

EXPRESS

Die Woche

Ausgabe Kölner Süden / Innenstadt  
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

ANZEIGE
MARKISEN & MARKISENTÜCHER



JETZT  
AKTION  
15%  
MARKISEN

75 JAHRE  
FRANZ AACHEN  
ZELTE UND PLANEN GMBH  
Tel. 0228 466989  
info@franz-aachen.com  
Große Ausstellung: Röhlfeldstraße 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 grünsten 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! Finanzkrise der Stadt spitzt sich zu

von MICHAEL FUCHS

**Köln.** Die Finanzkrise der Stadt Köln nimmt immer größere Dimensionen an. Man erwarte für 2026 jetzt ein Haushaltsdefizit in Höhe 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 ge griffen hat. Ohne diese Faktoren würde

das erwartete Defizit noch höher ausfallen.“

Diemert betonte: „Die Zahlen bestätigen leider unsere Befürchtungen. 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 der Lage 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 Oberbürgermeister Torsten Burmester (SPD). „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.“ Die Einigung sei ein Anfang, weitere Schritte müssten folgen. Der angekündigte Zukunftspakt zwischen Bund, Ländern und Kommunen müsse „noch in diesem Jahr konkrete Ergebnisse liefern“, so der OB. „Dazu gehören eine faire Finanzierung der Sozialausgaben, eine verlässliche Anwendung des Konnexitätsprinzips sowie eine insgesamt gerechtere Verteilung der finanziellen Lasten zwischen den staatlichen Ebenen. Bis diese Reformen wirken, braucht es eine finanzielle Soforthilfe, um unsere Haushalte vorläufig zu stabilisieren.“



Dörte Diemert ist Stadtkämmerin und Stadtdezernentin für Finanzen und Recht.

Foto: Krasniqi



## Eine Mehrheit für SPD-Antrag zeichnet sich ab – Grüne sind nur in Teilen einverstanden



So soll das Leistungszentrum des 1. FC Köln am Geißbockheim aussehen.  
Visualisierung: Tim Hupe/1. FC Köln

# Drei neue Plätze für den FC

### Familienanzeigen



In liebevoller Erinnerung an  
**Klaus-Dietmar Walter**

★ 29. Mai 1956 † 30. Mai 2026

Nach einem langen, neun Jahre währenden Kampf gegen den Krebs ist mein geliebter Ehemann, unser liebevoller Vater und stolzer Großvater friedlich von uns gegangen.

Wir werden ihn stets in liebevoller Erinnerung behalten und sind dankbar für die gemeinsame Zeit.

Deine Tina, Nadine und Peter  
Kevin, Sven, Justin und Mia

Köln-Meschenich, im Juni 2026



Mit dem Tod verliert man vieles,  
niemals aber die gemeinsam verbrachte Zeit.



**Wolfgang Bauer**

„Wolli“

\* 14. Juli 1964 † 23. Juni 2026

In Liebe:

Deine Petra  
Dein Sohn Tobias und Anne  
sowie alle Anverwandten

Traueranschrift: Familie Bauer  
c/o Bestattungen Weigelt Dormagenerstr. 60, 50129 Bergheim

Die Trauerfeier mit anschließender Urnenbeisetzung wird gehalten am Montag, den 6. Juli 2026 um 11 Uhr in der Trauerhalle auf dem Friedhof in Büsdorf.

Wir bitten von dunkler Tauerkleidung abzusehen.

Vor der nächsten Ratssitzung am kommenden Donnerstag bringt ein Antrag der SPD die Diskussionen in der Kölner Stadtpolitik zum Brodeln. Es geht um die so genannten Satellitenplätze für den 1. FC Köln und es sieht danach aus, als könnte sich die Partei von Oberbürgermeister Torsten Burmester gegen die im Rat zahlenmäßig überlegenen Grünen durchsetzen. Auch deshalb, weil CDU und Volt in dieser Ratsperiode möglicherweise anders entscheiden als in der vergangenen, als sie sich noch mit den Grünen in einem Bündnis befanden.

VON SUSANNE ROHLFING

**Köln.** Der FC will im kommenden Jahr anfangen, sein neues Leistungszentrum zu bauen und braucht mehr Trainingsplätze für all seine Nachwuchstalente. Ob und wo diese entstehen können, darüber wird in der Stadt seit mehr als einem Jahrzehnt gestritten.

