

EXPRESS

Die Woche

Ausgabe Kölner Süden / Innenstadt
24./25. Oktober 2025 | 43. Woche | 4. Jahrgang

So erreichen Sie uns

EXPRESS Die Woche

Zustellung:
Zur Online-Reklamation den QR-Code scannen oder unter:
Tel. (02203) 188333
oder per E-Mail an:
reklamation@rdw-koeln.de

Private (Klein-)Anzeigen:
(02232) 945200
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

MARKISE + GLASDACH

VERLÄNGERN SIE IHRE TERRASSEN-SAISON

19% HERBST-RABATT

75 JAHRE
FRANZ AACHEN
ZELTE UND PLANEN GMBH

Infos & Termin unter: **0228 - 46 69 89**
Röhfeldstr. 27 • 53227 Bonn-Beuel • info@franz-aachen.com

MARKISEN + MARKISENTÜCHER + WINTERGARTENBESCHÜTTUNGEN + GLASDÄCHER + TEXTILE KONFEKTION

ANZEIGE

Geschäftsaufgabe!

Luxus-Mode
Felljacken & Mäntel

50% und mehr auf Alles!

Nur noch 43 Tage!

Neue Modelle
eingetroffen!

Inzahlungnahme
bei Neukauf!

sylvstyle

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 11.00 - 18.00 Uhr • Sa. 11.00 - 14.00 Uhr
Aachener Str. 1214 • 50859 Köln-Weiden • gegenüber Rheincenter/Haltestelle Linie 1
☎ 02234/499062 www.sylvstyle-koeln.de

Winterzeit: Wir bekommen eine Stunde zurück

Köln. An diesem Wochenende werden die Uhren wieder auf die Winterzeit – oder Normalzeit – gestellt. Der genaue Termin ist in der Nacht auf Sonntag, 26. Oktober. Die Umstellung erfolgt wie immer um drei Uhr nachts, dann werden die Uhren auf zwei Uhr zurückgestellt. Die Winterzeit endet am Sonntag, 29. März 2026.

Wer zu dieser Zeit in der City unterwegs sein sollte: Für den Nachtverkehr der KVB ergibt sich lediglich eine geringfügige Änderung. Auch in der zusätzlichen Stunde finden die fahrplanmäßigen Fahrten zwischen 2 Uhr und 3 Uhr statt. Lediglich auf den Linien, deren Betrieb bereits vor 3 Uhr planmäßig endet, werden die Fahrzeuge nicht erneut aus den Depots kommen. Weitere Änderungen gibt es nicht, die Fahrgäste werden im Betrieb keine Beeinträchtigungen durch die Zeitumstellung erfahren.

Fahrgast-Ansagen: Die KVB holt sich Radio-Köln-Sprecherin an Bord

Mit Sandras Stimme jetzt quer durch Köln

Drei-Wochen-Sprech-Marathon im Studio

900 Haltestellen - auf Deutsch und Englisch

Dank digitaler Technik bleibt ihre Stimme

porta

60 Jahre MÖBILÄUM

Moonlight Shopping

„Jubiläum kann ja jeder.“
Guido Cantz

FREITAG 31. OKTOBER

EXKLUSIV IN Köln Porz-Lind, Bornheim, Frechen, Bergheim und Köln-Gremberghoven

BIS 21 UHR

porta.de

Das Magazin liegt in Teilausgaben bei!

Auch als E-Paper!
www.die-stadt-magazine.de/rhein-ert-und-koeln-magazin/
Kontakt:
stadtmagazine@dsmarketing.de

Kölner Süden

Loss mer Weihnachtsleeder singe f6r P6nz

Diese Tradition sorgt inzwischen seit 2015 f6r echte G6nsehaut kurz vor den Festtagen. Wenn im Rhein-Energie-Stadion das beliebte Mitsingkonzert „Loss mer Weihnachtsleeder singe“ stattfindet, ist die Nachfrage immer enorm.

VON MARCEL SCHWAMBORN UND DANIELA DECKER

K6ln. Auch f6r die diesj6hrige Ausgabe am 23. Dezember waren die 47.000 Tickets in Rekordzeit ausverkauft. Doch nun gibt es einen Nachschlag – und der ist besonders f6r die Familien spektakul6r. Zum ersten Mal steigt am 9. Dezember 2025 in der Lanxess-Arena „Loss mer Weihnachtsleeder singe f6r P6nz“. In stimmungsvoller Atmosph6re erleben alle Kinder, von klein bis gro6, ein unvergessliches Konzert voller Musik, Mitsingen und Begegnungen mit beliebten K6nstlerinnen und K6nstlern.

Premiere f6r die P6nz steigt am 9. Dezember in der Lanxess-Arena

„Wir m6chten Kindern ein magisches Weihnachtserlebnis schaffen – mit Liedern, die sie kennen und lieben, und K6nstlern, die ihnen nahekommen“, erkl6rt Mitsingk6nig Bj6rn Heuser, der durch den Abend f6hren wird.

Das Programm wird kindgerecht gestaltet, fr6hlich und voller Mitmachmomente: zum Mitsingen, Mitklatschen und Mitr6umen. Eltern, Gro6eltern und Kinder erleben gemeinsam eine festliche Atmosph6re, die verbindet und ber6hrt – mitten in der sch6nsten Zeit des Jahres.

Das Programm verspricht einen emotionalen Abend. Sarah Engels bringt mit ihrer warmen Stimme Weihnachtszauber auf die B6hne. Tom Lehel sorgt mit seiner energiegeladenen Show f6r leuchtende Kinderaugen. Die R6uber und Pelemele bringen Stimmung und Bewegung in die Arena. Wie auch beim Singen im Stadion wird Michael

Kokott mit den Lucky Kids f6r einen stimmungsvollen Chor sorgen.

Weihnachtslieder im feierlichen Ambiente – dieser Abend in der Lanxess-Arena verspricht ein neues Veranstaltungshighlight in der Domstadt zu werden.

Den P6nz soll im Advent ein magisches Erlebnis bereitet werden

„Loss mer Weihnachtsleeder singe f6r P6nz“ startet am 9. Dezember 2025 in der Lanxess-Arena. Das Konzert beginnt um 17 Uhr, Tickets f6r Kinder und Erwachsene gibt es an allen bekannten Vorverkaufsstellen.

Die Lucky Kids werden bei „Loss mer Weihnachtsleeder singe f6r P6nz“ einen gro6en Mitsingchor in der Lanxess-Arena erzeugen.

Foto: Uwe Weiser

Stephanie Herlach startet Impfaktion für Mädchen in den Slums von Bengaluru

Mit Herz über den Wolken

Auf einem staubigen Schulhof am Rande eines Slums in Bengaluru beugt sich Stephanie Herlach zu einem Mädchen, hält eine kleine Plastiktüte mit einer Zahnbürste wie ein Versprechen in der Hand. Kinderlachen mischt sich mit dem Fernrauschen eines startenden Flugzeugs - zwei Welten, die für einen Moment aufeinander treffen. Was wie eine Szene aus einem Roman klingt, ist für die Kölnerin bald wieder Realität.

von **SERKAN GÜRLEK**

Köln. Wenn Flugbegleiterinnen nach einem Langstreckenflug das Hotel verlassen, betreten sie oft auch andere Welten. Für Stephanie Herlach ist der zweitägige Zwischenstopp in Bengaluru mehr als eine Dienstreise. Die gebürtige Kölnerin arbeitet als Flugbegleiterin bei der Lufthansa und war zuvor lange als Notfallsanitäterin sowie Medizinpädagogin tätig. Seit Jahren nutzt sie diese kurzen Aufenthalte, um in Slums niedrigschwellige Gesundheitsprävention anzubieten.

Nun organisiert sie mit einer kompletten Lufthansa-Crew und einem deutschen medizinischen Team eine großangelegte Impfaktion für mehr als

500 Mädchen. Mit dem Vakzin sollen die Mädchen gegen das humane Papillomavirus (HPV) geschützt werden. Einer der Hauptauslöser für Gebärmutterhalskrebs.

„Health is a human right. Regardless of income or status.“ Dieses Credo treibt Herlach an. Aus dem Englischen übersetzt bedeutet es, dass Gesundheit ein Menschenrecht ist, unabhängig vom Einkommen oder gesellschaftlichen Status. Während ihrer Einsätze in Slums und Kinderheimen weltweit hat sie ein Programm entwickelt. Es setzt genau dort an, wo Aufklärung und einfache Versorgungsmaßnahmen großen Unterschied machen: Mundhygiene, richtige Neugeborenenversorgung, Menstruationshygiene und Erste-Hilfe-



Auf dem Schulhof erklärt Stephanie Herlach den Kindern das Zähneputzen.
Foto: zVg

Kurse – vielfach an die lokalen Gegebenheiten angepasst.

Aus Begegnungen wird eine Initiative

Mehrfach traf Stephanie Herlach in den Slums von Bengaluru Menschen mit Infektionskrankheiten. Vereinzelt stieß sie sogar noch auf Fälle von Poliomyelitis, der Kinderlähmung. In Deutschland gilt diese Krankheit seit den 1990er-Jahren als „ausgestorben“. Diese Eindrücke veranlassten sie, die Lage vor Ort genauer zu recherchieren und ihr Netzwerk zu erweitern – zuletzt mit direktem Kontakt zum Gesundheitsministerium des Bundesstaates Karnataka. „Die indische Regierung hat in den letzten Jahren Außerordentliches geleistet. Die Herausforderung bleibt aber, Randgruppen zu erreichen“, sagt Herlach.

