

EXPRESS

Die Woche

Ausgabe Kalk / Deutz / Mülheim / Rath / Heumar
03./04. Juli 2026 | 27. 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

MARKISEN & MARKISENTÜCHER

JETZT AKTION 15% MARKISEN

75 Jahre HERSCHE FRANZ AACHEN
ZELTE UND PLANEN GMBH
Tel. 0228 466989
info@franz-aachen.com
Große Ausstellung: Röhlstraße 27 | 53227 Bonn-Beuel
MARKISEN | MARKISENTÜCHER | WINTERGARTENBESCHATTUNGEN | GLASDÄCHER | TEXTILE KONFEKTION

caritas für köln

Zuhause gut versorgt
Pflege zu Hause in ganz 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

Wo es in Köln am heißesten ist

Köln. Studien belegen: Ein hoher Versiegelungsgrad fördert die Wärmeentwicklung in der Stadt. 2025 hatte die Deutsche Umwelthilfe erstmals einen „Hitzebetroffeneneck“ berechnet. Der sogenannte HBI ist ein Maß dafür, wie stark Menschen von Hitze, Versiegelung und fehlendem Grün betroffen sind. Köln hat mit einem HBI von 15,98 in NRW den zweit schlechtesten Wert nach Euskirchen (16,6). Dazu trägt vor allem ein Versiegelungsgrad von 49,7 Prozent bei. Asphaltflächen verhindern zudem das Versickern von Wasser bei Starkregen, die Gefahr von Überschwemmungen ist die Folge.

Ehrenfeld ist mit 81,3 Prozent versiegelter Fläche am stärksten betroffen. Es folgen die nördliche Altstadt und Raderberg. Am grünsten dagegen sind Veddel am Stadtrand wie Libur, Roggendorf/Thenhoven und Langel. Dort, wie auch am Äußeren Grüngürtel oder der Wahner Heide, sind die Temperaturen um einige Grad niedriger. Das zeigt unter anderem auch eine Karte des Deutschen Zentrums für Luft- und Raumfahrt. Dabei wurden auf Basis von Satellitendaten die Durchschnittswerte der Oberflächentemperatur von Juni, Juli und August in den Jahren 2013 bis 2024 für den Großraum Köln einbezogen. Bis zu 45 Grad wurden dabei gemessen. Der Rhein wird von Wissenschaftlern als „blaue Infrastruktur“ bezeichnet: Wasserflächen haben wie Stadtgrün einen Kühlungseffekt.

All diese Erkenntnisse sind nicht neu, wurden aber in den vergangenen Jahren vernachlässigt. „Wir haben Nachholbedarf“, stellte denn auch Umweltdezernent William Wolfgramm in der ARD-Story „Zugepflastert – Wie retten wir unsere Städte vor dem Hitzekollaps?“ fest. So fanden zuletzt Entseidelungen an mehreren Orten im Stadtgebiet statt, unter anderem auf Schulhöfen. Mit dem Förderprogramm „Grün hoch 3“ bestärkt die Stadt Mieter und Eigentümer, wenn es um Fassaden- oder Dachbegrünungen, den Rückbau von Schotterflächen oder das Anlegen von Hochbeeten geht. Dennoch wird es in den kommenden Jahren noch wärmer werden, so eine Studie des Deutschen Wetterdienstes: Im Zeitraum 2031 bis 2060 verdoppelt sich demnach die Zahl der Hitzetage (30 Grad und mehr) in Köln auf bis zu 22 pro Jahr.

(jwö/cgh.)

CSD in Köln: Drei Tage Ausnahmezustand mitten in der City

Party, Pride und Parade



Foto: Dreadlock - stock.adobe.com

Fast 600 Millionen Miese!

von MICHAEL FUCHS

Köln. Die Finanzkrise der Stadt Köln nimmt immer größere Dimensionen an. Man erwarte für 2026 jetzt ein Haushaltsdefizit von 594,8 Millionen Euro, teilte Kämmerin Dörte Diemert mit. Die bisherigen Sparbemühungen „wurden von der gegenwärtigen Zuspitzung der kommunalen Finanzkrise überrollt“, sagte sie. Ursprünglich hatte Diemert im laufenden Jahr mit einem Fehlbetrag in Höhe von 488,8 Millionen Euro kalkuliert. Dieser sollte durch Einsparungen in allen Ressorts um 45 Millionen auf 443,8 Millionen Euro gesenkt werden. Gegenüber dieser Planung zeichne sich nun eine Verschlechterung

um rund 151 Millionen Euro ab. Grund für das höhere Defizit sind nach Angaben der Stadt in erster Linie höhere Aufwendungen bei den Hilfen zur Erziehung, bei der Hilfe zur Pflege und bei den Personal- und Versorgungskosten sowie geringere Erträge bei der Gewerbesteuer. „Allein durch diese Effekte ergibt sich eine erwartete zusätzliche Belastung für den Haushalt von rund 200 Millionen Euro“, so die Stadt. Dem gegenüber stünden Entlastungen durch die Anfang 2026 erhöhte Grundsteuer sowie „eine sehr restriktive Bewirtschaftung des Haushalts, die vom ersten Tag des Haushaltsjahres geübt hat. Ohne diese Faktoren würde das erwartete Defizit

noch höher ausfallen.“ Diemert betonte: „Die schwierige Weltwirtschaftslage, aber auch die immer weiter steigenden Belastungen der Kommunen haben die Situation auch hier in Köln weiter verschärft.“ Hoffnung auf eine Verbesserung macht sich die Stadt Köln durch die Finanzreform, auf die sich Bund und Länder geeinigt haben. Sie sei „ein wichtiges Signal für die Städte und Gemeinden in Deutschland“, sagte Kölns OB Torsten Burmester. „Dass künftig stärker der Grundsatz ‚Wer bestellt, bezahlt‘ gelten soll, ist eine Forderung, für die wir als Stadt Köln gemeinsam mit dem Deutschen Städtetag und den kommunalen Spitzenverbänden seit langem eintreten.“

RADIKAL REDUZIERT
WEGEN TOTALUMBAU
ALLES MUSS RAUS

SAMSUNG
GQ55QN74FATXZG
QLED
55" 138 cm
Gesamtwert der kostenlosen Zugabe = 341,61€
inkl. 6 Monate waipu tv WOW
inkl. 3 Monate Zattoo

AEG
Waschmaschine LR6FL143
Nachlegefunktion, ProSense®, Mengenaomatik
10kg 1.400 U/min
UVP 899,-
44% SPAREN
Mo.-Sa. 9-19 Uhr

599,-
499,-

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



BESTATTUNGEN
CONDÉ

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

Bestattungen Lauterbach
– seit 1919 –

Übernahme sämtlicher Formalitäten
Alle Bestattungsarten und Vorsorgeberatung
Hausbesuche und Trauerdruck
Mit eigener Trauerhalle

Olpener Straße 270 · 51103 Köln-Höhenberg
Tag und Nacht · ☎ 0221/87 25 50
info@bestattungen-dlauterbach.de

Wir helfen und beraten im Sterbefall
Erd-, Feuer- und Seebestattungen
Erledigung sämtlicher Formalitäten
Hausbesuche in allen Stadtteilen
Vorsorgeberatung für die spätere Beerdigung

Bestattungen J. Frings

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

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

mitter
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



Bezirksvertreter fordern Änderungen vom Investor

Mehr Grün für den Neubau an den Arcaden?



Zehn und 15 Geschosse möchte der Investor am Rand des Bürgerparks bauen.
Repro Foto: Rahmann

In Sachen Neubauten hinter den Köln Arcaden muss die Bezirksvertretung Kalk angehört werden. Zu entscheiden hat sie nichts. Am Ende beschließt der Stadtentwicklungsausschuss (StEA). Aber zu hören war von den Stadtteilpolitikern eine Menge während ihrer jüngsten Sitzung in dieser Angelegenheit. Denn ein Großteil der Volksvertreter ist ganz und gar nicht einverstanden mit den Plänen des Investors, der UIR Köln Arcaden GmbH & Co KG.

VON STEFAN RAHMANN

Kalk. Die möchte 45.000 Quadratmeter Wohn- und Gewerbefläche auf die bestehenden Parkhäuser bauen. Am Rand des Bürgerparks sollen rechts und links der Diagonale, die auf den Wasserturm zuläuft, ein zehn- und ein 15-geschössiges Gebäude entstehen. Dafür braucht es einen Bebauungsplan, mit

dessen Aufstellung die Politik die Verwaltung beauftragen muss. Die hat in einer Vorlage zum Aufstellungsbeschluss bereits vorgeschlagen, dass der Investor über die Ausgestaltung des 15-geschössigen Gebäudes noch einmal nachdenken sollte. Dem immerhin möchte sich die Bezirksvertretung noch anschließen. Aber dann hagelte es Änderungswünsche. Mit den Stimmen von SPD, Grünen, AfD, Volt und Hooghoughi forderten die Politiker den Investor und das Architekturbüro News auf, die beabsichtigte Bürofläche zu reduzieren. Daraus folge eine Verringerung der Höhe eines der beiden „Hochhäuser“. Der Wasserturm soll auch in Zukunft aus allen Richtungen klar als dominierendes Element zu sehen sein. Höher als die Auskragung des Turms sollen die umgebenden Gebäude nicht sein.

