

So erreichen Sie uns



Zustellung:
Zur Online-Reklamation
den QR-Code
scannen
oder unter:
8333
il an:
rdw-koeln.de
Anzeigen:
00
s-die-woche.de
Anzeigen:
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



75 JAHRE RHEINISCHE MARKISENMANUFATUR
FRANZ AACHEN
ZELTE UND PLANEN GMBH

Infos & Termin unter: **0228 - 46 69 89**

MARKISEN + MARKISENTÜCHER + WINTERGARTENBESCHATTUNGEN + 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.sylvystyle-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

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

porta.de

Weihnachtslieder für Pänz

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

Köln. Auch für die diesjährige Ausgabe waren die Tickets in Rekordzeit ausverkauft. Doch nun gibt es einen Nachschlag – und der ist besonders für die Familien spektakulär. Zum ersten Mal steigt am 9. Dezember 2025 in der Lanxess-Arena „Loss mer Weihnachtsleeder singe für Pänz“. In stimmungsvoller Atmosphäre erleben alle Kinder, von klein bis groß, ein unvergessliches Konzert voller Mu-

sik, Mitsingen und Begegnungen mit beliebten Künstlerinnen und Künstlern.

„Wir möchten Kindern ein magisches Weihnachtserlebnis schaffen – mit Liedern, die sie kennen und lieben, und Künstlern, die ihnen nahekommen“, erklärt Mitsingkönig Björn Heuser, der durch den Abend führen wird.

Das Programm wird kindgerecht gestaltet, fröhlich und voller Mitmachmomente: zum Mitsingen, Mitklatschen und Mitträumen. Eltern, Großeltern und Kinder erleben gemeinsam eine festliche Atmosphäre, die verbindet und berührt – mitten in der schönsten Zeit des Jahres.

Das Programm verspricht einen emotionalen Abend. Sarah Engels bringt mit ihrer warmen

Stimme Weihnachtszauber auf die Bühne. Tom Lehel sorgt mit seiner energiegeladenen Show für leuchtende Kinderaugen. Die Räuber und Pelemele bringen Stimmung und Bewegung in die Arena. Wie auch beim Singen im Stadion wird Michael Kokott mit den Lucky Kids für einen stimmungsvollen Chor sorgen.

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

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

Angebot gültig bis 01.11.2025. Nur solange die Form reicht! Alle Preise Abholpreis!
UVP/UVPSP = unverbindliche Preisempfehlung.

INKLUSIVE
KOSTENLOSER
LIEFERUNG*

8kg

1.400 U/min

ETM TESTMAGAZIN

Bauknecht
 Supreme Silence
 BFR 88E Silence DE
SEHR GUT 93,9 %
Einzeltest
Wäschmaschine 12/2024
www.etm-testmagazin.de

B6R 88E SILENCE DE

Steam Refresh

UVP
719,-

38% SPAREN

Unser Verkaufspreis **499,-**

HERBST-BONUS DIREKTABZUG - 50,-

Ihr Endpreis:

449,-

A

A

↑

G

Miele Classic C1 CarCare

- 800 Watt
- 6 Leistungsstufen

Aktionsradius: 9 m

Stiftung Warentest

+

test

GUT (2,1)

Im Test:
Bodenstaubsauger mit Beutel

Ausgabe 09/2024
www.test.de

Classic C1 CarCare

UVSP
229,-

18% SPAREN

188,-

HERFORT expert

www.expert.de/bergischgladbach · bw@herfort24.de · Hotline 0 22 02 / 18 88 51

Bergisch Gladbach GmbH · Richard-Zanders-Straße 11

Mo.-Sa. 9-19 Uhr
24Std/Tag

Aufwandsentschädigung: Kölner Mandatsträger fordern mehr finanziellen Ausgleich

„Regiert wird nach Feierabend“

Christian Achtelik hat genug. Nach fünf Jahren im Rat hört der Vize-Fraktionschef von Volt auf, er hat sich Mitte September nicht mehr zur Wahl gestellt. Achtelik hat Familie, arbeitet 70 Prozent als Unternehmensberater, dazu das Ehrenamt Politik: Er ist Ende Oktober raus aus dem Rat, obwohl er als Vize-Fraktionschef im Mehrheitsbündnis mit Grünen und Volt eine prominente Rolle hat.

Köln. Ein großer Grund ist aber: Achtelik war in den vergangenen Jahren manchmal unsicher, wenn er im Rat die Hand zur Entscheidung hob, eben weil er Politik für eine Stadt mit einem jährlichen Haushalt von mehr als sechs Milliarden Euro quasi nebenbei macht, nach der Arbeit. Für im Wesentlichen 541 Euro Aufwandsentschädigung im Monat plus 26 Euro je Sitzung eines politischen Gremiums.

