



■ leben

Stadtgärtnern im
Sülzer Triangel

■ leute

Lyriker
Wolfgang Schiffer

■ lifestyle

Badespaß im
Kölner Westen

Sommerspuren in Sülz & Klettenberg

INSicht: mit vielen Tipps & Terminen

Ihr starker Partner in den Bereichen
Wasser, Wärme und Umwelt.

Mehr Informationen über unser
Unternehmen und unsere
Dienstleistungen finden Sie unter
www.hinz-koeln.de

Hinz

WASSER-WÄRME-UMWELT

Helmut Hinz GmbH & Co.
Neuer Weyerstraßerweg 5
50969 Köln

Tel.: (0221) 888896-0
Fax: (0221) 888896-800

post@hinz-koeln.de
www.hinz-koeln.de

Exzellente Qualität in Ausführung und Service durch unsere Partner zertifiziert und bestätigt.



Prozessorientiert denken, menschlich handeln!

Wir setzen Technik ein, wo es sinnvoll ist und nutzen das
persönliche Gespräch, wo es für Ihren Erfolg entscheidend ist!

**Bekannt aus den 3 Top-Maklerlisten
von Bellevue, Capital und Focus.**

Profitieren Sie, wie viele Kunden vor Ihnen,
vom lokalen Experten in Köln!

Rheingold
IMMOBILIEN GMBH

Nutzen Sie unsere persönliche Beratung. Jetzt Termin vereinbaren:

0221 / 99 51 99 01 • info@rheingoldimmobilien.de

Rheingold Immobilien GmbH, Luxemburger Str. 202, 50937 Köln, www.rheingoldimmobilien.de



Jaap Westermann, Geschäftsführer/Regionaldirektor BVFI, Dipl.-Kfm., Sachverständiger





Liebe Leser*innen,

haben Sie schon Pläne für den Sommer? Wohin soll es im wohlverdienten Jahresurlaub gehen? Oder verbringen Sie die Ferien lieber zu Hause auf Balkonien?

Auch hier in unserem schönen Doppelveedel gibt es viel zu erleben. Wie wäre es zum Beispiel mal wieder mit einem ausgedehnten Spaziergang durch den weitgehend naturbelassenen Beethovenpark? Mit einem gut gefüllten Picknickkorb lässt sich hier die Natur wunderbar genießen. Hier finden Sie bestimmt ein geeignetes Plätzchen, um Ihre Decke auszubreiten, sich mit den mitgebrachten Leckereien zu stärken und die Natur zu genießen.

Wenn der Ausflug bei sommerlichen Temperaturen etwas länger dauern darf und eine Abkühlung gerade recht kommt, werden Ihnen unsere Bade- und Schwimmtipps im Kölner Westen gefallen, die wir Ihnen in unserem Beitrag ab Seite 49 vorstellen.

Wussten Sie, dass man auch in der eigenen Stadt Urlaub machen kann? Und damit meine ich nicht den Urlaub auf Balkonien. Im Stadtteil Poll, gleich hinter der Rodenkirchener Brücke, gibt es das Tiny House Hotel. Ohne großen Aufwand und lange Anreise kann man hier direkt am Rhein ein außergewöhnliches Urlaubsexperiment wagen. Ab Seite 46 erfahren Sie mehr über das Wiesenhaus, das am 1. Juli auch ein charmantes Café mit großer Außenterrasse eröffnet.

Für die Sommerausgabe der INsülz & klettenberg haben wir wieder viele interessante Themen zusammengestellt, wie zum Beispiel das „Stadtgärtnern im Sülzer Triangel“ oder das Interview mit dem „Imkerehepaar“ Stephanie und David Schneider, die hier in Sülz ihren eigenen Honig produzieren. Also, egal wie und wo Sie Ihren Urlaub verbringen, vergessen Sie nicht, das Magazin einzupacken – es gibt viel zu entdecken.

Unser Veedel hat eine lebendige Kultur mit zahlreichen Geschäften, Cafés, Restaurants und Bars. Entdecken Sie die lokalen Geschäfte und genießen Sie das reichhaltige kulinarische Angebot. Gerade diese Vielfalt ist es, die wir schätzen sollten.

Genießen Sie den Sommer und bleiben Sie gesund.

Ihr

Ralf Martens
(Herausgeber)

Auch als
Download
unter
insuelz.com



David und Stephanie Schneider,
Imker und Imkerin aus Leidenschaft,
fotografiert von Monika Nonnenmacher

INhalt



■ leben

INspiziert

Bis der Morgen blüht 05

INKürze

Neuigkeiten aus dem Veedel 08

Schmitzundkuntz: Die Kolumne 09

INformiert

Beschlossene Sache 10

INitiative

Stadtgärtnern im Sülzer Triangel 12

INsekt

Mal kurz zu den Bienen 16

INteressant

Geboren em Veedel 20

Kinder und Jugendliche im Veedel 22

■ leute

INKlein

Bunte Seiten für Pänz:
Honigbienen 28

CASAMAX Theater 31

INterview

Erfolgreiche Unternehmer*innen
aus dem Veedel:

Familie Palmer –
[living] wohndesign 32

Lyriker Wolfgang Schiffer:
Wörter wie Stacheln 36

■ lifestyle

INterieur

Tipps und Infos rund ums
Wohnen und Einrichten 38

INspiziert

DIY-Tipp für den Sommer:
Sehnsuchtsorte für zu Hause 42

Baden und Schwimmen
im Kölner Westen 45

Urlaub in der eigenen Stadt 50

INsicht

Termine für den Frühling 52

Adressen 58



communicate SIMPLY Communicate GmbH, Marie-Curie-Straße 3, 50321 Brühl, Fon 02232. 923230, Fax 02232. 9232323, mail@simply-communicate.de, www.simply-communicate.de

Herausgeber: Ralf Martens (rm), Red. Mitarbeit: Thomas Dahl (td) – freier Journalist und Autor, www.wortall.de, Dorothee Mennicken (dm), www.klartextkoeln.de, Anika Pöhner (ap)

Hanka Meves-Fricke (hmf), www.drei-txt.de, DTP-Satz: Ralf Martens & Stephan Wagner, SIMPLY Communicate GmbH

Fotos: Sonja Hoffmann, www.soho-fotografie.de, Monika Nonnenmacher, www.nonnenmacher-photographie.de, Adobe Stock, eigenes Archiv

Illustrationen: Saskia Gaymann, saskiagaymann.blogspot.co, Druck und Verteilung: medienzentrum süd, Köln, www.mzsued.de

INSülz & klettenberg erscheint viermal im Jahr mit einer Auflage von je 7.000 Exemplaren und digital über www.insuelz.com. Alle Angaben wurden sorgfältig recherchiert und zusammengestellt.

Für die Richtigkeit des Inhalts sowie für zwischenzeitliche Änderungen übernimmt die Redaktion jedoch keinerlei Haftung. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit Genehmigung.

Es gelten die Mediadaten 2023. Für unverlangt eingesandte Texte und Fotos übernehmen wir keine Haftung. Gerichtsstandort: Köln.





Eine bunte Truppe:
das Team der
INsülz & klettenberg
auf Bar-Tour
durchs Veedel

**NACHTLEBEN
IM VEEDDEL**

Bis der Morgen blüht

Mit INsülz & klettenberg durch die Nacht, Teil 2

Im zweiten Teil unseres Streifzugs durch das Sülz-Klettenberger Nachtleben verlockten das „Konstantin Cologne“ und das „Stauss“ auf der Berrenrather Straße zur Einkehr. So unterschiedlich beide Locations hinsichtlich des Interieurs erscheinen, harmonisierte der Wohlfühlfaktor auf gleich hohem Niveau. Das Element des Rausches verkörpern beide Stätten bravourös, wenn auch in gänzlich verschiedenen Gewändern

Bar jeder Tristesse

Das „Konstantin Cologne“ könnte ebenso in den Zentren New Yorks, Berlins oder Paris' beheimatet sein. Die Bar inklusive Außenbereich präsentiert sich abends im lichtgedämmten Ambiente der Weltmetropolen. Dafür sorgen neben einer Mischung aus Industrial-Look und Leder-Suiten Jazz-, Pop-, Soul- und Clubsounds, die dem persönlichen Gespräch nicht im Wege stehen und ein Publikum zwischen 25 und 55 Jahren anziehen. Eine Vielzahl an Cocktails, dazu Weine sowie Speisen sorgen für die Einbeziehung aller Sinne. Der zusätzliche Event-Room bietet



Fotos: Martens





darüber hinaus Platz für 50 Personen und ermöglicht regelmäßige Livekonzerte. Der Begriff „Kneipe“ wäre hier eine klare Fehlbesetzung. Inhaber Konstantinos Ntelinatos führt die Stätte seit anderthalb Jahren und verfolgt eine schlichte Philosophie: „Die Leute sollen hier zusammenkommen und eine gute Zeit haben. Wenn uns das gelingt, haben wir alles richtig gemacht“, so der 29-Jährige Wahlkölnler, der mit seinem Team zudem Cateringservices offeriert.

Alle Wege führen zum Tresen

Eng, hell, laut – so die erste Impression beim Besuch des vollbesetzten Stauss am späten Freitagabend. Das Spektrum der Besucher*innen reicht von Student*innen bis hin zu Senior*innen. Beim Wandeln durch das Traditionshaus offenbart die Adresse Überraschungen: Hinter dem mit obligatorischem (zeitlosem) Kunstkronleuchter verzierten Barbereich öffnet sich den Gästen ein gemütlicher Raum mit

Billardtisch, Kicker und Sesseln. Die Spieler*innen werden dabei von Schwarz-Weiß-Aufnahmen aus vergangenen Kinoklassikern sowie Musiklegenden oder Naturmotiven umrahmt. Nicht genug, zeigt sich unvermutet ein drittes Areal, das kleinere Gesellschaften, etwa für Kartenspiele, beherbergt. Im Gegensatz zum Kommen und Gehen und dem damit verbundenen Geräuschpegel im Eingangsbereich herrscht hier beinahe meditative Ruhe. Ein Ort der Kontraste. Zu den kulinarischen Angeboten des Stauss gehören neben Gaffel-Kölsch, Budweiser und Cocktails diverse Speisen. Als zusätzlichen Anreiz bietet der beliebte Pub TV-Sportübertragungen.

Ein Partyleben vor den Ringen

Auch die zweite Tour ins Sülz-Klettenberger Nightlife offenbart Alternativen zu den Feierstunden entlang den mitunter ausgeweideten Partymeilen auf den Kölner Ringen oder der Friesenstraße. Fernab von den Diktaten der Türsteher, übersteigertem Glamour und dem Mainstream der City zeigt sich der lokale Spirit als charmante wie vielfältige Kulturlandschaft an den Rändern der Metropole. Weitere Standorte wie beispielsweise das „Schlüsselche“ (Sülzburgstraße 94), die „Südkurve“ (Luxemburger Straße 228), der „Petersberger Hof“ (Petersbergstraße 41) bieten reichlich Potenzial, um die Nacht mit dem Morgenblühen zu vereinen. ■ td



INFOS

KONSTANTIN COLOGNE

Berrenrather Straße 377
 Öffnungszeiten:
 Di.-Do. 18-24 Uhr, Fr.-Sa. 18-3 Uhr,
 Telefon: 0173 211 99 38
www.konstantin-cologne.de

STAUSS PUB & BAR

Berrenrather Straße 244
 Öffnungszeiten:
 Mo.-Do. 18-2 Uhr, Fr. 19-3 Uhr,
 Sa. 20-3 Uhr,
 Telefon: 0221 29 78 09 32,
www.facebook.com/stauss.koeln



Apotheke am Questerhof
Ihre Partner für Ihre Gesundheit in Köln



Vielen Dank für Ihre Treue!

Profitieren Sie von unserer Erfahrung und lassen Sie sich von vielen attraktiven Angeboten überraschen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



Apotheke am Questerhof

Berrenratherstr. 296 · 50937 Köln Sülz · Telefon: 0221- 941 58 33

Fax: 0221- 941 58 34 · email: info@a-a-q.de · webside: www.a-a-q.de

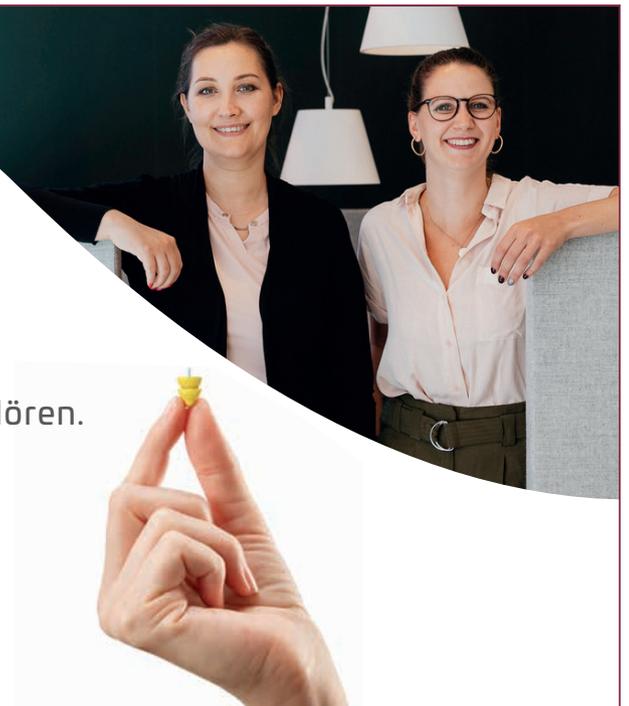
Öffnungszeiten: Montag – Freitag: 08:00 - 19:00 Uhr · Samstag: 09:00 - 14:00 Uhr

Lyric - DIE KONTAKTLINSE FÜRS OHR

Erfüllen Sie sich den Traum vom unsichtbaren Hören.

IHR VORTEIL MIT LYRIC...

- 100% unsichtbar
- Rund um die Uhr tragbar
- Kein Batteriewechsel



JETZT LYRIC KOSTENFREI PROBE TRAGEN! WIR BERATEN SIE GERNE.

Ihr Spezialist für Im-Ohr-Hörgeräte!

Luxemburger Str. 248, Köln Sülz

Tel.: 0221 - 986 507 05



Hörzentrum Lux

Wieder einen großen Schritt weitergekommen

Das Juzi hat ein neues Außengelände

Von der Sülzburgstraße aus kann man es jetzt gut durch den Zaun, der erst Anfang des Jahres gesetzt wurde, sehen: Der vordere Teil des Außengeländes des Jugendzentrums JUZI ist völlig neu gestaltet.



Nach der Sanierung des Gebäudes gab es seit 2015 immer wieder Verhandlungen mit der Stadt Köln, wie dieser Teil aussehen soll. Schließlich hat das JUZI mit dem Jugendamt den Schwerpunkt „Nachhaltigkeit und Zukunftsvisionen“ für sich festgelegt. Nach längerem Hin und Her kam es zu einer Einigung. Das Ergebnis kann sich sehen lassen. Dort, wo sehr lange Zeit eine tiefe Grube zu sehen war, blüht und grünt es jetzt, und mitendrinnen steht auch ein neuer Baum.

„Es ist eine Sommerlinde“, erläutert Lilo Sturch, ein langjähriges Vereinsmitglied, „die Jugendlichen wollten gern diesen Baum haben, der auch hitzeresistent ist.“ Um diese Ersatzpflanzung für einen nicht mehr standfesten Ahorn, der gefällt werden musste, haben sie lange mit dem Grünflächenamt gerungen. Doch Anfang März war es dann so weit. Drumherum gibt es Staudenbeete, Sträucher und viele bunte Blumen. „Wir wollen möglichst wenig versiegeln, deshalb haben wir uns auch für Rasengittersteine entschieden – wir brauchen einfach Platz für die Fahrräder der Kids“ beschreibt Sozialarbeiter Konrad Brück die verschiedenen Anforderungen an das Gelände.

Es wird zusammen mit den Kindern gebuddelt und gepflanzt. Der elfjährige Erik ist einer von ihnen. Er wohnt in Sülz und kommt im Durchschnitt viermal in der Woche ins JUZI. „Ich pflanze gern und freue mich, wenn ich alles wachsen sehe“, beschreibt er seine Vorliebe für das Gärtnern. Er und die anderen Kinder, die das schöne Außengelände des JUZI nutzen, wünschen sich nun noch eine Rundbank um die neue Linde. Sie hoffen dafür auf Spenden der Sülzer und Klettenberger Bürger*innen. ■ dm

www.juzisuelz.de



Foto: JUZI



Foto: Hoffmann

■ INFO

SPENDEN FÜR DIE RUNDBANK
Volksbank Köln-Bonn
Kontoinhaber: JUZI
Konto: DE91 3806 0186 8004 3240 14
Stichwort: Rundbank

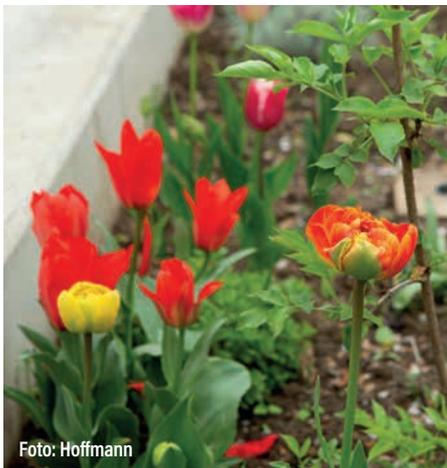


Foto: Hoffmann

Gemeinschaftspraxis für Logopädie

Rox & Quitmann



Wir beraten Sie gerne rund um Ihre Fragen zu den Themen:

Sprachtherapie, Logopädie und Stillberatung.

Sprechen Sie uns gerne an!

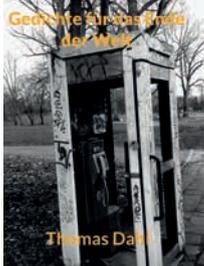
Siebengebirgsallee 1 50939 Köln
kontakt@sprachraum-logopaedie.com

Tel.: 0177 53 58 14 8
www.sprachraum-logopaedie.com



Gedichte für das Ende der Welt

Neuer Lyrikband von Thomas Dahl



„Gedichte für das Ende der Welt“
Thomas Dahl
TwentySix-Verlag
April 2023

Hoffnung auf den Untergang – Sehnsucht nach dem Neuanfang markieren als ausgesetzte Zwillinge den aktuellen Lyrikband „Gedichte für das Ende der Welt“ von Thomas Dahl. In 50 Texten und 50 Bildnissen betritt der Autor einsturzgefährdete Gefühlslandschaften. Darin blühen „Erde“, „Feuer“, „Wasser“, „Whiskey“ und „Blut“ als verführerische Gewächse für eine verirrte Generation.

„... 50 Gedichte für das Ende der Welt / Wer fegt dann die Reste fort? / Wehe dem ersten / Und wehe auch dem letzten Wort ...“

ISBN 978-3-7407-2602-7, 118 Seiten, 14 Euro. Der Lyrikband ist zudem als E-Book unter der ISBN 978-3-7407-4188-4 (4,99 Euro) erhältlich. Auf der Verlagsseite www.twentysix.de finden sich bei Eingabe des Autorennamens Leseproben. ■



Zentrum für Prävention und Rehabilitation (PUR)
am Evangelischen Krankenhaus Bergisch Gladbach
Ferrenbergstraße 24 | 51465 Bergisch Gladbach
Tel.: 02202 / 122-7300 | pur@evk-gesund.de



Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)
am Evangelischen Klinikum Köln Weyertal
Weyertal 76 | 50931 Köln
Tel.: 0221 / 479-7000 | zsm@evk-gesund.de

Kurse - Seminare - Vorträge
Fitness & Prävention
Rehasport
Entspannung & Stressbewältigung
Schwangerschaft & Geburt
Kinder & junge Familien
Die Kurse entsprechen der Coronaschutzverordnung



EVK- GESUND.DE

Bleiben Sie gesund – Werden Sie fit.

Stell dir vor ...



... die Bewohner*innen unseres Veedels nähmen die Angebote des Veedels vor Ort wahr und verzichteten öfter darauf, zum Beispiel online bei Grossisten zu bestellen.

Nur eine Vision? Nicht unbedingt! Die Zeit ist immer schnelllebig. So manches Mal bleibt noch nicht einmal genug Zeit, um einmal zu recherchieren, wo man im eigenen Veedel das Produkt A-Z erwerben kann oder wo ein bestimmtes Handwerks- oder Dienstleistungsunternehmen seinen Sitz hat.

Schnell ist der Griff zu Tablet, Handy & Co. dann final ziel führend, und per Klick wird bestellt, was das Zeug hält.

Gänzlich auf eine solche Vorgehensweise will sicherlich niemand verzichten. Warum denn auch?

„Wir als nachhaltiger Verein“, so Schmitt, Vorstandsvorsitzender des Schmitzundkunzt e.V., „sind bestrebt, in Zukunft nach und nach unsere Mitglieder zu aktivieren, doch eher im eigenen Veedel viele Einkäufe und Erledigungen zu tätigen.“

Man wolle, so der Vereinsvorsitzende weiter, „langfristig eine gut und aktuell geführte Empfehlungsplattform aufbauen und pflegen“, um künftig einen besseren Überblick über die Möglichkeiten zu schaffen, was es nicht alles Tolles im eigenen Stadtviertel an Geschäften und Dienstleistungen gibt.

Aktuell suchen die ehrenamtlichen Akteur*innen des Vereins Geschäftsleute, HandwerkerHandwerksbetriebe, Dienstleister*innen und viele weitere Personen wie Institutionen mehr, die es den zahlreichen Vereinsmitglieder*innen des Schmitzundkunzt ermöglichen, bei Vorlage des Vereinsmitgliedschaftsausweises beispielsweise einen gewissen Vorteil oder Rabatt zu erhalten.

