

EXPRESS

Die Woche

Ausgabe Kölner Westen / Ehrenfeld / Lindenthal
15./16. November 2024 | 46. Woche | 3. Jahrgang

So erreichen Sie uns


Zustellung:
Zur Online-Reklamation den QR-Code scannen oder direkt zu:
www.bit.ly/edw-zustellung
oder per Mail an:
reklamation@rdw-koeln.de
Zustellung und private (Klein-)Anzeigen:
(0 22 32) 94 52 00
privat@express-die-woche.de
Gewerbliche Anzeigen:
gewerblich@express-die-woche.de
Die Redaktion:
EXPRESS – Die Woche
Amsterdamer Str. 192
50735 Köln / redaktion@express-die-woche.de

ANZEIGE

DAS GÜNSTIGSTE ANGEBOT

... ZU JEDER JAHRESZEIT



MARKISEN UND NEUBEZÜGE* ZU TOP-KONDITIONEN!
*GILT AUCH FÜR NEUBEZUG ALLER FABRIKATE

75 JAHRE
FRANZ AACHEN
ZELTE UND PLANEN GMBH

Infos & Termin unter: **0228 - 46 69 89**
Röhfeldstr. 27 • 53227 Bonn-Beuel • www.franz-aachen.com
MARKISEN + MARKISENTÜCHER + WINTERGARTENBESCHÜTTUNGEN + GLASDÄCHER + TEXTILE KONFEKTION

ANZEIGE



JOHANNITER
Sicherheit auf Knopfdruck.
Der Johanniter-Hausnotruf.



Jetzt bestellen und wir schenken Ihnen die Anschlussgebühr!

Aktionscode: **HNR**


 **0800 88 11 220** (gebührenfrei)
hausnotruf.koeln@johanniter.de
www.johanniter.de/koeln
Aus Liebe zum Leben

KVB-Fahrzeuge zeigen mehr Infos

Köln. Die Multifunktionsanzeiger (MFA) in den meisten Stadtbahnen und Bussen der KVB werden künftig mehr Informationen anzeigen als bisher. Auch das Design der Anzeigen hat sich geändert. Auf den digitalen Monitoren wird künftig ein sogenannter Abfahrtsmonitor Informationen zu den Anschlüssen an der nächsten Haltestelle geben (z.B. „Linie 3 in vier Minuten“).

Piktogramme weisen auf Besonderheiten an den Haltestellen hin. Die Ausstiegsrichtung wird ebenso angezeigt wie z.B. Veranstaltungshinweise oder Baustellenmeldungen. Zunächst läuft bis zum 31. Dezember ein Testbetrieb für die neuen Anlagen. Derzeit werden 113 Dieselbusse sowie ein Großteil der Niederflur-Stadtbahnen, die überwiegend auf den Linien 1, 7 und 9 eingesetzt werden, mit der neuen Software ausgestattet. Alle anderen Fahrzeugserien folgen sukzessive noch in diesem, zum Teil auch im neuen Jahr. Voraussichtlich im Sommer 2025 sollen die neuen Funktionen in jedem Fahrzeug installiert sein.

KVB-Hybridbus vor kölscher Kulisse: Künftig mehr Infos für Fahrgäste. Symbolfoto: KVB



Seit rund sechs Jahren wird bei der KVB ein Großprojekt zur Verbesserung der Kundeninformation durch den Ausbau der dynamischen Fahrgastinformationssysteme durchgeführt. Sämtliche relevante Daten für den Betrieb des ÖPNV im Kölner Netz werden in diesem komplexen System erhoben und so miteinander verknüpft, dass sie letztlich sowohl der Betriebssteuerung in der Leitstelle als auch den Kunden an den Haltestellen sowie in den Fahrzeugen deutlich mehr und deutlich bessere Informationen liefern können als bisher. (red.)

Wieder wird die Lichterinstallation zum Jahreswechsel fehlen

Kein Silvester-Event am Dom

Köln. Auf dem Roncalliplatz am Kölner Dom wird es auch in diesem Jahr an Silvester kein Bühnenprogramm geben. Das hat Oberbürgermeisterin Henriette Reker dem Ausschuss für Allgemeine Verwaltung und Rechtsfragen schriftlich mitgeteilt. Der Grund: Baustellen und Sicherheitsbedenken.

Nach zahlreichen sexuellen Übergriffen und Diebstählen in der Silvesternacht 2015 hatte man 2016 erstmals ein Kulturprogramm und eine Lichtinstallation am Dom auf die Beine gestellt. Durch die Pandemie fiel die Veranstaltung 2020 und 2021 aus. 2022 und 2023 ver-

Ein Lichtblick in der dunklen Jahreszeit: Kölns Weihnachtsmärkte öffnen.



Es wird wieder weihnachtlich!

Lachen garantiert! Die besten Blödeleien, Gedichte & Lieder!
Die NEUE Heinz Erhardt REVUE
Patrick U. Schmitz & Ensemble
06.01.25 • So 15 & 19h • KÖLN • Volksbühne am Rudolfplatz

KÖLNER BLUES ROCK NACHT
Jessy Martens, Abi Wallenstein, Marc Breiffelder, Georg Schroeter, Kalle Reuter, Martin Röttger
08.01.25 • Mi 20h • KÖLN • Palladium

THE MUSIC OF Harry Potter
Großes Orchester, Solisten & Chor
LIVE IN CONCERT
21.01.25 • Di 20h • KÖLN • Palladium

Die größte Musical-Show auf Tour! Die besten Hits unserer Zeit!
HIGHLIGHTS der schönsten MUSICALS
MAMMA MIA, MOULIN ROUGE, A.L. WEBBER-MEDLEY, KU'DAMM 56, EISKÖNIGIN u.v.m.
23.01.25 • Do 20h • KÖLN • Palladium

Weiber MUSIK-KOMÖDIE
Ein heißer Mädelsabend!
02.03.25 • So 15 & 19h • KÖLN • Volksbühne am Rudolfplatz

12 THE TENORS
22 Welthits • 12 Tenöre • 1 Show
CELEBRATION TOUR
17.03.25 • Mo 20h • KÖLN • Palladium
TICKETS: www.highlight-concerts.com & allen bek. VVK-Stellen.

Foto: Uwe Weiser



Die Lichtinstallationen sorgten in den vergangenen Jahren für viele Besucher. Foto: Grönert

Besuchen Sie unsere große
BAD- UND FLIESENAUSSTELLUNG

Jeden Sonntag von
14.-18.00 Uhr geöffnet!
*keine Beratung, kein Verkauf

Wir freuen uns
auf Ihren Besuch!

Boschstraße 2
50259 Pulheim

BAD & SANITÄR



m-bach

www.m-bach.de

FLIESEN & NATURSTEIN



**Schmidt
Rudersdorf**

FLIESEN • NATURSTEIN
www.schmidt-rudersdorf.de

Leben mit COPD:
Neue Therapien machen
den Unterschied

An jedem dritten Mittwoch im November wird der Welt-COPD-Tag begangen, um auf die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) aufmerksam zu machen. Bundesweit sind ca. 3,4 Millionen Menschen von der Krankheit betroffen. Die Erkrankung ist nicht heilbar, aber teilweise gut behandelbar.

Wird die COPD nicht oder nicht ausreichend behandelt, können die Symptome (Atemnot und Husten mit Auswurf) den Alltag der Betroffenen stark einschränken. Viele Menschen mit COPD befürchten deshalb, dass ein aktives, selbstbestimmtes Leben mit COPD nicht mehr möglich ist. Doch das stimmt so nicht.

In diesem Jahr wurden große Fortschritte bei der Behandlung erzielt: Moderne Medikamente, z.B. Biologika, können bei einem gewissen Teil der Patient*innen mit schwerer, unkontrollierter COPD eingesetzt werden.

Sie beeinflussen die Entzündung, die die COPD auslöst. Ist die passende Behandlung gefunden, kann das die Lebensqualität der Betroffenen deutlich verbessern und es ihnen ermöglichen, alltägliche Aktivitäten wie Einkaufen oder Spaziergänge wieder aufzunehmen.

Betroffene, die trotz intensiver Behandlung Symptome haben, sollten sich umfassend informieren (z. B. unter www.mit-copd-leben.de) und das Gespräch mit ihrem Lungentfacharzt oder ihrer Lungentfachärztin suchen. Gemeinsam können sie weitere Therapiemöglichkeiten besprechen.

MAT-DE-2404421-1-0-11/2024



Foto: Azmarit/Getty Images

Familienanzeigen



Du bist nicht mehr da wo Du warst, aber überall wo wir sind.

Marianne Scholz

geb. Plate

* 15. Juni 1943 † 15. Oktober 2024

In Liebe und Dankbarkeit

Deine Tochter Sandra mit Maik
und Deine Enkel Jan und Max

Wir verabschieden uns von Marianne mit einer Trauerfeier in der Lutherkirche, Siebachstraße 85, 50733 Köln, am 20.11.2024 um 11.00 Uhr. Die Beisetzung findet im Anschluss im Naturwald, auf dem Ostfriedhof, im engsten Familienkreis statt.

Traueranschrift: Sandra Wallrafen c/o Glesius Bestattungen, Mauenheimer Straße 9, 50733 Köln

Un luure ich vum Hemmelspöjze, dereins he op ming Vatterstadt, well stell ich noch do bovven sage, wie jän ich dich, mi Kölle, hatt.

Poldis Adventskalender für den guten Zweck

Es wimmelt vor Glück

Der Kölner Adventskalender bietet in der Vorweihnachtszeit eine besondere Gelegenheit, Freude zu schenken und gleichzeitig einen guten Zweck zu unterstützen. Der Erlös des Kalenders fließt direkt an die Lukas Podolski Stiftung, die sich seit über einem Jahrzehnt für Chancengleichheit und die Förderung von benachteiligten Kindern und Jugendlichen einsetzt. Mit zahlreichen Gutscheinen und Specials verspricht der Kalender festliche Überraschungen und einen echten Mehrwert für die Käufer.

Köln. Der Kölner Adventskalender enthält 24 Türchen, hinter denen sich Gutscheine und 2-für-1-Specials im Gesamtwert von über 330 Euro verbergen. Zum Preis von 35 Euro ist der Kalender eine attraktive Möglichkeit, während der Weihnachtszeit von exklusiven Angeboten zu profitieren. Die Gutscheine sind bei zahlreichen lokalen Partnern einlösbar und bieten bis ins neue Jahr hinein zahlreiche Rabattmöglichkeiten.

Der Erlös des Kalenders kommt der Lukas Podolski Stiftung zugute, die sich seit ihrer Gründung im Jahr 2010 für die Unterstützung benachteiligter Kinder und Jugendlicher einsetzt. Lukas Podolski hat die Stiftung ins Leben gerufen, um durch Sport- und Bildungsangebote Chancengleichheit zu fördern und neue Perspektiven zu eröffnen.

