

EXPRESS

Die Woche

03./04. Juli 2026 | 27. Woche | 5. Jahrgang

EXPRESS

Die Woche

EXPRESS

Die Woche

So erreichen Sie uns



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

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

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

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

EXPRESS

Die Woche

ANZEIGE

MARKISEN & MARKISENTÜCHER

JETZT
AKTION
15%
MARKISEN

75
JAHRE
RHEINISCHE
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

ANZEIGE

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 grünen dagegen sind Veedel 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 Wolfram 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 durch die Anfang 2026 erhöhte Grundsteuer sowie „eine sehr restriktive Bewirtschaftung des Haushalts, die vom ersten Tag des Haushaltsjahres gegriffen 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.“

Wir verbinden Ihre Elektronik smart und effizient.



sanitherm

Peter Schumacher GmbH

DIE ZUKUNFT STECKT IN DER VERBINDUNG VOR ORT.

• Photovoltaik
• Wallboxen
• Smart-Home-Lösungen
• Wärmepumpen und Kältetechnik
• Elektroinstallation Privat- & Gewerbekunden sowie Hausverwaltungen, außerdem Kundendienst
• E-Check elektrischer Anlagen nach VDE-Vorschriften
• Rauchmelder-Anlagen
• Netzwerktechnik



Fuggerstraße 20 • 51149 Köln • www.sanitherm.de
Tel. 022 03 - 935 24 10 • elektro@sanitherm.de

Weitere Infos

Porzer Hauptschüler bereiten sich auf einmaliges Abenteuer vor

Kochen lernen für den Gipfelsturm

Die Grenzgänger der Kopernikus-Hauptschule wollen die Alpen überqueren. Dafür bereiten sie sich nun vor, auch was die richtige Ernährung angeht.

VON RENÉ DENZER

Porz. Kartoffeln reiben ist nicht gerade die schönste Aufgabe, wenn man in der Küche steht. Mit ein bisschen technischer Hilfe geht es etwas schneller, und die Sache macht dabei auch noch Spaß. Armando und Vitali bestücken die elektrische Reibe, Luba Lenchynska schaut sich das Ergebnis an und ist zufrieden. Die geriebenen Kartoffeln werden weiterverarbeitet. „Wie viele Eier auf wie viel Gramm Kartoffeln?“, fragt Radek laut. „Auf ein Kilogramm zwei Eier“, gibt Christina Zander als Antwort. Drei Esslöffel Mehl müssen noch hinzu, weiß Antonio. Neben Salz auch noch Zwiebeln. „Gut, eine Zwiebel muss hinein“, sagt Zander. Zum Glück sind die schon geschnitten. Ist der Teig fertig, geht es daran, die Rievkooche auszubacken.

In der Küche der Kopernikus-Hauptschule ist gut was los. Jeder weiß aber um seine Aufgabe, Reibekuchen, Knuspermüslis und Kräuterquark herzustellen. Für letztere legt Mohammed Hand an. Petersilie muss gehackt und Frühlingszwiebeln müssen geschnitten werden. Wenn mal

etwas unklar ist, stehen Christina Zander oder ein anderes Mitglied der „Satte Rasselbande“ bereit.

Die sind nun Teil des Teams des Grenzgänger-Projekts an der Kopernikus-Hauptschule in Köln-Porz. Das hat Lehrer Patrick Urbas ins Leben gerufen. Ziel ist es, den Gipfel von Deutschlands höchstem Berg, der Zugspitze, zu erobern. Das Projekt hat vergangenes Jahr Premiere gefeiert und geht jetzt in die zweite Runde.

Dabei geht es nicht „nur“ darum, die knapp 3000 Meter zu schaffen. Das Projekt soll auf verschiedenen Ebenen wirken. Sport und Bewegung im Alltag gehören genauso dazu, wie langfristig auf ein Ziel hinarbeiten und Lebenskompetenzen zu erlernen. Dazu gehören laut Urbas Grenzen überwinden, nicht aufgeben, auch wenn es mal Rückschläge gibt. „Das lässt sich auf alle Bereiche des Lebens anwenden“, sagt Lehrer Urbas.

Das Thema Essen gehört auch dazu. In der Zeit, in der die Kinder und Jugendlichen vor Ort sind, heißt es nämlich selbst kochen. Hier gibt die „Satte Rasselbande“ Hilfe. Christina Zander hat vor zehn Jahren den Verein gegründet. Ziel ist es, Kindern und Jugendlichen das Thema Ernährung näherzubringen. „Und das geht am besten, wenn sie selbst in der Küche stehen“, sagt Zander. Ihre Initiative geht allerdings weit über



Gemeinsam Spaß beim Kochen haben Armando (l.), Luba Lenchynska (M.) und Vitali (r.). Foto: Denzer

das eigentliche Kochen hinaus. Was sind gesunde Lebensmittel? Wo kommen die her? Wie pflanze ich die selbst an? Antworten darauf haben etliche Schülerinnen und Schüler in ganz Köln bereits bekommen.

Nun soll die nächste Generation Grenzgänger in Bezug auf Essen fit gemacht werden. Müsli kann man zwar schon fertig kaufen. Doch Knusper-Mandelgranola kann man auch selbst herstellen. Und das vor allem gesünder und auch billiger.

Vitali hat Spaß beim Kochen. Der 14-Jährige greift auch zu Hause mal zum Kochlöffel. Am liebsten macht er gefüllte Weinblätter aus seiner Heimat Montenegro. Auf die Frage, wer der beste Koch aus dem Grenzgänger-Team sei, stockt er bei seiner Antwort zunächst, bevor mit einem breiten Grinsen ein „Ich“ folgt. Die kommenden Tage im

österreichischen Ehrwald werden es zeigen.

Auf die fühlt sich Armando gut vorbereitet. Jüngst haben sie noch einen Fünf-Kilometer-Lauf in Leverkusen absolviert, sagt der Zwölfjährige. Er ist einer von 17 Schülerinnen und Schülern von der Kopernikus-Hauptschule, die das Projekt Grenzgänger in die zweite Runde bringen. Mit dabei sind auch Darian und Abdul, die bei der Premiere 2025 am Start waren. Sie sind sogenannte Wander-Paten für die Jüngeren. Mit dabei sind natürlich auch Betreuerinnen und Betreuer sowie Mitglieder der „Satte Rasselbande“. Auch ein Lehrer von der Otto-Lilienthal-Realschule in Porz-Wahn. Dort will man das Projekt Grenzgänger bald auch angehen.