„Diese Art der Kooperation mit Firmen im Veedel ist schon länger bei uns Thema und auch bereits mit einigen namhaften Geschäften umgesetzt.“ Das Angebot werde sehr gern von Vereinsmitglieder*innen angenommen, und Geschäftsleute im Umkreis hätten hierdurch auch schon Zuwachs oder sogar Rückwanderung der Kundschaft zu verzeichnen.

Immerhin sei die derzeitige Grundbasis des Vereins mit einer Stärke von 430 Mitglieder*innen, so der Vereinsvorstand, „schon eine kleine Dorfgemeinschaft“. ■

Michael Schmidt

Beschlossene Sache

INSülz & klettenberg berichtet
über politische Entscheidungen aus
dem Bezirksparlament Lindenthal
mit Relevanz für unseren Doppelstadtteil

Quelle: www.ratsinformation.stadt-koeln.de



Foto: Nonnenmacher

MEHR FAHRRADABSTELLPLÄTZE

Ein weiterer Gemeinschaftsantrag von Bündnis 90/Die Grünen, CDU, SPD, Die Linke und FDP sieht mehr Fahrradstellplätze am Elisabeth-von-Thüringen-Gymnasium und dem Schiller-Gymnasium vor. Dafür sollen am Wendehammer der Nikolausstraße drei Abstellplätze für Pkw mit Fahrradnadeln versehen werden. In einem Prüfantrag soll die Verwaltung zudem feststellen, ob auf dem Schiller-Areal eine doppelstöckige Abstellanlage errichtet werden kann. Die Thematik war auch Inhalt eines Antrags von den Grünen, der SPD und der Linken. Zukünftig sollen auf der stadteinwärts liegenden Seite des Sülzgürtels zwischen Luxemburger und Berrenrather Straße Fahrradabstellanlagen am Straßenrand geschaffen werden. Dafür sollen so wenige Pkw-Plätze wie möglich entfallen.

NEUE SCHUL-TURNHALLEN

Breite Zustimmung im Parlament erhielt der Antrag von Bündnis 90/Die Grünen, CDU, SPD, Die Linke und FDP betreffend eines Prüfauftrags zur Aufstockung der Turnhallen am Elisabeth-von-Thüringen-Gymnasium und dem Schiller-Gymnasium. Die Stadtverwaltung soll nun feststellen, ob die Statik der rund 70 Jahre alten Bauten ein derartiges Vorhaben ermöglicht.

BARRIEREFREIE BUSHALTESTELLEN

Mit einem Gemeinschaftsantrag von Bündnis 90/Die Grünen, CDU, SPD, Die Linke und FDP forderte die Bezirksvertretung von der Verwaltung eine Kriterienliste für den barrierefreien Ausbau von Bushaltestellen im Stadtbezirk inklusive der Zeitangaben. Im November letzten Jahres hatten die Parlamentarier*innen eine entsprechende Vorlage der Stadtverwaltung unterstützt.

DAUERHAFT SPERRUNG FÜR FAHRZEUGE AUF DEM AUERBACHPLATZ

Nachdem die Bezirksvertretung Lindenthal bereits im August 2021 einen Beschluss zur Pkw-Sperrung auf der Spielfläche des Auerbachplatzes verabschiedet hatte, erfolgt nun die Umsetzung durch die Stadtverwaltung. Demzufolge wird das ausgeschilderte Terrain dauerhaft für Fahrzeuge gesperrt. Auch das nächtliche Parken für Anwohner*innen entfällt. Die Nutzung als Marktfläche wird durch die Maßnahme nicht beeinträchtigt.



Foto: stock.adobe.com



Strukturieren und Kommunizieren *Pascale Rudolph*

Individuelle Computer- und
Smartphone-Schulungen
bei Ihnen zu Hause (Windows/Android)

Tel: 0157 394 397 06
kontakt@strukturieren-und-kommunizieren.de

www.strukturieren-und-kommunizieren.de

BEBAUUNGSPLAN „FRIEDRICH-ENGELS-STRASSE“

Die Bezirksvertreter*innen votierten für die Verwaltungsvorlage über die Aufstellung eines Bebauungsplanes mit dem Arbeitstitel: „Friedrich-Engels-Straße in Köln-Sülz“. Demnach wird ein Bebauungsplan für das Gebiet südlich der Friedrich-Engels-Straße erarbeitet, auf dem eine Fläche für Gemeinbedarfe bereitgestellt werden soll.

LebensWert e. V.

Wir helfen heilen – helfen Sie mit?

Jährlich erkranken allein in Köln über 5.500 Menschen an Krebs! Mit der Diagnose Krebs geht immer auch eine seelische Verletzung einher. Krebs ist nicht nur eine schwere körperliche Erkrankung, sie belastet ebenso auch die Psyche und betrifft neben den Patienten selbst auch deren soziales Umfeld.



Psychoonkologie – Leben mit Krebs

Psychoonkologie hilft

Hier hilft die psychische Stabilisierung des Patienten und seiner Angehörigen durch besondere therapeutische und beratende Angebote der Psychoonkologie: therapeutische Gespräche, Kunst-, Musik- und Bewegungstherapie und die Krebsberatung für alle Kölner Bürger.

Seit 1997 fördert der gemeinnützige Förderverein LebensWert e. V. diese therapeutischen und beratenden Unterstützungsangebote mit dem Ziel, die Angebote zu erhalten und, wenn möglich, bedarfsorientiert weiter auszubauen. Die Förderung ergibt Sinn, da die Nutzung der Angebote kostenfrei ist und eine umfassende Finanzierung beispielsweise durch die Krankenkassen noch nicht in Sicht ist. Nur durch unser gemeinsames Engagement können wir unseren Patienten helfen.

Die psychoonkologische Unterstützung hilft, besser mit der neuen Situation der Erkrankung umzugehen und die seelischen Belastungen auf individuelle Weise nachhaltig zu verarbeiten. Je nach Bedarf können sich die Patienten in den vielfältigen Angeboten entfalten: Neben den psychologischen Gesprächen stellen auch kreativ- und bewegungstherapeutische Ansätze wirkungsvolle Möglichkeiten der seelischen Unterstützung dar. Auch die für alle ambulanten Patienten (und deren Angehörige) Kölns zuständige Krebsberatungsstelle finden Sie hier!

Spenden schafft Sinn

Es kann jeden Mann und jede Frau treffen. Warum nicht eine Spende für eine sinnvolle Initiative vor Ort tätigen? Ob zum Geburtstag, zum Jubiläum oder als Kondolenz-Spende – Ihre Unterstützung ist ein wichtiger Beitrag zum Erhalt und zum Ausbau der Psychoonkologie in Köln. **IBAN: DE16 3705 0198 0027 0421 75.**

Natürlich ist auch bequemes Online-Spenden über die Internetplattform der Sparkasse KölnBonn „Hier mit Herz“ möglich (www.skbn-engagement.de/project/wir-helfen-heilen-helfen-sie-mit). LebensWert ist gemeinnützig und befugt, Spendenquittungen auszustellen!

Wir helfen heilen – helfen Sie mit!

Wie wäre es mit einer Mitgliedschaft im Verein? Denn gemeinsam sind wir viele, gemeinsam sind wir stärker. ■

www.vereinlebenswert.de

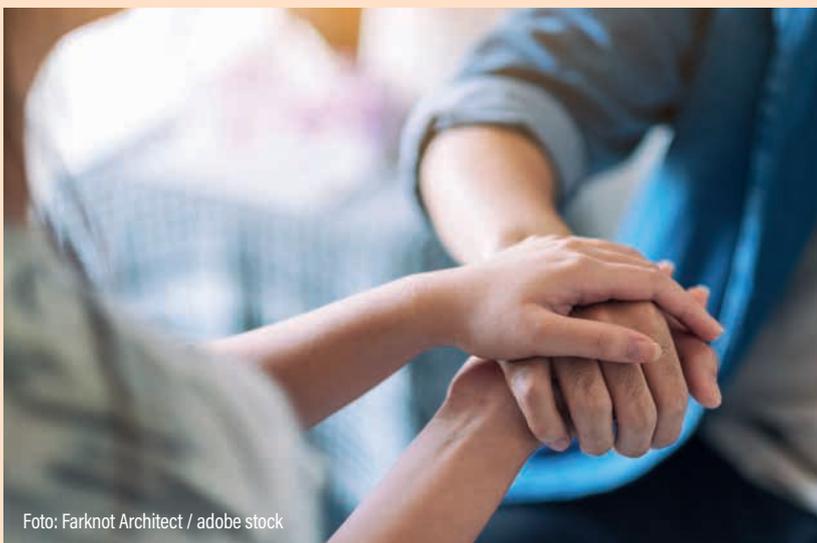


Foto: Farknot Architect / adobe stock



Ihr

Uwe Schwarzkamp

Öffentlichkeitsarbeit LebensWert e.V.
an der Uniklinik Köln, CIO-Gebäude (70)
Kerpener Straße 62, 50937 Köln
Tel.: 0221 478-97189



„Stadtgärtnern im Sülzer Triangel...“

Von Dorothee Mennicken, die bei dem Projekt aktiv dabei ist

... heißt das neue und bisher größte Projekt, das der Verein Schmitzundkunzt verwirklicht hat. Das ummauerte grüne Dreieck mit dem denkmalgeschützten Transformatorenhäuschen zwischen Mommsenstraße, Gürtel und Euskirchener Straße sieht seit einigen Wochen ganz anders aus. 33 Hochbeete sind als Start für einen Gemeinschaftsgarten aufgestellt worden. Zusammen mit dem Schulgarten der Theodor-Heuss-Schule entsteht hier ein Nachbarschaftsprojekt des urban gardening – also der Nutzung von kleinen grünen Flächen innerhalb des städtischen Raumes für die direkte Umgebung. 47 Beetpat*innen gibt es, die alle einen separaten Vertrag mit der Stadt Köln geschlossen haben und auf den Hochbeeten Gemüse und Früchte für den eigenen Bedarf anbauen wollen.



Foto: Nonnenmacher

Anfang Mai grünt und blüht es im Sülzer Triangel

Es wird gehämmert, gebohrt, geschraubt, getackert und geschleppt. An einem Samstag im März sind etwa 40 Leute gekommen, um das Projekt „Stadtgärtnern im Sülzer Triangel“ zu starten. Um 10 Uhr werden die Wände für die Hochbeete angeliefert. Tagelang hatten fleißige Helfer*innen vom Verein Schmitzundkunzt diese Wände in der Zimmerei Brönnecke in Pulheim vorgefertigt. Zusammen mit Zimmermann Jon Wuske aus den USA, der bei Brönnecke arbeitet und die Hochbeete konstruiert, unterstützt der Betrieb das Projekt. Jon ist auf Krücken gekommen, weil er sich bei der Arbeit den Fuß umgeknickt hat. Geduldig erklärt und zeigt er, wie

die einzelnen Wände zusammengeschaubt werden sollen. „Ich bin Mitglied im Verein, und ich engagiere mich sehr gern in der Gemeinde, in der ich lebe“, beschreibt er seine Motivation, bei dem Projekt mitzumachen. 31 Schrauben sind es pro Beet – ein gutes Stück Arbeit. Doch eins nach dem anderen wird fertig und vom Bürgersteig auf das Wiesengrundstück gehoben.

33 Hochbeete für 47 Hobbygärtner*innen

Währenddessen ackern einige andere an dem großen Haufen Kompost, der versehentlich zum Teil beim Abkippen auf dem Bürgersteig gelandet ist. Mit Schaufeln, Schubkarren und viel Schwung wird der Berg auf die Fläche innerhalb der Mauer verlegt. Ein Kind ruft laut: „Das riecht ja wie Pferdekacke.“

An anderer Stelle ist für das leibliche Wohl gesorgt: Ein Pavillon und eine Biergarnitur markieren die Picknickarea. Hier stapeln sich mitgebrachte Leckereien, von deftigen Butterbroten über Obst bis hin zur Spinatquiche. Kaffee und Kuchen sind ebenfalls im Angebot. Immer wieder steuern die Aktiven die kleine Pausenzone an, stärken sich, kommen ins Gespräch und lernen sich dabei kennen. Yvonne Reiter hat zusammen mit anderen morgens den Platz erst einmal organisiert und das Mitgebrachte so zusammengestellt, dass sich alle gut bedienen können.



Foto: Mennicken

Mit viel Schwung wird der Komposthaufen verlegt.

Sie, ihr Mann Gernot und Tochter Luna aus Lindenthal wollten eigentlich einen Schrebergarten. Da diese aber in der Umgebung nicht zu bekommen sind, haben sie sich für das Stadtgärtnern entschieden, zumal sie schon länger das Angebot des SchmitzundKunzt zu schätzen wissen. „Wir haben uns dort Werkzeug für den Ausbau unseres Bullis ausgeliehen und auch schon die Fahrräder reparieren lassen. Das SchmitzundKunzt ist eine Supersache“, meint die 54-Jährige.

Alle arbeiten Hand in Hand

Kaum sind die ersten der Beete fertig, eilen Helfer*innen herbei und befestigen an der Unterseite Draht gegen die Wühlmäuse. Alle arbeiten Hand in Hand, obwohl sich die meisten heute zum ersten Mal sehen. Heike Gallert befestigt gerade Noppenfolie gegen die Nässe an der Innenseite eines Hochbeetes. Sie macht mit, „weil ich sehnlichst eine Möglichkeit suche, in der Erde zu wühlen“. Beim Verein SchmitzundKunzt macht die 63-Jährige ohnehin schon länger mit, und das Stadtgärtnern-Projekt hat es ihr besonders angetan.



Foto: Nonnenmacher

Heike Gallert: „Ich suche sehnlichst eine Gelegenheit, in der Erde zu wühlen.“



Foto: Nonnenmacher

Günter M. Schmitt, Vereinsvorsitzender und Markus Brümmer, Mitglied im erweiterten Vorstand laden die Beetwände aus Holz ab.

Um 13 Uhr stehen alle 33 Hochbeete auf der Fläche. Bei einigen haben die Aktiven schon Reisig als unterste Schicht für die Drainage eingefüllt. Die Beete sind vier

Quadratmeter groß. Fast 50 Leute wollen hier Gemüse, Beeren und Kräuter anpflanzen. Viele teilen sich ein Beet. Eva Kräling ist eine von ihnen. „Ich wohne seit etwas über einem Jahr in Sülz und habe mich sofort in das Viertel verliebt. Jetzt freue ich mich total darauf, über das Gartenprojekt neue Leute kennenzulernen.“

Wie ist das Projekt entstanden?

Günter M. Schmitt, der Vorsitzende des Vereins SchmitzundKunzt erzählt, wie es zu dem Projekt kam: „Als Sülzer habe ich diese Fläche schon sehr lange im Blick für ein Gartenprojekt. Durch die Vereinsgründung im letzten Jahr hatten wir jetzt den Türöffner für die Gespräche mit der Bezirksvertretung Lindenthal. Sie haben für uns den Kontakt zum Grünflächenamt der Stadt Köln hergestellt, sodass wir unsere Idee darstellen konnten. Nach mehreren Begehungen unter anderem mit dem Denkmalschutzamt wurde festgelegt, was geht und was nicht. Aufgrund unseres überzeugenden Konzepts gab es relativ schnell von den Behörden grünes Licht, und danach ging es unkompliziert und konstruktiv vonseiten der Stadt Köln.“ Auch bei der Finanzierung halfen öffentliche Mittel von insgesamt 7.250 Euro. 3.750 Euro kamen vom Grünflächenamt der Stadt Köln, 2.500 Euro von der Bezirksvertretung und 1.000 Euro von der Bürgerstiftung Köln. Der Rest von den 9.500 Euro Gesamtkosten wurde aus Vereinsmitteln bestritten. Das Projekt fand sofort großen Zuspruch – die Beete waren schnell unter Interessierten verteilt.

Die Beete füllen sich Schicht um Schicht

Mittlerweile ist es früher Nachmittag: Anne Ritter kommt mit einem letzten Arm voller Reisig vorbei. Sie lebt seit drei Jahren in Köln und ist begeistert von dem Projekt: „Das hier ist genau das, was Großstädte brauchen, um ökologischer und zwischenmenschlicher zu werden“, ist sie fest überzeugt. Als Nächstes wird ein riesiger Haufen Holzschnitzen in die Beete verteilt. Schubkarren eilen zwischen Gängen hin und her, werden gemeinsam ausgekippt und am Berg wieder gefüllt. An den Beeten stehen Aktive und verteilen die Holzschnitzen gleichmäßig. Alle sind im Einsatz, und Hartwig Prüßmann, Schriftführer des Vereins, versucht, die Schubkarrenlenker*innen auf die Beete hinzuweisen, in denen noch etwas fehlt. „Ein Projekt solcher Größenordnung haben wir mit dem Verein noch nicht gestemmt“, berichtet er und weist auf die Kamera, mit der das gesamte Geschehen von der Theodor-Heuss-Schule aus aufgenommen wird.

Jetzt erklingt sogar Musik. Jens Derske aus Klettenberg hat extra eine Playlist mit Hits aus den 1970er- und 1980er-Jahren für den Tag zusammengestellt. „Ich glaube, das passt hier gut hin und motiviert bei der Arbeit“, lächelt er, während er weiter Hackschnitzel in Schubkarren füllt. Gegen 15 Uhr sind die Arbeiten für den Tag erledigt. Alle sind froh über das Geschaffte. Es macht sich sogar ein wenig Euphorie breit, dass alles so gut geklappt hat.

Pferdemist im strömenden Regen

Sonntag um 11 Uhr geht es weiter: Die erste Fuhre noch dampfender Pferdemist wird angeliefert und muss im strömenden Regen auf die Beete verteilt werden. Doch die Aktiven des Sülzer Triangles sind unverdrossen am Werk. Wieder haben sich etwa 40 Leute zusammengefunden, es sind auch neue, frische Helfer*innen dabei.

Die 28-jährige Kathrin zum Beispiel, die mit ihrer Mutter ein Beet betreuen will. „Uns verbindet die Liebe zum Pflanzen, und beide wollen wir hier neue Kontakte in der Umgebung knüpfen“, erklärt



Foto: Mennicken

Karrenweise werden Pferdemist, Hackschnitzel und Kompost auf die Beete verteilt.

sie und kippt eine weitere Schubkarre voller Kompost in eines der Beete. Völlig durchnässt kommt Michael Schulte mit einer neuen Ladung vorbei und fährt zum nächsten Beet. Der 34-Jährige Sülzer ist an beiden Tagen im Einsatz. Ihm geht es dabei um die gemeinschaftliche Aktivität. „Ich hoffe, dass sich für mich daraus noch mehr ergibt, auch in Richtung des Vereins.“

K. o., aber zufrieden

Um 16 Uhr haben alle Beete mehrere Schichten Hackschnitzel und Kompost erhalten, und alle Helfer*innen sind nass und müde. Nun ist es wirklich genug, alle sind erschöpft, aber auch zufrieden. Es ist gut gelaufen, auch dank der optimalen Vorbereitung durch engagierte Mitglieder des Vereins Schmitzundkunzt. Sie freuen sich auf ein Wiedersehen, wenn der Mutterboden angeliefert wird. Dann heißt es noch einmal schaufeln und verteilen. Danach kann dann gepflanzt werden. Darauf warten natürlich alle sehnsüchtig und ziehen zu Hause auf den Fensterbänken schon Setzlinge vor.

Nachtrag Anfang Mai: Es grünt

Auch bei der Verteilung des Mutterbodens hat es geregnet, doch die Aktiven blieben unverdrossen bei ihrem Engagement, und bald schon wurden die ersten Beete bepflanzt und Samen ausgelegt. In der ersten Maiwoche kann man die ersten grünen Triebe sehen. An zwei Ecken sind Beeresträucher und kleine Obstgehölze gepflanzt. Große Wasserbehälter ermöglichen die Bewässerung, und ein kleines Gartenhäuschen beherbergt die benötigten Geräte. Zwei Kompostierer sind ebenfalls aufgestellt. Ein neuer grüner Garten- und Gemeinschaftsort ist entstanden in Sülz. ■



Fotos: Nonnenmacher



Einige Wochen nach dem Aufstellen der Hochbeete zahlen sich die Mühen bereits aus: Mitte Mai sprießen Salate, Gemüse und Kräuter fleißig und erfreuen die Gemüter der Aktiven, die auf ihre erste Ernte gespannt sind.



Dorothee Mennicken,
Redakteurin der INsülz,
ist bei dem Projekt dabei:

„Meinen Mann und mich hat das Gartengemeinschaftsprojekt in unserer direkten Nachbarschaft angesprochen. Wir wohnen hier schon über 20 Jahren und haben durch das Projekt noch mal ganz neue Leute kennengelernt. Jetzt freue ich mich sehr auf die Ernte von Gemüse und Erdbeeren.“



Hartwig Prüssmann:

„Ein Projekt solcher Größenordnung haben wir als Verein noch nicht gestemmt.“



Jon Wuske:

„Mein Chef unterstützt das ganze Projekt, und ich mache gern etwas mit in der Gemeinde, in der ich lebe.“



Eva Kräling:

„Mir imponiert, wie die Leute von Schmitz und Kunzt die Sachen konkret anpacken.“



Anne Ritter:

„Das, was hier passiert, ist das, was Großstädte ökologisch und zwischenmenschlich brauchen.“

Fotos: Nennenmacher

Von Sülz in die Welt
Möbeltransporte und Umzüge
Willi Hövel

Alles, was zu einem reibungslosen Umzug gehört.

Wir bringen Sie hin oder zurück!

60 Jahre Umzüge

serviceorientiert •

fachgerecht •

persönlich •

familiär •

Willi Hövel GmbH

Berrenrather Str. 349 · 50937 Köln
Tel.: 0221/444705. Fax.: 0221/419533
umzuege@moebelspedition-hoewel.de
www.moebelspedition-hoewel.de

brü neo
coworking spaces

Coworking Space statt Büro-Miete. Schöner arbeiten.

