

EXPRESS

Die Woche

Ausgabe Deutz / Kalk / Mülheim / Rath / Heumar
5./6. Juni 2026 | 23. Woche | 5. Jahrgang

So erreichen Sie uns
EXPRESS Die Woche


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

MARKISEN & MARKISENTÜCHER



JETZT
AKTION
15%
MARKISEN

75 JAHRE RHEINISCH
FRANZ AACHEN
MARKISENMANUFATUR
ZELTE UND PLANEN GMBH
Tel. 0228 466989 info@franz-aachen.com
Große Ausstellung: Röhfeldstraße 27 | 53227 Bonn-Beuel
MARKISEN | MARKISENTÜCHER | WINTERGARTENBESCHÜTTUNGEN | GLASDÄCHER | TEXTILE KONFEKTION

ANZEIGE



Zuhause gut versorgt
Pflege zu Hause im rechtsrheinischen Köln

Unsere Expert*innen sind für Sie da!
✓ Kompetenz aus einer Hand
Beratung
Häusliche Krankenpflege
HausNotRuf
Unterstützung im Alltag
Entlastung für Angehörige
Feste Ansprechpersonen

Sprechen Sie uns an!
Caritas Köln
0221 95570-470
ambulantepflege@caritas-koeln.de

Finanzspritze trotz Finanzkrise

Köln. Die Stadt Köln will den Kölner Verkehrs-Betriebe bis zu 1,5 Milliarden Euro für neue Stadtbahnen zahlen – trotz angespannter Haushaltslage. Der Rat soll am 2. Juli über das Paket entscheiden, das Stadt und Stadtwerke vorgestellt haben. Es ist Teil eines Investitionsprogramms von zwölf Milliarden Euro bis 2035, mit dem Verkehr und Energie gesichert werden sollen. Die KVB, die zu den Stadtwerken gehört, schreibt seit Jahren Verluste; 2024 waren es rund 185 Millionen Euro. Zugleich fährt sie wegen fehlender Bahnen nur etwa 90 Prozent ihres regulären Angebots. KVB-Chef Marcel Winter sieht in der Finanzspritze die Voraussetzung, ein Basisszenario des Streckenausbaus umzusetzen und bis etwa 2030 wieder zum normalen Fahrplan zurückzukehren.

Die Milliarden sollen nicht auf einmal fließen. Die Stadt will das Geld über mehrere Jahre zahlen und sich dafür auf den Kredit- und Kapitalmärkten refinanzieren. Anleger leihen der Stadt Geld für nachhaltige Investitionen; zurückzahlen muss es später die Stadt – samt Zinsen. Ursprünglich hätte sich die KVB das Geld selbst leihen sollen. Weil Köln meist bessere Kreditkonditionen bekommt, kann die Konstruktion aus Sicht von Fachleuten sinnvoll sein. Für den Haushalt bleibt sie dennoch eine erhebliche Belastung. Kämmerin Dörte Diemert weist auf knappe Mittel, die priorisiert werden müssten.

Oberbürgermeister Torsten Burmester hatte die Finanzlage bereits als „dramatisch“ beschrieben. Allein für 2024 ging Köln von einem Verlust von 582 Millionen Euro aus; in diesem Jahr muss die Stadt mehr als 200 Millionen Euro Zinsen zahlen. Der NRW-Steuerzahlerbund hält die Finanzierung grundsätzlich für nachvollziehbar, warnt aber vor einem Blankoscheck. Sparsamkeit und Wirtschaftlichkeit müssten auch bei städtischen Unternehmen gelten. Stadtwerke und KVB haben angekündigt, jährlich 40 Millionen Euro einzusparen. Daran werden sie sich messen lassen müssen.

Dass Köln eigene Unternehmen stützt, ist nicht neu: Ende 2024 erließ der Rat den städtischen Kliniken 553 Millionen Euro Schulden. Auch das entlastete die Tochtergesellschaft, belastete aber den Haushalt.

(red.)

Elf Tipps in Köln für erfrischende sommerliche Tage und Abende



Foto: KI-generiert

Köln ist NRW-Spitze

Köln. Die Domstadt Köln bleibt in Nordrhein-Westfalen Spitzenreiter bei rechtsextremen Straftaten. Nach Zahlen des NRW-Innenministeriums, die die Grünen im Landtag angefordert haben, wurden im vergangenen Jahr 468 Fälle registriert. 2023 waren es noch 369, 2022 nur 154 – damit hat sich die Zahl binnen zwei Jahren verdreifacht. Landesweit stieg die rechte Kriminalität um elf Prozent auf 6268 Fälle.

Grünen-Politikerin Berivan Aymaz nannte die Entwicklung alarmierend und sprach von Rechtsextremismus als größter Gefahr für die Demokratie. Auch NRW-Innenminister Herbert Reul warnte zuletzt vor einer verfestigten Bedrohung durch Extremismus, Hass und Hetze.

(red.)

Bis zu -50%
FAHRRAD & E-BIKE
LAGERVERKAUF
05.06. - 13.06.2026



ZWEIRAD PRUMBAUM
Lager Köln
LESKANPARK TOR 3 | Halle 41
Waltherstraße 49-51, 51069 Köln
Mo.-Fr. 14 bis 18:30 Uhr, Sa. 9-15 Uhr

METZ LED TV 55MUD6001Y
• EEK: F (Spektrum A bis G)

4K
HDMI
WLAN
Google Assistant
WORKS WITH alexa
SMART TV

55" 139 cm
UVP 499,-
33% SPAREN
333,-

TIPP DER WOCHE
hama Kopfhörer 8,88
Scannen und tolle Angebote sichern!

Miele Guard M1 S8380
• 890 Watt
• AirClean-Filter
verschiedene Sorten
7,99
UVP 269,-
25% SPAREN
199,99
Aktionradius: 11 m

HERFORT www.expert.de/bergischgladbach · bw@herfort24.de · Hotline 0 22 02 / 18 88 51
expert Bergisch Gladbach GmbH · Richard-Zanders-Straße 11

Familienanzeigen

Alle Traueranzeigen auch online auf wirtrauern.de



Traurig, aber voller Liebe,
Dankbarkeit und vielen schönen Erinnerungen,
nehmen wir Abschied von

Annemarie Kamlage

geb. Rudolph
* 20. April 1941 † 17. Mai 2026

In Liebe

Norbert und Marina
Sascha und Michèle
Alina und Patrick mit Lena und Moritz
Sabrina und Chris
Andreas

För üch muß dat Levve wiggerjonn;
maat et esu wie ich,
vill laache un dat Beste drus mache.

Kondolenzanschrift:
Familie Kamlage c/o Bestattungen Werres, Zievericher Straße 12-14, 50126 Bergheim-Thorr
Auf Wunsch unserer lieben Verstorbenen findet die Urnenbeisetzung im engsten Kreis statt.



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
Tanusstr. 12 · 51105 Köln-Humboldt
Telefon 0 2 2 1 / 8 3 1 2 4 9

Hat er seine eigene Tochter umgebracht?

Ehrenmord:
Polizei jagt Vater



Wer kann Hinweise zum Aufenthaltsort von Hassan Fayas Gyndy geben?
Foto: Polizei Köln

Garage hinter dem Wohnhaus in Buchheim transportiert haben.

Zwei Tage nach der Tat rief Gyndy bei der Polizei an. „Ich habe meine Tochter umgebracht“, soll er gesagt haben, und nannte die Adresse der Garage – dann legte er auf. Polizisten fanden die Leiche der jungen Frau im Auto der Familie. Danach floh Gyndy in seine Heimat, den Irak, und meldete sich von dort erneut bei der Polizei – gab dabei an, wo sich die Leiche befand. Seitdem ist sein Aufenthaltsort unbekannt. Seit Januar 2017 liegt ein Haftbefehl wegen Mordes vor.

Als Tatmotiv kommt laut den Ermittlern infrage, dass Gyndy aufgrund seines jesidischen Glaubens nicht mit der Lebensführung seiner Tochter einverstanden gewesen sein soll. Die Familie lebte Nachbarn zufolge seit vielen Jahren zurückgezogen in der Siedlungsanlage. Zare Gyndy soll das älteste von vier Kindern gewesen sein.

Gyndy ist 1,64 Meter groß und von hagerer Statur. Er hat weißgraues Haar und braune Augen.

Die neuen Fahndungsplakate sind sowohl in deutscher als auch in kurdischer Sprache verfasst. Hinweise nimmt das zuständige Kriminalkommissariat 44 unter der Rufnummer 0221/229-0 entgegen. Zudem ist die Polizei für diesen Fall unter mkzafira.koeln@polizei.nrw.de per E-Mail erreichbar.

Mehr als neun Jahre nach dem Mord an einer 19-jährigen Frau in Buchheim nehmen die Ermittlerinnen und Ermittler einen neuen Anlauf, den tatverdächtigen Vater zu finden. Denn: Die Polizei hat jüngst mehrere aktuelle Fahndungsplakate veröffentlicht. Darüber hat die Staatsanwaltschaft für entscheidende Hinweise kürzlich eine Belohnung von 5000 Euro ausgesetzt.

Buchheim. Hassan Fayas Gyndy, heute 54 Jahre alt, soll seine damals schwangere Tochter Zare Gyndy am 4. Januar 2017 in Köln ermordet haben. Nach bisherigen Erkenntnissen tötete er die 19-Jährige offenbar mit einem Messer; zudem fanden Rechtsmediziner Würgemale an der Leiche.