Er sagt: „Dass so viele Entscheidungen unter Unsicherheit von einem abverlangt werden, ist ein Grund, warum ich nicht nochmal kandidierte.“ Er geht sogar so weit, zu sagen: „Köln wird nach Feierabend regiert.“ Und fordert deshalb: „Kommunalpolitik in dieser Größenordnung muss dringend professionalisiert werden.“

Neben Volt sprechen sich Grüne, SPD, Linke und FDP für eine bessere Bezahlung oder Professionalisierung aus, auch die CDU sieht die Notwendigkeit, hält aber den Zeitpunkt angesichts der Haushaltskrise für falsch.

Lange galt es in Köln vor allem für die Fraktionschefs als Königsweg, in den NRW-Landtag einzuziehen, dort 11.463,66 Euro monatlich zu erhalten und dadurch das Amt des Fraktionschefs in Köln mitzufinanzieren.

Wobei diese Vorsitzenden der Fraktion zumindest den dreifachen Satz der Aufwands-

entschädigung erhalten. Doch Bernd Petelkau von der CDU flog 2022 aus dem Landtag, Christian Joisten schaffte für die SPD nicht den Einzug.

Joisten ist deshalb ebenfalls wie Christiane Martin von den Grünen bei der Fraktion angestellt, er arbeitet nebenbei noch als Sicherheitsberater und wird mit dem Steuergeld bezahlt, das die Fraktionen erhalten.

„Aufwandsentschädigung ist ein Witz“

Martin sagt: „Es ist höchste Zeit, auf Landesebene eine parteiübergreifende Initiative zur besseren finanziellen Ausstattung kommunaler Mandate zu starten, damit Engagement im Rat für Menschen aus allen gesellschaftlichen Bereichen möglich bleibt. Das ist für eine lebendige Demokratie unabdingbar.“

FDP-Fraktionschef Volker Görzel hält die Aufwandsentschädigung von 541 Euro für einen „Witz“. Görzel wünscht sich eine bessere Bezahlung vor allem mit Blick auf die teils hunderte Millionen Euro schweren Entscheidungen, etwa beim möglichen U-Bahn-Bau auf der Ost-West-Achse. „Das steht in keinem Verhältnis.“

Laut der Zefir-Studie von 2017 zur Situation des kommunalen Ehrenamtes in NRW betrug der mittlere Zeitaufwand



Der Stadtrat hält seine Sitzungen im Spanischen Bau ab.

Foto: Krasniqi

für Ratsmitglieder in den Städten 32,5 Stunden im Monat, für die Fraktionsvorsitzenden sind es demnach 56,4 Stunden monatlich.

Die Fragen ploppen seit Jahren immer wieder auf: Würde eine höhere Aufwandsentschädigung zu besseren Entscheidungen führen? In München beispielsweise erhält ein Stadtrat monatlich 2981 Euro. Joisten bezeichnet das Modell als Vorbild, er sagt: „Wer Vollzeit arbeiten muss, um seinen Lebensunterhalt zu verdienen, hat nicht die Zeitressourcen, um all den Anforderungen an ein Ratsmitglied zu genügen.“

Oder braucht es sogar hauptamtliche Politiker, die nichts

anderes machen, eben wie Landtags- oder Bundestagsmitglieder? Köln hat dieses Jahr einen Haushalt von 6,45 Milliarden Euro, das ist mehr als das Saarland hat. Doch im Gegensatz zum Bundesland an der französischen Grenze machen in Köln Ehrenamtler die politische Arbeit.

Reker wollte es schon vor Jahren ändern

Oberbürgermeisterin Henriette Reker (parteilos) wollte das ändern. Vor sieben Jahren schrieb sie einen Brief an den damaligen NRW-Ministerpräsidenten Armin Laschet (CDU), darin hieß es: „Beson-

ders in der größten Stadt unseres Landes mit mehr als einer Million Einwohnern und einem Haushaltsvolumen von fast fünf Milliarden Euro (das war die damalige Summe, Anmerkung der Redaktion) ist in meinen Augen eine ehrenamtliche Tätigkeit für Ratsmitglieder in der bisherigen Form nicht mehr zeitgemäß.“

Laut Reker ist die bessere finanzielle Entschädigung nötig, damit die Politiker in ihrem Beruf weniger arbeiten könnten, um mehr Zeit für ihr Mandat zu haben. Reker forderte in dem Brief aber nicht konkret hauptberufliche Politiker.

Eine Sprecherin sagte dieser Zeitung: „Es konnte unse-

rem Ministerium bisher keiner die Frage beantworten, wie viel denn ein hauptamtlicher Kommunalpolitiker in Köln verdienen soll? So viel wie ein Landtagsabgeordneter oder wie ein Bundestagsabgeordneter? Und: Soll der Stadtrat so groß bleiben wie er ist oder dann verkleinert werden?