**Was steht in dem Antrag der SPD?**

Kurz gesagt: Die Verwaltung soll alles in die Wege leiten, damit der 1. FC Köln auf seine Kosten drei Flächen am und in unmittelbarer Nähe zum Geißbockheim modernisieren kann. Es soll, wie berichtet, wahlweise neuen Kunst- oder Hybridrasen geben, Drainagen, Flutlichtanlagen, Kabinen. Es geht um den Ascheplatz „Eichenkreuzanlage“, den Platz 2 auf dem FC-Gelände und die „Kampfbahn“ genannte Wiesenfläche am Fort Deckstein, die die Grünen unbedingt schützen wollen.

**Was sagt der FC zum SPD-Antrag?**

Die drei genannten Plätze zu ertüchtigen, wäre für den Verein die am schnellsten umsetz-

bare Lösung für sein Trainingsflächen-Problem. Eine völlige Abkehr von der Gleueler Wiese wäre das aber wohl nicht: „Solange das Gericht in Müns-ter nicht entschieden hat, können wir keine Option endgültig vom Tisch nehmen“, sagt FC-Geschäftsführer Philipp Türoff. „Heute geht es um Satellitenplätze – weil der Platzbedarf nicht wartet. Der geplante Antrag lindert unsere erste große Not.“ Die Kinder aus den Nachwuchsmannschaften „mit 30 Transportern einzusammeln, umzuladen, auf die Plätze zu verteilen und wieder nach Hause zu bringen ist ein logistischer Alptraum“, sagt Türoff. Man nehme das nur in Kauf, weil die Lösung, auf der Gleueler Wiese drei Plätze zu bauen, „auf absehbare Zeit politisch nicht realistisch ist“.

Es gehe jetzt darum, endlich einen Schritt voranzukommen und die Dinge in Angriff zu nehmen, „wo nicht zur Debatte steht, wer sie bezahlt“. Wo also der FC zahlt – aber natürlich auch nutzt, was wiederum den Breitensportvereinen Sorgen bereitet, die aktuell auf dem Ascheplatz und am Fort Deckstein trainieren. Das sind die DJK Südwest, der SC Blau-Weiß Köln und Ballfieber Colonia. Sie teilen sich die Nutzungszeiten auf dem Ascheplatz – der in seinem aktuellen Zustand allerdings bei schlechtem Wetter nicht zu bespielen ist. Eine Sanierung auf Kosten des FC würde die mögliche Auslastung der Fläche deutlich erhöhen, die mögliche Nutzung durch die Vereine aber auf nach 19.30 Uhr verschieben. Dafür könnten die Vereine die Plätze an den Wochenenden komplett nutzen, etwa für ihren Spielbetrieb, sichert Türoff zu.

**Was sagen die Vereine?**

Bei der DJK Südwest und bei Ballfieber Colonia ist man ver-

unsichert. Die DJK hatte zugesagt, auf die Zeiten auf dem Ascheplatz verzichten zu können, wenn sie im Gegenzug künftig einen noch zu sanierenden Platz in der Bezirkssportanlage Weiden nutzen kann. Diese Sanierung will die Stadt Köln am Montag im Finanzausschuss mit sieben Millionen Euro aus dem Sondervermögen Infrastruktur des Bundes auf den Weg bringen. „Doch das löst nicht unsere Probleme“, sagt Michael Kosche, der Vorsitzende der DJK. Der Verein brauche „die Zusage für ein verbindliches Nutzungsvorrecht für Weiden und gleichzeitig eine Alternative für die Übergangszeit“. Schließlich werde der FC bald mit dem Umbau beginnen, die Stadt den Platz in Weiden aber wohl erst in den 30er-Jahren fertigstellen.

Ballfieber hofft, bei einer Sanierung ein Stück vom Kuchen der „Kampfbahn“ abzubekommen. Man befinde sich in konstruktiven Gesprächen mit dem FC, ob Ballfieber dort eine Fläche überlassen werden kann, die der Verein als Naturrasen erhalten würde, teilte der Klub mit. Blau-Weiß wiederum hatte bislang ohnehin die wenigsten Probleme mit einem Umbau des Ascheplatzes und einer Nutzung in den Abendstunden angemeldet.

**Was sagen die Grünen?**

Man habe dem Bau des Leistungszentrums im Landschaftsschutzgebiet am Geißbockheim nur zugestimmt, wenn im Gegenzug Gleueler Wiese und Kampfbahn geschützt bleiben, sagt Christiane Martin, die Fraktionschefin der Grünen: „Ich erwarte, dass sich CDU und Volt daran erinnern und den Schutz der Kampfbahn aufrecht erhalten.“ Der Umwandlung des Ascheplatzes werde man erneut zustimmen.