Als Tatort gilt der Sportpark in Höhenberg. Anschließend soll er die Leiche seiner Tochter im Familienkombi in eine

Wir helfen im Trauerfall

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

www.flohr-faust-grabsteine.de

Flohr Faust
GRABSTEINE GmbH

Wir helfen weiter!

Urnengrab Komplett-Set € 1.190,-
Einzelgrab Komplett-Set € 2.350,-
Doppelgrab Komplett-Set € 3.690,-

Grabanlagen aus Granit, inkl. Einfassung und Montage, Fundamente, Schrift und Ornament eingehauen sowie einer Laterne aus Bronze oder Aluminium.

Luxemburgerstr.249-251 50354 Hürth-Hermülheim 0 22 33 - 70 00 34



Alles rund ums Haus

Kompetente Fachfirmen in ihrer Nähe empfehlen sich!

GLAS-SERVICE SELBST GMBH
Tel. 0221/89 11 89 • Fax 8 90 27 81
glasereij.selbst@gmx.de

Ihre Anzeigen auch online!
kleinanzeigenmarkt
- deutschland.de

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 SORPETAER SCHÜCO WURTH Niffing

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

Die Klimaanlage nachhaltig nutzen

Köln. An heißen Tagen ist man über jede Kühlung dankbar. Wie schön, wenn man dann über eine Klimaanlage oder ein Klimagerät verfügt. Sie haben nur einen Nachteil: Sie benötigen oft viel Strom. Will man Energiekosten sparen, sollte man sich also Gedanken über die richtige Nutzung machen.

Und dafür heißt es: Thermometer im Blick behalten. Denn der Temperaturunterschied zwischen Innen- und Außen sollte nicht zu groß sein. Den Verbraucherzentralen zufolge liegen Innen- und Außentemperatur am besten höchstens fünf bis sechs Grad Celsius auseinander.

Zum einen sollte man Wohnräume generell nicht zu sehr herunterkühlen, auch aus gesundheitlichen Aspekten. Zum anderen kann man grob sagen: Je heißer der Raum ist, umso mehr Leistung muss die Anlage für die Kühlung aufbringen. Dadurch steigen der Stromverbrauch sowie die Energiekosten.

Das bedeutet: Um Geldbeutel und Umwelt zu schonen, sollte man darauf achten, dass sich die Räume nicht zu sehr aufheizen. So kann man etwa die Vorhänge bei Sonnenschein zuziehen.

Außerdem sollte man seine Klimaanlage nur bei Bedarf laufenlassen - im Schlafzim-

mer etwa erst kurz bevor man ins Bett geht. Wer zusätzlich sparen will, kann nachts das Fenster öffnen, statt die Anlage zu nutzen. Vorausgesetzt, die Außentemperatur ist kühler als die Raumtemperatur.

Und dann kommt es auch noch auf den Standort des Geräts an. Eine fest installierte Klimaanlage sollte möglichst weit oben an der Wand angebracht werden. Denn warme Luft steigt nach oben und kalte sinkt nach unten. Wird die Anlage schräg positioniert, kann im Raum eine Zirkulation entstehen, die die Luft angenehm kühlt. Das Außengerät der Anlage sollte möglichst nah am Gebäude und im Schatten stehen.

Falls man sich für ein günstigeres, mobiles Klimagerät mit Kabel entschieden hat, sollte man darauf achten, dass es nicht zugestellt ist. Es sollte weder hinter einem Vorhang noch hinter der Couch versteckt werden - sonst kann der Betrieb schnell noch teurer werden als ohnehin schon.

Auch wenn sie in der Anschaffung und Installation zunächst teurer sind, gilt der Betrieb fest verbauter Klimaanlagen auf Dauer als kostengünstiger im Vergleich zu mobilen Geräten. Zudem kühlen solche Split-Systeme viel effizienter als Monoblöcke. (dpa)



Kommt weniger Wärme ins Gebäude, muss die Klimaanlage die Räume weniger runterkühlen.
Foto: dpa/tmn

UNTERNEHMEN AKTUELL

Fitness in einer ganz neuen Dimension!

Mit frischem Glanz, moderner Ausstattung und einem deutlich erweiterten Angebot präsentiert sich der rundum erneuerte Club by linzenich in Köln-Holweide als echtes Highlight für alle, die mehr für ihre Gesundheit tun möchten.

Auf einer großzügigen Trainingsfläche über zwei Etagen erwarten Besucher hochmoderne Geräte, die keine Wünsche offenlassen. Ein vielseitiges und inspirierendes Kursprogramm sorgt für Abwechslung und Motivation, während der neue Wellnessbereich mit finnischer Sauna Raum für Entspannung und Regeneration bietet. Doch by linzenich geht weit über klassisches Fitness hinaus: Personal Training, Rehasport, Präventionsprogramme sowie Angebote zur Betrieblichen Gesundheitsförderung machen den Club zu einem ganzheitlichen Gesundheits-



anbieter, der individuell auf die Bedürfnisse seiner Mitglieder eingeht. Unter dem Markenversprechen „Mehr als Fitness“ steht die LinzenichGruppe seit über 40 Jahren für Qualität, Erfahrung und echtes Engagement in der Region. Mit inzwischen 11 Standorten bleibt das Familienunternehmen seinem Anspruch treu, Menschen nachhaltig auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit

und Wohlbefinden zu begleiten.

Überzeuge Dich selbst von der neuen Wohlfühlatmosphäre und erlebe Fitness in einer ganz neuen Dimension bei uns im Club:
Bergisch Gladbacher Str. 617-627
51067 Köln Holweide
0221 42910460
bylinzenich.de

Max-Becker-Areal könnte bald mit Kultur, Gastro und Sport glänzen

Beachclub auf altem Schrottplatz

Beachvolleyballfelder mit Strandclub, wechselnde Märkte, ein Biergarten unter Bäumen und eine Bühne für Konzerte und andere Events: Auf einem Teil des ehemaligen Max-Becker-Areals an der Widdersdorfer Straße ist diese Mischung aus Kultur, Gastronomie und Sport geplant.

VON MARIA GAMBINO

Mülheim. Seit dem 1. Mai mietet Veranstalter Uli Tanas zusammen mit weiteren Akteuren das Gelände vom Entwickler Pandion AG an. Letztere baut auf dem Industriegelände des Schrottverwerfers Max Becker, der inzwischen am Niehler Hafen sitzt, ein neues Stadtquartier mit 1700 Wohnungen. Auf diesem Teil an der Widdersdorfer Straße 206 sollen die Bagger voraussichtlich erst im Jahr 2031 anrollen, da Pandion AG an anderer Stelle mit den Bauarbeiten starten wird. Wann, ist noch nicht klar, zuletzt hieß es noch in diesem Jahr.

Kölns neue Open-Air-Location mit dem Namen „The Max“ ist also von vorneherein als fünfjährige Zwischennutzung geplant. Das sei für ihn völlig in Ordnung, sagt Uli Tanas. „Hier war vorher der Schrottplatz, daher handelt es sich nicht um Gentrifizierung, und Wohnungen sind auch sehr wichtig. Wir freuen uns, dass wir diesen schönen Ort nun fünf Jahre beibehalten dürfen“, so Tanas, Gründer der Agentur 2Bild TV Events & Media, die unter anderem seit über 20 Jahren für das Telekom-Electronic-Beats-Programm arbeitet. Tanas produziert auch Kochsendungen für den WDR und hat zuletzt Anteile des c/o pop-Festivals übernommen, weil Gründer Norbert Oberhaus sich nach und nach zurückzieht.



Ein KI-Bild zeigt, wie es vor Ort aussehen könnte.
Foto: Uli Tanas/Al

Er baute zudem den ehemaligen Musiksender Viva2 mit auf. Das Industriegelände an der Widdersdorfer Straße liegt seit ungefähr sieben Jahren brach und war sich selbst überlassen, entsprechend verwildert fand Tanas es vor. Ab Ende Juli soll es für das Publikum geöffnet werden. Das sind zumindest die ambitionierten Pläne von Tanas und seinem Kollegen Sebastian Seick, Betreiber des Technoclubs Fi, der vor zwei Jahren ebenfalls an der Widdersdorfer Straße eröffnet hat. „Wir sind optimistisch. Mit der Stadt sind wir im Gespräch: Politik und Stadt wollen das Projekt. Auch die Familie Becker unterstützt es“, sagt Tanas. Den Bauantrag haben sie im Februar eingereicht. „Unser Ziel ist, mit etwas Kleinem anzufangen. Und wenn wir erst einmal diesen, bisher abgeschirmten Ort für das Publikum