Und weiter: „Der für das Vorhaben erforderliche Mehrbedarf an Grünflächen soll

nach Möglichkeit in unmittelbarer Nähe zum Plangebiet umgesetzt werden. Dabei ist auch eine Aufwertung des anliegenden Bürgerparks zu prüfen. Sollte die Umsetzung der Grünflächen nicht in unmittelbarer Nähe erfolgen können, so ist eine Umsetzung im Stadtteil Kalk anzustreben und von einer Ausgleichszahlung abzusehen.“ Darüber hinaus erwarten die Bezirksvertreter, dass im Rahmen des Bebauungsplanverfahrens der Durchgang in den Arcaden von der Kalker Hauptstraße in den Bürgerpark dauerhaft geöffnet wird.

Keine Zustimmung in der Bezirksvertretung fand ein Änderungsantrag der Linken, die die Aufstellung des Bebauungsplans rundheraus ablehnen und stattdessen die Verwaltung auffordern wollten, preisgedämpften Wohnraum zu planen, Maßnahmen zur Abmilderung des Klimawandels zu ergreifen und nicht-kommerzielle Freizeitangebote

zu schaffen.

Boris Sieverts, Stadtforscher und ausgewiesener Kalk-Kenner, äußert sich gewohnt meinnungsstark: „Der Entwurf weist so gut wie keine öffentliche Grünflächen aus. Die Chance einer Verbesserung der Grünflächenbilanz des Stadtteils und des Stadtklimas wird nicht genutzt.“ Stattdessen finde sich hierzu in der Bewertung der Einwände der Bürger wiederholt das Argument, dass durch die Planung „keine zusätzliche Flächenversiegelung verursacht“ werde, da das Grundstück „bereits heute vollständig versiegelt“ sei. „Das ist angesichts der eklatanten städtebaulichen Defizite, die das Arcadengebäude und die dazugehörigen Parkhäuser von Anfang an darstellten, blanker Zynismus: Der Anspruch kann doch nicht ernsthaft sein, es lediglich nicht schlechter zu machen. Er kann auch nicht lauten, es nur weniger schlecht zu machen“, sagt Sieverts.



Alles rund ums Haus

Kompetente Fachfirmen in ihrer Nähe empfehlen sich!

Komplettbäder aus einer Hand
inkl. aller Handwerksleistungen

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

HEIZUNGEN & BÄDER

02203 – 2 45 90
Oder
erobauelemente@netcologne.de

Reparatur/Kundendienst
Service
Für Fenster
Türen und Rollläden

*Alle Hersteller

roma WIRUS SORPITALER SCHÜCO WURTH NEULING

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



Foto: dpa

Köln. In der aktuellen Hitze- welle wird die Arbeit im Home- office schnell zur Belastung. Viele Beschäftigte empfinden Konzentrationsprobleme, Kopf- schmerzen oder Schwindel. Ein angepasster heimischer Arbeits- platz und entlastende Routinen machen die Hitze erträglich. „An heißen Tagen sollte die Wärme erst gar nicht ins Haus

gelangen. Es geht darum, den Arbeitsplatz möglichst kühl zu halten“, sagt Dr. Susanne Wolk, die Geschäftsführerin des Deutschen Kuratoriums für Sicherheit in Heim und Freizeit e. V. (DSH). Rollläden, Vorhänge oder spezielle Folien halten die Sonne ab, Ventilatoren oder Klimageräte verbessern das Raum- klima.

Wer ungenutzte Drucker, Monitore oder Lampen ausschaltet, vermeidet zusätzliche Wärme- quellen. Gelüftet wird am besten nachts, spätabends oder früh am Morgen.

Arbeiten, die hohe Konzentration erfordern, sollten in den kühleren Morgenstunden erledigt werden. Viele kurze Pausen, Bewegungspausen, Abküh-

lung mit Wasser und leichte Kleidung entlasten den Körper. Zum Schutz vor Kreislaufpro- blemen und Flüssigkeitsverlust sollte man täglich mindestens 1,5 Liter Wasser, ungesüßte Tees oder Saftschorle trinken. Kleine Mahlzeiten mit wasserreichem Obst und Gemüse sind großen Portionen schwerer Speisen vor- zuziehen.

Manchmal hilft ein Ortswech- sel. Es spricht nichts dagegen, das Home-Office kurzfristig an kühlere Orte zu verlegen, zum Beispiel Balkon oder Garten. (dpa)

**GLAS-SERVICE
SELBST GMBH**

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

Beteiligte einigen sich auf Kompromiss – doch ein Konflikt bleibt

Tempo 20 auf der Deutzer Freiheit

Der Bürgerdialog zur Deutzer Freiheit ist beendet – befriedet ist der andauernde Streit um die Einkaufsstraße damit aber nicht. Zwar verständigten sich die Beteiligten auf Tempo 20 und kurzfristige Verbesserungen wie mehr Sitzgelegenheiten, Begrünung und ein einheitliches Gestaltungskonzept. In der zentralen Frage, ob zwei Abschnitte autofrei werden sollen, blieb der Konflikt jedoch bestehen.

VON TIM ATTENBERGER

Deutz. Neben anderen Akteuren und per Los ausgewählten Anwohnern hatten auch die drei Bürgerinitiativen IG Deutz, Initiative Deutz und Bürgervereinigung Deutz an dem Verfahren teilgenommen und sich bereits während des laufenden Verfahrens kritisch positioniert. Sie äußerten Zweifel daran, dass der Bürgerdialog wirklich so ergebnisoffen ist, wie das Mobilitätsdezernat der Stadt Köln das behauptet.

Das lag vor allem daran, dass die Bezirksvertretung Innenstadt bereits im März 2024 beschlossen hatte, dass zwei zentrale Abschnitte auf der Deutzer Freiheit autofrei werden sollen – unabhängig davon, was bei dem Bürgerdialog herauskommt. Dass über diesen Punkt kein Konsens erzielt wurde, hängt damit zusammen.

Wie kontrovers diskutiert wurde, zeigt sich daran, dass aus den ursprünglich drei geplanten Workshops am Ende vier geworden sind. „Zu vielen Ideen gibt es einen breiten Konsens der Teilnehmenden. Zu einigen Ideen bleiben unterschiedliche Ansichten und Positionen auch nach dem Di-

alog bestehen“, heißt es im Ergebnisbericht des externen Büros ISR-Stadtplanung, das den Bürgerdialog im Auftrag der Stadt organisiert hat.

Auf eine Senkung der Höchstgeschwindigkeit von Tempo 30 auf Tempo 20 konnten sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einigen. Das Ziel sei, aus der Deutzer Freiheit eine verkehrsberuhigte Geschäftsstraße zu machen. Jenseits davon wünschen sich die Beteiligten schnelle Verbesserungen. Die Aufenthaltsqualität soll durch Sitzmöglichkeiten gesteigert werden, die Bäume sollen besser gepflegt und die Hochbeete gestalterisch aufgewertet werden. Es soll eine zusätzliche Begrünung geben, und es soll ein einheitliches Gestaltungskonzept und Möblierungskonzept entwickelt werden. Ein neuer „Quartierskümmerer“ soll den Prozess begleiten. Das alles soll innerhalb der nächsten 24 Monate geschehen. Innerhalb der nächsten vier Jahre soll zur besseren Steuerung des Parkverkehrs ein analoges und digitales Parkleitsystem für Deutz entwickelt und eingeführt werden. Überdies soll die Stadt Köln Anreize schaffen, um die Nutzung bestehender und etwas abgelegener Parkhäuser gezielt zu stärken, etwa durch ein Kombiticket für Bus und Bahn.

Auf lange Sicht, innerhalb der nächsten sieben Jahre, soll das Parken schrittweise von der Straße in das Umfeld, zum Beispiel in eine Quartiersgarage sowie in bestehende Parkhäuser, verlagert werden. Innerhalb des nächsten Jahrzehnts wünschen sich die Teilnehmer, dass die Deutzer Freiheit so umgebaut werden soll, dass es



sich um eine völlig ebenerdige, barrierefreie Straße handelt.

Einig waren sich die Teilnehmer auch darüber, dass es auf der Deutzer Freiheit zu einer Vielzahl von Konflikten kommt. Ausgelöst werden sie demnach durch zu enge Gehwege, unterschiedliche Bodenbeläge wie Kopfsteinpflaster, zum Teil wild abgestellte Fahrräder und E-Scooter, überhöhte Geschwindigkeiten und wenig Rücksichtnahme von Auto-, Rad- und E-Scooter-Fahrern.