Ziel von Patrick Urbas ist es nämlich, „Grenzgänger“ als eine Marke aufzubauen. Das kommt bei anderen Schulen

an. 16 Schulen haben sich bereits bei Urbas, der auch Vorbereitungs- und Unterrichtsmaterialien selbst entwickelt hat, als Interessenten gemeldet. „Es gibt sogar eine Grundschule, die Interesse am Grenzgänger-Projekt hat“, sagt Urbas. Für die wird das Konzept aber überarbeitet und entsprechend den jüngeren Kindern angepasst. Für sie wird das Ziel nicht die Zugspitze sein.

Das ist es aber für Vitali, Armando und Co. Sie sind schon voller Vorfreude. Gut gewappnet sehen sie sich auch beim Thema Kochen. Nur am letzten Tag sollen das für sie andere übernehmen. Dann ist der Besuch in einem schicken Restaurant geplant. Das Geld dafür haben die Hauptschülerinnen und -schüler auch schon zusammen. Durch den Brötchenverkauf am Schulkiosk haben sie ein Plus von rund 800 Euro erwirtschaftet.

Wir helfen im Trauerfall

www.bestattungen-glahn.de | 02203/64117

Das Unsagbare in Worte fassen.
Hilfe für Ihre Kondolenz finden Sie auf unserer Internetseite.

private Trauerhalle | familiärer Abschiedsraum
Frankfurter Straße 226 | 51147 Köln (Porz-Wahn)

Ein selbst gemaltes Bild oder ein Gedicht.
Für die letzte Reise der Oma.

02203 53438
Hauptstraße 389
51143 Köln
bestattungshaus-schweitzer.de

LENARTZ & DIEHM
BESTATTUNGSHAUS

Ihr Bestattungshaus in Porz jetzt zusammen an neuer Adresse:
Frankfurter Straße 536 · 51145 Köln (Porz-Urbach)
Telefon: 02203 24429 oder 65522
Wir sind jederzeit telefonisch erreichbar

BESTATTUNGSHAUS
Wiedenau

• Eigene Trauerhalle
• Bestattungsvorsorge
• Tag & Nacht dienstbereit
• Erledigung aller Formalitäten

Trauerfälle setzen viele Gefühle frei . . . wir möchten Ihnen mit unserer Erfahrung helfen, Ihre Gedanken und Wünsche in Einklang zu bringen.

51149 Köln-Porz-Ensen, Elisenstr. 12, Tel. 02203/1 55 18

Eine Vorsorge entlastet Ihre Familie

02203 / 31139
Heumarer Straße 16
51145 Köln
www.bestattungen-langel.de

VELTEN
STEINMETZBETRIEB
seit 1921

Grabdenkmäler
Individuelle Anfertigung

Schubertstrasse 60 · Porz-Eil (Friedhof Leidenhausen)
Tel.: 0 22 03/3 94 24 · www.velten-steinmetz.de

„Und denkt bitte immer an mein Aquarium.“
Wichtige Entscheidungen rechtzeitig festlegen.

02208-2623
Oberstraße 16, Ndk-Rheidt
Berliner Str. 56, Ndk-Ranzel
www.bestattungen-schallenberg.de

Schallenberg
BESTATTUNGEN

www.flohr-faust-grabsteine.de

GRABSTEINE GmbH

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

Familienanzeigen

Alle Traueranzeigen auch online auf wirtrauern.de

Was Du für uns gewesen, das wissen wir allein.
Hab' Dank für Deine Liebe, Du wirst uns unvergessen sein.

Eleni Bach

* 4. Mai 1938 † 19. Juni 2026

In liebevoller Erinnerung
Michael
Annemie
und alle Angehörigen

Traueradresse: Trauerhaus Bach,
c/o Bestattungshaus Löhner, Donatusstr. 10, 50767 Köln

Die Trauerfeier findet statt am Mittwoch, den 8. Juli 2026, um 11.00 Uhr in der Trauerhalle auf dem Friedhof in Porz-Langel, Schrogenweg, 51143 Köln
Die Urnenbeisetzung erfolgt anschließend.

Von Beileidsbekundungen am Grab bitten wir abzusehen.

Eine Stimme, die uns vertraut war, schweigt.
Was bleibt, sind dankbare Erinnerungen,
die uns niemand nehmen kann.

Karl-Heinz Urban

* 12. Februar 1951 † 26. Juni 2026

In Liebe:
Karin, Björn, René, Stephan, Pascal,
Selina, Marvin, Sophie, Finn, Lena
und alle Anverwandten

Traueranschrift: Familie Urban c/o Bestattungen Glahn
Frankfurter Straße 226, 51147 Köln

Die Trauerfeier findet statt am Mittwoch, dem 15. Juli 2026, um 11:00 Uhr in der Trauerhalle des Friedhofes Porz-Wahn, Eingang Siebengebirgsallee. Anschließend ist die Urnenbeisetzung.
Von Blumen und Kränzen bitten wir abzusehen.

Auferstehung ist unser Glaube,
Wiedersehen unsere Hoffnung.

In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir
Abschied von unserer lieben Mutter,
Schwester, Schwägerin und Tante

Rosel Range

geb. Knobloch

* 28. Januar 1939 † 28. Juni 2026

Nach einem erfüllten Leben ist sie
friedlich eingeschlafen.

Andreas und Katja
Annette
sowie alle Angehörigen

Traueranschrift: Familie Range c/o Bestattungen Glahn
Frankfurter Straße 226, 51147 Köln

Wir verabschieden uns von unserer lieben Verstorbenen am Donnerstag, dem 9. Juli 2026, um 11:00 Uhr in der Pfarrkirche St. Bartholomäus, Porz-Urbach. Anschließend findet die Beerdigung von der Trauerhalle des Friedhofes Porz-Urbach, Eingang Mühlenweg, aus statt.
Wer seine Anteilnahme lieber mit einer Spende ausdrücken möchte, kann eine der folgenden Organisationen unterstützen.
Förderverein des Altenzentrums Porz-Urbach
IBAN: DE74 3705 0198 0167 0629 59, Kennwort: Rosel Range
Förderverein Hospiz Köln-Porz e.V.
IBAN: DE07 3705 0198 1007 3028 03, Kennwort: Rosel Range

Ein Mensch, der immer für uns da war, ist nicht mehr bei uns.
Wir sind unendlich traurig, Dich so plötzlich verloren zu haben.
Was uns bleibt, sind Liebe, Dankbarkeit und die Erinnerung an wunderschöne Jahre.