öffnen. Auf dem asphaltierten Platz kann man Skateboard fahren oder hier einfach spazieren.“ Beachclub und Biergarten könne man recht zügig umsetzen, ist sich Tanas sicher. Es müsse dafür Sand aufgeschüttet werden und für die gastronomischen Bereiche sind Container vorgesehen. Perspektivisch geplant sind auch Paddle-Felder, dieses Jahr allerdings noch nicht. Aktuell führt er Gespräche mit möglichen Betreibern für den Beachclub sowie mit Kölner Gastronomen, die sich vorstellen können, einen Biergarten mit etwa 300 Plätzen zu betreiben. Tanas und Seick möchten den „wilden“ Charakter, so weit es geht, erhalten. Die im Bauantrag festgelegten 70 Parkplätze müssen demnächst jedoch von Unkraut befreit werden. Wie kam die Idee überhaupt zustande, zumal Tanas ohnehin stets

an mehreren Projekten gleichzeitig arbeitet? „Die Pandion AG ist vergangenen Herbst auf Sebastian Seick zugegangen, weil die ein Interesse haben, dass der Raum in der Zwischenzeit belebt wird. Als ich angesprochen wurde, wusste ich es zunächst nicht. Aber als ich hierher kam, fand ich es total schön. Es begeistert mich. Ich lebe seit 33 Jahren in Köln und kannte diesen Ort nicht“, sagt der gebürtige Schleidener. Mit Sebastian Seick gründet er die Tage eigens eine Firma für die Location. Ein weiterer Unterstützer ist Kulturmanager und Gastronom Roland Schmitz von der Off-Bar am Südbahnhof, der sich mit Zwischennutzungen auskennt und die ehemaligen Ehrenfelder Clubs Papierfabrik und Heinz Gaul mitaufgebaut hat. Wenn es nach Tanas geht, sollen im Sommer bereits die ersten Märkte, zum Beispiel Foodmärkte

stattfinden, für September ist ein Designmarkt angedacht. Gelegentlich soll es auch Konzerte geben, mit Schallschützern wurde auf dem Areal ein passender Ort für eine Bühne bereits definiert. Laute Veranstaltungen sollen aber die Ausnahme bleiben, da es in der Nachbarschaft viele Anwohner gibt. Die Gastronomie soll bis 24 Uhr geöffnet sein. „Die Kommerzialisierung steht hier nicht im Vordergrund. Viele haben sich auch schon gemeldet, weil sie ihre Outdoor-Sportkurse wie Yoga hier geben wollen, da sie im öffentlichen Raum nicht mehr erlaubt sind“, so der 53-Jährige. Es solle auch ein Ort sein für Communities, also Nachbarschafts- oder Vereinstreffen. Kinoabende, Kindertheater, Installationen und Ausstellungen – vieles sei denkbar. „Wir wollen möglichst jeden Tag öffnen.“



Graffiti fürs Genovevabad

VON RIKA KULSCHEWSKI

Mülheim. Konzentriert sprüht die zehnjährige Marija gelbe Farbe an die Außenwand des Genovevabads in Köln-Mülheim. Zuerst hat sie die Konturen der Schwimmreifen gezeichnet, dann füllt sie diese aus. Parallel sprühen weitere Jugendliche an anderen Stellen und machen die Fläche bunt. Schlussendlich entsteht so der Schriftzug „Schwimmen macht Spaß“. In den Buchstaben S, P, A und ß sind unterschiedliche Motive wie ein Sprungturm, eine Schwimmnudel und eine Schwimmbrille integriert. „Die Motivideen kommen von den Kids“, erzählt Raphael Mohr. Der Graffiti-Künstler hat den Schriftzug designt und hilft den Jugendlichen nun, das Kunstwerk an die Wand zu

bringen. „Wir haben eben ein paar Grundlagen besprochen, wie das man die Formen immer erst außen begrenzt, aber ansonsten geht es darum, dass die Kids kreativ werden und Spaß haben.“ Mohr wurde Anfang des Jahres von Kölnbäder mit einem Graffiti anlässlich des 60-jährigen Bestehens des Genovevabads beauftragt. Das Bild von schwimmenden Menschen prangt seit einiger Zeit an der Wand. In dem Zuge sei die Idee aufgekommen, dass ein weiteres Graffiti mit Jugendlichen aus dem Stadtteil entstehen könnte. Zumal Mohr im April ohnehin einen Workshop am August-Bebel-Haus angeboten hatte. „Wir finden das eine super Sache“, sagt Judith Jussenhofen, die Pressesprecherin der Kölnbäder GmbH. „Das Genovevabad ist ein Bad, das eigentlich alle Kin-

der in Mülheim spätestens zum Schwimmunterricht kennenlernen, und es ist eine Begegnungsstätte für den Stadtteil. Da ergibt es Sinn, dass Kinder und Jugendliche es verschönern.“ Und so haben Jugendliche, die regelmäßig in die Awo-Jugendeinrichtung August-Bebel-Haus gehen, zusammengetragen, was für sie das Genovevabad ausmacht. „Ich finde es richtig schön, dass wir Jugendlichen mitmachen können“, sagt der 15-jährige Liland begeistert, während er den blauen Hintergrund des Graffitis sprüht. „Es ist eine coole Erfahrung, vor allem an einem so öffentlichen Ort, wo es alle sehen können.“ Während das Motiv Form annimmt, laufen die Jugendlichen immer wieder zu Raphael Mohr und fragen, welche Farbe die richtige ist, was sie als Näch-

stes machen sollen und ob er helfen kann. Mohr hilft geduldig und motiviert sie immer wieder, selbst zu entscheiden und auf das Vorbild zu gucken. „Ich finde es wichtig, dass meine Arbeit einen größeren Wert als die Kunst selbst hat“, betont der Graffiti-Künstler. „Es macht die Kids glücklich, fordert sie und zeigt ihnen, dass sie was kreieren können.“ Im Anschluss zieht er dann die Linien nach, um dem Bild einen Feinschliff zu geben, aber es soll von den Jugendlichen sein. „Ich finde es richtig cool, dass Raphael uns eingeladen hat. Es passiert nicht jeden Tag, dass man etwas machen kann, und es macht richtig Spaß, kreativ zu sein und was Neues zu lernen“, sagt Marija und sprüht dann den orangefarbenen Schnabel der Schwimmreifenanteile aus.

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

Juwelier BEHRENDT
in Refrath
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10 - 13 und 14.30 - 17 Uhr + Sa. 10 - 13 Uhr
Mi.-Nachmittag geschlossen
Refrath • Dolmansstr. 14
☎ 02204/66783

GRUBENBLITZ
ROHR- UND KANALREINIGUNG · SAUG- UND SPÜLARBEITEN
DAMIT'S WIEDER GUT LÄUFT!

Abfluss verstopft?
24Std. NOTDIENST

Leverkusen 0214-50 40 30
Köln 0221-24 62 98
Wir suchen Mitarbeiter!
auch ohne Vorkenntnisse!

2.hand-Kaufhalle emmaus
Riesenauswahl auf 2000 m²
- stündlich neue Gebrauchtwagen, Küchen, Hausrat, Kleidung ...
Eigene Parkplätze - barrierefreier Zugang
Von Köln: S11 bis Dückerrath oder Linie 3/18 bis Thiekenbruch/Fußweg
Schlodderdicher Weg 48 • 51469 Berg. Gladbach
☎ 0152/28540306

Mo.-Fr.: 10:00 bis 19:00 Uhr
Samstag: 10:00 bis 16:00 Uhr

WÜNSCH'S heute

Der feine Fleischmarkt im Gewerbegebiet West...

...preiswert in EURO:

Schweinefilet in Roasted Garlic Marinade	100 g	1,29
Deutsche Qualitätshähnchenschenkel frisch	100 g	0,69
Lammfilet mariniert	100 g	2,99
Käseknacker im Naturdarm	100 g	1,24
Hausmacher Leberwurst 180 g Ministange	100 g	1,59
Jährlich DLG prämiert Königsberger Klopse mit Kapern und Soße	100 g	0,69
Kräuterbutter	100 g	1,99
Hauseigene pikante Gewürzmischung empfohlen für den Grill im Aromabeutel - 250 g = 5,08 €	100 g	2,03
★Roastbeef argentinisch frische halbe Stücke	100 g	2,49

Wurst, Fleisch, Convenience Food und Leckeres ...frisch, fix & fertig

Wünsch'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.

Lesen Sie unsere Inhalte auch auf

aktuell und regional **Rheinische Anzeigenblätter.de**

Sehen: Jahn!
Hören: Jahn!

1 Glas geschenkt

Ohne Einschränkungen
für alle Brillengläser: Kunststoff, Gleitsicht, hohe Stärken, usw.

50% gespart

optik jahn
HÖRakustik

Bild Deutschlands SERVICEKÖNIG
OPTIK JAHN
an der Spitze 34 Jahre

Für Vertragsunterbrechung und Auszeichnung verantwortlich: ServiceKönig Berlin

www.optikjahn.de info@optikjahn.de

50126 BERGHEIM Hauptstraße 13 Tel: 0227144593	50321 BRÜHL Unterstraße 100 Gleiser-Galerie Tel: 02230569045	51103 KÖLN-KALK Köln-Hochstraße 35 Köln-Arcaden Tel: 02213559360	51107 KÖLN-RATH Rheinstraße 629 City-Center-Park Tel: 0221961572	51143 KÖLN-PORZ Hermannstraße 2 Rheinberg-Galerie Tel: 022031902477	51465 BERGISCHE GLADBACH Hauptstraße 130 Tel: 02285738060	53226 BONN-BEUEL Kreuzstraße 1 Tel: 0228175070	53376 EUSKIRCHEN Neustraße 11 Tel: 0225175070
---	---	---	---	--	---	--	---

Optik Jahn Hörakustik ist ein Angebot der Optik Jahn GmbH · Von der Weiden-Str. 3 · 51149 Köln

STEUERBERATUNG

BUCHHALTUNG

TAX-JUR Fohr-E.M.B.G.E.N.B.R.O.I.C.H
F & E Rechtsanwalt UG (haftungsbeschränkt)

WIR MACHEN DAS FÜR SIE!