Bei den Ergebnissen der vier Workshops handelt es sich allerdings lediglich um Empfehlungen und Vorschläge. Die Entscheidung trifft am Ende die Politik in der Bezirksvertretung Innenstadt. In einem nächsten Schritt soll es ein gemeinsames Fachgespräch mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Workshops, der Bezirksvertretung Innenstadt und der Verwaltung geben, um sich über das weitere Vorgehen auszutauschen. „Wir werden die Empfehlungen aus dem Bürgerdialog berücksichtigen und dann einen

neuen Beschluss fassen müssen“, sagte Bezirksbürgermeisterin Julie Cazier dieser Redaktion bereits im März dieses Jahres. Die Verbesserung der Aufenthaltsqualität auf der Deutzer Freiheit sei vor Ort gewünscht. 72 Prozent der Anwohner sprachen sich in einer Befragung der Stadtverwaltung für eine Autofreiheit aus.

Dem Bürgerdialog war ein Verkehrsversuch des Mobilitätsdezernenten Ascan Egerer vorausgegangen. Die autofreie Deutzer Freiheit sollte im Juni 2022 ein Musterbeispiel eines gelungenen Modellprojekts werden – doch das genaue Gegenteil war der Fall. Am Ende war das Viertel gespalten, Befürworter und Gegner hatten sich zerstritten. Den Schlusspunkt setzte im August 2023 das Verwaltungsgericht, das den Verkehrsversuch einkassierte. Die Stadt Köln hatte sich bei der Umwandlung in eine Fußgängerzone nicht an die gesetzlichen Vorgaben gehalten.

Die Bezirksvertretung Innenstadt beschloss im Anschluss daran, dass eine Mediation auf-

gesetzt werden sollte, um einen Konsens zu erreichen. Doch das Mobilitätsdezernat startete stattdessen den Bürgerdialog. Das sei eine Art „Mediation“. Es handele sich aber nicht um eine Mediation im klassischen Sinne, sondern um „eine Konfliktklärung mit mediativen Elementen“, teilte die Stadt auf Anfrage dieser Redaktion im Februar dieses Jahres mit.

Ascan Egerer hatte den Verkehrsversuch trotz der Beanstandung durch das Verwaltungsgericht und der Kritik eines Teils der Anlieger als Erfolg verkauft. „Verkehrsversuche bieten die Möglichkeit, Maßnahmen im Straßenraum vor ihrer dauerhaften Umsetzung lokal zu erproben und zu evaluieren. Wir vermeiden dadurch unnötige Baukosten. Bei der Deutzer Freiheit haben wir wertvolle Erkenntnisse gewonnen und können somit die zukünftige Planung optimieren“, sagte er im August 2023. Wie es mit der Deutzer Freiheit weitergeht, liegt jetzt in den Händen der Innenstadt-Politiker

Zoff um Bauprojekt nahe Severinsbrücke

VON CLEMENS SCHMINKE

Deutz. Der Widerstand gegen das Vorhaben der Stadt, in der Helenenwallstraße nördlich der Deutzer Auffahrt zur Severinsbrücke von einem Investor einen Büro- und Hotelkomplex errichten zu lassen, nimmt zu. Im Mai hatte die Bezirksvertretung (BV) Innenstadt mit großer Mehrheit einen von den Grünen initiierten Änderungsantrag beschlossen, das Verfahren, das den Weg für eine gewerbliche Nutzung des Geländes freimachen soll, zu stoppen und die nahezu vollständig in städtischem Eigentum befindliche Fläche dauerhaft für sozial gebundenen Wohnraum zu entwickeln.

Gegen das Bauprojekt, das ein Kölner Unternehmen realisieren will, stellen sich auch Anwohner und Anwohnerinnen, die sich in der Initiative „Grüner Park Deutz“ zusammengeschlossen haben, die Kreisgruppe Köln des Bundes für Umwelt- und Naturschutz (BUND) und die SPD-Ortsgruppe Köln-Deutz, die sich in der Angelegenheit in einem offenen Brief an Oberbürgermeister Burmester gewandt hat. Nun gaben die Gegner, darunter auch Bezirksbürgermeisterin Julie Cazier (Grüne), bei einem Presetermin vor Ort ihren Bedenken Ausdruck und legten Alternativen dar.

Dabei zeigten sich Unter-



schiede. Die Anwohner-Initiative wünscht sich den Erhalt der mit Bäumen und Sträuchern bestandenen öffentlichen Grünfläche. Diese stelle eine wichtige „Frischlufschneise“ für Deutz dar, sagte Angelika Thill. Statt sie klimaschädlich zu versiegeln, sollte sie also aufgewertet werden. Schon für das neue Wohn- und Geschäftsviertel des Deutzer Hafens gebe es kein „umweltverträgliches Verkehrskonzept“, kritisiert die Initiative zudem.

Das neue Hotel- und Bürohaus würde zusätzlichen Verkehr ins Viertel ziehen und die Situation verschärfen. Als weiteres Problem sprach Thill an, dass die Baustelleneinrichtung für die Generalsanierung der Severinsbrücke, die in wenigen Jahren beginnen soll, in der Planung nicht berücksichtigt sei.

Andere Gegner sprechen sich für eine Bebauung mit bezahlbaren Wohnungen aus, an denen es in Köln notorisch mangelte. Die Bezirksvertreter plädieren in ihrer Mehrheit da-

für, das städtische Grundstück, das dem Investor zunächst im Wege einer sogenannten Anhandgabe für seine Planung zur Verfügung gestellt worden ist, nicht zu verkaufen, sondern nach Erbbaurecht für 80 Jahre zu vergeben. Dabei sollten zum Beispiel gemeinnützige Wohnungsbaugenossenschaften bevorzugt werden.

Dem schließt sich der BUND an. „Nach unseren Recherchen könnten hier circa 140 Wohnungen entstehen, die für breite Schichten bezahlbar wären, auch für Studierende und ältere pflegebedürftige Menschen“, sagte BUND-Mitglied Jörg Frank. „Das gewachsene Deutzer Wohnquartier würde durch die Nutzung der Brachfläche sinnvoll ergänzt. So stellen wir uns eine soziale und ökologische Bauweise vor.“ Prinzipiell gelte: „Angesichts der hohen Bodenpreise für Privatgrundstücke muss die Stadt endlich mit ihren geeigneten Grundstücken beim Wohnungsbau in die Offensive gehen.“

Im Wahlkampf habe OB Burmester bezahlbares Wohnen zu einem zentralen Thema gemacht, doch bisher ließen konkrete Projekte auf sich warten, so Frank. Zu dem Termin in Deutz war auch Siddi Gianluigi von der Wohnungs-Genossenschaft Köln 1896 gekommen. Die Planung für den Hotel- und Bürokomplex kritisierte er als „mit der heißen Nadel gestrickt“ und das ganze Projekt als „investorengetrieben“. Nicht an Büros fehle es in der Stadt, sondern an Wohnungen, sagte auch er.

Entscheidend kommt es auf das Votum des Ausschusses für Stadtentwicklung und regionale Zusammenarbeit an. Fällt es positiv aus (Anm. d. Red.: Es lag bei Druck dieser Ausgabe noch nicht vor), beginnt zeitnah das Qualifizierungsverfahren. Im Anschluss daran wird der Realisierungsentwurf durch das Bebauungsplanverfahren planungsrechtlich umgesetzt. Dann kann für das Vorhaben ein Baugenehmigungsantrag eingereicht werden.

GRUBENBLITZ GMBH
ROHR- UND KANALREINIGUNG SAUG- UND SPÜLARBEITEN
DAMIT'S WIEDER GUT LÄUFT!
Abfluss verstopft? **NOTDIENST** 24std.
Leverkusen 0214-50 40 30
Köln 0221-24 62 98
Wir suchen Mitarbeiter! auch ohne Vorkenntnisse!

Kia Motors
jetzt auch in Bensberg
Autohaus Baldsiefen
Olefant 14, 51427 Berg. Gladbach
Juwelier BEHREND! in Refrath
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10 - 13 und 14.30 - 17 Uhr + Sa. 10 - 13 Uhr
Mi.-Nachmittag geschlossen
Refrath • Dolmanstr. 14
☎ 02204/66783

2.hand-Kaufhalle emmaus
Riesenauswahl auf 2000 m²
- stündlich neue Gebrauchtwaren, Küchen, Hausrat, Kleidung ...
Eigene Parkplätze - barrierefreier Zugang
Von Köln: S11 bis Duckerath oder Linie 3/18 bis Thielenbruch/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:
Schulterbraten vom Schwein perfekt für Pulled Pork 100 g **0,59**
Hähnchen Oberkeulen ohne Knochen, natur oder gewürzt 100 g **0,79**
Čevapčići Lecker vom Grill oder aus der Pfanne 100 g **1,29**
Rindswurst 100 g **1,49**
Frisches Zwiebelmett 100 g **0,99**
Kartoffelsuppe im Suppenschlauch 100 g **0,35**
Weißkrautsalat mit Paprika 100 g **0,39**
★ Hauseigene pikante Gewürzmischung empfohlen für den Grill, im Aromabeutel - 250 g = 5,08 € 100 g **2,03**
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 **Rheinische Anzeigenblätter.de** **aktuell und regional**