Anfang November soll nun ein wichtiger Schritt folgen: Am 6. November fliegt eine komplette Lufthansa-Crew gemeinsam mit einem deutschen medizinischen Team nach Bengaluru. Am Folgetag ist eine

groß angelegte Impfaktion in staatlichen Schulen geplant, die in der Nähe von Slumgebieten liegen. Ziel: An nur einem Tag den ersten Impfschutz gegen das humane Papillomavirus (HPV) für über 500 Mädchen im Alter von neun bis 14 Jahren zu ermöglichen.

Die Aktion setzt auf mehr als medizinische Leistung – sie baut auf Vertrauen. „Für viele dieser Mädchen wird es der allererste Impfzyklus in ihrem Leben sein“, erklärt Herlach. Die anreisenden Fachkräfte aus Köln, darunter Notfallsanitäter des Rettungsdienstes und eine Gynäkologin, werden die indischen Ärztinnen und Ärzte vor Ort unterstützen – besonders bei der Aufklärung und der Vorbereitung der Erziehungsberechtigten. Als Lufthansa-Crew sind die Reisenden on duty und fungieren zugleich als Gastgeber für das Medical Team auf Hin- und Rückflug.

Begleitet wird das Projekt vom Hilfsverein Somedi e.V.: Vorsitzender Felix Amar Honecker, Beisitzerin Leatitia Zoe Honecker sowie Anita Honecker, Ka-

binenchefin auf der Langstrecke bei Lufthansa, werden das Team vor Ort unterstützen. Der Verein übernimmt auch die Spendenabwicklung und die Ausstellung von Spendenquittungen.

Warum HPV-Impfungen wichtig sind

HPV (Humanes Papillomavirus) ist eine Gruppe von Viren, die zu Gebärmutterhalskrebs führen können. Die Übertragung erfolgt überwiegend durch sexuellen Kontakt. Impfungen im Alter von 9 bis 14 Jahren sind besonders wirkungsvoll, weil der Körper in



Im Gepäck hat die Flugbegleiterin aus Köln auch Hilfe für die Menschen in indischen Slums.
Foto: zVg

diesem Alter eine bessere Immunantwort entwickelt. Studien zufolge kann eine umfassende Impfung das Risiko für Gebärmutterhalskrebs um bis zu 90 Prozent reduzieren – ein Grund, weshalb die Aktion gezielt junge Mädchen anspricht. Die Initiative hat bereits breite

Unterstützung erfahren: Bislang konnten 10.000 Euro an Spenden gesammelt werden. Für das Ziel, 500 Mädchen einen ersten HPV-Schutz zu ermöglichen, werden noch 6.000 Euro benötigt. Spenden werden über Somedi e.V. abgewickelt.

Spendenkonto: Somedi Nettetal e.V.
IBAN: DE73 3205 0000 0024 0007 05 | BIC: SPKRDE33
Bei Überweisungen unbedingt die Referenz „Immunity Drive for Bangalore“ angeben sowie Name, Anschrift und gegebenenfalls USt.-ID für eine Spendenquittung.

Familienanzeigen

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

Unsagbar traurig, dankbar und voller Liebe nehmen wir
Abschied von

Manfred Möller

* 7. Oktober 1946 † 11. Oktober 2025

Margarete
Thorsten und Sylvia
Michael und Tanja
Ilse und Ludwig
Enkel und Urenkel
und alle die ihn lieb hatten

Trauerhaus Möller c/o Bestattungen Schwartmanns,
Oberdorfstraße 18a, 50389 Wesseling

Die Trauerfeier mit anschließender Urnenbeisetzung findet am
Dienstag, dem 28. Oktober 2025, um 11.00 Uhr vor der Friedhofskapelle
des Godorfer Friedhofes in der Immendorfer Straße, 50997 Köln statt.

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



www.rheinische-anzeigenblaetter.de



Gedenkportal

*Ihre letzte Reise
kann auch mit dem Schiff sein.
-Seebestattung-*

Bestattungen **SCHWARZ**
☎ 0221/ 708 71 38
Fühlingen und Heimersdorf

Bestattungen **DECKER**
☎ 0221/ 978 22 02
Worringen

Bestattungen **LAUFF**
☎ 0221/ 79 48 12
Roggendorf/Thenhoven

www.bestattungen-schwarz.com

Su säht mer en Kölle

Willi
Ostermann (II)



Met dem Willi Ostermann ka'mer jarnit esu flöck fädich sin. Wie allt jesaat, mer feere em nöckste Johr zwei große Jubiläe: dä 100. Jebootsdaach vum Willi Ostermann un singe 90. Dudesdaach. Hä ess wie e Luuschhöönche (heimlicher Horcher) durch et Levve jejan ge un hät de Lück op de Mul un

en et Hätz jelo't. Vill Kölsche woren fruh, wann se sich en singe Leeder widderfinge däte. Su för e Beispill, dat dat Stina Dänz unbedingk ne Mann hann muss, dat de Wienanz nen Has em Pott hann, der Hövelmanns ehr Katz fott ess, bei Palms de Pief verstopp wor, et Schmitze Billa en Poppelsdorf en Villa hät....Mänche woren sujar pikeet (gekränkt), wann et nit esu wor.

Katharina
Petzgoldt



Lesen Sie am Sonntag

**Zum Weltspartag:
Das wär's heute wert**



**Gorizia (Italien) und Nova Gorica (Slowenien)
Zwei Länder, eine Kulturhauptstadt**



schnell. schneller.



OPHIRUM

Deutschlands größter Filialist

GOLDFUXX

REKORDSTÄNDE IM GOLDPREIS! JETZT IHR ALTGOLD VERKAUFEN!

WIR SIND FÜR SIE VOR ORT IN

☐ **KÖLN**
HAUPTSTR. 39-41



Bundesweit
42 Standorte

GOLDFUXX
AACHEN
Buchel 22-24
52062 Aachen

GOLDFUXX
HILDEN
Heiligenstr. 8
40721 Hilden

GOLDFUXX
DÜSSELDORF
Friedrichstr. 108
40217 Düsseldorf

- ✓ Qualitätsbarren & -münzen
- ✓ Schnelle & professionelle Abwicklung
- ✓ Anonymer Goldkauf
- ✓ Beste Preise für Ihr Altgold



www.ophirum.de

Bereich nahe dem Haupteingang bleibt für längere Zeit eine Baustelle

Dom soll neuen Sockel erhalten

Direkt am Welterbe Kölner Dom stehen auf der Trankgasse Baucontainer. Und der Bereich rund um den nordwestlichen Teil des Domsockels ist mit Bauzäunen abgesperrt. Doch die Baustelleneinrichtung hat nichts zu tun mit dem seit Jahren geplanten neuen Domsockel für rund 6,7 Millionen Euro. Es geht zunächst um die Sanierung einiger Stützpfeiler der städtischen Dom-Tiefgarage.

VON MATTHIAS HENDORF

Köln. Die Kölnerinnen und Kölner können sich allerdings schon mal an den Anblick gewöhnen. Der Bereich nahe des Dom-Haupteingangs bleibt für längere Zeit eine Baustelle, weil die Arbeiten am neuen Domsockel im Januar beginnen sollen. Die wichtigsten Fragen und Antworten im Überblick.

Warum stehen die Baucontainer auf der Trankgasse am

Dom?

Laut Stadt sind sie nötig, weil die Betonstützen in der Nordhalle der städtischen Dom-Tiefgarage sanierungsbedürftig sind und saniert werden. Die Ausfahrt aus der Tiefgarage an der Trankgasse ist schon länger nicht mehr möglich und ist nur noch am Kurt-Hackenberg-Platz vorgesehen. Ohne hin ist die Tiefgarage von 1971 in einem schlechten Zustand. Nord- und Südhalle müssen

instandgesetzt werden. Der Verbindungstunnel zwischen beiden Hallen ist mittlerweile saniert. Zuletzt war im August und September ein Teil der Domplatte für vier Wochen gesperrt. Der Grund war, dass eine Stütze der darunter liegenden städtischen Tiefgarage nicht mehr die vorgeschriebene Betonqualität hat. Die Stadt ließ sie verstärken, bis die komplette Sanierung beginnt.

Wie lange bleiben die Container?

Mindestens bis Ende des Jahres. Das sind nur drei Monate. Dann verschwinden sie an eine andere Stelle. Noch ist unklar, wohin. An ihre Stelle kommt aber die nächste Baustelleneinrichtung, und zwar für die

Arbeiten am neuen Domsockel. **Was hat das alles mit dem sogenannten Domsockel zu tun?**

Der Domsockel vor dem Haupteingang bildet ja das Dach und die Wände der Tiefgarage. Und eben dieser Domsockel soll neu gestaltet werden – und zwar seit Jahren.

