

EXPRESS

Die Woche

Ausgabe Kölner Westen / Ehrenfeld / Lindenthal
7./8. November 2025 | 45. Woche | 4. Jahrgang

So erreichen Sie uns



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:
(0 22 32) 94 52 00
privat@express-die-woche.de

Gewerbliche Anzeigen:
gewerblich@
express-die-woche.de

Die Redaktion:
EXPRESS - Die Woche
Amsterdamer Str. 192
50735 Köln / redaktion@
express-die-woche.de

ANZEIGE

DAS GÜNSTIGSTE ANGEBOT ... ZU JEDER JAHRESZEIT



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

75 Jahre Bismarck
FRANZ AACHEN
ZELTE UND PLANEN GMBH
Röhrfeldstr. 27 · 53227 Bonn-Beuel · www.franz-aachen.com

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

MARKISEN + MARKISENTÜCHER + WINTERGARTENBESCHÜTTUNGEN + GLASDÄCHER + TEXTILE KONFEKTION

ANZEIGE

Geschäftsaufgabe!

Luxus-Mode
Felljacken & Lamm-Mäntel

50% auf Alles!

Nur noch 31 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

Torsten Burmester ist unser neuer Oberbürgermeister

Köln. Am vergangenen Samstag, 1. November 2025, hat Torsten Burmester das Amt des Oberbürgermeisters der Stadt Köln angetreten. Kölns bisheriges Stadtoberrhaupt Henriette Reker übergab ihm bei einem Treffen im Historischen Rathaus die Amtsgeschäfte. Burmester dankte ihr für die vertrauensvollen Gespräche in den vergangenen Wochen, vor allem aber für das, was sie in den zehn Jahren als Oberbürgermeisterin für Köln geleistet hat.



Foto: Stadt Köln/Maximilian König

Einen Tag vor Erschienen dieser Ausgabe, am 6. November 2025, wurde Burmester in der ersten Sitzung des Rates der Stadt Köln offiziell vereidigt.

Torsten Burmester: „Die Kölnerinnen und Kölner haben mich gewählt, weil sie mir vertrauen, Köln zu gestalten und die vielfältigen Herausforderungen entschlossen anzugehen. Ich habe die vergangenen Monate und insbesondere die Wochen seit der Wahl intensiv genutzt, um einen Fahrplan zu erstellen, wie ich meine konkreten Ideen vom ersten Tag meiner Amtszeit an konsequent durchsetzen kann, und freue mich, dass dieser Tag nun endlich da ist.“

Während Reker künftig mehr Zeit für andere Tätigkeiten haben wird – mit dem Vorsitz des Fördervereins für die romanischen Kirchen hat sich die 68-jährige eine Aufgabe gesucht, die sie auch weiterhin fordern wird – beginnt für Burmester nun die Arbeit.

Zwei Seiten 11.11. - Alles, was man zum Sessionsauftakt wissen muss



Foto: Uwe Weiser

Rheinenergie senkt Preise

Köln. Ab dem 1. Januar 2026 gelten für Kunden der Rheinenergie neue Strom- und Gastarife. Die Preissenkungen gelten sowohl für Privat- als auch für Gewerbekunden. Beim Strom sinkt der Arbeitspreis pro Kilowattstunde von 35,93 Cent auf 31,48 Cent. Der Grundpreis bleibt mit 277,33 Euro pro Jahr unverändert. Die Preissenkung beträgt somit 12 Prozent.

Für Erdgas fällt pro Kilowattstunde künftig 12,34 Cent an Kosten an. Zuvor lag der Preis bei 13,41 Cent. Der Grundpreis von 172,55 Euro pro Jahr bleibt auch beim Gas unverändert. Dadurch wird die Gaslieferung künftig acht Prozent günstiger.

SANKT KATHARINEN HOSPITAL FRECHEN
KLINIK FÜR ORTHOPÄDIE & SPORTMEDIZIN
Chefärztin Dr. M. Braun

UPDATE Hüftprothese

- Therapieoptionen der modernen **Endoprothetik am Hüftgelenk**
- Narkose und Schmerztherapie bei **Endoprothesenoperationen**
- Aktuelle aktive **Nachbehandlungskonzepte**

12. November, 17:00 Uhr
Konferenzraum im Untergeschoss
freier Eintritt



St. Katharinen-Hospital GmbH · Kapellenstraße 1 - 5 · 50226 Frechen
www.orthopaedie-frechen.de

BLACK WEEK

Mega BIKE DEALS



KRAFT RAD

NOV 24 - 1 DEZ

Kraft Rad, Roitzheimer Str. 113, 53879 Euskirchen, Tel.: 02251 2758

Kraft Rad, Ernst-Heinrich-Geist-Str. 7, 50226 Frechen, Tel.: 02234 911930

www.zweirad-kraft.de

HUK

Top-Beratung. Neu vor Ort.

Stefanie Ditz



Seit 11.25 in Ihrer Nähe!
Ich berate Sie gerne persönlich und individuell.

Aachener Str. 457
50933 Köln-Braunsfeld
Tel. 0221 17732680



KVB und KölnBäder: Neue Radstationen



Wie hier am Zollstockbad, wurden an elf weiteren Bädern Radstationen eingerichtet. Foto: Stephan Anemueller/KVB

Köln. Radfahren und Schwimmen – das passt zusammen: Seit dem 1. November können Kölnerinnen und Kölner ihre Wege zu den städtischen Schwimmbädern künftig noch umweltfreundlicher zurücklegen. Die Kölner Verkehrs-Betriebe (KVB) und die KölnBäder GmbH, beide Teil der Stadtwerke Köln, starten eine Kooperation zur Förderung nachhaltiger Mobilität.

An allen zwölf öffentlichen Bädern werden künftig Stationen des KVB-Rades eingerichtet. Dort können die Leihräder

ausgeliehen und wieder abgegeben werden – ganz gleich, ob die Fahrt ins Schwimmbad führt oder einfach durch den Stadtteil. Ziel ist es, die Nahmobilität in Köln klima- und umweltfreundlich zu stärken.

Die Räder bieten nicht nur eine bequeme Möglichkeit, den Weg zum Schwimmbad zurückzulegen, sondern schaffen auch eine bessere Anbindung an Bus- und Stadtbahnlinien. Da viele Haltestellen ebenfalls über KVB-Radstationen verfügen, lassen sich verschiedene Verkehrsmittel einfach kombinieren.

Gerade für kurze Strecken ist das Fahrrad eine sinnvolle Alternative zum Auto. „Oft ist das nächste Bad gar nicht weit, aber der Fußweg scheint zu lang – hier schließt das KVB-Rad die Lücke“, heißt es von den Stadtwerken.

Neben der ökologischen Komponente hat die neue Verbindung auch einen sportlichen Vorteil: Wer mit dem Rad zum Schwimmen fährt, wärmt sich bereits auf dem Hinweg auf und lockert nach dem Training beim Rückweg die Muskeln. So ergänzen sich Bewegung und Erholung auf ideale Weise.

Die Resonanz auf das KVB-Rad-System ist ohnehin groß: Bis zum 30. September 2025 wurden die rund 3000 Leihräder bereits vier Millionen Mal genutzt – ein Plus von 15 Prozent gegenüber dem Vorjahr. Mit einer durchschnittlichen Strecke von 1,7 Kilometern pro Fahrt entspricht das etwa 6,8 Millionen emissionsfreien Kilometern – ein starkes Zeichen für nachhaltige Mobilität in Köln.

TV-Auftritte trotz Krankheit

VON AXEL SPILCKER

Köln. Die Affäre um länger erkrankte Lehrer und Lehrerinnen reißt nicht ab. So hat die Bezirksregierung Köln inzwischen ein Disziplinarverfahren gegen einen Pädagogen eingeleitet, der ein Jahr lang aufgrund ärztlicher Atteste dienstunfähig war. In dieser Zeit soll er als Kandidat in mehreren Kochshows aufgetreten sein.

Wie der „EXPRESS“ erfuhr, soll es sich um Fernsehsendungen im ZDF („Küchenschlacht“) und bei Vox („Das perfekte Dinner“) gehandelt haben. Nachdem der Verdacht einer gesundheitlichen Täuschung aufkam, hatte die Schulaufsicht den Lehrer, der in Köln lebt und in einer Schule in Gummersbach unterrichtet, um eine Stellungnahme gebeten. Offenbar musste der Befragte einräumen, dass er während der Krankschreibung in Fernsehshows aufgetreten war.

Daraufhin leitete die Bezirksregierung Köln ein Disziplinarverfahren ein. Die Palette etwaiger Sanktionen reicht vom Verweis über gekürzte Dienstbezüge bis hin zu einer Versetzung oder gar der Entfernung aus dem Schuldienst sowie aus dem Beamtenverhältnis.

Das entsprechende Gesetz sieht vor, dass länger erkrankte Beamte, die drei Monate binnen eines halben Jahres keinen Dienst verrichten, zu einem Besuch beim Amtsarzt verpflichtet werden können. Allerdings hängt diese Entscheidung vom Dienstherrn ab.

Ob dies hier auch der Fall war, wollte die Bezirksregierung mit dem Hinweis auf die Persönlichkeitsrechte nicht beantworten. Es ist nicht der erste Fall, bei dem die Schulaufsicht erst spät reagiert. 16 Jahre lang ließ sich eine Lehrerin aus Duisburg krankschreiben, ohne dass Maßnahmen erfolgten. Als die Frau zum Amtsarzt geordert wurde, wehrte sie sich vor Gericht und unterlag. Auch gegen sie leitete die Schulauf-



An einer bunt gedeckten Tafel sitzt der Gymnasiallehrer mit seinen Mitschülern und war krankgeschrieben. Foto: RTL / ITV Studios Germany

sicht in Düsseldorf ein Disziplinarverfahren ein.

Angesichts der Kochshow-Affäre zeigte Schulministerin Dorothee Feller eine klare Haltung: „Unsere Lehrerinnen und Lehrer leisten jeden Tag enorm viel für ihre Schülerinnen und Schüler und üben ihren verantwortungsvollen Beruf mit großer Leidenschaft aus. Dieses Engagement verdient Respekt“, so die CDU-Politikerin. „Umso weniger ist es hinnehmbar, wenn sich einzelne Personen während ihrer Krankschreibung indiskutabel verhalten oder sogar das System möglicherweise ausnutzen. Dies ist nicht nur unkollegial, sondern auch gegenüber der Gesellschaft nicht tolerierbar. Der konkrete Fall muss deshalb vollständig durch die zuständige Bezirksregierung aufgeklärt werden.“

Viele Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen stellen sich nun die Frage: Was darf ich tun, wenn ich krankgeschrieben bin? Was genau muss ich meinem Arbeitgeber mitteilen? Und darf ich trotz Krankschreibung vom Arzt einkau-

fen, spazieren gehen oder gar verreisen? Rechte, Pflichten und Fettnäpfchen rund um die Krankmeldung – wir geben einen Überblick:

Wann muss die Krankmeldung erfolgen? Der Arbeitnehmer ist verpflichtet, seine Arbeitsunfähigkeit unverzüglich, das bedeutet „ohne schuldhaftes Zögern“, dem Arbeitgeber mitzuteilen. Heißt, so bald wie möglich und sobald die Krankheit bekannt ist. „Die Meldung muss deshalb im Regelfall vor Beginn der Arbeitszeit erfolgen“, sagt Nathalie Oberthür, Fachanwältin für Arbeitsrecht.