Diese sei in jenem Kompromiss, der in der vergangenen Ratsperiode zum Bau des Leistungszentrums getroffen worden war, ja ohnehin vorgesehen gewesen. Beim Umbau von Platz 2 am Geißbockheim würden die Grünen auch mitmachen – vorausgesetzt, die umweltrechtliche Prüfung ermöglicht das.

Sie verstehe die Not des FC, sagt Martin: „Es liegt ja an der SPD-geführten Sportverwaltung, dass es noch nicht voran gegangen ist.“ Für die maßlose Forderung nach immer mehr Flächen habe sie aber kein Verständnis. Kunstrasen könne zwar schonender verbaut werden als vor 20 Jahren: „Aber der kühlt ja nicht, da ist am Morgen kein Tau drauf, der heizt sich auf und ist für das Stadtklima eine Katastrophe.“

**Findet die SPD auch ohne Unterstützung der Grünen eine Mehrheit für ihren Antrag?**

Es sieht danach aus. Die CDU (18 Sitze im Stadtrat) und die FDP/KSG-Fraktion (4) haben bereits ihre Zustimmung signalisiert, mit kleinen Änderungswünschen. Volt (5) hat sich intern noch nicht abschließend festgelegt, möchte aber wohl vor allem eine Bebauung der Gleueler Wiese verhindern und würde einer Modernisierung der Kampfbahn daher zustimmen. Zusammen mit den Stimmen der SPD-Fraktion (18) und des Oberbürgermeisters Torsten Burmester (SPD) käme man exakt auf die für eine Mehrheit nötigen 46 Stimmen im 90-köpfigen Stadtrat plus OB – ohne die Stimmen der AfD. Möglicherweise kämen sogar noch die Stimmen der Linken hinzu, die sich aber noch nicht festlegen. Denkbar ist auch eine Aufteilung des Antrags auf die einzelnen Plätze – dann könnte der FC zumindest zwei Flächen zugesprochen bekommen.

## Wir helfen im Trauerfall

**JOSEF MINRATH Bestattungen e.K.**  
seit 1876 im Familienbetrieb

Beratung und Ausführung in allen Stadtteilen  
Bestattungsvorsorge zu Lebzeiten

Bonner Str. 268 - 50968 Köln (Bayenthal) - Tel.: 0221 - 38 54 12



### Kölsche Bestattung (n)

„Op kölsche Aat en kölsche Ääd“ – mir künne dat!  
en janz Kölle un drömeröm, alle Friedhöfe

**BESTATTUNGEN KLING**

Akazienweg 143 • Köln-Bickendorf  
(0221) 544 355 immer erreichbar

www.dudegraever.de • www.bestattungen-klings.de

  
Gedenkportal

*Sprechen Sie mit uns über Ihre Bestattung!  
Wir sind immer für Sie da.*

Bestattungen **SCHWARZ**  
0221/ 708 71 38  
Fühlingen und Heimersdorf

Bestattungen **DECKER**  
0221/ 978 22 02  
Worringen

Bestattungen **LAUFF**  
0221/ 79 48 12  
Roggendorf/Thenhoven

  
www.bestattungen-schwarz.com

# Graffiti-Schäden kosten die KVB 600.000 Euro

**Köln.** Die KVB schlägt Alarm: Mehr als eine Million Euro kostet jedes Jahr die Beseitigung von mutwillig herbeigeführten Schäden an Bussen, Stadtbahnen und an Haltestellen. „Zugenommen haben insbesondere die Graffiti-Schmierereien an Bahnen – allein hier mussten im vergangenen Jahr mit großem Aufwand rund 12.000 Quadratmeter aufgespritzter Farbe beseitigt werden. Der Gesamtschaden durch Graffiti stieg zuletzt auf rund 600.000 Euro pro Jahr“, so die KVB.

Mit dem Thema Vandalismus setzt die KVB in den kommenden Wochen auf ihre Initiative „Seid lieb zueinander“ für ein rücksichtsvolles Miteinander in Bus und Bahn fort. „Macht aus der Bahn keine Graffiti-wall“ heißt es etwa auf Plakaten, die vielerorts zu sehen sein



Die besprühte KVB-Haltestelle Geldernstraße/Parkgürtel.  
Foto: KVB

werden. Gestern ist im Foyer der KVB-Hauptverwaltung in Braunsfeld zudem die Ausstellung „Die Kunst des Schadens – eine Rechnung, die ganz Köln bezahlt“ eröffnet worden. Zu den Exponaten gehören etwa ein zerstörtes Fahrgast-Informationsgerät, das an Haltestellen über die Abfahrtszeiten der Busse und Bahnen informiert. Die Ausstellung ist bis Ende Juli (Montag bis Freitag 9 bis 17

Uhr) zu sehen und soll anschließend an wechselnden Orten der Stadt gezeigt werden.