Vor allem die Außenmauer soll neu daher kommen und eine neue Rampe zur Domplatte gebaut werden. Schon 2009 hatte der Stadtrat ein städtebauliches Gesamtkonzept für die Domumgebung beschlossen. Es sah vier einzelne Baumaßnahmen vor, die Aufwertung der östlichen Domumgebung beispielsweise ist mittlerweile abgeschlossen. Doch die Neugestaltung des Domsockels im Norden lässt auf sich warten, auch weil der Stadtrat sie im Dezember 2012 zunächst zurückgestellt hatte.

Warum verzögerte sich der neue Domsockel danach?

Im Frühjahr 2020 beschloss der Rat Planung und Bau des neuen Domsockels. Unter anderem verschob die Stadt den Umbau wegen der Fußball-Europameisterschaften 2024 und der vielen Fans in der Innenstadt. Trotzdem führte sie im Jahr zuvor neue Verkehrsregeln auf der Trankgasse ein, die Autoverkehr nur in Ausnahmefällen vorsieht. Eigentlich war dieser Verkehrsversuch an die Zeit des Umbaus geknüpft. Das

Vorgehen bescherte Verkehrsdezernent Ascan Egerer viel Kritik.

Gab es noch weitere Probleme?

Später lag zwar ein Angebot für die Neugestaltung vor, doch die Stadt konnte die Firma laut eigener Aussage wegen „vergaberechtlicher Gründe“ nicht beauftragen. Sie musste die Arbeiten neu ausschreiben. Mittlerweile hat die Verwaltung die Firmen beauftragt: Demnach setzt Hochtief den Bau um, für die Natursteinfassade, die Freianlagen und die Schlosserarbeiten sind ebenfalls Firmen gefunden.

Wie wirkt sich die Sanierung der Tiefgarage auf den Zeitplan für Domsockel aus?

Im August teilte eine Sprecherin mit: Erst muss klar sein, wie lange es dauert, die Stützen zu sanieren, dann weißt die Verwaltung, wann der Domsockel umgestaltet wird. Das steht laut Verwaltung jetzt fest: Demnach soll im Januar 2026 mit dem Bau des Domsockels begonnen werden.

Wie war die ursprüngliche

Zeitplanung?

Im Januar hatte die Stadt mitgeteilt: Ende 2025 soll der Bau beginnen, zwei Jahre dauern und 2027 beendet sein. In dem Bauzeitplan in der Ausschreibung nannte die Verwaltung im Frühjahr konkret für den Bau 468 Arbeitstage zwischen dem 23. Juni 2025 und dem 24. Mai 2027. Das hat nicht funktioniert. Und laut des Baustellenplans wird es nicht mehr möglich sein, vom Bahnhofsvorplatz über die Domtreppe auf die Domplatte vor dem Hauptportal zu gelangen. Passanten können aber einfach über die Trankgasse jeweils auf die andere Seite des Doms gelangen.

Die Kostenangabe von 6,7 Millionen Euro ist fünf Jahre alt. Bleibt es dabei?

Es gibt keine neuere offizielle Summe, aber das Rechnungsprüfungsamt schrieb schon damals, dass die eingereichten Pläne ein frühes Planungsstadium wiedergeben und „deswegen kann die Höhe der Kosten gegenwärtig nicht vollumfänglich bestätigt werden“.



Freier Blick auf das Dom-Hotel

Köln. Nach und nach wird das neue Dom-Hotel im Herzen der Stadt immer sichtbarer: In dieser Woche haben Arbeiter weitere Teile des Baugerüsts abmontiert, es geht vor allem um die Süd-Seite und die Ost-Seite zum Roncalliplatz hin. Nur an zwei Stellen steht ein kleiner Teil des Gerüsts noch. Verhüllt ist auch noch der Schriftzug Dom-Hotel, auch wenn er hinter der Folie schon gut zu erkennen ist. Wie berichtet,

eröffnet das neue Fünf-Sterne-Plus-Hotel der Althoff-Gruppe mit 130 Zimmern doch nicht dieses Jahr, sondern wegen Bauverzögerungen erst im kommenden Jahr. Einen konkreten Termin nennt der Eigentümer, die Bayerische Versorgungskammer (BVK), nicht – zumindest noch nicht. Das noble Haus am Weltkulturerbe Dom ist seit 2013 geschlossen

Foto: Martina Goyert

Neue Fahrradstraße

Innenstadt. Die Stadt Köln hat die Arbeiten zur Einrichtung einer Fahrradstraße in der Agrippasträße im Abschnitt zwischen „Krummer Büchel“ und „Hohe Pforte“ abgeschlossen.

Konkret bedeutet es, dass die Einbahnstraße für Radfahrer in Gegenrichtung geöffnet wurde. Zudem wurde ein etwa ein Meter breiter Multifunktionsstreifen eingerichtet, auf dem Fahrradabstellanlagen – auch für Lastenfahrräder – Platz finden. Eindeutige Markierungen und das Platzen von Fahrradbügeln am Seitenrand sorgen dafür, dass die Kreuzungen und Einmündungsbereiche, wie gesetzlich vorgeschrieben, frei bleiben.

Das Überqueren der Straße wird für die Fußgänger sicherer. Gleichzeitig können Auto- und auch Radfahrer die Bereiche gut überblicken und Rettungsfahrzeuge können

besser abbiegen. Zudem wurde eine neue Ladezone eingerichtet. Die Arbeiten hatten Mitte September begonnen.

Die Ausweisung der Fahrradstraße erfolgte mittels Markierungen und Beschilderung gemäß Kölner Standard. So wurde auf dem Abschnitt auch die rote Fahrradstraßen-Begleitlinie markiert, die stadtweites Wiedererkennungsmerkmal der Kölner Fahrradstraßen ist und zukünftig eine intuitive Routenführung für Radfahrer ermöglichen soll. Der Radverkehr hat jetzt im entsprechenden Abschnitt Vorrang, darf neben einander fahren und es gilt Tempo 30. Unter www.fahrradstraesen.koeln können auf der Internetseite der Stadt Köln weitere Informationen zu Fahrradstraßen abgerufen werden.

Weitere Abschnitte der Achse werden derzeit durch die



Zwischen Krummer Büchel und Hohe Pforte ist nun eine Fahrradstraße eingerichtet.

Foto: Stadt Köln

Verwaltung überplant, sodass Radfahrerinnen und Radfahrer künftig auch westlich der Nord-Süd-Fahrt bis zur Wolkenburg auf Fahrradstraßen

in komfortabler Ausgestaltung unterwegs sein können. Hintergrund der Maßnahme sind das in 2016 beschlossene Radverkehrskonzept Innenstadt

sowie eine Bürgereingabe zur priorisierten Umsetzung der Fahrradstraße für den oben genannten Abschnitt. (siehe 2656/2022).

Ursulinengymnasium nimmt zum kommenden Schuljahr Jungen auf

Innenstadt. Im Sommer hatte es noch Proteste aus der Elternschaft gegen die Pläne des Erzbistums gegeben. Nun ist es amtlich: Das Erzbischöfliche Ursulinengymnasium im Kunibertsviertel wird zum kommenden Schuljahr auch Jungen zulassen.

Dafür hätten sich die Schulkonferenzen, in denen Eltern, Schülerinnen und Schüler sowie Lehrkräfte paritätisch vertreten sind, jetzt geeinigt, teilte das Erzbistum mit. Bislang handelt es sich bei der Schule um eine Einrichtung, die bis zur Oberstufe Mäd-

chen vorbehalten ist. Jungen werden somit ab dem Schuljahr 2026/2027 in der fünften Klasse aufgenommen, wo sie gemeinsam mit den Mädchen unterrichtet werden. Auch in der benachbarten Ursulinenrealschule werden künftig Mädchen und Jungen gemeinsam lernen. Bislang wurden dort auch schon Jungen unterrichtet, allerdings in reinen Jungenschulen.

„Schule steht nie still, sondern bedeutet permanente Entwicklung“, sagte die Schulleiterin des Ursulinen-gymnasiums, Monika Bur-

baum. Mittlerweile würden mehr und mehr Familien ihre Kinder auf das Ursulinen-gymnasium schicken, weil das Angebot hochwertig sei und weniger, weil es sich um eine Mädchenschule handle. Die Schulpflegschaft bezeichnete den Wandel als „historisch“. Noch im Sommer hatte es Widerstand gegeben. „Wir entwickeln hier ein ganz anderes Selbstbewusstsein. Und machen eben in dem geschützten Raum die Erfahrung, dass auch wir Mädchen im Mittelpunkt stehen können“, sagte damals eine Schülerin. (red.)



Cellitinnen-Krankenhaus
St. Antonius

30. Oktober 2025 17:00 Uhr



Antonius
Forum

Weitere Termine im Herbst:

- 07. 11.: Bodycontouring
- 27. 11.: Lipödome

Rückenschmerzen -
Wenn der Alltag zur Last wird

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es bei andauernden Rückenschmerzen? Wann sind sie chronisch?

Referenten: Florian J. Gass, Oberarzt Medizinische Klinik Dr. med. Yorck Rommelspacher, Chefarzt Wirbelsäulenchirurgie, Cellitinnen-Severinskloster Krankenhaus der Augustinerinnen

Adresse: Cellitinnen-Krankenhaus St. Antonius, Schillerstraße 23, 50968 Köln-Bayenthal

www.antonius-koeln.de
Eine Veranstaltung des Fördervereins. Der Eintritt ist kostenfrei.