Zu den Angeboten gehören Anti-Aggressionstraining, Konfliktbewältigung und gesunde Ernährung. In Zusammenarbeit mit der Stadt Köln, der Organisation RheinFlanke und weiteren Partnern werden diese Programme als integrative Maßnahmen zur Förderung von Kindern und

Jugendlichen durchgeführt. Die STRASSENKICKER.BASE ist das Zentrum der Aktivitäten der Lukas Podolski Stiftung. Kinder und Jugendliche erhalten hier die Möglichkeit, durch Sport und Gemeinschaft neue Lebenswege zu entdecken. Die Programme zielen darauf ab, soziale Kompetenzen zu stärken und das Selbstvertrauen der Teilnehmer zu fördern. Sport wird dabei als Mittel zur sozialen Integration und als Werkzeug zur Konfliktbewältigung genutzt, um den jungen Menschen neue Perspektiven auf ein friedliches Miteinander zu eröffnen.

Ein weiterer Höhepunkt des diesjährigen Kalenders

ist das künstlerisch gestaltete Wimmelbild des Kölner Illustrators Andreas Ganther. Mit viel Liebe zum Detail zeigt die Illustration die schönsten Seiten von Köln und verleiht dem Adventskalender einen einzigartigen, künstlerischen Charakter, der auch über die Weihnachtszeit hinaus Freude bereitet.

Der Kölner Adventskalender kann ganz einfach online über die Internetadresse adventskalender-koeln.com oder in der Vorteilswelt der KSTA Medien unter vorteilswelt.koeln/adventskalender-podolski bestellt werden. Der Kaufpro-



KÖLN ADVENTSKALENDER

35,00 €

Enthält Gutscheine und 2 für 1-Specials im Gesamtwert von über 330 Euro!



Illustration: Andreas Ganther

Der Erlös des Kalenders kommt der Lukas Podolski Stiftung zugute.

Foto: Lukas Podolski Stiftung

zess ist unkompliziert, und jeder Kalender, der verkauft wird, unterstützt die Arbeit der Lukas Podolski Stiftung. Sprich: Der Kölner Adventskalender vereint die Freude an festlichen Überraschungen mit dem Engagement für eine gute Sache. Die Lukas Podolski Stiftung setzt sich aktiv

für die Förderung von benachteiligten Jugendlichen ein, und jeder Kauf unterstützt die Finanzierung wertvoller Projekte in der STRASSENKICKER.BASE. So wird der Kalender zu einem Geschenk, das Freude bereitet und gleichzeitig einen nachhaltigen sozialen Beitrag leistet.

Wir helfen im Trauerfall

JOSEF MINRATH Bestattungen e.K.

seit 1876 im Familienbetrieb

Beratung und Ausführung in allen Stadtteilen

Bestattungsvorsorge zu Lebzeiten

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



Fragen zum
Erbrecht?

Sachkundiger Rat durch
Rechtsanwalt Reza Ghaziaskar
aus Köln

Nähere Infos

0221 - 95 84 59 88

info@ahlbach.com

Venloer Str. 685

50827 Köln

Erstberatung kostenlos

Donnerstag 28.11.2024

Anmeldung ist telefonisch erforderlich.



AHLBACH
FORUM

ahlbach.com



Bestattungen
LAUFF

Erd-, Feuer- und Seebestattungen, Überführungen.

Wir erledigen für Sie sämtliche Formalitäten.

Beisetzungen auf allen Friedhöfen.

Tag und Nacht sowie an Sonn- und Feiertagen für Sie erreichbar.

Tel. 79 48 12

Köln-Thenhoven
Köln-Heimersdorf

www.rheinische-anzeigenblaetter.de

Bestattungshaus *Löhrer*

Donatusstraße 10 50767 Köln-Pesch

www.bestattungen-loehrer.de

Im Trauerfall oder zur
Bestattungsvorsorge rufen
Sie uns gerne jeder Zeit an.

0221 - 700 960 77

seit 1969

Grabmale Schlich

Steinmetz- und Bildhauermeister

Niederlassung Worringen

Bruchstraße 50

50769 Köln

Niederlassung Chorweiler

Thujaweg 1

50765 Köln

Niederlassung Dormagen

Emdener Str. 4

41540 Dormagen

Tel: 0221-784490/0171-2168030

www.grabmale-schlich.com

info@grabmale-schlich.com

Lieferung auf alle Friedhöfe

Wilhelm Scheidt Bestattungen

Inh. Heiko Löhrer

...familiär und persönlich, kompetent und diskret!

Über 50 Jahre | Ihr Bestatter in Köln-Vogelsang und -Bocklemünd.

Das familiäre und individuelle Bestattungshaus im Kölner Westen mit hauseigenem Trauerraum für die würdevolle Verabschiedung.

Bestattungsvorsorge, eine Sorge weniger! - Alle Bestattungsarten

Wir wollen, dass jeder Mensch so bestattet wird, wie er es für sich beschlossen hat und wünscht.

Sprechen Sie mit uns, wir helfen und beraten Sie in allen Fragen.

Vogelsang • Vogelsanger Str. 464

Bocklemünd • Grevenbroicher Str. 50

Rufnummer 0221 - 950 22 44

Wir sind für Sie da! Manuela und Heiko Löhrer

Beratung in allen Stadtteilen Kölns • weitere Infos unter: www.scheidt-bestattungen.de

Reden ist Silber,
schweigen ist Gold?

Nicht immer!

Bestattungsvorsorge...
reden Sie mit uns!



Eine starke Gemeinschaft!

In Fühlungen, Heimersdorf, Worringen und Thenhoven. Und darüber hinaus...

Bestattungen

SCHWARZ
Fühlungen, Schmiedhofsweg 2
Heimersdorf, Volkhovener Weg 103

DECKER
Worringen, Dörchensweg 21

LAUFF
Roggendorf/Thenhoven
Räumlichkeiten Bestattungen Schwarz

Wir arbeiten zusammen:



FriedWald
Die Bestattung in der Natur



BRUNNEN



ZEH ZERT



AMMOBET

0221/ 708 71 38

0221/ 978 22 02

0221/ 79 48 12

Info-Abende an den neuen Schulen

Köln. Neue, weiterführende Schulen in Köln stellen sich vor. Zum Schuljahr 2025/2026 gehen vier neue Schulen an den Start. Mit den Neugründungen werden in Köln zum kommenden Schuljahr 399 neue Schulplätze in den Eingangsklassen angeboten, davon 108 Gesamtschulplätze, 216 Gymnasialplätze und 75 Grundschulplätze. Die neuen Gymnasien und die neue Gesamtschule nehmen an dem vorgezogenen Anmeldeverfahren teil, das ab der Woche vom 7. Februar 2025 startet. Eltern mit Kindern, für die der Wechsel auf eine weiterführende Schule ansteht, haben nun die Gelegenheit, sich ausführlich über die neuen Schulen zu informieren. Das sind die vier neuen Schulen:

Das **Gymnasium Neustadt/Nord** startet im ehemaligen Rautenstrauch-Joest-Museum, Ubiering 45, Köln-Neustadt/Süd, und zieht voraussichtlich zum Schuljahr 2026/27 an den Zielstandort im Stadtteil Neustadt/Nord um. Das Gymnasium ist im Sekundarbereich I vierzünftig und wird im gebundenen Ganztags geführt. Informationsabend ist am 26. November, 19 Uhr, im Interim, Ubiering 45.

Die **Gesamtschule Kalk** startet im Neubau des Gymnasiums Brügelmannstraße, Brü-

gelmannstraße 10, in Köln-Deutz. Voraussichtlich zum Schuljahr 2028/29 wird sie in den finalen Standort – das bisherige Wissenschaftsmuseum Odysseum in Köln-Kalk – umziehen. Das Odysseum wird dafür entsprechend umgebaut. Die Gesamtschule ist vierzünftig und wird im gebundenen Ganztags geführt. Beim Informationsabend am 27. November, 18 Uhr, in der Aula des Gymnasiums Kantstraße 3, Köln-Kalk, erläutert die Schulleitung die Gebäudesituation und das pädagogische Konzept.

Im Stadtbezirk Nippes befindet sich derzeit die neue **Grundschule in der Friedrich-Karl-Straße 64**, Köln-Nippes, im Bau. Die Gemeinschaftsgrundschule ist dreizünftig und wird im offenen Ganztags geführt. Mit dem Start der neuen Grundschule wird der Teilstandort der Gemeinschaftsgrundschule Gilbachstraße in der Stammheimstraße 101, Köln-Nippes, aufgelöst. Die neuen weiterführenden Schulen stellen sich auch auf ihren Homepages und mit Flyern vor, die an umliegenden Grundschulen verteilt werden. Alle wichtigen Informationen zu den Schulen sind auf den städtischen Internetseiten zu finden unter „Erweiterung Schulangebot – Stadt Köln“: stadt-koeln.de

Riesige Lasertag-Anlage in Ossendorf eröffnet

Neuer Baller-Tempel



Eine Spielerin geht mit dem Phaser in Ossendorf auf Punktejagd.
Foto: Artion Krasniqi

Schnelligkeit, Taktik und Teamplay: Beim Spiel Lasertag geht es darum, in kurzer Zeit so viele Punkte wie möglich zu „schießen“. Mit dem Laserstrahl müssen treffsicher gegnerische Spieler oder befestigte Zielelemente getroffen werden. Für verschiedene Treffer gibt es entsprechende Punkte.

„Durch Podeste, Türme und Hindernisse und dank modernster Licht- und Soundan-

lagen entsteht eine spektakuläre Farb- und Schwarzlichtwelt auf mehreren Ebenen“, so das Unternehmen. Mit dem innovativsten Lasertag-System auf dem Markt, Generation 8 von Laserforce, seien viele abwechslungsreiche Spielvarianten für alle Altersklassen möglich.

Lasertag ist eine moderne Version von Fangen und Verstecken. Alle Spieler werden mit digitalen Westen und sogenannten „Phasern“ ausgestattet und starten in die

bunte, verwinkelte Spielwelt. Je nach Spielmodus sind verschiedene Ziele zu erreichen. Konkurrierende Teams und Spieler müssen sich gegenseitig mit den Strahlen „markieren“, um Punkte zu sammeln. Ein Spiel dauert zwischen 8 und 12 Minuten und ist durchaus schweißtreibend.

Die Öffnungszeiten: So. bis Do. von 10 bis 22 Uhr, Fr. und Sa. von 10 bis 24 Uhr. Infos im Internet unter www.laserzone.de/nrw/koeln/lasertag-koeln

Wir ziehen um!

ab 01.11.24 nach Rondorf

Rondorfer Hauptstr. 11, 50997 Köln
Neue Tel. Nr 0221-8888 9 88 7
info@activ-manuwa.de

ACTIV
Manuwa
Versicherungs-
maklerin

Besuchen Sie mich
in meinem
neuen Büro!



aktuell
und
regional



Rheinische
Anzeigenblätter.de

Bei Kribbeln, Brennen
und tauben Füßen

Beratungstag*
zum Thema „Polyneuropathie“
(auch telefonisch möglich)
Do. 21.11.2024
Jetzt anmelden und
Testangebot sichern!
0221 - 55 49 73



*keine Diagnostik

Ossendorfer Apotheke

Apotheker René Wagner
Vastersstr. 1 | 50825 Köln
Mo., Di., Do., Fr. 08.30 - 18.30 Uhr
Mi. & Sa. 08.30 - 13.00 Uhr



WERKSVERKAUF

TAFELSPITZ

das feine Stück vom Rind,
ca. 1,5 kg vac. 1.000 g nur 9,99 €

KÄSE-LAUCHSUPPE MIT HACKFLEISCH
wie hausgemacht,
400 g pro Packung (kg = 6,225 €) Beutel nur 2,49 €

RAHMWIRSING MIT SPECK
frisch für Sie produziert,
300 g pro Packung (kg = 6,63 €) Beutel nur 1,99 €

KÖNIGSBERGER KLOPSE IN SAUCE
frisch für Sie gekocht, Beutel à 250 g
(kg = 7,96 €) Beutel nur 1,99 €



GÜLTIG VOM 18.11.-23.11.2024
NUR SO LANGE DER VORRAT REICHT.