Arbeitgeber haben grundsätzlich keinen Anspruch auf Mitteilung von Diagnosen oder Symptomen, dürfen aber ohne Gründe die Vorlage eines ärztlichen Attests verlangen. Zweifelt der Arbeitgeber die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung aufgrund bestehender Indizien an und gibt es Anzeichen, dass die Arbeitsunfähigkeit vorge-täuscht ist, kann der Arbeitgeber die Lohnzahlung zunächst einstellen und den Arbeitnehmer um Mitteilung bitten, welche Erkrankung vorliegt.

„24/7-Sprechstunde“ für Azubis

Köln. Rund 22.150 Auszubildende in Köln haben jetzt rund um die Uhr eine Anlaufstelle für Fragen und Probleme im Berufsalltag.

Unter www.dr-azubi.de bietet der Deutsche Gewerkschaftsbund (DGB) eine digitale „24/7-Sprechstunde“ speziell für junge Menschen in der Ausbildung an.

„Von unbezahlten Überstunden über Urlaubssperren bis hin zu Handyverboten – viele Azubis wissen gar nicht, was erlaubt ist und was nicht“, sagt Mehmet Perisan, Bezirksvorsitzender der Industriegewerkschaft Bauen-Agrar-Umwelt (IG BAU). Der Service helfe, Unsicherheiten zu klären und schnell professionelle Unterstützung zu erhalten.

Ob Fragen zur Vergütung, zu Überstunden, Urlaubsansprüchen oder zur Gesundheit am Arbeitsplatz – das Online-Angebot liefert verlässliche Informationen und Rat. Auch wer über einen Wechsel des Ausbildungsplatzes nachdenkt, kann sich dort beraten lassen.

„Viele Jugendliche in Köln sind erst seit wenigen Wochen in der Ausbildung – für sie ist vieles Neuland“, so Perisan. Gerade am Anfang brauche es Unterstützung und Aufklärung. Wenn Azubis regelmäßig Tätigkeiten übernehmen müssen, die nichts mit ihrer Ausbildung zu tun haben, müsse das Thema mit dem Betrieb besprochen werden. „Dabei spielen der Betriebsrat und die Gewerkschaft eine wichtige Rolle“, betont er.

Darüber hinaus bietet die IG BAU Köln-Bonn an, Ausbildungsverträge auf ihre Rechtmäßigkeit zu prüfen.

Wat es en Schwaadlappe?

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

Familienanzeigen

Als Gott sah, dass der Weg zu lang, der Hügel zu steil und das Armen zu schwer wurde, legte er den Arm um sie und sprach: „Komm heim.“

Erika Schmitz
geb. Rausch
* 17. Mai 1932 † 22. Oktober 2025

Wir nehmen Abschied.
Du warst der Mittelpunkt unseres Lebens, liebevoll und immer bereit zu verstehen und zu helfen. Dein Leben hat uns bereichert. Wir sind traurig, dass du nicht mehr bei uns bist.

Michael und Ellen
Cara und Markus mit Leo und Max
Lea und Rado
Andreas und Dagmar
Felix und Zoe
Laura und Paul
sowie alle Anverwandten

Traueranschrift: Familie Schmitz c/o Bestattungshaus Huth
50259 Pulheim (Sinersdorf), Strommainer Straße 34

Die Trauerfeier wird gehalten am Donnerstag, dem 20. November 2025, um 11:00 Uhr in der alten Mariuskirche auf dem Friedhof zu Köln-Esch, Am Kirchberg. Anschließend findet die Urnenbeisetzung statt.



1. Jahrgedächtnis

Marina (Mina) Bresgen
geb. Krutsch
* 25. Juli 1988 † 14. November 2024

Am 14. November 2024 bist du plötzlich und unerwartet von uns gegangen. In unseren Herzen wirst du aber immer bei uns sein.

In liebevoller Erinnerung:
Deine Eltern Gabi und Alfred Krutsch
Dein Ehemann Peter Bresgen
Deine Schwiegereltern Elke und Herbert Bresgen
im Namen aller Anverwandten, Freunde und deiner geliebten Tiere

Wir möchten allen nochmal für die überwältigende Anteilnahme danken!

Köln und Harzheim, im November 2025

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

QR Code: Gedenkportal

Wissen Sie alles über eine Baumbestattung? Nein? Wir informieren Sie gerne.

www.flohr-faust-grabsteine.de

Zeitlos schöne Grabsteine zu günstigen Preisen.

Flohr Faust
GRABSTEINE GmbH

Wir helfen weiter!

Grabanlagen aus Granit inkl. Einfassung und Marmor- Tiefenfundament mit Standfestigkeitsgarantie, Schrift und Ornament eingehauen sowie einer Laterne aus Bronze oder Aluminium.	Urnengrab Komplett-Preis € 1.190,-	Einzelgrab Komplett-Preis € 2.250,-	Doppelgrab Komplett-Preis € 3.590,-
--	---	--	--

Besuchen Sie unsere Ausstellung, finden Sie viele weitere Angebote auch auf unserer Internetseite oder fordern Sie unseren kostenlosen Hauptkatalog an - Wir helfen weiter!

Luxemburger Straße 249-251 - 50354 Hürth-Hermülheim - 02233 70 00 34

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

Und alles Getrennte findet sich wieder.

Friedrich Hölderlin

OPHIRUM Deutschlands größter Filialist

GOLDFUXX

REKORDSTÄNDE IM GOLDPREIS! JETZT IHR ALTGOLD VERKAUFEN!

WIR SIND FÜR SIE VOR ORT IN

KÖLN
HAUPTSTR. 39-41

GOLDFUXX AACHEN
Büchel 22-24
52062 Aachen

GOLDFUXX HILDEN
Heiligenstr. 8
40721 Hilden

GOLDFUXX DÜSSELDORF
Friedrichstr. 108
40217 Düsseldorf

100 g FINE GOLD 999.9

WIR STELLEN EIN! JETZT BEWERBEN:

www.ophirum.de

Ehrung für starke Vorbilder: Regina Isecke, Lilli Henoch und Helga Schlapka

Mehr Frauen im Kölner Stadtbild



Jetzt sind die Schilder fehlerfrei: Roland Schüler, Claudia Weitekamp, die beiden Neffen Jörg Savelsbergh und Christian Kutzner sowie Dr. Ulrike Groß, eine Freundin von Regina Isecke (v.l.).

Foto: Hermans

In Junkerndorf und Weiden wurden zwei Straßen und ein Platz offiziell eingeweiht: Sie alle tragen den Namen starker Kölner Frauen.

von HANS-WILLI HERMANS

Junkerndorf. Regina Isecke und Lilli Henoch: zwei Frauen, zwei Straßennamen und ein bewusstes Kontrastprogramm zu Ludwig Jahn, nach dem in Junkerndorf schon länger die angrenzende Querstraße benannt ist. Während der berühmt-berüchtigte Turnvater die deutsche Jugend außer mit Leibesübungen auch mit nationalistischen Parolen für den Kampf gegen Napoleon fit machen wollte, steht gerade Isecke für Frauenpower: „Auch im Rollstuhl hat sie mich im Tischtennis immer geschlagen“, berichte-

te die Publizistin und frühere Lindenthaler Bezirksvertreterin Claudia Pinl (Grüne), als kürzlich im Neubaugebiet zwischen Ludwig-Jahn-Straße und Egelspfad die neue Straßenbeschilderung eingeweiht wurde.

„Rollstuhl-Regina“ (1953-2015) hatte auch nach dem Unfall, der sie ab 1971 an den Rollstuhl fesselte, eisern weiter Sport getrieben. Als erste Behinderte studierte sie an der Kölner Sporthochschule und brachte später ihren ebenfalls behinderten Schülern an der Belvedere-Schule des Landschaftsverbandes Rheinland die Begeisterung für sportliche Aktivitäten ebenso bei wie Selbstrespekt. Sie war deutsche Rollstuhltennismeisterin und gewann 1980 und 1984 mit der deutschen Nationalmannschaft die Goldmedaille

im Rollstuhlbasketball bei den Paralympischen Spielen.

Vielseitig war auch die 1899 geborene Leichtathletin Lilli Henoch aus Königsberg, die unter anderem Erfolge im Diskuswurf, im Kugelstoßen, beim Weitsprung und in der 100-Meter-Staffel feierte. Als Jüdin konnte die vielfache deutsche Meisterin und Weltrekordlerin nach der „Machtergreifung“ der Nazis 1933 nur noch als Turnlehrerin an der jüdischen Volksschule unterrichten. 1942 wurde sie mit ihrer Mutter deportiert und in einem Wald nahe Riga erschossen.

„Die Namensgebung für die beiden Straßen hatten wir schon 2018 in der Bezirksvertretung beschlossen. Aber als die Schilder 2021 aufgestellt wurden, enthielten die erläuterten Texte zahlreiche Feh-

ler“, erklärte Bezirksvertreter Roland Schüler (Grüne) den versammelten Nachbarn sowie Freunden beziehungsweise Verwandten der geehrten Frauen. „Nach einigem Hin und Her mit der Verwaltung können wir heute endlich die geänderten Schilder einweihen.“ Die scheidende Bezirksbürgermeisterin Cornelia Weitekamp (Grüne) warnte bei der Ehrung für Lilli Henoch vor dem neuen, wieder sichtbar werdenden Antisemitismus.

Einige Tage zuvor war am Eingang zum Weidener Schulzentrum in der Bunzlauer Straße ein nach der 2020 verstorbene Lokalpolitikerin Helga Schlapka benannter Platz eingeweiht worden. Sie hatte sich vor allem mit ihrem Einsatz für die Verlängerung der Linie 1 nach Weiden einen Namen gemacht.

Studierenden-Wohnheim gerettet



Entwurf für das Studierendenwohnheim der ACMS Architekten aus dem Jahr 2019. Visualisierung: ACMS

von JULIA HAHN-KLOSE

Ehrenfeld. 10.000 junge Menschen melden sich jedes Jahr beim Kölner Studierendenwerk auf der Suche nach einer Wohnung, einem WG-Zimmer – ein paar Quadratmetern Zuhause. Das Studierendenwerk bietet dagegen nur 4643 Wohnheimplätze, einige davon werden allerdings gerade saniert.

Ein Lichtblick: Immerhin gibt es jetzt eine Lösung für den schon lange geplanten und zuletzt beinahe geplatzten Bau eines neuen Studierendenwohnheims am Bahnhof West. Die Universitätsstiftung springt als Erbpäpchter ein. Damit entstehen 126 neue Wohnungen für Studierende in Köln. Mit dem Projekt „Campus Kartause“ in der Südstadt kommen weitere 40 dazu, wie das Studierendenwerk dem Kölner Stadt-Anzeiger mitteilte.