Volleyball-Macher sicher: Neuer Fanrekord beim nächsten sportlichen Highlight

Pokalfinals ab 2027 in Köln

Die Lanxess-Arena soll auch zum Volleyball-Tempel werden. Ab 2027 steigen die Duelle um den DVV-Pokal der Frauen und Männer in Köln. Die Macher versprechen sich dort einen neuen Fanrekord.

von MARCEL SCHWAMBORN

Köln. Die Kölner Lanxess-Arena ist seit Jahren der Handball-Tempel schlechthin. Alle Mannschaften wollen die nationalen und internationalen Final-Four-Turniere erreichen. Bei den Finalwochenenden bebt stets die Halle. Auch für die E-Sportler ist das Henkelmännchen bei der IEM Cologne inzwischen eine Pilgerstätte.

Ab 2027 beginnt ein neues großes Sportkapitel. Das Volleyball-Pokalfinale der Frauen und Männer bekommt eine neue Heimat. Seit 2016 wird das Pokalfinale jährlich in Mannheim ausgerichtet, am 28. Februar 2026 folgt dort die letzte Austragung. Danach finden die Duelle um den Pokal ein neues Zuhause.

„Wir machen das mit Herz und Leidenschaft und wollen diese Halle auch zur Volley-

ball-Kathedrale machen“, sagte Arena-Geschäftsführer Stefan Löcher bei der Bekanntgabe der neuen Partnerschaft am Dienstag. „Wir können Großveranstaltungen, haben ein tolles Einzugsgebiet und die Arena steht als Sportmarke für sich. Hier fokussiert sich alles auf den Innenraum. Diese Energie wird auch beim Volleyball zu spüren sein. Das Handball-Final-Four war auch zuvor in Hamburg etabliert und ist jetzt hier eine Erfolgsgeschichte“.

Bisher liegt der Fanrekord beim Volleyball-Pokalfinale bei 12.000 Menschen, aufgestellt 2016. „Diese Halle ist dafür gemacht, um Rekorde zu brechen“, freut sich Gregor Timmer, Leiter des Sportamtes der Stadt Köln, schon jetzt.

„Die Stadt steht sinnbildlich am Netz und ist bereit, diesen Pass mit einem Schmetterball zum Erfolg zu machen. Das Pu-

Lanxess-Arena-Geschäftsführer Stefan Löcher (l.), Bundesliga-Geschäftsführerin Kim Oszvald-Renkema und René Beck, Vorstandsvorsitzender Deutscher Volleyball-Verband, freuen sich auf die Highlights in Köln.
Foto: Arton Krasniqi



blikum in Köln ist ein entscheidender Faktor. Die Menschen sind sportverrückt, das wird eine einzigartige Atmosphäre“.

Als die Verantwortlichen und einige Aktiven in den vergangenen Tagen durch die leere Riesenschüssel blickten, kribbelte es schon. „Hier kriegt man Gänsehaut. Jede Spielerin und jeder Spieler träumt davon, hier einzulaufen“, sagte Kim Oszvald-Renkema, Geschäftsführerin der Volleyball-Bundesliga. „Im Volleyball steckt ein Riesen-Potential. Es ist an der Zeit, einen herausfordernden Schritt zu gehen“.

Das Pokalfinale erhält zudem ab sofort mit ZoI einen Namenssponsor. „Volleyball ist ein schlafender Riese. Wir müssen die Sportart erlebbar machen“, unterstrich der DVV-Vorstandsvorsitzende René Beck. „Fünf Millionen Menschen in Deutschland haben großes Interesse an dem Sport,

wir haben 440.000 Mitglieder. Deshalb brauchen wir eine größere Bühne. Köln ist die größte Bühne, die es gibt. Daher freuen wir uns auf das tolle Ambiente“.

„Wir machen das mit Herz und Leidenschaft“

Nationalspielerin Corina Glaab von den Ladies in Black Aachen erlebte den Hexenkessel jüngst beim Haie-Heimspiel. „Da habe ich die Atmosphäre gespürt. Was Schöneres können wir uns gar nicht vorstellen“, sagte sie. „Bei solch einer Kulisse sind wir viel motivierter. Das beste Gefühl ist es, wenn du dich auf dem Feld nicht mehr verstehst, weil die Fans zu laut sind. Dann spielt man sich in



Corina Glaab (l., Ladies in Black Aachen) und Elena Kömmling (USC Münster) schauten sich schon einmal die Lanxess-Arena an.
Foto: Arton Krasniqi

einen Flow“. Ähnlich sieht es Elena Kömmling vom Verein USC Münster. „Der Gedanke an das Finale in dieser Halle macht Hunger auf mehr. Wir

wollen große Bühnen für unseren Sport. Jeder kann sich vorstellen, was es bedeuten würde, hier vor 20.000 Menschen zu spielen“.



100

Jahre in Deutschland



Jubiläumsangebot

0 % Zinsen¹, 0 € Wartung³, 4 Jahre Garantie³.

Ford Transit Custom Trend

PHEV, elektr. Vorbereitungssatz für AHK, Laderaum-Schutzpaket, 12-V Anschluss im Laderaum, Airbag Beifahrerseite, elektr. Zuheizer, Doppelflügelhecktür, Klima automatik, Wärmeschutzverglasung, u.v.m.

Günstig mit 47 monatl. Finanzierungsraten von

€ 349,-^{1,2}

Unser Kaufpreis inkl. Überführungskosten	€ 41.307,36 brutto € 34.712,07 netto
Laufzeit	48 Monate
Gesamtlauflistung	40.000 km
Sollzins p. a. (fest)	0 %
Effektiver Jahreszins	0 %
Anzahlung	0,- €
Nettodarlehensbetrag	41.307,36 €
Gesamtbetrag	41.307,57 €
47 Monatsraten à	349,- €
Restrate	24.775,32 €



AUTO KIERDORF

by AUTOTEWES – #HEIMATBEWEGT

KÖLN

Oskar-Jäger-Str. 166 - 168, 50825 Köln
Tel.: 0221 40085-0

I.C. Autohandel Rheinland GmbH

Beispielfoto eines Fahrzeuges der Baureihe. Die Ausstattungsmerkmale des abgebildeten Fahrzeuges sind nicht Bestandteil des Angebotes.

¹Ford Zielraten-Finanzierung, ein Angebot der Ford Bank GmbH, Henry-Ford-Str. 1, 50735 Köln. Angebot gilt für noch nicht zugelassene, für das jeweilige Zinsangebot berechnete Ford Neufahrzeuge bei verbindlicher Kundenbestellung und Abschluss eines Darlehensvertrages und nur für Gewerbekunden (ausgeschlossen sind Großkunden mit Ford Rahmenabkommen sowie gewerbliche Sonderabnehmer wie z. B. Taxi, Fahrschulen, Behörden). Ist der Darlehensnehmer Verbraucher, besteht nach Vertragsschluss ein gesetzliches Widerrufsrecht nach § 495 BGB. Bitte sprechen Sie uns für weitere Details an. Das Angebot stellt das repräsentative Beispiel nach § 17 Preisangabenverordnung dar. ²Gilt für einen Ford Transit Custom Kastenwagen LKW Trend 320L1 2,5 l Duratec PHEV 171kW (233 PS), 8-Gang-Automatikgetriebe, FWD-Antrieb, Euro 6d-ISC-FCM. ³Details entnehmen Sie bitte den jeweils gültigen Bedingungen. Angebot der Ford-Werke GmbH, Henry-Ford-Str. 1, 50735 Köln. Ford Flatrate+ ist nur kombinierbar mit einem Vertrag (Finanzierung oder Leasing) der Ford Bank GmbH, Henry-Ford-Str. 1, 50735 Köln. Die Ford Flatrate+ ist für Gewerbe- und Flottenkunden nur erhältlich in Kombination mit Ford Pro™ Telematics Essentials.

Neue Geräte für Krebstherapie

Eine umfassende Gen-Analytik ist in der Behandlung von Krebserkrankungen für den Therapieverlauf von großer Bedeutung. Das Krankenhaus Merheim hat nun in moderne Labortechnik investiert. Was bringen die neuen Geräte?

von RENÉ DENZER

Köln. Dr. Jessica Lüsebrink stellt mehrere Proben in einen Pipettierroboter. In den Proben befindet sich DNA oder RNA. Die nimmt der Roboter auf, damit die Proben später in einem Sequenzer weiter „verarbeitet“ werden können. Und das geht in der Pathologie am Krankenhaus Merheim jetzt viel schneller. Dafür sorgt die neue Technologie, die im sogenannten Sequenzer-Labor eingesetzt wird. Rund 750.000 Euro wurden in vier moderne Laborgeräte investiert. Mit diesen ist nun eine umfassende Gen-Analytik möglich.