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
www.optikjahn.de info@optikjahn.de
50126 BIEROHEIM Hauptstraße 13 Tel: 02271144583
50321 BRÜHL Unterstraße 100 Gleiser-Galerie Tel: 02230569043
51103 KÖLN-MALK Köln-Hauschenstraße 33 Köln-Arcaden Tel: 022135593693
51057 KÖLN-RATH Rheischer Straße 629 Tel: 0221961572
51143 KÖLN-PÖRZ Hermannstraße 2 City-Center-Porz Tel: 02233977315
51465 BERGISCH-GLADBACH Hauptstraße 135 Rheinberg-Galerie Tel: 022031802477
53025 BONN-BEUEL Kreuzstraße 11 Tel: 02289738060
53876 EUSKIRCHEN Neustraße 11 Tel: 0225175070
Optik Jahn Höraakustik ist ein Angebot der Optik Jahn GmbH 10b-der-Weiden-Straße 3 51469 Köln

Wer sich nicht an die Gewichtsbeschränkung hält, den bremst der Schlagbaum aus

Schranken auf A4 kommen nun Mitte Juli

Die geplante Schrankenanlage zur Regelung des Lkw-Verkehrs auf der Autobahn 4 in Fahrtrichtung Olpe soll laut Autobahn GmbH Rheinland ab Mitte Juli stehen. Sie muss eingebaut werden, weil sich viele Lkw-Fahrer weder an die Gewichtsbeschränkungen auf 7,5 Tonnen noch an den vorgeschriebenen Mindestabstand von 50 Metern halten, der notwendig ist, um die marode Brücke in Höhe des Container-Bahnhofs Eifeltor zu entlasten.

VON PETER BERGER

Köln. Der älteste Teil des Bauwerks stammt aus dem Jahr 1956. Die Brücke soll nach den bisherigen Planungen 2028 durch einen Neubau ersetzt werden.

Zwischen den Auf- und Ausfahrten Köln-West und Klettenberg sollen auf allen drei Fahrstreifen Schranken installiert werden. Sie sind mit Mess- und Kontrollsystemen ausgestattet, die sowohl das Gewicht als auch den Abstand kontrollieren. Auf den beiden linken Spuren werden sie sich automatisch schließen, wenn Fahrzeuge mit einem Gewicht von über 3,5 Tonnen passieren wollen. Sie werden von dort auf die rechte Spur geleitet, die für alle Fahrzeuge bis 44 Tonnen zugelassen ist.

Der Schwerlastverkehr über 44 Tonnen muss die Autobahn an der Ausfahrt Klettenberg verlassen und über die Luxemburger Straße und den Militärring bis zur Auffahrt Eifeltor fahren.

Zur Überwachung und konsequenten Durchsetzung des Fahrverbots sind sogenannte Silhouetten-Blitzer im Einsatz. Dieses System erkennt verbotswidrig fahrende Fahrzeuge automatisch und ermöglicht die Ahndung entsprechender Verstöße. Ziel ist es, die Einhaltung des Fahrverbots nachhaltig sicherzustellen und die Belastung des Bauwerks zu reduzieren.

ren. Für die Kontrollen sind die Autobahnpolizei und die Ordnungsbehörden der Stadt Köln zuständig. Der Güterbahnhof Eifeltor ist weiterhin über Ausfahrt Klettenberg erreichbar.

Damit kein Lkw über 44 Tonnen über die Auffahrt Klettenberg auf die Autobahn gelangen kann, ist dort eine weitere Schrankenanlage geplant. Wo sie genau eingerichtet wird, ist Teil der Planung. Weil es in der Auffahrt keine Wendemöglichkeit gibt, muss sie im Vorfeld eingerichtet werden.

Bereits über 10.000 Verstöße auf der A4 registriert

Die Zahl der Verkehrsverstöße dürfte die 10.000er Marke bereits deutlich überschritten haben. Einschließlich des vergangenen Sonntags waren es seit Beginn der Sperrung am 11. Juni mehr als 8500. An jedem Werktag kommen rund 1300 hinzu. Trotz des Fahrverbots sind auch sonntags immer auch mehr als 200 Lkw unterwegs, deren Fahrer das Verbot ignorieren. Die Stadt Köln veröffentlicht die Zahlen nur einmal wöchentlich.

Neben der Gewichtsbeschränkung ist vor allem das Nichteinhalten des Mindestabstands von 50 Metern ein Problem, weil die Belastung der Eifeltor-Brücke zum Teil deutlich überschritten wird, wenn ein Schwerlast und weitere Lkw zu dicht hintereinander



Die autarke Blitzanlage erfasst Verstöße von Brummis am Eifeltor auf der A4. Foto: Krasniqi

derfahren. Durch die Fahrbeschränkungen auf der A4 dürfte sich die Stau Problematik rund um das Autobahnkreuz Köln-West vor allem in Fahrtrichtung Olpe deutlich verschärfen, weil der komplette Lkw-Verkehr ab 3,5 Tonnen über die rechte Fahrspur abgewickelt werden muss.

Wenn das System funktioniert, müsste sich der Verkehr auf der aktuellen Lkw-Umleitung über den Militärring und die Luxemburger Straße deutlich verringern, weil die nur noch von schweren Lkw ab 44 Tonnen genutzt werden muss.

Oberbürgermeister Torsten Burmester (SPD) fordert von

der Autobahn GmbH ein großräumiges Umleitungskonzept, um möglichst viel Lkw-Verkehr von den Bundes- und kommunalen Straßen fernzuhalten.

Seit dem Totalausfall der Bonner Nordbrücke vor zwei Wochen hat sich die Stauzeit zwischen dem Kreuz Köln-Süd und dem Dreieck Heumar (Rodenkirchener Brücke) laut Verkehrsdatenbank des ADAC in der Summe beider Richtungen um knapp 35 Prozent von 78 auf 105 Stunden erhöht. Dazu hat der ADAC die Staudauer der vergangenen Woche (15. bis 21. Juni) mit den Zahlen aus der Woche vor der Sperrung verglichen.



Auch ohne den Lkw samt Anhänger auf die Waage zu fahren, kann man sagen, dass hier mehr als 7,5 Tonnen unterwegs sind. Foto: Trzeciak



Die marode Brücke wurde bereits von unten abgesichert, jedoch reicht diese Maßnahme nicht aus, um den Verkehr normal über die Fahrbahn rollen zu lassen. Foto: Trzeciak

120 Menschen starben bei der Hitze

VON MATTHIAS TRZECIAK

Köln. Die Polizei hat am vergangenen Montagmittag eine erschreckende Bilanz nach dem Hitze-Wochenende gezogen: Rund 120 Menschen starben in Köln an einem einzigen Wochenende – offenbar wurde ihnen die Hitze zum Verhängnis. Der Verdacht besteht, dass sie an den Folgen der extrem hohen Temperaturen verstarben.

Die Todesfälle – „drei- bis viermal so viele wie an einem normalen Wochenende“, teilt die Polizei mit. Die Zahlen sind erschütternd – und bei den Opfern handelt es sich nicht allein um diejenigen Menschen, die man vielleicht erwartet hätte. Denn unter ihnen befanden sich laut Polizei nicht nur ältere Bürger. Zu den genauen Todesursachen konnte die Polizei noch keine Angaben machen.

Für alle Einsatzkräfte – auch Feuerwehr, Rettungsdienst und Klinikpersonal – war es ein Wochenende am absoluten Limit. Es sei eine sehr belastende Situation für die Beamtinnen und Beamten gewesen, so der Polizeisprecher.

Auch die Kölner Kliniken hatten am vergangenen Wochenende Alarm geschlagen. An den drei Standorten in Merheim, Holweide und im Kinderkrankenhaus herrschte seit Freitagabend Hitze-Ausnahmestatus, bestätigte Klinik-Sprecher René Hartmann am Sonntag. Am Samstag musste zusätzliches Personal sogar aus dem freien

Wochenende geholt werden. In Merheim wurden Hitze-Patienten noch auf dem Klinikgelände abgeduscht und mit Eis heruntergekühlt, bevor sie überhaupt die Notaufnahme erreichten. Die Wucht des Wochenendes spürt auch der Kölner Bestatter Christoph Kuckelkorn: „Die Anzahl der Sterbefälle lag am Wochenen-

de deutlich über dem Durchschnitt. Vor allem die vielen Freigaben aufgrund ungeklärter Todesursachen bereiten uns viel Mehrarbeit. Unsere Mitarbeiter helfen den Familien in dieser schwierigen Zeit und gehen dabei weit über den normalen Einsatz hinaus.“

Ähnlich äußert sich David Roth, Inhaber des Bestat-

tungshauses Klemmer-Roth in der Kölner Südstadt: „Es gab deutlich mehr zu tun.“ Es habe wesentlich mehr Sterbefälle und Transporte von Verstorbenen gegeben.

Die Stadt hatte die Lage bereits am Samstagabend so ernst genommen, dass an der Messe in Deutz ein Notlazarett eingerichtet wurde. Sogar

KVB-Busse brachten Patienten dorthin, die keine Versorgung während der Fahrt im Krankenwagen benötigten.