Das Studierendenwerk betreibt 91 Objekte, 87 davon sind auch in ihrem Besitz. Bislang ist sie lediglich in vier Gebäuden nur Mieter, dazu kommen die genannten Projekte in den nächsten

Jahren. Am Bahnhof West, auf der Ecke zur Ludolf-Camphausen-Straße, ist ein Modell der Kooperation mit dem Studierendenwerk schon seit neun Jahren angedacht, vom Immobilienentwickler Köln-Projekt. Diverse Verzögerungen erschwerten den Wohnungsbau, darunter die Forderungen der Stadt nach einem Architekturwettbewerb wegen der prominenten Lage – nur 600 Meter bis zum Friesenplatz – und weil Reste von Kölns historischer Stadtumwallung im Boden gefunden wurden.

Neuer Anlauf mit geänderten Konditionen

Vor einem Jahr kam es zum neuen Anlauf, aber Köln-Projekt änderte die Konditionen. Die Firma wollte nur noch die Hälfte der Wohnungen zu günstigeren Preisen für Studierende anbieten. Weil die Brachfläche der Stadt gehört, hat aber der Liegenschaftsausschuss Mitspracherecht. Und der bestand auf 100 Prozent geförderten Wohnungen – und riskierte damit, dass auf absehbare Zeit auf dem Grundstück keine neuen

Wohnungen entstehen, wie berichtet im Mai.

Das habe die Kölner Universitätsstiftung nicht riskieren wollen, sagt der stellvertretende Vorstandsvorsitzende Christoph Kahl. Die Stiftung steigt nun ein, kauft Köln-Projekt die Vorplanung ab und wird an ihrer Statt Erbpäpchter. Formal musste der neue Rat in seiner Sitzung am 6. November noch zustimmen.

Kahl sagt: „Die Universitätsstiftung muss am Ende keinen Gewinn machen.“ Die Darlehen für die Studierendenwohnungen gibt es zu guten Konditionen von der NRW-Bank, so funktioniert

das Modell geförderten Wohnungsbaus, es brauche aber eineinhalb bis zwei Millionen Euro Eigenkapital, die die Stiftung über Spenden aufbringen will. Kahl sagt über den Wohnraumangebot Studierender: „Das ist eine offensichtliche Notsituation.“ 126 Wohnungen seien „immer noch ein Tropfen auf den heißen Stein, aber viele Tropfen ergeben einen Bach“. Der Bauantrag soll nächstes Jahr eingereicht werden, Kahl rechnet mit einer Bauzeit von zwei Jahren. Das Wohnheim am Bahnhof West ist das erste Wohnprojekt der Stiftung und die erste Kooperation mit dem Studierendenwerk.

MACON Ihr Entsorger vor Ort!

- Entsorgungszentrum für private und gewerbliche Abfallnahme
- Containerservice von 3 - 36 cbm

MACON GmbH
Marie-Dunin-Straße 6
50259 Pülheim
(Gewerbegebiet Brauweiler)
Tel. 02 21 - 7 00 97 00
Fax 02 21 - 7 00 97 97
www.macon-koeln.de
info@macon-koeln.de
Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 7.00 - 17.00 Uhr
Sa. 8.00 - 12.00 Uhr

electronic cash

Systemgebühr: 30,00 €

ANZEIGE



Im Kreis der Familie – und doch nicht dabei?

Jetzt handeln und Weihnachten wieder voll erleben.

Selbsttest: Wie gut ist Ihr Hörverstehen?

- Haben Sie in lauter Umgebung Schwierigkeiten, Gesprächen zu folgen?
- Fällt es Ihnen schwer, hohe Stimmen (z. B. von Kindern oder Frauen) zu verstehen?
- Haben Sie öfter den Eindruck, dass andere undeutlich sprechen?
- Drehen Sie Fernseher oder Radio häufiger lauter, oder empfinden andere die Lautstärke als zu hoch?

Bei einem oder mehr Häkchen sollten Sie einen Hörtest machen.

Jetzt Termin vereinbaren auf [geers.de](https://www.geers.de) oder einfach den QR-Code scannen:



Kennen Sie das? Beim Familienessen wird es laut, alle erzählen durcheinander – und Sie merken, dass Sie Mühe haben, alles mitzubekommen. In Gesprächen im Freundeskreis müssen Sie öfter nachfragen und der Fernseher ist etwas lauter als früher. Dann kann der Grund ein schlechter werdendes Gehör sein. Damit sind Sie nicht allein: Schätzungen zufolge haben über 6 Millionen Menschen in Deutschland einen unversorgten Hörverlust – viele, ohne es richtig zu bemerken.

Hörverlust beginnt häufig mit Verständnisproblemen. Besonders jetzt, wo Weihnachten vor der Tür steht, ist der perfekte Zeitpunkt, etwas für gutes Verstehen zu tun. Denn wenn Sie jetzt starten, können Sie bis Weihnachten schon wieder voll dabei sein – beim Lachen, beim Erzählen, beim Musikhören. Ein schönes Geschenk – nicht nur für Ihre Lebensqualität, sondern auch für Ihre Familie.

So werden die Feiertage zum Fest.

Der erste Schritt ist ein kostenloser Hörtest beim Hörakustiker GEERS. Ein Hörverlust kann noch nicht rückgängig gemacht werden. „Die Auswirkungen lassen sich heute aber immer besser behandeln. Moderne Hörlösungen schaffen es dank KI-Technik inzwischen sehr gut, störende Nebengeräusche auszufiltern und Sprache bestmöglich zu erhalten“, erklärt Julia Marschall, Hörakustikermeisterin bei GEERS. Stellen Sie jetzt mit den Services von GEERS sicher, dass Sie rechtzeitig zum Fest Ihre Liebsten gut hören: **Kostenloser Hörtest und individuelle Beratung** durch geschulte Spezialist:innen. **Unverbindliches Probetragen** modernster Hörgeräte in Ihrem Alltag. **Innovative Hörgeräte in allen Preisklassen** – klein, dezent und technisch auf dem neuesten Stand.

Die Krankenkasse übernimmt bei einem Hörverlust bis zu 1.482 Euro und es gibt sogar Hörgeräte

zum Nulltarif. Die Abwicklung übernimmt GEERS für Sie.

- Und das Beste: Bei GEERS gehen Sie kein Risiko ein. Mit der **Bestpreis-Garantie** zahlen Sie garantiert nie zu viel, und dank **Zufriedenheits-Garantie** sind Sie abgesichert, falls Ihre Hörlösung nicht Ihre Erwartungen erfüllt.
- Ihre Begleitung ist natürlich bei jedem Besuch herzlich willkommen, weil man wichtige Schritte am besten zusammen geht.

Das beste Geschenk für Ihre Hörgesundheit. Nutzen Sie die Gelegenheit jetzt – machen Sie noch vor Weihnachten in nur 15 Minuten Ihren kostenlosen Hörtest bei GEERS. Sollten unsere Expertinnen dabei Auffälligkeiten feststellen, beraten sie Sie gerne unverbindlich zu individuell passenden Hörlösungen. Damit erleben Sie die Feiertage mit all ihren schönen Klängen. Denn gutes Hören verbindet – besonders zur Weihnachtszeit. Am besten, Sie vereinbaren gleich einen Termin auf [geers.de/termin](https://www.geers.de/termin)

Besuchen Sie uns in einem Fachgeschäft in Ihrer Nähe:

Venloer Str. 389,
50825 Köln,
Tel.: 0221 50055048

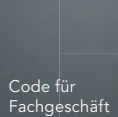
Oder vereinbaren Sie bequem Ihren Wunsch-Termin online auf [geers.de/termin](https://www.geers.de/termin):



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

Gutschein für Ihren GEERS Gratis-Hörtest.

- Termin vereinbaren
- Gutschein mitbringen
- Ergebnis in nur 15 Minuten erhalten



* Gegen Vorlage einer ohrärztlichen Verordnung. Sofern Sie gesetzlich krankenversichert und nicht zuzahlungsfrei sind, fällt eine gesetzliche Zuzahlung von 10 € je Gerät zugunsten Ihrer Krankenversicherung an. Privatpreis: 741 € je Hörgerät.
** Weitere Infos zu unseren GEERS Garantien finden Sie hier: www.geers.de/garantien

Seeberger **Pflanzenhof** grün erleben

2x SONNTAGS GEÖFFNET!

SO., 16. + 23. NOVEMBER, 11–16 UHR

Seeberger Pflanzenhof – Tielke Gartencenter GmbH
Oranjenhofstraße 20 · Köln-Seeberg · Telefon: 0221/709310
Mo.–Fr. 9–18:30 Uhr · Sa. 9–16 Uhr
So. 16. + 23. Nov. 11–16 Uhr

MEHR INFOS ZUM PROGRAMM
www.seeberger-pflanzenhof.de

ADVENTS-SHOPPING AN 2 SONNTAGEN

SO., 16. + 23. NOVEMBER, 11–16 UHR

Stöbere in Ruhe in unserer Advents- & Weihnachtswelt und genieße die schöne Atmosphäre: Große Adventsausstellung mit frischen Adventsgestecken & -kränzen | fürs leibliche Wohl ist gesorgt | Glühwein & Punsch | schöne Auswahl an Weihnachtsdeko, Lichterketten und Baumschmuck ...



GROSSE ADVENTS-AUSSTELLUNG AB 16.11.



EIN PREIS FÜR ALLE!
*JE NORDMANNTANNE 1,50–2,50 M
Ab 26. Nov.: Riesige Auswahl, in heimischen Wäldern gewachsen!

Es geht wieder los: Alles, was man zum Sessionsauftakt am 11.11. wissen muss

Alaaat, ihr Jecke!

„Loss mer fiere, su wie et hück kütt“: Am 11. November erwacht Köln aus der trostlosen Zeit und taucht in die bunteste Zeit des Jahres, wenn es wieder heißt „Kölsch, Kostüm und Konfetti“, wenn Tausende Jecke den Start in die Session feiern. Doch wo gefeiert wird, muss auch aufgepasst werden – die Stadt hat ein umfangreiches Sicherheits- und Sperrkonzept geschürt, um den Ausnahmezustand zwischen Altstadt, Grüngürtel und Zülpicher Viertel im Griff zu behalten. Hier sind die wichtigsten Infos zum jecken Start.

Köln. In der Altstadt, rund ums Heumarkt-Feuer, werden Sperrzonen und Glasverbote eingerichtet. Auf Straßen, Plätzen und in Kneipen soll trotzdem die kölsche Lebensfreude herrschen. Damit das klappt, koordiniert ein Stab aus Stadt, Polizei, Feuerwehr, KVB, AWB und vielen weiteren Helfern die Lage. Das Ziel ist klar: feiern ja, aber sicher, sauber und mit Rücksicht auf Anwohner und Mitmenschen.

Glasverbot, Mülltonnen, Rücksicht – Fastelovend mit Verantwortung

Im Quartier Latäng – der berühmten Partymeile zwischen Zülpicher und Roonstraße – wird der Zugang wie in den vergangenen Jahren streng geregelt. Nur wer rein darf, kommt rein. Für Anwohner, Gewerbetreibende und deren Mitarbeiter gibt es eigene Zugänge, ebenso für Gäste geschlossener Gesellschaften. Der Rest muss an den Kontrollpunkten Geduld zeigen. Zu voll darf es nicht werden, damit Sanitäter und Polizei jederzeit durchkommen. Auch Glasflaschen bleiben draußen – wer noch eine dabei hat, muss an den Sperrungen umfüllen. Laut Stadt dürfen weder Flaschen

noch Musikboxen oder sperrige Gegenstände mitgenommen werden. So soll das Gedränge etwas zivilisierter ablaufen als in den chaotischen Jahren zuvor.