„Gene, die einen Tumor mit verursachen, die haben irgendwo einen Rechtschreibfehler“, sagt Professor Oliver Schildgen. Der Bio- und Virologe leitet das Labor in der Pathologie am Krankenhaus Merheim. Dort werden solche Rechtschreibfehler gefunden. Aufgabe der Abteilung ist es, Proben zu untersuchen und anhand veränderter Strukturen Erkrankungen zu erkennen und diese mit Blick auf den zu erwartenden weiteren Krankheitsverlauf einzuordnen. „Mit molekularen Verfahren wie der Gen-Sequenzierung liefern wir entscheidende Informationen für die Therapieentscheidung“,

Dr. Jessica Lüsebrink von der Pathologie am Krankenhaus Merheim bestückt einen Pipettierroboter mit mehreren Proben.
Foto: René Denzer

sagt Schildgen. Gerade in der Onkologie sei die präzise Analyse von Genmutationen der Schlüssel zur personalisierten Behandlung.

Weniger Nebenwirkungen für Patienten

Sind die „Rechtschreibfehler“ gefunden, folgt die Therapie mit „Tipp-Ex“, erklärt Schildgen. Mit Tipp-Ex wird dann geschaut, dass nur Zellen erwischt werden, die den Rechtschreibfehler haben. Die Ergebnisse aus dem Sequenzer-Labor bilden die Grundlage für diese individuell zugeschnittenen Therapien. Bei denen kommt dann kein Tipp-Ex, sondern Antikörper oder spezifische Hemmstoffe zum Einsatz. „Die personalisierte Medizin geht heute dahin, dass wir spezifische Rezeptoren an einem Tumor ansteuern“, sagt Professor Axel Goßmann, Geschäftsführer der Kliniken Köln. Das ist zum einen vorteilhaft für Patienten. Zum anderen wirken sie dadurch für Außenstehende oft auch nicht mehr als Tumor-

patienten. Denn Nebenwirkungen, die sich auf Haare oder Nägel auswirken, sind nicht oder kaum mehr vorhanden. Früher seien Tumorkrankheiten und -patienten dahingehend therapiert worden, dass neben den Tumorzellen auch Zellen kaputtgegangen sind, die nicht kaputtgehen sollten, sagt Goßmann. Das sei heute größtenteils anders.

In dem neuen Labor in Merheim „schauen wir nicht bei einem Gen nach Rechtschreibfehlern, sondern wir gucken bei 517 Genen nach Fehlern“, sagt Schildgen. Und das nicht in mehreren Wochen, wie es früher der Fall war, sondern innerhalb von vier bis fünf Werktagen. Die Geschwindigkeit ist in vielerlei Hinsicht ein wichtiger Faktor. „Eine Tumordiagnose bei einem Patienten ist häufig mit Lebensängsten verbunden“, sagt Goßmann. Die Wartezeit, bis Gewissheit da ist, zehrt an den Menschen. Mit den neuen Geräten könne den Patienten schneller eine Diagnose, verbunden mit einer auf den Patienten zugeschnittenen Therapie-Option vermittelt werden.

Um die Sicherheit und Zuverlässigkeit der Diagnostik zu gewährleisten, ist das neue Labor an einen autarken Stromkreis angeschlossen. So kann die Arbeit im Labor im Falle eines Stromausfalls unterbrechungsfrei weiterlaufen. Das ist wichtig, denn anders als in Filmen und Serien sind die Ergebnisse nicht innerhalb von ein paar Stunden da, sondern brauchen eben ihre Zeit, sagt Dr. Jessica Lüsebrink. Auch wenn es jetzt in Merheim schon bedeutend schneller geht, als vorher.

Leistungen auch für andere Einrichtungen

Die Laborleistung steht nicht nur Patientinnen und Patienten der Kliniken der Stadt Köln mit den Krankenhäusern Holweide, Merheim und dem Kinderkrankenhaus Amsterdamer Straße zur Verfügung, sondern kann auch anderen Einrichtungen wie Krankenhäusern oder pathologischen Laboren angeboten werden.

Seit 13 Jahren kennt die ganze Stadt ihre Stimme nur aus dem Radio

Mit Sandra jetzt quer durch Köln

Sie ist ein echt kölsches Mädchen – und ihre Stimme ziemlich bekannt. Denn Sandra Rosenthal (50) ist seit 13 Jahren Nachrichtensprecherin beim Lokalsender Radio Köln. Doch nun wird sie wohl noch bekannter, denn ab sofort wird ihre warme Stimme auch in allen Bussen und Bahnen zu hören sein. Sie löst die „alte“ KVB-Stimme von „Lara“ ab und macht dann die Ansagen.

VON OLIVER MEYER
UND CHRISTIAN KNOP

Köln. Auf der Amsterdamer Straße kommen ihr zwei KVB-Mitarbeiter entgegen, schauen kurz und tuscheln hinter ihrem Rücken. „Vielleicht haben sie mich erkannt“, sagt Sandra Rosenthal, „mein Bild war ja schon in der aktuellen KVB-Zeitung“.

Mehr als ihr Gesicht wird allerdings ihre Stimme in Köln bekannt werden. „Nächster Halt: Hauptbahnhof.“ Das sagt zukünftig Sandra Rosenthal in Bussen und Bahnen. Aber wie kam es überhaupt dazu?

Die vielen KVB-Kunden vielleicht noch bekannte Stimme von Petra Glunz-Grosch, einer professionellen Sprecherin, erlosch 2005. Darauf folgte „Lara“ eine digitale künstliche Stimme. Lara machte ihren Job ganz gut, doch häufig war ihre Betonung falsch. Daher entschied die KVB-Führung um Chefin Stefanie Haaks, eine neue menschliche und vor allem weibliche Stimme zu suchen.

„Die KVB hat auch bei uns nach geeigneten Stimmen angefragt. Ich habe mich wie einige andere Leute auch beworben und habe die KVB überzeugen können. Man hat mich ausgewählt“, erzählt die sympathische Sprecherin, auf die anschließend ein Sprech-Marathon wartete.

Über 900 Haltestellen wurden von Sandra Rosenthal eingesprochen

Die KVB betreibt in ihrem Netz zwölf Bahn- und 57 Buslinien mit mehr als 900 Haltestellen, die mussten alle in einem Studio eingesprochen werden. „Ich war dreimal jeweils eine Woche lang bei dem zuständigen Software-Unternehmen in Heidelberg und habe dort jeden Vormittag rund vier Stunden gesprochen. Das war schon echt anstrengend“, erzählt Sandra. „Allein eine Woche lang habe ich Ansagen in englischer Sprache gemacht.“

Ihre gesamten Ansagen, darunter nicht nur die Namen der

KVB-Chefin Stefanie Haaks (l.) mit der neuen KVB-Stimme, Sandra Rosenthal, von Radio Köln. Foto: KVB

Haltestellen sondern längere Texte, wurden synthetisiert. Sandra erläutert: „So ist die KVB zukünftig in der Lage, mit meiner Stimme neue Durchsagen zu erstellen, ohne dass ich sie noch einmal selbst sprechen muss.“

Gab es auch Sätze, die sie nicht so gern sprach? „Natürlich ist es nicht schön, wenn ich den KVB-Kunden ansagen

muss, dass Busse oder Bahnen sich verspäten oder auch ausfallen. Aber das muss ja sein. So wie im Radio, wo ich auch manchmal schlechte Nachrichten vortrage.“

Und wie ist das, wenn sie ihre eigene Stimme in Bus oder Bahn hört? Sandra lacht: „Ich bin tatsächlich noch nicht in den Genuss gekommen. Als ich aber am Mittwoch in die Re-

daktion kam, stürmten alle auf mich zu und erzählten, dass sie mich gehört haben. Ich werde in den nächsten Tagen mal eine längere Fahrt mit der Bahn machen.“

Ihre eigene Stimme zu hören ist für sie jedoch nicht ganz neu. „Wenn ich die Nachrichten spreche, höre ich mich schließlich auch selbst“, sagt sie. Aber: „In der Tat hört sich

meine Stimme anders im Radio an, als wenn ich mich sprechen höre.“

Ihre Familie ist megastolz, dass Sandra die neue Stimme der KVB ist. Und das soll laut KVB einige Jahre so bleiben. „Es könnte sein, dass meine Stimme noch in der KVB erklingt, wenn ich bei Radio Köln nicht mehr die Nachrichten spreche“, lacht Sandra.

1. November
9.00-18.00 Uhr
verkaufsoffen!

CHRISTMAS WORLD Venlo
Die größte Weihnachtsshow der Niederlande



FREITAG
31.
OKTOBER

Moonlight Shopping
FREITAG BIS **21 UHR**

IN FRECHEN, BERGHEIM, BORNHEIM,
KÖLN PORZ-LIND UND KÖLN-GREMBERGHOVEN

**AB SOFORT
FÜR SIE**

25%
AUF ALLE MÖBEL
ohne Wenn
und Aber*

„Jubiläum
kann ja jeder.“

Guido Cantz
Guido Cantz



porta
👤 ❤️ 🛋️

60 Jahre
MÖBILÄUM

IN BERGHEIM
**VERKAUFSOFFENER
SONNTAG**
02.11., 13-18 UHR

Freie Möbelschau von 12-13 Uhr
Beratung und Verkauf ab 13 Uhr

4,50
je 3.-

**THÜRINGER
CURRYWURST**
mit Pommes frites



Beispielabbildung
Angebot nur im porta
Restaurant erhältlich.
Nicht in Bergheim.
Solange der Vorrat
reicht! Nur gültig
vom 27.-31.10.2025.
Öffnungszeiten unter
porta.de/gastronomie

Rabatt bis
31.10.2025 gültig!