Schnell sein lohnt sich!
Hotline **0 22 32 - 70 130**
service@brueneo.de



Mal kurz zu den Bienen

Interview mit Stephanie und David Schneider, Imker

Stephanie und David Schneider sind Imker*innen aus Leidenschaft. Das sehen wir sofort, als wir sie an ihrem Standort in der Rhöndorfer Straße, Ecke Klettenberggürtel besuchen. Stephanie arbeitet in einem Bestattungsinstitut, David ist Frührentner. Beide betreiben das Imkern als Hobby und haben vier Kinder, die Bienen ebenfalls gut finden.



Foto: Nonnenmacher

Wie sind Sie zum Imkern gekommen?

David Schneider: Wir haben mit dem Kleingarten am Militärring angefangen. Für uns war Vielfalt im Garten wichtig, und dazu sollte man sich mit dem Gärtnern beschäftigen. Selbst gezogenes Obst und Gemüse ist einfach viel leckerer als gekauftes. Die Konfitüre ist fruchtiger und nicht so süß, und die Tomaten sind richtig schmackhaft.

Stephanie Schneider: Der Garten ist für uns und unsere Kinder ein Paradies. Da war der Schritt zum Imkern nicht weit.

Was muss man können, um Imker zu werden?

David Schneider: Das Schöne ist, dass jeder und jede Imker*in werden kann. Meine beiden Imkervereine, der Porzer Bienenzuchtverein und der Kölner Imkerverein, bieten Qualifizierungen an. Viele Kurse finden online statt. Wichtig ist, dass sich Interessent*innen mit dem Leben der Bienen beschäftigen und sich dann Zeit für ihre Völker nehmen. Und dann ist es ein guter Weg, erfahrenen Imker*innen über die Schulter zu schauen. Das habe ich auch zu Beginn gemacht.

Stephanie Schneider: Gute Imker*innen kümmern sich nicht nur um ihre Bienen, wenn sie Honig ernten. Wir kontrollieren regelmäßig unsere Bienenkästen, ob die Bienen gesund sind, es nicht zu kalt ist oder sie mehr Futter brauchen, wenn es kühl ist. Meine Bienenvölker sind für mich wie eine Fülle von Haustieren, die meine ganze Aufmerksamkeit verlangen.

Welche Bienen haben Sie?

David Schneider: Wir haben Wald- und Wiesenbienen und ziehen Völker nach. Die ersten Völker haben wir von einem Imker gekauft. Dann haben wir diese geteilt und vermehrt. Dabei achten wir darauf, dass wir friedliche Völker vermehren. Wenn wir feststellen, dass ein Volk aggressiv ist, die Bienen schnell stechen, ziehen wir von diesen kein neues Volk nach. Mit den meisten Völkern kann man sogar ohne Bienenanzug arbeiten.

Wie entstehen Ableger?

Stephanie Schneider: Zwischen April und Juni ist Schwarmzeit. Dann ziehen die Völker neue Königinnen heran. Das Volk teilt sich. Die alte Königin könnte die Hälfte des Volkes sowie die Hälfte des Honigs mitnehmen. Imker*innen sorgen

dafür, dass dies nicht geschieht, und siedeln einige Völker in neuen Kästen an.

Warum ist es so wichtig, zu wissen, wie alt die Königin ist?

David Schneider: Bienenköniginnen leben drei bis fünf Jahre. Wir tauschen schon frühzeitig eine ältere Königin durch eine jüngere aus, denn ein Bienenvolk funktioniert nur als Ganzes.

Müssen wir Angst vor schwärmenden Bienen haben?

David Schneider: Wenn Bienen mit ihrer Königin ausgeflogen sind, sind sie friedlich.

Stephanie Schneider: Manche Imker*innen wundern sich, dass ihre Bienen ausgeschwärmt sind, erfahrene erkennen frühzeitig, dass in der Wabe eine neue Königin heranwächst. Diese Zelle ist etwas größer als die anderen und sieht ein wenig wie eine Fingerspitze aus.





INFO

IMKER: DAVID SCHNEIDER

E-Mail: schneider-und-brut@web.de

Bienenzuchtverein Köln-Porz,
www.imkerverein-porz.de

www.koelner-imkerverein.de

www.finkensgarten.org/
[erlebnis-und-lebensraeume/
das-bienenhaus/](http://erlebnis-und-lebensraeume/das-bienenhaus/)

Wie viel Honig stellt ein Volk her?

David Schneider: Das fällt sehr unterschiedlich aus. Ein kühles Frühjahr und ein regenreicher Sommer bedeuten, dass die Bienen nicht viel Nektar sammeln können. Dann kann es passieren, dass die Bienen viel weniger Honig herstellen als während eines warmen Frühjahrs und trockenen Sommers.

Wann ist Imkern ein Hobby, wann Beruf?

David Schneider: Imker*innen können diesen Beruf als Hobby ausführen, wenn sie bis zu circa 30 Bienenstöcke halten. Alles darüber hinaus gilt als Beruf. Zur Ausrüstung gehören die Kästen, Schutzanzug und ein Stellplatz. Die Kosten dafür summieren sich und werden zumeist nicht durch den Verkauf des Honigs ausgeglichen.

Und wenn die Bienen krank werden?

David Schneider: Gefährlich ist für die Bienen der Milbenbefall. In diesem Fall sollten Imker*innen eingreifen, weil sich diese Schädlinge sonst ausbreiten. In den Vereinen bekommen wir

Kontakt zu Bienensachverständigen, die Unterstützung geben, wenn es Probleme gibt.

Wie überstehen die Bienen den Winter?

David Schneider: Die Bienen halten sich in ihrem Stock warm. Für den Winter brauchen sie Honig oder Zuckerwasser als Futter. Wenn es einfriert, wärmen sie es erst auf. Mindestens 14 Liter Zuckerwasser braucht ein Bienenvolk, um über den Winter zu kommen, bei einem kalten Winter sogar mehr. Kritisch ist zum Beispiel ein kaltes Frühjahr wie dieses Jahr. Die Bienen können dann verhungern.

Was mögen Sie am Imkern besonders?

Stephanie Schneider: Ich habe viel Spaß, die Königin im Volk zu finden. Wir kennzeichnen die neuen Königinnen jedes Jahr mit einer anderen Farbe und wissen so, aus welchem Jahr und wie alt sie sind.

David Schneider: Mir macht es viel Freude, die Bienen zu beobachten, wie sie ausfliegen. Ich kann viel Zeit hier bei den Bienenstöcken verbringen und einfach nur zusehen, was los ist.



NATUR trifft FARBE

Teppichfliesen mit Kaschmir-Ziegenhaar

TEN EIKELDER BODENBELÄGE

Severinstraße 235-239
50676 Köln · Fon 0221-234566
www.ten-eikelder-bodenbelaege.de






Warum ist der Honig so gut und zugleich so teuer?

David Schneider: Der Honig ist ein regionales Produkt, in das viel Arbeit von den Bienen und von uns geflossen ist. Genau wie das regionale Gemüse und Obst gut für die Gesundheit ist, ist unser Honig etwas Besonderes.

Geben Sie Ihr Wissen auch weiter?

David Schneider: Das mache ich sehr gern. Dieses Jahr gehe ich zum Beispiel mit der Klasse meines Sohnes innerhalb einer Projektwoche von der Gemeinschaftsgrundschule Stenzelbergstraße an unseren Bienenstandort. Es ist wichtig, dass die Kinder lernen, sich in der Natur zu bewegen. Sie lernen, dass Bienen verschiedene Arbeiten im Volk übernehmen können: Es gibt Spürbienen, die Futter aufspüren, Bienen, die den Bau putzen, und welche, die den Stock bewachen, Bienen, die die Larven aufziehen, und Spezialistinnen, die sich nur um die Königin sorgen. Über Tänze können sich die Bienen zudem untereinander verständigen, wo gute Futterquellen liegen.

Was macht das Imkern in der Stadt so besonders?

David Schneider: Das Schöne ist, dass wir hier durch die Gärten und Balkons viele verschiedene Blüten haben. Das macht den Honig vielfältig, während auf dem Land viele Monokulturen existieren. Zudem spritzen die Gärtner*innen in der Stadt weniger Giftstoffe als auf dem Land. Autoabgase können die Bienen bei der Herstellung des Honigs herausfiltern, nicht jedoch Pflanzengifte.

Stephanie Schneider: Ich beobachte gern, wie die Bienen ihre verschiedenen Aufgaben erfüllen.

Was können Gärtner*innen für Bienen tun?

David Schneider: Bienen können gefüllte Blüten schlecht erreichen. Besser ist es also, Blumen mit nicht gefüllten Blüten anzupflanzen. Vielfalt ist gut, und es reicht auch schon ein Balkonkasten. Es gibt jedoch auch Blender wie die Forsythie. Sie sieht schön aus, trägt aber kein Futter für Bienen in sich.

Bienenhaus in Finkens Garten

Imker*innen, die Mitglieder der Kölner Imkervereine sind, können ihren Honig im Bienenhaus in Finkens Garten schleudern und abfüllen. Das Bienenhaus in Finkens Garten ist jeden zweiten und vierten Sonntag von März bis November von 11 bis 16 Uhr geöffnet. ■ hmf

Perlhund
Gottesweg 171 50939 Köln
FAIR
GRÜN
NACHHALTIG
Slow Fashion
von Größe 34 - 46

REGIONALER
HONIG
Aus Klettenberg & Sülz
Imkerei
Schneider und Brut
Schneider-und-brut@web.de
0157 55039744

Bringen Sie Abwechslung ins Büro.



Modernes Arbeiten



Elektromotorische Tische

Büromöbel **SOFORT**

Planen Sie
mit uns Ihr
**BÜRO &
HOMEOFFICE**

Individuelles und flexibles Arbeiten ist ein Trend, der sich in Zukunft immer mehr durchsetzen wird. Ob Drehstuhl oder höhenverstellbarer Schreibtisch – bei uns finden Sie die perfekte Büroeinrichtung, damit Sie im Büro oder im Homeoffice motiviert und erfolgreich Ihren Job erledigen können.

Alles Gute! Auch für Ihren Rücken.

Unsere „Sitzexperten“ raten:

- Ein Stuhl muss passen wie ein Schuh.
- Vor dem Kauf unbedingt probesitzen!

30 TOP
BÜROMÖBEL

aeris



dauphin



Sofort:
zum
Mitnehmen.

aeris



rohde GRAHL



topbueromoebel.com

Oskar-Jäger-Straße 117 - 123 · 50825 Köln · Tel. 0221/95 44 79-0

**Kölns größter Bürofachmarkt
mit 200 m² Drehstuhlladen**

Öffnungszeiten:
Mo. bis Fr. 9 bis 18 Uhr
Sa. 11 bis 16 Uhr
eigene Parkplätze



Geboren em Veedel

„Et Hätz schleiht em Veedel“

Schon wesentlich länger hat das Sessionsmotto von 2020 eine besondere Bedeutung für das Evangelische Klinikum Köln Weyertal (EVK), denn viele „Hätzen“ beginnen genau hier zu schlagen. Und das nicht nur im übertragenen Sinne. Jedes Jahr werden im Evangelischen Klinikum Köln Weyertal etwa 1.300 Kinder geboren. Es scheint, als kennt in Köln jeder jemanden, der hier seinen Nachwuchs zur Welt gebracht hat.



Kreißsaal-Praktikantin Paula Thielke, Hebamme Anna Mengering, Leitende Oberärztin Dr. med. Birke Bauer und Leitende Hebamme Heike Ahrens sorgen für einen guten Start ins Leben, v. l.

mehrere Generationen dort ihre Kinder zur Welt gebracht, bei mir war es dieselbe Hebamme, die mich bei meinen drei Geburten begleitet hat – so etwas verbindet einfach.“ Und natürlich hat die Lage mitten im Veedel einen weiteren Vorteil: Man ist schnell da. Das ist gerade für Schwangere nicht unwichtig, denn manchmal wissen Babys durchaus zu überraschen, was das Timing angeht. Das weiß auch Caroline Kohlmann-Münks aus eigener Erfahrung: „Am zweiten Geburtstag meines mittleren Sohnes haben wir damals bei mir eine kleine Geburtstagsparty gemacht. Zu diesem Zeitpunkt war ich mit meinem dritten Kind schwanger. Noch um 17 Uhr habe ich groß getönt, dass heute nichts mehr passieren würde. Wenig später hatte ich einen Blasensprung, und um 20 Uhr kam dann im Weyertal mein Jüngster auf die Welt – kurze Zeit später begrüßt von der ganzen Partygesellschaft, die natürlich mitgekommen ist. Da war dann ordentlich was los im Kreißsaal!“

Seit dem 22. Oktober 1902 gibt es das Krankenhaus im Veedel, das von vielen liebevoll nur „das Weyertal“ genannt wird. Seit über 22 Jahren ist Prof. Dr. med. Thomas Römer Chefarzt der Gynäkologie und Geburtshilfe. Bei jährlich 1.300 Geburten sind das – hochgerechnet auf 22 Jahre – eine ganze Menge Babys, die unter seinen Augen das Licht der Welt erblickt haben. Und auch wenn er nicht bei jeder Geburt persönlich dabei war, so ist ihm doch seine Geburtsstation eine echte Herzensangelegenheit.

Dass die Geburt eines Kindes ein bedeutungsvoller Moment und ein großer Schritt im Leben einer Familie ist, findet auch Dr. med. Caroline Kohlmann-Münks, denn all ihre drei Kinder wurden im Weyertal geboren: „Es wäre für mich nie infrage gekommen, woanders zu entbinden, denn das Haus hat berechtigterweise einen sehr guten Ruf. Mittlerweile haben schon

Im Evangelischen Klinikum Köln Weyertal gibt es vier Kreißsäle. Und da Babys mitunter erstaunliche Dinge anstellen können, gab es hier auch schon Geburten in der Eingangshalle oder im Aufzug. „Das ist natürlich alles andere als alltäglich, aber auch so erleben wir jede Geburt als etwas Besonderes. Außerdem wollen wir jede Entbindung nicht nur so sicher wie möglich gestalten, sondern auch jede Frau darin unterstützen, ihren eigenen Weg durch die Geburt zu finden. Wir begleiten Menschen dabei, eine Familie zu werden, und deswegen ist es uns wichtig, die jungen Familien bestens vorbereitet in ihren neuen aufregenden Lebensabschnitt loszulassen“, erzählt uns Heike Ahrens, Leitende Hebamme im Kreißsaal des EVK.

Apropos Loslassen: Manch einen lässt das Weyertal einfach nicht los – und zwar im positiven Sinne. So sind einige der rund 550 Angestellten auch hier zur Welt gekommen. Dr. med. Birke Bauer wurde im Weyertal geboren, ist seit 2021 Leitende Oberärztin. Bereits während ihres Medizinstudiums hat sie hier

eine Famulatur absolviert. Dabei hat sie sich in ihren späteren Fachbereich Gynäkologie und eben auch ein bisschen ins Weyertal verliebt. „Als ich im Jahr 2010 als Assistenzärztin hier angefangen habe, hat der Oberarzt, der meine Zwillingsschwester und mich auf die Welt gebracht hat, noch hier gearbeitet, und mit ihm zusammen habe ich meinen ersten Kaiserschnitt durchgeführt“, erinnert sich Birke Bauer. Seitdem sind nun ein paar Jährchen vergangen, trotzdem hat sie es keinen Moment bereut, sich damals fürs Weyertal entschieden zu haben. „Hier im Haus gibt es eine sehr gute Zusammenarbeit zwischen den Hebammen und uns Ärzten. Ich weiß von anderen Häusern, dass das nicht selbstverständlich ist, und ich denke, diese gute und sehr familiäre Atmosphäre wirkt sich auch positiv auf die Stimmung im Kreißsaal aus“, fasst sie das vertrauensvolle Miteinander zusammen, welches hier herrscht.

Eben genau dieses Miteinander ist es, was Tanja Mühleck am Weyertal zu schätzen weiß. Auch sie wurde hier geboren, arbeitet in der Abteilung für Innere Medizin und hatte unlängst ihr 30-jähriges Dienstjubiläum. „Und tatsächlich komme ich auch nach 30 Jahren immer noch gern jeden Tag ins Weyertal, weil hier ist man Mensch. Außerdem macht mir die Zusammenarbeit im Haus einfach sehr viel Spaß“, bringt es die Jubilarin auf den Punkt.

Zum Jubiläum gab es gute Wünsche und einen bunten Blumenstrauß. Und so bunt die Menschen auch sind, die hier geboren wurden, arbeiten und leben, sie alle haben eines gemeinsam: „Ihr Hätz schleiht em Veedel.“ ■



Chefarzt Prof. Dr. med. Thomas Römer, Oberärztin Christa Petermann, Leitende Oberärztin Dr. med. Birke Bauer, Oberärztin Katharina Kahrmann und Oberärztin Dr. med. Alexandra Leskaroski bei der Lektüre von INsüß & klettenberg, v. l. o. n. r. u.



Fotos: Steffen Gerhards

Zum 30-jährigen Dienstjubiläum gab es Blumen und viele Glückwünsche: Verwaltungsdirektor Andre Bretzke, Jubilarin Tanja Mühleck, Patricia Faßbender, Chefärztin Innere Medizin, und Anna Caliebe, Organisationsentwicklung, v. l.).

Wenn ich mal groß bin,
werde ich Tagesvater.
Und Sie?



Kontaktstelle 
Kindertagespflege Köln

Beratung, Vermittlung und Vernetzung
für Eltern, Tagespflegepersonen
und Interessierte.

Venloer Str. 53 | 50672 Köln
Tel 0221 / 91 39 27 - 0

www.kindertagespflege-koeln.de

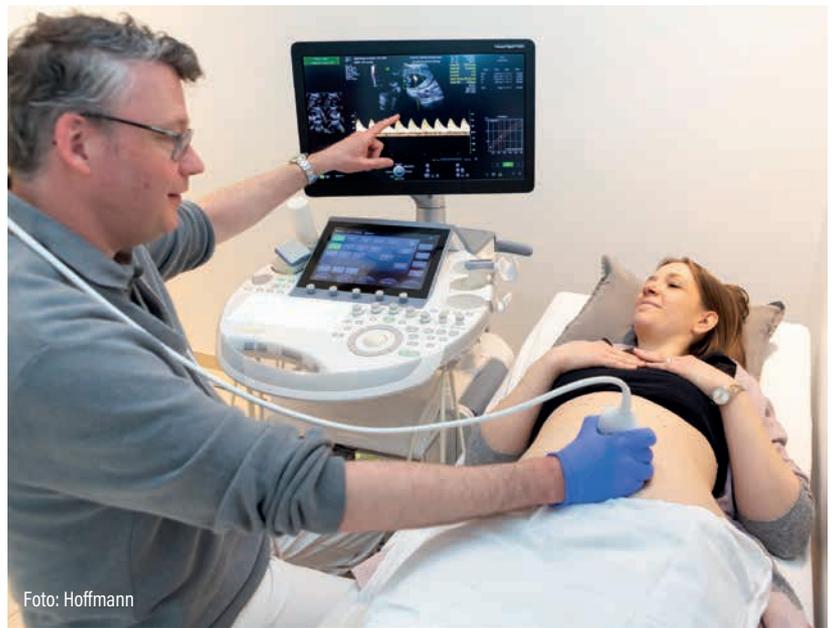
DR. MED.
GROSSE-
DRIELING

Gynäkologische Begleitung während der Schwangerschaft

Eigentlich sind es nur zwei Streifen, die in einem kleinen Kontrollfenster erscheinen, aber die Veränderung, die mit einem positiven Schwangerschaftstest einhergeht, ist bedeutsam: Es entsteht neues Leben! Und sei es auch noch so klein: Ab genau diesem Zeitpunkt benötigt eine werdende Mutter kompetente, erfahrene und empathische gynäkologische Begleitung.

Dr. med. Dietmar Große-Drieling weiß, dass sich viele Frauen nicht nur am Ende, sondern gerade auch zu Beginn der Schwangerschaft eine besonders engmaschige gynäkologische Begleitung wünschen. „In den ersten Wochen spürt die werdende Mutter noch nichts und kann dementsprechend schlecht einschätzen, wie es ihrem Kind geht. Deshalb biete ich meinen Patientinnen bis zur zwölften Schwangerschaftswoche alle zwei Wochen eine Vorsorgeuntersuchung an“, erklärt **der Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe**, dessen **Privatpraxis für Frauenheilkunde** sich auf der **Rhöndorfer Straße 86** befindet. Mittels Ultraschall schaut der erfahrene Gynäkologe, wie es dem Baby geht. Er überprüft die Entwicklung, Herzaktion und Größe des Kindes. Regelmäßige Blutuntersuchungen sind ebenfalls obligatorisch. Dr. Große-Drieling kontrolliert, ob die Schwangere möglicherweise eine Eisenmangelanämie oder eine Infektion hat und ob ausreichend Immunität gegen Erreger wie Toxoplasmose, Zytomegalie, Ringelröteln und Windpocken besteht.

In der 24. Schwangerschaftswoche wird ein Blutzuckerbelastungstest durchgeführt, um einen eventuell vorliegenden Schwangerschaftsdiabetes festzustellen und frühzeitig behandeln zu können. Darüber hinaus bietet die Klettenberger Privatpraxis ihren Patientinnen umfangreiche pränataldiagnostische Untersuchungen wie das Ersttrimesterscreening an. Dieses beinhaltet einen frühen Organultraschall, bei dem bereits detailliert die Organe des Babys beurteilt werden können. „Innerhalb des Ersttrimesterscreenings kann außerdem mithilfe einer sogenannten Nackentransparenzmessung festgestellt werden, wie hoch die Wahrscheinlichkeit ist, dass ein Kind Trisomie 13, 18 oder 21 hat. Endgültig ausschließen lässt sich dieses aber nur mithilfe einer Punktion der Plazenta oder einer



Fruchtwasseruntersuchung. Inzwischen wird von den Kassen allerdings auch der nicht invasive Pränataltest bezahlt, bei dem man allein aus einer mütterlichen Blutprobe gewisse Chromosomenstörungen frühzeitig und mit hoher Genauigkeit erkennen kann“, erläutert Dr. Große-Drieling.