Die AWB rücken mit großem Gerät an: Rund 33 riesige Glascontainer mit je 1100 Litern und 770 orangefarbene Eventtonnen stehen in den Hotspots. Überall prangt der Hinweis „Spaß ohne Glas“. Denn Bruchstücke im Gras oder auf der Straße sind nicht nur ein Ärgernis, sondern gefährlich – für Füße, Pfoten und Rettungsfahrzeuge. Auch der Innere Grüngürtel, die Uni-Wiese und der Hiroshima-Nagasaki-Park bleiben nicht verschont. Zwischen 8 und 22 Uhr herrscht Glasverbot. Die Stadt hofft, dass alle Jecken mitziehen.

Jecke mit Benimm: Feiern mit Plan und Rücksicht statt Randalen

Wer sich trotzdem nicht benehmen kann, riskiert Ärger. Rund 450 Mitarbeiter des Ordnungsamtes und über 1200 Sicherheitskräfte sind unterwegs, um Regeln durchzusetzen. Sie tragen Westen mit Nummern, damit alles transparent bleibt. Außerdem gilt: Lautstärke runter, Müll in die Tonnen, kei-



Köln startet in die fünfte Jahreszeit. Foto: Uwe Weiser

ne privaten Lautsprecher – die Stadt appelliert an das Herz und den Verstand der Kölner. Denn Karneval ist kein Selbstbedienungsladen, sondern ein Miteinander.

Auch beim Jugendschutz will Köln Flagge zeigen. Schon Tage vor dem Sessionsstart besuchen Kontrolleure Läden und Gaststätten, erinnern an das Verbot von Alkohol und Tabakwaren für Minderjährige und an das Verkaufsverbot von Lachgas. Wer trotzdem an Jugendliche verkauft, muss mit empfindli-

chen Geldstrafen rechnen – bis zu 700 Euro bei Wiederholung. Die Stadt will verhindern, dass der Spaß in gefährliche Exzesse kippt. Unterstützung kommt von IHK, DEHOGA und IG Gastro, die ihre Mitglieder zur Vernunft mahnen.

Für alle, die den Karneval mit ihren Kindern feiern: Die Stadt bittet Eltern, erreichbar zu bleiben und dafür zu sorgen, dass der Nachwuchs nicht über die Stränge schlägt. Der beste Karneval ist der, bei dem man am Ende lachend nach Hause

geht – und nicht im Krankenhaus landet.

Damit auch die Umwelt nicht leidet, setzt die Stadt auf Ordnung im Chaos. Toiletten und Abfalltonnen stehen in allen Hotspots, besonders im Quartier Latäng – allein dort fast 500. Der Appell ist deutlich: Nutzt sie auch. Denn was am Ende des Tages zählt, ist das Gefühl, gemeinsam gefeiert und trotzdem Rücksicht genommen zu haben.

Und wer lieber abseits des Gedränges feiert, kann auf die

Uniwiese ausweichen. Sie ist Teil des Sicherheitskonzepts, bleibt aber nüchtern – kein Alkoholausschank, keine Musik, nur Wasserstationen und Notfalltoiletten. Eine Verschnaufpause für alle, die kurz den Stecker ziehen wollen, bevor es weiter Richtung Altstadt oder Südstadt geht.

Für die Sicherheit der Frauen ist auch gesorgt. Das Projekt „Edelgard schützt“ ist mit Info-Teams unterwegs, die bei sexualisierter Gewalt helfen. Außerdem bleibt das Hilfetel-

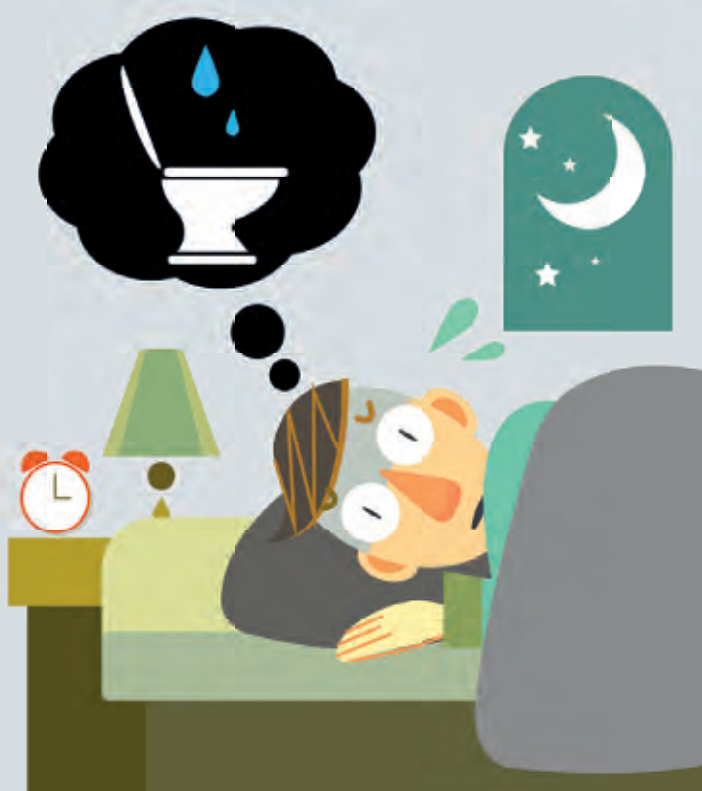
fon „Gewalt gegen Frauen“ unter 116 016 rund um die Uhr erreichbar. Köln will zeigen, dass Feiern und Respekt zusammengehören.

Wenn also am 11.11. um 11.11 Uhr die Trömmelche erklingen wollen, bevor es dem, was es am besten kann: feiern, schunkeln, mitsingen. Aber diesmal mit klaren Regeln, offenen Augen und einer Portion kölscher Vernunft. Denn nur dann heißt es am Ende wieder: Kölle, do bes e Je-föhl. (bn.)

ANZEIGE

ANZEIGE

SPRECHSTUNDE: Reden wir über nächtlichen Harndrang!



Mag. Dirk Meier
Nährstoffexperte

Nächtlicher Harndrang betrifft sowohl Frauen als auch Männer und ist nach wie vor ein Tabuthema. Was man dagegen tun kann und was dahintersteckt – das verrät unser Experte Mag. Dirk Maier.

Häufiger Harndrang – besonders nachts – kann für Betroffene schnell zu einem großen Problem werden. Die nächtlichen Wanderungen stören den Schlaf, und am nächsten Morgen ist man erschöpft und schlecht gelaunt. Doch auch tagsüber wird eine sensible Blase oft zur Herausforderung. Man denke nur an lange Autofahrten. Darüber hinaus kann der plötzlich auftretende Harndrang auch zu Krämpfen

führen, wenn man ihm nicht schnell genug nachgibt.

Frauen ab 45 besonders häufig betroffen

Bei Frauen findet sich die Ursache meist in der hormonellen Umstellung während der Wechseljahre. Denn dadurch wird die Blasenschleimhaut dünner und leichter reizbar, wodurch sich die Blase schon bei verhältnismäßig niedrigem Füllstand meldet.

Viele Betroffene kämpfen zusätzlich zum nächtlichen Harndrang auch mit einer sogenannten „Belastungsinkontinenz“. Dabei fällt es schon bei kleinen körperlichen Anstrengungen (zum Beispiel Lachen oder Niesen) schwer, die Blase zu kontrollieren. Der Grund: Durch die hormonelle Veränderung wird auch die Beckenbodenmuskulatur beeinträchtigt – diese verliert dann an Kraft und übernimmt ihre wichtige Verschlussfunktion nicht mehr

in vollem Umfang. Auch vorangegangene Schwangerschaften können zu einer solchen Überbeanspruchung beitragen.

Männer und Prostata

Doch nicht nur Frauen sind betroffen, auch viele Männer haben ein Thema mit nächtlichem Harndrang. Schuld ist hier in der Regel eine gutartige Vergrößerung der Prostata, die in weiterer Folge die Harn-

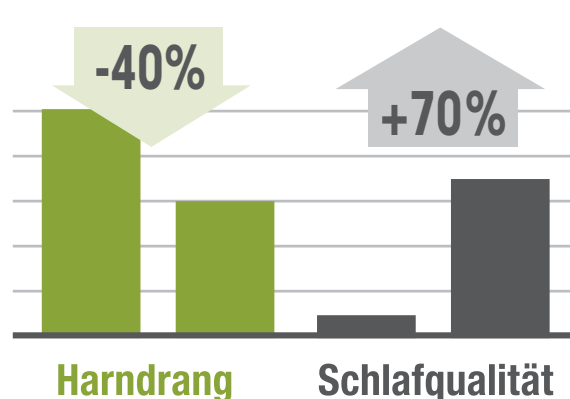
röhre einengt. Dadurch kann der Urin nicht mehr ungehindert fließen und ein Rest davon bleibt in der Blase zurück. Genau dieser Rest sorgt dann schnell wieder für das Gefühl, auf die Toilette zu müssen.

Pflanzliche Hilfe

Die gute Nachricht: Es gibt eine pflanzliche Lösung, um den nächtlichen Harndrang in den Griff zu bekommen.

i STUDIE BESTÄTIGT

Kürbiskern-Extrakt ist bei der langfristigen Einnahme dazu in der Lage, den nächtlichen Harndrang Betroffener um fast die Hälfte zu senken.¹



Aktuelle Studien zeigen, dass bei kurmäßiger Einnahme von hochdosiertem Kürbiskern-Extrakt der nächtliche Harndrang sowohl bei Frauen als auch bei Männern um fast die Hälfte gesenkt werden kann.¹ Auch die Inkontinenzepisoden gehen signifikant zurück.² Diese Erkenntnisse haben Pharmazeuten genutzt und ein hochwertiges pflanzliches Präparat entwickelt: die Kürbis Tabletten von Dr. Böhm®. Sie enthalten einen speziellen Kürbiskern-Extrakt in besonders hoher Dosierung. Aufgrund der rein pflanzlichen Zusammensetzung sowie der Herstellung unter strengen Qualitätsbestimmungen ist das Präparat ausgezeichnet verträglich und sicher für die Langzeitanwendung.

In Österreich, wo das Produkt schon seit über 30 Jahren am Markt ist, konnten sich schon hunderttausende Betroffene von der Wirkung überzeugen.

Gut zu wissen

Die pflanzlichen Wirkstoffe benötigen einige Zeit, um ihre volle Kraft zu entfalten, daher wird eine Einnahme von mindestens 2 bis 3 Monaten empfohlen.

