, schöne Abende bei einem Glas Wein, Gespräche über Gott und die Welt, Harmonie, ehrliche Liebe finden - das wäre einfach wunderschön. Melde dich über: (5522/J169333)  
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎ 0800 - 333 1117

Beate, 59 J., Diplom-Ingenieurin, sympathisch + bildhübsch, sehr natürlich, schlanke Figur, blonde Haare, sie interessiert sich für Kunst, Theater, Wissenschaft, reist gerne, kocht sehr gut, ist sportlich (Fitness). Wäre es nicht schön, aus einem Joch 'ein wir' zu machen, Hobbies und Interessen zu teilen, gute Gespräche, das Leben gemeinsam zu leben und zu genießen, wieder vor lauter Glück Herzklöpfen zu spüren? Was halten Sie davon? Melden Sie sich über: (5522/J169049)  
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎ 0800 - 333 1117

Simone, 60 J., hübsche Witwe, wirklich liebenswert, anspruchsvoll und zärtlich. Liebe ist der Motor des Lebens, was uns antreibt, was uns glücklich macht - und das merkt man um so deutlicher, wenn man wie ich nach einem Schicksalsschlag plötzlich alleine ist. Ich vermisse Gefühle und Nähe, ganz viel Geborgenheit, eine Schulter zum anlehnen, jemand, der mich festhält, mir Sicherheit gibt, jeden Tag Liebe im Herzen spüren! Rufen Sie an über: (5522/J144357)  
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎ 0800 - 333 1117

Barbara, 63 J., Altenpflegerin, gut aussehend, gepflegt, zu ihren Hobbies gehören ihr Garten + die Natur, Musik, reisen. Wenn ich mir etwas für mein Leben wünschen dürfte, dann wären SIE es - ein neuer Partner, der mit mir das Leben teilen möchte. Auch die kleinsten Dinge im Alltag machen zu zweit einfach mehr Freude - und ich fände es wunderschön, die kommenden Herbstabende mit Ihnen gemeinsam zu erleben, das Leben + die Liebe genießen - ich bin nicht ortsbunden. Melden Sie sich über: (5522/J169344)  
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎ 0800 - 333 1117

Claudia, 66 J., med. Fachangestellte i.R., eine wirklich sehr nette, gutaussehende, gefühlsbetonte Frau mit viel Empathie, sie interessiert sich für Theater, reist gerne, liebt die Natur, ihren Garten. Ich bin ein Mensch, für den das Glas stets halbvoll statt halbleer ist, kann mich auch an den kleinsten Dingen des Lebens erfreuen. Ich suche Sie, den natürlichen Mann mit Herz + Verstand zum Leben, Lieben, Lachen, jemanden, der das Leben wie ich aus ganzem Herzen liebt, ganz viel Feingefühl, Herz und Humor hat. Melden Sie sich über: (5522/J168560)  
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎ 0800 - 333 1117

Erika, 69 J., zärtliche Seniorin, eine ganz bezaubernde, warmherzige Frau, sie liebt ihren Garten, kocht sehr gerne und gut, mag Reisen ans Meer. Ich suche einen Partner, mit dem ich mein Leben + meinen Alltag teilen kann, der ähnliche Interessen hat wie ich. Mir fehlen Zärtlichkeit, Liebe und Geborgenheit im Leben - niemand ist da, den ich lieb küssen kann - kennen Sie dieses Gefühl? Ich bin nicht ortsbunden, fände ein Zusammenleben schön. Melden Sie sich über: (5522/J167796)  
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎ 0800 - 333 1117

Karin, 71 J., Apothekerin i.R., Witwe, kultiviert, mit Hirn + Herz und menschlicher Wärme, sportlich. Witwe zu sein ist nicht schön - trotzdem habe ich das Lachen nicht verlernt, möchte einen privaten Neuanfang wagen, mich wieder um einen Partner kümmern, den Alltag fröhlich zu zweit bestreiten, wieder für zwei kochen, Freude am Leben haben. Ein Medikament gegen Einsamkeit gibt es nicht - aber eine glückliche Partnerschaft hilft bestimmt. Melden Sie sich über: (5522/J156125)  
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎ 0800 - 333 1117

Dagmar, 74 J., Friseurmeisterin i.R., liebevolle Witwe mit ansprechendem Äußeren, warmherzig, eig. Pkw. Was halten Sie davon, wenn wir unser Leben zusammen leben? Wie soll ich mich beschreiben? Ich mag Konzerte, Theater, tanze, reise + wandere auch gerne, kann gut kochen, umso - und verwöhne gerne, suche einen ganz normalen Partner mit Herz und Humor, der sich noch mal verlieben möchte. Ich könnte mir bei Sympathie auch ein Zusammenleben vorstellen. Melden Sie sich über: (5522/J167725)  
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎ 0800 - 333 1117