Friedel Langel

† 14. Mai 2026

Herzlichen Dank

sagen wir allen, die mit uns Abschied nahmen, sich mit uns verbunden fühlten und ihre Anteilnahme auf so liebevolle Weise zum Ausdruck brachten.

Gudrun, Birgit und Gabi mit Familien

51147 Köln (Lind), im Juni 2026



Grundschüler sammeln Müll am Rhein und helfen im Altersheim

Poller Pänz packen an



Die Kinder hatten beim Sammeln jede Menge Spaß.
Foto: Büge

Was für eine tolle Aktion der GGS Poller Hauptstraße! Die Grundschulpänz büffeln nicht nur in den Standard-Fächern Deutsch, Mathe, Kunst, Musik oder Sport. Vielmehr lernen sie im Rahmen der Nachmittagsbetreuung auch, wie wichtig soziales Engagement ist.

von ALEXANDER BÜGE

Köln. So helfen sie beispielsweise im Altersheim aus und lernen dort das Alltagsleben der

Senioren kennen. Andere wiederum sind während des Schuljahrs einmal in der Woche am Rhein unterwegs, um dort mit einer entsprechenden Ausrüstung Müll zu sammeln.

Dabei wurde den Pänz schnell klar, wie viele Sachen von unachtsamen Menschen tagtäglich weggeworfen werden. Immerhin sammelte eine achtköpfige Kleingruppe von Kindern auf dem etwa 400 Meter langen Weg zum Rhein in nur 20 Minuten 1,8 Kilo Müll auf, darunter zahlreiche Zigaretten-

kippen, Verpackungen und zwei Fünfliter-Fässer Bier. Nicht auflesen werden konnte hingegen ein alter Drucker, der einfach in einem Gebüsch abgestellt wurde.

Am Ende der 45-minütigen Sammelaktion kam letztlich 4,8 Kilo Müll zusammen, sowie drei Hula-Hoop-Reifen, die die Schule allerdings für ihre eigenen Zwecke wiederverwerten will. „Wie viel Müll überall herumliegt, wird einem oft erst dann klar, wenn man bewusst darauf achtet“, sagt Hendric

Fabry, der die Pänz als Nachmittagsbetreuer bei der im Februar gestarteten Aktion stets gemeinsam mit seiner Kollegin Saskia Hombach begleitet hat. „Den Kindern gefällt der herumliegende Müll überhaupt nicht. Zudem bekommen sie durch die Aktion ein Bewusstsein dafür, wie wichtig eine saubere Umgebung wirklich ist.“

115 Kilo Müll habe man insgesamt schon in der Umgebung des Rheins eingesammelt. Alleine durch diese Zahl werde klar, wie viel Weggeworfenes dort

insgesamt liegen muss. „Die Kinder fragen sich wirklich, warum so viele Erwachsene ihre Sachen nicht einfach wieder mitnehmen und äußern ganz klar: Wir wollen doch alle nicht auf einer Wiese voller Müll liegen“, berichtet Fabry, der die Aktion gemeinsam mit seinen Kollegen auch im kommenden Schuljahr wieder durchführen will. Schließlich sei es enorm wichtig, so viele Kinder wie möglich schon frühzeitig für Themen wie diese zu sensibilisieren.

Kostenloser Workshop für Hobby-Fotografen

Porz. Das Umweltbildungszentrum Gut Leidenhausen bietet am 11. Juli ab 10 Uhr einen kostenlosen Naturfotografie-Workshop für interessierte Hobbyfotografen an. Gemeinsam mit dem Naturfotograf Sascha Thelen spazieren die Teilnehmer gemütlich durch die Natur und probieren verschiedene Kameraeinstellungen unter fachlicher Anleitung direkt vor Ort an Naturmotiven aus dem Wald aus.

Hierbei lernen die Teilnehmer beispielsweise die unterschiedliche Wirkung verschiedener Perspektiven am selben Motiv kennen. Für die Teilnahme ist eine eigene Kamera erforderlich (bitte bei der Anmeldung das Kameramodell angeben). Die Anmeldung erfolgt unter 02203/9800541 oder info@gut-leidenhausen.de per Mail. Der Treffpunkt für den Workshop ist der Innenhof an der Linde.

Musikalische Lesung

Porz. Am 17. Juli bietet das „mittendrin“ (Friedrich-Ebert-Platz 3) um 16 Uhr eine außergewöhnliche Veranstaltung an: Eine unterhaltsame Aphorismenlesung mit Musik. Autor Detlef Träbert liest dabei aus seinem neuesten Buch „An der DenkBAR“ Texte vor: Lebensweisheiten, Einsichten, Gedanken oder „knackige Sprüche“.

Unterhaltsam erklärt er, was Aphorismen sind und wo-

her sie kommen. Dabei wechselt er sich mit Constanze Schwarzer ab, deren musikalische Einlagen am Akkordion den Nachmittag abwechslungsreich machen sollen. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos, um Spenden wird allerdings gebeten.

Die Veranstalter weisen auf eine möglichst frühe Ankunft hin, da die Plätze vor Ort begrenzt sind.

düster

Komplettbäder aus einer Hand inkl. aller Handwerksleistungen

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

HEIZUNGEN & BÄDER

ERO BAUELEMENTE

02203 - 2 45 90

Oder
erobauelemente@netcologne.de

Reparatur/Kundendienst
Service
Für Fenster
Türen und Rollläden

*Alle Hersteller

roma WIRUS SORPETALEER SCHÜCO WURTH Mülfling

EM-Silber für Porzer Kanutin

Naya Daruwala gewann bei der Europameisterschaft im Kanu Freestyle in Finnland die Silbermedaille.
Foto: Daruwala

Welhonpesa.fi
Kanootti ja kajakit

LIEKSA

ARELIA

PEI SHENG

NORTH KARELIA

von RENÉ DENZER

Porz. Neitikoski in Finnland ist eine Reise wert, besonders wenn es dort Edelmetall zu holen gibt. Dafür muss Naya Daruwala ins Wasser, mit zwei Booten. Denn die 21-jährige vom Kanu-Club Zugvogel aus Zündorf hat sich in zwei Bootsklassen für die Kanu-Freestyle-Europameisterschaft qualifiziert.