¹Terado T. et al., Jpn J Med Pharm Sci 2004; 52(4):551-61
²Sogabe H. et al., Jpn J Med Pharm Sci 2001; 46:727-737

HEILPFLANZE DER WOCHE

Seit Jahrzehnten bewährt

- ✓ Bei sensibler Blase und häufigem Harndrang
- ✓ Bei ungewolltem Harnverlust
- ✓ Stärkt die Blasenmuskulatur

Für Ihre Apotheke: Dr. Böhm® Kürbis für die Frau
60 Stk.: PZN: 15390969

NEU auch für den Mann

- ✓ Kürbis bei nächtlichem Harndrang und für einen normalen Harnstrahl
- ✓ Ginseng unterstützt die Manneskraft
- ✓ Zink für einen normalen Testosteronspiegel

Für Ihre Apotheke: Dr. Böhm® Kürbis für den Mann
30 Stk.: PZN: 19825654

Laut Studie 42 Prozent Zuwachs - Kölner lassen sich den Fastelovend etwas kosten

Wirtschaftsfaktor Karneval



Dr. Dennis Utzerath, Prof. Dr. Silke Schönert und Christoph Kuckelkorn (v.l.) präsentierten die Studie. Foto: Michael Bause

Eine neue Studie zeigt, wie sehr die Wirtschaftskraft des Kölner Karnevals gestiegen ist. Zudem belegt eine Umfrage, dass das Fest enorm auf das Image der Stadt einzahlt. Daraus leitet das Festkomitee Forderungen ab.

VON MARCEL SCHWAMBORN UND DANIELA DECKER

Köln. Pünktlich zum Start in die fünfte Jahreszeit wollte das Festkomitee Kölner Karneval wissen, wie das jecke Treiben in der Stadt von den Menschen wahrgenommen wird und welche Wirtschaftskraft das immaterielle Kulturgut erzeugt. Zum dritten Mal nach 2009 und 2019 haben die Boston Consulting Group (BCG) und die Rheinische Hochschule Köln eine Studie zur wirtschaftlichen, gesellschaftlichen und sozialen Bedeutung des Kölner Karnevals erstellt.

Die wichtigste Kennzahl: Die Wirtschaftskraft des Kölner Karnevals hat sich gegenüber 2019 um 42 Prozent auf 850 Millionen Euro erhöht und sichert dadurch 6500 Arbeitsplätze in der Region. „Wir sehen ein Mehr auf allen Gebieten – mehr Teilnehmer, mehr Formate, mehr Ausgaben“, sagte BCG-

Direktor Dr. Dennis Utzerath. „Für die Konsumenten sind Erlebnisse wie Reisen und Events wichtig. Trotz Wirtschaftsflaute priorisieren viele diese nach oben.“ Karnevals-Events seien besser besucht denn je. Das „Bruttoinlandsprodukt des Karnevals“ sei um 250 Millionen Euro gestiegen. Deutlich gestiegene Kosten und Preise haben mit zu dieser Entwicklung geführt.

Über 500 Faktoren sind in die Kennzahl eingeflossen. Besonders deutlich wird die Wert schöpfung im Bereich „Touristik und Veranstaltungen“. Die Kölner Hotellerie verzeichnet mit 470.000 Übernachtungen einen Zuwachs von 72 Prozent. „Neben der Mehrwertsteuer erfließt dort die Bettensteuer von fünf Prozent direkt an die Stadt“, verdeutlichte Utzerath.

Neben den nüchternen Zahlen präsentierte Professorin Silke Schönert auch die Ergebnisse, welches Image der Karneval habe. 5460 Personen gaben entweder bei einer Online-Umfrage oder bei einer Straßenbefragung Auskunft. „Der Karneval hat eine sehr hohe gesellschaftliche Relevanz und zählt stark auf das Image der Stadt ein, weil es ein Alleinstellungsmerkmal von Köln ist“,

sagte die Studienleiterin. Bei der letzten Studie habe der Fokus der öffentlichen Wahrnehmung noch stark auf Problemen wie Müll, Alkohol und Lärm gelegen. Inzwischen sei das Brennpunktthema Zülpiicher Straße nicht mehr so relevant. Der Karneval sei vielmehr ein wichtiger Anker, der Gemeinschaft, Freundschaft und Zugehörigkeit stifte. „Deshalb wurde besonders der Wunsch formuliert, dass die Stadt sich mehr beteiligen soll. Angebote statt Ausweichflächen wurden oft gefordert“, sagt Schönert.

Nur sechs Prozent der Befragten sehen das bisherige Engagement der Stadt als ausreichend an, rund 30 Prozent wünschen sich mehr Einsatz seitens der Verwaltung. Diese Kennzahlen spielen dem Festkomitee natürlich in die Karten. „Wir brauchen Förderung und Unterstützung, beispielsweise beim Bürokratieabbau bei Straßen- oder Saalveranstaltungen“, forderte Präsident Christoph Kuckelkorn (61).

„Wir müssen aus der Vollkasko-mentalität raus.“

Die präsentierten Zahlen sorgten beim Kölner Oberkarnevalisten aber auch noch für eine andere Erkenntnis. „Wir müssen uns Gedanken machen, wie wir an diesem enormen Wachstum partizipieren können. Vieles fließt am organisierten Karneval, der von mehreren Zehntausend Ehrenamtlichen getragen wird, vorbei. Bei uns landet weniger als ein Prozent dieses Umsatzes.“

Zudem sorgen die extremen Kostensteigerungen in den Bereichen Personal, Security, Produktion und Gebühren dafür, dass die Karnevalsjacken immer tiefer in das Portemonnaie greifen müssen und dadurch belastet werden. „Der Karneval darf kein elitäres Erlebnis werden. Wenn es sich keiner mehr leisten kann, dann haben wir ein großes Problem“, sagt Kuckelkorn. „Daher müssen wir genau darauf achten, was für die Menschen noch leistbar ist. Das darf nicht überreizt werden.“

Legenden treffen Nachwuchs bei „Kölsch & Jot“

Köln. Dieses „Familientreffen“ ging unter die Haut. Jedes Jahr kommen zahlreiche Künstler aus Köln zusammen, um die Veröffentlichung des Karnevals-Samplers „Kölsch & Jot - Top Jeck“ zu feiern. Die Runde 2025 im Brauhaus Unkelbach fiel diesmal besonders aus.

Zehn Monate nach dem Tod von Plattenboss Jürgen Hoppe kämpfte nicht nur Manuel Sauer, der das Amt von seinem Mentor übernommen hat, mit den Tränen. Auch Hoppes Ehefrau Rosi war gekommen. „Ich war jahrelang Partner von Jürgen und freue mich wie Bolle, dass sein Lebenswerk mit

diesem Sampler weitergeht“, sagte Ex-Höhner-Frontmann Henning Krautmacher. Da die Umschreibung der Plattenfirma nur schleppend voranging, haben Sauer und sein Partner Elvis Katticaren Domstadtkind Records gegründet, um das pünktliche Erscheinen der achten Ausgabe zu sichern.

Für „Top Jeck“ hat er 23 Titel auf die CD gepackt. In einer Digital-Version sind 38 Songs abrufbar. Da sind Größen wie Tommy Engel, Höhner, Brings, Cat Ballou, Miljö, Domstürmer oder Klüngelköpp ebenso dabei wie frische Stimmen. „In Köln gibt es schätzungsweise 150 Bands. Ich bin froh, dass

so viele junge Gruppen wie Pilze aus dem Boden schießen. Nur bei der kölschen Sprache ist noch Luft nach oben. Bei einigen gilt oft das Motto: Reim dich oder ich fress dich“, sagte Krautmacher. Aluis-Sänger Mathieu Weiden sagte: „Die ganzen Newcomer reißen sich derbe den Arsch dafür auf, in Köln stattzufinden. Da ist es toll, eine Plattform wie diesen Sampler zu bekommen.“ JP Weber lobte die Fortführung der „Kölsch & Jot“-Idee.

„Die beiden machen sich nicht nur Freunde. Die einen sind mit ihrer Platzierung auf dem Sampler nicht zufrieden, andere meckern, weil sie gar

nicht dabei sind. Und finanziell haben sie auch nichts davon. Aber solch ein Sampler ist wie früher eine Mix-Kassette in der Liebesbeziehung.“ (msw, dd.)



Zahlreiche Künstler präsentieren die CD „Kölsch & Jot - Top Jeck“. Foto: Daniela Decker

Jeder Kölner OB wird auch ein Roter Funke? Moment!

Köln. Da schaut nicht nur der neue Oberbürgermeister Torsten Burmester (SPD) verdutzt: Jahrelang war es eine ausgemachte Sache, doch jetzt läuft das etwas anders...

Denn: Wer Stadtoberhaupt von Köln wird, wird nicht mehr automatisch Mitglied bei den Roten Funken. Eine echte Kölner Tradition wird damit gebrochen. Ob Fritz Schramma (CDU), Jürgen Roters (SPD) oder zuletzt Henriette Reker (parteilos) – sie alle wurden als amtierende Stadtoberhäupter zu Ehrenkommandanten ernannt. Reker sogar als erste Frau in der Geschichte des Traditionskorps.

Doch jetzt die Wende! Die Funke rut-wieß haben ihre Satzung geändert. Ausgerechnet jetzt, wo mit Burmester nach zehn Jahren wieder ein „Roter“ an die Spitze der Stadt kommt, zögern die Roten Funken?

Boris Müller, Sprecher des Vereins, klärt den brisanten Hintergrund auf: „Wir wollen mit der Entscheidung möglichen politischen Veränderungen vorbeugen“, sagt er. Eine klare Ansage, um sich in Zukunft vor unliebsamen Entwicklungen zu schützen. Aber Fans des Kölner Karnevals können aufatmen! Für Burmester gibt es Entwarnung. Der Vorstand hat der Personalleitung zugestimmt, wie Müller beschwichtigt. Die offizielle Ernennung zum Mitglied und Ehrenkommandanten soll am 7. Januar beim „Regimentsexercieren“, dem Korpssappell der Roten Funken, im Maritim-Ho-

tel stattfinden. Jetzt wird es spannend, welchen Spitznamen der neue OB bekommt. Eine Tradition, die bei den Funken heilig ist. Henriette Reker ist die „Agrippina Courage“, ihr Vorgänger Jürgen Roters wurde „Domstürmer“ getauft und Fritz Schramma bekam den Namen „Schrom“ (Schramme).

Präsident Dirk Wissmann und Korpssadjutant Marco Schneefeld werden sich den Namen für Burmester tradi-

onell in der Vorweihnachtszeit bei einem Spaziergang ausdenken.

Die Mitgliedschaft bei den Roten Funken ist aber nur der Anfang. Als Oberbürgermeister von Köln kommt auf Burmester eine wahre Flut an Ehrenämtern zu. Er ist bereits bei der „Schmüsse Tring“ aktiv. Seine Vorgängerin Henriette Reker ist Mitglied in rund 80 Gesellschaften!

Von „Major der Reserve“ bei



Torsten Burmester (l.) und seine Amtsvorgänger: Henriette Reker, Jürgen Roters und Fritz Schramma. Foto: EXPRESS

der Nippeser Bürgerwehr über „Rittmeisterin“ bei den Treuen Husaren bis zum „Obergeist“ bei der KG Böse Geister ist alles dabei.

Für Burmester bedeutet das:

In der Session immer die richtige Mütze zur richtigen Gesellschaft parat haben. Ein Stress, mit dem er im Wahlkampf vielleicht nicht gerechnet hat. Spätestens am Elften im Elften.