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

WIR SUCHEN DICH – alle Infos auf unserer Homepage unter www.hardy-remagen.com

47. Woche. Gültig ab 18.11.2024

REWE
Dein Markt

Mehr Angebote
auf rewe.de

Jetzt sparen
%

Wöchentlich über
300 Angebote!



Deine Top-Angebote



Milram Müritzer Scheiben
Schnittkäse,
55% Fett i.Tr.,
je 150-g-Pckg.
(1 kg = 9.93)
Aktion 1,49



Kinder Country
je 9 x 23,5-g-Pckg.
(1 kg = 8.46)
Aktion 1,79



Red Bull Energy Drink
versch. Sorten,
koffeinhaltig,
je 0,25-l-Dose
(1 l = 3.80)
zzgl. 0.25 Pfand
Aktion 0,95



Coca-Cola*,
Coca-Cola
Zero*, Fanta
oder Sprite
Mischkasten
versch. Sorten,
*koffeinhaltig,
je 12 x
1-l-Fl.-Kasten
(1 l = 0.83)
zzgl. 3.30 Pfand
Aktion 9,99



Patros Natur Weichkäse,
je 180-g-Pckg.
(1 kg = 9.94)
Aktion 1,79



Kerrygold Extra Ungesalzen
je 400-g-Becher
(1 kg = 8.23)
Aktion 3,29



Katjes Fruchtgummi
versch. Sorten,
je 175-g-Btl.
(1 kg = 3.94)
Aktion 0,69 0,59



Freixenet
versch. Sorten,
je 0,75-l-Fl.
(1 l = 5.32)
Knaller 3,99



Herta Saftschinken oder Saftschinken salzreduziert
je 100-g-Pckg.
(1 kg = 16.90)
Aktion 1,69 1,49



Knorr Pasta Pot Käse & Sahne,
je 63-g-Becher
(1 kg = 15.71)
Aktion 0,99 0,79



Lorenz Crunchips Paprika,
je 150-g-Btl.
(1 kg = 8.60)
Aktion 1,29



Sheba Katzennahrung
versch. Sorten
je 85-g-Btl. (1 kg = 5.76)
Aktion 0,49



Rügenwalder Mühle Schinken Zarter Kochschinken
je 100-g-Pckg.
(1 kg = 17.90)
Aktion 1,79



Knorr Fix Bolognese Unsere Beste!
je 38-g-Btl. (1 kg = 10.26)
Aktion 0,39



Jacobs Lungo Kaffee
je 104-g-Pckg.
(1 kg = 42.69)
Aktion 4,44



Lenor Weichspüler Aprilfrisch,
je 950-ml-Fl.
(1 l = 1.88)
Aktion 1,79

Bitte beachte unsere Öffnungszeiten am Markt. Angebote gültig bei REWE und REWE CENTER.

REWE Markt GmbH, Domstr. 20 in 50668 Köln, Namen und Anschrift der Partnermärkte findest du unter www.rewe.de oder der Telefonnummer 0221 - 177 397 77. Unser Unternehmen ist Bio-zertifiziert durch DE-ÖKO-006.

Druckfehler vorbehalten. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Aktionspreise sind zeitlich begrenzt. Verkauf nur solange der Vorrat reicht.

Platz vier im Glücksatlas – trotz der wirtschaftlichen und sozialen Probleme

Menschen in NRW sind hochzufrieden

Die Einwohnerinnen und Einwohner Nordrhein-Westfalens gehören zu den zufriedensten Menschen in ganz Deutschland. Zu diesem Ergebnis kommt der jüngst veröffentlichte „Glücksatlas“, eine regelmäßig veröffentlichte Studie zur Lebenszufriedenheit der Deutschen.

VON JANNE AHRENHOLD

Köln. Auf einer Skala von null bis zehn bewerteten die

Befragten in NRW ihre Lebenszufriedenheit im Mittel mit 7,17 Punkten, 2023 lag der Wert noch bei 7,0. Das Glücksniveau liegt damit wieder exakt auf dem des Vor-Corona-Jahrs, nachdem es während der Pandemie deutlich auf einen Tiefpunkt von 6,73 Punkten abgesackt war.

Dieser Trend ist auch deutschlandweit erkennbar. „Wir haben die Corona-Folgen weitgehend überwunden“, so Bernd Raffelhüschen, wissenschaftlicher Leiter der Studie.

Stark sei die Lebenszufriedenheit vor allem bei denjenigen gestiegen, die in der Pandemie besonders betroffen waren: Alleinlebende, Jugendliche und junge Erwachsene sowie berufstätige Mütter zum Beispiel.

Luft nach oben gibt es laut Raffelhüschen gerade im sozialen Kontext aber immer noch. Gesellige Treffen mit der Familie oder im Freundeskreis seien seltener als früher, psychische Erkrankungen nehmen zu.

Deutlichere Anstiege der Zufriedenheit seien hingegen un-



Die Zufriedenheit ist hierzulande auf Vor-Corona-Niveau. Foto: Goyert

ter anderem beim Einkommen zu beobachten. Grund seien nicht nur der Rückgang der Inflation, sondern auch Tarifabschlüsse und Lohnerhöhungen. Insgesamt, so Raffelhüschen, mache die Lebenszufriedenheit hierzulande einen Sprung. „Deutschland ist wieder auf Glückskurs“, sagt er.

Dieser bundesweite Glückskurs drückt sich im Durchschnitt mit einem Wert von 7,06 Punkten aus – NRW liegt also 0,11 Punkte darüber. Das bevölkerungsreichste Bundesland reiht sich damit im diesjährigen Länderranking auf dem vierten Platz ein – eine Verbesserung um eine Position gegenüber 2023. Vor NRW liegen Hamburg (Platz 1), Bayern (Platz 2) und Schleswig-Holstein (Platz 3). Rheinland-Pfalz folgt dahinter, während sich der Osten im Mittelfeld und mit Berlin (Platz 15) und Mecklenburg-Vorpommern (Platz 16) am unteren Ende einreicht.

Auffällig ist, dass die Kluft zwischen Ost- und Westdeutschland wieder größer geworden ist. Die während der Corona-Pandemie zu beobachtende Durchmischung der Regionen habe nachgelassen, heißt es in der Studie. Das ost-

deutsche Glücksniveau liegt mit 6,79 Punkten 0,34 Punkte unterhalb des westdeutschen (7,13). 2021 war dieser Unterschied fast verschwunden. „Im Aufstieg der Zufriedenheit wachsen die Differenzen. In der Frustration ist man gleich“, resümierte Raffelhüschen.

Unterschiede ergeben sich laut Glücksatlas auch bei einem gesonderten Blick auf Nordrhein-Westfalen: Innerhalb des Landes ist die Lebenszufriedenheit recht ungleich verteilt. Besonders positiv bewerteten die Menschen aus der Region rund um Köln ihr Leben (7,17 Punkte). Etwas besser schneiden Düsseldorf, das Münsterland (beide 7,25 Punkte) und Westfalen (7,22 Punkte) ab. Dagegen sind die Menschen aus dem Ruhrgebiet mit Abstand am unzufriedensten, sie fallen mit 6,9 Punkten zurück.

„Ohne das Ruhrgebiet würde sich NRW vermutlich auf den Plätzen eins, zwei oder drei wiederfinden“, sagt Raffelhüschen. Denn Großteile des Landes gelten der Studie zufolge als Glücksregionen. Und das, obwohl NRW laut objektiver Kriterien – dazu gehören

Glücksranking der Bundesländer 2024

Rang (Vorjahr)	Region	2024	2020/2021	2019
1 (2)	Hamburg	7,38	6,74	7,27
2 (3)	Bayern	7,23	6,77	7,26
3 (1)	Schleswig-Holstein	7,23	6,78	7,44
4 (5)	Nordrhein-Westfalen	7,17	6,73	7,17
5 (12)	Rheinland-Pfalz	7,11	6,62	7,03
6 (8)	Baden-Württemberg	7,10	6,61	7,21
7 (6)	Sachsen-Anhalt	7,08	6,78	6,92
8 (10)	Niedersachsen	7,02	6,59	7,19
9 (4)	Hessen	7,01	6,66	7,31
10 (13)	Brandenburg	6,99	6,74	6,76
11 (11)	Thüringen	6,90	6,45	7,09
12 (7)	Sachsen	6,87	6,58	6,98

Grafik Hahn: Quelle: SKL Glücksatlas

unter anderem Kaufkraft, Gesundheitsversorgung und Sicherheit – im unteren Mittelfeld auf Platz zwölf rangiert. NRW zeige eindrucksvoll, wie stark „objektive Fakten“ und subjektives Wohlbefinden auseinanderklaffen können, so die Studienautoren. Der Glücksatlas ordnet das Land deshalb als „Overperformer“ in Sachen Lebenszufriedenheit ein. Trotz wirtschaftlicher Herausforderungen, regionaler Ungleichheiten und sozialer Probleme seien die Menschen überraschend glücklich – deut-

lich mehr, als es die objektiven Lebensumstände vermuten ließen. Glück, so heißt es in der Studie, hänge eben nicht allein von Einkommen oder Arbeitslosenquoten ab. Es ist auch eine Mentalitätsfrage.

Der jährlich veröffentlichte „Glücksatlas“ wurde von der Universität Freiburg mit Unterstützung der Süddeutschen Klassenlotterie (SKL) erstellt. In regelmäßigen Interviews wurden von Juli 2023 bis Juni 2024 nach Angaben der Autoren 12.452 Menschen ab 16 Jahren befragt.

Kölner Kläger hat sich verzockt: Richter verbieten Wettbüros in Schulinähe

Köln. In einigen Kölner Veedeln reiht sich Wettbüro an Wettbüro. Um einen Zockerladen kümmerte sich jetzt das Gericht. Der Knackpunkt ist: Der Vermittler von Sportwetten hat sein Geschäft in Köln in der Nähe mehrerer Schulen und eines Jugendhauses. Der Abstand beträgt im Fall von zwei Grundschulen nur 50 Meter, eine Realschule ist 150 Meter Luftlinie entfernt, das Jugendhaus 113 Meter.