51149 Köln-Gremberghoven • Porta Möbel Handels GmbH & Co. KG Gremberghoven • Hansestraße 51-53 • A 559, Abfahrt Gremberghoven Direkt am Airport Business Park • Tel.: 0 22 03 90 42-0
50126 Bergheim • Porta Möbel Handels GmbH & Co. KG Bergheim • Humboldtstraße 2 • Tel.: 0 22 71 60 77-0 | **51147 Köln Porz-Lind** Porta Möbel Handels GmbH & Co. KG Köln Porz-Lind Portastraße
• An der B 8/A 59 • Tel.: 02203 603-0 | **53332 Bornheim** • Porta Möbel Handels GmbH & Co. KG Bornheim • Alexander-Bell-Straße 2 • Tel.: 02222 6499-0 • A 555 Abfahrt Bornheim **50226 Frechen** •
Porta Möbel Handels GmbH & Co. KG Frechen • Europaallee 1 Tel.: 02234 603-0

* Nicht in Verbindung mit anderen Aktionen und Rabatten. Aktionsbedingungen beim Onlinekauf siehe porta.de. Gültig nur für Neukäufe und gegen Vorlage des Coupons bis 31.10.2025. Alle in Anzeigen, Prospekten, postalischen Schreiben und Newslettern angegebenen Preise sind Endpreise, die etwaige Rabatte und Aktionsvorteile bereits beinhalten.

Stellenmarkt online unter YOURJOB.de

Stellenangebote

Aushilfe/Teilzeitkraft, weiblich, für kleinen Kiosk gesucht. 0163-3317779
Fachkraft mit analoger Ausbildung für vorbereitende Buchhaltung gesucht! ☎ 02203-96999, info@aoc-hotel.de
Für junge Mütter bis hin zur Rentnerin, flexible Arbeitszeiten, und gute Verdienstmöglichkeiten im Telefon-Erotik-Bereich. Tel. 0221-964464218

Gebäudereiniger (m/w/d) für die Glasreinigung gesucht. Führerschein Klasse B ist zwingend erforderlich. Berufserfahrung, gepflegte Erscheinung und Deutsch in Wort und Schrift ebenfalls erforderlich. Überattrifliche Bezahlung. ☎ 0221-16907040. Die Putzfeen GmbH & Co.KG

Haushaltshilfe 5 x pro Woche für 3 Stunden jeweils ab 11:00 Uhr in Köln-Niehl für Tierhaushalt gesucht. Arbeitszeit von Montag bis Freitag. Nur telefonische Anfragen ab 11:00 Uhr! ☎ 0162-7144188

Hausmeisterunterstützung 556 € Köln ☎ 0173-2549161

Küchenhilfe (m/w/d) gesucht, Teilzeit/Minijob. Bürgerstube Hürth-Effern Zuverlässig, freundlich. Auch Rentner willkommen! Nähe Linie 18 Effern. ☎ 02233-65912

Medizinische Fachangestellte gesucht für gastroenterologische Praxis Dr. Splett, Frechen. Nettes Team, geregelte Arbeitszeiten. info@gastroenterologie-frechen.de, ☎ 02234-271352

Metalbauhelfer für Metalbaubetrieb zum Einsatz auf Baustellen und in der Produktion im Großraum Köln per sofort in Vollzeit gesucht. Führerschein, Deutschkenntnisse, Teamfähigkeit und Lernbereitschaft erforderlich. Bewerbungen an Kaulen Metallbau, Industriestraße 18, 50259 Pulheim oder kaulenmb@netcologne.de ☎ 02238-53241

Physiotherapie sucht Physios und Masseure für Troisdorf. ☎ 0177-4005700

Post- & Kurier-Fahrer für Köln 556,- €. ☎ 0173-2549161 gesucht.

TIMEPARTNER

Produktionsmitarbeiter (m/w/d) - Metall in Köln gesucht. Stundenlohn: 15,50€, • Tageslohn von 7-16 Uhr, • Freitags bis 13 Uhr, • Deutschlandticket inklusive, • Kostenloses Mittagessen, • Erfahrung in der Produktion notwendig, • Hohe Übernahmechancen. Bei Interesse kontaktieren Sie uns gerne telefonisch unter 0221-29915680 oder bewerben Sie sich direkt per Mail: bewerbung.koeln@timepartner.com

Reinigungskräfte für Treppenhäuser. Schlüsselstellen. Minijob. Überattrifliche Bezahlung! Einsatzort Köln / Frechen! ☎ 0163-5262426

Reinigungsmitarbeiter (m/w/d) für Büoreinigung in Troisdorf-Spich gesucht. Arbeitszeit Dienstag von 08:00 - 09:00 Uhr und Freitag von 08:00-10:15 Uhr plus Schlüsselstelle 1 x wö. a 2 Stunden. Bewerbung unter 0221-16907040 oder 0176-30731991. Die Putzfeen GmbH & Co.KG

Teilzeit, vor Ort und zu Hause. Wir suchen zuverlässige Mitarbeiter/innen für die feimechanische Produktion von Medizinprodukten mit Drahtbearbeitung und Punktschweißen. Sind Sie manuell geschickt, haben Erfahrung in Handarbeit und Platz für einen kleinen Arbeitstisch mit Punktschweißgerät? Dann freuen wir uns auf Ihre schriftliche Bewerbung: APIS-Dental, Eintrachtstr. 83, 50668 Köln.

Transferdienst Köln sucht Rentner als Fahrer auf 556 €-Basis. info@drivelogistic.de
Treppenhausräumung (Schlüsselstelle) an zuverlässig, deutschspr. Reinigungskraft am Alter Markt 1,75 Std./Wo. zu vergeben. Gerne Hausfrauen. Firma, 02236-5098972

Zuverlässige/r und erfahrene/r Vorarbeiter/ in (m/w/d) ab dem 01.12.2025 oder nach Absprache für den Raum Altenkirchen gesucht! Mo - Fr. flexibel 8 Stunden oder 4,0 Stunden. PKW wird gestellt. Erfahrung in der Gebäudereinigung in einer Führungsposition mindestens 3 Jahre. Bitte bewerben Sie sich bei Spelters Gebäudereinigung GmbH schriftlich an gertrude.rompa@spelters.com

Arbeitsangebote

Haushalts-/Gartenhilfe, nach Porz-Wahn gesucht. ☎ 01577-6670608

Haushaltshilfe, für EFH in 51107, erfahren, flexibel, 3 Stunden pro Woche, Minijob, heihisim@gmail.com

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

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

Putzhilfe 20 Std. pro Woche als Midijob (an 3-4 Tagen) in Köln Junkersdorf zur sofortigen Einstellung gesucht. ☎ 0175-243287

Reinigungskraft (w/m/d) auf Minijob für die Turnhallenreinigung nach Köln-Weiden gesucht. AZ. Mo - Fr ab 5.00 Uhr. Telefonische Bewerbung bei Gebäudereinigung Wicharz 0221-851143

Reinigungskraft 538 € für Widdersdorferstraße ☎ 0173-2549161

Arbeitsgesuche

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

1a. Malermeister freie Termine gerne privat 0157-3821042

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

Biete Gartenarbeiten, Zaunbau & Baumfällung. Preiswert, schnell, Grünabfall-Entsorgung ☎ 0157-59104804

Bodenleger/Parquet, Laminat, streichen, tapezieren, Innenverputzen. Zuverlässig und preiswert. ☎ 0173-5369621

Erfahrene Frau sucht Putz-/Bügelstelle ☎ 0151-53237366

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

Frau mit Pkw sucht Arbeit als Seniorenbetreuerin privat ☎ 0157-53201936

Galabauer aus Bedburg, zuverlässig und kompetent! ☎ 0152-22334418

Gärtner sucht Arbeit und übernimmt den Herbstschnitt. ☎ 0152-18660949

Gärtner sucht Arbeit und übernimmt den Herbstschnitt. ☎ 0152-18660949

Suche private Putzstelle und Alltagshilfe in Köln und Umgebung. ☎ 0178-3042222

Innenausbau, Trockenbau, Fliesen- u. Malerarbeiten, Bodenbelag, Fenster und Türen-Verkauf und Montage ☎ 01516-6935951

Maler, Bodenleger Putz und Fliesen, perfekt, zuverlässig, günstig, ☎ 0160-95506055

Malemeisterin, Fachmännisch, Zuverlässig und Sauber. Auch Privat. ☎ 0178-8369781

Suche Gartenarbeit inkl. Entsorgung, Pflastern und Entrümpelung. Näheres Informationen ☎ 0176-80145205

Übernehme Gartenarbeit mit Entsorgung, aller Art. ☎ 0163-6776841

Ihre Anzeigen auch online!