Ebenfalls im ersten Trimester werden anhand der Dopplersonographie die Gefäße von Mutter und Kind beurteilt. Diese spezielle Untersuchungsmethode lässt Rückschlüsse auf die Versorgung des Kindes zu, und es kann frühzeitig festgestellt werden, ob bei der werdenden Mutter ein erhöhtes Risiko für eine Schwangerschaftsvergiftung, die sogenannte Präeklampsie, besteht.

Die Privatpraxis für Frauenheilkunde bietet ihren Patientinnen von der ersten bis zur letzten Schwangerschaftswoche eine umfassende, kompetente, empathische Begleitung in angenehmer Atmosphäre. ■

www.frauenheilkunde-klettenberg.de

Probleme mit Alkohol?

Ich unterstütze Sie bei der
Konsumreduktion



Psychotherapeutische Praxis
Dr. Dr. Andreas Bell
Heilpraktiker für Psychotherapie



Emmastr. 1 | 50937 Köln | 0221 790 028 51 | bell@praxis-bell.koeln
www.praxis-bell.koeln



Die neuen
Colibris
Sonnenbrillen
sind da.

ming brill

Mingbrill Augenoptik
Zülpicher Str. 196 · Fon 0221 / 84 67 05 27
www.mingbrill.de

PRAXIS³
— SCHICK & DURDU —
PRIVATPRAXISGEMEINSCHAFT



Osteopathie · Physiotherapie · Training

📍 Berrenrather Str. 136, 50937 Köln 📞 Tel.: 0221 / 4848 7878 📧 info@praxishochdrei.de
www.praxishochdrei.de



Dr. med. Dietmar Große-Drieling
Privatpraxis für Frauenheilkunde

Rhöndorfer Straße 86
50939 Köln
0221/44 80 81
praxis@frauenheilkunde-klettenberg.de
www.frauenheilkunde-klettenberg.de

Öffnungszeiten
Mo, Di und Do 9:00–18:00 h
Mi und Fr 7:30–13:00 h



Gynäkologische Vorsorge



Brustultraschall



Schwangerenvorsorge und
Dopplersonographie



Onkologische Vor- und
Nachsorge



Pränataldiagnostik



Präventionsmedizin

PHOTOGRAPHIE
NONNENMACHER

Menschen
Industrie
Stills
Landschaften

Telefon +49 221 5506409
nonnenmacher-photographie.de

 **Evangelisches Klinikum
Köln Weyertal**

Herz trifft Kompetenz
Das Klinikum im Herzen von Köln

Evangelisches Klinikum Köln Weyertal
Gynäkologie & Geburtshilfe
Weyertal 76 | 50931 Köln
0221 / 479 - 4401
gyn-geb@evk-koeln.de
www.evk-koeln.de

 @evkweyertal



Die Geburtshilfe im Evangelischen Klinikum
Köln Weyertal - wo das Leben beginnt!

- › Individuelle Geburtsplanung
- › Moderne und freundliche Kreißsäle
- › Traditionelle und alternative Methoden für eine schmerzarme Geburt
- › Kinderzimmer und zertifizierte Stillberatung
- › Hebammensprechstunden und Sprechstunden für Risikoschwangerschaften
- › Kooperation mit der Unikinderklinik Köln
- › Möglichkeit zu Bonding schon im OP-Saal

Melden Sie sich hier
zur Kreißsaal-
besichtigung an





Was tun bei Kindernotfällen?

Erste-Hilfe-Kurse beim ZSM im EVK Weyertal

Wenn Kinder durch Unfälle oder Erkrankungen in Not geraten, sind meistens Erwachsene in der Nähe, die gern helfen wollen. Gleichzeitig sind die Helfer*innen jedoch oft verunsichert und befürchten, dem den kleinen Patient*innen durch falsches Handeln mehr zu schaden, als zu helfen.



Foto: ZSM

INFO

ERSTE-HILFE-KURS

NOTFALL AM KIND

Samstag, 12.08.2023

9.00 bis 15.00 Uhr, 8 Stunden

ZSM im EVK, Weyertal 76,
Tagungsraum, Wohnheim, 1. Stock,
Raum Nr. 108-110

Anmeldung online unter
www.zsm.evk-gesund.de/programm

Viele Menschen denken, dass sich die Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Kindern grundlegend von denen bei Erwachsenen unterscheiden. Tatsächlich aber liegen die Unterschiede bei den Maßnahmen oft nur in den Details. Denn die allgemeinen Grundsätze der Ersten Hilfe gelten für jeden Menschen, egal, ob jung oder alt.

In den Erste-Hilfe-Kursen im Zentrum für Sport und Medizin im EVK Weyertal lernen Eltern die häufigsten Gefahren- und Notfallsituationen kennen, in die Kinder – je nach Alter und Entwicklungsstand – geraten können.

Sie erfahren dabei, welche Maßnahmen dann durchgeführt werden sollten. Zudem erhalten sie wertvolle Tipps, mit welchen Vorsorgemaßnahmen viele Notfälle verhindert werden können.

„Wir hoffen, dass die Eltern das erworbene Wissen nicht anwenden müssen“, erklärt Sven Tombers, Kursleiter im ZSM, „dennoch sollten sie ihre Kenntnisse und Fertigkeiten in Wiederholungslehrgängen regelmäßig auffrischen, damit sie jederzeit für den möglichen Notfall gerüstet sind.“ ■ www.zsm.evk-gesund.de

Genießen Sie den Sommer im Carrée mit all seiner kulinarischen Vielfalt und den charmanten Einkaufsmöglichkeiten in den Geschäften hier vor Ort.

Ob Shoppen oder Schlemmen – Ihre Gastronom*innen und Geschäftsleute aus dem Veedel freuen sich auf Ihren Besuch.

Ihre ISK Carrée
Sülz-Klettenberg e. V.

Carrée
SÜLZ-KLETTENBERG e.V.

Wir tun was fürs Veedel!

www.carree-suelz-klettenberg.de



Fotos: Hoffmann

Gut gewappnet für den Badeausflug

Wer ins Schwimmbad fährt oder zum Wassersport, weiß, dass es leicht zu kleineren Verletzungen kommt, bei denen man sich gut selbst helfen kann.

Sebastian Berges von der **Apotheke am Questerhof** empfiehlt deshalb vor allem Familien mit Kindern, aber auch allen anderen Ausflügler*innen, immer einige nützliche Mittel für die Erste Hilfe dabeizuhaben. Dazu gehören Desinfektionsspray, Pflaster und Verbandmaterial für kleine Wunden, etwa, wenn jemand in eine Glasscherbe auf der Wiese tritt oder sich an scharfen Steinen in Badeseen den Fuß aufschürft. Außerdem sind natürlich Sonnen- und Insektenschutzmittel zwingend. „Nach dem Auftragen sollte man eine halbe Stunde warten, bis die Mittel eingezogen sind, sonst wäscht das Wasser sie aus der Haut, was sowohl für die Haut als auch für das Wasser nicht gut ist“, erläutert er.



Wassersportler*innen, die sich häufiger eine Prellung beim Wasserski, Stand-up-Paddling oder Wakeboarden zuziehen, sollten ein Sportgel und ein Coolpack zum Kühlen, das sich durch einen Knick sofort aktivieren lässt, mitnehmen, so Berges weiter. Ein solches Kühlkissen ist auch bei Insektenstichen hilfreich. Für den Fall, dass mal zu viel Seewasser geschluckt wird, ist ein schnell wirkendes Durchfallmittel nützlich.

Zusätzlich rät Berges dazu, einige allgemeine Tipps zu beherzigen:

- Immer auch T-Shirts und Kopfbedeckungen gegen die Sonne mitnehmen.
- Nach dem Baden in gechlortem Wasser unbedingt duschen – die Haut trocknet sonst schneller aus, und das Chlor kann Allergien hervorrufen.
- Nicht mit vollem Bauch ins Wasser gehen.
- Für Menschen, die mit dem Kreislauf Probleme haben oder intensiv Wassersport betreiben: ausreichend Flüssigkeit mitnehmen, zum Beispiel auch isotonische Getränke oder Elektrolyte aus der Apotheke.

So gerüstet, steht einem tollen Bade- oder Ausflugstag nichts mehr im Weg. ■



Tagespflegepersonen sind gefragt

In Sülz und Klettenberg hat die Tagespflege eine lange Tradition. Schon seit Jahrzehnten begleiten Tagespflegepersonen die Kleinsten der Kleinen, während ihre Eltern ihrem Beruf nachgehen. „Die kleinen Gruppen und die familiäre Betreuung sind für Kleinkinder besonders passend“, erzählt **Brigitte Müller**, Leiterin der **Kontaktstelle Kindertagespflege** in der **Venloer Straße 53**. „Doch gerade weil die Tagespflege in unseren Vierteln eine lange Tradition hat, werden in den nächsten Jahren einige ihre Stunden reduzieren oder in Rente gehen. Wir brauchen dringend Nachwuchs.“

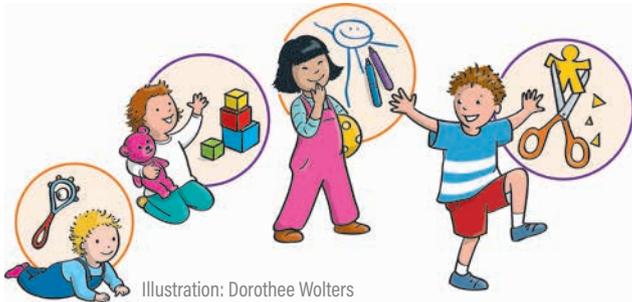


Illustration: Dorothee Wolters

In Sülz suchen zurzeit 293 und in Klettenberg 200 Eltern einen Tagespflegeplatz. Diesen möchten sie gern in der Nähe ihres Wohnorts haben und am liebsten in einem angemieteten Raum. In den vergangenen Jahren hat sich die Tagespflege profes-

sionalisiert. Das liegt an der Ausbildung und in der fachlichen Beratung, die die Kontaktstelle und die Berater*innen der Fachdienststelle der Stadt Köln bieten. Kindertagespflegepersonen sind verpflichtet, an Weiterbildungen über einen Zeitraum von 300 Stunden teilzunehmen. Circa die Hälfte ist vor Beginn der Tätigkeit wahrzunehmen. Auf dem jährlichen Fachtag bietet die Kontaktstelle Vertiefungsthemen an wie Netzwerke bilden, traumazentrierte Pädagogik oder Kommunikation.

In Großtagespflegestellen, in denen eine Person fünf, die andere vier Kinder betreut, können sich die Kindertagespflegepersonen bei der Arbeit austauschen. Eltern haben seit den letzten Jahren durch die Coronakrise und den Ukrainekrieg viel mehr Gesprächsbedarf. Zudem gibt es in Sülz in der Gustavstraße 16 einen Vertretungsstützpunkt, mit dem die Tagespflegepersonen des Viertels eng zusammenarbeiten. „Interessierte können jederzeit gern an den Informationsveranstaltungen zur Kindertagespflege teilnehmen“, ergänzt Brigitte Müller. „Dort stellen wir vor, wie die Qualifizierung vor und während der Arbeit organisiert ist, wie die Stadt Köln die Tagespflege finanziell unterstützt. In diesem Jahr gibt das Land NRW einen Zuschuss zu den Energiekosten. So können Tagespflegepersonen einen sicheren Wirtschaftsplan für ihr Unternehmen aufstellen.“ ■

www.kindertagespflege-koeln.de

Hörakustiker*in – Ausbildung im Hörzentrum Lux

Das **Hörzentrum Lux**, ein moderner Hörakustik-Meisterbetrieb im Herzen von Sülz, bietet in seinen Räumen zum Wohlfühlen seit April 2020 ein umfangreiches Portfolio aller namhafter Hörgerätehersteller. Mit sogar zwei Meister*innen in unserem Team bieten wir die besten Chancen auf eine erfolgreiche Ausbildung und gute Chance für eine anschließende Übernahme.



Foto: Nonnenmacher

„Das Schöne an unserem Beruf ist, dass wir Menschen fast aller Altersstufen zum besseren Hören und somit zu mehr Lebensfreude verhelfen können“, schwärmt **Helene Betcher**, selbst Hörakustik-Meis-

terin und Geschäftsführerin des Geschäfts direkt an der **Luxemburger Straße/Ecke Sülzburgstraße**. „Wir nutzen modernste Technik und Werkzeuge, um unseren Kund*innen das bestmögliche Hörerlebnis zu ermöglichen.“

Das vielfältige Ausbildungsprogramm beinhaltet Audiometrie, Anatomie des Ohres, Abformung des Ohres, Hörgerätetechnik, Programmieren von Hörgeräten, Reparaturtechnik, aber auch Zubehörberatung und Psychologie. „Der direkte persönliche Kontakt zu unserer Kundschaft macht Spaß, ist aber auch

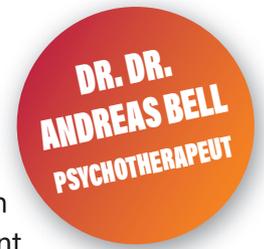
eine besondere Herausforderung“, erzählt Helene Betcher, „die viel Einfühlungsvermögen und Freude am Umgang mit Menschen voraussetzt.“ Sie ist auf der Suche nach Bewerber*innen mit mittlerer Reife, Abitur oder auch Quereinsteiger*innen, die empathisch, offen und kontaktfreudig sind.

Helene Betcher: „Wir im Hörzentrum Lux sind ein freundliches, gute eingespieltes Team, lieben unsere Arbeit und möchten unsere jahrelange Erfahrung gern weitergeben. Wir freuen uns darauf, Sie persönlich kennenzulernen. Schauen Sie also gern auch spontan bei uns im Hörzentrum Lux vorbei.“ ■

www.hoerzentrum-lux.de

Sucht hat immer eine Geschichte

Wie Eltern Vorbild für ihre Kinder sind



Über das Thema Sucht denken die meisten Eltern erst nach, wenn die Kinder in der Pubertät heimlich rauchen oder Alkohol trinken. „Das ist viel zu spät“, meint **Psychotherapeut Dr. Dr. Andreas Bell**, „die Weichen für ein gesundes, suchtfreies Leben werden viel früher in der Kindheit gelegt. ‚Sucht hat immer eine Geschichte‘ lautet der Leitsatz der Suchtprävention.“



Die körperliche Abhängigkeit von Alkohol, Nikotin oder illegalen Drogen macht nur die Hälfte der Sucht aus. Seelisch entwickelt sich die Sucht lange vor dem ersten Konsum dieser Substanzen. Sie beginnt zu der Zeit, wenn sich Kinder von den Eltern, speziell der Mutter, abnabeln und beginnen, ein Gefühl für sich selbst zu entwickeln und einen eigenen Willen auszuprobieren.

Wird diese Reifung gestört, bleibt das Kind in dem Bewusstsein, nicht für sich selbst sorgen zu können. Es fühlt sich angewiesen auf die Mutter, die Eltern, kurz auf Hilfe von außen. Probleme oder Missempfindungen werden nicht selbst gelöst, sondern müssen von außen abgestellt werden. Damit bleiben aber auch Erfolgserlebnisse aus. Da das Kind kein tragfähiges Selbstbewusstsein entwickelt, lebt es in der Angst, sich nicht selbst helfen zu können. Später, meist schon in der Jugend, entdecken die Betroffenen vielleicht, dass

sie sich nach Genuss von Alkohol angstfreier und selbstbewusster fühlen. Wenn Probleme nicht mehr gelöst, sondern in Alkohol ertränkt werden, ebnet das den Weg in die Sucht. Allein aufgrund der Scham, die das erzeugt, trinken die Betroffenen weiter, meist heimlich. Ein Teufelskreis beginnt.

Deswegen sollten Kinder gefördert und auch gefordert werden. Eltern dürfen nicht alle Bedürfnisse sofort befriedigen, sondern altersgerecht auch mal die Lösung an das Kind zurückgeben. Ein Beispiel aus dem Alltag: Fällt ein Kind auf dem Spielplatz hin und weint, kann das Elternteil sofort hinlaufen und dem Kind Globuli in den Mund stecken. Das Kind lernt daraus: Ich kann meine Gefühle nicht regulieren. Ich kann mir nicht helfen. Ich brauche ein Mittel von außen. „Besser wäre es, das Kind zu fragen, was passiert ist“, empfiehlt der Psychologe, „sich zeigen lassen, wo es wehtut, erzählen lassen, zuhören, in den Arm nehmen, weinen lassen.“ Erwachsene müssen Kindern die Gefühle erklären, damit diese lernen, damit umzugehen und auch einmal Schmerz oder Enttäuschung auszuhalten, weil sie dann wieder verschwinden.

Natürlich leben Eltern das Ganze auch vor. Wenn ein Elternteil gestresst von der Arbeit kommt, nicht redet und sich erst einmal eine Zigarette anzündet oder ein Glas Alkohol trinkt, erfährt das Kind: Man muss etwas trinken oder einatmen, um seinen Stress zu bewältigen. Wenn sich Eltern ihren eigenen Ängsten stellen und ihren Konsum unter Kontrolle halten, leben sie dem Kind vor: Auch du bist so, wie Du bist, vollständig und gut. Du kannst Herausforderungen annehmen und deine Probleme lösen.

Und wenn der oder die Jugendliche dann doch ein problematisches Verhalten zeigt? Dann heißt es: nicht wegschauen, nicht dramatisieren, nicht erpressen oder manipulieren! Stattdessen hinschauen und verstehen – und sich selbst Hilfe holen. ■

www.praxis-bell.koeln



Foto: stock.adobe.com



Honigbienen

Text: Hanka Meves / Illustrationen: Saskia Gaymann
Fotos: Monnika Nonnenmacher

Fleißig und in vielen Berufen unterwegs

Honigbienen können nicht allein leben. Nur gemeinsam, in sogenannten Staaten, hat jede Biene ihre Aufgabe und ihren Sinn im Leben. Die Königin legt bis zu 2000 Eier am Tag, aus denen Larven schlüpfen, die dann zu Bienen heranwachsen.

Bienen können verschiedene Arbeiten übernehmen: Einige putzen den Bau, andere pflegen die Larven, manche bauen Waben, andere stellen Honig oder Propolis her, mit dem sie den Bau von Keimen frei halten. Einige sind Wächterbienen und bewachen den Bau. Ab dem 20. Lebenstag fliegen Bienen aus und sammeln Pollen und Nektar sowie Wasser und Baumharz.

Drohnen sind die männlichen Bienen. Sie haben die Aufgabe, die Eier der Königin zu befruchten. Jede Honigbiene übt in ihrem Leben verschiedene Berufe aus, jedoch nicht alle hier aufgezählten. Nur die Königin und die Drohnen sind ihr Leben lang Königin und Drohne. Beide könnt ihr übrigens gut von den anderen Bienen unterscheiden, weil sie größer sind.





Die Wabe ist sechseckig - doch warum?

Honigbienen bauen sechseckige Waben. Wären diese rund, würden Larven und die Königin Platz darin finden. Doch wenn ihr diese runden Waben aneinanderlegen würdet, müssten die Bienen viel mehr Wachs herstellen und verbauen, als wenn diese sechseckig sind. Diese Bauweise spart also besonders viel Baumaterial.

Wenn ihr das überprüfen wollt, nehmt euch vier bis sechs abgerollte Toilettenpapierrollen, legt sie aufeinander und umwickelt sie mit Klebeband. Ihr seht, dass zwischen den Rollen Platz ist, den die Bienen mit Wachs füllen müssten.

Die Fleißigen

Honigbienen sammeln Pollen und Nektar und stellen daraus Honig her. Zudem stellen sie Gelée Royale her, mit dem sie ihre Königin füttern und die Larven in den ersten drei Tagen. Nur durch Gelée Royale wird eine Biene zur Königin. Bienen sind fleißig, fliegen von Blüte zu Blüte und bestäuben diese. Außerdem verständigen sich die Bienen untereinander mit Tänzen darüber, wo Futter zu finden ist.



Rund- und Schwänzeltanz

Wenn eine Honigbiene Blüten mit leckeren Pollen gefunden hat, fliegt sie in den Bau zurück und zeigt mit einem Tanz, wo die anderen Sammelbienen das Futter finden können. Vollführt sie einen Rundtanz, sind die Pollen unter 100 Meter entfernt. Ein Schwänzeltanz zeigt an, dass die Blüten weiter entfernt stehen. Mit dem Tanz zeigt sie in die Richtung des Futters, mit der Geschwindigkeit die Entfernung.