- Jahresabschlüsse
- Lohn- & Finanzbuchhaltung
- Gewinnberechnung
- Betriebsprüfungen
- Erbschaftssteuerrecht
- Land- und Forstwirtschaft
- Einspruchsverfahren
- Internationales Steuerrecht
- Steuerfahndungsfälle
- Steuerstrafverfahren
- Finanzgerichtsverfahren
- Vollstreckungsverfahren
- Haftfälle u.v.m.



Im Alters- und
Krankheitsfall
auch Hausbesuche
möglich.

Sie erhalten von
uns eine
persönliche
Beratung.

WIR VERTRETEN IHRE INTERESSEN!

Ansprechpartnerin: Anke Schmidt • kontakt@embgenbroich-ug.de

☎ 0800 - 77 40 100 (kostenlos)

50670 Köln • Im Mediapark 8 • www.embgenbroich-steuerberater.de

Elf Tipps in Köln für erfrischende sommerliche Tage und Abende

Auf in den Biergarten

Altes Schwimmbad Riehl

Auf dem Gelände eines früheren Freibads in Riehl liegt der weitläufige Rhein-Sommergarten „Altes Schwimmbad“. Mit seinen rund 600 Plätzen bietet das Areal unter alten Bäumen viel Platz zum Entspannen abseits des City-Trubels. Neben kühlen Getränken und frisch gezapftem Kölsch hält die Karte die typischen Biergarten-Klassiker wie Bratwurst, Pommes und Brezeln bereit. An der Schanz 2a, 50735 Köln, Tel. 0221/57072283, Öffnungszeiten: bei schönem Wetter Di-So ab 13 Uhr, koeln-biergarten.de

Johann Schäfer Biergarten

An der Agrippinawerft in der Südstadt befindet sich der Biergarten von Johann Schäfer auf einer Terrasse am Rheinufer. Das gastronomische Angebot unweit der Krankhäuser umfasst Speisen wie Burger, Currywurst und Pommes sowie frisch gezapftes Bier, das an einem umgebauten Wagen bestellt wird. Die Plätze bieten einen freien Blick auf das Wasser und die Südbrücke. Es werden keine Reservierungen angenommen. Agrippinawerft 30, 50678 Köln, Tel. 0221/16860975, Öffnungszeiten (wetterabhängig): Mi-Fr ab 15 Uhr, Sa+So ab 12 Uhr, johann-schaefer.de/biergarten

Biergarten am Aachener Weiher

Der Biergarten am Aachener Weiher gehört mit seinen zahlreichen Sitzplätzen im Grüngürtel zu den größten Außenbereichen der Stadt. Die Tische verteilen sich über eine weitläufige Fläche direkt am Wasser, die sowohl Platz für größere Gruppen als auch schattigere Bereiche unter Bäumen bietet. Gastronomisch setzt der Betrieb auf Selbstbedienung. Die Speisekarte umfasst Deftiges wie Schnitzel und Leberkäse, Imbissgerichte wie Currywurst und Pommes sowie eine Auswahl an Eis und Kuchen für den Nachmittag. Richard-Wagner-Straße, 50674 Köln, Tel. 0177/816 24 36, Öffnungszeiten: bei gutem Wetter täglich von 12 bis 24 Uhr, biergarten-aachenerweiher.de

Stadtgarten

Im Stadtgarten mischt sich das Publikum auf den Holzbänken unter den alten Bäumen. Ein großer Teil der Fläche ist mit Markisen überdacht, sodass man auch bei einem kurzen Schauer trocken sitzt. Neben dem Selbstbedienungs-Biergarten gibt es noch den bedienten Außenbereich des Restaurants. Auf der Karte stehen Flammkuchen, Burger und kleinere Snacks, wobei auch Vegetarier und Veganer eine gute Auswahl finden. Venloer Straße 40, 50672 Köln, Tel. 0221/952 99 4 21, Öffnungszeiten: Außenbereich bei schönem Wetter Mo-Fr ab 12 Uhr, Sa + So ab 11 Uhr, stadtgarten.de

Odonien

Zwischen rostigen Dinosauriern, Schraubenwesen und Insekten mit Scheinwerferaugen liegt einer der ungewöhnlichsten Biergärten Kölns: das Odonien. Im Skulpturenpark des Künstlers Odo Rumpf treffen Kunst, Schrott und Sommerbetrieb aufeinander. Hier lässt es sich entspannt ein Bier trinken, umgeben von skurrilen Metallskulpturen und offener Werkstatt-Atmosphäre. Das Gelände dient auch regelmäßig als Bühne für Märkte, Konzerte und Open-Air-Kino. Hornstraße 85, 50823 Köln, Tel. 0221/972 70 09, Öffnungszeiten: freitags 18–22 Uhr (Mai bis September), odonien.de

Rather Hof

Im Zentrum von Rath-Heumar liegt der Biergarten des „Rather Hof“, eingebettet in viel Grün. Ein großer Pavillon sorgt auch bei heißem Wetter für ausreichend Schatten. Kulinarisch wird die reguläre Karte regelmäßig durch wechselnde Wochenangebote ergänzt. Für Wein- und Bierfreunde gibt es außerdem wechselnde Monatsangebote. Zusätzlich sorgen Thementage für Abwechslung: mittwochs gibt es Burger, samstags frisch gegrillte Spareribs – jeweils auf Vorbestellung. Rös-rather Str. 676, 51107 Köln, Tel. 0221/864547, Öffnungszeiten: bei schönem Wetter täglich ab 17 Uhr, ratherhof.de

Hafenterrasse am Malakoffturm

Direkt am Rheinufer und durch den angrenzenden Malakoffturm windgeschützt liegt der Biergarten der Hafenterrasse am Wasser. Je nach Sitzplatz blickt man von hier aus auf die Hohenzollernbrücke oder den Rheinauhafen. Die Hafenterrasse selbst serviert ausschließlich Getränke; Speisen wie Pommes, Currywurst oder Flammkuchen können am direkt angrenzenden Matrosen-Grill bestellt und mit an die Tische genommen werden. Zudem ist es im Außenbereich gestattet, eigene Speisen mitzubringen. Am Schokoladenmuseum 1a, 50678 Köln, Öffnungszeiten: bei schönem Wetter täglich ab 11 Uhr

Dank Augusta in der Flora

Das mit dem „Award der Gastfreundschaft 2025“ ausgezeichnete Dank Augusta Gartenlokal in der Flora setzt auf ein Picknickkonzept im Grünen, bei dem die Gäste nichts selbst vorbereiten müssen. Gegessen wird auf der Terrasse, umgeben von den weitläufigen Gartenanlagen und Blumenbeeten der Flora. Neben kleinen Gerichten gibt es auch Kuchen, Snacks und ein breites Getränkeangebot. Am Botanischen Garten 1a, 50735 Köln, Tel. 0221/284 84 84, Öffnungszeiten: bei schönem Wetter Mi-So 11.30–18 Uhr, dankaugusta.de

Rheinterrassen

Am Deutzer Ufer liegt dieser Biergarten mit direktem Blick auf den Rhein und das Dompanorama. Neben Kaffee, Kuchen und kühlen Getränken sorgt eine Auswahl an warmen Speisen wie Currywurst, Schnitzel und Leberkäse für die passende Stärkung, während Waffeln den Nachmittag versüßen. Unter großen Sonnenschirmen lässt es sich hier entspannt verweilen. Rheinparkweg 1, 50679 Köln, Tel. 0221/284 76 12, Öffnungszeiten: bei schönem Wetter Mo-Do ab 16 Uhr, Fr ab 14 Uhr, Sa+So ab 12 Uhr, rheinterrassen.eu/biergarten

Brauwelt Köln

Auf dem geschichtsträchtigen Gelände der ehemaligen Sünner-Brauerei in Kalk verbindet der Biergarten der „Brauwelt Köln“ industriellen Charme mit traditioneller Gemütlichkeit. Unter alten Bäumen und Backsteinmauern sitzen Gäste hier im rechtsrheinischen Köln bei frisch gezapftem Kölsch, Weiss oder obergärigen Bierspezialitäten aus der hauseigenen Manufaktur. Die Küche setzt auf deftige Brauhausklassiker. Kalker Hauptstraße 260/262, 51103 Köln, Öffnungszeiten: bei schönem Wetter Mi-So ab 16 Uhr, brauwelt-koeln.de

Biergarten am Rathenauplatz

An der Südseite des Rathenauplatzes liegt dieser Biergarten mitten im Quartier Latäng. Betrieben wird die Anlage von einer lokalen Bürgergemeinschaft, was dem Ort eine nachbarschaftliche Atmosphäre verleiht. Getränke und Speisen werden in Selbstbedienung von einem Pavillon aus ausgegeben. Auf der Karte stehen Hellers Kölsch sowie bodenständige Snacks und kleinere Gerichte. Rathenauplatz, Roonstraße 48, 50674 Köln, Öffnungszeiten: bei gutem Wetter Di-So 15–23 Uhr, rathenauplatz.koeln/biergarten

Dieter Nuhr auf Tour

12.03.2027 KÖLN LANXESS Arena

09.04.2027 GUMMERSBACH SCHWALBE arena

09.10.2027 BONN TELEKOM Dome

28.01.2028 LEVERKUSEN Ostermann-Arena

LISA ECKHART ICH WAR MAL WER

10.12.2026 KÖLN LANXESS Arena

TORSTEN STRÄTER Die Zyklopen von Saint-Tropez

19.11.2026 GUMMERSBACH SCHWALBE arena

28.01.2027 OBERHAUSEN Andolf Weber-Arena

25.02.2027 KÖLN LANXESS Arena

26.11.2027 DÜSSELDORF Minskisch-Bertram-Halle

Weitere Termine unter agentur-luehr.de

Lesen Sie unsere Inhalte auch auf

aktuell und regional

Rheinische Anzeigenblätter.de

Galerie Jakob Köln

Verkaufen Sie ihre alten Sachen für bares Geld!