YOURJOB.de

In Kooperation mit **stellenanzeigen.de**

KdA-Service

Wir suchen für ab sofort eine Reinigungs-Teamleitung (m/w/d)
Montag - Freitag / Wochenstunden 35,00 /
Tarif-Gebäudereinigung
Fachklinik St. Agatha
in 50735 Köln-Niehl

Anspruchspartner: Herr Rust
Tel.: 0170-9604996

Lernhilfe sucht **Lehrkräfte** für Einzelunterricht für unsere Schulen in: Engelskirchen, Wiehl, Wipperfurth, Nümbrecht, Lindlar, Gummersbach, Overath, Rösrath, Bergisch Gladbach, Köln-Rodenkirchen, Troisdorf. Voraussetzung ist ein abgeschl. oder fast abgeschl. Studium.
Info unter: Tel. 0 22 02 / 9 42 42 92

Spelters GEBÄUDEREINIGUNG

Objektleiter (m/w/d) für den Bereich Altenkirchen/Köln
ab dem 01.12.2025 o. n. Absprache in Voll- o. Teilzeit gesucht!

Ihre Aufgaben:
- selbstständige Kundenkontaktpflege
- Personalbetreuung/Materialverwaltung/Objektbetreuung
- Verwaltungs- und Organisationsaufgaben
- Erfassen von Lohndaten zur Lohnvorbereitung
- Qualitätssicherung und Kontrolle von Objekten
- Sicherstellung einer fristgerechten und qualitativ einwandfreien Leistungserstellung in den Objekten auf Grundlage des Leistungsverzeichnisses

Ihr Profil:
- Erfahrung in der Gebäudereinigung, min. 5 Jahre
- Führungszeugnis
- Belastbarkeit/Mitarbeiterführungsqualitäten
- Grundkenntnisse im EDV-Bereich
- Führerschein/Firmen-PKW wird gestellt
- Organisationsqualitäten
- deutsche Sprache in Wort und Schrift

Bitte bewerben Sie sich bei Frau Rompa unter **Gertrude.rompa@spelters.com**

KOMM IN UNSER TEAM!

Kleins Backstube
Handgewaschen in Hürth
Gründet seit 1913

KOCH (m/w/d)

VOLLZEIT

KARRIERE.KLEINSBACKSTUBE.DE
HERR LUDERICH : 02233-96336-44

RODENKIRCHEN

Flexibel? Belastbar? Motorisiert?

Wir benötigen Ihre Unterstützung bei der Zustellung unserer Zeitung! Aktuell suchen wir verstärkt **Springer (m/w/d)**, die uns auf **Mini-Job-Basis** oder in **Festanstellung (Teilzeit)** flexibel unterstützen, wo immer es zu personellen Engpässen kommt. Voraussetzungen: Sie sind volljährig, körperlich belastbar und verfügen über einen eigenen PKW. **Bewerben Sie sich jetzt!**

☎ **02203 1883 99** ☎ **0175 999 44 00**
bewerbung@rdw-koeln.de **www.zusteller-jobs.net**

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

Kölner (27) wurde plötzlich Stammzellenspender



Wolfgang (l.) hatte seinen Lebensretter Oktay nach Thüringen eingeladen. Foto: DKMS

Oktay rettet das Leben von Wolfgang

Es ist eine Geschichte, die unter die Haut geht. Lachend stehen Oktay Kasap (27) und Wolfgang Koring (65) nebeneinander. Doch dieses Bild ist alles andere als selbstverständlich. Denn vor sieben Jahren, im August 2018, hat der junge Kölner dem damals schwerkranken Wolfgang Koring mit seiner Stammzellenspende das Leben gerettet.

Köln. Es ist das dritte Treffen von Oktay Kasap (27) und Wolfgang Koring (65). Dieses Mal hat Koring den Kölner Kasap zu sich und seiner Familie nach Dettenhausen (Kreis Tübingen) eingeladen, um ihm seine Heimat zu zeigen.

Dass die beiden lachend nebeneinander stehen können, ist nicht selbstverständlich. Vor sieben Jahren, im August 2018, schenkte Kasap dem fast 30 Jahre älteren Koring mit seiner Stammzellenspende eine zweite Lebenschance. Zuvor erhielt der 65-Jährige eine schlimme Diagnose. Der Wirtschaftsingenieur, der

als Bereichsleiter für sein Unternehmen viel unterwegs und auch in seiner Freizeit immer sportlich aktiv war, wurde im Urlaub am Gardasee im wahrsten Sinne des Wortes ausgebrems.

Er fühlte sich kraftlos, hatte Schmerzen in den Beinen. Zurück in Deutschland ergaben Untersuchungen beim Arzt die traurige Gewissheit: Koring hatte eine akute myeloische Leukämie – eine aggressive Form von Blutkrebs, die unbehandelt meistens in kurzer Zeit zum Tod führt. Die eingeleitete Chemotherapie brachte nicht den erhofften medizinischen Erfolg. Koring benötigte Stammzellen für sein Immunsystem – Stammzellen von Oktay Kasap, wie sich herausstellte.

Der Kölner erinnert sich noch an den Moment, als klar war, dass er spenden würde: „Ich habe mich sehr gefreut, dass ich helfen kann. Auch wenn ich Angst vor Nadeln habe und vor der Spende sehr nervös war. Die Möglichkeit, damit jemand das Leben zu retten, hat

überwogen“, sagt Kasap, der für die Spende seinen geplanten Türkeurlaub verschob.

Typisierung erfolgte bereits mit 17 Jahren

Schon mit 17 Jahren, so Kasap, habe er sich bei einer Schulaktion in Köln in die DKMS aufnehmen lassen. Eine Entscheidung, die für Koring ein großes Glück war: Rund zwei Jahre später erhielt er die lebensrettende Spende.

Mittlerweile ist der ehemalige Leukämie-Patient wieder fit. Bei ihm und seinem Spender hat es nicht nur genetisch, sondern auch menschlich gepasst. Sie verbindet eine tiefe Freundschaft. Zufälligerweise haben beide Wirtschaftsingenieurwesen studiert. „Ohne Oktay würde ich hier heute nicht mehr sitzen. Ich fühle mich wieder super gut und habe keine Nebenwirkungen mehr“, sagt Wolfgang. Auch dem Kölner bedeutet die Freundschaft zu Koring und seiner Familie viel: „Es fühlt sich einfach schön an. Wolfgang

ist eine Bereicherung für mein Leben.“

Beiden ist es wichtig, auf das Thema Stammzellenspende aufmerksam zu machen. „Man kann mit wenig viel bewirken. Die Spende hat mein Leben bereichert. Jeder Mensch sollte sich registrieren“, appelliert Kasap. Der Gerettete ergänzt: „Die Leute haben die Chance, etwas Gutes zu tun, wirklich zu helfen und eine Familie wieder glücklich zu machen.“

Je früher man sich als Spender registriert, desto länger steht man für suchende Patientinnen und Patienten zur Verfügung. Bei der DKMS ist die Registrierung bereits mit 17 Jahren möglich. Deshalb gibt es unter anderem das DKMS Schulprojekt, ein Programm, das darauf abzielt, Schülerinnen und Schüler für die Stammzellenspende zu sensibilisieren und zur Registrierung als potenzielle Spenderinnen und Spender zu motivieren, so wie den Kölner Oktay Kasap. Darüber hinaus ist eine Registrierung jederzeit online möglich. (red)

Stellenmarkt

KOMM IN UNSER TEAM!

Kleins Backstube
Handgewaschen in Hürth
Gründet seit 1913

VERKÄUFERIN (m/w/d)

VOLL-/TEILZEIT

KARRIERE.KLEINSBACKSTUBE.DE
HERR LUDERICH : 02233-96336-44

HÖHENHAUS / DELLBRÜCK / KALK

Unser EXPRESS zustellen:

Unterstützung in Müngersdorf, Roggendorf und Dellbrück gesucht!

Wer mindestens 13 Jahre alt ist und am Wochenende (Freitag oder Samstag) ein paar Stunden Zeit hat, kann sich bei uns über einen flexiblen Zuverdienst freuen!

☎ **02203 1883 99** ☎ **0175 999 44 00**
bewerbung@rdw-koeln.de **www.zusteller-jobs.net**

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



Wolfgang am Tag der Zellspendenübertragung im Krankenhaus. Foto: DKMS

EXPRESS Die Woche IMPRESSUM

Wochenzeitung für die Stadt Köln mit 11 Teillausgaben

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

Mediaverkauf:
MVR Media Vermarktung Rheinland GmbH (ein Unternehmen der Kölner Stadt-Anzeiger Medien)
Amsterdamer Straße 192, 50735 Köln
Team Regional, Tel.: (0221) 224 2708 (Mo – Fr, 9 – 14 Uhr)
mediaservice.dispo@kstamedien.de
Verantwortlich für den Anzeigenteil: Oliver Siegart, wohnhaft in Köln
Gültige Preisliste Nr. 4 ab KW 01/2025

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

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

Druckauflage: 526.643 Exemplare
Verteilte Auflage: 493.784 Exemplare (laut ADA 3. Quartal 2025), kostenlose Verteilung an die Haushalte in Köln

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

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

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

Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-briefkasten.de
Diese Zeitung wird unter Verwendung von Google-Fonts hergestellt.