Schäden durch Vandalismus an Haltestellen und in den Fahrzeugen bewegen sich seit Jahren auf hohem Niveau. Jedes Jahr verzeichnet die KVB zwischen 60 und 120 größere Schäden in Stadtbahnen, vor allem an Türen und Fenstern. Die Reparaturkosten liegen in diesen Fällen meist zwischen 3000 und

4000 Euro. Zugenommen hat auch das Besprühen von Stadtbahnen mit Graffiti. Im Jahr 2022 lag die Zahl der besprühten Bahnen bei 129, ein Jahr später waren es schon 194, im Jahr 2024 verzeichnete die KVB 209 Graffiti-Schäden an Bahnen und im gesamten vorigen Jahr 231. Dieser Trend setzt sich 2026 nahtlos fort. Bis Anfang Juni wurden bereits 130 Bahnen durch Graffiti beschädigt.

www.flohr-faust-grabsteine.de

  
Wir helfen weiter!

**Flohr Faust**  
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



## Kostenexplosion am Ebertplatz – Stadt spart gleichzeitig am Kulturprogramm

# Betondeckel dreimal teurer als geplant

Dem Kulturprogramm am Ebertplatz drohen harte Einschnitte: Die Stadtverwaltung will den bisherigen Etat halbieren. Statt jährlich 581.000 Euro sollen ab 2027 nur noch 261.000 Euro zur Verfügung stehen. Für die Übergangszeit bis Ende 2026 steht bislang ebenfalls kein reguläres Budget zur Verfügung. Das federführende Baudezernat begründet den Schritt mit der angespannten Haushaltslage der Stadt Köln.

VON TIM ATTENBERGER

**Köln.** Dem Kulturprogramm am Ebertplatz drohen harte Einschnitte: Die Stadtverwaltung will den bisherigen Etat halbieren. Statt jährlich 581.000 Euro sollen ab 2027 nur noch 261.000 Euro zur Verfügung stehen. Für die Übergangszeit bis Ende 2026 steht bislang ebenfalls kein reguläres Budget zur Verfügung. Das federführende Baudezernat begründet den Schritt mit der angespannten Haushaltslage der Stadt Köln.

An anderer Stelle hat das Baudezernat deutlich mehr Geld ausgegeben als geplant: Das Zubetonieren von sechs Abgängen zum Ebertplatz kostet mehr als dreimal so viel wie ursprünglich prognostiziert. Statt der von der Politik bewilligten 175.000 Euro sind es jetzt 533.000 Euro geworden.

Das Baudezernat begründet die Kostenexplosion mit der Statik. Anfangs sei nicht klar gewesen, dass die Betondeckel aus Gründen der Verkehrssicherheit für den Schwerlastverkehr geeignet sein müssen. Erst im Zuge der Planung habe sich ergeben, dass „die Abdeckung als befahrbare Fläche auch für Einsatzfahrzeuge

der Feuerwehr und Reinigungsfahrzeuge geeignet sein muss“, heißt es in der Beantwortung einer Anfrage der Ratsgruppe Die Partei. Außerdem habe es die zusätzliche Anforderung gegeben, die Schaufenster der Kunsträume in der Westpassage durch das Setzen der geplanten Wände nicht gravierend zu verkleinern. Für die Umsetzung zuständig ist das Amt für Brücken, Tunnel und Stadtbahnbau.