Denn: Die Zahlungen sind aus dem Kommunalhaushalt zu leisten. In dem Zusammenhang sind dann auch weitere Fragen (zum Beispiel Rente, Übergangsgeld bei Verlust eines Mandates usw.) zu klären.“

Köln müsste also mehr Geld für seine Politiker zahlen – und das in Zeiten mit hundert Millionen Euro Verlusten

pro Jahr? CDU-Fraktionschef Bernd Petelkau hält das für falsch: „In Zeiten in denen viele Kommunen bereits im oder kurz vor einem Haushaltssicherungskonzept stehen, stellt sich aktuell eine solche Frage nicht. Unbestritten bleibt, dass der Arbeitsaufwand gerade in großen Städten in keinem Verhältnis zur vorgesehenen Entschädigung steht.“

Auch eine Enquetekommission des Landes hat sich unter anderem mit dem Thema beschäftigt. Ein Ergebnis war: Die Arbeit für die Politiker wird immer komplexer, dafür brauchte es mehr Zeit, die Vereinbarkeit mit dem Privatleben leidet.

2.hand-Kaufhalle EMMAUS
Riesenauswahl auf 2000 m²
 – stündlich neue Gebrauchtwaren, Küchen, Hausrat, Kleidung, ...
 Eigene Parkplätze – barrierefreier Zugang
 Von Köln: S11 bis Dackertshof oder Linie 3/18 bis Thielembruch/Fußweg
Schlodderdicher Weg 48 · 51469 Berg, Gladbach
 ☎ 01 52/28 54 03 06

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

mittler
VORSORGE + BESTATTUNGEN

Gut, dass alles geregelt ist !
 Setzen Sie auf unsere Erfahrung und Kompetenz seit 1931.
 Hausbesuche auf Wunsch.
Telefon: 0221 . 85 10 07
 Köln, Kalk-Mülheimer Straße 14
 www.mittler-bestattungen.de


 Wir helfen und beraten im Sterbefall Erd-, Feuer- und Seebestattungen Erledigung sämtlicher Formalitäten Hausbesuche in allen Stadtteilen
 Vorsorgeberatung für die spätere Beerdigung
Bestattungen J. Frings
 Taunusstr. 12 · 51105 Köln-Humboldt
 Telefon 0221 / 831249

Mieter verlassen undichte Häuser

VON CHRISTOPHER DRÖGE

Flittard. Die Tage werden kürzer, das Wetter kühl und nass, doch für die Bewohner der Häuserzeile Nr. 5 bis 9 der Eduard-Heis-Straße zeichnet sich kein Licht am Ende des Tunnels ab: Seit gut drei Monaten dringt über das unvollständig ausgebaute Dach des Mehrfamilienhauses bei Regen ungehindert Feuchtigkeit ins Mauerwerk ein, schädigt die Haustechnik und sorgt in den Wohnungen für massiven Schimmelbefall.

Nachdem die Stromleitungen Schaden genommen hatten, war in den Häusern bereits der Strom abgestellt und die Bewohner von der Stadt Köln aufgrund von „Gefahr im Verzug“ zur Räumung aufgefordert worden. Eine Notunterkunft wurde bereitgestellt, doch diese befindet sich in Rodenkirchen – zu weit weg für viele der Betroffenen, vor allem für die Familien mit Kindern, die eine Schule in der Umgebung besuchen. Zuletzt hatten manche gehofft, dass die Insolvenzverwalter kurzfristig veranlassen könnten, die Dachgerüstaube wieder auf das Dach setzen zu lassen, die im Juli nach der Insolvenz der Hauseigentümer abmontiert worden war.

„Die sehen sich allerdings auch nicht in der Lage zu helfen, weil das Haus nicht mehr Teil der Insolvenzmasse sei, sagen sie“, so Christiane Klingenburg-Steinhausen, die als Patin eines

Schülers aus dem Haus in engem Kontakt zu den Bewohnern steht und diese nach ihren Möglichkeiten unterstützt.

Inzwischen kann das Haus Nr. 9 überhaupt nicht mehr betreten werden, denn dort war zu allem Überfluss in einer Wohnung ein Brand ausgebrochen – seitdem ist das Gebäude polizeilich versiegelt. Mehr und mehr der Betroffenen beginnen, auf eigene Faust nach neuen Wohnungen zu suchen.