ANZEIGE

Wärmepumpe belegt erstmals Top-Position unter den verkauften Heizsystemen - Erfahren Sie mehr auf den Energie Aktionstagen

Erstmals rangiert ein erneuerbares Heizsystem auf dem ersten Platz des deutschen Heizsystems. Dies geht aus einer Pressemitteilung des Bundesverbands Wärmepumpen e.V. (bwp) hervor. „Hausigentümer bevorzugen inzwischen eindeutig die Wärmepumpe“, sagt auch Malte Twesten, Geschäftsführer der heimWatt GmbH, die inzwischen zum größten Anbieter von Komplett-Lösungen für erneuerbare Energien und Wärmepumpen in Norddeutschland gewachsen ist. Twesten erklärt weiter: „Eine Mehrheit hat längst verstanden, dass das Heizen mit fossilen Energien keine Zukunft hat. Es ist klimaschädlich und angesichts der Weltlage mit hohen Risiken hinsichtlich des Preises und der Versorgungssicherheit verbunden.“ Dem Klimawandel einen deutlichen Push zu geben hat sich die heimWatt GmbH auf die Fahnen geschrieben. Das Unternehmen bietet die perfekt aufeinander abgestimmte Lösung an: Wärmepumpe, Photovoltaik und intelligentes Energiemanagement. Alle Komponenten arbeiten so zusammen, dass der intelligente Energiemanager die Energiegewinnung und den Verbrauch so effizient wie möglich gestaltet. Die Hausbesitzer, die sich beim letzten Heizungstausch im Gebäudebereich für eine Wärmepumpe entschieden haben, sind in großer Zahl mit der Qualität der installierten Wärmepumpen zufrieden. Das ergab eine Befragung, die das Markt- und Meinungsforschungsinstitut forsa, beim Bundesverband Wärmepumpe beauftragt hat. Knapp 800 Hausbesitzer von Bestandsgebäuden wurden befragt. Die Einschätzungen zur Wärmepumpe und die Zufriedenheit mit dem Betrieb sind ausgesprochen positiv: „Besitzer von Wärmepumpen, die ihre Öl- oder Gasheizung ersetzt haben, weisen insgesamt eine sehr hohe Zufriedenheit mit ihren Geräten auf“, heißt es in der Studie. Von den Hausbesitzern, die einen Heizungstausch vorgenommen und eine Wärmepumpe installiert haben, besaßen 51 Prozent vorher eine Gasheizung und 35 Prozent eine Ölheizung. Dreizehn Prozent der Befragten gaben an, dass sie eine andere Heizung hatten und diese dann durch eine Wärmepumpe ersetzt wurde. Die meisten Wechsel von einer Ölheizung zu einer Wärmepumpe fand in der Mehrheit bei Wohngebäuden aus dem Baujahr 1979 und früher statt. Gasheizungen wurden besonders häufig in Ballungsräumen von 20.000 bis 100.000 Einwohnern und mehr ausgetauscht. Malte Twesten sagt dazu: „Das Qualitätsniveau in Deutschland ist sehr hoch, das belegen die Umfrage-Ergebnisse deutlich, was auch unsere Kunden bestätigen. Der Wechsel von Öl- und Gasheizungen zur Wärmepumpe in Bestandsgebäuden funktioniert.“ Als Gründe für den Einbau einer Wärmepumpe gaben die Befragten vor allem die öffentliche Förderung und den Klimaschutz an. Ein weiterer wesentlicher Grund zum Heizungswechsel zur Wärmepumpe ist die Versorgungssicherheit und die Unabhängigkeit von volatilen Preisen für fossile Energie. Auch die Wertsteigerung der Immobilie war bei gut der Hälfte der Befragten ein wichtiger Faktor zum Einbau einer Wärmepumpe. Sie sind Eigenheim-Besitzer und es steht eine Entscheidung für ein neues Heizsystem an? Dann nutzen Sie die kommenden Energie Aktionstage der heimWatt GmbH, um sich über die Rahmenbedingungen, Fördermöglichkeiten und langfristigen Einsparungen bei Ihren Heizkosten zu informieren. Kommen Sie gern unverbindlich vorbei und machen Sie sich ein Bild von Ihren möglichen neuen Wärmepumpe. Die heimWatt GmbH arbeitet mit dem Hersteller WOLF zusammen und Sie haben Gelegenheit die Geräte und Komponenten des deutschen Herstellers vor Ort genau unter die Lupe zu nehmen. Hier erfahren Sie zudem alles über das Zusammenspiel von Wärmepumpe, PV-Anlage und Energiemanager. Die Infotage finden vom 14.-16.11.2025 (Fr. u. Sa. von 10 bis 17 Uhr, So. von 12 bis 17 Uhr) am Zollstockgürtel 41 in 50969 Köln statt.

heimWatt
machWatt. Mit heimWatt.

Jetzt Fördervorteile und Rabatte kombinieren!

14.-16. Nov. ENERGIE-AKTIONSTAGE

Fr. & Sa. 10-17⁰⁰ So. 12-17⁰⁰

Informiere dich kostenlos, kompetent & unverbindlich am Zollstockgürtel 41 in 50969 Köln. Wir freuen uns auf dich!

Ohne Anmeldung!

heim-watt.de • anfragen@heim-watt.de • 0221 46682300

Photovoltaik • Wärmepumpen • Energiemanagement

Su säht mer en Kölle

Pappnas

„Met der Pappnas jeboore,/ der Dom en der Täsch./ ha’mer uns jeschwore,/ mer jonn unsere Wäch./ Alles wat mer krijje künne,/ nemme mer och met,/ weil et jede Augenbleck nor emol jitt.“ „Viva Colonia“, ess e Fastelovendsleed von de Höhner uss dem Jahr 2002, wat wick ünver de Stadjtrenz vun Köl-

le un janz Deutschland jesunge weed. Selvs de Bajuware (Bayern) singe „Viva Colonia“. Dat Leed ess allt en aach Sproche ünversatz woode un die Höhner kunnten sich ünver en joldene Schallplaat freue. Op dann och jeder weiß, wat en Pappnas ess un wat Viva Colonia bedügg? „Jedem Jeck sing Pappnas!“, dat wor och et Fastelovendsmotto von der Session 2011/12 un soll heiße: Jede Jeck ess anders jeck.

Katharina Pätzoldt

Lesen Sie am Sonntag

Kann ein neuer Partner tiefe Wunden heilen?

Beim Jupiter!

Das große Quiz der Planeten

schnell. schneller. Sonntag EXPRESS

Dieter Nuhr auf Tour 2026

30.01.2026	ESSEN	Grugahalle
06.03.2026	DORTMUND	Westfalenhalle 1
21.03.2026	OBERHAUSEN	Rudolf Weber-Arena
22.03.2026	WUPPERTAL	Uni-Halle
25.04.2026	AACHEN	Eurogress
12.03.2027	KÖLN	LANKESS Arena

LISA ECKHART
ICH WAR MAL WER

10.12.2025	Aachen	Eurogress (Kaiserin Stasi die Erste)
11.12.2025	BOCHUM	RuhrCongress (Kaiserin Stasi die Erste)
05.03.2026	ESSEN	Grugahalle
08.05.2026	GREFRATH	EisSport & EventPark
10.12.2026	KÖLN	LANKESS Arena

TORSTEN STRÄTER
MACH MAL DAS GRODE LICHT AN

30.03.2026 KÖLN
LANKESS Arena

08.05.2026 OBERHAUSEN
Rudolf Weber-Arena

ALAIN FREI
ALLES NEU

12.03.2026 KÖLN
LANKESS Arena

Auch online unter **YOURJOB.de** Stellenmarkt

Arbeitsangebote

Aushilfe für Reibkuchenbude gesucht. Bezahlung an; info@bierhaus-salzgass.de oder ☎ 0221-8001900

Hausteam sucht Verstärkung für Treppenhausreinigung, Büroreinigung, Führerschein Voraussetzung. in fo@schneider-dienstleistungen.eu ☎ 0177-8658556

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

Reinigungskraft für Widersdorferstraße 520,-€ ☎ 0173-2549161

Minijob

Wir suchen Unterstützung in der Betreuung und Haushaltshilfe in mehreren Haushalten. ☎ 0176-85635650

Physiopraxis sucht Physios und Massageur für Troisdorf. ☎ 0177-4005700

TIMEPARTNER

Produktionsmitarbeiter (m/w/d) - Metall in Köln gesucht! • Stundenlohn: 15,50€, • Tagschicht von 7-16 Uhr, Freitags bis 13 Uhr, • Deutschland-ticket 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

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. 02.02.02/9.42.42.92**

Niederberger Gruppe ... seit 1924 sucht **Mitarbeiter für Reinigung auf Steuerkarte** und Minijobbasis für unser Objekt in Braunsfeld. AZ: Mo. - Fr. ab 06:00 Uhr Bei Interesse bitte unter 02203/935260 melden.

Stellenangebote

Frau sucht Putzstelle. ☎ 0152-14217669

Arbeitsangebote

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

Ausführung von sämtlichen Innen- und Außenarbeiten (Garten, Rollrasen, Pflaster, Trockenbau, Renovierungsarbeiten, Entrümpelungen) rund ums Haus. ☎ 0163-4465482

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

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

Bügel-/Putzstelle gesucht in Köln. ☎ 0177-2613091

Erfahrene Polin sucht Putzstelle, gerne Büro. ☎ 0172-7700967

Erdledige sämtliche Innen- und Außenarbeiten, Trockenbau z.B. Garten, Putz- und Maurerarbeiten, sowie Laminat u. Pflasterarbeiten verlegen, streichen, abreißen, fachgerechte Ausführung, rund ums Haus ☎ 0176-25389824

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

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

Handwerker, Malerarbeiten-Streichen, Trockenbau, Fliesen. ☎ 0172-1438730

Heizung- und Sanitärmonteur mit langjähriger Berufserfahrung sucht Nebenjob, auch privat. ☎ 0157-57124503

Installateur hat zeitnah freie Termine ☎ 0177-4952020

Malermaler bietet Malerarbeiten aller Art. Zuverlässig und Sauber, auch privat. ☎ 0163-2413477

Suche Arbeit als Putzfrau in Köln. Tel. 0157-75014809

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

Zuverlässige Frau sucht Arbeiten im Privathaushalt ☎ 01577-6302527

KOMM IN UNSER TEAM!

Kleins Backstube
Handgemachte in Hürth
Gründet 1983

KOCH (m/w/d)
VOLLZEIT

BEWERBUNG@KLEINS-BACKSTUBE.DE
HERR LUDERICH : 02233-96336-44
KARRIERE.KLEINSBACKSTUBE.DE

RODENKIRCHEN

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

Stellenangebote

Kassierer (m/w/d) in Teil- oder Vollzeit für unseren Floristengroßmarkt in Köln-Riehl. Wir suchen engagierte Mitarbeiter zur Unterstützung an der Kasse. Erfahrung in der Grünen Branche sind von Vorteil. Du arbeitest strukturiert, bist motiviert und zuverlässig, dann freuen wir uns auf Deine Bewerbung. Einstellungs-termin: ab sofort oder nach Vereinbarung. Arbeitszeit von 05.00 - 12.00 Uhr. Schicke Deine Bewerbung an Frau Susanne Schmitz, susanne@wesseling-gmbh.de oder Tel.: 0221-97726422.