Derweil bahnt sich die nächste Hitze-Welle an. Der Meteorologe Stefan Rahmstorf vom Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung blickt mit Sorge auf die Vorhersagen. Nach einer kurzen Abkühlung

sollen demnach ab dem 8. Juli wieder extreme Temperaturen folgen. Auch andere Fachleute wie Robert Boni schlagen Alarm. Sie warnen vor einem zweiten „Heat Dome“, der womöglich länger andauert und noch höhere Temperaturen bringt als die jetzige Hitze-Welle. Zudem stehen uns erneut Tropennächte bevor.



Krankenhaus Köln-Merheim: Hier wurde eine zusätzliche Aufnahme-Station für Hitze-Patienten errichtet. Foto: Costa Belibasakis

Veranstaltungen im Bezirksrathaus Porz 2026

Lily und Lily (Premiere)
Komödie mit Franziska Traub, Rebecca Lara Müller, Alexander Mitz 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.rathausaal-porz.de
alle Karten unter:
köln ticket Hotline 0221 0221 & west ticket bonn ticket 2801
T: 0221 221 - 97333

Stadt Köln

Eine Lösung nach langem Vergabestreit ist nun endlich in Sicht

Kirmes soll im Herbst wieder stattfinden

Die Kirmes auf der Deutzer Werft wird diesen Herbst voraussichtlich wieder stattfinden und von Wilfried Hoffmann ausgerichtet. Eigentlich bauten die Schausteller dort seit mehr als fünf Jahrzehnten jeweils zu Ostern und im Herbst ihre Losbuden, Achterbahnen und Autoscooter auf. Doch die letzten drei Volksfeste fielen wegen eines Streits um die Vergabe aus.

VON JULIA HAHN-KLOSE

Köln. Das Vergabeverfahren der Stadt Köln für die Kirmessen der Jahre 2025 bis 2029 hatte zunächst die Gemeinschaft Kölner Schausteller (GKS) gewonnen, das war im Frühjahr 2025. Doch das Oberlandesgericht Düsseldorf (OLG) hatte Anfang dieses Monats entschieden, die GKS als Bewerber auszuschließen (wir berichteten). Die Stadt teilte nun mit, das Vergabeverfahren werde „unter Beachtung der Hinweise des OLG fortgeführt“. Da es nur noch einen weiteren Bewerber – Wilfried Hoffmann – gegeben hat, ist nun mit einem Zuschlag für ihn zu rechnen. Auch wenn die Stadt selbst lediglich weiter mitteilte, sie werde die Öffentlichkeit nach Abschluss des Verfahrens über „das Ergebnis“ informieren. Sollte Wilfried Hoffmann den Zuschlag bald bekom-



Auf diesen Spaß muss man in Köln schon länger verzichten.
Foto: Weiser

men, findet die Kirmes diesen Herbst wieder statt, bestätigte seine Anwältin Stefanie Beyer.

31 Schausteller forderten in einem offenen Brief von der Stadtverwaltung, die Kirmes im Herbst in jedem Fall stattfinden zu lassen. Sie sei „überlebenswichtig“ wegen der ausgebliebenen Einnahmen der vorigen Jahre. Verfasser ist der Kölner Schausteller Ingo, der

seinen Nachnamen nicht in der Zeitung lesen will. Er sagt: „Wer die Kirmes ausrichtet, ist am Ende irrelevant, Hauptsache, die Schausteller werden wieder versorgt.“

Statt das Verfahren fortzuführen, hätte die Stadt es auch wiederholen können – dann wäre es mit der Herbstkirmes jedoch knapp geworden. Die zuständige Richterin am OLG hatte auch das Vorge-

hen der Stadt beim Auswahlprozess kritisiert. Etwa schickte sie 15 statt im Vorhinein angekündigter elf Mitglieder in die Findungskommission. Ausschlaggebend für das weitere Vorgehen waren letztendlich aber nicht die Fehler der Stadt, sondern der Ausschluss der GKS als einer der beiden Bewerber.

Grund dafür ist eine Sprachnachricht von GKS-

Vorstandsmitglied Otto Weber aus dem Januar 2024 an andere Schausteller, die nach Auffassung des Gerichts als Boykottaufruf der Kirmes unter Ausrichtung von Wilfried Hoffmann verstanden werden kann. Das stellt einen Verstoß gegen das Wettbewerbsrecht dar. Die GKS-Aufsichtsratsvorsitzende Tanja Hoffmann wollte sich auf Anfrage nicht äußern.

Höhenhauser Ring wird länger gesperrt

Mülheim. Aufgrund einer Kanalbaumaßnahme kann der Höhenhauser Ring in Mülheim vom 6. Juli bis zum 14. August nicht durch den Straßenverkehr befahren werden. Die ausgeschilderte Umleitungsstrecke verläuft über die Berliner Straße, die Markgrafenstraße, den Clevischen Ring sowie den Dünnwalder Kommunalweg. Die Zufahrten für Feuerwehr und Rettungsfahrzeuge werden aufrechterhalten und sind gewährleistet.

Mit dieser Maßnahme stellen die StEB Köln die weitere uneingeschränkte Funktionsfähigkeit des Kanalnetzes und den Schutz der Umwelt sicher. Die Arbeit erfolgt in enger Abstimmung mit dem Amt für Verkehrsmanagement sowie mit den Kölner Verkehrsbetrieben.

Aufgrund der Sperrung müssen die Busse der Linien 151 und 152 vom 6. Juli bis zum 2. Oktober in beiden Fahrrichtungen umgeleitet werden. Die Umleitung betrifft den Streckenabschnitt zwischen den Haltestellen „Dünnwalder Straße“ und „Stammheim S-Bahn“.

Die Haltestellen „Von-Galen-Straße“ und „Bruder-Klaus-Siedlung“ der genannten Linien können weder angefahren noch verlegt werden. Zudem können durch die

notwendige Umleitung die Haltestellen „Mülheim Berliner Straße“, „Bürgerpark Mülheim“, „Schützenhofstraße“ und „Dünnwalder Straße“ auch nicht durch die Linien 151 und 152 angefahren werden. Diese Haltestellen werden jedoch durch die Busse der Linie 155 bedient.

Um die drei letztgenannten Haltestellen anfahren zu können, wird auch die Linie 155 im genannten Zeitraum umgeleitet. Deren Umleitung in beide Fahrtrichtungen betrifft den Streckenabschnitt zwischen den Haltestellen „Mülheim Berliner Straße“ und „Keupstraße“. Hierbei werden alle regulären Haltestellen der Linie 155 bedient.

Fahrgäste der Linien 151 und 152, die an den Haltestellen „Bürgerpark Mülheim“, „Schützenhofstraße“ oder „Dünnwalder Straße“ ein- oder aussteigen möchten, orientieren sich in den genannten Wochen am besten zur Linie 155. Die Linien 151/152 und 155 haben zum Beispiel mit den Haltestellen „Mülheim Berliner Straße“, „Keupstraße“ und „Stammheim S-Bahn“ gemeinsame Haltestellen, die einen Umstieg möglich machen. An der Haltestelle „Keupstraße“ ist auch ein Umstieg in bzw. aus der Stadtbahn-Linie 4 möglich.



Die Busse der Linie 150 werden umgeleitet. Foto: Schäfer

ANZEIGE

ANZEIGE

Coenzym Q10 – die Ergänzung zu Cholesterinsenkern



Cholesterinsenkende Medikamente (Statine) können Müdigkeit, Erschöpfung oder muskuläre Probleme verursachen. Was kann man dagegen tun?

Knapp die Hälfte der Erwachsenen in Deutschland hat zu hohe Cholesterinwerte. Fast acht Millionen werden deshalb medikamentös behandelt – meist mit sogenannten „Statinen“. Diese sorgen dafür, dass der Körper weniger Choleste-

rin produziert, wodurch sich weniger gesundheitsschädliche Ablagerungen in den Gefäßen bilden und das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall sinkt.

Leider können die wichtigen Cholesterinsenker auch unerwünschte Begleiterscheinungen haben: So treten nicht selten frühzeitige Erschöpfung, anhaltende Energielosigkeit oder auch muskuläre Probleme auf. Mitunter problematisch

ist, dass diese Begleiterscheinungen bei vielen Patienten erst einige Zeit nach Beginn der Statineinnahme auftreten. Aus diesem Grund erkennen viele Betroffene nicht sofort den Zusammenhang mit ihrer cholesterinsenkenden Therapie. Doch wie kommt es dazu?

Statine hemmen Coenzym-Q10-Bildung

Statine hemmen nicht nur die Entstehung von Cholesterin,

sondern auch die Produktion von Coenzym Q10. Dieser lebenswichtige Stoff ist im Gegensatz zum überschüssigen Cholesterin jedoch von zentraler Bedeutung in unserem Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – besonders in Herz, Gehirn und Muskulatur.

Liegt ein Coenzym-Q10-Mangel vor, kommt es entsprechend oft zu den genannten Beschwerden.