Anneliese, Haushälterin, Mitte 70, eine liebe, unkomplizierte, anpassungsfähige Witwe mit viel Sanftmut, gute Köchin, eig. Pkw. Ich fühle mich noch zu jung, um für immer alleine zu bleiben, hoffe, nochmal eine Chance auf ein neues Glück zu bekommen. Wäre es nicht schön, gemeinsam schöne Unternehmungen zu machen, eine kleine Reise zu planen, wieder einen festen Partner an seiner Seite zu haben? Ich mag Spaziergänge durch die Natur, lese, koche gerne. Melden Sie sich über: (5522/J167325)  
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎ 0800 - 333 1117

Frank, 56 J., Vermögensberater, ausgesprochen sympathisch, gefühlsbetont, er reist + wandert, fährt Rad, kocht auch gerne. Engel gesucht - Himmel vorhanden! Trotz Pech in der Liebe habe ich die Hoffnung darauf, mich noch mal zu verlieben, nicht aufgegeben. Mir fehlt ein harmonischer, liebevoller Alltag zu zweit, das Gefühl, sich wieder auf das Heimkommen abends zu freuen, weil ich weiß, dort wartet jemand auf mich, mit dem ich lachen, leben, lieben, glücklich sein kann. Melde dich über: (5522/J168943)  
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎ 0800 - 333 1117

Andreas, 59 J., junger, lieber Witwer, 1,85 m, ausgeglichen, mit feinem Humor, reiselustig (Somme, Meer + Berge), er liebt Wandern, unternimmt gerne Ausflüge in seinem Oldtimer. Ich habe ein optimistisches Wesen - doch das Leben hat nicht nur strahlende Sonnentage - leider bin ich schon verwitwet. Trotzdem schaue ich nach vorne, möchte gerne wieder als Paar etwas unternehmen, Essen gehen, wünsche mir von Herzen eine ganz natürliche, nette Partnerin für ein glückliches Leben zu zweit. Melden Sie sich über: (5522/J168900)  
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎ 0800 - 333 1117

Markus, 67 J., Bautechniker, sportlich, 1,82 m, mit viel Humor, zuverlässig. Ich möchte, nicht mehr allein durchs Leben spazieren, ich möchte zu zweit lachen, reden, küssen, gemeinsam planen, diskutieren, Zärtlichkeiten geben und bekommen - du auch? Ich interessiere mich für Sport, Musik, Kino, Theater, Kunst und Kultur, reise sehr gerne - und möchte, wenn du es mein meinst, mein Leben, mein Herz und ersten Lieblingsskuchen mit dir teilen. Melde dich über: (5522/J141802)  
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎ 0800 - 333 1117

Wolfgang, 69 J., Diplom-Ingenieur i.R., ein unheimlich netter, aufgeschlossener Witwer, humorvoll, er reist und wandert sehr gerne, fährt Ski, kann auch kochen. Ich bin ein Mensch, der positiv denkt, gerne lacht. Was ich mir wünsche ist eine Partnerin, die wie ich gerne etwas unternimmt, die ein natürliches, fröhliches Naturell hat, die sich ein dauerhaftes Glück wünscht. Treue und Sinn für Harmonie und Glück finde ich wichtig - Sie auch? Rufen Sie an über: (5522/J167354)  
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎ 0800 - 333 1117

Volkert, 70 J., Fotograf i.R., ein richtiger Herzensmensch, 1,83 m, auch in seinem Alter noch neugierig auf das Leben, er lebt gerne gut, liebt Musik, ist politisch interessiert, mag die Natur. Ich suche eine nette, liebenswerte Begleiterin für den Herbst des Lebens, möchte die wunderschönen Bilder des Alltags gemeinsam einfangen, wunderbare Momente im Herzen speichern. Ich freue mich auf eine gemeinsame Reise durchs Leben! Rufen Sie an über: (5522/J166463)  
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎ 0800 - 333 1117