Fachkraft mit analoger Ausbildung für vorbereitende Buchhaltung gesucht! ☎ 02203-96999, info@aoc-hotel.de

Fahrer*in für die Schülerbeförderung im Raum Köln mit Firmen-PKW gesucht. 3h schultäglich. Rufen Sie mich gerne an: 0151-50464378

Friseurin, in Teil- oder Vollzeit, nach Köln-Dünwald gesucht. Übertarifliche Bezahlung. ☎ 0221-601179, Mobil: 0176-51822120

Für junge Mütter bis hin zur Rentnerin, flexible Arbeitszeiten, und gute Verdienstmöglichkeiten im Telefon-Erotik-Bereich. Tel. 0221-964464218

Haushaltshilfe (m/w/d) für alle Tätigkeiten im Haushalt, wie Reinigung, Wäschepflege, Kochen, für 2-Personenhaushalt in Rodenkirchen gesucht, ca. 20 Std./Woche. Gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift erwartet. Bewerbung bitte unter: 0151-57949596 oder krewelmann@gmx.de

Koch/Beikoch m/w/d als Voll-/Teilzeit oder Aushilfe 520 € ab sofort gesucht. ☎ 0221-8001900 o. info@bierhaus-salzgass.de

Lagerarbeiter/Staplerfahrer für gut bezahlte Dauerstellungen. AGILIS-Zeitarbeit GmbH Hohenstaufenring 72 50674 Köln ☎ 0221-234785

Flexibel? Belastbar? Motorisiert?

Suchen sowohl Karosseriebauer als auch Fahrzeuglackierer! Berufserfahrung erwünscht. Infos unter www.cremerson.de. Bewerbungen bitte per Mail an: bewerbung@cremer-sohn.de

Transfertiendienst Köln sucht Rentner als Fahrer auf 556€-Basis. info@drivelogistic.de

Zimmerreinigungskraft (m/w/d) zur Aushilfe gesucht (Minijob) Arbeitszeit 9.00-13.00, auch an Wochenenden, Hotel Viktoria-Worringer Str. 23-50668 Köln, Mo-Fr 9.00-15.00 Frau Rentrop 0221-9731720

Aufgrund von Schwangerschaft suchen wir zur Verstärkung für unser sympathisches Team

Medizinische Fachangestellte (m/w/d) zur langfristigen Festeinstellung in Voll-/Teilzeit gerne auch aus anderen medizinischen Bereichen

Zentrum Orthopädie Sporttraumatologie
Dr. med. R. Koll
Richard-Zanders-Straße 10
51465 Bergisch Gladbach
praxis@zos-gl.de
Weitere Infos: www.zos-gl.de

Stellenangebote

Kassierer (m/w/d) in Teil- oder Vollzeit für unseren Floristengroßmarkt in Köln-Riehl. Wir suchen engagierte Mitarbeiter zur Unterstützung an der Kasse. Erfahrung in der Grünen Branche sind von Vorteil. Du arbeitest strukturiert, bist motiviert und zuverlässig, dann freuen wir uns auf Deine Bewerbung. Einstellungs-termin: ab sofort oder nach Vereinbarung. Arbeitszeit von 05.00 - 12.00 Uhr. Schicke Deine Bewerbung an Frau Susanne Schmitz, susanne@wesseling-gmbh.de oder Tel.: 0221-97726422.

Fachkraft mit analoger Ausbildung für vorbereitende Buchhaltung gesucht! ☎ 02203-96999, info@aoc-hotel.de

Fahrer*in für die Schülerbeförderung im Raum Köln mit Firmen-PKW gesucht. 3h schultäglich. Rufen Sie mich gerne an: 0151-50464378

Friseurin, in Teil- oder Vollzeit, nach Köln-Dünwald gesucht. Übertarifliche Bezahlung. ☎ 0221-601179, Mobil: 0176-51822120

Für junge Mütter bis hin zur Rentnerin, flexible Arbeitszeiten, und gute Verdienstmöglichkeiten im Telefon-Erotik-Bereich. Tel. 0221-964464218

Haushaltshilfe (m/w/d) für alle Tätigkeiten im Haushalt, wie Reinigung, Wäschepflege, Kochen, für 2-Personenhaushalt in Rodenkirchen gesucht, ca. 20 Std./Woche. Gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift erwartet. Bewerbung bitte unter: 0151-57949596 oder krewelmann@gmx.de

Koch/Beikoch m/w/d als Voll-/Teilzeit oder Aushilfe 520 € ab sofort gesucht. ☎ 0221-8001900 o. info@bierhaus-salzgass.de

Lagerarbeiter/Staplerfahrer für gut bezahlte Dauerstellungen. AGILIS-Zeitarbeit GmbH Hohenstaufenring 72 50674 Köln ☎ 0221-234785

Mitarbeiter für unser Lager gesucht!

Für unser Lager in 51149 Köln-Porz suchen wir per sofort einen Mitarbeiter (m/w/d) in Festanstellung.

Unterstützen Sie unser Team bei allen anfallenden Tätigkeiten von der Warenannahme über die Kommissionierung bis zur Verladung. Voraussetzung: Sie haben einen Fahrerlaubnis für Flurförderzeuge und bringen Erfahrung im Bereich Lager mit.

Bei Interesse senden Sie uns bitte Ihre aussagekräftige Bewerbung ausschließlich an: bewerbung@rdw-koeln.de

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

Unsere 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 Verdienst 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

Nachteule gesucht!

Wir suchen eine **Aushilfe** für unser Lager in Porz: einmal pro Woche für die **Nachtschicht** von Donnerstag auf Freitag. Fahrerlaubnis für Flurförderzeuge erforderlich!

Interesse? bewerbung@rdw-koeln.de

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

SpoHo-Studie: Aronia und Prädiabetes

Müngersdorf. Ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel bringen Stoffwechsel und Blutzucker leicht aus dem Gleichgewicht – mit ernsthaften Folgen. Schon heute ist in Deutschland laut dem Robert Koch-Institut (RKI) etwa jede fünfte Person von Prädiabetes betroffen. Forschende der Deutschen Sporthochschule Köln wollen nun herausfinden, ob eine Kombination aus gezieltem Training und einem Extrakt der Aroniabeere helfen kann, den Krankheitsverlauf zu stabilisieren.

Die Zahl der Betroffenen steigt weltweit deutlich an. Viele Menschen wissen gar nicht, dass sie betroffen sind – denn Prädiabetes verläuft oft ohne erkennbare Beschwerden. Fachgesellschaften sprechen deshalb von einer „stillen Volkskrankheit“.

Prädiabetes gilt als Vorstufe des Typ-2-Diabetes. Dabei sinkt Glukosestoffwechsel und Insulinwirkung bereits gestört: Der Körper reagiert schlechter auf Insulin, die Blutzuckerwerte liegen über dem Normalbe-

reich, aber noch unterhalb der Diagnosegrenze für Diabetes. Unbehandelt steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfälle und die Entwicklung eines manifesten Typ-2-Diabetes deutlich an.

Zu den wichtigsten Risikofaktoren zählen genetische Veranlagung, Übergewicht, falsche Ernährung und Bewegungsmangel. Doch es gibt auch gute Nachrichten: Prädiabetes lässt sich häufig umkehren. Ein aktiver Lebensstil – vor allem regelmäßiger Sport – kann den Stoffwechsel stabilisieren und das Diabetesrisiko deutlich senken.

Teilnehmer für Studie der SpoHo gesucht

Genau hier setzt die neue Studie der Deutschen Sporthochschule Köln an. Die Forschenden untersuchen, wie sich Krafttraining in Kombination mit einem speziellen Aronia-Extrakt auf Blutzuckerwerte, Muskelmasse und Stoffwechsel auswirkt. Aroniabeeren sind reich an Polyphenolen, die entzündungshemmend wirken und in früheren Untersuchungen positive Effekte auf Blutzucker und Muskulatur zeigten.

Interessierte können sich für eine Teilnahme an der Sporthochschule Köln melden. Teilnehmende erhalten ein kostenloses Gesundheits- und Fitness-Check-up, erfahren mehr über ihren Stoffwechsel und werden während des Trainings betreut. Gleichzeitig leisten sie einen Beitrag zur Diabetesforschung.

Auch Personen mit Übergewicht oder unklarer Stoffwechsellaage können sich bewerben. Das Studienteam prüft im persönlichen Gespräch, ob eine Teilnahme infrage kommt. Die Studie oder besser gesagt die Intervention läuft über zwei Monate und beginnt im Januar 2026. Die Probanden können sich bis Ende November, spätestens Mitte Dezember melden.

Ansprechpartnerin ist Studienbetreuerin Klara Rinne, E-Mail: k.rinne@dshs-koeln.de, Telefon: 0221/49825272



Die Studie untersucht den Zusammenhang von Prädiabetes und einem Extrakt aus Aroniabeeren. Foto: KI-generiert mit ChatGPT

Immobilien yourIMMO

Immobilien-gesuche **Kaufgesuche Häuser** **Mietgesuche**

Kapitalanlagen gesucht / Eigentumswohnungen und Mehrfamilienhäuser bis 3.500.000 € für unseren Bestand gesucht. IBV Immobilien GmbH 0221-4006800

Suche Immobilien: Wohnungen, Mehrfamilienhäuser, Einfamilienhäuser oder Grundstücke zum Kauf. Unkompliziert und diskret. ☎ 0163-8106612

Kaufgesuche Eigentumswohnung

Kapitalanlagen gesucht / Eigentumswohnungen und Mehrfamilienhäuser bis 3.500.000€ für unseren Bestand gesucht. IBV Immobilien GmbH 0221-4006800

Freiberuflerhepaar aus Süddeutschland möchte in die Nähe der Eltern in die angestammte Heimat umsiedeln. Gesucht wird hübsches Wohnhaus: mindestens 5 Zimmer zum Wohnen sowie separierbarer Arbeitsbereich, 2-3 Räume und WC, Platz für 2 PKW + kleines Wohnmobil. Muss: Ruhiglage. Gerne: Aussichts-lage, ansprechende ggf. historische Architektur, großer Garten. Übernahme flexibel bis 1.9.2026. Kauf ohne Bankfinanzierung. Sofortzahlung 50% möglich, von Emhofen Immobilien, 0221-9405510, www.vonemhofen.de

Dringende Wohnungssuche: Paar mit 4-jähriger Tochter sucht Wohnung in Köln (gerne Nordstadt) ab Dezember 2025. 2 bis 4 Zimmer (Mietvertrag, Zwischensmiete, möbliert, unmöbliert). Beide festangestellt, Nichtraucher, haben keine Haustiere und sind ruhige zuverlässige Mieter. Wir wären für jeden Hinweis oder Kontakt dankbar. Jeanne & Familie. Telefon: 0151-42356247

KristianUmzüge, Seniorenzüge, Hausauflösung, Wertartenrechnung, NachlassskVA, Küchenmontage, Renovierungen, Auf-räumern 0221-239023

Ihre Anzeigen auch online!

YOURJOB.de

In Kooperation mit stellenanzeigen.de

IMPRESSUM

Wochenzeitung für die Stadt Köln mit 11 Teilausgaben

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 (Mo - Fr, 9 - 14 Uhr) mediaservice.dispo@kstamedien.de Verantwortlich für den Anzeigenteil: Oliver Siegert, 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 Büge 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.