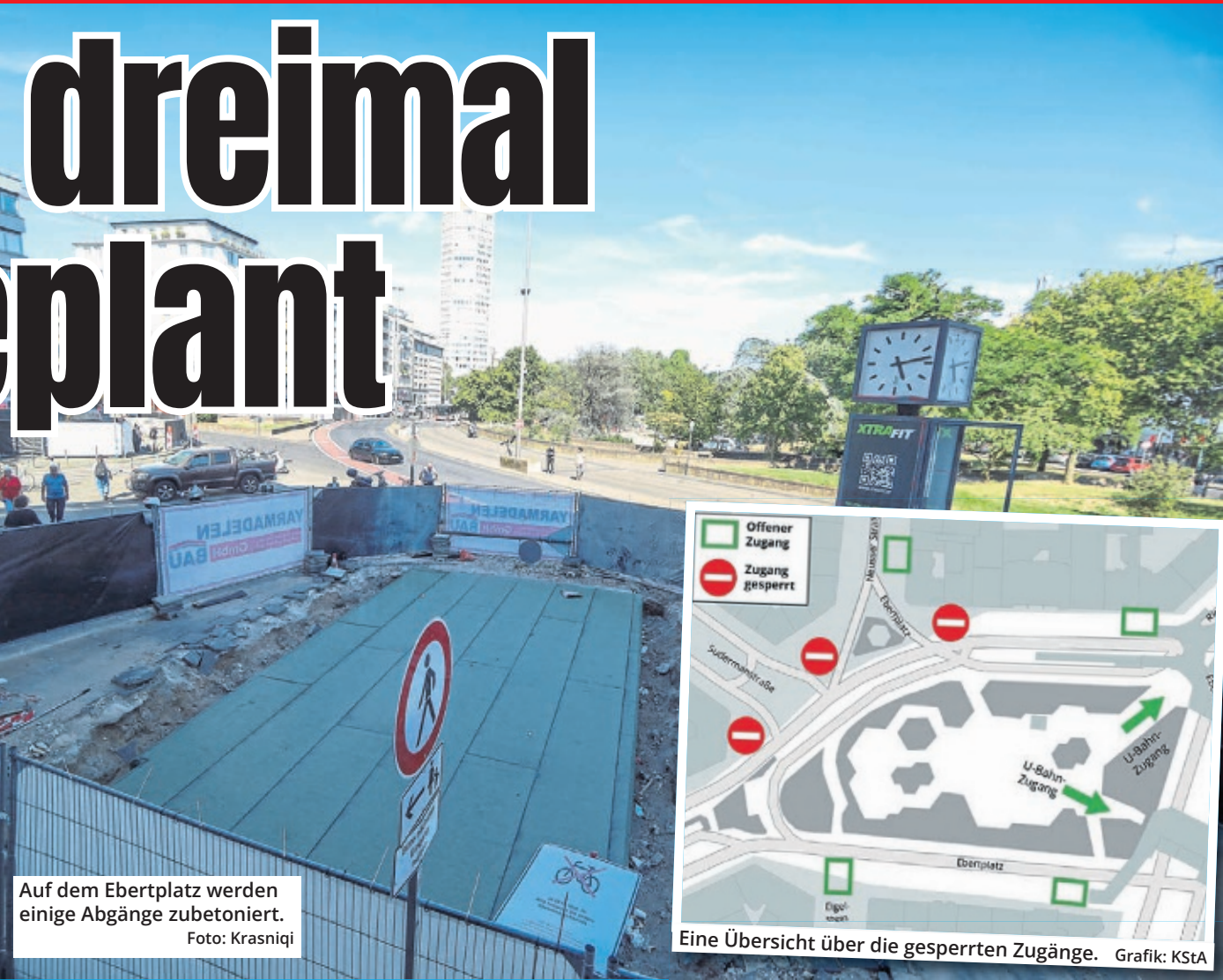
**Stadt dreht dem Platzprogramm den Geldhahn ab**

„Das ist aus meiner Sicht absurd, dass die Stadt ohne neuen politischen Beschluss dreimal so viel Geld für das Zubetonieren ausgibt und gleichzeitig beim Platzprogramm sparen will“, sagt Andreas Scheffler vom Verein „Ebi – Ebertplatz-Bürgerinnen-Initiative“. Der Vorgang werfe grundsätzliche Fragen zu der Arbeitsweise und der Prioritätensetzung der Stadt am Ebertplatz auf. Während für bauliche Eingriffe erhebliche Mittel bereitgestellt würden, sei die Fortführung der Nutzung und Belebung des Platzes derzeit nicht gesichert.

Der Ebertplatz gehört zu den Sorgenkindern unter den Köl-

ner Innenstadtplätzen – zuerst schlossen die Ladengeschäfte in der unterirdischen Passage, seitdem floriert vor Ort der Drogenhandel. Nur mit den vereinten Kräften von Anwohnern und Kulturschaffenden hat sich die Situation in den vergangenen Jahren stabilisiert. Die Stadt Köln finanziert neben dem Kulturprogramm, um den Platz zu bespielen, auch ein Platzmanagement. Beide sind bereits Ende Mai dieses Jahres auslaufen – seitdem gibt es von der Stadt kein Geld mehr. „Wir führen das deshalb zurzeit mit einer Gruppe von 20 Menschen rein ehrenamtlich fort“, sagt Scheffler. Seit November 2025 sei klar gewesen, dass ab dem 1. Juni 2026 kein neues Budget zur Verfügung stehen würde. „Eigentlich sollte das im März schon in den Stadtrat gehen“, sagt Scheffler. Doch dazu kam es nicht.