Razet Khadzhieva und ihre Familie sind bereits dabei, auszuweichen. Zu sechs Personen leben sie im obersten Stockwerk der Hausnummer 5 – der offene Dachstuhl befindet sich direkt über ihren Köpfen. Betritt man die Wohnung, fällt der Blick auf eine Tapetenbahn, die sich von der Wand abrollt, in allen Zimmern blüht der Schimmel an Decken und Wänden. Die Wohnung ist von einem modrigen Geruch erfüllt, den man aus Kellern kennt. Nun kommen sie in einer Wohnung unter, die ihnen von einem „Gönner“ zur Verfügung gestellt wurde, wie es Klingenburg-Steinhausen ausdrückt. „Etwas Festes ist das noch nicht, aber es ist trocken und man hat Strom“, sagt sie. Wochenlang hatte es die Familie in der klammen Wohnung ausgehalten, bis sie Besuch vom sozialpsychologischen Dienst der Schule ihrer Kinder bekam. „Die hatten sie sehr eingeschüchtert: Sie müssten sofort raus, als Mutter sei sie



Vor zwei Jahren wurden die Bauarbeiten abgebrochen, seit dem steht auch das Gerüst am Gebäude.

Foto: Dröge

verpflichtet, für die Sicherheit ihrer Kinder zu sorgen“, so Klingenburg-Steinhausen. „Das hat mir mehr als nur ein bisschen Angst gemacht“, sagt Khadzhieva.

Gerne geht sie nicht. „Es war eine sehr schöne und helle Wohnung“, sagt sie: gut geschnitten, für Familien ausgelegt und obendrein bezahlbar. Nachdem das Gebäude vor zwei Jahren bereits massive Feuchtigkeitsschäden erlitten hatte, hatte die Familie die Wohnung noch auf eigene Kosten renoviert und dabei eigens schimmelresistente Tapeten verwendet – doch gegen die neuerliche Durchfeuchtung der Bausubstanz hilft das auch nicht viel.

Einer weiteren Familie mit einem Neugeborenen ist es derweil gelungen, in einer Wohnung in fußläufiger Entfernung unterzukommen, gut fünf Mi-

nuten entfernt. Eine weitere aus der Nr. 9 hingegen möchte nach Krefeld ziehen, wo ihr Freund eine neue Wohnung vermittelt haben – doch ihre Möbel und Habseligkeiten befinden sich noch in dem versiegelten Haus. Eine weitere Familie mit vier Kindern aus dem Erdgeschoss der Nr. 5 hat noch überhaupt nichts Neues in Aussicht, berichtet Klingenburg-Steinhausen.

Das Amt für Wohnungswesen versucht, die Bewohner bei der Suche zu unterstützen, lotet Verbindungen zu Anbietern wie der Vivawest GmbH oder der Köln AG aus und schickt den Bewohnern die eintrudelnden Angebote. „Meist geht es dabei aber um kleine Wohnungen für ein bis zwei Personen“, sagt Klingenburg-Steinhausen, „es fehlen Angebote für fünf- und sechsköpfige Familien“.

Veranstaltungen im Bezirksrathaus Porz 2025


Katie Freudenschuss
 Comedy „Nichts bleibt wie es wird“
 Fr., 7. November 2025, 20 Uhr


Mein Name ist Erling
 Komödie mit Janina Hartwig, Sebastian Göder und anderen
 Sa., 29. November 2025, 20 Uhr


Das Weihnachtskonzert
 Musikalisches Weihnachtsspiel für Kinder ab 3 Jahren
 So., 30. November 2025, 15 Uhr


Michael Altinger
 Kabarett „Die letzte Tasse Testosteron“
 Sa., 6. Dezember 2025, 20 Uhr


Kai Wiesinger
 Lesung aus seinem ersten Roman „Zurück zu ihr“
 Di., 9. Dezember 2025, 20 Uhr

www.rathausaal-porz.de
 alle Karten unter:
köln ticket Hotline 0221 2801 &
 west ticket bonn ticket
 T: 0221 221-97333

 **Stadt Köln**

Streit um süßen Labrador eskaliert und wird vor Gericht ausgetragen

Gib den Hund her, oder ich schieße!

Es begann mit einem Hund – und endete vor dem Strafgericht. In einer kurios verlaufenden Verhandlung musste sich ein 48-jähriger Kölner wegen versuchter räuberischer Erpressung und illegalen Waffenbesitzes verantworten. Doch was hat ein Vierbeiner mit Straftaten, einer Gerichtsverhandlung und einer Auseinandersetzung zwischen Nachbarn zutun?

VON HENDRIK PUSCH

Köln. Der Angeklagte hatte seinen Labrador-Mischling an eine Familie aus der Nachbarschaft abgegeben. Als er das Tier plötzlich zurückhaben wollte, sperrten sich die neuen Besitzer. Da soll der Mann zur Pistole gegriffen haben.

Die Geschichte begann im Jahr 2021, wie Verteidigerin Funda Bicakoglu in Saal 29 des Kölner Amtsgerichts erklärte: „Eine Rechtsanwältin hat ihm den Hund zum Geburtstag geschenkt.“ Und der Mandant habe sich direkt in die Mischlingsdame verliebt – bis heute nennt er sie „meine Kleine“ oder sogar „Tochter“. Doch dann sei der Mann beruflich so viel unterwegs gewesen, dass er sich nicht mehr richtig habe kümmern können. Also habe er nach Hundesittern in der Nachbarschaft in Kalk gesucht.