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

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, senden Sie bitte eine E-Mail an zustellverbot@rdw-koeln.de 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** Aufklärungsrat des Anzeigen-Giltes BVDA

Anmeldungen an Kölner Schulen

Köln. Das Anmeldeverfahren für die weiterführenden Schulen im Schuljahr 2026/27 beginnt Anfang Februar – mit einem vorgezogenen Verfahren an den städtischen Gesamtschulen. Vom 6. bis 11. Februar 2026 nehmen diese zunächst die Anmeldungen für die künftigen Fünftklässler entgegen. Die Aufnahmebescheide werden in der 8. Kalenderwoche versendet. Danach startet das re-

guläre Anmeldeverfahren für das dreigliedrige Schulsystem – also Gymnasien, Real- und Hauptschulen – sowie für die Förderschulen. Dieser Zeitraum läuft vom 23. bis 27. Februar 2026. Sollte es im Anschluss noch freie Plätze geben, gibt es weitere Anmeldeöglichkeiten: vom 9. bis 13. März 2026 sowie – falls nötig – ein dritter Zeitraum vom 23. bis 26. März 2026. Alle rechtzeitig

eingegangenen Anmeldungen werden gleichbehandelt. Bei einem Anmeldeüberhang greifen landesweit einheitliche Auswahlkriterien – etwa ein Losverfahren oder die Geschwisterkind-Regelung.

Erhält ein Kind eine Absage, schicken die Schulen den Anmeldeschein an die Eltern zurück. Damit kann das Kind im nächsten Zeitraum an einer anderen Schule mit freien Kapazitäten angemeldet werden – auch ein Wechsel der Schulform ist möglich.



Mittelpunkt wäre ein neu erbautes, temporäres Leichtathletik-Stadion im geplanten Kölner Stadtteil Kreuzfeld.
Foto: Elfers Geskes Krämer GmbH

Olympia: Köln als Namensgeber für die Spiele?

Köln. Im Modell ist die Planung schon sehr konkret: Im Norden von Köln, im geplanten Stadtteil Kreuzfeld, soll das temporäre Leichtathletik-Stadion errichtet werden. Ein Traum, der Wirklichkeit werden könnte. Wie der „Kölner Stadt-Anzeiger“ erfuh, gibt es in der Düsseldorfer Landesregierung Überlegungen, mit Köln als Aushängeschild für eine Bewerbung für die Olympischen Spiele in den Jahren 2036, 2040 oder 2044 ins Rennen zu gehen.

Bis dahin ist es allerdings noch ein langer Weg. Zunächst steht das Votum aller Bürger in den 16 Kommunen an, die mit ihren Sportstätten an der Ausrichtung der Spiele an Rhein

und Ruhr eingebunden werden. Dieses Votum wird am 19. April 2026 stattfinden, teilte der Landessportbund NRW auf Nachfrage mit. Zum einen sei die Koordinierung durch die Vielzahl der beteiligten Städte aufwendiger als in einer Stadt wie München, und zum anderen sei nicht abschließend geklärt, wie abgestimmt wird: Briefwahl oder auch in Wahllokale.

Ebenfalls offen ist, welche Stadt in der Region der Hauptaustragungsort mit dem olympischen Dorf werden soll. Vieles spreche für Köln als „Leadcity“. Es sei zielführender, mit dem Namen einer Stadt zu werben, als zum Beispiel mit der international weniger bekannten

„Region Rhein-Ruhr“. Zudem ist Köln die einzige Millionenmetropole in NRW. Auch wenn die Wahl auf Köln fallen sollte: Alle großen Sporttempel in NRW werden Austragungsorte. Das Konzept der Bewerbung von „Rhein Ruhr City 2032“ legt einen besonderen Fokus auf Nachhaltigkeit.

Das Bürgervotum über Olympia findet am 19. April 2026 statt

Für Köln käme beispielsweise Boden- und Geräteturnen in der Lanxess Arena infrage sowie Rugby und Fußball im Stadion. Das internationale Presse- und Medienzentrum könnte in der

Koelnmesse untergebracht werden. Minuspunkte in NRW gebe es aktuell für den ÖPNV.

Nicht zu unterschätzen dürfte die Stimmung im Land sein. Der positive Olympia-Entscheidung in München (2013 hatten sich Bürgerinnen und Bürger noch gegen die Ausrichtung von Winterspielen ausgesprochen) könnte einen starken, positiven Impuls Richtung NRW senden. Zweimal hatte sich NRW schon um die Ausrichtung der Spiele beworben, zweimal zerplatzen die Olympia-Träume. Allerdings gibt es neben München mit Berlin und Hamburg harte Konkurrenz. Im Herbst 2026 trifft der Deutsche Olympische Sportbund die finale Entscheidung.

100

Jahre in Deutschland

Jubiläumsangebot

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

Ford Transit Custom Trend	Unser Kaufpreis inkl. Überführungskosten	€ 43.192,70 brutto € 36.296,39 netto
	Laufzeit	48 Monate
	Gesamtlauflistung	20.000 km
	Sollzins p. a. (fest)	0 %
	Effektiver Jahreszins	0 %
	Anzahlung	6.896,31 €
	Nettodarlehensbetrag	36.296,39 €
	Gesamtbetrag	36.296,39 €
	47 Monatsraten à	199,- €
	Restrate	26.929,70 €

Günstig mit 47 monatl. Finanzierungsraten von

€ 199,-^{1,2}



Weg für 90-Meter-Züge ist frei

Der provisorische oberirdische Ausbau der KVB auf der Aachener Straße wie hier an der Haltestelle Moltkestraße soll im Verkehrsausschuss des Landtags beschlossen werden.
Foto: Uwe Weiser

Der Einsatz von 90 Meter langen Stadtbahnen auf der Linie 1 könnte im Verkehrsausschuss des Landtags die nächste Hürde nehmen. Das Verkehrsministerium schlägt vor, den provisorischen oberirdischen Ausbau der Haltestellen in der Innenstadt zwischen dem Heumarkt und dem Aachener Weiher in die Stufe eins des ÖPNV-Bedarfsplans aufzunehmen.

von PETER BERGER

Köln. Damit wäre die Finanzierung unabhängig von der Frage gesichert, ob die Stadtbahn in der Endausbaustufe ober- oder unterirdisch fahren wird. Eine Zustimmung gilt als sicher.

Zunächst gehe es darum, durch die neuen Langzüge auf der Linie 1 möglichst schnell das Platzangebot zwischen Bensberg und Weiden West um bis zu 50 Prozent zu erhöhen. Sie sollen nach der bisheri-

gen Planung ab Ende 2030 fahren. Noch mehr Züge zwischen Heumarkt und Neumarkt einzusetzen, sei auch wegen der Linien 7 und 9, die auch auf diesem Abschnitt fahren, nicht möglich.

Zehn Jahre später könnte dann ein Stadtbahntunnel zwischen dem Heumarkt und der Moltkestraße in Betrieb gehen, heißt es in der Vorlage. Der wurde vom Stadtrat im April mit den Stimmen des sogenannten Tunnelbündnisses aus CDU, SPD und FDP beschlos-

sen. Die „provisorische Durchführung“ der Innenstadt ab Ende 2030 sei dringend nötig, um mehr Menschen zu befördern und dürfe deshalb durch das Land nicht verzögert werden. Mit dem Endausbau „auf Basis der Prüfergebnisse“ der Stadt Köln könne man sich anschließend befassen. In der derzeitigen Planung kommt der U-Bahntunnel auf ein Nutzen-Kosten-Verhältnis von 1,42 bei erwarteten Investitionskosten von 1,55 Milliarden Euro. Der Ratsbeschluss pro U-Bahn vom April mache diese zweistufige Inbetriebnahme der Ost-West-Achse unumgänglich, damit die Ausbauarbeiten im Westen bis Weiden und im Osten bis Bensberg für Langzüge auf der Linie 1 zügig in Angriff genommen werden können.

Der Verkehrsausschuss wird auch über zwei weitere KVB-Projekte entscheiden, die ebenfalls in den ÖPNV-Bedarfsplan rutschen sollen. Es geht um die Kapazitätserweiterungen auf den Linien 4, 13 und 18 durch Verlängerung der Bahnsteige, Modernisierung des Brandschutzes in den Tunneln und den Ausbau der Abstellanlage in Merheim. Auf diesen Linien sollen ab Anfang der 2030er-Jahre neue einteilige längere Züge von 70 Metern fahren.

Auch den Neubau einer Stadtbahn zwischen Rondorf und Meschenich sollen die Abgeordneten auf den Weg bringen. Damit soll eine „komfortable Anbindung“ des Stadtbezirks Rodenkirchen an die Innenstadt geschaffen werden.

ACHTUNG!

AN ALLE HAUSEIGENTÜMER!

DIE ABFLUSSMEISTER

VORHER **NACHHER**

KANAL TV-INSPEKTION

Die Kanal TV-Inspektion wird durchgeführt um den baulichen Zustand Ihrer Abwasserleitungen festzustellen und zu dokumentieren. Wir führen eine Dichtheits-, Betriebs- und Funktionsprüfung durch. Zeitaufwand ca. 20 - 30 Minuten.

Heftige Gewitter, anhaltender Regen und Hochwasser überfordern zur Zeit die kommunale Kanalisation. Hausbesitzer sollten gerüstet sein und rechtzeitig geeignete Vorkehrungen treffen, um sich vor Überflutung und Rückstau bei Starkregen in den eigenen vier Wänden zu schützen. Grundstückseigentümer haften für Rückstauschäden selbst. Darum kontaktieren Sie noch heute unseren Kanal-Service und lassen zu Ihrem Schutz Ihr Rohsystem überprüfen.

Aktuell bieten wir Sonderangebote für Rückstauklappen an, bitte sprechen Sie uns an und fordern ihr individuelles Angebot bei uns an.

DIE ABFLUSSMEISTER

Ihre Spezialisten für Rohrreinigung und Kanalkanchnik

Alfred-Nobel-Str. 29
50226 Frechen
www.die-abflussmeister.de

RABATTOFFENSIVE

vom 08.11. bis 15.11.2025

19€

Kanal-Check

Inklusive Reinigung bis zu 40 m Kanal-Länge sowie TV-Analyse und An- und Abfahrt statt 129 €

- Kanaluntersuchung
- TV-Kanalreinigung
- Kellersanierungen
- Schachterstellung
- Rückstausicherung
- Nasse Wände?
- Dichtheitsprüfung nach DIN EN 14654
- Kanalsanierung
- Feuchter Keller?
- Kurzliner/Inliner
- Wir machen Ihr Haus trocken!

0 22 34 - 21 93 228

Wir sind von 8 bis 18 Uhr für Sie erreichbar. Im Notfall 24 Std. täglich, rund um die Uhr. Terminvereinbarung auch per E-Mail: dieabflussmeister@gmail.com

Im ganzen Monat November 20% Rabatt auf künstliche Weihnachtsbäume

CHRISTMAS WORLD

Venlo

Die größte Weihnachtsshow der Niederlande

LEURS GARTENCENTRUM
STRAßLEWEG 310 VENLO
GARTENCENTRUMLEURS.DE