

EXPRESS

Die Woche

Ausgabe Kölner Norden / Weidenpesch / Nippes
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

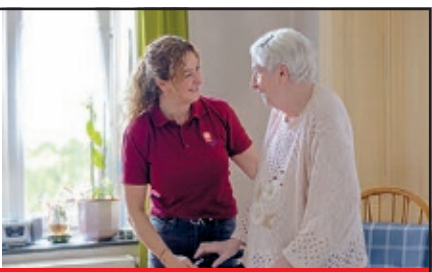
ZELTE UND PLANEN GMBH
Tel. 0228 466989
info@franz-aachen.com
Große Ausstellung: Röhlfeldstraße 27 | 53227 Bonn-Beuel

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

All diese Erkenntnisse sind nicht neu, wurden aber in den vergangenen Jahren vernachlässigt. „Wir haben Nachholbedarf“, stellte denn auch Umweltdezernent William 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



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

Köln. Die KVB schlägt Alarm: Mehr als eine Million Euro kostet jedes Jahr die Beseitigung von mutwillig herbeigeführten Schäden in 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

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

Baden im Rhein: Immer wieder wird die Gefahr im Fluss unterschätzt



VON CLEMENS SCHMINKE

Köln. Gleich mehrere Personen trieben in der Nähe des Rheinufers. Anlass zu Besorgnis gab es aber nicht: Die städtische Feuerwehr und die DLRG demonstrierten bei einem Termin für die Medien, wie gefährlich es ist, in dem Strom zu schwimmen, und wie Rettungseinsätze ablaufen. Damit wollte die Stadt den Sinn des seit September geltenden Verbots untermauern, im Rhein zu baden.

Ein Verbot, das so mancher nicht einsehen mag, scheint der Fluss doch an vielen Stellen in Ufernähe harmlos. Dagegen hielt Ulrich Laschet, Pressesprecher der Feuerwehr, fest: „Der Rhein ist gefährlich!“ Die Demonstration solle alles andere als dazu animieren, „es auch mal zu probieren“, unterstrich er. Alle eingesetzten Leute seien trainierte Rettungsschwimmer und „abgesichert“. Zum Beispiel der Mann in Neoprenanzug und Weste, der sich als Erster von einem motorisierten Schlauchboot aus in den Rhein glei-

ten und sich zunächst auf dem Rücken treiben ließ. Dann drehte er sich um und schwamm gegen die Strömung an. Schien es zunächst, als ob er sich zumindest auf der Stelle halten könnte, zeigte sich schnell, dass selbst dieser erfahrene Schwimmer, der die Zusatzqualifikation eines Strömungsretters hat, nichts gegen die Fließgeschwindigkeit ausrichten konnte und mitgerissen wurde. Schließlich ließ er sich in Rückenlage treiben, mit den Füßen voran, bis ihn DLRG-Kollegen wieder in das weitergefahrte Boot aufnahmen.

„Wir empfehlen immer, nie gegen die Strömung zu schwimmen, weil das zu kräfteraubend ist“, sagte Kian Shahbodaghi, Pressesprecher der DLRG Bezirk Köln. Komme man in diese Notlage, solle man sich treiben lassen und versuchen, sich in einem 45-Grad-Winkel schräg in Richtung Ufer zu steuern. „Das ist die einzige Chance, selber rauszukommen – wenn man es überhaupt schafft.“ Außerdem gelte es, mit Hilferufen auf sich aufmerksam zu machen und auf Rettungsboote zu warten.

„Der normale Freizeitschwimmer ist nicht in der Lage zu wissen, wie sich die Strömung verhält“, so Shahbodaghi. Überdies gebe es „Kehrwasser“ genannte Bereiche, in denen sich die Strömung umkehrt, und auch Strudel. Und der Sog und die Wellen, die von vorbeifahrenden Schiffen ausgehen, könnten jemanden, der bis zu den Knien im Wasser steht, mitreißen. Das Verbot der Stadt sieht vor, dass man höchstens knöcheltief im Rhein stehen darf.

Weitere Demonstrationen zeigen, wie Personen gerettet werden. Zunächst hievten zwei Rettungsschwimmer einen im Wasser treibenden Mann in ein Boot. Im Ernstfall wird ein solcher „Patient“ nur medizinisch erstversorgt und später an den Rettungsdienst an Land übergeben. Bei der zweiten Übung wurde ein Mann von einem mit einer Leine gesicherten Schwimmer geborgen. Immer dann, wenn der Alarm „Person im Rhein“ bei der Feuerwehr eingeht, wird er gleichzeitig an die Kölner DLRG weitergeleitet. Sind die Ehrenamtler im Dienst, rücken sie mit aus. Alle Rettungs-

boote sind am Eingang des Deutzer Hafens stationiert. Im Ernstfall sind laut Laschet über 35 Personen zu Wasser, an Land und in einem Hubschrauber im Einsatz, um einen Menschen im Fluss zu finden. Im vorigen Jahr sei 36 Mal eine Person im Rhein gemeldet worden, alle seien lebend geborgen worden.