Aufgrund der Einsparverordnung innerhalb der Stadtverwaltung seien Abstimmungen der beteiligten Dienststellen mit der Kämmerei notwendig gewesen, sagt das Baudezernat. Das habe zu „massiven Verzögerungen“ geführt. Jetzt soll es zügig gehen: Die Politik soll das halbierte Budget in der kommenden Ratssitzung am Donnerstag entscheiden – per Dringlichkeit. „Weitere Verzögerungen machen die Planung und Umsetzung eines Jahresprogramms unmöglich und sind zudem schädlich für das Engagement der am Ebertplatz aktiven Ehrenamtlerinnen und



Auf dem Ebertplatz werden einige Abgänge zubetoniert. Foto: Krasniqi

Eine Übersicht über die gesperrten Zugänge. Grafik: KStA

Ehrenamtler“, so das Baudezernat. Diesen Eindruck bestätigt Andreas Scheffler. „Wir können nur durch zusätzlich eingeworbene Förderungen und großen ehrenamtlichen Einsatz vorübergehend ein reduziertes Platzprogramm aufrechterhalten“, sagt er. Gleichzeitig drohe das städtische Streetwork, das bereits seit Beginn des Jahres nur noch reduziert am Ebertplatz im Einsatz sei, gänzlich eingestellt zu werden, warnt er.

Einsparen will das Baudezernat bei „kostenintensiven Reihen“ wie den Ebertplatz-Konzerten und den Ebertplatz-Konzerten für Kinder. Diese seien zwar sehr beliebt und würden für einige Stunden „massiv den Platz beleben“ – sie seien allerdings aufgrund ihrer technischen und

personellen Ausstattung sowie der Lärm-Messprotokolle auch sehr kostenintensiv, argumentiert das Dezernat.

Das Zubetonieren der Abgänge, die in die Westpassage führen, und den Abriss der seit mehr als 20 Jahren defekten Rolltreppen hatte das Baudezernat vorgeschlagen, um die Sicherheit am Ebertplatz zu verbessern. Das Kulturprogramm sei zwar von der Bevölkerung positiv aufgenommen worden, es habe aber zu keiner Zeit positive Auswirkungen auf die Kriminalitätsstatistiken gehabt, argumentiert das Baudezernat. Mit der Sperrung der Abgänge sei es hingegen möglich, die dunklen Ecken zu beleben. „Die Baumaßnahmen und das Kulturprogramm hängen finanziell nicht voneinander ab“, sagt ein Stadtsprecher

auf Anfrage. Die Politik stimmte dem Projekt zu, ging aber davon aus, dass es 175.000 Euro kosten würde und nicht 533.000 Euro.

Das Baudezernat hatte sich stets dagegen gesperrt, die defekten Rolltreppen zu erneuern, weil das zu teuer sei und ohnehin eine Neugestaltung für den gesamten Ebertplatz geplant ist. Der Neubau von zwei Rolltreppen hätte 800.000 Euro gekostet.

Auch in Reihen der Politik sorgt der Vorgang für Verärgerung. „Diese Prioritätensetzung ist für mich nicht nachvollziehbar“, so Sandra Schneeloch (Grüne). Wer einen sicheren und attraktiven Ebertplatz haben wolle, müsse die soziale Kontrolle durch Kultur und Streetwork stärken, statt Geld für Beton auszugeben.

„Eine Baukostensteigerung in dieser Größenordnung wiegt angesichts der angespannten Haushaltslage besonders schwer. Umso wichtiger wäre es gewesen, die Politik frühzeitig und transparent über diese Entwicklung zu informieren. So hätte es eventuell noch die Möglichkeit gegeben, politisch gegenzusteuern. Jetzt sind Fakten geschaffen worden, und das ist überaus ärgerlich“, sagt CDU-Fraktionsgeschäftsführer Niklas Kienitz. „Zu den Kostensteigerungen bei den Betonierungsarbeiten drängen sich Fragen auf, die wir der Stadtverwaltung stellen werden. Hier muss in Zukunft sorgfältiger und vorausschauender geplant werden, damit Kosten im Rahmen bleiben“, sagt SPD-Fraktionschef Christian Joisten.