Der Gesetzgeber hat in den vergangenen Jahren die Regeln immer wieder neu gefasst. So gab es etwa Streit um die Obergrenze von 20 zugelassenen Wettveranstaltern bei Online-Sportwetten und einen neuen Mindestabstand von

350 Metern. Der Kölner Sportwetten-Vermittler betreibt sein Geschäft in der jetzigen Form seit 2017. Zuvor wurde an dem Standort seit 2003 der Betrieb eines Wettbüros für Pferde- und Sportwetten als Vergnügungsstätte geduldet. Nun vermittelt die Firma Sportwetten an einen Anbieter mit Sitz in Malta. Diese hatte ihre Erlaubnis (Konzession) für ein seit 2011 gültiges Gesetz im Oktober 2020 erhalten. Erst danach wurde die Mindestabstandsregel von 350 Metern zu Schulen eingeführt. Der Vermittler hatte in der ersten Instanz vor dem Verwaltungsgericht Köln auf seinen Bestandsschutz verwiesen. Überzeugt hatte er die Richter damit nicht und verlor. Schließlich

zog er vors Oberverwaltungsgericht Münster.

Wettbüros im näheren Umkreis von Schulen bleiben laut dem jetzigen Urteil vom Oberverwaltungsgericht in NRW nicht erlaubt. Die Regel, wonach Wettvermittlungsstellen einen Mindestabstand von 350 Metern zu Schulen und Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe einhalten müssen, sei rechtmäßig, entschied das Gericht im Kölner Fall. Das Mindestabstandsgebot trage dem Anliegen Rechnung, die Verfügbarkeit des lokalen Sportwettenangebots zu begrenzen und dem Entstehen eines Gewöhnungseffektes zu begegnen. Die Regel sei dabei durchaus mit dem Grundrecht auf Berufsfrei-

heit sowie der Niederlassungs- und Dienstleistungsfreiheit vereinbar, hieß es.

Foto: PhotoSG - stock.adobe.com



bugatti

CECIL

ELI & MOON

Hailys

JACK & JONES

MAC

MANGO

ONLY

PUNT ROMA

RAY

s.Oliver

Street One

SuZa

Tamaris

TIMEZONE

TOM TAILOR

VERO MODA

ZABAI&NE

... und viele weitere.

MODEPARK RÖTHER

ERÖFFNUNGS
Rabatt
20%
AUF ALLES

ERÖFFNUNG

DO 21. NOVEMBER 2024, 9 UHR

Sie erhalten den Rabatt bei Vorlage oder Abschluss der MODEPARK RÖTHER APP/Kundenkarte. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar. Borauszahlung und Gutscheinkauf sind ausgeschlossen. Gültig bis SA 07. Dezember 2024 in Ihrer Filiale in Wesseling.

Westring-Center · Westring 15 · 50389 Wesseling · MO - SA · 9 - 20 Uhr

UNSER AKTUELLES SPITZENANGEBOT
DER MAZDA CX-5

NUR FÜR
KURZE ZEIT

Ausstattungs Highlights inklusive:

- Metallic-Lackierung
- 360° Monitor
- City-Notbremsassistent Plus
- Müdigkeitserkennung
- Elektrische Heckklappe
- Schlüsselloses Zugangssystem

- Leichtmetallfelgen
- Advanced Head-up Display
- Verkehrszeichenerkennung
- u.v.m.

Monatlich leasen ab € **239¹⁾**

6 Jahre Garantie gemäß den Mazda Garantiebedingungen. Mehr Informationen finden Sie unter www.mazda.de/garantie.

6 JAHRE MAZDA GARANTIE

Energieverbrauch kombiniert für den Mazda CX-5 e-Skyactiv-G 165 Advantage: 6,5 l/100 km. CO₂-Emissionen kombiniert: 146 g/km. CO₂-Klasse: E. Weitere Informationen zur elektrischen Reichweite, Energiekosten, KFZ-Steuer und CO₂-Kosten finden Sie unter www.mazda.de/Energieverbrauch.

AUTO KIERDORF
by AUTOTEWES – #HEIMATBEWEGT

Autohaus Kierdorf
NL der I.C. Autohandel Rheinland GmbH
Oskar-Jäger-Str. 166-168
50825 Köln
Tel.: 0221 650844394
autohaus-kierdorf.de

1) Ein Privat-Leasing-Angebot (Kilometer-Leasing) der Mazda Finance – einem Service-Center der Santander Consumer Leasing GmbH (Leasinggeber), Santander-Platz 1, 41061 Mönchengladbach – für einen Mazda CX-5 e-Skyactiv-G 165 Advantage bei € 239,00 monatlicher Leasingrate, € 5.000,00 Leasing-Sonderzahlung, 36 Monaten Laufzeit und 10.000 km Laufleistung pro Jahr. Bonität vorausgesetzt. Angebot ist gültig für Privatkunden und nicht mit anderen Nachlässen/Aktionen kombinierbar. Preise inkl. Überführungs- und zzgl. Zulassungskosten. Beispielfoto eines Mazda CX-5, die Ausstattungsmerkmale des abgebildeten Fahrzeuges sind nicht Bestandteil des Angebotes.

Es wird wieder weihnachtlich!

In diesen – nicht nur jahreszeitlich bedingten – eher dunklen Zeiten bietet die Aussicht auf ein wenig Weihnachtszauber und Bratapfel-duft einen willkommenen Lichtblick: Die Kölner Weihnachtsmärkte starten in diesen Tagen (oder laufen bereits) und freuen sich auf Ihren Besuch. Welche Kölner Märkte wann geöffnet sind (und welche sogar nach Weihnachten noch geöffnet bleiben), erfahren Sie in der Tabelle rechts. Viel Vergnügen!



Altstadt: Heinzels Wintermärchen

„Heinzels Wintermärchen“ ist inspiriert von der Legende der Heinzelmännchen, die heimlich die Arbeit der Kölner Bürger verrichteten. Mit rund 120 Ständen und einer eindrucksvollen Eislandschaft gilt er als der größte Weihnachtsmarkt der Stadt. Hier wird das traditionelle Märchen der fleißigen kleinen Helfer lebendig und schafft eine einzigartige Atmosphäre für Besucher aller Altersgruppen. Alleine die kulinarischen Genüsse der „Naschgasse“ lohnen den Besuch. Ob Live-Musik, Silent Ice Disco, Walking Act, Gaukler und Künstler – in „Heinzels Wintermärchen“ wartet auch ein abwechslungsreiches Programm auf die Besucher. Auf der Eisbahn am Heumarkt dreht man wieder Runden oder Pirouetten um das Reiterdenkmal. Auf der 1800 Quadratmeter großen Eisfläche befinden sich auch Eisstockbahnen. Termine siehe rechts.



Neumarkt: Markt der Engel

Auf dem Markt der Engel wird es zur Vorweihnachtszeit geradezu himmlisch. Auch „echte“ Engel laufen durch die Gassen. Unter dem funkelnden Sternenhimmel mit schwebenden Engelsfiguren bieten zahlreiche Stände traditionelles Kunsthandwerk, Weihnachtsschmuck und andere Geschenkideen zum Fest der Feste. Die kulinarische Auswahl ist riesengroß. Zwischendurch gibt es beleuchtete Fabelwesen auf Stelzen zu sehen. Ein abwechslungsreiches Programm rundet das Angebot ab. Termine siehe rechts.



Rudolfplatz: Nikolausdorf

Vor der beeindruckenden Kulisse der Hahnenortburg aus dem 13. Jahrhundert entsteht alljährlich das Nikolausdorf. Der Weihnachtsmarkt besticht durch seine familiäre Atmosphäre und die beleuchteten Fachwerkhäuser, die eine gemütliche Kulisse bilden. Auf der Festbühne im Nikolausdorf erleben die Besucher abends ab 18 Uhr ein abwechslungsreiches Unterhaltungsprogramm. Kölsche Musikgrößen sorgen täglich für gute Stimmung. Termine siehe rechts.

Kölns größte Weihnachtsmärkte

(ohne Anspruch auf Vollständigkeit)

- Weihnachtsmarkt am Kölner Dom**
18.11. bis 23.12.2024
Roncalliplatz, 50667 Köln
So-Mi: 11-21 Uhr; Do-Fr 11-22 Uhr; Sa 10-22 Uhr.
Ruhtag: Totensonntag (24.11.)
- Heinzels Wintermärchen in der Altstadt**
mit Eisbahn am Heumarkt
25.11.2024 bis 5.1.2025 (Heumarkt)
25.11. bis 23.12.2024 (Alter Markt)
11 bis 22 Uhr (ab 26.12. auf dem Heumarkt bis 21 Uhr)
Ruhtag: 24. und 25.12.
- Markt der Engel auf dem Neumarkt**
18.11. bis 23.12.2024
So-Do 11-21 Uhr; Fr-Sa 11-22 Uhr; 23.12. nur bis 21 Uhr
Ruhtag: Totensonntag (24.11.)
- Weihnachtsmarkt im Stadtgarten**
15.11. bis 23.12.2024
Venloer Str. 40, 50672 Köln
Mo-Fr 16 bis 21.30 Uhr, Sa-So 12 bis 21.30 Uhr
Totensonntag (24.11.): ab 18 Uhr
- Kölner Hafen-Weihnachtsmarkt am Schokoladenmuseum**
15.11. bis 23.12.2024; 26.12. bis 1.1.25 (Neujahrsmarkt)
So-Do 11 bis 21 Uhr, Fr und Sa 11 bis 22 Uhr, Neujahrsmarkt: 12 bis 22 Uhr
Volkstrauertag (17.11.): ab 13 Uhr; Totensonntag (24.11.): ab 18 Uhr
Ruhtag: 24.+25.12.
- Nikolausdorf am Rudolfplatz**
18.11. bis 23.12.2024
So-Do 11 bis 21 Uhr, Fr 11 bis 22 Uhr, Sa 10 bis 22 Uhr
Ruhtag: Totensonntag (24.11.)
- Winterzauber Eigelstein**
4. bis 8.12.2024
Mi-Fr 15-22 Uhr, Sa 14-22 Uhr, So 14-21 Uhr
- Winterzauber im Club Astoria**
seit dem 1.11.2024, Sa und So 12 bis 19 Uhr
Guts-Muths-Weg 3, 50933 Köln
- Vringsadvent auf dem Kölner Chlodwigplatz**
21.11. bis 23.12.2024
So-Do 12 bis 22 Uhr, Fr und Sa 12 bis 23 Uhr
Ruhtag: Totensonntag (24.11.)
- Der kleinste Weihnachtsmarkt der Stadt**
Kartäusergasse 7, 50678 Köln
20.11. bis 21.12.2024
Mo-Sa 17-22, So 15-20 Uhr
- Weihnachtsmarkt in Nippes**
Weihnachtsmarkt an der Lutherkirche, Siebachstraße 14. und 15.12., 11-18 Uhr
- Weihnachtsmarkt in Sülz**
Elisabeth-von-Mumm-Platz 28.11. bis 23.12.
Mo-Fr 15-22 Uhr, Sa-So 13-22 Uhr
- Weihnachtsmärkte in Dünnwald**
Dünnwalder Weihnachtsdorf (Rund um die Kirchen)
30.11.2024, 13-18.30 Uhr
Weihnachtsmarkt Waldbad 14. und 15.12.2024, 11-18 Uhr
- Weihnachtsmärkte in Lindenthal**
Lindenthaler Winterdorf auf dem Karl-Schwing-Platz 21.11. bis 23.12.2024
Winterzauber am See, Außenterrassen des Leonardo Royal Hotels 4.11.2024 bis 28.01.2025
- Winterzauber in Rodenkirchen**
auf dem Maternusplatz 6.12. bis 8.12.2024
- Christmas G'art'en**
in der Wachsfabrik 14.+15.12.2024
14 bis 20 Uhr
- Weihnachtsmarkt in Merheim**
Bauspielplatz 7.12., von 15 bis 19 Uhr



Ibrahim Cuma (l.) und Malik Dine von der Gewerbeabteilung der Stadt begleiten die Aktion der Testkäufe. Foto: Bause

Stadt testet Kioske mit Hilfe von jugendlichen Testkäufern

Im Zuge des 11.11. setzt die Stadt Köln einen starken Schwerpunkt auf den Jugendschutz. Erstmals überprüft deshalb das Ordnungsamt durch jugendliche Testkäufer, ob sich die Mitarbeiter in Kiosken und anderen Geschäften an die Vorgaben des Jugendschutzes halten.

von MARCEL SCHWAMBORN

Köln. Bei Probeeinkäufen im Vorfeld des 11.11. fiel die Bilanz alarmierend aus. Bei 50 Käufen wurden 39 Verstöße festgestellt. Zu 80 Prozent wurde hochprozentiger Alkohol an Minderjährige verkauft, die anderen Fälle betrafen die unerlaubte Abgabe von Tabak.