Bares für Wahres
Das Haus Ihres Vertrauens

Kostenlose Begutachtung und Expertise!
Vereinbaren Sie einen Termin!

Lieber direkt zum Experten!
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Juni	Juni	Juni	Juni	Juni
Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.
08.	09.	10.	11.	12.



bis zu
12.000 €
für Ihren
Pelz

Verkaufen lohnt sich JETZT! Profitieren Sie JETZT von den hohen Goldpreisen!

Wir kaufen an:

Wir zahlen bis zu

184,00 € pro Gramm

Altgold - Bruchgold - Zahngold - Münzen - Barren - Platin - Broschen - Ketten - Uhren - Medaillons - Goldmünzen (auch defekt) - Bernsteinketten/Schmuck - hochwertiges Silber - Tafelsilber - Bestecke - Modeschmuck - antike Puppen - Pelze und vieles mehr!

Wir prüfen Ihre Artikel auf Echtheit und bewerten diese transparent und nachvollziehbar nach aktuellem Marktwert (je nach Zustand und Nachfrage). Keine Verkaufsverpflichtung Ihres Stücks & diskret vorant! Wir freuen uns auf Ihren Besuch - und zahlen sofort.

Wir bieten auch
Haushaltsauflösungen
an und kaufen
Erbnachlässe auf!



Besuchen Sie uns in unserer Galerie oder vereinbaren Sie mit uns einen Termin!
JETZT ANRUFEN & TERMIN SICHERN! TERMINE NUR NACH TELEFONISCHER VEREINBARUNG!

0221 - 46619505

Inh. Sesge Macher . Ladengalerie:Eigelstein 30 - 50668 Köln

Mo. - Fr. 10-17 Uhr / Sa. 10-14 Uhr - E-Mail: galerie.jacob@gmx.de - www.galeriejakobkoeln.de

Auch Sonntags sind unsere Telefone besetzt! Jetzt Termin sichern!

Neben einem Bußgeld werden bis zu 14 000 Euro fällig

60 Schilder weisen am Kölner Rheinufer auf das Badeverbot hin. Foto: Büge

Rettungseinsatz? Rheinbadern droht Selbstzahlung

Baden im Rhein ist lebensgefährlich. Deshalb gilt im Kölner Stadtgebiet seit dem vergangenen September ein Badeverbot im Rhein. Bei Missachtung wird ein Bußgeld in Höhe von bis zu 1000 Euro fällig. Doch nicht nur das: Sollte ein Rettungseinsatz nötig werden, wird es für den Verursacher nochmals deutlich teurer.

VON ALEXANDER BÜGE

Köln. Und das hat auch seine Gründe. Denn der Aufwand für eine Rettung von Personen im Rhein (PRHEIN) ist für DLRG und Feuerwehr erheblich, kann aber je nach Lagebild und medizinischer Anforder-

lichkeit sowie der Einsatzdauer stark variieren. So können beispielsweise Führungsdienste (2 Fahrzeuge, 4 Einsatzbeamte), Rettungsdienste (2 Fahrzeuge, 4 Einsatzbeamte), Einsatzmittel wasserseits (1 Löschboot, 1 Rettungsboot, 8 Einsatzbeamte), Einsatzmittel luftseitig (1 Rettungshubschrauber, 3 Einsatzkräfte) Sonderfahrzeuge (Strömungsretter bzw. Rettungstaucher, 5 Einsatzbeamte) sowie Such- und Unterstützungsfahrzeuge (5 Fahrzeuge, 15 Einsatzkräfte) erforderlich werden. „Die Kosten für einen Rettungseinsatz PRHEIN können zwischen 6687,00 Euro und 14000,00 Euro variieren, wobei auch höhere Beträge möglich sind“, heißt es

vonseiten der Stadt auf Anfrage von Express - Die Woche.

Unterschieden wird dabei aber ganz klar, ob eine Person einen Rettungseinsatz selbst verursacht hat, beispielsweise durch unachtsames Verhalten und dem Missachten des Badeverbots, oder ob sich jemand aus Versehen in Gefahr gebracht hat. „Wer vorsätzlich handelt – beispielsweise das Badeverbot missachtet – muss die Kosten für den Einsatz selbst tragen“, teilt die Stadt weiter mit. „Bei allen anderen PRHEIN-Einsätzen hängt dies von der Versicherungsart des/der Patienten ab: Bei gesetzlich versicherten Personen ist der Kostenträger die gesetzliche Krankenkasse. Bei privat versicherten Personen werden diese

als Selbstzahler für die Kosten des Rettungsdienstesatzes in Anspruch genommen.“

Auch deshalb ist klar: Niemand sollte sich durch unnötiges Baden im Rhein in Gefahr begeben. Alleine im Jahr 2025 kam es in NRW zu 48 tödlichen Badeunfällen, wobei 21 Menschen in Flüssen ums Leben kamen. Der Grund: In Flüssen wie dem Rhein herrschen teilweise unberechenbare Kräfte, gegen die selbst erfahrene Schwimmer kaum ankämpfen können. Zudem entstehen an vielen Stellen Strudel, die Menschen tiefer ins Wasser ziehen können. Deshalb gilt in Köln am Rhein ganz klar: Das Verweilen in mehr als knöcheltiefem Wasser ist streng verboten.

Kühle Orte in der Stadt finden

Köln. Wem es jetzt Anfang Juni schon zu heiß ist, kann einen Service der Stadt Köln nutzen. Eine interaktive Karte wurde entwickelt, auf der kühle Orte eingetragen werden können. Das Projekt wurde bereits 2024 ins Leben gerufen. Es soll möglichst kühle Orte in Köln sichtbar machen und die Bürgerinnen und Bürger für Themen rund um Hitze sensibilisieren. Im Kölner Hitzeportal auf der städtischen Internetseite gibt es auch eine interaktive Stadtkarte. Hier können die Einwohnerinnen und Einwohner selbst ihre persönlichen kühlen Orte eintragen, die Schutz und Erholung vor den hohen Temperaturen bieten.

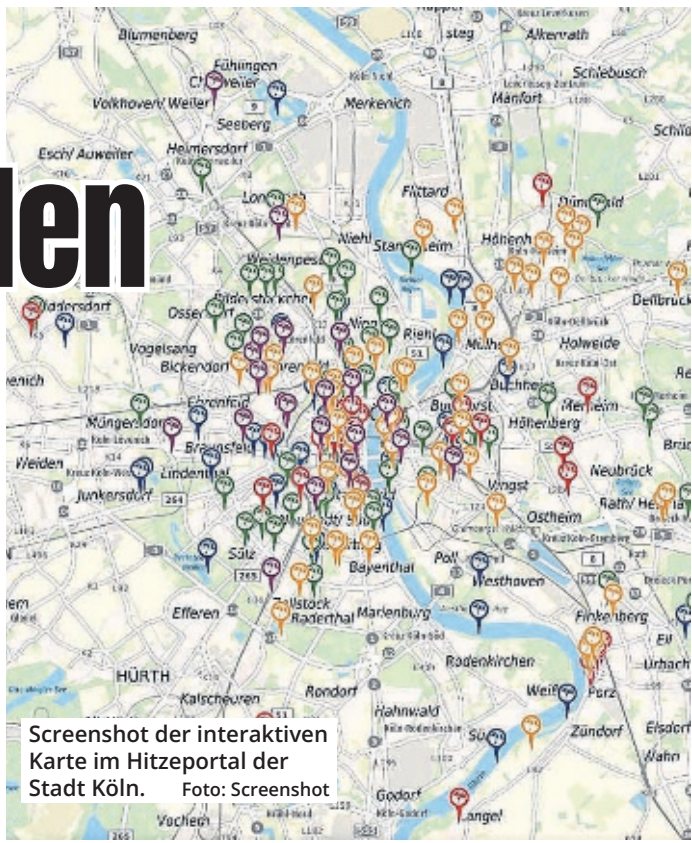
Kleine Symbole mit Sonnensymbolen auf der Karte zeigen, wo man es am besten aushalten kann. Dabei gibt die Farbe des Schirmchens Aufschluss über die Art des kühlen Ortes: Ein rotes Schirmchen steht für einen kühlen Innenraum, ein blaues Schirmchen ist ein Ort

am Wasser. Orange zeigt einen Platz im Schatten an, violett steht beispielsweise für einen Insider-Tipp.

Die Vielfalt der kühlen Orte ist groß: Schattige Sitzbänke in Parks zählen ebenso dazu wie Kirchen oder klimatisierte Einrichtungen. Ein Beispiel ist die Kirche St. Aposteln am Neumarkt: „Durch das dicke Mauerwerk und den recht dunklen Innenraum, herrscht hier auch bei extremen Außentemperaturen eine angenehme Kühle“, heißt es.