## Oper: Proben für Premieren

**Innenstadt.** Dem Probebetrieb der Oper am Offenbachplatz steht nicht mehr viel im Weg. Nach Angaben der Stadt sind die Sachverständigenbegehungen einschließlich der sicherheitstechnischen Prüfungen abgeschlossen. Aktuell würden die letzten Mängel aus den Prüfungen beseitigt. Die Sachverständigenberichte für Kinderoper und Kleines Haus stehen noch aus, mit ihnen rechnet die Stadt Ende Juni beziehungsweise im Juli. Anfang Juli soll der Einzug der Bühnen beginnen. „Das ist für uns ein wichtiger Meilenstein und ein starkes Signal an alle Beschäftigten“, sagt die scheidende Stadtdirektorin Andrea Blome, die zugleich technische Betriebsleiterin der Bühnen ist.

Auch finanziell nähert sich das Projekt endlich dem Ab-

schluss: Erste Leistungen von Baufirmen wurden demnach abgenommen, die dazugehörigen Schlussrechnungen werden derzeit geprüft. Ein Großteil der Leistungen soll zwischen Juli und September 2026 abgenommen und abgerechnet sein. Der formale Projektabschluss ist für Ende 2026 geplant. Dann soll den politischen Gremien ein Abschlussbericht vorgelegt werden. Die Gesamtkosten für Planung, Bau, Interimsspielflächen und Finanzierung lagen zuletzt bei anvisierten rund 1,465 Milliarden Euro, die reinen Baukosten bei 798,6 Millionen Euro. Nach 15 Jahren Sanierung soll die Oper am 19. und 20. September feierlich eröffnet werden. Das Festwochenende umfasst Tage der offenen Tür, Technikshows sowie einen offiziellen Festakt. (ken.)

## Dreigestirn der Kapelle Jonge

**Rodenkirchen.** Ob die drei Grundschüler Maximilian Wehner (acht Jahre), Ben Müller (neun Jahre) und die sechsjährige Enni Kläs das Wort „designiert“ kennen oder buchstabieren können, ist nicht bekannt. Wohl aber, dass sie zu dritt, mit unglaublich viel Spaß und Souveränität, sich als das designierte Kinderdreigestirn der Alt-Gemeinde Rodenkirchen präsentierten.

Als Prinz Maximilian I. zeigte der Achtjährige bereits, wie das Publikum im Pfarrheim St. Georg in Weiß bei Laune zu halten ist. „Steht auf, haltet euch an den Händen. Den Kopf senken und von jetzt an an das Kinderdreigestirn denken“, verkündete der Achtjährige gut gelaunt unter stehenden Ovationen, und dem designierten Trifolium war der Spaß anzumerken.

Genau vor 30 Jahren gab es bereits ein einziges Mal ein Kinderdreigestirn in der Alt-Gemeinde. Mit von der Partie als Kinderprinz: Maximilians Vater, Sebastian Wehner und Präsident der KG Kapelle Jonge. 2015 war er überdies Prinz Sebastian I. „Auf der Bühne zu stehen, hat mir damals unglaublich viel Spaß gemacht“, erklärt er und freut sich über die Fortsetzung im Jubiläumsjahr. Zum 80. Bestehen der



Enni Kläs (Jungfrau), Maximilian Wehner (Prinz), Ben Müller (Bauer) sind nach 30 Jahren das erste Kinderdreigestirn der Alt-Gemeinde Rodenkirchen. Foto: Milden

Karnevals-gesellschaft stellt die Kapelle Jonge von 1947 nicht nur das Kinderdreigestirn, sondern auch das Dreigestirn der Alt-Gemeinde.

Zunächst wurde aber durch André Döhring, den neu gewählten Präsidenten der Alt-Gemeinde Rodenkirchen, als erste Amtshandlung das Trifolium vorgestellt. Prinz Maximilian, so erzählte Döhring, freut sich auf die vielen Auftritte und geht bereits in Weiß im Karnevalszug mit. Bauer Ben freut sich, die Schlüssel zu tragen, und auch „Küken“ Enni möchte den angeschlossenen Gesellschaften und vor allem bei den Auftritten den Jekken Freude bereiten. Alle drei wohnen mit ihren Familien in Weiß. Dem Festko-

mittee gehören neun Vereine an, die ihre Vertreter und viele Kinder zur Vorstellung mitbrachten. Zur Einführung war auch das damalige Kinderdreigestirn, neben dem Kinderprinzen, Jungfrau Sarah Schuhmacher und Bauer Daniel Büffel, zugegen, um das jetzige Kinderdreigestirn zu feiern.

Am 9. Januar findet die Kinder-Prinzenproklamation im Linde Casino in Sürth statt. Karten können bereits jetzt erworben werden. Ebenso freut sich das Kinderdreigestirn über Buchungen über den Prinzenführer Günter Wehner, 0172/51805668 oder kinderdreigestirn@festkomitee-rodenkirchen.de. Das Dreigestirn der Alt-Gemeinde wird erst offiziell im Oktober bekannt gegeben. (sam.)