Die Voraussetzungen waren allerdings nicht gerade berauschend. Wegen einer Erkältung musste Daruwala eine Pause vor dem Nationentraining einlegen. „Ich habe auch kurzzeitig überlegt, den Start im C1 zu streichen“, sagt sie. Den Fokus hatte sie im Training auf die Klasse K1 gesetzt. In der sitzen die Sportlerinnen und haben ein Doppelpaddel zur Hand. Im C1 ist kniend mit dem Stechpaddel angesagt. Letztlich entschied sie sich, doch auch in dieser Bootsklasse zu starten. Was am Ende

eine gute Entscheidung war.

Der Austragungsort in Finnland „hat keinen klaren Charakter für Kanu-Freestyle“, sagt Sylvia Daruwala. Sie ist Vorstandsmitglied des Kanu-Clubs, zuständig für den Leistungssport, und Mutter von Naya. „Je nach Wasserstand ist der Spot eine Welle oder eine Walze. Davon ist abhängig, welche Tricks gefahren werden können.“ Für deutsche Athleten sind Wellen in der Regel nicht so leicht, da es in Deutschland keine Stelle für Wellentraining gibt. Auch im näheren Ausland dies nur zu bestimmten Jahreszeiten möglich.

Dennoch stellte Naya Daruwala bereits beim Training vor Ort fest, dass ihr diese Form mit dem K1 gut lag. Viele Tricks gelangen ihr bei unterschiedlichen Wasserständen. Trotz der Trainingspause von vier Tagen startete sie zuversichtlich in den Wettkampf.

In dem können sich nach dem neuen Regelwerk im Kanu Free-

style nur noch zehn Frauen für das Halbfinale qualifizieren. Bei drei Läufen werden die Punkte der besten zwei Läufe addiert. Naya Daruwala war am Ende ihrer Läufe als Siebte bereits sicher für das Semi-Finale qualifiziert und als einzige deutsche Starterin eine Runde weiter. Für die 21-Jährige war dies bereits ein großer Erfolg. Am Ende sollte es der achte Platz bei der Europameisterschaft sein. Anfangs konnte sie sich darüber nicht so freuen. „Ich hätte mich schon gerne im K1-Finale gesehen“, sagt die Kanutin.

Ins Finale schaffte es die Porzerin dafür in der anderen Bootsklasse. Und hier waren die Bedingungen schwierig. „Ein Gewitter und Starkregen in der Nacht zuvor ließen die Wassermassen noch gewaltiger erscheinen“, sagt Nayas Mutter Sylvia. Alle Teilnehmerinnen hatten Schwierigkeiten, „ihre Kraft so einzusetzen, dass sie Tricks zeigen

konnten“. Im ersten Lauf konnte Naya Daruwala keine guten Tricks platzieren und stand auf dem fünften Platz.

Im Finale wird nur der beste Lauf gewertet. Daher galt es, im zweiten Durchgang noch eine Schippe draufzulegen. Und der zweite von drei Läufen klappte dann auch besser. Die Kampfrichter erkannten verschiedene Tricks an. Die Punkte reichten, um sich auf Platz 2 einzureihen. Doch alle Finalistinnen hatten noch einen Lauf übrig. Alles konnte sich noch ändern. Zudem hatte sich die Kanutin im zweiten Lauf an der Schulter verletzt.

So ging es mit Schmerzen in den dritten Lauf. In dem hatte Naya Daruwala das Glück auf ihrer Seite. Keine der Finalistinnen schaffte es, sie von ihrem zweiten Platz zu stoßen. Mit dem Titel der Vizeeuropameisterin und der Silbermedaille im Gepäck war Neitikoski in Finnland auf jeden Fall eine Reise wert.

Sehen: Jahn!
Hören: Jahn!

1 Glas geschenkt

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

50% gespart

optik jahn
HÖRAKUSTIK

www.optikjahn.de info@optikjahn.de

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

Das Wetter wird präsentiert von Habuzin

WIR SORGEN FÜR FRISCHE!

KLIMAGERÄTE VENTILATOREN SOFORT VERFÜGBAR

NOCH MEHR TOP ANGEBOTE VOR ORT

IHR EXPERTE:
MICHAEL HABUZIN

ELEKTROGERÄTE • TV & SOUND

Habuzin

einfach persönlicher.

Antwerpener Straße 6 – 12 | 50672 Köln
Frankfurter Straße 567a | 51145 Köln (Porz-Eil)
0221/513481 und 02203/52800
Radio Habuzin | Inh. Rudolf Habuzin
www.habuzin.de

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

verfahren. 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:
kölnTicket Hotline 0221 0221 & westTicket bonnTicket 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?“

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.

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

**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 €

Ihr Marktplatz

Automarkt

Bauen & Wohnen

Bekanntschaften

Immobilien

Kleinanzeigen

Reisemarkt

Stellenmarkt

Bauen & Wohnen

Automarkt

Kleinanzeigen

Bauen & Wohnen

**Motorräder/
Mopeds**

**Fahrzeug-
Kaufgesuche**

Bauen & Wohnen

Garten

Freizeit/Sport

Bauen & Wohnen

Kleinanzeigenmarkt
-rheinland.de

Badsanierung, Fliesen, Sanitär, Heizung, (Meisterbetrieb), kompetent, zuverlässig, günstig (Bad Ausstellung), 4180 € Zuschuss bei Pflegegrad ☎ 0175-4018760

Maler, Fliesen, Kleinarbeiten. Fa. Wandel. Mob. 0176-62027317, ☎ 0221-1707112

Bauunternehmen Kimek, Meisterbetrieb für Innen- und Außenputz, Wärmedämmung, Hoch-, Tief-, Innenausbau usw. auch Kleinaufträge. 0163-9296863