Nach Angaben der DLRG ertranken 2025 in NRW 48 Menschen und im Jahr zuvor 57. Auch in Köln sei es immer wieder zu Badeunfällen gekommen, bestätigte Dirk Käsbach, Leiter des Ordnungsamts. Deshalb habe sich die Stadt in der Pflicht gesehen, für die Gefahr zu sensibilisieren und festzusetzen, dass das Baden im Rhein uneingeschränkt verboten ist. „So können wir Verstöße ahnden, wohl wissend, dass wir nicht zu jeder Zeit überall sein können.“ Das Bußgeld kann bis zu 1000 Euro betragen. Bis zum Vortag seien 31 Verfahren eingeleitet worden. Pro Tag würden 50 bis 100 „Sensibilisierungsgespräche“ geführt, dazu kommen mündliche Verwarnungen und mittlerweile auch Bußgeldverfahren.



Dächer für vier Haltestellen der KVB

Aufgrund des schmalen Bürgersteigs können keine Seitenscheiben am Unterstand installiert werden. Foto: Christopher Dröge

Chorweiler. Auf den Bus zu warten, kann ziemlich unangenehm werden, wenn das Wetter nicht mitspielt und die Haltestelle nur aus einem Pfahl mit einem Aushang der Abfahrtszeiten besteht. Im Kölner Norden ist das vielerorts noch der Fall – für regelmäßige Busnutzer ist es daher eine gute Nachricht, dass vier bislang „unbedachte“ Haltestellen mit neuen Fahrgastunterständen ausgestattet werden sollen.

Vor allem die Route der Linie 120 wird komfortabler: Mit den Stationen „Hackhauser Weg“ und „Blumenbergsweg“ in Fahrtrichtung Blumenberg sowie „Blumenberg S-Bahn“ in Richtung Further Straße, kommen hier drei neue Wartehäuschen dazu.

Ein vierter Unterstand soll an der Haltestelle „Gewerbegebiet Feldkassel“ der Linie 124 in Fahrtrichtung „Breslau-

er Platz/Hbf“ entstehen. Die vier Standorte sind Teil eines Restkontingents an Fahrgastunterständen, die noch im Rahmen des aktuell geltenden Werbenutzungsvertrages realisiert werden sollen, der noch bis 2029 gilt – der Bau solle daher „zeitnah“ realisiert werden, so die Verwaltung in ihrer Beschlussvorlage für die Bezirksvertretung Chorweiler.

Schäden an weiteren Haltestellen im Bezirk sollen schnell behoben werden

Die beschloss die Vorlage ohne viel Federlesens, doch der CDU-Fraktion macht auch der Zustand vieler bereits bestehender Unterstände Sorgen, den sie als „unzureichend“ empfindet. Als Beispiel nannte eine Anfrage der Fraktion zu dem Thema die Haltestelle „Auweiler Hermann-Löns-Straße“, an der sämtliche

Glasscheiben und Dachelemente entfernt und seit Jahren nicht ersetzt worden seien.

Diese Anfrage hatte die Verwaltung an die Firma Wall weitergereicht, die im Rahmen des Werbenutzungsvertrages für die Instandhaltung zuständig ist. Diese gab an, dass unter den 98 Wartehäuschen des Bezirks zurzeit nur sechs Reparaturen nötig seien, und bekräftigte in einer Stellungnahme ihren Anspruch, Schäden so schnell wie möglich zu beheben und diese in einem gut gepflegten Zustand zu halten. „Mutwilliger Vandalismus“ mache diese Aufgabe mitunter jedoch sehr herausfordernd. Das Unternehmen verwahrte sich jedoch gegen die Ansicht, die Haltestelle Hermann-Löns-Straße könne als beispielhaft gelten, denn diese sei bewusst ohne Glasscheiben gebaut worden, da der Platz vor Ort zu beengt sei. (dro.)



Das Bauvorhaben am Simonskaul feierte nun Richtfest. Foto: Bernd Schöneck

Am Simonskaul werden 69 neue Wohnungen gebaut

Weidenpesch. „Ein Bauvorhaben dieser Größe entsteht nur durch ein gelungenes Zusammenspiel vieler Menschen“, lobte Christoph Moosen, Vorstandsvorsitzender der Kölner Wohnungsgenossenschaft mit Sitz in Weidenpesch. „Wir errichten hier nicht nur Wohnraum, sondern einen Ort, an dem Menschen langfristig zusammenleben und eine lebendige Nachbarschaft entsteht.“ Man sei auf einem sehr guten Weg, das Bauprojekt fertigzustellen. Ein solches sei angesichts der schwierigen wirtschaftlichen Vorzeichen und umfangreicher bürokratischer Vorgaben keineswegs mehr selbstverständlich.