Martin, 72 J., Bauleiter i.R., ein humorvoller Mann, sportlich (Fitness, reiten), handwerklich begabt, er mag Spaziergänge + Reisen, kocht gut. Ich bin ein Mensch, der positiv denkt, gerne lacht, gerne lebt - was mir fehlt ist eine Partnerin, die etwas mit mir unternehmen möchte, die ein optimistisches, fröhliches Naturell hat, die sich ein Glück für immer wünscht. Es ist nicht schön, wenn der Mensch alleine ist - zu zweit ist doch alles leichter, fröhlicher und schöner im Leben! Rufen Sie an über: (5522/J161790)  
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎ 0800 - 333 1117

Bernd, 75 J., Geschäftsführer i.R., ein aufgeschlossener, höflicher, liebenswerter, sehr gut aussehender Witwer 1,87 m, humorvolles Wesen, er liebt es zu reisen, geht gerne schön essen, ein guter, netter Gesprächspartner, eig. Pkw. Wissen Sie, was ich hoffe? Dass Sie diese Zeilen lesen - und wir so unser gemeinsames Glück finden! Ich suche eine Partnerin für ein harmonisches Zusammensein, gemeinsame Ausflüge, die aber auch die häusliche Gemütlichkeit schätzt, die wie ich noch mal Glück spüren möchte. Rufen Sie an über: (5522/J169212)  
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎ 0800 - 333 1117

Armin, 78 J., Beamter i.R., Witwer, 1,81 m, absolut kein Opa-Typ, liebenswürdige Art mit viel Fröhsinn, sportlich (wandern, Fitness), mehrsprachig. Wie könnte ich mich kurz beschreiben? Ich interessiere mich für Konzerte, singe auch gerne, tanze, reise gerne - und möchte trotz höherem Alter noch einmal glücklich werden. Sind Sie die Dame, die gerne etwas gemeinsam unternehmen würde, verreisen, die eine harmonische Partnerschaft auf Augenhöhe aufbauen möchte - auch bei getren. wohnen? Melden Sie sich über: (5522/J169022)  
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎ 0800 - 333 1117

Fritz, 81 J., gepflegter Witwer, 1,78 m, ein Mann mit liebenswertem Wesen, der auch in seinem Alter noch offen für Neues ist, gerne reist, handwerklich geschickt ist. Jeder Tag alleine ist ein wertvoller Tag! Ich möchte eine Partnerschaft zu einer netten Frau aufbauen, möchte mein Leben, meine Gedanken, meine Interessen mit jemandem teilen. Eine angenehme, glückliche Zweisamkeit, Unternehmungen, gemeinsame Hobbies, fröhliche Gespräche, Spaziergänge - auch bei getren. wohnen! Melden Sie sich über: (5522/J168514)  
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎ 0800 - 333 1117

Horst, 84 J., Dr. Dipl.-Ingenieur i.R., Witwer, sympathische Ausstrahlung, humorvolle Art, sportlich, kultiviert, reisebegeistert, eig. Pkw. Was gehört zum wirklich glücklich sein im Leben dazu? Gesundheit, beruflichen Erfolg, Zufriedenheit - und eine liebe Dame an der Seite, mit der man jeden Tag glücklich ist, durch die jeder Tag zu etwas ganz Besonderem wird. Das Leben ist auch in unserem Alter schön - und durch Liebe wird es noch viel schöner. Nicht mehr einsam sein, gemeinsam Leichtigkeit und Sonne im Herzen spüren, zu zweit verreisen, vielleicht auch wieder tanzen, Essen in schönen Restaurants genießen, noch einmal sagen: Ich liebe dich! Ich bin gespannt auf unser erstes Kennenlernen und bin, ehrlich gesagt, schon etwas aufgeregt - doch wenn man nichts macht, wird sich nie etwas ändern! Bitte melden Sie sich über: (5522/J143649)  
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎ 0800 - 333 1117

Heinz, 86 J., Handwerkermeister i.R., verwitwet, guter Hausmann, perfekter Handwerker, absolut zuverlässig, er ist für alles aufgeschlossen, mag die Natur, eig. Pkw. Ich möchte gerne den goldenen Lebensherbst mit einer netten Dame teilen in Liebe und Zweisamkeit. Gemeinsam schöne Spaziergänge unternehmen, vielleicht am Nachmittag zusammen einen Kaffee trinken, eine fröhliche Zeit zu zweit erleben, tanzen, jeden Tag mit der Partnerin zu einem ganz besonderen Tag machen - das wäre schön! Melden Sie sich über: (5522/J164221)  
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎ 0800 - 333 1117

**Wat es en Biesterei?**

**Kölsch-Lektion! Jede Woche hier im Blatt. Ömesöns!**

**EXPRESS**  
Die Woche

Reisemarkt

Reise und Erholung

Airporttransfer Supergut & Supergünstig 02234-4306380



Table with 3 columns: Dates, Destinations (e.g., Sylt & Föhr, Danzig, Spessart), and Prices (e.g., ab € 449,-).