Rohrbruchbeseitigung - Ortung muss nicht teuer sein ☎ 02206-9442209

Immobilien

Kaufgesuche Häuser

Arzt sucht Widdersdorf, Lövenich, Weiden, Einfamilienhaus für Tochter (4-Personen-haushalt), ab 120 m² Wohnfläche. Übernahme bis Jahresende, Sofortzahlung möglich. von Emhofen Immobilien, 0221-9405510, www.vonemhofen.de

Familie mit 2 Kindern sucht dringend modernes EFH, DHH oder auch REH mit Garten bis 680.000,- € Heine & Hecker Immobilien RDM 0221-31-959295

Freiberufler aus Süddeutschland übersiedelnd, Ehepaar, 2 schulpflichtige Kinder und Hund, sucht geräumiges Haus zum Wohnen und Arbeiten (KI-entwickeln), muss: ab 200 m² Wohnfläche, fünf Zimmer + Büro, Ruhiglage, Garten, Übernahme bis Jahresende, gerne: charmanter Altbau, hohe Sofortanzahlung möglich, da eigener Hausverkaufserlös bereits vorhanden. von Emhofen Immobilien, 0221-9405510, www.vonemhofen.de

Kaufgesuche Grundstücke

Suche Grundstück, Abstellplätze, Wiese, Wald, auch Gebäude, Ähnliches zu kaufen evtl. mieten, 0178-4650719.

Mietgesuche

Mietgünstige 2-3 Zimmerwhg./Haus, auch ländlich, von 2 Personen Großraum Köln/ Berg Gladbach zur Miete gesucht. ☎ 0176-82313435

Mietgünstige 2-3 Zimmerwhg./Haus, auch ländlich, von 2 Personen Großraum Köln/ Berg Gladbach zur Miete gesucht. ☎ 0176-82313435

Suche Wohnung - ca. 50 m² - max. 600 € Kaltmiete - mit Garten / Terrasse / Balkon. Wir suchen eine Wohnung für unsere Mieterin (68 Jahre alt), der wir aufgrund von Familienzuwachs wegen Eigenbedarfs gekündigt haben. Sie ist stets pfleglich mit unserem Haus umgegangen, ist freundlich und kontaktfreudig, denkt nachhaltig und liebt Pflanzen. 0176-86726831

Ihre Anzeigen auch online!

Ihre Print-Online-Kombi ist direkt dabei! Buchen Sie jetzt eine Anzeige in Ihrem Anzeigenblatt. Diese erscheint zusätzlich kostenfrei online auf

Ein Angebot von Rheinische Anzeigenblätter.de

Zweirad-ANKAUF
Abholung: Motorräder, Roller, Mofas, E-Bikes, Sammlungen, Quads, Chopper, Oldies
auch defekt - Unfall Köln - Rodenkirchen
02236-381305

Wohnwagen/ Wohnmobile

Rolf kauft alle Wohnmobile & Wohnwagen ☎ 0221-769612, 0177-5088242

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen ☎ 03944-36160 www.wm-aw.de Fa.

Ihre Anzeigen auch online!

Kleinanzeigenmarkt
-rheinland.de

IMPRESSUM

Verlag: Kölner Anzeigenblatt GmbH & Co. KG August-Horch-Str. 10, 51149 Köln Geschäftsführung: Udo Waldauf

Mediaverkauf: MVR Media Vermarktung Rheinland GmbH (ein Unternehmen der Kölner Stadt-Anzeiger Medien) Amsterdamer Straße 192, 50735 Köln Team Regional, Tel.: (0221) 224 2708 (Mo – Fr, 9 – 14 Uhr) mediaservice.dispo@ksta.medien.de Verantwortlich für den Anzeigenteil: Oliver Siegert, wohnhaft in Köln Gültige Preisliste Nr. 5 ab KW 01/2026

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

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

☎ 02203 - 942 0085 Ankauf aller PKW's mit hoher Laufleistung, Motorschäden, Unfall, auch ohne TÜV etc. ☎ 0163 - 360 7145

Aktion! ☎ 0163-7940925 Wir kaufen Ihr Auto ob mit Motorschaden, hohe KM, Unfallwagen oder kein TÜV. PKW/LKW -Ankauf. Sie erhalten bei uns den besten Preis! ☎ 0172-4038446

Aufgepasst! Wir kaufen jedes Auto zum Höchstpreis! Ob mit Unfall, Schaden oder hohe KM. Seriöse Abwicklung. ☎ 0176-32281910

Schrauber sucht Gebrauchtwagen 0163-4861921

Ein Angebot von: Rheinische Anzeigenblätter.de

Druckauflage: 526.643 Exemplare
Verteilte Auflage: 493.784 Exemplare
Kostenlose Verteilung an die Haushalte in Köln.

Druck: RZ Druckhaus Mittelrheinstraße 2, 56072 Koblenz Für die Herstellung dieser Zeitung wird Recyclingpapier verwendet.

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Gewähr übernommen.

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

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

Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-briefkasten.de

Diese Zeitung wird unter Verwendung von Google-Fonts hergestellt.

BVDA
Bundesverband kostenloser Wochenzeitungen

BAUMDIENST MÖDL
° Baum- und Risikofällungen inkl. Entsorgung
° Klettertechnik ° Wurzelfräsen ° kostenlose Beratung
Tel. **02234 – 899988**

0,- Anfahrtkosten Alle Gartenarbeiten jeder Art zum Festpreis, Rückschnitt von Hecken, Sträuchern, Bäumen, Rasenpflege, Rollrasen, Teichreinigung ☎ 0221-6807759

1A alle Gartenarbeiten zum Festpreis!!!!
Kostenlose Besichtigung!!!! ☎ 0221-54818935

Kaufgesuche

Achtung: Ankauf von Pelzen

Wir zahlen bar von € 100,- bis zu € 10.000,-

Antiquitäten · Teppiche · Taschen · Bleikristall · Bilder · Bücher · Puppen · Näh- und Schreibmaschinen · Briefmarken · Münzen · Golf- und Tennisschläger · Luxusuhren und Schmuck
Kostenlose und seriöse Abwicklung
Mo. – So. 8.00 – 20.00 Uhr erreichbar
☎ 0163/1678618
Goldstern · Mandy Boßle