Schmecken und riechen

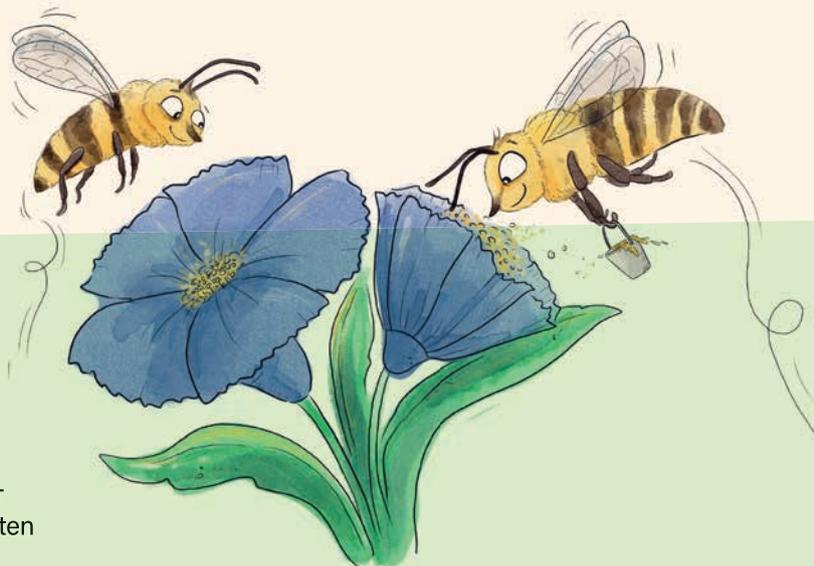
Honigbienen können am Geruch erkennen, ob eine Biene zu ihrem Volk gehört. Wenn Gefahr droht, setzen sie Düfte ab, die die anderen warnen. Über den Geschmack des Nektars tauschen sich die Bienen ebenfalls aus. Während des Tanzes lässt eine Späherin, die eine neue Nektarquelle gefunden hat, andere Sammlerinnen vom Nektar kosten.

Signale der Königinnen

Honigbienen-Königinnen leben drei bis fünf Jahre. Die Bienen ziehen eine neue Königin heran. Diese gibt einen Ton ab, bevor sie schlüpft, die ältere einen, bevor sie sich verabschiedet. Imker*innen können diesen Ton hören, doch Bienen haben keine Ohren. Sie spüren das Geräusch durch das Vibrieren des Baus.

Keine Angst vor einem ausgebüxten Staat

Manchmal büxt eine Königin mit dem halben Bienenstaat aus. Ihr seht dann eine Traube von Bienen an einem Fahrrad oder einem Briefkasten hängen. Imker*innen fangen das Volk ein, indem sie einen Teil der Bienen mit der Königin vom Fahrrad oder Briefkasten schlagen und so in eine Kiste befördern. Ihr braucht keine Angst zu haben, sondern ruft am besten eine*n Imker*in.



Und wenn ihr dennoch Angst habt?

Verhaltet euch ruhig, wenn eine Biene um euch herum summt. Bienen greifen nur im Notfall an. Sie sterben, nachdem sie einen Menschen gestochen haben. Ihr könnt sie mit Wasser besprühen. Dann denken sie, es regne, und flüchten in ihren Bau. Doch pustet sie bitte nicht an. Imker nutzen oft einen Smoker und halten die Bienen mit dem Rauch auf Abstand.



Ein Schutzanzug für Imker*innen

Imker*innen tragen bei ihrer Arbeit zumeist einen Schutzanzug, der sie gegen Stiche schützt. Er besteht aus Baumwolldrillich, einem besonders reißfesten Stoff. Beine und Arme können zusammengebunden werden, damit keine Insekten hineinschlüpfen können. Zur Ausrüstung gehören zudem ein Hut mit Schleier sowie die Handschuhe.

Hilfe für die Honigbienen

Bienen sind nützlich, weil sie Pflanzen bestäuben. Ohne sie könnten wir in unseren Gärten keine gute Ernte einfahren. Ihr könnt etwas dafür tun, dass es mehr Bienen gibt.



Und wenn ihr dennoch Angst habt?

Verhaltet euch ruhig, wenn eine Biene um euch herum summt. Bienen greifen nur im Notfall an. Sie sterben, nachdem sie einen Menschen gestochen haben. Ihr könnt sie mit Wasser besprühen. Dann denken sie, es regne, und flüchten in ihren Bau. Doch pustet sie bitte nicht an. Imker nutzen oft einen Smoker und halten die Bienen mit dem Rauch auf Abstand.



Tipps zum Besuchen und Informieren:

Bienenhaus in Finkens Garten: www.finkensgarten.org/erlebnis-und-lebensraeume/das-bienenhaus/
Kölner Imkerverein: www.koelner-imkerverein.de/der-verein/honig-aus-der-region/
Imker: David Schneider, E-Mail: schneider-und-brut@web.de
Gut Leidenhausen, www.gut-leidenhausen.de/
Bienenzuchtverein Köln-Porz, www.imkerverein-porz.de/index.php
Jugendwerkstatt Rhöndorfer Straße: www.jwk-koeln.de/

Bis zum
nächsten Mal!
Eure Saskia und
eure Hanka



Garten Praxis für Gestalttherapie
und Psychotherapie (HPG)

Ursula Schilling

Gestalttherapeutin · Heilpraktikerin Psychotherapie (HPG)

Heisterbachstraße 47 (Eingang durch die Hoftür) · 50939 Köln
Telefon: (02 21) 42 10 10 13 · Mobil: (01 77) 3 01 37 96
kontakt@beraten-schulen-begleiten.de · www.beraten-schulen-begleiten.de





Tipp für einen bienen- freundlichen Blumenkasten:

Honigbienen lieben die Vielfalt. Darum sind Gärten und Blumenkästen eine gute Futterquelle. Besonders gern mögen Bienen einheimische Blumen und Kräuter, die auch in einem Kasten sehr hübsch aussehen. Daher kennen wir die bekanntesten Honigarten: Lavendel-, Akazien-, Blüten oder Rapshonig. Und wenn euer Blütenkasten blüht, vergesst nicht, die Bienen beim eifrigen Nektarsammeln zu beobachten.

Ein Besuch in der Imkerei

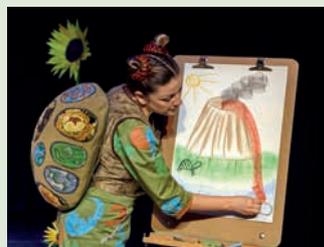
In Köln gibt es zwei Imkervereine, in denen die meisten Bienenzüchter*innen Mitglied sind. David Schneider, den wir gemeinsam mit seiner Frau Stephanie auf den Seiten 16 bis 18 vorstellen, präsentiert seine Bienen zum Beispiel in der Gemeinschaftsgrundschule Stenzelbergstraße. Die Jugendlichen der Jugendwerkstatt Köln in der Rhöndorfer Straße 6 betreuen auch gemeinsam mit ihrer Imkerin Bienenstöcke.



Das bebende Leben

CASAMAX Theater zündet mit „KAWUMM!“ sinnliches Erdenfeuerwerk

Werden, bestehen, vergehen, neu entstehen – auf einer unbekannten Insel sorgt der Ausbruch des Vulkans „Maxopaxotaxo“ für eine Katastrophe: Glühende Gesteinsbrocken, giftige Gase, dunkler Ascheregen, brennende Lava erobern das Land und lassen den Lebewesen nur die Chance zur Flucht.



Fotos: Nonnenmacher

Auch Schildkröte Allagi sieht sich unversehens mit der Zerstörung ihrer Heimat konfrontiert. Auf einem erkalteten vulkanischen Geröllbrocken findet sie sich im Meer wieder, das den leichten Bimsstein trägt. Auf ihrem Panzer gibt sich Ameise Vasilissa als Mitflüchtling zu erkennen. Zusammen treibt das ungleiche Paar über die See und steuert nach langer Irrfahrt eine fremde Küste an.

In einer einfühlsamen Performance verkörpert Schauspielerinnen Stella Veinoglou nicht nur die beiden Hauptdarstellerinnen, sondern übernimmt sämtliche Nebenrollen als Erzählerin, neugierige Kinderschar, Mutter sowie weitere Krabbler auf einer Reise ins Ungeheure. Die märchenhafte Story aus der Feder von Regisseurin Hille Marks lässt zwar Tiere wie Menschen sprechen, verbleibt jedoch nicht in der Romantik von Fabelwesen und deren Abenteuern. Mit unpräzisen Verweisen auf Umweltprobleme und Fluchtursachen erzählt „KAWUMM!“ in kindgerechten Worten von Hilfsuchenden, Freundschaften, Hoffnung, erreichbaren Zielen und den Naturgewalten, ohne belehrend zu wirken. Mit meisterhafter Körpergestik brilliert Veinoglou als schwerfälliges, altes Reptil ebenso wie als leichtgewichtiges, keckes Insekt, die trotz ihrer Unterschiedlichkeit zusammenfinden. Durch die Verwendung der Mehrsprachigkeit (Deutsch, Griechisch), den Einsatz von Gebärden sowie vor Ort entstehenden zeichnerischen Abbildungen der Geschehnisse wendet sich das Stück auch an eine Generation, die des Deutschen noch nicht so mächtig ist. Eine Geschichte, faszinierend wie das Leben. ■ td

INFOS

„KAWUMM!“

CASAMAX Theater,
Berrenrather Str. 177, 50937 Köln

Text und Regie: Hille Marks
Spiel: Stella Veinoglou
Gebärdencoaching: Isabel Faul,
Susanne Poetes

Länge: circa 60 Minuten
Altersempfehlung: ab 5 Jahren

Spieltermine:

18. Juni, 15 Uhr, 19. Juni, 10.30 Uhr,
weitere Termine folgen

Kartentelefon: 0221 44 76 61
www.casamax-theater.de

Erfolgreiche Unternehmer*innen aus dem Veedel

Moderne Einrichtung mit Wohnlichkeit verbinden

Zwei Generationen, ein Ziel: Wohn- und Esszimmer individuell, zeitgemäß und zum Wohlfühlen einrichten. Das ist das Credo der Familie Palmer, die auf der Luxemburger Straße das Einrichtungshaus [living] wohndesign betreibt. Seit 45 Jahren gibt es das Unternehmen, seit elf Jahren auch in Sülz, was die Veedelsbewohner*innen sehr zu schätzen wissen. INSülz hat mit Lina und Terry Palmer, den Gründer*innen des Unternehmens, gesprochen und mit ihren Kindern Tabea und Cassandre Palmer, die das Geschäft fortführen.

[LIVING]
WOHNDESIGN



Fotos: Nonnenmacher

Wann und wo wurde das Unternehmen gegründet?

Lina Palmer: Das Geschäft wurde 1978 in Plittersdorf/Bonn unter dem Namen Lina & Terry's Antiques gegründet. Wir haben mit einem kleinen Geschäft und einer gegenüber gelegenen Werkstatt angefangen.

Terry Palmer: Ganz zu Beginn war unser Kerngeschäft der Antiquitätenhandel von Jugendstil- und Gründerzeitmöbeln sowie die Restaurierung von antiken Möbeln.

Lina Palmer: Die Möbelstücke wurden zusammen mit Silberaccessoires, Schmuck, Blumengestecken und viel Liebe zum Detail präsentiert.

Terry Palmer: Wir haben damals das Geschäftliche mit dem Familiären verbunden, sind auf Antikmärkte nach England gefahren, haben schöne Einzelstücke eingekauft und im Anschluss meine Eltern besucht. Ich bin gelernter Bauzeichner und Schreiner, so konnte ich die Antiquitäten in meiner Werkstatt restaurieren und meiner Frau fertig für den Verkauf in den Laden stellen.

Lina Palmer: Nie stehen bleiben und mit der Zeit gehen war unser Motto. Wir wollten unseren Kund*innen immer etwas Neues bieten. So haben wir über die Jahre, wenn nötig, das Sortiment und die Stilrichtungen geändert. Von der Antikrestauration wandelte sich der Stil zu Laura Ashley, Country Style bis hin zu Shabby Chic. Der Markt für Antiquitäten war irgendwann gedeckt. Daraufhin haben wir den Fokus auf die modernen Möbel gelegt.

Terry Palmer: Auch räumlich gab es viele Veränderungen. Mitte der 1980er Jahre zogen wir nach Rüngsdorf in Bonn in ein Haus, was gleichzeitig Verkaufs- und Wohnraum war. 1998 eröffneten wir parallel einen zweiten Standort in Bad Breisig, einem schönen touristischen Ort direkt am Rhein. Zeitweise hatten wir fünf Ladenlokale. Peu à peu reduzierten wir diese, um uns 2012 auf den Standort Köln zu konzentrieren, die Stadt, die für die Möbelwirtschaft der Messeplatz in Deutschland ist.

Sie sind ein Familienunternehmen. Wann haben sich die Kinder entschlossen, das Unternehmen weiterzuführen?

Tabea Palmer: Wir sind in das Geschäft reingeboren und haben es, wenn man so will, von der Pike auf gelernt. Schon früh haben wir angefangen, im Geschäft auszuhelfen und mitzuarbeiten. Ich komme aus dem Tourismus, bin gelernte Reiseverkehrskauffrau und arbeite seit 2012 Vollzeit im Familienunternehmen.

Cassandra Palmer: Wir waren immer mittendrin. Ich habe das Gefühl, nie etwas anderes gemacht zu haben. Meine Ausbildung habe ich in der Möbelbranche absolviert. Im Anschluss habe ich zehn Jahre für ein Bonner Unternehmen gearbeitet. Dabei habe ich unter Einsatz von allen bekannten Markenherstellern und Designklassikern Einrichtungsplanungen für Gewerbe und Privat generiert. Auf der „Möfa“ [Möbelfachschule/Köln, Anm. d. Redaktion] habe ich den Studiengang zum staatlich geprüften Einrichtungsfachberater abgeschlossen. Danach habe ich zwei Jahre lang eine Dependance meines Ausbildungsbetriebes auf Sylt geführt. Hier habe ich hauptsächlich Ferienwohnungen und Zweitsitze eingerichtet. Dies war damals eine Art Testselbstständigkeit. Für mich war schon immer klar, dass ich irgendwann in das Familienunternehmen einsteigen werde.

Wie arbeitet es sich so zusammen als Geschwister?

Tabea Palmer: Wie das unter Geschwistern manchmal so ist ... Im ersten Jahr wurden wir hier und da auf die Probe gestellt, danach lief es wie am Schnürchen. Wir arbeiten heute, nach elf Jahren, gut und immer noch gern miteinander, es macht Spaß.



Naja, selbstverständlich ist das ja nicht ...?

Tabea Palmer: Das höre ich öfter, nicht viele können sich vorstellen, mit dem Bruder oder der Schwester zusammen zu arbeiten, doch es funktioniert.

Cassandra Palmer: Wenn es mal knallt, sind wir sicher schon mal weitaus ehrlicher als Kollegen untereinander und versöhnen uns auch schneller. Wir sind ein kleines, gut eingespieltes Team und haben zusammen mit unseren Mitarbeiter*innen Maïke Peter und Tim Siepman auch neben der Arbeit immer viel Spaß.

Lina Palmer: Es ist schön zu sehen, dass unsere Kinder das, was mein Mann und ich geschaffen haben, weiterführen.

Wann haben sich die Eltern zurückgezogen?

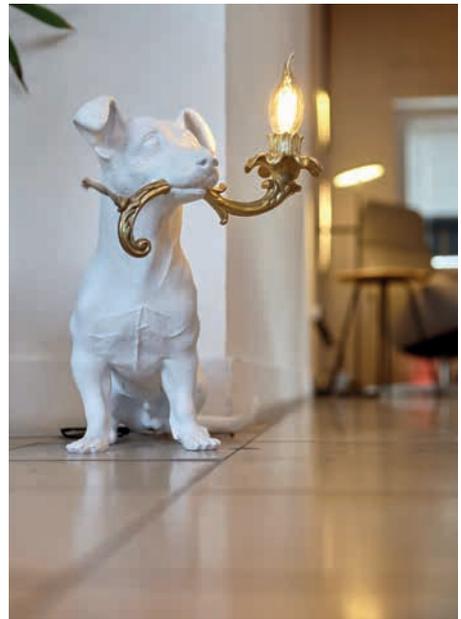
Cassandra Palmer: Das hatte viel mit Corona zu tun. Wir mussten uns verändern, denn die neuen Bedingungen forderten von uns neue Wege. Wir wollten unsere Eltern



VINCENT SHEPPARD frida - outdoor - leicht - geometrisch - modern

[living] wohndesign by terry palmer

www.living-wohndesign.de



schützen, und so haben sie sich mehr und mehr herausgezogen. Es war ein flüssiger Übergang, der durch die Pandemie vielleicht etwas beschleunigt wurde.

Sie haben voriges Jahr hier das zehnjährige Jubiläum gehabt. Wie sieht Ihre Bilanz zu der Zeit in Köln aus?

Tabea Palmer: Wir sind zufrieden und glücklich mit der Entscheidung, geschäftlich nach Köln gezogen zu sein. Über die letzten zehn Jahre haben wir unseren eigenen Einrichtungsstil entwickelt, indem wir das damalige Konzept der Eltern verändert und in eine modernere Sprache übersetzt haben. So hat sich unsere Linie, alles rund um das Wohn- und Esszimmer zu präsentieren, gefestigt.

Cassandra Palmer: Ich ziehe eine positive Bilanz, unser Konzept für Planungen von Wohn- und Arbeitsräumen ist aufgegangen. Wir bieten ganzheitliche Einrichtungen und einzelne Produkte an. Zum Beispiel gibt es Sofas mit einer Vielzahl verschiedener Elemente, Lederarten, Stoffen und unterschiedlichen Nähten. Dies bedarf einer eingehenden Beratung. Wir haben uns am Kölner Markt und der Nachfrage orientiert, da Köln nicht mit Bad Breisig gleichgesetzt werden kann.

Wie würden Sie denn heute das Credo von Living beschreiben?

Cassandra Palmer: Es ist uns wichtig, moderne Einrichtung mit Wohnlichkeit zu verbinden. Unsere Lieblingsmaterialien, wie naturbelassene Leder, Massivhölzer, Filz- und Wollbezüge, spiegeln sich in unserer Ausstellung wider. Wir kombinieren diese Materialien, um die Wärme aus den miterlebten Einrichtungsstilen in das Contemporary Design mitzunehmen und erlebbar zu machen.

Bieten Sie auch Einrichtungsberatung zu Hause an?

Cassandra Palmer: Einrichtungsberatung, ob zu Hause oder in unseren Räumlichkeiten, ist das Kerngeschäft unseres Schaffens. Wir erarbeiten Konzepte für Wohn- und Esszimmer, aber auch für Gastronomie, Büros oder Arztpraxen. Zuletzt haben wir mehrere Ferienhäuser in Holland, Portugal und auch in der Eifel eingerichtet.

Tabea Palmer: Ja, gern beraten wir unsere Kundinnen und Kunden auch in den eigenen vier Wänden. Alternativ können sie uns Fotos und einen Grundriss mitbringen, sodass wir einen Eindruck erhalten und bei der Konfiguration des neuen Möbelstücks oder der Einrichtungsplanung behilflich sein können.

Cassandra Palmer: Egal, wie gut die Räume und Bestandsmöbel beschrieben werden, ersetzt das nie den tatsächlichen Blick. Bevor wir anfangen können, benötigen wir ein Gespür für den Raum, denn wir beraten nicht nur zu einem Produkt, sondern auch dahingehend, dass sich beispielsweise das Sofa harmonisch in das bestehende Interieur einfügt.

Kann bei Ihnen auch nur ein Sofa, ein Tisch oder ein anderes Möbelstück gekauft werden?

Tabea Palmer: Selbstverständlich können auch nur Einzelprodukte erworben werden, es muss nicht immer eine komplette Möblierung sein. Kleinmöbel wie Beistelltische, Lampen, Kissen oder Accessoires haben wir größtenteils zur direkten Mitnahme vorrätig. Polstermöbel, Esstische oder andere Produkte werden nach individueller Konfiguration für unsere Kund*innen bestellt. Gern beraten wir zu den Möglichkeiten und der Vielfalt unserer Produkte.

Wie wählen Sie die Hersteller aus, von denen Sie Ihre Produkte beziehen?

Cassandra Palmer: Wir lassen uns auf internationalen und Hausmessen inspirieren. Die Manifestation unserer Hersteller hat sich in den elf Jahren hier in Köln entwickelt. Meine Schwester und ich



Fotos: Nonnenmacher

haben alle Epochen der Eltern mitgemacht und hatten schon immer den Blick in die Nische. Wir verzichten bewusst auf die großen Möbelmarken – wir halten uns aus diesem Markt raus. Wir wählen unsere Produkte nach drei Hauptkriterien aus und zeigen designstarke Möbel, die sich auf dem sogenannten Qualitätszenit befinden, also eine bestmögliche Verarbeitung haben und ohne große Marketingaktivitäten auskommen. Am liebsten besuchen wir Kleinstmessen und finden Produzenten mit individuellen Kollektionen.

Ist das das Rezept für Ihren Erfolg?

Cassandra Palmer: Wir glauben, die Mischung macht es. Wir haben Kund*innen, die uns über mehrere Stile treu geblieben sind. Das Schöne an unseren Produkten ist, dass diese zeitlos sind und sich durch die richtige Farb- und Materialauswahl bestmöglich kombinieren lassen. Dies erreichen wir nicht nur durch Möbel, sondern auch durch den gezielten Einsatz von Kunst- und Lichtobjekten sowie durch Teppiche, Kissen und Accessoires.



Wie kamen Sie eigentlich auf Köln?

Cassandra Palmer: Ich war auf der Möbelfachschule in Köln, mein Schulweg führte über die Luxemburger Straße. Häufig stand ich an der Ampel vor der Ladentür und schaute in das damalige Küchenstudio. Unterbewusst hatte ich schon immer ein Auge darauf geworfen, dies wurde mir erst klar, als ein guter Freund der Familie und langjähriger Mitarbeiter erzählte, dass dieses Landelokal frei werden würde. Nach der ersten Besichtigung war klar – das ist es.

Dass Sie nach Köln wollten, war aber klar?

Cassandra Palmer: Nein, nicht unbedingt, wir haben auch andere Ladenlokale besichtigt, beispielsweise in Bonn und Koblenz. Aber dieses Ladenlokal war und ist einfach perfekt für uns.