Die Speicher wieder auffüllen

Grundsätzlich gilt: Jegliche Begleiterscheinung soll unbedingt mit dem Arzt abgeklärt werden, denn ein eigenmächtiges Absetzen der Medikamente ist in keinem Fall anzuraten.

Jedoch kann die Verträglichkeit von Statinen oft deutlich verbessert werden, indem der zu niedrige Coenzym-Q10-Spiegel wieder aufgefüllt wird. Immer mehr Mediziner empfehlen daher, ergänzend zur Statintherapie zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen. Hierfür eignen sich hochdosierte Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke wie die Coenzym Q10 Kapseln von Dr. Böhm®.

Produkte richtig vergleichen

Auch bei Coenzym-Q10-Präparaten lohnt sich ein genauer Vergleich. Denn nicht jedes Produkt liefert den gleichen positiven Effekt. Die folgenden Punkte helfen bei der Auswahl:

- **Ubichinon statt Ubichinol:** Coenzym Q10 gibt es in zwei Formen: Ubichinon und Ubichinol. Für die Energieproduktion von Herz und Muskeln spricht die Studienlage klar für Ubichinon. Wer bei der Statin-Therapie oder im Alter seine Energie gezielt unterstützen möchte, setzt daher auf die klinisch bewährte Form: Ubichinon.
- **Dosierung:** Empfohlen wird eine Tagesdosis von 100 mg Coenzym Q10 (Ubichinon).
- **Bioverfügbarkeit:** Nur in Öl gelöstes Coenzym Q10 kann der Körper effizient verwerten – am besten als Weichkapsel.

FRAGE an den Experten

Mag. Dirk Meier Nährstoffexperte

„Warum wird Coenzym Q10 im Körper oft schlecht aufgenommen?“

Coenzym Q10 als Pulver ist fettlöslich und wird daher im Darm kaum aufgenommen.

Wird es in ungeeigneter Form eingenommen, kann ein großer Teil ungenutzt bleiben. Entscheidend ist daher, dass Coenzym Q10 in gelöster Form vorliegt. Wird es z.B. in Öl gelöst, kann der Körper es deutlich besser aufnehmen - ähnlich wie fettlösliche Vitamine. So entsteht eine gute Bioverfügbarkeit, um den Körper bei der Energieversorgung von Herz und Muskulatur zu unterstützen.

PRODUKT-TIPP

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 €

Auch online unter

YOURJOB.de

Stellenmarkt

Arbeitsgesuche

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

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

Maler und Bodenleger, sauber, günstig, auch Fliesen- u. Putzarbeiten. ☎ 0151-25974042

Zuverlässige, ehrliche Frau sucht Arbeit in Privathaushalt, auch Bügeln. ☎ 0172-6009017

Haushaltshilfe sucht Arbeit, habe 10 Jahre Erfahrung. ☎ 01578-5494253

Stellenangebote

Bauhelfer/in nach Frechen gesucht. Deutsche Sprachkenntnisse, PKW Führerschein erforderlich. Persönliche Betreuung. Gute Bezahlung. Interesse? Telefon 02234 15463

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

Neuer Ausbildungskurs für ehrenamtliche Seelsorge in der ev. Kirche. Für alle, die Menschen seelsorgerisch begleiten möchten. Weitere Informationen und Kontakt www.lebenswege-begleiten.koeln

Fliesenleger/in nach Frechen gesucht! Deutschkenntnisse und PKW Führerschein erforderlich. Persönliche Betreuung. Gute Bezahlung. Telefon 02234-15463

Gartenpflege für Grundstück im Giregel gesucht! (Kontakt: info@aoc-hotel.de, ☎ 02203 9699)

KurierfahrerIn (m/w/d) auf Minijob Basis gesucht. 1 Woche im Monat / Verdienst ca. 603,-€, wohnhaft Raum Köln/Bonn für die tägliche Beförderung von Akten und interner Hauspost. Voraussetzung: Fahrerlaubnis Klasse B, Fahrpraxis, polizeiliches Führungszeugnis (kann nachgereicht werden), Firmenfahrzeug: Caddy-kategorie. Arbeitszeiten: Mo.-Fr. 07.05 Uhr bis 11.30 Uhr. Bewerbungen per E-Mail an: personal@mkd-kurier.de oder telefonisch unter: 02421-496969

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

Reinigungskraft (m/w/d), für unsere Büroräume in Köln-Wahn. Minijob, 1 x wöchentlich ca. 6 Std. vormittags. Deutschkenntnisse nötig. Freundliches Team, langfristige Zusammenarbeit, faire Bezahlung. INFOLOG GmbH. Bewerbung an info@info-log.de oder ☎ 02203-966650 (Mo-Fr, 10-12 Uhr).

Reinigungskraft gesucht. Für die Pflege unserer Büroräume suchen wir eine Reinigungskraft. Sie sind zuverlässig, gründlich und ordnungsliebend, belastbar, arbeiten verantwortungsbewusst und zügig. Sie beherrschen die deutsche Sprache perfekt und bringen bereits Erfahrung als Reinigungskraft mit. Ein PKW-Führerschein ist wünschenswert, aber nicht Voraussetzung. Arbeitszeit Mo-Fr 8.30-12.30 Uhr. Bei Interesse melden Sie sich bei REFLECTS GmbH, Frau Melanie Breuer, Toyota Allee 54, 50858 Köln, ☎ 02234-9900551

Reinigungskraft m/w/d für leichte Unterhaltsreinigung auf geringfügiger Basis in Köln. Fühlungen gesucht. 5x wöchentlich ca. 2 Std. AZ: 16.00 Uhr - 18.00 Uhr HE-AB. In Industriedienste GmbH Tel.: 0162-9465213

Wir suchen eine Reinigungskraft m/w/d zur Festanstellung. AZ.: Mo-Fr 4,00 Stunden auf Steuerkarte. ☎ 02205 - 905 135

Zuverlässige Reinigungskraft für Treppenhäuser in Köln-Merheim gesucht. Mo. & Mi. 7:00 Uhr bis 10:30 Uhr 15 €/Std. ☎ 0152-53530641



Ronald McDonald Haus*
Deutschland

Als Assistenz der Hausleitung (m/w/d)

in unserem Ronald McDonald Haus und Oase Köln tragen Sie Ihren Teil dazu bei, dass Familien ein Zuhause auf Zeit finden können. Wir suchen Sie **ab sofort in Vollzeit mit 40 Std./Woche (Mo-Fr)**.

Zu Ihren Aufgaben gehören beispielsweise die Betreuung der Familien, die Organisation der Hausadministration/-technik und die Unterstützung bei Events. Was sie mitbringen sollten, ist eine fröhliche, herzliche Art und eine abgeschlossene Ausbildung/Studium bspw. im Sozialen- oder Hotelbereich.

Ausführliche Informationen zu den Aufgaben und was wir Ihnen bieten, finden Sie unter www.ronaldmcdonaldhaus.de/jobs



Zum Ausbau unseres Logistiknetzes suchen wir für die Auslieferung unserer Zeitungen und Beilagen im Großraum Köln/Bonn selbstständige Spediteure.

Was wir bieten: eine langfristige Partnerschaft mit einem etablierten Vertriebsunternehmen, wöchentliche Aufträge, aufwandsbezogene Vergütung.

Was wir erwarten: Transporter mit einer Zuladung von mindestens 1 t, Selbstständigkeit & Zuverlässigkeit, Einsätze donnerstags/freitags (auch abends)

Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme!

bewerbung@rdw-koeln.de ☎ 02203 1883 50

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



Niederberger Gruppe ... seit 1924
sucht **Reinigungskräfte** für unser Objekt in **Köln-Flittard** GGS Am Feldrain.
AZ: Mo. - Fr. ab 16:00 Uhr
Lohnsteuerkarte und Mini-Job Basis.
Bei Interesse bitte unter 0163/6351177 melden.

Kollmann-Service
Wir suchen für ab sofort
Reinigungskräfte (m/w/d)
Mo - Fr + alle 14 Tage Sa.
18,50 Wochenstunden.
Altenheim St. Josefshaus in 50859 Köln.
Ansprechpartner: Herr Rust
Tel.: 0170 9604996



AUSBILDUNG

Kaufleute für Büromanagement (m/w/d)

Standort: Köln oder Gummersbach **Ausbildungsbeginn:** 01.08.2026 **Ausbildungsdauer:** 3 Jahre

Das bringen Sie mit:

- mind. Fachoberschulreife
- erste Erfahrungen mit Microsoft Office
- hohe Team- und Kommunikationsfähigkeit
- schnelle Auffassungsgabe

Das erwartet Sie:

- eine fundierte und praxisnahe Ausbildung mit Aufgaben und Projekten, bei denen Sie das Erlernte sofort anwenden und ausprobieren können
- anspruchsvolle, abwechslungsreiche Tätigkeiten
- gründliche Ausbildung gemäß Ausbildungsrahmenplan

Das bieten wir:

- angenehmes Betriebsklima mit arbeitnehmerfreundlichen Arbeitszeiten und hoher Flexibilität
- Offenheit für Ihre Ideen und Vorschläge
- Mitarbeiterangebote, Diensthandy, betriebliche Altersvorsorge, 30 Urlaubstage und drei zusätzliche freie Brauchstumstage im Jahr, Sonderurlaub, Vermögenswirksame Leistungen (VL), betriebliche Zusatzkrankenversicherung (BKV)

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung:
Bitte per E-Mail an Frau Meral Senol (Ausbilderin): meral.senol@rdw-koeln.de

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

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.