BVDA Bundesverband kostenloser Wochenzeitungen
ADA Aufgabenummer des Anzeigenblätter **BVDA**



BARES FÜR ALTES - DIE EXPERTEN SIND VOR ORT!
 BESUCHEN SIE UNS GERNE IN UNSEREM LADENLOKAL IN HEIMERSDORF

LETZE CHANCE ZUM SAISONSCHLUSS

Ihre Vorteile:

- ✓ kostenlose Beratung
- ✓ kostenlose Wertschätzung
- ✓ transparente Abwicklung
- ✓ Bargeld sofort

OKTOBER	OKTOBER	OKTOBER	OKTOBER	OKTOBER	OKTOBER
Sa	Mo	Di	Mi	Do	Fr
25	27	28	29	30	31

AKTION nur 6 Tage gültig!

0221 - 95019830 - Jetzt Termin für eine kostenlose Expertise, auch bei Ihnen zu Hause

JETZT NEU!
 Wir kaufen auch Ihr Modeschmuck!
 Gerne übernehmen wir Ihre Spritkosten bis zu 20 € bei Ankauf!





Pelzankauf bis zu 12.500€




Kostenlose Begutachtung und Bewertung auch bei Ihnen zu Hause!



Wir zahlen bis zu 160,50 € *pro Gramm Fein

WIR ZAHLEN SOFORT IN BAR seriöse und faire Abwicklung

Profitieren Sie durch den momentanen hohen Goldkurs
 Gerne prüfen wir Ihren Schmuck auf Echtheit!
 Seriöse Abwicklung bei Ihnen vor Ort oder in unserem bei uns!



Goldschmuck - Uhren - Ringe - Münzen

Ankauf von Luxustaschen Hermes . Chanel . Louis Vuitton



Ankauf von Lederjacken, Ledermäntel & Lammfellmantel aller Art!



Wir zahlen bis zum Höchstpreis 4.000 €

Wir kaufen an:

- Ringe
- Ketten & Armbänder
- Goldschmuck
- Altgold
- Bruchgold
- Weissgold
- Zahngold (auch mit Zahn)
- Silber
- Silberbesteck
- Münzen
- Luxusschmuck
- Cartier - Chopard - Bulgari
- Silberschmuck
- Bernstein
- Platin
- Barren
- Zinn
- Uhren
- Diamanten
- Modeschmuck und vieles mehr...




Ankauf von Gold zum Höchstpreis



Ankauf von Antiquitäten aller Art



Wir zahlen für Bernstein bis zu 2.000 €

Inh. Maya Kraemer . Haselnussweg 36 . 50767 Köln-Heimersdorf
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10 18 Uhr / Sa. 10 - 15 Uhr . Tel: 0221 - 95019830 . www.goldankauf-kraemer.de

Obdachlose Menschen vor Kälte schützen

Köln. Um obdachlose Menschen in Köln vor Kälte und Nässe zu schützen, gibt es auch in diesem Jahr wieder die Winterhilfe. Dafür kooperiert die Stadt mit dem Sozialdienst katholischer Männer (SkM) und dem Sozialdienst katholischer Frauen (SKF). Die Winterhilfe startet am Samstag, 1. November, und endet am 31. März 2026.

Obdachlosen Menschen wird erneut ein ganztägiger Aufenthalt auf dem Gelände in der Ostmerheimer Straße 220 zum Schutz vor Witterkälte angeboten. Dort kann auch übernachtet werden. Die Unterkunft ist ganztägig frei zugänglich und verfügt über 72 Plätze. Obdachlose Menschen können dort auch ein warmes Mittagessen und Getränke bekommen. Zudem bestehen verschiedene Möglichkeiten sowie die Gelegenheit, Wäsche zu waschen und zu trocknen.

Auch in diesem Winter gibt es wieder Kältegänge. Bei längerfristigem Absinken der Temperaturen in den Minusbereich suchen Mitarbeitende der Stadt und der Wohlfahrtspflege in den Abendstunden gezielt gemeldete oder bekannte Orte auf. Bei dem Winterhilfetelefon handelt es sich um eine rund um die Uhr erreichbare Hilfestelle. Sie nimmt Hinweise zu obdachlosen Menschen entgegen, die sich bei winterlichen Temperaturen an ihren Schlafplätzen aufhalten: 0221/56097510.

Zudem bietet der Zollstocker Tierschutzverein Plätze zur Übernachtung von Hunden obdachloser Menschen an. Pro Nacht stehen dort fünf Plätze zur Verfügung. Um eine kurze telefonische Absprache unter der Rufnummer 0221/38 18 58 wird gebeten. (red)

ANZEIGE

ANZEIGE

Harter Stuhl: Früh handeln!

Warum ist das gerade bei Hämorrhoiden so wichtig?



Hämorrhoiden zählen zu den häufigsten Begleiterscheinungen von hartem Stuhl bzw. regelmäßiger Verstopfung. Lassen Sie es gar nicht so weit kommen!

„Ich habe Hämorrhoiden“ – Worte, die niemand von uns gerne in den Mund nehmen möchte. Tatsache ist jedoch: Wir alle haben Hämorrhoiden. Dabei handelt es sich schlichtweg um Blutgefäße rund um den Darmausgang. Wer umgangssprachlich von Hämorrhoiden spricht, meint damit

vielmehr eine schmerzhafte Vergrößerung dieser Blutgefäße. Besonders häufig treten diese aufgrund von zu starkem Pressen beim Toilettengang auf. In vielen Fällen muss das aber gar nicht sein! Lesen Sie, was Sie tun können, um wirkungsvoll gegenzusteuern!

Warum Salben und Zäpfchen nicht reichen

Entsprechende Salben und Zäpfchen können zwar kurzfristig Linderung verschaffen, beseitigen jedoch nicht die Ur-

sache des Problems. Wer lediglich die Symptome bekämpft, wird langfristig immer wieder mit den lästigen Hämorrhoiden zu kämpfen haben. Am besten Sie setzen also bereits an, bevor es so weit kommt. Und zwar bei einer gut funktionierenden Verdauung.

Hartem Stuhl wirksam entgegensteuern

Ärztliche Leitlinien empfehlen bei hartem Stuhl die Erhöhung der Ballaststoffzufuhr, um die Verdauung sanft anzuregen.

Dies ist sinnvoller als ein akut angewendetes (synthetisches) Abführmittel. Letzteres kann bei häufigem Gebrauch nämlich zu einem Gewöhnungseffekt führen – der Darm braucht dann ständig den Reiz von außen, um einwandfrei zu arbeiten. Hinzu kommt, dass viele Abführmittel auch zu Durchfall führen können. Dadurch wird der ohnehin bereits empfindliche Darmausgang weiter gereizt, was die Beschwerden wie Juckreiz, Brennen oder Schmerzen bei Hämorrhoiden verstärken kann.

Ballaststoffe:
Sanft und wirksam

Ballaststoffe hingegen regen bei ausreichender Aufnahme durch ihren Quelleffekt ganz natürlich die Darmtätigkeit an und sorgen so für eine normale Stuhlkonsistenz – noch bevor es zu den lästigen Hämorrhoiden kommt. Studien haben in diesem Zusammenhang gezeigt, dass gerade Ballaststoffmischungen einen positiven Effekt zeigen und somit einen klaren Vorteil gegenüber einzelnen Ballaststoff-Präparaten haben.¹

Innovation aus Österreich

Ein solches Mittel, mit dem immer mehr Betroffene gute Erfahrungen gemacht haben, ist Dr. Böhm® Darm aktiv. Das fruchtige Trinkpulver enthält eine ideal dosierte 5-fach-Kombination aus Ballaststoffen (Flohsamen, Gerstengras, Apfel, Pflaume sowie Yaconwurzel). Die spezielle Kombination unterstützt gleich dreifach:

1. Der Stuhl wird weicher und gleitfähiger
2. Die Darmaktivität wird angeregt²
3. Die Darmentleerung wird erleichtert

Anwender loben darüber hinaus den leckeren Geschmack, wodurch sich das Präparat gut trinken lässt und auch problemlos regelmäßig eingenommen werden kann – z. B. als Ergänzung zu einer ausgewogenen Mahlzeit.

Gut zu wissen:

Wie alle Produkte der führenden österreichischen Apothekenmarke Dr. Böhm® wird auch Darm aktiv unter strengsten Qualitätsvorschriften mit hochwertigen Rohstoffen produziert.

¹Christodoulides S et al. *Aliment Pharmacol Ther* 2016; 44 (2): 103–16. ²Flohsamen tragen zu einem weichen Stuhl bei und erleichtern die Darmentleerung. ³PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)



FRAGE an den Experten

*Priv. Doz. Dr. Karl Philipp Mrak-Coamaña,
Ärztlicher Leiter, Privatklinikum Hansa*

Wie hängen harter Stuhl und Hämorrhoiden zusammen?

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.

Wirkt sanft bei hartem Stuhl

- ✓ Wohlschmeckende 5-fach Kombination aus pflanzlichen Ballaststoffen
- ✓ Leichte und regelmäßige Darm-entleerung dank Flohsamen
- ✓ Spürbarer Effekt schon nach einem Tag³

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke
Dr. Böhm® Darm aktiv gerne für Sie.

PZN: 19251696 (6 Sachets)

PZN: 19105730 (20 Sachets)