*Wo kommen Ihre Kund*innen den her?*

Tabea Palmer: Viele unserer Kundinnen und Kunden kommen aus dem Veedel. Darüber sind wir sehr glücklich, das ist auch mit ein Grund, warum wir uns hier in Sülz so wohlfühlen. Wir glauben, wir passen gut in dieses Veedel, und bekommen die entsprechende Resonanz. Natürlich haben wir auch Kundinnen und Kunden über Köln hinaus – etwa aus unserer alten Heimat Bonn und Bad Breisig, des Weiteren aus dem näheren Umland wie Aachen, Düsseldorf oder Koblenz. Aufgrund unserer Internetpräsenz erreichen wir Kunden aus ganz Deutschland und liefern über die Spedition europaweit aus.

Gibt es etwas, dass Sie an Ihrem jetzigen Standort in Sülz besonders mögen?

Cassandra Palmer: Das hatte viel mit Corona zu tun. Wir mussten uns verändern, denn die neuen Bedingungen forderten von uns neue Wege. Wir wollten unsere Eltern schützen und so haben sie sich mehr und mehr herausgezogen. Es war ein flüssiger Übergang, der durch die Pandemie vielleicht etwas beschleunigt wurde.

Wie kamen Sie eigentlich auf Köln?

Cassandra Palmer: Hier ist von allem etwas dabei: schöne Boutiquen, Cafés und Restaurants. Ich weiß gar nicht, wann ich das letzte Mal außerhalb von Sülz und Klettenberg unterwegs war. Mit Andrea Droemont, Ina May und ihren hochwertigen Produkten sowie Fitness First und dem Weisshaus Kino haben wir großartige Nachbar*innen und gemeinsame Kundschaft.

Tabea Palmer: Für unsere Branche haben wir in Sülz perfekte und verkehrsgünstig gelegenen Räumlichkeiten gefunden, sodass wir Wohnraumsituationen rund um das Wohn- und Esszimmer zeigen können.

Cassandra Palmer: Von der ersten Sekunde an fühlten wir uns gut aufgenommen. Wir sind Kölner geworden und lieben unser Veedel. Fast die ganz Familie wohnt mittlerweile in Sülz.

Vielen Dank für das Interview! ■ dm



INFOS

Literatur:

„Dass die Erde einen Buckel werfe“, Wolfgang Schiffer, Elif Verlag 2022, ISBN 978-3-946989-43-1, 55 Seiten, 18 Euro

„Türschwelenkinder: Über die Arbeit der Eltern“, herausgegeben von Wolfgang Schiffer und Dinçer Gücyeter, mit Textbeiträgen von 26 Autor*innen, Elif Verlag 2023, ISBN 978-3-9469-8968-4, 248 Seiten, 24 Euro

Lesproben:

www.wolfgangschiffer.wordpress.com
www.elifverlag.de

**WOLFGANG
SCHIFFER**

Fotos: Hoffmann

Wörter wie Stacheln

Lyriker Wolfgang Schiffer berührt mit Erinnerungen an eine vergessene Menschlichkeit

„... warum muss uns erst ein Virus zeigen / wie unerwünscht und überflüssig wir auf dieser Erde sind? / Warum stürzen wir / die wir uns nicht ändern wollen oder können / warum stürzen wir uns nicht aus eigener Einsicht und Kraft / wie wir es fälschlich von Lemmingen sagen / in den Tod? ...“



... fragt Wolfgang Schiffer in „Lamento und Eingeständnis“ aus seinem aktuellen Gedichtband „Dass die Erde einen Buckel werfe“. Seit nahezu 50 Jahren veröffentlicht der 77-Jährige Hörspiele, Prosa und Lyrik. Darüber hinaus widmet sich der Kosmopolit mit Wohnsitzen in Köln und Prag in Kooperation mit Künstler Jón Thor Gíslason der Übersetzung sowie dem Verlegen isländischer Gedichte. Seine eigenen nordischen Sprachkenntnisse seien dabei bescheiden, reichten jedoch aus, um sich in Island zu verständigen.

Nach Island auf einer Haferflocke

„Die Lyrik ist auf der Insel die wichtigste Kunstform, noch weit vor Musik oder Malerei. Bei einer relativ geringen Bevölkerung schreiben dort erstaunlich viele Menschen. Das hat sicherlich etwas mit der Witterung zu tun. Man befindet sich dort zu jeder Zeit inmitten der Naturgewalten. Man kann der Umwelt und ihren Erscheinungen nicht entkommen. Sie ist einfach da. Das ist in unseren zubetonierten Metropolen anders“, mutmaßt der gebürtige Nettetaler. Seine Leidenschaft für das Land geht demnach auf abgedruckte Sagen

zurück, die er als Kind auf Haferflocken-Verpackungen las. Spätere Reisen und die Bekanntschaft mit Literaturnobelpreisträger Halldór Laxness festigten die Beziehung mit dem europäischen Staat inmitten des Atlantiks.

Auch seiner eigenen Literatur ist der Atem der Elemente eigen. In den lyrischen Erzählungen und Versen werden die Leser*innen von essenziellen Stoffen und Ideologien begleitet: Erde, Wasser, Licht, Dunkelheit, Wachsen und Werden, wieder Verlassen, neues Finden, ewige Vergänglichkeit. „Da ist immer der Versuch, zu sagen, was mit Worten und der Stimme nicht mitteilbar ist.“ Der populären Idee einer notwendigen Verzweigung zur Schaffung seiner Werke erteilt Schiffer eine klare Absage: „Ach was! Das ist ein Klischee. Schreiben ist im Endeffekt vor allem harte Arbeit. Es ist nicht stimmungsabhängig. Die Frage ist: Was sind die Impulse? Früher war ich viel optimistischer. Heute bin ich melancholisch. Ich sehe nicht mehr viele Auswege für die Krisen auf unserem Planeten. Mensch zerstört die Natur und damit den Menschen. Das lässt ein positives Schreiben kaum mehr zu“, sagt Schiffer, der in seinem neuen Band dazu tendiert, der Wirklichkeit „Wörter wie Stacheln“ entgegenzuhalten. Die Reflexion des Einzelnen und die über lange Jahre währende Abwesenheit kollektiver Emotionen, etwa im Verbund der Familie, sprechen die Leserschaft unmittelbar an: „... jetzt wende ich den Kopf / beuge mich vor und schaue meiner Mutter ins Gesicht / sie lächelt / so scheint mir / und als ich sie frage / ob sie glücklich war / früher / mit ihrem Mann / meinem Vater / dem Zusammensein mit ihm / mit uns / da gewinnt ihr Lächeln an Wärme und sie sagt mit weichem Atem / wir hatten unser Leben / und ja / und ein Strahlen erhellt ihre Augen / es war auch Glück darin ...“ Und weiter: „... warum ist mir so / dass mir eine Frage nach Glück vorkommt wie eine grobe Unanständigkeit ...“, transferiert der einstige WDR-Redakteur die universalen Unsicherheiten des Individuums in die Gegenwart.

Eine unerwartete Regung

Wenn die Erde – gleich einem gigantischen gepeinigten Organismus – unerwartet einen Buckel werfen würde, könnte eine auf ihrem Rücken selbstherrlich thronende, richtungsbestimmende Spezies zu Sturz gebracht werden. Jener mehr oder weniger sympathische Gedanke offenbart sich auch als Allegorie für die Künste. Nur frei und selbstbestimmt können sie sich entfalten, um die wundersame Existenz der Arten abzubilden oder im gänzlich neuen Geiste für die Nichtsehenden zu beleuchten. Wolfgang Schiffer hat die Hoffnung auf diesen Moment noch nicht verloren. Seine Zeilen zittern in Flüssen, an Ufern, auf den Schwingen von Erinnerungen einer unerwarteten Regung entgegen. ■ td

„Ich sehe nicht mehr viele Auswege für die Krisen auf unserem Planeten. Mensch zerstört die Natur und damit den Menschen. Das lässt ein positives Schreiben kaum mehr zu.“

WOLFGANG SCHIFFER



BUSINESS | HOCHZEIT
PORTRAIT | EVENTS | KINDER

SOHO FOTOGRAFIE
SONJAHOFFMANN

SONJA HOFFMANN
FOTOGRAFIE
0179 298 06 04
0221 290 90 28

INFO@SOHO-FOTOGRAFIE.DE
WWW.SOHO-FOTOGRAFIE.DE

Lust auf Pflege?
Wir bilden aus!

- Ausbildung zur Pflegefachkraft
- Ausbildung zur/m Pflegefachassistent*in

Ein freundliches & kompetentes Team steht Euch zur Seite!

ALT & JUNG Der Pflegedienst in Sülz

Luxemburger Str. 328, 50937 Köln-Sülz || Telefon: 0221.9420230 || www.altundjungkoeln.de

Ruft an oder schreibt uns!

90 Jahre brune küchen

BRUNE
KÜCHEN

Bei brune küchen gibt es Grund zum Feiern. Das traditionsreiche Familienunternehmen feiert dieses Jahr seinen 90. Geburtstag. Seit seiner Gründung im Jahr 1933 hat das Traditions-Küchenhaus brune küchen schon den ein oder anderen Wandel vollzogen. Doch eins hat sich nicht geändert – seit 90 Jahren steht der Name brune küchen für Langlebigkeit und Beständigkeit.



Fotos: brune küchen

Die verschiedenen Standorte von brune küchen im Süzl der 1980er-Jahren (unten) bis zur heutigen Adresse in Hürth (oben) im Laufe der Jahrzehnte

1933 als Schreinerei von Wilhelm und Ida Brune in Köln-Sülz gegründet, wird brune küchen heute in der vierten Generation von Pascal Brune-Rütt geführt. In den vergangenen 90 Jahren ist viel geschehen – von der Schreinerei über das Möbelhaus bis hin zum Küchen-spezialisten. **1989** wurde die Entscheidung getroffen, die Kompetenz auf Küchen zu spezialisieren und findet bis heute tägliche Bestätigung. Auch die Neueröffnung des Geschäfts in Hürth-Efferen im Jahr **2014** zeigte sich als Glücksprüfung. So folgte **2020** die Verlagerung sämtlicher Geschäftsinhalte von Sülz nach Hürth. Dies vollendete den Umzug in die größeren und moderneren Räumlichkeiten. Dadurch konnten auch die Kompetenzen sämtlicher Mitarbeiter zusammengelegt werden – denn darin liegt eine der großen Stärken von brune küchen – in der Zusammenarbeit im Team aus erfahrenen und bestens ausgebildeten Küchenspezialist*innen. Gemeinsam arbeiten sie täglich daran, dass Kundenwünsche und -vorstellungen mit guter Sachkenntnis umgesetzt werden.



Seit Jahresbeginn **2022** liegt die Führung des Unternehmens nun in den Händen der vierten Generation. Der Sohn des bisherigen Inhaber-Ehepaares Heike Brune und Andreas Rütt hat brune küchen letztes Jahr übernommen. Nach der Ausbildung im elterlichen Betrieb und dem Besuch der Möbel-Fachschule Köln blickt Pascal Brune-Rütt nun bereits auf mehr als 15 Jahre Berufserfahrung zurück. Gemeinsam mit seinem Team aus langjährigen Mitarbeiter*innen, zu dem auch seine Ehefrau Isabella Rütt und weitere Familienmitglieder zählen, sieht Pascal Brune-Rütt selbstbewusst in die Zukunft. „Über viele Jahre erleben unsere Kund*innen die Freude an der spürbaren Qualität unserer Küchen, die sich an Nachhaltigkeit und Langlebigkeit misst“, verspricht Pascal Brune-Rütt. „Dies sind auch die Zutaten, um gut gerüstet und erfolgreich in die Zukunft zu gehen.“ ■

www.brune-kuechen.de

OPTIK DORN

Brillen | Kontaktlinsen



Let the Sun shine.

exklusiv bei

Optik Dorn

Inh.: Bettina Grueter-Wirth

Sülzburgstr. 76 | 50937 Köln

Telefon 0221 – 41 49 51

Mo.–Fr. 9–18.30 | Sa. 9–14 Uhr

K T R N .

KATRIN SCHÄFER
GOLDSCHMIEDEMEISTERIN

**GLAUBE, LIEBE,
HOFFNUNG**

Vertrauen ist Gold wert!
Gönn' dir ein
Stück Glück.



Termine nach Vereinbarung

Goldschmiedemeisterin Katrin Schäfer
Weyertal 40 | 50937 Köln-Sülz
T 0221 - 460 090 13
info@ktrn.de | www.ktrn.de



Ihre Druckerei

Digitaldruck

Buchbinderei

Copyshop

genuß hier



im Herzen von Sülz

www.hundt-druck.de



www.fitnessstreff-fuer-frauen.de

Telefon 42 75 74

Sülzburgstraße 104 (Innenhof)

**Kostenloses Probetraining
jederzeit möglich!**

jetzt auch mit Thai-Massage
täglich geöffnet



Luxemburger Str. 277

50939 Köln

0221 4064374

www.dielaufmasche.de



DIE LAUFMASCHE

Wäsche und Strümpfe



Herzlich willkommen bei uns in Hürth!

Vereinbaren Sie am
besten einen Termin
mit uns, damit wir
Zeit für Ihre Wünsche
haben.



brune küchen

brune küchen gmbh

Luxemburger Straße 118

50354 Hürth

(0 22 33) 96 8 96 00

info@brune-kuechen.de

www.brune-kuechen.de





Farben und Tapeten – eine Kombi mit Potenzial!

Natürlich weiß Malermeister **Jürgen Miehl**ing, was in puncto Farbe 2023 angesagt ist: Es sind vor allem Blau-, Lila- und Rottöne wie Magenta. Aber auch metallische Gold- und Silberschattierungen liegen voll im Trend! Viel wichtiger ist dem Bachelor Professional im Maler- und Lackierhandwerk aber, dass er ein Farbkonzept im Zuhause seiner Kund*innen umsetzt, welches perfekt zu der jeweiligen Person und Umgebung passt. Das können mal ganz kräftige Töne, aber auch leichte, pastellige Farbnuancen sein. Und was er noch weiß, ist, dass eine Kombi aus Wandfarbe und Tapete richtig viel Potenzial hat.

Wie es der Name verheißt, ist der **Maler- und Lackierbetrieb „Die Maler“** absolut kompetent, wenn es um das Thema Farben geht. Das Unternehmen ist aber ebenso der richtige Ansprechpartner, wenn es um das Gestalten mit Wandbelägen geht. Jürgen Miehling bezieht seine Tapeten von ausgewählten Anbietern wie Vescom, Texam oder Omexco, um nur drei aller namenhaften Firmen zu nennen, mit denen „Die Maler“ zusammenarbeiten.

Die natürliche und edle Wandbekleidungskollektion von Vescom ist riesengroß und umfasst mehr als 150 Vinyl- und Textildesigns in über 2.000 Farbtönen und Farbkombinationen. Und mit ihren digital bedruckbaren Fototapeten lassen sich eigene Ideen hervorragend umsetzen.

Elegant und natürlich im Design ist auch die Wandbekleidung des italienischen Herstellers Texam. Dessen aktuelle Kollektion „Sustainable“ besteht aus atmungsaktivem Glasgewebe, hat einen organischen Effekt und ist in Stil und Farbe von der Natur inspiriert.

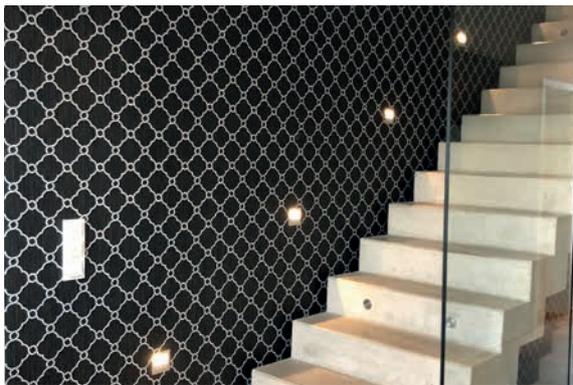


Fotos: Die Maler

Die belgische Marke Omexco begeistert mit gewebter und bedruckter Luxuswandverkleidungen aus Edelmetallen und Naturmaterialien. „Die Maler“ beziehen ihre Tapeten unter anderem auch über weitere namhafte Hersteller wie Eijffinger, Élitis und Arte.

So richtig zur Geltung kommt ein Wandbelag erst, wenn er von einer passenden Wandfarbe eingerahmt oder begleitet wird. Wer aktuell beispielsweise Lust auf Loungefeeling oder eine leichte Sommernote in den eigenen vier Wänden hat, ist gut beraten, Kontakt mit Jürgen Miehling und seinem Team aufzunehmen. Denn bei der Erarbeitung einer passenden Tapeten- und Farbkombination, inklusive Bemusterung, sowie der finalen Umsetzung im eigenen Zuhause sind „Die Maler“ in jedem Fall der richtige Partner im Veedel! ■

www.die-maler-koeln.de





Umzüge für Generationen!

Der Wandel zieht sich wie ein roter Faden durch unser Leben. Wir kommen an, richten uns ein, fühlen uns wohl. Einige Jahre später hat sich unser Leben verändert, wir ziehen weiter, vergrößern oder verkleinern uns, nehmen von dem Alten Abschied und begrüßen das Neue.



Fotos: Archiv

Schon Willi Hövel, der Begründer der Firma **Willi Hövel Möbeltransporte GmbH**, hat immer gesagt: „Wir Menschen ziehen im Schnitt alle sieben Jahre um!“ Nach über 60 Jahren Familienunternehmensgeschichte können die heutigen Geschäftsführer*innen, Tochter **Karolin Krause-Hövel** und ihr Mann **Detlef Krause**, jene These nur bestätigen. Denn sie organisieren Umzüge für Generationen! „Zunächst unterstützen wir junge Menschen auf dem Weg in ihre erste eigene Wohnung, später ziehen sie mit ihrer*m Partner*in zusammen. Mit den Kindern erfolgt dann oft der Umzug in eine noch größere Wohnung oder in ein Haus. Sind die Kinder dann ausgezogen, verkleinert sich das Paar wieder, und im letzten Lebensab-

schnitt erfolgt der Umzug in ein Seniorenheim oder eine seniorengerechte Wohnung“, berichten die beiden.

Dass Kund*innen dem Sülzer Unternehmen Willi Hövel Möbeltransporte GmbH so treu bleiben, liegt aber nicht nur an Leistungen wie dem Ein- und Auspackservice oder dem Ab- und Aufbau aller Möbelsysteme und daran, dass nach einer Vor-Ort-Besichtigung immer eine Festpreisgarantie folgt, sondern an der vertrauensvollen Beziehung, die das Paar zu seinen Kund*innen pflegt. Heute, morgen und garantiert auch übermorgen! ■

www.moebelspedition-hoevel.de

www.moebelspedition-hoevel.de



Erfrischende Idee fürs Bad - wasserbeständiges Laminat

Während eine neue Wandfarbe recht schnell frischen Wind in den Wohnraum bringen kann, ist es bei gefliesten Bädern deutlich komplizierter, eine effektvolle Veränderung herbeizuführen. Für alle, die sich dennoch frischen Wind für ihr Badezimmer wünschen, hat **Heinz Kirion** von **Parkett Kirion** eine wirkungsvolle Gestaltungsidee!



Laminat im Bad? Das war lange Zeit nicht möglich, denn über kurz oder lang ist das Material in Kontakt mit zu viel Feuchtigkeit aufgequollen. Unser Bodenexperte Heinz Kirion von Parkett Kirion weiß, dass es dafür inzwischen eine innovative Lösung gibt. „Wir verlegen in Feuchträumen wie Bad oder Küche auf Wunsch der Kund*innen wasserbeständiges Laminat von QUICK-STEP. Denn im Gegensatz zu herkömmlichem Laminat kann durch die Fugen der wasserabperlenden HydroSeal-Beschichtung keine Feuchtigkeit eindringen“, informiert der Inhaber des seit 1956 in Sülz-Klettenberg ansässigen Traditionsunternehmens. Struktur und Optik des wasserbeständigen Laminates gleichen einem Holzfußboden und sind außerdem extrem widerstandsfähig und kratzfest. Heinz Kirion erklärt, dass wasserbeständiges Laminat gerade in Mietwohnungen eine praktikable Möglichkeit ist, dem Badezimmer neue Frische zu verleihen. Denn beim Auszug kann dieses recht einfach von den darunter liegenden Fliesen abgelöst und wieder entfernt werden.

Egal, welche belebende Bodenveränderung Ihnen vor-schwebt: Nach Terminvereinbarung können Sie sich gern daheim oder im Showroom auf der Luxemburger Straße 348 von dem erfahrenen Team beraten lassen. ■

www.parkett-kirion.de



Fotos: Nonnenmacher

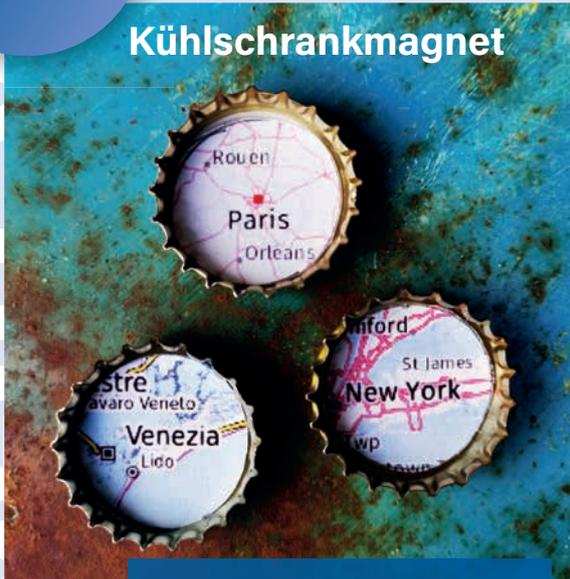
DIY-Tipp für den Sommer

Sehnsuchtsorte für zu Hause

DO IT YOURSELF

Sommer, Sonne, Fernweh! Dieses Jahr haben Sie leider keine Urlaubsreise geplant? Dann holen Sie sich Ihre Sehnsuchtsorte als Kühlschrankmagneten einfach nach Hause! Und für all die anderen, deren Sehnsuchtsort Nummer eins Köln ist, haben wir uns auch eine schöne Bastelidee überlegt: Köln im gestickten Herzen!