Der 17-jährige Harry (Name geändert) ist Auszubildender bei der Stadt und einer von drei Testkäufern. Seine Einkaufstour zu Demonstrationszwecken führte ihn in das Zülpicher Viertel. Ordnungsamtsleiter Ralf Mayer sowie Mitarbeitende des Sachgebietes für Gewerbeangelegenheiten begleiteten ihn.

Beim ersten Kiosk am Hohenstaufenring hielt der Verkäufer alle Regeln ein. Als Harry eine Dose Whiskey-Cola bezahlen wollte, lehnte der Mann hinter dem Tresen mit Verweis auf das Alter ab. Beim zweiten Kiosk, schräg gegenüber, war der junge Testkäufer hingegen erfolgreich. „Er hat mich sogar gefragt, wie alt ich bin“, sagte Harry zu EXPRESS.

„Ich habe 17 gesagt. Dann wollte er meinen Ausweis sehen.“ Trotzdem durfte der Jugendliche das Getränk kaufen. Im Anschluss an den Probeeinkauf gingen die Verantwortlichen der Stadt in das Geschäft und nahmen die Personalien auf. „Der Verkäufer war sehr ungehalten und uneinsichtig. Er meinte, Alkohol dürfe doch ab 16 Jahren verkauft werden“, sagte Sachgebietsleiter Malik Dine. „Er kündigte uns gegenüber auch an, dass er den Sachverhalt nicht einsieht. Diesen Kiosk werden wir definitiv weiter kontrollieren.“

Bei allen Geschäften, die sich nicht an den Jugendschutz gehalten haben, wurde ein Ordnungswidrigkeitsverfahren eingeleitet. „Das Bußgeld fängt ab 200 Euro an, im Wiederholungsfall wird es höher und die Zwangsmaßnahmen können bis zur Schließung führen“, sagte Ordnungsamt-Chef Mayer.

Dass solche Probeeinkäufe durchgeführt werden, ist ein Novum für Köln. „Wir wollen die Bemühungen im Jugendschutz intensivieren. Und das bisherige Ergebnis zeigt uns, dass es dringend notwendig ist, weiter Aufklärung zu betreiben“, so Mayer.

Die Gewerbeabteilung berichtete, dass die Reaktionen in den Geschäften bisher unterschiedlich ausfielen. Bei einigen war Einsicht da, bei einigen nicht. Einmal sei man kurz davor gewesen, die Polizei um Hilfe zu bitten.



GARTENLUX®

Komfortables Leben im Freien

BEIM KAUF EINER TERRASSENÜBERDACHUNG
*INKLUSIVE MONTAGE!

BIS ZU **11%** RABATT*

BEIM KAUF EINER TERRASSENÜBERDACHUNG MIT SEITENWÄNDEN
*INKLUSIVE MONTAGE!

BIS ZU **22%** RABATT*

BEIM KAUF EINES KOMPLETTEN KALTEN WINTERGARTENS#
*INKLUSIVE MONTAGE!

BIS ZU **33%** RABATT*

7 Tage die Woche von 9.00-17.00 Uhr geöffnet

Buy's Ballotstraat 9, VENLO (NL)
+49(0)211-93670214

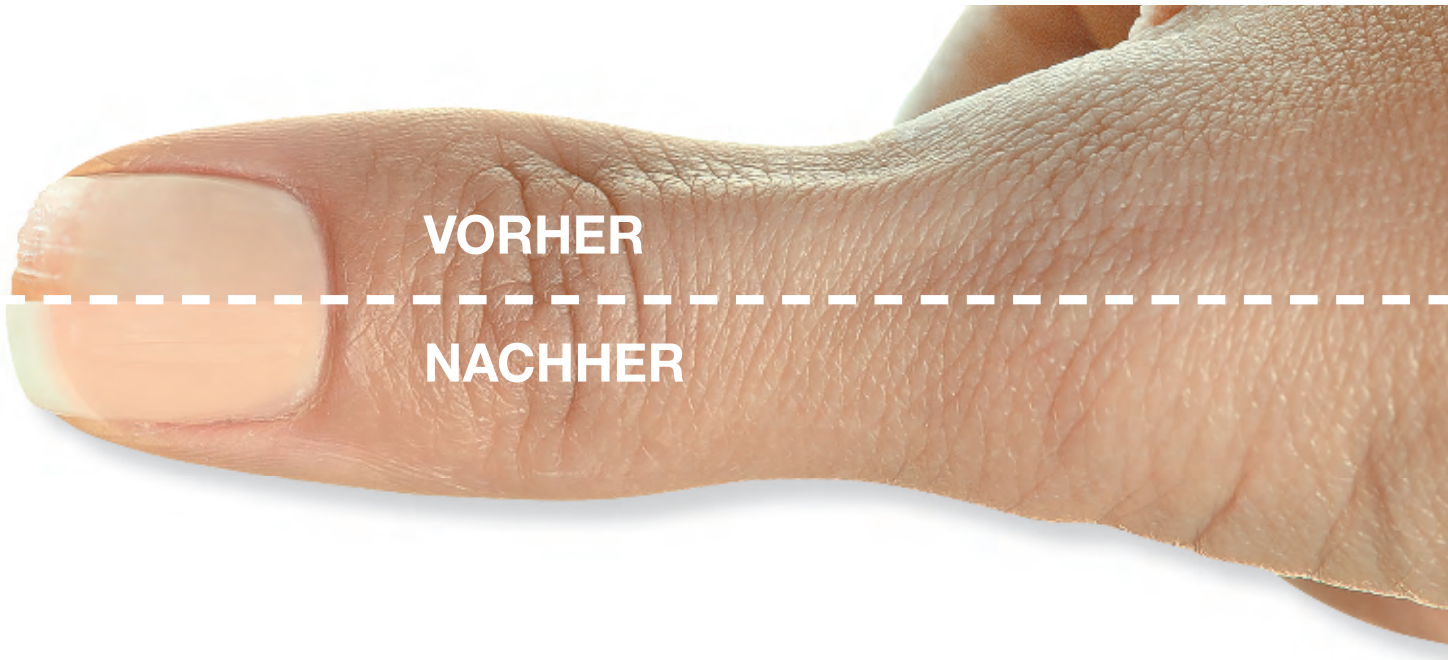


ALLE ÜBERDACHUNGEN QUALITÄT FÜR DEUTSCHLAND NACH STATIK GEBAUT

*Angebote gültig bis zum 24.11.2024. Angebote sind nicht kombinierbar! Die Bedingungen und Konditionen finden Sie hier: <https://germanlux.de/aktionen/aktionenbedingungen>. *Angaben ohne Gewähr - Irrtümer, Druckfehler und Änderungen vorbehalten. Angebote basieren auf den zu dem Zeitpunkt gültigen Preislisten. *Teile, die nicht in der Abbildung dargestellt sind, sind separat zu erwerben. #Ein kompletter Wintergarten besteht aus Überdachung, Seitenwänden oder Türen, Vordereisen und einer Kassettenmarkise.

So gelingen feste Nägel

Apotheker empfehlen eine spezielle Nährstoffkombination.



Brüchige Nägel können schnell ungepflegt wirken und mindern unser Selbstbewusstsein. Dabei handelt es sich bei dem Problem viel häufiger um ein Ungleichgewicht im Nährstoff-Haushalt als um mangelnde Pflege...

Wer zu spröden oder brüchigen Nägeln neigt, fühlt sich in der Öffentlichkeit oft unwohl. Auch wenn die Frisur gut sitzt und das Outfit perfekt passt – die Hände werden lieber versteckt. Viele fürchten auch ungepflegt zu wirken. So berichtet eine Betroffene: „Viele glauben, ich kaue an den Nägeln. Das habe ich noch nie gemacht. Sie reißen einfach von allein ein.“ Tatsache ist: Während die eigene Pflege (z. B. Maniküre) natürlich einen wichtigen Baustein für feste Nägel darstellt, ist es damit oft trotzdem noch nicht getan. Denn hinter brü-

chigen Nägeln können letztendlich zahlreiche andere äußere Einflüsse stecken. Hierzu zählt etwa häufiges Händewaschen oder -desinfizieren sowie der Kontakt mit Putzmitteln. Die Nägel werden dadurch spröde, können in Folge weniger Wasser binden und brechen ab oder reißen ein. Auch künstliche Fingernägel können langfristig die Hornschicht schädigen und die echten Nägel darunter in Mitleidenschaft ziehen.

Ein Nährstoff-Problem?

Meist liegt die Ursache für brüchige Fingernägel aber nicht außerhalb, sondern innerhalb unseres Körpers. Und zwar in Form eines Ungleichgewichtes im Vitamin- und Mineralstoffhaushalt. In diesen Fällen brauchen die Nägel statt äußerlichen Maßnahmen eine optimierte Versorgung von innen.

Das Problem an der Wurzel packen

Fragt man österreichische Apotheker, so sind deren klare Empfehlung die Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten.* Diese sind auch in Deutschlands Apotheken erhältlich und haben bereits viele Anwender überzeugt. Sie setzen mit wissenschaftlich belegten Mikronährstoffen genau dort an, wo äußerliche Pflege nicht hinkommt: direkt an der Nagelwurzel.

Silizium reduziert Brüchigkeit

Bei den Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten ist besonders der hohe Anteil an Goldhirse hervorzuheben. Dabei handelt es sich um einen pflanzlichen Silizium-Lieferanten, der bereits im Mittelalter nicht ohne Grund unter dem Namen „Schönheits-

korn“ bekannt war. Das darin enthaltene Silizium sorgt dafür, dass die Nägel mehr Feuchtigkeit speichern können, wodurch sie weniger schnell austrocknen und spröde werden.

Eine aktuelle Studie untermauert dies eindrücklich: Nach mehrwöchiger Einnahme von Silizium erhöhte sich die Bruchfestigkeit deutlich.** Weitere Inhaltsstoffe sind etwa MSM (ein natürlicher Schwefel) für Bruchfestigkeit sowie das „Schönheitsvitamin“ Biotin, das die Einlagerung des besagten Schwefels in die Nagelplatte zusätzlich unterstützt.