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  vorhanden



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:

**köln ticket** Hotline 0221 221 2801 &  
west ticket bonn ticket  
T: 0221 221 - 97333

**Stadt Köln**



## Lösung nach langem Vergabestreit nun in Sicht



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

# 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 bekommen, findet die Kirmes diesen Herbst wieder statt, bestätigte seine Anwältin Stefanie Bayer.

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 Vorgehen der Stadt beim Auswahlprozess kritisiert. Etwa schick-

te 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.

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 Medikamenten 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

**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

Ihr Online-Marktplatz  
**kleinanzeigenmarkt**  
-rheinland.de

yourIMMO

**YOURJOB.de**

Automarkt

Bauen & Wohnen

Bekanntschaften

Immobilien

Kleinanzeigen

Reisemarkt

Stellenmarkt

Bauen & Wohnen

Automarkt

Kleinanzeigen

Bauen & Wohnen

Automarkt

Kleinanzeigen

Bauen & Wohnen

Automarkt

Kleinanzeigen

Bauen & Wohnen

Automarkt

Kleinanzeigen

## Bauen & Wohnen

**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 0221-959295

**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 bereitstehend. 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

yourIMMO.de

Der Immobilienmarkt für das Rheinland.

## Bekanntschaften

### Ehewünsche/ Bekanntschaften

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

yourIMMO.de

Der Immobilienmarkt für das Rheinland.

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

yourIMMO.de

Der Immobilienmarkt für das Rheinland.

# 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 richtig 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 kennen- 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 verlieben, 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, Streichel-einheiten + 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/J171036) 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 sich 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/J170364) 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/J169757) 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/J17829) 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 Herzerziehung, 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 verschennen 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 [kleinanzeigenmarkt-rheinland.de](http://kleinanzeigenmarkt-rheinland.de)

Ihr Online-Marktplatz  
**kleinanzeigenmarkt**  
-rheinland.de



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 Sprachkenntnis, 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](http://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](mailto: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](mailto:personal@mkd-kurier.de) oder telefonisch unter: 02421-496969

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

Ihre Anzeigen auch online!

[Stellenanzeigen.de](http://Stellenanzeigen.de) **YOURJOB.de**

**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. Altheim St. Josefshaus in 50859 Köln. Ansprechpartner: Herr Rust Tel.: 0170 9604996

Ihre Anzeigen auch online!

[Stellenanzeigen.de](http://Stellenanzeigen.de) **YOURJOB.de**

**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](http://www.ronaldmcdonaldhaus.de/jobs)

**Logistikpartner gesucht!**

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](mailto:bewerbung@rdw-koeln.de) ☎ 02203 1883 50

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

**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 (Ausbilderin): [meral.senol@rdw-koeln.de](mailto:meral.senol@rdw-koeln.de)

**RDW Rheinische Direkt-Werbung GmbH & Co. KG - August-Horch-Str. 10 - 51149 Köln [www.rdw-koeln.de](http://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.

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

**Ihr Profil:**

- ➔ Sie haben B2B-Erfahrung, idealerweise im Verlagswesen
- ➔ Sie sind mündlich und schriftlich kommunikationsstark
- ➔ Sie sind Teamplayer:in
- ➔ Sie kommunizieren und verkaufen gerne
- ➔ Sie sind serviceorientiert
- ➔ Sie sind eine aufgeschlossene Persönlichkeit

**Ihre Aufgaben:**

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

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

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

[Stellenanzeigen.de](http://Stellenanzeigen.de) **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](mailto:bewerbung@rdw-koeln.de) [www.zusteller-jobs.net](http://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](http://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](mailto:kontakt@embgenbroich-ug.de)  
☎ 0800 - 77 40 100 (kostenlos)  
50670 Köln • Im Mediapark 8 • [www.embgenbroich-steuerberater.de](http://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.<sup>1</sup> 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](http://www.formoline5zu2.de).



Erhältlich in der Apotheke

Info: [www.formoline5zu2.de](http://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**, Glucomanan trägt im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung zu Gewichtsverlust bei. • **Referenzen:** „Cetrimedica. Kurbericht über Sicherheit und klinische Leistung der L112-Produktreihe. <https://cetrimedica.com/sscp>“ • Hersteller: Cetrimedica International GmbH, Magnolienweg 17, 63761 Aschaffenburg.

Lesen Sie am Sonntag



schnell. schneller.

sonntag EXPRESS

[www.express-die-woche.de](http://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