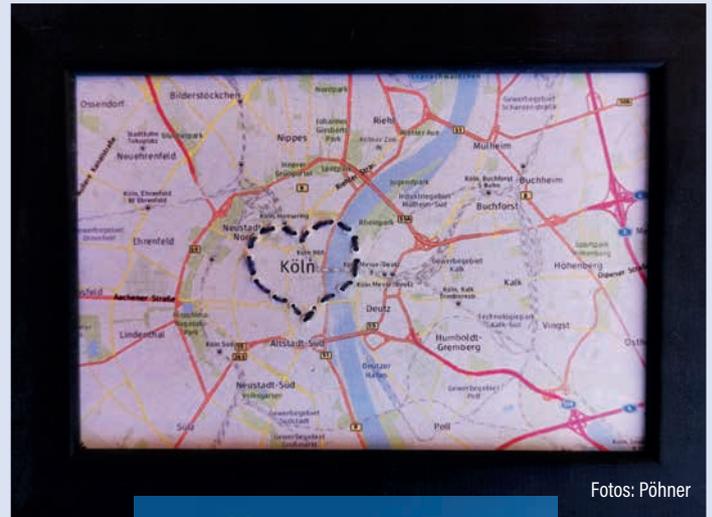
Kühlschrankmagnet



Material:

- alte Landkarte (falls nicht vorhanden, funktionieren auch ausgedruckte Bildausschnitte eines Routenplaners)
- Kronkorken plus zugehörige leere Flasche aus ungefärbtem Glas
- Bleistift
- Schere
- Bastelkleber
- kleiner Magnet
- Sekundenkleber

Köln im gestickten Herzen



Fotos: Pöhner

Material:

- Kartenausschnitt von Köln
- Bilderrahmen
- Bastelkleber
- Pappe
- Bleistift
- Sticknadel
- Radiergummi
- Stickgarn

SO GEHT'S

01 Zu Beginn suchen wir auf einer alten Landkarte nach einem Sehnsuchtsort, den wir auf unserem Kühlschrankmagneten verewigen wollen.

02 Um den jeweiligen Ausschnitt des Sehnsuchtsortes exakt bestimmen zu können, wird ein kleiner Trick angewendet: Dafür die leere Flasche über Kopf auf den ausgewählten Sehnsuchtsort stellen, von oben durch den Flaschenboden schauen und verrücken, bis der Ausschnitt exakt passt.

03 Dann nutzen wir den Flaschenhals als Schablone und kreisen unseren Sehnsuchtsort mit einem Bleistift ein.

04 Nun kann der kleine Kreis ausgeschnitten und mit Bastelkleber in den Kronkorken geklebt werden.

05 Jetzt fehlt auf der Rückseite nur noch ein kleiner Magnet, den wir mit Sekundenkleber anbringen. Wie immer ist beim Kleben mit Sekundenkleber Vorsicht geboten!

01 Zunächst schneiden wir einen Kartenausschnitt von Köln aus, der in unseren Bilderrahmen passt, und kleben diesen auf ein Stück Pappe.

02 Im Anschluss zeichnen wir mit Bleistift ein Herz um Köln, stechen entlang der Linie in kleinen Abständen Löcher in das Herz und radieren die Linie wieder weg.

03 Jetzt kann das Herz mit Stickgarn im Heftstich (hoch, runter, hoch, runter) umrandet werden.

04 Am Schluss auf der Rückseite gut verknoten, in den Rahmen legen und fertig! ■ ap

Goldschmiede TINA THEVES



Wertvolle Vitamine



Zülpicher Straße 315 · 50937 Köln · Telefon 0221 2 82 96 -315 · www.goldschmiede-tina-theves.de

„Die Maler“
J. Miehlung · Meisterbetrieb

Jürgen Miehlung
Inhaber

Tel. 0221 / 222 75 50

Fax 0221/ 276 27 06

Kaygasse 7 • 50676 Köln

Planung & Durchführung sämtlicher Malerarbeiten
Verkauf von Farben & Tapeten
Fassadengestaltung
Griffschutz
Dekorative Maltechniken
Bodenverlegung
Schimmelbeseitigung
www.die-maler-koeln.de



ELEKTROTECHNIK schildgen

Elektrotechnik Schildgen GmbH
Zülpicher Strasse 311
50937 Köln

Telefon: 0221 - 418173
www.schildgen.de
E-Mail: hallo@schildgen.de

Kirion
Parkett
Bodenbeläge

Heinrich Kirion GmbH
MEISTERBETRIEB
Luxemburger Straße 348,
50937 Köln
Telefon (02 21) 46 17 56
Telefax (02 21) 46 66 22
www.parkett-kirion.de

**Seit 60 Jahren
Facherfahrung...**

Parkett
Stab-, Mosaik- und Fertigparkett
Musterböden • Massivdielen

Bodenbeläge
Teppich • PVC • Laminat
Design-Bodenbeläge

24h 02238 - 6777 Jörg Jaerling



Heizung



Sanitär



Kanalarreinigung



Solar

Gutes Wasser für Köln

Mit einer Weichwasseranlage von BWT AQA sorgt man im ganzen Haus für kalkfreies, seidenweiches Perlwasser, das stets in ausreichenden Mengen zur Verfügung steht.

- keimfreies, hygienisches Wasser aus jedem Wasserhahn
- samtweiches Wasser beim Duschen und in der Badewanne
- wartungsarme Anlage geeignet für ein bis vier Wohneinheiten

Foto: BWT



**Einbau, Wartung
und Service**

Rhein-Erft-Kreis
02238 - 6777

Köln
0221 - 97 58 99 50

Köln-Süd
02236 - 38 06 46

Jörg Jaerling

Adolf-Kolping-Str. 8
50129 Bergheim
info@jaerling.de
www.jaerling.de



Fotos: Nonnenmacher



Damit der Ausflug ins Schwimmbad oder an den See rund wird ...

... ist Proviant unerlässlich. Ein Picknickkorb von Rewe Richrath, gefüllt mit lauter guten Sachen, ist dafür genau das Richtige. **Lars Walbrecht** von **Rewe Richrath** schlägt zum Beispiel folgende Produkte vor:

Der fruchtig üppige Bio-Roséwein „Love & Hope“ vom Weingut St. Antony in Rheinhessen ist sommerlicher Trinkspaß in Vollendung. Dazu für alle, die lieber Bier trinken, ein obergäriges naturtrübes Richraths Landbier, das in einer Privatbrauerei in Korschenbroich gebraut wird. Für junge Ausflügler*innen ist der aus Äpfeln der Region hergestellte leckere Apfelsaft von Lindenhof sehr empfehlenswert.

Schwimmen und Wassersport machen hungrig: Deshalb sind das knusprige Wurzelbrot von Richrath, der cremige Ländle-Bio-Heumilch Camembert aus dem Bregenzer Raum und die würzigen Landjäger aus

Richrath's Landmetzgerei ideal und köstlich als Verpflegung für diese Gelegenheiten. Vegane und palmölfreie Seetang-Crispies von Mi-tsu-ba schmecken hinterher genauso gut wie die Schokolade von John Doodle, etwa in der Variante Milk Sweet & Salty Nuts. Frisches Obst rundet das Ganze ab und ist außerdem gesund – deshalb dürfen süße Weintrauben von San Lucar und aromatische Erdbeeren aus der Region im Picknickkorb nicht fehlen.

Sie können gleich vor Ort im Markt in der Rhöndorfer Straße einen der dort vorhandenen Körbe nehmen und ihn mit Ihren persönlichen Favoriten füllen. Lassen Sie sich von dem vielfältigen Sortiment bei Rewe Richrath inspirieren. ■

www.rewe-richrath.de



- Planung und Ausführung sämtlicher Elektroarbeiten für Haushalt und Gewerbe
- Altbausanierung
- Neubauinstallation
- EDV Verkabelung
- Kabel-TV-Anlagen

Nikolausstraße 114 · 50937 Köln · Telefon 0221 / 941 73 63 · Telefax 0221 / 941 73 64



Sommer, Sonne, Sport- und Badespaß im Westen von Köln

Was gibt es Schöneres, als an heißen Tagen schwimmen zu gehen oder sich beim Wassersport abzukühlen? Im Westen von Köln gibt es dafür einige gute Möglichkeiten. Ein Ausflug dorthin ist wie ein Tag Urlaub vor der eigenen Haustür. Von Sülz und Klettenberg ist es zu einigen Seen mit dem Fahrrad oder dem Auto nicht weit. Mit öffentlichen Verkehrsmitteln geht es leider nicht immer so gut. INSülz stellt vier von ihnen vor.

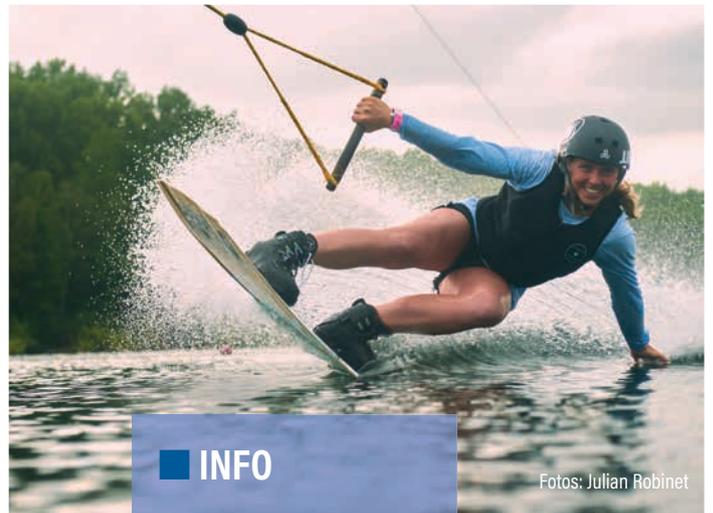
Wassersport und kostenloses Schwimmen am Bleibtreusee

Der Bleibtreusee ist einer Seen im ehemaligen Braunkohleabbaugebiet südwestlich von Köln in der Nähe der Städte Brühl, Hürth und Ertstadt im Rhein-Erft-Kreis. Er entstand 1973 und ist Teil des Naturparks Rheinland. Vom Kölner Westen erreichen Wassersportfans den See in 45 Minuten mit dem Fahrrad und in 20 Minuten mit dem Auto. Mit öffentlichen Verkehrsmitteln dauert es über eine Stunde.

Er ist einer der wenigen See, die zum Schwimmen, Windsurfen, Stand-up-Paddling und Wasserski sowie Wakeboarding freigegeben sind. Der Zutritt zum Strandbad ist kostenlos – baden macht hier der ganzen Familie oder dem Freundeskreis Spaß. An der Strandbar ist auch für das leibliche Wohl gesorgt mit Getränken und kleinen Snacks. Für einen sommerlichen Schwimnmittag muss man nur Parkgebühren bezahlen, wenn man mit dem Auto kommt.

Besonders beliebt ist der Bleibtreusee bei allen, die außer Schwimmen noch andere Wassersportarten lieben oder sie einfach mal ausprobieren wollen. An zwei verschieden großen und langen Bahnen kann Wasserski oder Wakeboard gefahren werden. Dann ist auf dem Wasser richtig was los, und die Action macht auch denen Spaß, die einfach nur zuschauen bei den Anfängerfehlern oder den akrobatischen Einlagen der geübten Sportler*innen. Auch Stand-up-Paddling erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Schwimmen und Wassersport geschehen auf eigene Gefahr.

Alle Ausrüstungsgegenstände können vor Ort gemietet werden – man kann aber auch mit eigenen Boards oder Neoprenanzügen kommen. Tickets für Wasserski und Wakeboarding kann man online reservieren.



Fotos: Julian Robinet

INFO

Wasserski-Bleibtreusee GmbH & Co. KG

Bleibtreuseeweg 1
50321 Brühl
Tel. 02232/22681

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr.: 14.30–20.00 Uhr
Sa.-So.: 12–20 Uhr

Alle weiteren Infos unter
www.wasserski-bleibtreusee.de





seit  1886

DEUTSCH BESTATTUNGEN

Münstereifeler Str. 43 • 50937 Köln
TEL. 0221 - 9 440 550
www.deutsch.koelner-bestatter.de

WENN DER MENSCH
DEN MENSCHEN BRAUCHT.



>> Der Otto-Maigler-See: Relaxing pur

Auch der Otto-Maigler-See in Hürth ist durch den Braunkohleabbau entstanden und seit 1977 für die Öffentlichkeit zugänglich. Hier kann man surfen, rudern und segeln – mehrere Vereine haben hier ihre Clubheime. Und dann gibt es noch das Strandbad, das sich immer größerer Beliebtheit erfreut. Den See erreicht man von Sülz und Klettenberg aus in etwa 40 Minuten mit dem Fahrrad und in etwa 20 Minuten mit dem Auto. Es gibt hier einen großen Parkplatz. Mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist es leider ziemlich umständlich.

Von Mitte Mai bis Mitte September ist diese Freizeitoase täglich geöffnet. Baden im kühlen Wasser, Liegen am sauberen Sandstrand, Spaß auf dem Kinderspielplatz oder beim Beachvolleyball – all das ist hier möglich. Auf der Seeterrasse gibt es eine Vielfalt von Snacks und ganzen Mahlzeiten von der Bratwurst bis hin zu Pastagerichten. Etwas Besonderes ist der OMS Beachclub. Hier weht ein Hauch von Ibiza durch das Strandbad mit weißen Zelten und komfortablen Sitzmöbeln.

Außerdem gibt es die ganze Saison über viele Veranstaltungen: von Betriebsfesten, Hochzeiten, Yogaevents, Partys mit Livemusik sowie Sportevents bis hin zur Kölschen Nacht mit Spitzenkräften des Kölner Karnevals und mehreren Tausend Besucherinnen und Besuchern. Wassersport ist im Bereich des Strandbades nicht erlaubt, auch kein Stand-up-Paddling – dafür müssen andere Bereiche des Sees aufgesucht werden.

auch kein Stand-up-Paddling – dafür müssen andere Bereiche des Sees aufgesucht werden.



Foto: Dirk Loerper



Fotos: Familienbad „De Bütt“

INFO

De Bütt Familienbad & Sauna in Hürth

Sudetenstraße 91
50354 Hürth
Tel. 02233/750 00

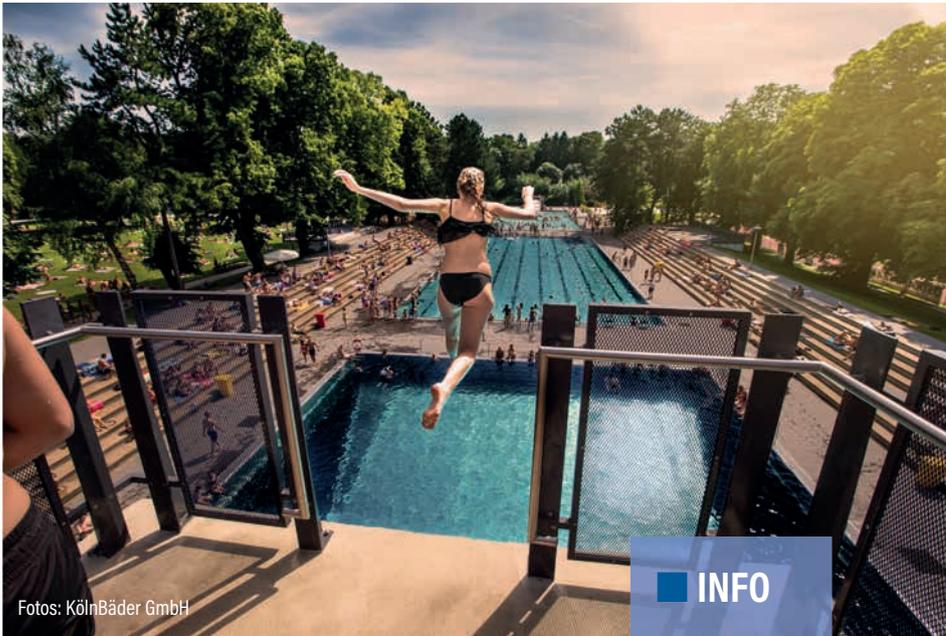
Infos und Öffnungszeiten:
www.familienbad.com

Badevergnügen in angenehmer Atmosphäre

Nicht weit weg vom Otto-Maigler-See, im Hürther Stadtteil Alstädten-Burbach, ist das Familienbad „De Bütt“ eine Oase für alle, die lieber in einem Schwimmbad baden anstatt in einem See. Mit dem Bus erreicht man De Bütt von Sülz und Klettenberg in etwa 35 Minuten, mit dem Fahrrad braucht man etwa ebenso lang, und mit dem Auto sind es etwa 20 Minuten Fahrt.

Die Besucher*innen erwarten ein umfangreiches Badevergnügen: Es gibt wohltemperierte Nichtschwimmer- und Babybecken, Sportbecken und ein Erlebnisbecken mit Strömungskanal, Nackenduschen und Bodensprudler im Innenbereich. Das ganzjährig betriebene Außenbecken lockt mit Schwall- und Massagedüsen, einem Whirlpool mit Farbwechsel und einer 36 Meter langen Wasserrutsche.

Ob als Single, Paar oder Familie: Hier kann man es sich einen ganzen Tag gut gehen lassen in entspannter und persönlicher Atmosphäre. Abwechslung und Erholung sind garantiert, vor allem wenn man auch den Saunabereich, das Massageangebot und die Gastronomie des Familienbades nutzt.



Fotos: KölnBäder GmbH

INFO

Stadionbad
 Olympiaweg 20
 50933 Köln
 Tel. 0221/279184-0
 Öffnungszeiten
 und Eintrittspreise:
www.koelnbaeder.de

Seit Generationen beliebt: das Stadionbad

100 Jahre wird das Stadionbad dieses Jahr alt. Es liegt mitten im Sportpark Müngersdorf. Seit seiner technischen und optischen Umgestaltung 2009 ist das Stadionbad ein Freibad mit modernem Standard und historischem Charme. Mit dem Fahrrad ist man in 20 Minuten da: Mit dem Auto braucht man eine Viertelstunde und mit öffentlichen Verkehrsmitteln etwa 40 Minuten von Sülz und Klettenberg aus.

Ein großes Schwimmerbecken mit Sprungtürmen lädt die sportlichen Schwimmer*innen ein. Becken mit Geysiren, Strömungsanlage und Massagedüsen erfrischen die Badegäste, und eine Breitrutsche erfreut Jung und Alt. Wer möchte, kann sich hinterher auf den Tribünen von der Sonne trocknen lassen oder es sich auf der großen Liegewiese bequem machen. Für die Pänz gibt es ein Kinderplanschbecken mit Rutsche, Schiffchenkanal und Sonnensegel und einen Spielplatz. Sportlich Aktive können sich auf dem Beachvolleyballplatz, an Tischtennisplatten und Basketballkörben austoben. Kleine Imbisse und Getränke sind im Kiosk des Freibades erhältlich.

Auf dem weiten Areal finden sich an heißen Sommertagen schon mal 6.000 Besucher*innen ein, an normalen Tagen sind es 2.500 bis 3.000. In der Saison besuchen zwischen 150.000 und 250.000 Menschen das beliebte Bad, das seit 2012 auch ein Hallenbad und eine Saunalandschaft zu bieten hat.

Das Stadionbad sucht zurzeit noch Saisonkräfte – wer Interesse hat, kann sich dort gern melden. ■ dm



HALT DIE SPUR!

Familienbad De Bütt · Sudetenstraße 91 · 50354 Hürth
 Tel.: 0 22 33 / 75 000 · www.debuett.com

De Bütt
 Familienbad & Sauna
 Harth

Gesunde Etagen machen glücklich...

2x die Woche schaffen wir immer... tolle Betreuung

Nach Knie-OP beweglich...

Schwangerchaftserfolge wie weg...

gesunde etagen
 gesund werden – gesund bleiben

Gesunde Etagen
 Berrenrather Straße 230 · 50939 Köln
PhysioFit: Tel. 4 75 83 98
PhysioTherapie: Tel. 4 75 87 90
 E. Spieler
www.gesunde-etagen.de

Wir freuen uns, Sie zu einem kostenlosen Probetraining begrüßen zu dürfen.



Gemeinsam mehr erleben 50+

**Wir bieten ein umfangreiches
 Bewegungs-, Bildungs-, Kultur- und
 Freizeitangebot**

Engagieren Sie sich auch ehrenamtlich bei uns.
 Wir freuen uns auf Sie!

KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center, Luxemburger Str. 136 · 50939 Köln-Sülz,
 Telefon: 0221 42 10 23 30, info@koelner-senioren.de, www.koelner-senioren.de
 Bürozeiten: Montag - Freitag 09:30 - 12:30 h

OPTIK
DORN

Schutz für die Augen – damit man die Sonne genießen kann

Ob auf dem Rad oder dem Motorroller, beim Wandern oder beim Wassersport: Die richtige Brille schützt die Augen vor dem gleißenden Sonnenlicht und hilft dabei, gut zu sehen.

Augenoptikermeisterin Bettina Grueter-Wirth von **Optik Dorn** hat für diesen Zweck die optimalen Sportbrillen in ihrem Angebot.