„Er fragte dann andere Hundehalter beim Gassigehen, ob jemand eine Idee hat“, führte Bicakoglu aus. So sei er an eine Familie gekommen, die ganz in der Nähe wohnte. Die hätte die Betreuung für die Hündin übernommen – erst tage- und dann wochenweise.

Dann habe irgendwann im Raum gestanden, ob sie den Labrador auch unbefristet übernehmen könnten. „Mein Man-

dant hatte dem Tier gegenüber ein schlechtes Gewissen wegen der ständigen Wechsel“, erklärte die Verteidigerin.

Für den Angeklagten sei die Überlassung des Hundes aber nicht als Schenkung zu verstehen gewesen, „sondern als eine Art Dauerleihgabe“, sagte Bicakoglu. Ein zeitlicher Rahmen sei nicht vereinbart worden. „Wie soll das denn aussehen, eine Dauerleihgabe für einen Hund?“, fragte der Vorsitzende Richter Bernhard Krieg kritisch nach. „Ja, selbst wenn ich ihnen den Hund geschenkt habe, dann kann ich davon doch einfach zurücktreten“, meinte der Vorsitzende daraufhin nur. Der Richter verneinte.

Den Rücktritt von der mutmaßlichen Schenkung oder Vermittlung des Labradors wollte der Angeklagte laut Staatsanwaltschaft im September vergangenen Jahres vollziehen. Der Beschuldigte habe den Mann der Familie, bei dem der Hund jetzt lebe, auf der Straße getroffen und unter einem Vorwand in seine Wohnung gebeten. „Er behauptete, er habe Schilddrüsenkrebs und nicht mehr lange zu leben“, so die Staatsanwältin. Daher wolle er nun seine geliebte Hündin zurückhaben.

Der neue Besitzer habe das zum Wohl des Hundes abge-



Um diesen Labrador dreht sich der bizarre Streit, der jetzt vor Gericht landete.
Foto: Hendrik Pusch

lehnt, da dieser sich inzwischen sehr gut in die Familie integriert habe. „Ich habe nichts mehr zu verlieren“, habe der Angeklagte da gesagt und

„Wenn du den Hund nicht rausgibst, dann sind wir Feinde“

den Raum verlassen.

Zurückgekommen sei er mit einer halbautomatischen Pistole. „Ist das ein Scherz?“, habe der Gast gefragt. Der Beschuldigte habe daraufhin die Waffe auf den Mann gerichtet: „Wenn du den Hund nicht rausgibst, dann sind wir Feinde, ich kann auch anders.“

Doch nicht der mutmaßlich Bedrohte ging danach zur Polizei, sondern der Mann mit der Waffe. Er zeigte den neuen Besitzer wegen Unterschlagung an – weil er den Labrador

nicht herausgebe. Das Verfahren wurde eingestellt.

Einen Tag später meldete sich der Nachbar ebenfalls bei den Behörden. Er berichtete, der Mann habe ihn mit einer Waffe bedroht – es kam zur Durchsuchung. Tatsächlich fanden die Ermittler die Pistole in der Wohnung. Sie lag in einem Tresor und war illegal im Besitz des 48-Jährigen.

Im Zeugenstand wiederholte der Geschädigte im Beistand von Rechtsanwältin Eva Kuhn die Vorwürfe. Er sei nicht nur bedroht worden – auch sei ein Kopfgeld auf ihn ausgesetzt worden. „1000 Euro sollte derjenige bekommen, der ihm den Hund zurückbringt“, sagte der Zeuge. Er sei von einem „bullen Mann“ bedrängt worden. „Das klingt doch wie ein schlechter RTL-Spielfilm“, sagte der Beschuldigte danach – da

erschien es passend, dass seine Anwältin Bicakoglu auch für das „Strafgericht“ des Kölner Senders vor der Kamera steht.

Die Anwältin hatte den Waffenbesitz für den Mandanten eingeräumt, den schwereren Vorwurf der Erpressung aber bestritten.

Auch die Staatsanwältin bescheinigte dem Zeugen in ihrem Plädoyer offensichtliche Belastungstendenzen. Das sah am Ende ebenfalls das Gericht so – die Bedrohung sei nicht zweifelsfrei belegt. Verurteilt wurde der Angeklagte trotzdem, zu sieben Monaten Haft auf Bewährung wegen illegalen Waffenbesitzes. Richter Krieg hegte die Hoffnung, dass die Parteien sich fortan in Ruhe lassen. Auf Nachfrage bestätigte der Angeklagte, den Hund nun nicht mehr zurückhaben zu wollen.