Ideal versorgt

Wichtig zu wissen: Während es zwar möglich ist, diese Nährstoffe auch über die alltägliche Ernährung zuzuführen, sind die nötigen Mengen dafür kaum

in einem realistischen Speiseplan zu verwirklichen. Die Einnahme eines hochwertigen Nahrungsergänzungsmittels wie Dr. Böhm® Haut Haare Nägel hingegen leistet aufgrund der hohen Dosierung der einzelnen Inhaltsstoffe einen wesentlichen Beitrag zu festen Nägeln.

Unser Tipp:

Es empfiehlt sich eine kurmäßige Einnahme der Tabletten über 2–3 Monate. So lange brauchen die Nägel in etwa, um sich zu regenerieren. Aktuell gibt es Dr. Böhm® Haut Haare Nägel sogar als Vorteils-Set (3 Monatspackungen zum Preis von 2). Fragen Sie in Ihrer Apotheke danach.

*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 08/2024.
**Barel A et al. Effect of oral intake of choline-stabilized orthosilicic acid on skin, nails and hair in women with photodamaged skin. Arch Dermatol Res 2005; 297 (4): 147-53.;

EXPERTEN-WISSEN



Mag. Dirk Meier, Nährstoff-Experte

Silizium – Warum ist es so wichtig für feste Nägel?

Silizium arbeitet im Körper wie ein Feuchtigkeitsspeicher – so auch in den Nägeln. Dadurch trocknen diese weniger schnell aus und werden nicht spröde bzw. brechen ab. Eine Studie zeigt: Nach mehrwöchiger Einnahme von Silizium erhöhte sich die Bruchfestigkeit deutlich.**

Apotheken-Tipp bei brüchigen Nägeln



Eine Zusammensetzung, die Apotheker und Anwender überzeugt:

- ✓ Silizium aus der Goldhirse als Feuchtigkeitsspeicher für die Nägel
- ✓ Natürlicher Schwefel (MSM) + Biotin für bruchfeste Nägel
- ✓ Sichtbare Ergebnisse

JETZT SPAREN: 2+1 GRATIS

3 Packungen zum Preis von 2 in praktischer Vorteilspackung.
Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Schönheitskur.
Für Ihren Apotheker. 180 Stk. PZN 18851135

Automarkt

Kleinanzeigen

Auch online unter [Kleinanzeigenmarkt-Rheinland.de](#)

kleinanzeigenmarkt

Motorräder/ Mopeds

Zweirad-ANKAUF
Abholung:
Motorräder, Roller, Mofas,
Sammlungen, Quads, Chopper, Oldies
auch defekt - Unfall
Köln - Rodenkirchen
02236-381305

Fahrzeug- Kaufgesuche

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

Suche Motorrad 125 ccm, bitte alles anbieten. ☎ 0231-22381587

Wohnwagen/ Wohnmobile

1.000 € - 50.000 € Bar für werthaltigen Wohnmobilankauf. Autohaus Schmickler GmbH, Troisdorf ☎ 02241-63047
Rolf kauft alle Wohnwagen / Wohnmobile ☎ 0221-2769612
Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen 03944-36160 [www.wm-aw.de](#) Fa.



Kaufgesuche

! Achtung seriöser Ankauf ! Nachlässe, Pelze, Trachten, Garderobe, Leder, Porzellan, Sammelta., Kristall, Römergläser, Näh- & Schreibm., Zinn, Silberbest., Vorwerkta., Puppen, Möbel, Münzen, Uhren, Schmuck, Geweihe, Militaria, Humelfiguren, CD's & LP's, Teppiche, Gemälde, Gobelin, Kameras uvm. kostenlose Beratung MFG Ben Tel: **0178-4676350**

☎ **Maria kauft!** Hochwertiges Porzellan, Meissen, Rosenthal, Herend, ältere Weine u. Champagner, Pelze, Porzellanfiguren, Silber, Modeschmuck, Zinn, Musikinstrumente, hochwertiges Schmuck+Uhren. uvm ☎ 0221-17052664 Barzahlung !

1a Aber absolut alles Ankauf, Pelzankauf. Bekannt für höchste Seriosität. Abendgarderobe, Landhaus Mode, Lederwaren, Bücher, Silberbesteck, Münzen, Uhren, Häkeldecken, Zinn, Schmuck, Porzellan, Kristall, Römergläser, Leuchter, Teppiche, Gobelin, Gemälde, Holzfiguren, Karnevalsorden, Handtaschen, LP, CD, Näh- u. Schreibmaschinen, Puppen, Wertschätzung, bitte alles anbieten. Weiß Tel: **0178-3735914**

1A Anna Dekorateurin kauft! Köln 0221-25960211 Kompl. Nachlässe, Porzellan, Kristall, alte Weine, Pelz, Handt., Modeschmuck, Schallpl. Bücher, Bilder, Karnevalsorden, alles anbieten!

1A Privat kauft! Porzellan jegl. Art, Puppen, Modeschmuck, Armbanduhren, Silberbesteck, ältere Damenhandtaschen+ Bekleidung, Bleikristall, Schallpl.Karnevalsorden, ☎ **0173-6656708**

1A! Designer kauft Villeroy&Boch Geschirr, Bleikristall, Porzellan, Pelze, Gold/Mode/ Korallenschmuck, Bücher hochwertige Markenkleidung+Handtaschen, Schallplatten ☎ **0221-17073488**

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

Kauf gut erhaltene Einbauküchen und andere Möbel. 0171-3572560

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

Barankauf von Silberbestecken, Meissen u. Herend Porzellan, Bücher u. kompl. Nachlässe, geschnittzte Herrenzimmer, größt. Ölbilder, Bronzefiguren, Zeitlos & Antik, Hennef, Frankfurterstr. 117, ☎ 02242-9041348 o. 0177-7593050

Kaufe Abendgarderobe: Trachten, Pelze, Smoking, Zylinder, Handtaschen und persische Teppiche. ☎ 0178-4046886

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**

Pelzankauf OHNE Gold, Pelzgeschäft Frank Nies, Marktstr. 127B, 46045 Oberhausen. Terminabsprache und Infos unter 0208-62005568 oder [www.pelzankauf-nrw.de](#)

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

Seriös - Bar - Fair - Vorwerk Staubsauger, Golfschläger, Möbel, Uhren, Bekleidung, Pelze, Porzellan, Taschen. Puppen, Bücher, Hr. Ernst ☎ **0152 - 59658036**



Garten

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

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

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

0,- Anfahrtkosten Alle Gartenarbeiten jeder Art zum Festpreis, Rückschnitt von Hecken, Sträuchern, Bäumen, Rasenpflege, Rollrasen, Teichreinigung ☎ 0221-6807759

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

Alle Gartenarbeiten aller Art. Preiswert, schnell, Entsorgung. ☎ 0176-84029053

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

Gartenbau und Pflege Dirk Roland ☎ 0163-582 582 5

Gartenbau, Gartengestaltung, Bäume fällen, Hecken schneiden, Platten und Pflaster verlegen, Teichanbau, Zäune setzen, Rollrasen, Rasen einsäen, Gartendauerpflege, Ausschachtungen, zuverlässig, gut, preiswert, gewerblich. 02271-993266



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

Malerarbeiten sauber, preiswert ☎ 02234-430898

Maurermeister D. Reuter, Reparateuren. 0170-3838905

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

Veranstaltungen

Momente im Hier und Jetzt (jeden Mittwoch von 15:30 bis 17:30 Uhr) Für Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen & alle, mit Lust auf gemeinsame Aktivitäten. Kostenloses Angebot mit buntem Programm für Begegnung, Austausch & zum aktiven Mitgestalten. Im Paula-Dürer-Haus (Heppenheimer Straße 7, 51107 Köln-Ostheim). Weitere Infos unter 0157-52951936 oder [pdh.koeln-ostheim@ekir.de](#)

Weihnachtsmarkt in Düren - Auf dem Marktplatz ab 21. Nov bis 23. Dez, täglich von 11 - 21 Uhr - **Stadt Düren** ...lebensdig...offen...mittendrin.

Möbel/Hausrat

Hausflohmarkt in K-Widdersdorf, Unter Gottes Gnaden 21 am 23.11.24, 10-16 Uhr, Möbel, Geschirr, Kücheninventar, Bücher, Fotoapparate (viel Nikon) und Zubehör.

Wohnungsrüdel wegen Wohnungsaufgabe am 16.11.2024 von 09:30 bis 16:00 Uhr. 50735 Köln, Rotterdamer Str. 8, Buchowski, 1. Etg. links

Trödelmarkt

Mode-/Echtschmuck, Gold, Silber, Münzen, Zahngold, alte und auch defekte Uhren, gerne auch Entrümplerkram, kauft Vintage An-&Verkauf, Frankfurter Str. 71, 51065 Köln. ☎ 0178-2915386

DANKE FÜR ALLES
[sos-kinderdoerfer.de](#)



Ich suche eine neue Betreuungsstelle in Privathaushalt! Bin erfahren und kenne mich mit Menschen aus der Demenz haben. Habe vorher in der Schweiz und auch in Österreich 24h ältere Menschen betreut. Suche nach einer Langfristigen Betreuungsstelle mit Unterkunft! ☎ 0621-18060355, Handy 01579-2452045

FENSTERLÄDEN

Präzisionsnach Maß

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

AU KUNSTSTOFF-HOLZ

Bauunternehmen führt aus: Renovieren, Sanieren, Putz, Mauern, Malerarbeiten, auch Kleinaufträge. ☎ 0157-77392797

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

Bekanntschaften

Ehewünsche/ Bekanntschaften

Ich bin Luise 67 J., Witwe, sehe gut aus, habe eine schlanke Figur, etwas vollbusig, blondes Haar, fröhliche Augen, bin natürlich, warmherzig und ehrlich. In Schlesien geboren lebe ich seit 20 J hier. Ich bin Konditorin, lache gerne, koche gerne und da ich keine Kinder habe, würde ich bei Zuneigung auch zu einem Mann ziehen. Darf ich Sie zu mir, auf eine Tasse Kaffee und einen selbstgebackenen Kuchen einladen? Tel. 0173-5662767 Die Chance e. U.

Ihre Anzeigen auch online!

kleinanzeigenmarkt

Immobilien

Lagerhallen/-flächen im Raum Köln-Bonn mit guter Verkehrsanbindung gesucht!

Anforderungen an die gesuchte Lagerfläche (Bonn/Rhein-Sieg):

- ca. 600m² bis 800m² mit Sozialbereich
- Halle mit optimalerweise einer Laderampe oder überdachter Freifläche und ebenerdiger Zufahrt

Anforderungen an die gesuchte Lagerfläche (Köln/Rhein-Erft):

- ca. 1.500 m² bis 2.200m² mit Sozialbereich
- Halle mit 1-2 Laderampen und mindestens zwei ebenerdigen Zufahrtstoren

Ihr Ansprechpartner Herr Ronald Wenzel freut sich über Ihre Kontaktaufnahme. Telefon: 02203 1883 41 | E-Mail: ronald.wenzel@rdw-koeln.de

Lagerhallen/-flächen im Raum Köln-Bonn mit guter Verkehrsanbindung gesucht!