Neben Fotos, die neugierig auf die kühlen Oasen machen sollen, können die Nutzerinnen und Nutzer auch weitere Informationen hinzufügen. Dadurch wird die Stadtkarte kontinuierlich von den Kölnerinnen und Kölnern mit ihren Empfehlungen und Erfahrungen aktualisiert und entwickelt sich stetig weiter.

Das Eintragen eines kühlen Ortes sei einfach: Die Nutzerinnen und Nutzer setzen ein-



fach einen Punkt auf der digitalen Hitzeportal-Karte. Zusätzlich können sie den Namen des Ortes angeben und, falls möglich, kurze Hinweise zu Öffnungszeiten oder eventuellen Kosten hinzufügen. Einige Beispiele aus dem Portal sind:

- Wasserspielplatz im Beethovenpark (Sülz)
- Die Stadtbibliothek ist im Kundenbereich durch eine Klimaanlage gekühlt (Innenstadt)
- Wasserspiele auf dem Pariser Platz (Chorweiler)
- Fühlinger See (Fühlingen).

(red.)
stadt-koeln.de/hitzeportal

Su säht mer en Kölle

Duseldeer

Do fahre ich ganz brav op der Autobahn om Meddelstriefe un well jrad räats rüvver op die räächte Sigg erüvverwächsele. Do kom doch verhaftich su e Duseldeer vun Fahrer met singer Strunkess (Angeberauto) räatts aan mer vörbejeschosse. Do hat ich fies Dusel (Glück) gehatt. Wör do nit widder minige Schotzengel jewäse, dä zom

Jlökk immer op mich oppass! Mer ess et ävver en däm Momang (Moment) janz duselich (schwindlig) jewoode. Durch su en Duselei passeeren de mihtste Unfälle. Ich hann dann och beim Enschlofe lang enjeduselt (eingeschlafend) ben.

Katharina Petzoldt



Lesen Sie am Sonntag

Wir heizen das Fieber an

Die schönsten Fußballorte der Welt & WM-Quiz

Foto: Shutterstock

Überall wird alles nur noch mit Duft angeboten

Das stinkt uns ganz gewaltig!

schnell. schneller. Sonntag EXPRESS

Deutschland trennt - aber es geht noch besser

Duale Systeme starten bundesweite Aufklärungsoffensive Infos online unter www.muelltrennung-wirkt.de/de/deutschland-trennt/



„Deutschland trennt.“ Vom 6. bis 21. Juni findet die große Aktionswoche mit bundesweit 500 Events statt. Foto: Mülltrennung-wirkt/Gaby Isenhardt

Region (red). Ob Verpackungsrecycling funktioniert, hängt maßgeblich von der richtigen Mülltrennung ab – und in Deutschland gibt es noch Verbesserungspotenzial. Gemeinsam mit kommunalen Abfallberatungen, Entsorgungsunternehmen und großen Handelsketten starten die dualen Systeme vom 6. bis 21. Juni mit der bundesweiten Aktion „Deutschland trennt.“ die bislang größte Partneraktion für richtige Mülltrennung in Deutschland. Windeln, Staubsaugerbeutel, Batterien oder Lebensmittelreste: Rund 30 Prozent der in Gelben Tonnen und Gelben Säcken gesammelten Abfälle gehören nicht dort hinein. Diese sogenannten Fehlwürfe bremsen eine effiziente Kreislaufwirtschaft aus und führen zum Verlust wertvoller Rohstoffe. Ursache sind häufig fehlendes Wissen oder längst widerlegte Mythen beispielsweise die Annahme, Verpackungen würden nicht recycelt, sondern größtenteils verbrannt oder ins Ausland exportiert. Das will die Aktion „Deutschland trennt.“ ändern. Mit der bundesweiten Aufklärungsoffensive engagieren sich die dualen Systeme gemeinsam mit kommunalen Abfallberatungen, Unternehmen der Abfall- und Entsorgungswirtschaft sowie führenden Handelsunternehmen aus den Bereichen Lebensmittel, Baumarkt, Drogerie und Biohandel für mehr und bessere Mülltrennung.

Aus recycelten Verpackungen entstehen in Deutschland jährlich rund vier Millionen Tonnen Sekundärrohstoffe. Sie sind eine wichtige Rohstoffquelle für die Herstellung neuer Verpackungen und Produkte. „Deutschland trennt bereits, das Potenzial ist aber nicht ausgeschöpft. Vor dem Hintergrund der wachsenden Bedeutung von Kreislaufwirtschaft

und Ressourcenschutz wollen wir mit „Deutschland trennt.“ möglichst viele Menschen erreichen, informieren und motivieren, ihre Abfälle richtig zu trennen“, sagt Axel Subklew, Sprecher der Initiative „Mülltrennung wirkt“. Die Initiative der dualen Systeme organisiert die gemeinsame Aufklärungsaktion zentraler Akteure der Kreislaufwirtschaft in Deutschland.

Bundesweite Aufklärungstour: 500 Live-Events, 20 Aufklärungsshowtrucks, 16 Tage: Vom 6. bis 21. Juni ist die Aktion „Deutschland trennt.“ bundesweit in Städten und Gemeinden unterwegs. Wie trennt man Joghurtbecher richtig? Und muss dieser vorher ausgewaschen werden? Wohin entsorge ich Batterien und Akkus? Vor Ort beantworten Aktionssteams aus Spezialistinnen der kommunalen Abfallberatungen und der dualen Systeme sowohl lokale als auch grundsätzliche Fragen der Bürgerinnen zu richtiger Mülltrennung. Rund um die Showtrucks und aufmerksamkeitsstarke XXL-Verpackungen laden sie Bürgerinnen auf zentralen Plätzen zu Dialog und Mitmachaktionen mit ihrem Maskottchen TRENN-BÄR ein. Die Expertinnen der Abfallberatungen besuchen außerdem Kitas, Schulen und Unternehmen mit maßgeschneiderten Informations- und Lehrmaterialien der dualen Systeme. Als „Trennbotschafterinnen“ geben sie der Aktion vor Ort ein Gesicht, etwa auf Aktionsplakaten in der Stadt. Lokale Entsorgungsunternehmen ermöglichen Besucherinnen darüber hinaus Einblicke in die Praxis, beispielsweise mit Besuchen ihrer Sortieranlagen. Alle teilnehmenden Kommunen und Termine der Aktion „Deutschland trennt.“ finden Sie auf der Aktionswebsite.

Handelspartner zeigen Verantwortung am Point of Sale
Rund 8,4 Millionen Tonnen Verpackungsabfälle fielen 2023 bei privaten Endverbraucherinnen in Deutschland an. In bundesweit rund 13.700 Märkten engagieren sich die 13 Handelspartner der Aktion „Deutschland trennt.“ direkt beim Einkauf für das korrekte Trennen gebrauchter Verpackungen. Sie informieren ihre Kundinnen mit Plakaten, über ihre Social-Media-Kanäle, mit Einkaufsinformationen und Aktionen auf ihren Parkplätzen. Die überdimensionalen XXL-Verpackungen zeigen Produkte ihrer Handelsmarken.

Breites Aktionsbündnis für mehr Kreislaufwirtschaft
Verbraucherinnen in Deutschland übernehmen eine zentrale Rolle für die Kreislaufwirtschaft: Je mehr und je besser sie Abfälle trennen, desto effizienter ist das Recycling von Verpackungen. Richtige Mülltrennung ist ein wesentlicher Baustein einer funktionierenden Kreislaufwirtschaft. Ziel der Aktion „Deutschland trennt.“ ist es, die Sammelmengen und -qualitäten gebrauchter Verpackungen zu erhöhen und damit einen Beitrag zum Klima- und Ressourcenschutz zu leisten. Die 2024 erstmals gestartete Partneraktion „Deutschland trennt.“ wird im Juni fortgesetzt. Kommunen, Hersteller, Handel, Abfall- und Entsorgungswirtschaft sowie die dualen Systeme mit ihrer Initiative „Mülltrennung wirkt“ informieren über richtige Mülltrennung und Recycling – bisher jedoch meist einzeln. Mit der dialogorientierten Aufklärung vor Ort in kommunalen Entsorgungsgebieten und in Partnermärkten will das Aktionsbündnis möglichst viele Menschen in Deutschland erreichen.

Vor-Ort-Quiz mit tollen Preisen! Jetzt Termine online checken.

FÜR UNSERE UMWELT.

müll trennung- wirkt.de

Eine Initiative der dualen Systeme.

EXPRESS Die Woche

Köln

1,073 Mio. Einwohner
86 Veedel
9 Bezirke
1 EXPRESS - Die Woche

Auch online unter **YOURJOB.de** **Stellenmarkt**

Arbeitsangebote

Handwerker, Innenverputz, Trockenbau, Fliesen, Elektrik, Tapezieren, Streichen ☎ 0157-53841909

Verkäuferin (m/w/d), flexibel in Teilzeit, für Imbiss in der Innenstadt gesucht. ☎ 0151-23324392

Arbeitsgesuche

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

Ehepaar sucht Gartenarbeit (Dauerstellung) 0163-1941947

Erlidige 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

Gartenarbeit aller Art. Sorgfältig, preiswert, schnell, Grünabfall-Entsorgung ☎ 0157-87070585

Stellenangebote Auszubildende

Ausbildungsplatz zum Steuerfachangestellten (m/w), Abitur oder Fachabitur, Steuerberater, Türkischkenntnisse erwünscht, mail@dr-barthel.de, 0221 53990.