I Ankauf, Da./Hr.-Kleidung, Pelz, Trachten, Leder, Abendmode, Handtaschen, Schreib- Nähmaschinen, Zinn, Krüge, Porzellan, Armband-/Taschenuhren, Münzen, Kameras, LP's, Silberbesteck, Bücher, Möbel, Massivholz, Militaria, Gold, Modeschmuck, Fr. Heilig Tel: 0178-9170467

!! Achtung Ankauf !! Pelze, Kleidung, Porzellan, Möbel, Kristall, Krüge, Zinn, Näh-Schreibmaschinen, Taschen, Teppiche, Bilder, Bücher, Kameras, LP's, Puppen, Militaria, Bestecke, Uhren, Münzen, Schmuck. **Frau Richter Tel: 0163-7939481**

www.kultcrossing.de

Auch online unter Kleinanzeigenmarkt-Rheinland.de

Meine Hobbys sind es, im Sommer viel draußen zu sein, besonders im Park. Ich gehe gerne etwas trinken oder essen, lese viel koche liebend gern und genieße auch ruhige Stunden zu Hause. ☎ 0163-2275476

Vermischtes

Wohnungsaufösungen stressfrei erledigt. Wir helfen sofort. ☎ 0221-6807759

Dienstleistung

1a Haushaltsauflösungen mit Wertanrechnung. ☎ 0221-378265

1a Abfallentsorgung. Haushaltsauflösung Entrümpelung. www.batke-transporte.de ☎ 02234-59621

Malermmeister H.P. Kneis: Fassadenbeschichtung, Rißsanierung, sämtliche Malerarbeiten, spezielle Putz- und Wischetechniken ☎ 0172-2421526, eMail: hanspeter.kneis@koeln.de, www.hp-kneis.de

Renovierungen, Sanierungen auch Kleinketten. Fliesen, Trockenbau, Malerarbeiten, Laminat. Firma Olaszewski 015145127272

Wohnungsaufösungen, Entrümpelungen: schnell, preiswert. SSM Köln, 0221-6403152. Sie unterstützen ein langjähriges Selbsthilfeprojekt!

Häusliche Pflege

Badewannentür Nachrüstung in 5 Std.

Ab Pflegegrad 1 durch Ihre Pflegekasse voll gefördert

100% wasserdicht • 6 Jahre Garantie

WANSa Badkonzept
www.wansa.de ☎ 0 21 71 / 3 99 25 99

zu verschenken

Dreirad für Erwachsene zu verschenken. ☎ 0172-9511109

Bekanntschaften

Ehewünsche/ Bekantschaften

Ich bin **Luise 69 J.**, Witwe, sehe gut aus, habe eine schlanke Figur, etwas vollbusig, blondes Haar, bin natürlich, warmherzig und ehrlich. In Schlesien geboren lebe ich seit 25 Jahren hier. Ich bin Konditorin, lache gerne, koche gerne und da ich kinderlos bin, würde ich bei Zuneigung auch zu einem Mann ziehen. Darf ich Sie zu mir auf einen Kaffee und einem selbstgebackenen Kuchen einladen? Tel. 0173-5662767 Die Chance e.U.

Ihre Anzeigen auch online!

Ihre Print-Online-Kombi ist direkt dabei! Buchen Sie jetzt eine Anzeige in Ihrem Anzeigenblatt. Diese erscheint zusätzlich kostenfrei online auf

Ein Angebot von Rheinische Anzeigenblätter.de

Ihre Anzeigen auch online!

Ihre Print-Online-Kombi ist direkt dabei! Buchen Sie jetzt eine Anzeige in Ihrem Anzeigenblatt. Diese erscheint zusätzlich kostenfrei online auf

Ein Angebot von Rheinische Anzeigenblätter.de

Du & Ich HERZ AN HERZ

SIE sucht

Steffi, 60 J., Regierungsangestellte, eine gutaussehende Frau, nach der sich viele Männer umdrehen, mit einem großen Herzen und einer absolut positiven Ausstrahlung, **nicht ortsgebunden.** Sie ist sportlich, reist gerne, mag Musik. Wieso sich mit Alleinsein abfinden, wenn man es sich als Paar richtig schön machen kann? Ich möchte Glück und Liebe, möchte Hand in Hand durchs Leben gehen, möchte Entscheidungen auf zwei Schultern tragen, möchte liebevolle Momente teilen können und Erinnerungen zusammen erschaffen. Melde dich über: (5522/J160859)
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎ 0800 - 333 1117

Bärbel, 63 J., Altenpflegerin i.R., total lieb, 1,68 m, vollbusig, sie reist gerne (auch Camping), liebt den Garten, Radfahren, **ist bei Liebe nicht ortsgebunden.** Glückliche, lieben, lieben... und eine innige Beziehung finden - das wünsche ich mir! Haben Sie auch das Gefühl, dass die Zeit manchmal wieder rast, die Hälfte des Jahres schon wieder um ist? Was halten Sie davon, wenn wir spazieren gehen und danach zusammen Kaffee trinken, uns so behutsam kennenlernen und vielleicht auch liebenlernen, nicht mehr alleine sind? Melden Sie sich über: (5522/J161172)
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎ 0800 - 333 1117

Ingrid, 65 J., Krankenschwester i.R., eine Witwe zum verliehen, hilfsbereit, empathisch, naturverbunden, sie kocht + backt gerne, sie ist mobil. Das Leben ist dazu da, dass man liebt und liebt und auch nach schwierigen Situationen wieder glücklich werden kann! Ich würde sehr gerne einen Partner finden, mit dem ich im 7. Himmel schwelgen kann, der Ehrlichkeit und Liebe mag, gerne reist, Musicals liebt, bei schönem Wetter eine Fahrradtour mit mir macht, der eine liebevolle Beziehung sucht. Rufen Sie an über: (5522/J168108)
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎ 0800 - 333 1117