Anforderungen an die gesuchte Lagerfläche (Bonn/Rhein-Sieg):

- ca. 600m² bis 800m² mit Sozialbereich
- Halle mit optimalerweise einer Laderampe oder überdachter Freifläche und ebenerdiger Zufahrt

Anforderungen an die gesuchte Lagerfläche (Köln/Rhein-Erft):

- ca. 1.500 m² bis 2.200m² mit Sozialbereich
- Halle mit 1-2 Laderampen und mindestens zwei ebenerdigen Zufahrtstoren

Ihr Ansprechpartner Herr Ronald Wenzel freut sich über Ihre Kontaktaufnahme. Telefon: 02203 1883 41 | E-Mail: ronald.wenzel@rdw-koeln.de

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

Senioren- wohnungen

Betreutes Wohnen / Senioren Apartments in Engelskirchen 2-3 Zimmer, zwischen 65 und 90 m² verfügbar. Erstbezug nach Neubau. Maximale Selbstständigkeit: Leben Sie unabhängig in Ihrer eigenen Wohnung, unterstützt durch flexible Services, die sich an Ihre Bedürfnisse anpassen. Preise 815-1080 € + 225 € NK inkl. Heizkosten. Ausstattung: Aufzug, Balkon, Videosprechanlage, Walk In Dusche, Wallbox, PV Anlage, Luftwärme-pumpe, Stellplätze, Kellerräume, Gemeinschaftsräume, WC mit Bidetfunktion, Gemeinschaftsgarten, Sat Anlage uvm. ☎ 0172-5494186

Immobilien- gesuche

Hier geht es direkt zur **Wertermittlung** auf unserer Website - einfach scannen!

Bender & Bender
- Immobilien Gruppe -

Jetzt online eine **kostenlose und unverbindliche Wert-Analyse** Ihrer Immobilie anfordern - einfach Objektdaten eingeben und erste Einschätzung erhalten! Infos unter www.bender-immobilien.de oder 0800/1188660.

Mehrfamilienhaus als Altersvorsorge von Privat gesucht. ☎ 0221-98650901

Kaufgesuche Häuser

Gesucht

Bender & Bender
- Immobilien Gruppe -

Köln/Rechtsrheinisch! Für unsere vorgemerkten Kunden suchen wir EFH/ ZFH, DHH, Reihenhäuser u. ETW, gerne auch mit Renovierungsbedarf. Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne unverb. im Detail. Infos unter: www.bender-immobilien.de, oder unter: 02204/2904940.

Junge Familie aus Bayern berufsversetzt, 3 schulpflichtige Kinder, Hund, Katze, Wohnmobil, sucht hübsches freistehendes Haus mit großem Garten in kinderfreundlicher Lage. Übernahme bis Ostern 2025. Kaufpreis aus eigenem Hausverkauf steht bereit. von Emhofen Immobilien, 0221-9405510, www.vonemhofen.de

Wir suchen ein Haus zum Kauf von Privat ☎ 0221-98650901

Ihre Anzeigen auch online!

Ein Angebot von:

yourIMMO.de
Der Immobilienmarkt für das Rheinland.

Auch online unter **YOURJOB.de**

Arbeitsangebote

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

HausmeisterTeam sucht Verstärkung für Treppenhausreinigung, Büroreinigung, 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 3 Std. wöchentlich nach Widdersdorf gesucht. ☎ 0173-2363126

Arbeitsgesuche

1A. Malermeister/rin Kurzfristig, Zuverlässig Gerne Privat 0157-38210442

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

Dachdecker sucht Nebentätigkeit. ☎ 0178-5243226

Erfahrene Putzfrau sucht Putzstelle privat, Büro und Treppenhaus. ☎ 0177-2060221

Fensterputzer hat noch Termine frei, biete 1A Dienstleistung zu Top-Preisen ☎ 0221-71597450

Fensterputzer sucht Arbeit ☎ 0178-3036368

Frau sucht Putzstelle, auch Treppenhaus. ☎ 0163-6679034

Ich suche Malerarbeiten, streichen, Trockenbau, preiswert! ☎ 0172-1438730

Stellenangebote Auszubildende

Steuerfachangestellte/r, Fachabitur, Mittlere Praxis, 0221-53990, 0178-5399221

Stellenangebote

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

Busfahrer (m/w/d) in Voll- oder Teilzeit für den Reiseverkehr/Schullinien mit D/BE gesucht. Miegels-Reisen Köln. ☎ 0221-9703700

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

Fahrer (m/w/d) für Schüler/Worker/Steinverkehr mit Personenbeförderungsschein auf geringfügiger Basis gesucht. Gerne Hausfrauen/Rentner. ☎ 0221-836151

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

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

Hausmeisterunterstützung 538 € Köln ☎ 0173-2549161

Kleinbusfahrer (m/w/d) auf Minijob-Basis für Schülerverkehr (morgens & nachmittags) gesucht. Miegels-Reisen Köln 0221-9703700

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

MFA in Vollzeit oder Teilzeit ab sofort für Hausarztpraxis in Köln-Weiden gesucht. Wir erwarten ein freundliches Auftreten, Erfahrung in der hausärztlichen Diagnostik und Therapie sowie Bereitschaft zur Fortbildung. Wir bieten ein kollegiales Arbeitsklima, angenehme Arbeitszeiten und leistungsgerechte Bezahlung. Bewerbungen bitte an Jörg Henseler, Ostlandstraße 36, 50858 Köln, 02234-713150, praxis@henseler.de

Wir brauchen Ihre Unterstützung

aktuell in Braunsfeld, Dellbrück, Heimersdorf, Rath/Heumar, in Porz, Rodenkirchen, Weiden und in Weiß

Jeder, der mindestens 13 Jahre alt ist und am Wochenende (am Freitag oder am Samstag) auch nur wenige Stunden Zeit hat, kann für uns tätig werden!

Jetzt informieren & Zuverdienst sichern!

☎ 02203 18 83 99 ☎ 0175 999 44 00

bewerbung@rdw-koeln.de www.zusteller-jobs.net

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

Wir brauchen Ihre Unterstützung

aktuell in Braunsfeld, Dellbrück, Heimersdorf, Rath/Heumar, in Porz, Rodenkirchen, Weiden und in Weiß

Jeder, der mindestens 13 Jahre alt ist und am Wochenende (am Freitag oder am Samstag) auch nur wenige Stunden Zeit hat, kann für uns tätig werden!

Jetzt informieren & Zuverdienst sichern!

☎ 02203 18 83 99 ☎ 0175 999 44 00

bewerbung@rdw-koeln.de www.zusteller-jobs.net

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

Wir brauchen Ihre Unterstützung

aktuell in Braunsfeld, Dellbrück, Heimersdorf, Rath/Heumar, in Porz, Rodenkirchen, Weiden und in Weiß

Jeder, der mindestens 13 Jahre alt ist und am Wochenende (am Freitag oder am Samstag) auch nur wenige Stunden Zeit hat, kann für uns tätig werden!

Jetzt informieren & Zuverdienst sichern!

☎ 02203 18 83 99 ☎ 0175 999 44 00

bewerbung@rdw-koeln.de www.zusteller-jobs.net

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

Stellenmarkt

100 Niederberger

sucht Reinigungskraft für unser Objekt in Clarenbachwerk in **Müngersdorf**. AZ: Mo. - Fr. ab 05:30 Uhr auf Steuerkarte oder Minijob. Bei Interesse bitte unter 0163-6352277 oder 02203/935260 melden.

Kraftfahrer (m/w/d) Kl. 2 (CE) in Dauerstellung gesucht -überdurchschnittliche Bezahlung-

KLUCK

UMWELT-LOGISTIK

☎ 02234/98710

kluck@umweltlogistik.de

Fahrer (m/w/d) für Schülertransport und Krankenfahrten gesucht. 538,-€-Basis, Teilzeit, gerne auch Rentner oder Frührentner. - Übertarifliche Bezahlung -

☎ 02234/994588

info@fahrdienst-wemont.de

Ihre Anzeigen auch online!

YOURJOB.de

In Kooperation mit stellenanzeigen.de

Krankenfahrdienst Büttgen sucht ab sofort

- **Fahrer** m/w/d in Vollzeit für Arztfahrten im Rollstuhl
- **Fahrer** m/w/d für 1,5 Std. morgens u. nachmittags für Seniorentagesstätten (ges. 3. Std. täglich)
- **Disponent** m/w/d für leichte Tätigkeiten in der Tourenplanung

Bitte melden unter:

Büro: 02 21/79 10 88 74 oder 0151/21 61 94 35

Wir sind ein führender Hersteller von Stickereien und Dienstleistungen im Bereich der Businesskleidung. Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine(n)

Mitarbeiter/in (m/w/d)

für den Bereich Stickereiproduktion in Vollzeit (40 Stunden Montag bis Freitag).

Auch für Quereinsteiger geeignet! Eine Ausbildung oder Vorerfahrung als Sticker/in oder Näher/in wird nicht vorausgesetzt. Erfahrene Kollegen arbeiten Sie in Ihr künftiges Tätigkeitsfeld ein.

Wenn Sie eigenverantwortlich und zuverlässig in einem engagierten freundlichen Team mitarbeiten wollen und Bereitschaft zur Wechsel-schicht im Zeitrahmen von 6 Uhr bis 22.30 Uhr mitbringen, freuen wir uns auf Ihre Bewerbung.

Wir bieten Ihnen einen sicheren, abwechslungsreichen Arbeitsplatz mit guten Bedingungen und Wertschätzung Ihrer Leistung.

A.S. Aktuell AG, Luxemburger Str. 15, 53842 Troisdorf
oder bewerbung@as-aktuell.de

SWITCH DEINEN STUNDENLOHN

SICHER DIR JETZT DEINEN NEUEN JOB

AM FLUGHAFEN KÖLN/BONN

20 Stunden pro Woche

TEILZEITMITARBEITER (m/w/d) in der Nachtsortierung

DEINE AUFGABEN: Ein- und Ausladen von Flugzeugen, Flugzeugcontainern und Paketfahrzeugen

- 17,05 Euro brutto/Std. zzgl. 4,07 Euro/Std. steuerfreie Nachtzulage
- Urlaubsgeld, Weihnachtsgeld und Onboardingprämie
- Bezahlte Einarbeitung für den optimalen Start
- Corporate Benefits
- Möglichkeit zur dauerhaften Beschäftigung

Das ist die Herausforderung, auf die du gewartet hast? Dann scan den QR-Code und bewirb dich jetzt!

Flughafen Köln/Bonn, Heinrich-Heimann-Str. 51147 Köln

Switch zu UPS. JOBS-UPS.DE

Ein Angebot von: **kleinanzeigenmarkt**

Ihre Anzeigen auch online!

In Kooperation mit stellenanzeigen.de

YOURJOB.de

Bauarbeiten am Rheinufer sind abgeschlossen

Innenstadt. Die Kragplatte am Rheinufer der Altstadt ist fertig. Das Bauwerk wurde nicht nur komplett erneuert, auch der Rheingarten hat eine Aufwertung erhalten. So wurden beispielsweise Bänke aufgestellt und Abgrenzungsmäuerchen gebaut.