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@schaufenster-bonn.de

Nächste Hitzewelle ist Frage der Zeit



Helfer stellen Feldbetten in der Messehalle 3.1. auf, die als Kälteinsel dienen soll.
Fotos: Costa Belibasakis

Kühl-Lazarett soll Kliniken entlasten

Die Lage war dramatisch. Um die Kölner Krankenhäuser angesichts der Hitzewelle zu entlasten, wurde in einer Messehalle kurzfristig ein Notfallversorgungszentrum eingerichtet. Dieses Konzept soll auch bei künftigen Krisen angewandt werden.

von MARCEL SCHWAMBORN

Köln. Die extreme Hitze in der vergangenen Woche hat den Rettungsdienst in Köln an die Auslastungsgrenze gebracht. „Wir haben eine dramatische Hitzesituation in Köln. Der Hitzerekord für einen Juni ist gebrochen. Die Menschen sind belastet, es kommt immer wieder zu Notfallsituationen“, sagte Oberbürgermeister Torsen Burmester. Wir hatten, so der OB, die doppelte Anzahl an Rettungseinsätzen an diesem Wochenende, eine vermehrte Anzahl an Reanimationen und eine vermehrte Anzahl an Todesfällen. „Die Kliniken sind vollgelaufen, Menschen haben sich selbst mit Symptomen eingewiesen. Mir ist wichtig, dass die Stadt auf diese Krisensituation reagiert hat.“

Um die Krankenhäuser zu entlasten, wurde gehandelt. Koelncongress-Geschäftsführer Ralf Nüsser prüfte freie Kapazitäten und wurde in der Messehalle 3 fündig, wo ein Notfallversorgungszentrum eingerichtet wurde, mit zahlreichen Feldbetten, medizinischem Material sowie Ärzten und Notfallsanitätern vor Ort. „Es ging zuerst mit Belastungsspitzen los. Das hat sich immer weiter aufgebaut. Am Wochenende hatten wir für kurze Zeit alle verfügbaren Rettungsmittel im Einsatz“, erläuterte Christian Miller, der Leiter der Kölner Feuerwehr.

Hinzu kam die angespannte Situation in den Kliniken. „Auch in den Notaufnahmen gab es Engpässe. Mit dem Notfallversorgungszentrum können wir für Entlastung sorgen. Die ganze Situation ist für die Menschen in Köln und uns als Einsatzkräfte sehr belastend“, sagte Miller. „Am elften Tag der

Hitzewelle sind viele Gebäude aufgeheizt und viele Menschen am Ende ihrer Kräfte.“ Deshalb wurde zusätzlich eine Kälteinsel eingerichtet. Menschen, die sich unwohl fühlen, können in der Messehalle zur Ruhe kommen und abkühlen. Platz ist dort für bis zu 1000 Personen. Bei Temperaturen zwischen 20 und 22 Grad kann jeder wieder einmal durchatmen.

Maßnahmen können jederzeit wieder hochgefahren werden.

Alex Lechleuthner berichtete als Leiter des Rettungsdienstes von zahlreichen Wärmeopfern. „Besonders betroffen sind ältere Menschen und Obdachlose sowie Abhängigkeitserkrankte. Sie sind besonders empfindlich bei Hitze. Aber es gibt auch zahlreiche junge Leute, die einen Sonnenstich erlitten haben.“

Der Mediziner sprach von mehreren Patienten mit einer Körpertemperatur von deutlich über 40 Grad, bei einem wurden

sogar 44,5 Grad gemessen. „Das stimmt bedenklich.“ Die Todeszahl konnte er zu diesem Zeitpunkt nicht komplett einordnen. „Ich kann nur sagen, dass sie erhöht sind. Allerdings gibt es das auch in den Wintermonaten bei bestimmten klimatischen Konstellationen.“

Bei 41 Grad schlug die Stadt dann Alarm: „Der Rettungsdienst der Feuerwehr Köln ist aktuell an seiner Kapazitätsgrenze.“ Allein in den vergangenen 24 Stunden, so hieß es am vergangenen Samstag, wurden sieben Menschen bewusstlos in ihren Wohnungen – überwiegend in Dachgeschossen – aufgefunden. Die Diagnose: Hyperthermie, eine lebensbedrohliche Überhitzung des Körpers. Eine Person musste reanimiert werden.

Angeichts der fallenden Temperaturen hoffen alle Verantwortlichen, dass sich die Lage in den nächsten Tagen entspannen wird. Das Notfalllazarett bleibt dennoch so lange stehen, wie es benötigt wird. „Wir haben nun Maßnahmen getroffen, die wir jederzeit, sollte die Hitzewelle zurückkommen, wieder hochfahren können“, sagt Miller. „Wenn eine Halle frei ist, sind wir innerhalb weniger Stunden einsatzbereit.“



Ihre Anzeigen auch online!

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 Stadt wird kunterbunt: Drei Tage Ausnahmezustand mitten in der Innenstadt

CSD in Köln: Party, Pride und Parade

Es wird bunt, laut und voll: Vom 3. bis 5. Juli feiert die Stadt den Christopher Street Day – mit Straßenfest, Bühnenprogramm, Partys und der großen Parade am Sonntag. Für viele ist es das emotionalste Wochenende des Jahres, für Autofahrer aber auch eines der anstrengendsten. Rund um Heumarkt, Alter Markt, Gürzenich und Deutzer Brücke geht zeitweise kaum noch etwas. Wer mitfeiern will, bekommt ein riesiges Programm. Wer durch die Innenstadt muss, braucht starke Nerven – oder besser gleich die KVB.

Köln. Unsere Stadt macht sich bereit für eines der größten, buntesten und politischsten Wochenenden des Jahres: Vom 3. bis 5. Juli steht die Innenstadt im Zeichen des Christopher Street Day. Unter dem Motto „Für Queerrechte – Viele. Gemeinsam. Stark!“ feiern, demonstrieren und diskutieren Zehntausende Menschen für Gleichberechtigung, Vielfalt und Respekt. Der ColognePride läuft bereits seit dem 19. Juni, doch das große Finale steigt am ersten Juli-Wochenende mitten in der Stadt.

Drei Tage volles Programm in der Altstadt

Das CSD-Straßenfest verwandelt Heumarkt, Alter Markt, Gürzenichstraße, Pipinstraße und Elogiusplatz drei Tage lang in eine riesige Pride-Zone. Am Freitag beginnt das Fest um 16 Uhr und läuft

bis 23 Uhr, am Samstag von 12 bis 23 Uhr, am Sonntag von 11 bis 22 Uhr. Auf vier Bühnen gibt es mehr als 60 Stunden Programm: Musik, Comedy, Talks, politische Diskussionen, Shows und emotionale Momente. Die Hauptbühne steht auf dem Heumarkt, dort finden die offizielle Eröffnung und die Schlussveranstaltung statt. Auf dem Alter Markt wird es mit der Politurbühne etwas gesprächiger und kultureller, am Günter-Wand-Platz lockt die Dance-Stage mit elektronischer Musik. Der ColognePrideBeach am Elogiusplatz soll mit Chill-Out-Zone, Speisen, Getränken, Podcasts und spannender Musik ein etwas ruhigerer Treffpunkt werden.

Auch das Bühnenprogramm ist breit aufgestellt. Am Freitag stehen unter anderem Pink Poms, 3 Liköre, SINGING eniway, das Musical „Romeo & Julia“ und die Räuber auf dem



Queere Menschen feiern in phantasievollen Kostümen den Christopher Street Day und demonstrieren für Gleichberechtigung, Sichtbarkeit und Akzeptanz. Fotos: Uwe Weiser

Plan. Am Samstag folgen DJ-Sets, JONNY MAHORO, LUYs, Smalltown Boy, Linda Teodosiu, Luna und um 23 Uhr „Lichter gegen das Vergessen“. Am Sonntag, dem Tag der großen Parade, treten unter anderem Luca MahoNe, Divamant, Knallblech, Bellini & Catherine Leclery sowie Miriana Conte auf. Dazu kommen Talkrunden, Performances und Diskussionen über Feminismus, Frieden, Freiheitsrechte und queere Sichtbarkeit.