Rheinische Anzeigenblätter.de aktuell und regional

Stellenangebote

Berater (m/w/d) im Bereich Flirt & Erotik gesucht. Gute Verdienstmöglichkeiten, Home Office möglich. Tel. 0221-964464228

Privathaushalt in Köln-Lindenthal sucht Haushälterin für 3 Tage die Woche, jeweils für 4 Stunden, in Festanstellung. Bitte senden Sie Ihre Bewerbung an die folgende email Adresse: haushaltin@linden.de

Lagerarbeiter/Staplerfahrer für gut bezahlte unbefristete Dauerstellungen AGILIS-Zeitarbeit GmbH ☎ 0221-234785

Ihre Anzeigen auch online!

Stellenanzeigen.de **YOURJOB.de**

Rheinische Anzeigenblätter.de

ANZEIGEN SCHALTEN GANZ EINFACH ONLINE!

✓ jederzeit
✓ Anzeigen gedruckt und online auf **YOURJOB.de**

rheinische-anzeigenblaetter.de/anzeigen

Niederberger Gruppe ... seit 1924

sucht **Reinigungskräfte** für unser Objekt in **Köln-Porz**.
AZ: Mo. - Fr. ab 06:00 Uhr, 3 - 4 Stunden täglich
Bei Interesse bitte unter 0163/6352249 melden.

Niederberger Gruppe ... seit 1924

sucht **eine/n Elektriker/in** auf Minijob-Basis (gerne auch Renter/innen), Führerschein Klasse B empfehlenswert.
AZ: Fr. ab 08:00 Uhr
Bei Interesse bitte unter 02203-935260 melden

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

Unsere Zeitung zustellen!

Wer mindestens 13 Jahre alt ist und am Wochenende wenige Stunden Zeit hat, kann sich bei uns über einen flexiblen Zuverdienst freuen.

EXPRESS die Woche

Freie Stellen in Ihrer Nähe:

☎ 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

Account Manager

(m/w/d) in Vollzeit für den Bereich Bonn

Der Verlag Rhein-Sieg Anzeigenblatt bringt das führende Anzeigenblatt im Bereich Bonn heraus. Wir beraten und betreuen zahlreiche mittelständische Unternehmen aus Handel, Handwerk und Gewerbe rund um die optimale Vermarktung ihrer Produkte und Dienstleistungen. Zu unserem Produktportfolio gehören klassische Anzeigenwerbung, Prospekte und eine Vielzahl digitaler Produkte.

Wir bauen unser Team weiter aus und suchen Sie als Account Manager (m/w/d) zum nächstmöglichen Zeitpunkt. Kommunikationsstarke Kolleg:innen, die sich für Medien begeistern und gemeinsam mit uns am Erfolg unserer Kunden arbeiten möchten, sind herzlich willkommen.

Was wir bieten:

- Eine attraktive Vergütung
- 30 Tage Urlaub im Jahr
- Mobiles Arbeiten im Büro, von zu Hause oder direkt beim Kunden vor Ort
- Ein familiäres Team auf Augenhöhe mit einem starken Zusammenhalt
- Spannende Projekte, flache Hierarchien und kurze Entscheidungswege
- Regelmäßige Weiterbildung und Coaching

Ihre Aufgaben:

- Gemeinsam mit Ihren Kolleg:innen betreuen Sie unsere lokalen Kunden vor Ort und erarbeiten gemeinsam mit Ihren Kunden optimale Werbekonzepte; egal ob klassisch Print oder Digital.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann bewerben Sie sich jetzt hier:

Rhein-Sieg-Anzeigenblatt GmbH, z.Hd. Petra Fischer, Pfaffenweg 15, 53227 Bonn oder per E-Mail: bewerbung@schauenster-bonn.de

Ein Angebot von: **Rheinische Anzeigenblätter.de**

Ihre Anzeigen auch online!

Der Online-Marktplatz **kleinanzeigenmarkt** -meinland.de

Kölle putzmunter feiert Jubiläum

Mit über 200000 Teilnehmern gegen den Müll in ganz Köln



Auch auf der Schildergasse wurde in den letzten Jahren bereits fleißig gesammelt. Foto: AWB

Eine tolle Aktion feiert jetzt ihr ganz großes Jubiläum. Kölle putzmunter gibt es nun schon seit 25 Jahren. Und die Botschaft ist weiterhin klar: Durch ein bisschen Engagement in den Veedeln kann jeder zu einem lebenswerteren Köln beitragen.

von ALEXANDER BÜGE

Köln. Und genau das haben in den letzten 25 Jahren über 200.000 Teilnehmer getan. Bei mehr als 5000 Aktionen haben sie Müll sowie Abfallreste zusammengetragen und letztlich an die Abfallwirtschaftsbetriebe Köln (AWB) zum Abtransport übergeben. Ein freiwilliges und unentgeltliches Engagement für ein schöneres Köln, das gar nicht hoch genug bewertet werden kann. Seit 25 Jahren zeigt sich hier, was möglich ist, wenn eine ganze Stadt gemeinsam anpackt: Tausende Kölnerinnen und Kölner setzen ein starkes Zeichen für Verantwortung, Ge-

meinschaft und die Liebe zu ihrem Veedel“, sagt Thomas Thalau, der Vorsitzende der AWB-Geschäftsführung. „Dieses beeindruckende Engagement für ein sauberes Köln ist gelebter Bürgersinn – und etwas, worauf wir alle mit Stolz blicken können.“

Besonders erfreulich: Das Interesse sich bei der Aktion zu engagieren ebbt nicht ab. Ganz im Gegenteil. So wurden allein im vergangenen Jahr im Rahmen von Kölle putzmunter 552 Aktionen durchgeführt, bei denen die AWB insgesamt 6225 Kinderhandschuhe, 9605 Erwachsenenhandschuhe und 18.635 Müllbeutel an 23.630 Teilnehmer ausgeliehen hat. Ein Trend, den auch William Wolfgramm erfreut, der Beigeordnete für Klima, Umwelt, Grün und Liegenschaften der Stadt: „Ein sauberes Köln geht uns alle an. Daher verdient es größten Respekt, dass so viele Kölnerinnen und Kölner jedes Jahr aufs Neue bei ‚Kölle putzmunter‘ mit anpacken und damit zeigen, dass ihnen eine saubere Umwelt wichtig ist“, sagt Wolfgramm. „Für diesen un-

ermüdlichen Einsatz zugunsten der gesamten Stadtgesellschaft möchte ich mich ganz herzlich bedanken.“

Gleichzeitig ist klar: In Köln gibt es immer noch zu viele Menschen, die ihren Müll einfach rücksichtslos auf Straßen, in Parks oder Wäldern hinterlassen. Entsprechend wichtig ist es, dass auch in Zukunft viele Menschen im Rahmen von Kölle putzmunter mit anpacken.

Ein Engagement ist dabei einfacher denn je. Schließlich unterstützt die AWB das Vorhaben das gesamte Jahr über. So werden nach einer unkomplizierten Anmeldung einer Aktion auf der Website der AWB und der dafür benötigten Materialien beispielsweise Handschuhe und Müllsäcke zur Verfügung gestellt. Nach dem Ende der Aktion wird das Gesammelte letztlich an einem vereinbarten Treffpunkt abgeholt und entsprechend entsorgt. So soll auch in den nächsten Jahren dafür gesorgt sein, dass engagierte Bürger die Chance haben, Köln ein kleines Stück lebenswerter zu machen.



Selbst die Roten Funken haben sich schon bei Kölle putzmunter beteiligt.

Foto: AWB

Veranstaltungen im
Bezirksrathaus Porz 2026

Lily und Lily (Premiere)

Komödie mit Franziska Traub,
Rebecca Lara Müller, Alexander Milz u.a.
Sa., 12. September 2026, 20 Uhr

Medden us dem Levve

Kölsche Lebensart mit viel Satire, Komik und
handgemachter Live-Musik
Fr., 18. September 2026, 20 Uhr

Ingo Appelt

„Männer nerven stark“
Fr., 2. Oktober 2026, 20 Uhr

Das Fräulein Wunder

Musikalische Komödie von Murat Yeginer
Fr., 9. Oktober 2026, 20 Uhr

Christian Ehring

„Versöhnung“
Sa., 14. November 2026, 20 Uhr

www.rathaussaal-porz.de
alle Karten unter:

köln ticket Hotline 0221 221 2801 &
west ticket bonn ticket

T: 0221 221 - 97333

aktuell und regional

Bewerbung eingereicht: Die Kölner wollen in Münchner Festzelte rein

Gaffel plant Oktoberfestrevolution

Muss man sich mal vorstellen: Das Kölsch würde wohl in den klassischen Bierkrügen angeboten.

Foto: Rawf8 - stock.adobe.com

Die Kölner Gaffel-Brauerei bereitet sich auf einen Coup vor. Die Vision: Auf dem Münchner Oktoberfest, urbayrische Tradition seit 1810, fließt in Zukunft Kölsch aus dem Fass!