PETA sucht den Taubenhasser

Deutz. In Deutz wurden schwer verletzte oder tote Tauben gefunden. Rund um die Deutzer Werft und Deutzer Freiheit entdeckten Tierschützer etwa 15 tote und 40 geschwächte Tiere. Sie zeigten aufgeblähte Hälse, starkes Speicheln und auffälliges Schlucken. Tierärzte stellten Verätzungen der Speiseröhre fest und gehen von Vergiftungen aus. Die Tiere werden pathologisch untersucht. Die Polizei ermittelt. Um die Tat aufzuklären, lobt die Tierschutzorganisation PETA eine Belohnung von 1.000 Euro für Hinweise aus, die zur Verurteilung der Täter führen. Hinweise nimmt die Kölner Polizei oder PETA unter 0711/8605910 sowie per E-Mail entgegen – auch anonym.

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

aktuell und regional
Rheinische Anzeigenblätter.de

WÜNSCH heute

...preiswert in EURO:

Rinderzungenstück ohne Knochen, auch für Pulled Beef geeignet	100 g	1,49
Deutsche Qualitätshähnchenschenkel frisch	100 g	0,68
Kotelett vom Stiel/Lummer natur, gerne auch so dick wie vom „Lommi“	100 g	0,79
Frische Bratwurst	100 g	0,69
Beste Schinkenfleischwurst	100 g	0,88
Wirsingroulade fix und fertig mit Soße	100 g	0,68
Bauernkartoffelsalat	100 g	0,59
★ Pfeffer weiß, gemahlen	100 g	1,80

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

Für jeden: preiswert+gut einkaufen!

WÜNSCH'S Fleischspezialitäten
...mit Sicherheit – Qualität aus Meisterband.



Alles rund ums Haus

Kompetente Fachfirmen in ihrer Nähe empfehlen sich!

Energieeffizienter Wohnalltag

Köln. Steigende Energiepreise, strengere Klimaziele und neue gesetzliche Vorgaben verändern den Wohnalltag. Wer heute baut, modernisiert oder einfach bewusster wohnen will, kommt um das Thema Energieeffizienz nicht mehr herum. Dabei profitieren nicht nur Eigentümer, sondern auch Mieter – denn wer Energie spart, senkt dauerhaft seine Kosten.

Ein zentraler Faktor ist die Gebäudedämmung. Rund zwei Drittel der Heizenergie in älteren Häusern gehen über Wände, Fenster und Dächer verloren. Eine gute Dämmung senkt den Verbrauch spürbar und steigert den Wohnkomfort. Auch kleinere Maßnahmen wie der Austausch undichtiger Fenster oder die Dämmung der Kellerdecke machen sich schnell bemerkbar.

Ebenso wichtig: eine mo-



Energieeffizienz im Blick: Wer sein Haus modernisiert oder energiesparend baut, senkt langfristig Kosten und steigert den Wohnwert.
Foto: KI-generiert mit GPT-5

derne Heiztechnik. Wärmepumpen gelten derzeit als zukunftssicher, da sie Umweltwärme nutzen und mit Strom betrieben werden. In Kombination mit einer Photovoltaikanlage auf dem Dach können Hausbesitzer so einen großen Teil ihrer Energie selbst erzeugen. Für viele Bestandsgebäude bleibt aber auch der effiziente Gas-Brennwertkessel oder die Hybridlösung mit Solarthermie eine sinnvolle

Übergangslösung. Förderprogramme von Bund, Ländern und Kommunen unterstützen Sanierungen und Neubauten mit Zuschüssen oder zinsgünstigen Krediten. Wer rechtzeitig plant und sich beraten lässt, kann mehrere Programme kombinieren und so mehrere Tausend Euro sparen.

Doch auch Mieter können aktiv werden: Ein bewusster Umgang mit Energie – etwa durch regelmäßiges Stoß-

lüften, das Abdichten von Fenstern, energiesparende LED-Beleuchtung oder abschaltbare Steckerleisten – senkt die Nebenkosten deutlich. Viele Vermieter reagieren zudem offen auf Vorschläge, das Gebäude gemeinsam nachhaltiger zu gestalten.

Neben finanziellen Vorteilen spielt auch der Wert des Wohnraums eine Rolle. Energetisch sanierte Gebäude bleiben langfristig attraktiver, er-

zielen bessere Verkaufspreise und sorgen für ein angenehmes Raumklima.