Auch als Generalunternehmer sei man froh über die gute Partnerschaft und das gelungene Zusammenspiel mit allen beteiligten Firmen und Gewerken, schloss sich Joerg Giesen von der Bauwens Construction GmbH & Co. KG an. „Wir hoffen auf einen weiterhin guten, unfallfreien Bauverlauf und eine pünktliche Fertigstellung.“ Für alle Beteiligten auf der Baustelle gab es einen Umtrunk mit Grill-Buffer; der Richtkranz schwebte zum Dach eines der Gebäude.

Für ein weiteres Wohnungsneubauprojekt im Simonsveedel, das seit einigen Jahren entwickelt wird, ist ein Meilenstein geschafft: Am Simons-

kaul 40–44a baut die Genossenschaft 69 Wohnungen mit rund 6600 Quadratmetern Gesamtfläche in sechs Gebäuden, zwei davon verbunden, mit bis zu vier Etagen. 26 der Appartements werden öffentlich gefördert sein. Das 5169 Quadratmeter große, lang gezogene Grundstück liegt zwischen den Bestandshäusern des Simonskauls und der ebenfalls neuen Wohnsiedlung von Bonava und GAG.

Die Weidenpescher Genossenschaft plant Neubauten

„Gebaut wird von hinten nach vorn, vom rückwärtigen

Bereich des Grundstücks in Richtung Simonskaul“, so Linda Quartey von der Genossenschaft. Für das Ensemble geplant ist eine Tiefgarage mit 59 Plätzen; 184 Stellplätze für Fahrräder sind vorgesehen. Für die Gebäudeheizungen sollen Wärmepumpen in Verbindung mit Fotovoltaik-Anlagen sorgen; die Objekte sind barrierefrei konzipiert. Im Außenbereich entstehen Spielplätze und Erholungsflächen. Das Simonskaul-Projekt ist das erste, bei dem die Bauwens-Gruppe die Rolle des Generalunternehmers für die Genossenschaft übernommen hat; die komplette Realisierung des Baus läuft über sie. (bes.)

**Gold- & Silberankauf
Zahngoldankauf**

Wir kaufen Münzen, Altgold, Zahngold, Goldschmuck, Golduhren, Silber, Silbertablets, Bestecke usw.



Kölner Straße 99 . Dormagen
(gegenüber dem Rathaus)
Telefon 0 21 33 . 42 81 00

Batteriewechsel & Ohrlochstechen

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

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

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

Oberbürgermeister Torsten Burmester (SPD) fordert von

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

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



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



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

120 Menschen starben bei der Hitze

VON MATTHIAS TRZECIAK

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

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

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

Auch die Kölner Kliniken hatten am vergangenen Wochenende Alarm geschlagen. An den drei Standorten in Merheim, Holweide und im Kinderkrankenhaus herrschte seit Freitagabend Hitze-Ausnahmestand, bestätigte Kliniken-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 Lebbe
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 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 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 Medikamente ist in keinem Fall anzuraten.

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

Produkte richtig vergleichen

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

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

FRAGE an den Experten

Mag. Dirk Meier Nährstoffexperte

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

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

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

PRODUKT-TIPP

Dr. Böhm® Coenzym Q10

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

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

Auch online unter

YOURJOB.de

Stellenmarkt

Arbeitsgesuche

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

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

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

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

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

Stellenangebote

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Ronald McDonald Haus*
Deutschland

Als Assistenz der Hausleitung (m/w/d)

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

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

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



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

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

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

Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme!

bewerbung@rdw-koeln.de ☎ 02203 1883 50

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

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.

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

YOURJOB.de

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

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

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

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

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

Was wir bieten:

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

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@schauhenster-bonn.de

Ihre Anzeigen auch online!

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 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.

Sie erhalten von uns eine persönliche Beratung.

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

WIR VERTRETEN IHRE INTERESSEN!

Anspruchspartnerin: 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

Erhältlich in der Apotheke

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.

Info: www.formoline5zu2.de • **formoline L112**, Lipidbinder zur Gewichtsreduktion und zur Gewichtskontrolle, vermindert die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten. **Medizinprodukt Klasse III** (CE 0123). Anwendung im Rahmen einer moderaten Diät. • **Gegenanzeigen:** Allergie gegen Knetstierprodukte. **Nebenwirkungen:** sehr selten Verdauungsbeschwerden. Bitte beachten Sie auch die Gebrauchsinformation. • **formoline mannan**, Glucosamin trägt im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung zu Gewichtsverlust bei. • **Referenzen:** „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

80 Jahre Bikini – wir feiern mit

Aufregender Zweiteiler

Kosmetik für heiße Tage

Die beste Pflege für den Urlaub

schnell. schneller.

sonntag EXPRESS

www.express-die-woche.de

Su säht mer en Kölle

Hännesche-Förderverein

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

Vun däm säht mer, et wör en

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

Katharina Petzoldt