Birgit, 66 J., einsame Herzensdame mit warmerherziger Wesensart, sportlich (wandern, schwimmen), sie reist gerne. Liebe und Gesundheit sind das wichtigste im Leben - haben Sie Lust, Ihr Leben mit mir zu verbringen? Möchten Sie sich auch noch einmal verlieben? Zärtlichkeiten spüren, schöne Abende zu zweit, Gespräche über alles, was einen bewegt, Streicheleinheiten + Küsse geben und bekommen - **ich bin nicht ortsgebunden.** Melden Sie sich über: (5522/J170395)
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎ 0800 - 333 1117

Martina, 69 J., Ingenieurin i.R., eine aparte Witwe, warmherzig, eine Frau zum Pferde stehen. Ich bin ein humorvoller, lebensbejahender Mensch, mag Harmonie - und möchte mein Leben teilen - mit Ihnen? Ich reise gerne, lese, liebe Musik und wünsche mir einen Partner auf Augenhöhe, dem ich zeigen möchte, wie schön das Leben zu zweit sein kann. Melden Sie sich über: (5522/J170364)
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎ 0800 - 333 1117

Astrid, 70 J., Kaufrfrau i.R., verwitwet, warmherzig, naturverbunden, völlig allein stehend. Ich denke positiv, mag Harmonie in meinem Leben - und möchte Sie mit meiner guten Laune anstecken! Wir könnten uns lieb in den Arm nehmen, ich würde für uns zwei etwas leckeres kochen, Sie glücklich machen. Ich wandere gerne, fahre Rad und wünsche mir einen ganz natürlichen Partner, dem ich zeigen möchte, dass man für Liebe nicht zu alt ist - **spätere Heirat nicht ausgeschlossen!** Melden Sie sich über: (5522/J171382)
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎ 0800 - 333 1117

Mechthild, 71 J., Ind.-Kaufrfrau i.R., schöne frauliche, vollbusige Figur, Verstand, gute Autofahrerin. Erst wenn man wie ich verwitwet ist, merkt man, wie sehr einem wieder ein Partner im Herzen fehlt. Jemand, mit dem man vieles unternehmen, wandern gehen, reisen, sich langsam näherkommen, sich lieb haben. Es wäre wunderbar, wieder einen Mittelpunkt in meinem Leben zu haben - **ich fände ein Auto, könnte morgen zu Ihnen kommen.** Rufen Sie an über: (5522/J169225)
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎ 0800 - 333 1117

Monika, 73 J., hübsche Seniorin, liebevoll, anpassungsfähig. Kommt das Glück auch noch mal zu mir? Ich möchte meinem Leben durch eine harmonische Partnerschaft wieder neuen Sinn und Inhalt geben, möchte eine Schulter zum anlehnen finden, gemeinsam verreisen, Konzerte besuchen - glücklich sein! Zu zweit den Herbst des Lebens in Liebe genießen! **Ich könnte auch zum Herrn ziehen!** Melden Sie sich über: (5522/J168856)
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎ 0800 - 333 1117

Hannelore, 75 J., leit. Angestellte i.R., eine aparte, attraktive Witwe, begeisterungsfähig, offen Neuem gegenüber. Ich mag die Natur, Ausflüge, gehe auch mal ins Theater, liebe ein gemütliches Zuhause, suche einen Herrn mit Herz + Humor, der eine richtige Woffühlbeziehung mit viel Liebe sucht. Zu zweit ist das Herz einfach glücklicher und die Tage sind nicht mehr trist, sondern wunderschön! Melden Sie sich über: (5522/J169757)
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎ 0800 - 333 1117

Lisa, Mitte 70, liebevolle Witwe, junger wirkend, mit viel Herz und erfrischender Art, mobil. Der größte Teil unseres Lebens liegt schon hinter uns - doch es kommen bestimmt noch einige wunderschöne Jahre, die ich gerne mit einem lieben Partner genießen würde. Gemeinsame Unternehmungen, Pläne für den Sommer und für den Rest des Lebens - darf ich Ihnen zeigen, wie schön das Leben zu zweit sein kann? **Bei Liebe bin ich nicht ortsgebunden!** Melden Sie sich über: (5522/J170364)
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎ 0800 - 333 1117

Roswitha, 77 J., Krankenschwester i.R., schöne frauliche, vollbusige Figur, hilfsbereit, unkompliziert, sie wandert gerne, liebt Musik, fährt mit dem Rad. Was ist Leben ohne Liebe? Und warum sitzen wir alleine zu Hause anstatt unser Leben zu zweit zu verbringen? Ich möchte einen Partner finden, für den ich sorgen und kochen kann, mit dem ich alles Schöne im Leben teilen möchte! **Ich habe ein Auto, könnte morgen zu Ihnen kommen.** Rufen Sie an über: (5522/J166597)
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎ 0800 - 333 1117

ER sucht

Rolf, 66 J., Golfspieler, sympathisch, gut aussehend, 1,79 m, humorvoll, optimistisch. Mit Mitte 60 ist man zwar nicht mehr ganz jung, aber noch nicht zu alt, um sich noch mal zu verlieben. Das Leben bietet so viel schönes, was man zu zweit noch viele Jahre genießen kann. Ich bin ein im Herzen fröhlicher Mensch, sportlich (Tennis, Ski, Wandern, Golf), reise gerne und wünsche mir eine Partnerin, die dies alles und noch viel mehr mit mir teilt! Melde dich über: (5522/J163077)
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎ 0800 - 333 1117

Wolfgang, 68 J., Dipl.-Ingenieur, gutaussehend, humorvoll, liebenswürdig, 1,89 m. Es ist wohl mehr als unwahrscheinlich, dass wir uns zufällig auf der Straße begegnen - deshalb hoffe ich, Sie lesen diese Zeilen. Was kann ich Ihnen über mich erzählen? Ich liebe das Reisen, treibe Sport (Radfahren, wandern, joggen), kann etwas kochen, tanze gerne - und suche eine Partnerin für ein harmonisches Leben mit vielen gemeinsamen Erlebnissen, für gemeinsame Stunden mit viel Lachen und guten Gesprächen! Melden Sie sich über: (5522/J167829)
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎ 0800 - 333 1117

Michael, 70 J., Chemikant i.R., total liebenswert + humorvoll, 1,80 m, ein warmherziger, einfühlsamer Mann, sportlich (Wandern, Radfahren, Fitness), reisebegeistert, kulturell interessiert. Alleine zu sein ist nicht mein Ding - möchte Sie auch wieder zu zweit etwas unternehmen, einen Partner haben, der zuverlässig und ehrlich ist, gute Gespräche mag, offen für Neues ist? Das Leben ist schön - und zu zweit noch viel schöner! Melden Sie sich über: (5522/J171113)
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎ 0800 - 333 1117