Ob Eigentümer oder Mieter – wer heute in Energieeffizienz investiert, schützt nicht nur das Klima, sondern auch den eigenen Geldbeutel. Und: Jeder kleine Schritt, vom neuen Fenster bis zur sparsameren Lampe, zählt auf das gleiche Ziel ein – ein zukunftsfähiges, komfortables Zuhause.

düster Komplettbäder aus einer Hand inkl. aller Handwerksleistungen

HEIZUNGEN & BÄDER

Hauptstraße 274 • Köln (Porz) • 0 22 03 - 89 64 90
www.duester.com

ERO BAUELEMENTE

02203 - 2 45 90
Oder
erobauelemente@netcologne.de

Reparatur/Kundendienst
Service
Für Fenster
Türen und Rollläden

*Alle Hersteller

roma WIRUS SORPETAIER SCHÜCO WURTH Mülhling

Walter Benthues
MEISTERBETRIEB
Ihr Rolladendoktor

Markisen • Rollläden • Jalousien
Garagentore • Terrassendächer
Einbruchschutz • Elektroantriebe

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

GLAS-SERVICE SELBST GMBH

Tel. 0221/89 11 89 • Fax 8 90 27 81
glasereij.selbst@gmx.de

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 GÜRLER

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 Ge-

bärmutterhalskrebs. „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-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 Fäl-



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



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

le von Poliomyelitis, der Kinderlähmung. In Deutschland gilt diese Krankheit seit den 1990er-Jahren als „ausgestorben“. Diese Eindrücke veranlassen 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 indi-

sehen 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, Kabinenchefin auf der Langstrecke bei Lufthansa, werden das Team vor Ort unterstützen. Der Verein übernimmt auch die Spendenabwicklung und die Ausstellung von Spendenquittungen. HPV (Humanes Papil-

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

Finanzielle Unterstützung willkommen

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.

Lesen Sie am Sonntag

Zum Weltspartag:
Das wär's heute wert



Hätte ich vor zehn Jahren investiert ...

Gorizia (Italien) und Nova Gorica (Slowenien)

Zwei Länder, eine Kulturhauptstadt



schnell. schneller.

sonntag
EXPRESS

NEUBEZIEHEN Ihrer Polstermöbel

Ausführung aller Polsterarbeiten



Telefon
(02204)
6 71 42

- Bezüge für moderne Polstermöbel
- Nähen von Hussen und Kissenbezügen
- Lederverarbeitung für Polstermöbel
- Restaurierung der Holzgestelle
- Unverbindliche Preisempfehlung
- Festpreise bei Besichtigung
- Große Auswahl an Stoffen und Leder
- Auch Neuanfertigung
- Abholung sowie Lieferung

Auf der Kaule 22 · 51427 Bergisch Gladbach-Refrath



Unsere Zeitung zustellen!



Jeder, der mindestens 13 Jahre alt ist und am Freitag oder Samstag wenige Stunden Zeit hat, kann für uns tätig werden.
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-Hörch-Str. 10 - 51149 Köln

Jugendliche Neugier mit Folgen

Köln. Ein gefährliches Spiel zweier Jugendlicher hat am Sonntag (19. Oktober) zwischen Köln-Mülheim und Leverkusen-Manfort beinahe schlimme Folgen gehabt: Gegen 14 Uhr kollidierte ein ICE mit einer Betonplatte, die von den beiden Jugendlichen (17 und 13 Jahre alt) auf die Gleise gelegt worden war. Das Triebfahrzeug wurde leicht beschädigt, blieb aber fahrbereit. Verletzt wurde glücklicherweise niemand.

Nach bisherigen Ermittlungen hatten die beiden Jungen die Platte aus einem Kabelkanal neben der Strecke entnommen und auf den Schienenkörper gelegt. Der herannahende Zug konnte nicht mehr rechtzeitig bremsen und prallte gegen das Hindernis. Die Bahnstrecke wurde für etwa eine Stunde gesperrt, was zu erheblichen Zugverspätungen und Betriebsstörungen führte.

Die Jugendlichen gaben später an, sie hätten die Aktion „aus Neugier“ durchgeführt und bereuten ihr Verhalten umgehend. Sie wurden ihren Eltern übergeben.

Die Bundespolizei ermittelt nun wegen eines gefährlichen Eingriffs in den Bahnverkehr und warnt ausdrücklich vor derartigen Taten: „Das Betreten von Gleisanlagen ist lebensgefährlich und streng verboten“, so ein Sprecher. „Züge nähern sich fast lautlos, können nicht ausweichen und haben extrem lange Bremswege.“

Darüber hinaus kann das Platzieren von Gegenständen auf Schienen zu schweren Sach- oder gar Personenschäden führen. Auch die Sogwirkung vorbeifahrender Züge stelle eine erhebliche Gefahr dar: lose Gegenstände oder Personen können dadurch auf die Gleise gezogen werden, aufgewirbelte Steine schwere Verletzungen verursachen.