Stellenmarkt

Arbeitsangebote

Academiker/Studenten/Abiturienten m/w/d für Nachhilfe in Mathematik in Köln-Holweide gesucht, Putzhilfe 1 x wöchentlich 3 Stunden in Porz gesucht, Spüler/Küchenhelfer/innen (m/w/d) Wir suchen kurzfristig für unsere Spülküche in Köln-Poll in Teilzeit od. Minijob Spüler/innen.

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.

Advertisement for YOURJOB.de featuring a woman's face and the text 'Ihre Anzeigen auch online!' and 'Ein Angebot von: Anzeigenblätter.de'.

Advertisement for 'Unterstützung in Ihrer Wohnumgebung gesucht!' with photos of people and contact information for RDW.

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

DICON logo and text: Metallbauer / Produktionshelfer gesucht. DICON 02241-70777

Friseur Kopfsalat und Salon Grünkorn in Köln-Dellbrück sucht motivierte Friseurin (w/m/d) oder auch Jungfriseurin (w/m/d) und Wiedereinsteiger die Spaß an trendorientierter Arbeit haben. Mochtest Du Teil in unserem Team werden? Dann melde Dich telefonisch 0171-5769805

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

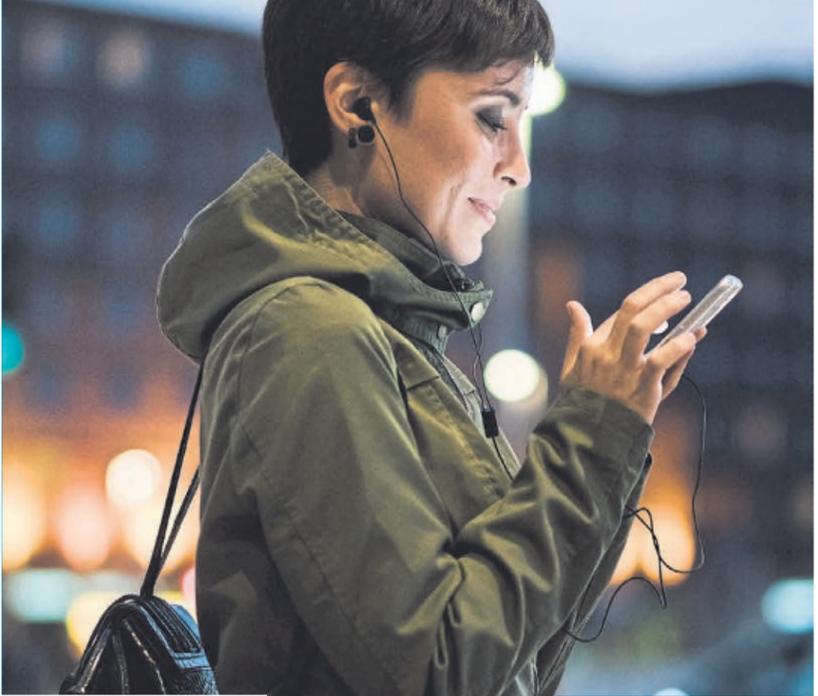
YOURJOB.de logo and text: Ihre Anzeigen auch online! In Kooperation mit stellenanzeigen.de

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

IMPRESSUM section with details about the newspaper: Druckauflage: 537.902 Exemplare, Verteilte Auflage: 502.979 Exemplare, Druck: RZ Druckhaus, Redaktionsschluss: Dienstags, 13 Uhr.

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

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.



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

Table with 2 columns: Brand names (Action, Aldi, BAC, Handels GMBH, Bauhaus, CAN Getränke Markt, Centershop, Der Küchenmacher, E-Center, Edeka, Gammy, Getränkemarkt, Getränke Bersan, Getränke Breidenbach, Getränke Granderath, Getränke Schneider, Getränke Süßth, Kili & Kili, Globus Bau, Globus, Hit, Höffner, Hören und Sehen, Junkersdorf) and corresponding logos or brand names (JYSK, Kodi, Kölner Getränkzentrum, Lidl, Mack Optic, Hörakustik, Meroh, Multipolster, Nahkauf, Netto, Norma, OkiDoki, Getränkeshop, Ostermann, Penny, POCO, Porta, Rewe, Roller, Rossmann, Schaffrath, Segmüller, 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