Jan, 72 J., gepflegter, treuer Witwer, ein Mann mit Herzerbildung, reisebegeistert, besucht Konzerte, Kino, liebt die Natur + den Garten. Werden Sie nicht auch etwas neidisch, wenn Sie glückliche Paare im Restaurant sehen? Ich wünsche mir Liebe, viele Unternehmungen, dieses wunderschöne „du und ich-Gefühl“, möchte mit Ihnen das Leben genießen, spüren: Wir haben unser Glück gefunden. Melden Sie sich über: (5522/J171044)
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎ 0800 - 333 1117

Sebastian, 73 J., Akademiker i.R., gut aussehend, optimistisch, an politischen Themen interessiert, er reist gerne, mag Literatur, ist musikalisch. Ich bin ein Mensch, der versucht, in allem etwas Positives zu sehen, suche eine Partnerin, die gerne etwas unternimmt, fröhliche Gespräche mag, die sich ein dauerhaftes Glück wünscht. Es ist nicht schön, alleine zu sein - zu zweit ist doch alles leichter, die Sonne scheint ein bisschen heller - finden Sie auch? Rufen Sie an über: (5522/J168802)
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎ 0800 - 333 1117

Uwe, 76 J., liebevoller Witwer i.R., ausgesprochen liebenswürdig, sehr aufmerksam. Das Leben ist wie ein Karussell - es dreht sich auch nach einem Schicksalsschlag immer weiter. Sind Sie die Dame, die Werte wie Harmonie + Zuverlässigkeit wichtig findet? Meine Interessen sind Musik, Theater, Kabarett, Spaziergänge mit meinem Hund, Reisen + alles, was schön ist im Leben, ich suche eine Partnerin für einen gemeinsamen, fröhlichen Lebensweg. Rufen Sie an über: (5522/J170535)
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎ 0800 - 333 1117

Martin, 79 J., Gärtnermeister i.R., humorvoll, treu, er fährt noch Auto. Ich habe das Gefühl, je älter man wird, desto schneller vergehen die Tage - deshalb sollten wir keine Zeit mehr alleine verschwenden, sondern ein gemeinsames Glück suchen. Was halten Sie von einem ersten Spaziergang durch die blühende Natur, ich bringe Ihnen Blumen mit? Lieber gemeinsam statt einsam - **auf Wunsch auch bei getrennt wohnen?** Melden Sie sich über: (5522/J156811)
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎ 0800 - 333 1117

Karl-Heinz, 81 J., Bänker i.R., liebenswürdiger Witwer, unternehmungslustig, kommunikativ, mit ansteckendem Lachen. Wir sind in einem Alter, in dem wir keine Zeit mehr zu verschenken haben - deshalb wäre es wunderschön, noch mal ein gemeinsames Glück mit einer netten Partnerin zu finden! Was halten Sie von Spaziergängen zu zweit, abends Essen gehen, eine kleine Reise zu machen, über Gott und die Welt reden, viel lachen - **auf Wunsch auch bei getrenntem wohnen?** Melden Sie sich über: (5522/J169401)
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎ 0800 - 333 1117

Gerhard, 83 J., Unternehmer i.R., gepflegter Kavalier mit Herz, 1,83 m, mobil. Ich habe ein fröhliches Herz, ein schönes Zuhause, reise (gerne in den sonnerigen Süden) aber leider ist der Platz an meiner Seite leer, mir fehlt der tägliche Austausch, Zweisamkeit, das Lachen zu zweit, das das Leben erst richtig lebenswert macht. Sollen wir den vor uns liegenden Lebensweg gemeinsam gehen, uns auf jeden Tag freuen, Glück im Herzen spüren - **auch bei getrenntem wohnen?** Melden Sie sich über: (5522/J141915)
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎ 0800 - 333 1117

Jürgen, 85 J., Jurist, noch gut in Form, ein liebenswerter, niveauvoller Witwer, ein Mann, der Zuverlässigkeit ausstrahlt, der Reisen an die See, Konzerte zu seinen Hobbies zählt, eig. Pkw. Das Leben hat, egal, wie alt man ist, viele schöne Momente zu bieten - und es wäre einfach wunderbar, dies mit einer Partnerin gemeinsam zu erleben. Ein glückliches Miteinander, zu zweit Ausflüge unternehmen, Kultur, Theater, Museen genießen, Essen gehen - **auch bei getrennt wohnen!** Melden Sie sich über: (5522/J169719)
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎ 0800 - 333 1117

Fritz, 87 J., fröhlicher Kavalier, kultivierter, gut aussehender, feiner Witwer, ein Mann, der Ruhe und Sicherheit ausstrahlt, er liebt die Natur, Radfahren, macht gerne Touren mit seinem Auto. Ich muß sagen, dass das Alleinsein nicht mein Ding ist. So gerne möchte ich wieder mit einer netten Dame lachen, reden, eine kleine Runde durch den Park drehen, abends zu zweit schön essen gehen - merken: Ich liebe + bin glücklich - **auch bei getrennt wohnen!** Melden Sie sich über: (5522/J169227)
GfZ GmbH, Mo-Fr 10-18 h, Samstag 10-14 h/Sonntag 10-18 h Anruf kostenlos ☎ 0800 - 333 1117

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 Gregel 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 Brauchturnstage im Jahr, Sonderurlaub, Vermögenswirksame Leistungen (VL), betriebliche Zusatzkrankenversicherung (BKV)

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

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

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.

Account Manager

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

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@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.“



Dauereinsatz vor der Notaufnahme im Krankenhaus Merheim. Die Hitzewelle brachte das System ans Limit.

Ihre Anzeigen auch online!

YOURJOB.de

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 mannann**. 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 mannann**, Glucosamin trägt im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung zu Gewichtsverlust bei. • Referenzen: ¹Cermedica. Kurbericht über Sicherheit und klinische Leistung der L112-Produktreihe. <https://cermedica.com/sscp> • Hersteller: Cermedica 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.



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 Mitlider. 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