Sonntag rollt die große Parade durch Köln

Der Höhepunkt ist die CSD-Parade am Sonntag. Dann ziehen geschmückte Wagen und Fußgruppen quer durch Köln. Erwartet werden mehr als 50.000 Teilnehmende und mehrere Hunderttausend Zuschauerinnen und Zuschauer. Start ist um 11.30 Uhr auf der Deutzer Brücke. Von dort führt die Parade aus Deutz kommend über Heumarkt, Schildergasse, Neumarkt, Mittelstraße, Ho-

henzollernring, Magnusstraße und Zeughausstraße bis zum Andreaskloster nahe Dom. Wer Karneval kennt, weiß ungefähr, was auf Köln zukommt: Menschen an den Straßen, Kostüme, Musik, Konfetti – nur dass hier nicht Kamelle im Mittelpunkt steht, sondern eine politische Botschaft.

Große Party mit klarer Botschaft

Denn bei aller Feierlaune bleibt der CSD eine Demonstration. Die Veranstalter wollen darauf aufmerksam machen, dass queere Rechte auch in demokratischen Gesellschaften nicht selbstverständlich sind. Lesben, Schwule, Bisexuelle, trans*, inter*, nicht-binäre und weitere queere Menschen sollen sicher, frei und gleichberechtigt leben können. Genau dafür steht das Motto: Viele Menschen, gemeinsam auf der Straße, stark in der Botschaft.

Diese Sperrungen treffen die Innenstadt

Für Kölnerinnen und Kölner bedeutet das Wochenende aber auch: Die Innenstadt wird voll, viele Wege werden dicht. Schon ab Donnerstag um 6 Uhr beginnen rund um das Straßenfest Sperrungen für den Autoverkehr. Betroffen sind unter anderem Heumarkt, Alter Markt, Gürzenichstraße, Altstadtgassen und Teile der Pipinstraße. Die Deutzer Brücke ist in Fahrtrichtung Innenstadt von Freitag um 5 Uhr bis Montag um 5 Uhr gesperrt. Am Sonntag kommen weitere Einschränkungen entlang der Pa-



Die StattGarde Colonia Ahoj nimmt auch in diesem Jahr an der CSD-Demo teil, mit der Rekordteilnehmerzahl von 349 Personen.

radestrecke hinzu. Viele Parkhäuser in der Altstadt und am Neumarkt sind dann nicht oder nur schwer erreichbar. Die klare Empfehlung: Das Auto möglichst außerhalb der Innenstadt stehen lassen.

So fahren Bus und Bahn am CSD-Sonntag

Auch bei Bus und Bahn wird es Änderungen geben. Die KVB fährt am Sonntag grundsätzlich nach Sonntagsfahrplan, verstärkt aber von 11 bis 17 Uhr die Stadtbahn-Linie 1 zwischen „Junkersdorf“ und „Neumarkt“. Zusätzlich ist im gleichen Zeitraum eine Linie „E“ als Verstärkung zwischen „Niehl Sebastianstraße“ und „Koelnmesse“ vorgesehen.

Zwischen 11.30 Uhr und 15.30 Uhr kann es wegen des

Zuschauerandrangs im Bereich der Deutzer Brücke zu Behinderungen auf den Stadtbahn-Linien 1 und 9 kommen. Die Buslinien 136 und 146 werden von 12 bis 17 Uhr stadteinwärts ab „Moltkestraße“ über eine Ersatzhaltestelle „Rudolfplatz“ geführt. Die Haltestelle „Neumarkt“ wird in dieser Zeit nicht angefahren. Auf beiden Linien setzt die KVB ganztägig Gelenkbusse ein. Wichtig für Fahrgäste: Wegen Bauarbeiten sind die Stadtbahn-Linien 1, 7 und 9 rund um die Deutzer Brücke ohnehin getrennt. Der Ersatzbus 101 fährt an den drei CSD-Tagen wegen Sperrungen der Augustinerstraße und Pipinstraße erst ab „Heumarkt“ statt ab „Neumarkt“. Am Parade-Sonntag wird der Ersatzbusverkehr der Linie 101 von 8

bis 18 Uhr sogar komplett eingestellt. Wer den Rhein queren will, soll laut KVB die Stadtbahn-Linien 3 und 4 nutzen.

Köln feiert – und zeigt Haltung

Köln bekommt ein Wochenende zwischen Party und Protest, Pride und Stau, Lebensfreude und klarer Haltung. Für die einen wird es ein Fest der Freiheit. Für andere ein Verkehrschaos. Für die Stadt insgesamt aber ist der CSD längst mehr als ein Großevent: Er ist ein sichtbares Bekenntnis zu einer offenen Gesellschaft – mitten in Köln, mitten im Sommer, mitten ins Herz.

Mehr Infos rund um den CSD gibt es beim Veranstalter unter colognepride.de im Netz. (bn.)

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!



Im Alters- und Krankheitsfall auch Hausbesuche möglich.

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



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

Im 5:2-Takt zum Wohlfühlgewicht Intervallfasten alltagstauglich umsetzen

Abnehmen ohne ständigen Verzicht? Genau das wünschen sich viele Menschen, die bewusster leben und ihr Wohlfühlgewicht erreichen möchten. Eine Methode, die dabei immer beliebter wird, ist das Intervallfasten nach dem 5:2-Prinzip.

Einfach, flexibel und gut in den Alltag integrierbar

Die 5:2-Methode ist unkompliziert: An fünf Tagen pro Woche wird normal gegessen, an zwei nicht aufeinanderfolgenden Tagen wird die Kalorienzufuhr deutlich reduziert – meist auf etwa 500 bis 600 Kalorien täglich. Dadurch entsteht ein Kaloriendefizit, ohne dass man sich dauerhaft eingeschränkt fühlt. Viele Menschen empfinden diese Flexibilität als großen Vorteil im hektischen Alltag. Zudem berichten Anwender häufig davon, dass sie sich bewusster mit ihrer Ernährung auseinandersetzen.

Unterstützung an Essens- und Fastentagen

Wer beim Intervallfasten zusätzliche Unterstützung sucht, findet mit



formoline Intervall 5:2 eine speziell entwickelte 4-Wochen-Kombipackung für das 5:2-Prinzip. Dabei werden Essens- und Fastentage gezielt begleitet. An den normalen Essentagen kommt **formoline L112** zum Einsatz. Der Wirk-Ballaststoff natürlichen Ursprungs bindet einen Teil der aufgenommenen Nahrungsfette, sodass diese dem Körper nicht vollständig als Kalorien zur Verfügung stehen. Studien zeigen, dass dadurch die Gewichtsreduktion unterstützt wird.¹ Für die

Fastentage enthält die Kombipackung zusätzlich **formoline mannan**. Der pflanzliche Ballaststoff aus der Konjak-Wurzel quillt im Magen auf und sorgt für ein angenehmes Sättigungsgefühl. Gerade an Tagen mit reduzierter Kalorienzufuhr kann das hilfreich sein, um Heißhunger vorzubeugen und kleinere Portionen leichter einzuhalten.

Mit der 5:2-Methode werden Fettverbrennung und Stoffwechsel für eine effektive Gewichtsabnahme angeregt. **formoline Intervall 5:2** unterstützt das Intervallfasten gezielt und erleichtert so dessen Umsetzung im Alltag.

Weitere Informationen gibt es unter www.formoline5zu2.de.



Erhältlich in der Apotheke

Info: www.formoline5zu2.de • **formoline L112**, Lipidbinder zur Gewichtsreduktion und zur Gewichtskontrolle, vermindert die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten. **Medizinprodukt Klasse III** (CE 0123). Anwendung im Rahmen einer moderaten Diät. • **Gegenanzeigen:** Allergie gegen Knetstierprodukte; **Nebenwirkungen:** sehr selten Verdauungsbeschwerden. Bitte beachten Sie auch die Gebrauchsinformation. • **formoline mannan**, Glucosamin trägt im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung zu Gewichtsverlust bei. • **Referenzen:** „Cetmedica: Kurbericht über Sicherheit und klinische Leistung der L112-Produktreihe.“ <https://cetmedica.com/sscp> • Hersteller: Cetmedica International GmbH, Magnolienweg 17, 63761 Aschaffenburg.

Lesen Sie am Sonntag

80 Jahre Bikini – wir feiern mit



Aufregender Zweiteiler

Kosmetik für heiße Tage



Die beste Pflege für den Urlaub

schnell. schneller.

sonntag EXPRESS

www.express-die-woche.de

Su säht mer en Kölle

Hännesche-Förderverein



Nohdäm mer allt em Johr 2024 e jeck Jubiläum jefeeet hann: 222 Johre Kölsch Hännesche-Thiater, feere mer dis Johr widder e Jubiläum, nämlich: 40 Johre Förderverein der Fründe vum Kölsche Hännesche-Thiater.

Vun däm säht mer, et wör en

„Grandiose Erfolgsgeschichte“. Die Idee hatt dä domolije Baas vum Hännesche-Thiater, dä Dr. Gerard Schmidt. Dä Verein ess enjeschlage wie en Bomb. Noh 40 Johre zählt dä Verein 3244 Mitglieder. Die krijje alle zwei Johre zwei Kaate för de Popesitzung, wo mer söns schwer draan kütt. Och jitt et Enlaedung en zweimol em Johr die schön Vereinszeidung „Hinger der Britz“.

Katharina Petzoldt