VON MARCEL SCHWAMBORN

Köln. Hintergrund: Ein Münchner Gastronom klagt derzeit gegen das Vergabesystem der Stadt München und fordert eine europaweite Ausschreibung der großen Festzelte. Zwar hat die Vergabekammer Südbayern diesen Eilantrag in erster Instanz abgewiesen. Da der Kläger jedoch Beschwerde beim Bayerischen Obersten Landesgericht angekündigt hat, bleibt der formelle Unterschriften-Stopp für die Zulassungsverträge mit den Wirten vorerst bestehen. Der neue grüne OB hat angekündigt, dass er offen sei für das

Verfahren. In diesem rechtlichen Schwebezustand kommen jetzt die kühnen Kölner Gaffel-Brauer ins Spiel. Die haben bei der verantwortlichen Stelle in Bayern eine Bewerbung abgegeben. Diese liegt dem EXPRESS vor. Im Schreiben bekundet die Kölner Traditionsbrauerei (gegr. 1908) ihr „grundsätzliches Interesse an einer zukünftigen Teilnahme am Oktoberfest in München“.

Als traditionsreiche Familienbrauerei mit jahrzehntelanger Erfahrung verfüge das Unternehmen „über umfangreiche Kompetenz im Bereich Volksfeste, Großevents und Festivalformate mit hohen Besucherzahlen.“ Dazu zählt die Privatbrauerei „unter anderem langjährige Erfahrungen bei sehr großen Volksfesten wie dem Kölner Oktoberfest.“

Umfangreiche Aktivitäten im Kölner Karneval, „der hinsichtlich seiner kulturellen Bedeutung, organisatorischen Anforderungen und Besucherzahlen durchaus mit dem Oktoberfest vergleichbar ist“ kämen hinzu, ebenso das Open-Air- und Festivalformat „Jeck im Sunnesching“. Man würde sich daher freuen, frühzeitig Informationen zu möglichen Bewerbungsverfahren und Beteiligungsverfahren zu erhalten. Da Kölsch zu den bekanntesten Bierstilen der Welt zähle und auch international eine hohe Wertschätzung erfahre, zeigt sich Gaffel überzeugt, dass eine Beteiligung einer Kölsch-Brauerei am Oktoberfest „auf großes Interesse stoßen und eine besondere Aufmerksamkeit erzeugen würde.“

Das diesjährige Oktoberfest findet vom 19. September bis 4. Oktober 2026 statt. Die Festzelte teilen sich traditionell heimische Brauereien wie Paulaner, Hofbräu, Augustiner oder Löwenbräu auf.

Stadt will einige Baustandards senken

VON JULIA HAHN-KLOSE

Köln. Der Wohnungsbau in Köln soll weniger kosten. Dafür wollen Stadtverwaltung und Wohnungswirtschaft die Auflagen beim Klimaschutz senken. Durch weniger Vorgaben soll Bauen günstiger werden und mehr Wohnungen entstehen. Mit dem Dialog „Köln baut bezahlbar“ will die Verwaltung mit den Wohnungsunternehmen zudem Hemmschwellen identifizieren, die Baukosten in die Höhe treiben. Hohe Baukosten bedeuten auch hohe Mieten für den entstehenden Wohnraum. Und in Köln fehlt es gerade an bezahlbaren Wohnungen. Gleichzeitig sollen die städtebaulichen Ziele Kölns gewahrt bleiben, wie etwa eine bestimmte Quote an Grünflächen und Spielplätzen pro neuer Wohnung.

Moderatorin und Mediatorin zwischen den Ämtern ist Francka Schinkel, Leiterin der Wohnungsbauleiste der Stadt. Sie hat erste 22 Punkte vorgestellt, über die der Rat am 2. Juli entscheiden soll. Davon sind drei Punkte besonders entscheidend.

Nummer eins ist die Zulassung eines anderen Standards nach dem Gebäudeenergiegesetz, als es bislang die Klimaschutzleitlinien vorgeben. In Köln gilt der Effizienzhaus-Standard (EH) 40, bundesweit EH 55. Je kleiner die Zahl, desto energieeffizienter ist ein Haus. Allerdings ist ein EH-40-Haus auch teurer im Bau. Ein Bau-träger soll künftig auch den geringeren Energiestandard (55) wählen dürfen, dafür das Haus aber mit Wärme aus 100 Prozent erneuerbaren Energien versorgen.

Der zweite Punkt ist die Stellplatzverordnung. Sie besagt, wie viele Auto- und Fahrradparkplätze einzuplanen sind. Diese Verordnung will die

Verwaltung bis zum Ende des Jahres grundlegend überarbeiten. Vor allem Genossenschaften sollen es leichter haben.

Der dritte Punkt ist eine Änderung des Kooperativen Baulandmodells. Das schreibt unter anderem vor, dass Investoren beim Bau größerer Projekte auch Grünflächen, Spielplätze und Kitas mitbauen müssen. Von zum Beispiel 10.000 Quadratmetern bleiben dann mitunter nur 6000 übrig, auf denen tatsächlich Wohnungen entstehen - 60 Prozent also. Dieser Anteil soll erhöht werden. Zum anderen soll der Faktor verän-

Die Stadtverwaltung will mit dem Projekt „Köln baut bezahlbar“ die Auflagen im Wohnungsbau senken.

Foto: Cyril PAPOT - stock.adobe.com

dert werden, mit dem die Stadt berechnet, wie viele Personen statistisch in ein neues Quartier ziehen. Der liegt aktuell bei 2,3 Personen pro entstehender Wohneinheit. Tatsächlich veröffentlicht die Stadt aber seit Jahren in ihren Statistiken, dass pro Haushalt im Schnitt in Köln nur 1,86 Personen leben. Die Berechnung will die Stadt nun überprüfen.

ANZEIGE

ANZEIGE

Cholesterinsenker

Warum machen sie uns müde und erschöpft?

Sie nehmen cholesterinsenkende Medikamente ein und fühlen sich oft müde und erschöpft oder haben Muskelbeschwerden? Das steckt dahinter ...

Fast acht Million Deutsche nehmen aufgrund eines zu hohen Cholesterinspiegels Statine (cholesterinsenkende Medikamente) ein. Diese reduzieren das Risiko zahlreicher Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wie bei fast allen Arzneimitteln kann es aber auch bei Statinen – neben deren positiver Wirkung – zu unerwünschten Begleiterscheinungen kommen. So kann eine Statintherapie etwa von anhaltender Erschöpfung, dem Gefühl ständiger Müdigkeit oder auch muskulären Problemen begleitet sein. Aber woran liegt das?

Zu wenig Coenzym Q10!

Statine reduzieren nicht nur die Bildung von Cholesterin, sondern ungewollt auch die körpereigene Produktion von Coenzym Q10. Im Gegensatz zu dem überschüssigen Cholesterin ist dieser Stoff lebenswichtig für unseren Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – besonders von Herz und Muskulatur. Ist zu wenig davon vorhanden, kann es zu den oben genannten Begleiterscheinungen kommen.

Zusätzlicher Abbau

Die Grundproblematik: Auch mit zunehmendem Alter nimmt der körpereigene Coenzym Q10 Spiegel ab. Bereits mit 40 Jahren reduziert er sich bei Männern wie Frauen um rund ein Drittel. Patienten, die Cholesterinsenker verschrieben bekommen, trifft es also gleich doppelt. Immer mehr Kardiologen emp-

fehlen daher, neben den Cholesterinsenkern zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen. In den USA ist diese Kombination längst gängige Praxis. Nicht zuletzt deshalb ist Coenzym Q10 eines der meistgekauften Nahrungsergänzungsmittel überhaupt.

Sinnvolle Ergänzung

In Österreich vertrauen die Apothekenkunden hier vor allem auf ein Produkt: Dr. Böhm® Coenzym Q10.* Nur eine Kapsel davon liefert die empfohlene Tagesdosis von 100 mg. Es ist in seiner Zusammensetzung einzigartig und überzeugt Ärzte wie auch Apotheker unter anderem durch folgende Punkte:

- **Bioverfügbarkeit**

Da Coenzym Q10 fettlöslich ist, wurde der Nährstoff in den Kapseln von Dr. Böhm® in Öl gelöst. Nur so kann es vom Körper gut aufgenommen werden. Man kennt dies auch vom Karottensaft, den man immer mit ein paar Tropfen Öl verfeinern sollte, um das enthaltene Vitamin A besser aufnehmen zu können.

- **Höchste Qualität nach Arzneimittelstandards**

Wie alle anderen Dr. Böhm®-Produkte werden auch die Coenzym-Q10-Kapseln nach höchsten Arzneimittelstandards produziert – keine Selbstverständlichkeit. So können Sie auf die Sicherheit und Qualität des Produktes vertrauen.

Gestalten Sie Ihre Statintherapie sinnvoll mit der Ergänzung Dr. Böhm® Coenzym Q10.

*Apothekenabsatz: Coenzym Q10 lt. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 03/26

FRAGE an den Experten

Dr. Christine Kiesel
Allgemeinmedizinerin

Ubichinon oder Ubichinol?

Coenzym Q10 ist in zwei Formen verfügbar: Ubichinon und Ubichinol. Obwohl beide im Körper vorkommen, unterscheiden sie sich in ihrer physiologischen Rolle. Für die Energieproduktion von Herz und Muskeln liegt die überzeugendste Studienlage eindeutig für Ubichinon vor.

Achten Sie beim Produktvergleich auf diesen wichtigen Unterschied.

PRODUKT-TIPP

DIE ERGÄNZUNG ZU CHOLESTERINSENKERN

NEU

Dr. Böhm® Coenzym Q10

- ✓ Nur 1x täglich – 100 mg Ubichinon
- ✓ Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)
- ✓ Sehr gute Bioverfügbarkeit – in Öl gelöst

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Coenzym Q10 gerne für Sie unter:
PZN: 20398051 (30 Stk) UVP: 19,90 €