Die Kragplatte wurde 1963 in Spannbetonbauweise errichtet. Diese Bauart wird eingesetzt, um höhere Belastungen bei geringen Querschnittsabmessungen zu ermöglichen. Die in den 1960er-Jahren üblicherweise verbaute Spannglieder im Bauwerk neigen allerdings zur sogenannten Spannungsrissschädigung. Deshalb musste die alte Kragplatte abgebrochen und eine neue gebaut werden.

Anfang November 2022 hatte die Stadt Köln mit der Einrichtung von Umleitungsstrecken für den Fuß- und Radverkehr begonnen. Pünktlich nach dem 11. November 2022 wurde mit dem Abbruch der alten Spannbetonkonstruktion begonnen. Sowohl der Abbruch des Bauwerks als auch der Einbau der neuen Spannbetonfertigteile wurden von einem Arbeitsschiff auf dem Rhein unterstützt, so dass der Baustellenverkehr in der beengten Altstadt auf ein Mindestmaß reduziert werden konnte.

Aufgrund der zentralen Lage am Rheinufer musste während der Bauzeit nicht nur der Rheinpegel beachtet werden. Auch große Veranstaltungen, beispielsweise der Straßenkarneval und die Fußball-Europameisterschaft, mussten bei der Planung und Durchführung der Bauarbeiten berücksichtigt werden. Ursprünglich waren 15 Monate Bauzeit veranschlagt, Maßnahmen zur Wiederherstellung und Attraktivierung des Rheingartens sollten im Anschluss innerhalb von sechs Wochen folgen.

Die abschließenden Kosten, die sich durch die Verlängerung der Maßnahme erhöht haben, liegen aktuell noch nicht vor. Die bisherige Kostenberechnung lag insgesamt bei 18,6 Millionen Euro.



Die Bauarbeiten am Ufer sind abgeschlossen. Foto: Stadt Köln

EXPRESS – DIE WOCHE

Diese Ausgabe (auch in Teilaufgaben) mit Beilagen von:

Aldi	Norma
Blumen Risse	Optik & Akustik
Center Shop	Trawinski
Denn's Biomarkt	Optik Jahn
Der	Ostermann
Küchenmacher	Parfümerie
E-Center	Douglas
Edeka	Penny
Globus	Poco
Hit	Polsterarena
JYSK	Bernskötter
KIK	Porta
Kodi	Roller
Kreutner	Schaffrath
Goldschmied	Segmüller
Lidl	Thomas Philipps
MediaMarkt	Toom
Saturn	Nahkauf
Netto	Trinkgut
	TV Maes

Lebensversicherungen BGH-Urteil Geldregen für Versicherte!

Wenn Sie eine Kapitallebensoder 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!



Es geht um viel Geld
Foto: Mid/Journey & Friedberg/
stock.adobe.com

Ob Ihr Vertrag betroffen ist, prüft zum Beispiel das Düsseldorfer Verbraucherportal www.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 Mehrwerts 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

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

Unser Ankaufspreis betrug am 12.11. für 1g Feingold bis zu 74,00 €. Erfragen Sie unseren Tagespreis!

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



Shell baut Refinerie um

Wesseling. Auf dem Shell-Gelände Wesseling wird eine neue Produktionsanlage für Grund- und Weißöle gebaut. Ab 2027 wird Shell hier Schmierstoffe für Autos und Windräder sowie Produkte für die Pharma- und Kosmetikindustrie herstellen. Mit der neuen Grundöl-Destillationsanlage läutet der Mineralölkonzern den Ausstieg aus der Verarbeitung von Erdöl zu Brenn- und Kraftstoffen in Wesseling ein. Bei der Nutzung dieser Öle und Schmierstoffe werde kein CO2 mehr freigesetzt. Das sei nicht nur für den Energy and Chemicals Park Rheinland ein bedeutender Schritt, sondern auch für Shell als Unternehmen. Die Investitionskosten liegen im dreistelligen Millionenbereich.

Mit Beckers Tod endet eine Ära

Köln. Der Kölner Schriftsteller Jürgen Becker ist tot. Er starb im Alter von 92 Jahren in seinem Haus in Brück, wie sein Sohn, der Fotograf Boris Becker, bestätigte. Becker zählt zu den herausragenden Autoren der deutschsprachigen Literatur der Nachkriegszeit. Zu den zahlreichen Auszeichnungen, die er erhalten hat, gehören der Georg-Büchner-Preis und der Heinrich-Böll-Preis der Stadt Köln.

Der Weltkrieg war ein immer wieder aufblitzendes Thema Beckers. Ebenso die deutsch-deutsche Trennung. Als er sieben Jahre alt war, zog die Familie von Köln nach Erfurt; nach dem Krieg kehrte Jürgen Becker über Waldbröl im Jahre 1950 in seine Geburtsstadt Köln zurück. Becker hatte zunächst für den WDR und den Rowohlt-Verlag gearbeitet. Kurze Zeit war er Leiter des Theaterverlags bei Suhrkamp, dann von 1974 bis 1993 Leiter der Hörspielabteilung des Deutschlandfunks. In Köln war Jürgen Becker neben Heinrich Böll und Dieter Welershoff einer der drei Granden der Literaturszene der Nachkriegszeit. Mit seinem Tod endet diese Ära endgültig.

Zwei kölsche Institutionen machen gemeinsame Sache



Katherina Apel-Hülshoff, Alja Velkaverh, Joanna Becker und Christopfer Vettraino davor Mareike Marx, Dirk Schmitt und Clara Friedrichs (v.l.) freuen sich auf Konzerte mit dem Hännischen. Foto: Stahl

Unterwegskonzerte in den Veedeln

„Isch kann alles, joot singe un joot für Stimmung Sorge“, erklärt Prinz Pitter Pütz-Pieper I. Ob es ihm aber auch gelingt, die Bitte von Hännischen und Bärbelchen zu erfüllen? Die möchten gerne, dass er die Prinzessin aus dem Märchen aus ihrem 100-jährigen Schlaf aufweckt. Junge Hännischen-Theater-Fans können gespannt sein.

VON ANGELIKA STAHL

Köln. Man nehme den Märchenklassiker Dornröschen, Musiker des Gürzenich-Orchesters und Puppenspieler des Hännischen-Theaters, füge Musik von Peter Tschaikowsky und eine Prise kölschen Karneval hinzu und heraus kommt eine musikalisch, kölsche Fassung des bekannten Kindermärchens Dornröschen. „Köche“ sind zwei urkölsche Institutionen in der Kulturlandschaft, das Hännischen-Theater und das Gürzenich-Orchester. Zu den Jubiläen „222 Jahre Hännischen-Theater“ und 25 Jahre „Ohrenauf“-Konzerte haben sich die beiden zusammengenagt und bringen eine ganz eigene Fassung des Märchenklassikers auf die Bühne.

Frei nach dem Motto „Raus aus dem Theater und dem Konzertsaal, rein in die Stadt“,

kommt ein elfköpfiges Ensemble aus Musikern und Puppenspielern in die Veedel. Insgesamt 12 „Unterwegskonzerte mit dem Hännischen“ stehen als ganz besonderes Geburtstagskammellchen auf ihrem Tourplan. Bei allen Aufführungen werden die Puppenspieler musikalisch von den Musikerinnen und Musikern des Gürzenich-Orchesters begleitet. Eigens für die Produktion baute der Kölner Künstler Dirk Schmitt eine 3,50 Meter mal drei Meter mal 1,50 Meter große mobile „Hännischen-Theater-Wanderbritz“ im historischen Stil, inklusive rotem Samtvorhang. Als Vorlage für die Bühne dienten alte Fotos. Denn bevor das Theater im Jahre 1938 zum ersten Mal am Eisenmarkt seine Türen öffnete, war das von Johann Christoph Winters gegründete Stockpuppen-Theater als Wanderbühne unterwegs.

„Ich bin sehr, sehr glücklich mit diesem Familienstück direkt zu den Kölnern in die Viertel gehen zu können. Und auch dieses Mal darf wieder mitgesungen werden“, freute sich Hännischen-Intendantin Mareike Marx bei der Premiere im Kulturbunker in Mülheim.

Klassische Musik und klassisches Hännischen-Theater

„Wir haben versucht klassische Musik und klassisches Hännischen Theater zusammenzubringen“, freute sich auch Clara Friedrichs von der Musikvermittlung des Gürzenich-Orchesters.

Unterwegskonzerte mit Musikern des Gürzenich-Orchesters gibt es laut Friedrichs bereits seit mehr als vier Jahren. „Sie sind ein fester Bestandteil der Konzertaktivitäten des Orchesters. Besonders in der Corona-Zeit erfreuten sich die Konzerte des Kammermusikensembles bei den Bewohnern von Seniorenheimen großer Beliebtheit“, so Friedrichs.

Das Musikvermittlungsprogramm des Gürzenich-Or-

chesters „Ohrenauf!“ ist seit mittlerweile fünfundzwanzig Jahren Aufforderung und Einladung zugleich, klassische Musik neu zu erfahren. Es soll dazu beitragen, Menschen jeden Alters für klassischen Musik zu begeistern. Dazu verlassen die Musikerinnen und Musiker des Gürzenich-Orchesters regelmäßig ihr gewohntes Terrain, den Konzertsaal der Kölner Philharmonie, und besuchen in der Stadt unter anderem Kindergärten, Schulen und Seniorenheimen. Weitere Infos unter guerzenich-orchester.de

Termine

An folgenden Terminen wird noch in den Veedeln gespielt:

Sonntag, 23. November, Bürgerzentrum Ehrenfeld e.V., 11 Uhr/14 Uhr;

Sonntag, 1. Dezember, Bürgerzentrum Engelsdorf e.V., 11 Uhr/14 Uhr.

Die Tickets kosten 10 Euro für Erwachsene und 7 Euro für Kinder.

Lesen Sie am Sonntag



schnell. schneller.

sonntag
EXPRESS

Su säht mer en Kölle

Lüchpitter



Op Huhdütch heiß Lüchpitter Lügenpeter. Dat ess einer dä et Blaue vum Himmel erav lüch ohne rut ze wäde. Su en Lüch hat mer nit esu jän. Ävver ens ihrlich: Wä hät noch nie jeloge? Wä jetz säht: „Ich!“, hät allt jeloge. Klein Puute wäden allt düchtich beloge. För e Bei-

spill: Dat der Osterhas de Eier bungk fär v un dann verstich. Der Hans Muff die nit esu brave Pütcher en der Sack stopp. Dat de Klocke vör Poschte (Ostern) noh Rom fleje. Dat der Klapperstorch de Weckelditzjer (Säuglinge) brengk. Dat mer ne Wunschzeddel aan et Kresskingche schrieve soll, wat dann de Jeschenke unge der Baum läht... Uss der Nut eruss ze leje ess nit verbodde.

Katharina
Petzoldt



www.express-die-woche.de

KölnBusiness

Wettbewerb

Kölner Gastrowinter

Kölner Gastronomien jetzt bewerben:
Wir suchen eure besten Winterideen!



www.koeln.business/gastrowinter

JETZT BIS ZU 2.500 € GEWINNEN!