Su säht mer en Kölle

Willi Ostermann (II)



Met dem Willi Ostermann ka'mer jamit esu flöck fädich sin. Wie allt jesaat, mer fee-re em nöhkste Johr zwei große Jubiläe: dä 100. Jebootsdaach vum Willi Ostermann un sin-ge 90. Dudesdaach. Hä ess wie e Luuschhöönche (heimlicher Horcher) durch et Levve jejange

un hät de Lück op de Mul un en et Hätz jelo't. Vill Kölsche woren fruh, wann se sich en sin-ge Leeder widderfinge däte. Su för e Beispill, dat dat Stina Dänz unbedingt 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
Petzoldt



Kultur im Abo für 29 Euro

VON MARCEL SCHWAMBORN

Köln. So funktioniert das neue Kulturabo für Kölner Events und Kinos: Jacob Hvid und Oskar Linse haben 2018 in Stockholm das Start-up Abundo gegründet. Das bietet als flexibles Kulturabonnement zum Festpreis unbegrenzten Zugang zu Veranstaltungen wie Konzerten, Theater, Oper, Comedy, Kunst und Kino.

Nach Berlin und Hamburg, wo monatlich bereits mehr als 10.000 Buchungen von Veranstaltungen über das Kulturabo getätigt werden, gibt es das Angebot nun auch in Köln. Ab sofort kann jeder das breite Kulturangebot der Stadt zum monatlichen Festpreis entdecken.

„Die Idee entstand aus einer einfachen Erkenntnis: Menschen lieben Live-Events und Kultur, aber wir erleben sie oft viel seltener, als uns lieb ist. Im hektischen Alltag machen Streamingdienste es uns

leicht, einfach bequem vor dem Bildschirm zu bleiben“, erklärt Hvid. Der Monatsbeitrag beträgt 29 Euro (ein Ticket pro Event) oder 55 Euro (zwei Karten). Beide Abos erlauben den Besuch einer Veranstaltung pro Tag. Täglich werden neue Events hinzugefügt.

Die Mitgliedschaft ist flexibel und kann monatlich gekündigt oder pausiert werden. Das Modell fördere die Entdeckung der lokalen Kulturszene, sagen die Macher. „Insbesondere Theater, Konzerte, Stand-up-Comedy und Musicals sind durchweg beliebt. In Stockholm und Berlin schätzen Menschen oft kleinere, außergewöhnliche Events, von Indie-Kino und Varieté-Shows zu Lesungen und Jazz-Abenden“, sagt Hvid dem EXPRESS. „Wir haben festgestellt, dass unsere Mitglieder Vielfalt mindestens genauso schätzen wie große Bühnen. Sie lieben es, neue Spielstätten, Formate und Künstler zu entdecken, auf die sie viel-

leicht sonst nie selbst gekommen wären.“ Zum Start in Köln kooperiert Abundo bereits mit Partnern wie Semmel Concerts und FKP Scorpio. Die Lesung von Clara Lösel im Theater am Tanzbrunnen, die Show „One Vision of Queen“ in der Lanxess-Arena oder das Konzert von So Soon im Tsunami Club stehen aktuell unter anderem im Angebot. Aus der Liste der Angebote kann per Knopfdruck in der App gebucht werden, eine Ampel signalisiert, wie begehrt das Event bereits ist. Die Tickets kommen dann per Mail oder liegen an der Abendkasse.

„Unser Ziel ist es, Kölns vielfältige kulturelle Identität widerzuspiegeln und der Szene dabei zu helfen, neue Zielgruppen zu erreichen und ihr Publikum weiter auszubauen“, sagt Hvid. Veranstalter und Künstler füllen dadurch ihre Säle, verkaufen Sitzplätze, die sonst frei geblieben wären und erschließen möglicherweise neue Zielgruppen.

Tickets per App gebucht und im Abo bezahlt, das soll nun auch in Köln funktionieren.

Foto: KI-generiert mit ChatGPT

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. Über tarifliche 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 Metalbau, 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. Über tarifliche 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

Telexist, vor Ort und zu Hause. Wir suchen zuverlässige Mitarbeiter/innen für die feine mechanische 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, deutschsprachig. 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. info@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. 0175-2434287

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 0157-38210402

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

Ansprechpartner: 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. 022 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 Handgemacht in Hürth. Gegründet 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 jemandem 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. Wolf-

gang 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 Handgemacht in Hürth. Gegründet 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 Siegfert, 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 Gürlek

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 Ihren 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 Aufgabensystem des Anzeigenblätter BVDA

KRAEMER PELZ- & GOLDANKAUF
Ankauf nur in Verbindung mit Gold!

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

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

AKTION nur 6 Tage gültig!

LETZE CHANCE ZUM SAISONSCHLUSS

Ihre Vorteile:

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

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

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 €

ANKAUF VON UHREN aller Art auch Defekt!

Wir kaufen an:

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

Ankauf von Gold zum Höchstpreis

Zinn- und Silberanlauf aller Art

Wir zahlen für Bernstein bis zu 2.000 €

ANKAUF VON ANTIQUITÄTEN ALLER ART

Silberankauf zum Höchstpreis

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 Begleitscheinungen 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 schmerzhaft 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 Durchfällen 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 (Flohansen, 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-Caamaño,
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)

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)