Richtig cool sind die Modelle von evil eye, etwa das schnittig-sportive in Knallrot mit Schwarz oder das sanftere in transparentem Rauchblau mit grünen Bügelenden. Sie sind ergonomisch geformt, beschlagfrei und vor allem individuell anpassbar. So kann zum Beispiel die Neigung des Bügels eingestellt werden, dass sie etwa bei der gebückten Haltung von Rennradfahrer*innen trotzdem anliegt. Auch die Nasenstege sind anpassbar auf breitere oder schmalere Nasen. Wer es gedeckter mag, kann zu den aerodynamisch geformten Sportbrillen von Opti Swiss greifen, die sich in diesem Sommer in matten Tönen wie Olivgrün, Mattblau oder Mattorange präsentieren. „Für das optimale Sehen empfehle

ich die Clips mit den individuell geschliffenen Korrekturgläsern hinter den Sonnenschutzscheiben“, erläutert die Inhaberin, „dann habe ich nicht nur den Sonnenschutz, sondern auch noch meinen normalen Sehkomfort.“

Wem es nicht um den Sonnenschutz beim Sport geht, sondern um eine Sonnenbrille für alle Zwecke, der kann bei Optik Dorn aus der Kollektion in modischem Pariser Design der dänischen Firma Woow wählen. Zum Beispiel das extravagante Modell mit der weiß marmorierten Fassung und gelben Cateye-Akzenten oder das mit dem sommerlich intensiv blauen Rahmen und den charakteristischen, sehr runden Gläsern. ■



www.optik-dorn.de

TINA
THEVES

Sommerfrische Früchte

Knackig frisch, aber nicht zum Essen, sondern zum Schmücken. Etwas Neues, etwas Einzigartiges, etwas Verspieltes. Dieser Aufgabe stellten sich die beiden **Goldschmiedemeisterinnen Tina Theves und Laura Mennigen**.

Dabei herausgekommen sind sommerfrische Früchte, allerlei Tierchen und bunte Blümchen. Aus kleinen Edelsteinkügelchen, zum Beispiel aus Granat, Peridot, Karneol, Chromdiopsid, Iolith und Achat, werden die Motive gefädelt, verschlungen, gezogen und unter anderem zu Heidelbeeren, Kirschen, Orangen, Kölner Sittichen, Glücksschweinchen oder Anemonen geformt.

Der Vielfalt für Ohrhänger oder Kettenanhänger sind keine Grenzen gesetzt. Auswechselbar und für jeden Anlass geeignet, nicht nur für die nächste Gartenparty.

„Es macht viel Spaß und Freude, so etwas zu gestalten“, schwärmt Laura Mennigen. Geschickt kombiniert sie die kleinen Edelsteinkügelchen zu edlen Schmuckstücken. Schon beim Anblick der Kreationen im Schaufenster zaubern sie ein Lächeln auf viele Gesichter. Der Sommer kann kommen. ■

www.goldschmiede-tina-theves.de



**KATRIN
SCHÄFER**

„Wenn es sich einfach richtig anfühlt ...“

Endlich ist es wieder so weit. Der Frühling ist da, alles blüht, und die Sonne scheint. Verliebtheit liegt in der Luft. Genau der richtige Zeitpunkt, um einen gemeinsamen Termin in der **Goldschmiede Katrin Schäfer im Weyertal 40** zu vereinbaren.

Ob von der Anfertigung eines individuellen Verlobungsringes oder der gemeinsamen, sehr persönlichen Beratung für Trauringe, in dem seit bereits neun Jahren bestehenden Geschäft mit eigener Meisterwerkstatt ist man genau richtig. „Für mich ist es auch nach all den Jahren immer noch eine sehr besondere und ehrenvolle Aufgabe, Paare auf dem Weg in ihre gemeinsame Zukunft zu begleiten. Und das mit einem uralten Symbol der Verbundenheit“, schwärmt Katrin Schäfer. „Jedes Paar mit seinen ganz eigenen Wünschen und wundervollen Geschichten.“ Handgeschmiedete Ringe aus hochwertigen Edelmetallen wie feinstem Gelbgold, Weißgold oder – gerade besonders im Trend – Rosé- und Rotgold. Aber auch Silber, Platin und Palladium liegen bei der Goldschmiedemeisterin weiter hoch im Kurs. Ein Edelstein sowie eine persönliche Gravur runden schließlich die Anfertigung ab und unterstreichen die Einzigartigkeit der Ringe.

Da die Anfertigung zwischen vier und sechs Wochen dauern kann und eine Anprobe beinhaltet, um sicherzugehen, dass alles wie angegossen an den Fingern liegt, empfiehlt Katrin Schäfer unbedingt eine Terminabsprache. „In meiner persönlichen Beratung werden dabei die Vorlieben und individuelle Wünsche besprochen“, erzählt Katrin Schäfer mit einem freudigen Lächeln. „Es ist eine der schönsten Zeiten im Jahr für mich als Goldschmiedin.“

Da es immer wichtiger wird zu wissen, woher Dinge kommen, wie sie entstehen und was ihren Wert ausmacht, hat eine fachkompetente und vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen ihr und dem Trauringpaar höchste Priorität. So entstehen Begleiter fürs Leben, Symbole der Liebe und Schmuckstücke, die in guten und schlechten Zeiten daran erinnern, wie der gemeinsame Weg begonnen hat.

Dabei entstand mit vielen Paaren über die Geschäftsbeziehung hinaus eine freundschaftliche Verbundenheit. So berichtet einer ihrer Kunden: „Nachdem ich den Verlobungsring, wir dann gemeinsam unsere Trauringe und anschließend das erste Geschenk für meine Frau zur Geburt des Kindes bei Katrin habe anfertigen lassen, war es keine Frage, wohin es beim Taufgeschenk oder weiteren besonderen Anfertigungen gehen würde.“

Darum geht es der Goldschmiedemeisterin Katrin Schäfer: um Werte, Verbundenheit und Dauerhaftigkeit. ■

www.ktrn.de



Fotos: Nonnenmacher

LITTAU'S
HAIR & CARE



**Wir freuen
uns auf dich!**

Team Littau's

Blankenheimer Str. 46
50937 Köln

Telefon +49 221 413703
Mobil +49 1512 8104539
@ littaus_hair_and_care

Öffnungszeiten

MO - FR | 9.00 - 20.00 Uhr
SA | 9.00 - 15.00 Uhr
und nach Vereinbarung

GUTSCHEIN

Bei Vorlage dieses Gutscheins erhalten Sie **10 % Rabatt** auf unsere Dienstleistung.

Gültig bis 31. August 2023

Den Rabatt gewähren wir ausschließlich auf unsere Dienstleistungen und ist nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

Urlaub in der eigenen Stadt!

Tiny House Hotel am Rhein



Unser Doppelveedel im Herzen von Köln ist unser Zuhause. Es ist der Ort, an dem wir morgens aufwachen, unsere Kinder in die Schule bringen und nach Feierabend mit Bekannten ein Kölsch trinken gehen. Eben das Veedel, in dem wir leben. Aber was wäre, wenn wir Köln mal aus einer ganz anderen Perspektive betrachten würden? Wenn wir unser eigenes Zuhause als Urlaubsort ganz neu entdecken könnten? Das Tiny House Hotel am Wiesenhaus bietet hierfür eine ganz besondere Gelegenheit!

Wer sich auf das Sommerexperiment „Tiny House Urlaub am Rhein“ einlässt, kann direkt zu Beginn der Reise drei Vorteile genießen: Keine lange Anreise, keine vollen Autobahnen und kein großer Aufwand!

Denn das Tiny House Hotel befindet sich am Wiesenhaus, direkt hinter der Rodenkirchener Brücke im Kölner Stadtteil Poll. Alteingesessene Kölner*innen wissen vielleicht noch, dass es das „Luftbad“ Wiesenhaus bereits in den 1920er-Jahren gab. Ende der 1950er-Jahre war das Gelände ein beliebter Erholungsort mit Campingplatz und Gastronomiebetrieb.

Im Herbst 2019 haben Gary Meuser und Moritz Zielke, die einst beide in Sülz und Klettenberg zur Schule gegangen sind, das Wiesenhaus samt Campingplatz und Gastronomie mit einer innovativen Idee im Gepäck übernommen: den Erhalt des Wiesenhauses als Lebens- und Erholungsort in Kombination mit einem Tiny-House-Hotelangebot!

Der studierte Ökonom Gary Meuser konnte mit Projekten wie dem Aufbau eines nachhaltigen Hotels an der Nordsee schon einige Erfahrungen in der Hotelbranche sammeln. Moritz Zielke, der bis 2017 als „Momo“ in der Lindenstraße bekannt war, betreibt seit 2011 mit seiner Partnerin Wibke Schaeffer in Köln ein Studio für nachhaltige Architektur und ökologisches Design. Unter anderem entwirft und baut der studierte Designer Tiny Houses.



Der Verkauf des Campingplatzes schien der perfekte Zeitpunkt zu sein, um ein gemeinsames Projekt umzusetzen. Denn mit dem Gedanken, ein nachhaltiges Hotel in Köln zu eröffnen, hatten die zwei schon länger gespielt. Also zögerten sie nicht lange und nahmen die besondere Herausforderung an. Gary Meuser mit kreativem Unternehmergeist und Moritz Zielke mit dem nötigen Fachwissen zum Thema Tiny-House-Bau.

Welche Hindernisse in den Folgejahren auf die neuen Besitzer zu kommen würden, konnten sie zu diesem Zeitpunkt noch nicht ahnen. „Wir haben nach der Campingplatzübernahme innerhalb einer Woche gemeinsam mit der ‚Tiny Collective‘ aus Berlin ein Tiny House gebaut. Das hat richtig viel Spaß gemacht. Und darauf folgten dann leider Hochwasser und Corona“, schaut Gary Meuser in der Zeit zurück.

Zum Glück haben die beiden einen langen Atem bewiesen und ihr Projekt trotz aller Hürden nicht aufgegeben. Eine ganz besondere Unterstützung erfahren sie durch ihren Verwalter Hansi Statz, ohne dessen handwerkliches Können es schwer wäre, den Campingplatzalltag zu meistern.

Inzwischen befinden sich vier Tiny Houses auf dem Platz. Eine zusätzliche Wohneinheit bietet die liebevoll ausgebaute Ferienwohnung über dem Café im Wiesenhaus. Die beiden Campingplatzbesitzer könnten sich gut vorstellen, das Tiny-House-Angebot auf bis zu zehn Häuser zu erweitern.

Die Idee, dass Kölner*innen ihre Wahlheimat als Urlaubsort neu entdecken, ist ganz nach ihrem Geschmack: „Gerade gestern



habe ich mit einer Frau aus Mülheim telefoniert, die mit ihrer Familie bei uns im Tiny House ein verlängertes Wochenende verbringen möchte. Sie meinte: „Wir freuen uns schon auf das Abenteuer und die Reise von Köln-Mülheim nach Poll an den Rhein!“, erzählt Gary Meuser.

Jedes Tiny House trägt einen individuellen Namen und versprüht einen individuellen Charm. Was sie alle vereint, ist der direkte Blick auf den Rhein und die Lage zwischen schönem altem Baumbestand. „Häusen“ ist der Name des ersten selbst gebauten, 18 Quadratmeter großen Tiny Houses, in welchem insgesamt drei Erwachsene oder zwei Erwachsene mit zwei Kindern ihren Urlaub verbringen können.

Das kleinste Haus auf dem Platz trägt den Namen „Cube“. Die Grundfläche beträgt gerade mal zwölf Quadratmeter, hat dafür aber eine so große Fensterfront, dass man vom Wohnraum und Schlafzimmer aus das Rheinpanorama in vollen Zügen genießen



Fotos: Hoffmann

kann. Im „Cube“ können zwei Erwachsene oder ein Erwachsener mit einem Kind eine ganz besondere Auszeit vom Alltag genießen.

Vor Kurzem ist das Tiny House „Country“ dazugekommen. Es vermittelt, wie der Name schon verrät, Landhausatmosphäre. Die Holzfassade und auch die Holzverkleidung im Innenraum sind geflammt und wirken dementsprechend gemütlich-rustikal.

Aber was macht ein Urlaub in einem Tiny House am Rhein so besonders? Diese Frage zu beantworten fällt Gary Meuser nicht schwer: „An kaum einem anderen Ort in Köln kommt man dem Wasser und der Natur so nah wie hier. Wir haben einen sehr alten Baumbestand und liegen direkt am Landschaftsschutzgebiet Westhovener Aue. Wer in einem Tiny House übernachtet, wird erleben, wie geborgen und behütet man sich in diesen kleinen Häusern fühlt.“

Das Tiny House Hotel am Rhein ist auf jeden Fall für alle Kölner*innen eine Bereicherung, die sich auf das Abenteuer „Urlaub in der eigenen Stadt“ einlassen möchten. ■ ap

INFO

TIPP: CAFÉ IM WIESENHAUS ERÖFFNET WIEDER!

Ab dem 1. Juli öffnet das Café im Wiesenhaus unter neuer Leitung. Dann können sich nicht nur Campingplatz- und Tiny-House-Gäste, sondern auch alle anderen, die Lust auf ein wenig Urlaubsfeeling am Rhein haben, an frisch gebackenen Kuchen, Kaffeespezialitäten, erfrischenden Getränken und hausgemachten Speisen erfreuen!

KONTAKT:

www.wiesenhaus.koeln
Weidenweg 100, 51105 Köln
Telefon: 0221 89 99 677



Foto: Notermans

Wohnmobilsharing: Roadtrip von Sülz in die weite Welt

Per E-Mail erreicht die INSülz-Redaktion eine schöne Idee, die den Traum einer Reise in einem Wohnmobil tatsächlich wahr werden lässt. Beim Aufwachen macht man die Fenster oder Türen auf und genießt den Blick nach draußen.

Familie Notermans aus Sülz ist stolze Besitzerin zweier Wohnmobile – einem Kastenwagen Pumba und einem Alkoven Simba, die sich sowohl in der Stadt als auch auf dem Land und der Autobahn wohlfühlen. Ideal sind die Fahrzeuge für bis zu vier Personen, da es vier Schlafplätze und viel Stauraum gibt.

Das Tolle ist, noch bis Ende Oktober teilt Familie Notermans, die sonst auch immer gern gemeinsam mit ihren beiden Kindern die Freiheit der Urlaube im Wohnmobil genießt, die Fahrzeuge hier in der Sülz-Klettenberger Nachbarschaft.

Wer also Lust auf einen Roadtrip hat, findet dazu weitere Infos auf der Internetseite und kann von dort aus auch direkt Kontakt mit der Familie aufnehmen. Wir wünschen eine gute Reise! ■

www.pumbacamper.com

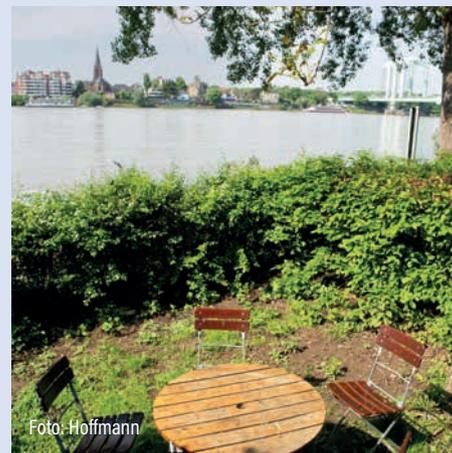


Foto: Hoffmann

INsicht

Sülz & Klettenberg: Termine im Sommer

KUNST
EVENT
GESELLSCHAFT
KULTUR
MUSIK
SENIOREN
SPORT
KIRCHE
THEATER
KINDER

JUN

KULTUR

Barbara Ruscher

(Bürgerzentrum Nippes, Altenberger Hof)
15. Juni, 20.00 Uhr

Mutter ist die Bestie

Oper Köln

8./10./13./16. Juni, 11.30-12.30 Uhr –
Kinderoper – Staatenhaus Saal 3

Der Teufel mit den drei goldenen Haaren/
Stefan Johannes Hanke

8. Juni, 18.00-21.10 Uhr – Staatenhaus Saal 1

10./14./16. Juni, 19.30-22.40 Uhr –
Staatenhaus Saal 1

Die Zauberflöte/W. Amadeus Mozart

11./18. Juni, 18.00-21.00 Uhr –
Staatenhaus Saal 2

15./21. Juni, 19.30-22.30 Uhr –
Staatenhaus Saal 2

Lucia di Lammermoor/Gaetano Donizetti

13. Juni, 19.00-19.30 Uhr und 20.30-21.00 Uhr –
Staatenhaus Maskenstatt

Gestrandet – Musiktheaterperformance des
Studierenden Projekts „Opera, Song & Scene“

22. Juni, 19.30-21.00 Uhr – Staatenhaus Saal 3

Schwanengesang

25. Juni, 18.00-20.00 Uhr

Opern-Air am Tanzbrunnen

Sülzer Abendmusiken – St. Nikolaus

18. Juni 2023, 17.00 Uhr

Feierliches Orgelkonzert an der Mühleisen-Or-
gel, Werke von R. Wagner, M. Dupré, M.E. Bossi,
O. Olsson u.a., Marius Maria Horstschäfer, Orgel

KUNST

Offene Ateliers Köln

Sülz & Klettenberg in der Zeit vom
8.-10. September

Anmeldezeitraum und weiter Infos für
Künstler:innen: 1.-30. Juni 2023 unter
www.offene-ateliers-koeln.de

KINDER

CASAMAX Theater

9./23./26. Juni, 10.30 Uhr

10. Juni 16.00 Uhr

I, Carus (ab 6 Jahren) – Halt dich fest an
deinen Flügeln. Ein Mythos für Nicht-
Schwimmer:innen und Flugexpert:innen

11. Juni, 15.00 und 17.00 Uhr

12./14. Juni 10.30 Uhr

Heimat A.T. (ab 10 Jahren) – Ein Solo
für heimatverbundene Menschen

16. Juni 10.30 Uhr;

17. Juni 20.00 Uhr zum letzten Mal!

Der Pakt (ab 13 Jahren) – Fa(u)st ein
Overkill für Sinnsucher*innen

18. Juni 15.00 Uhr

19. Juni 10.30 Uhr

Kawumm! (ab 5 Jahren) – Ein wunder-
voller Ausbruch in eine neue Welt für
mutige und ängstliche Menschen

30. Juni 10.00 Uhr

Ein Sommernachtstraum (ab 6 Jahren)
frei nach William Shakespeare
Ergebnispräsentation der Theaterakademie
4. Semester

GESUNDHEIT

Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)

1. März-30. August, 17.00-19.15 Uhr
Stillgruppe (Still- und Babytreff)

1. März-14. Juni, 17.30-18.30 Uhr

Pilates und Rückentraining

1. März-14. Juni,

17.45-9.00 Uhr & 19.00-20.15 Uhr

7. März-13. Juni, 18.00-19.15 Uhr

Gesundheitstraining an KG-Geräten
mit Rückenschulelementen

2. März-24. August, 9.00-10.15 Uhr,
10.30-11.45 Uhr (Onlinekurs), 15.30-16.45 Uhr,
17.00-18.15 Uhr

Fit 55 plus –

Gesundheitstraining für Ältere

2. März-24. August, 13.45-14.45 Uhr

Gesund und Mobil: Fit für 100

7. März-22. August, 9.30-10.30 Uhr
und 18.30-19.45 Uhr

Lungensportgruppe/COPD

7. März-13. Juni, 10.00-11.00 Uhr

Feldenkrais-Methode

7. März-13. Juni, 10.30-11.30 Uhr
und 19.45-20.45 Uhr

Rückentraining

7. März-22. August, 11.30-12.30 Uhr

Sturzprophylaxe –

für Menschen ohne Gehhilfe

7. März-13. Juni, 18.00-19.15 Uhr

Gesundheitstraining an KG-Geräten

mit Rückenschulelementen

9. März-15. Juni, 18.30-20.00 Uhr

9. März-15. Juni, 20.15-21.45 Uhr

Hatha-Yoga

9. März-15. Juni, 16.45-18.15 Uhr

Yoga für ältere Menschen plus 60

31. März-16. Juni, 11.30-12.30 Uhr

Rückenfitness mit/ohne Baby

VERSCHIEDENES

Kölner Senioren

jeden 1. Dienstag im Monat, 18.00–20.00 Uhr

Stammtisch: Offener Treff für das Mitein-
ander in der KSG und dem Veedel. Er
setzt Impulse für Projekte und Vorhaben,
fördert das gegenseitige Kennenlernen.

Montag–Freitag 9.30–12.30 Uhr

Scrabble: Sind Sie Scrabble-
Liebhaber*in und möchten mit anderen
Interessenten spielen, dann setzen Sie
sich mit uns in Verbindung!
Sülzer Treff 50+ im Uni-Center, 1. Stock,
Luxemburger Str. 136

Rosengartenteam Klettenbergpark

jeden Mittwoch von 15.00-17.00 Uhr und
jeden Donnerstag von 10.00-12.00 Uhr,
Treffpunkt Bauwagen Ecke Nassestraße/
Siebengebirgsalle

TanzZentrum

jeden Freitag 21.15–24.00 Uhr

Tanzparty –

Discofox, Walzer, Cha Cha Cha & Co.

jeden Sonntag, 16.00-18.00 Uhr

Tanzparty –

Discofox, Walzer, Cha Cha Cha & Co.

Brunosaal

5. Juni, 20.00 Uhr – Eintritt frei

„Sülz Klettenberger Köpfe“ – Zu Gast ist

Dr. George Arickal, einer der ersten
Aktivisten der Entwicklungszusammen-
arbeit mit Ländern des Südens

Café Lamerdin

12. Juni, 18.30 Uhr

Konzert-Abend – Der Q1 vokalpraktische
Kurs des Schiller-Gymnasiums stellt sich
musikalisch mit Hits der 70er Jahre vor

Garten-Praxis für Gestalttherapie

23. - 25. Juni, 16.00-18.00 Uhr

Ich werde wie ich bin – Chancen und
Risiken Selbsterfahrungsorientiertes
Intensivseminar in der Gruppe

28. Juni

Ich höre Ihnen zu – Was immer
Sie erzählen wollen. Was immer Sie
auf dem Herzen haben. Ich höre Ihren
Erlebnissen, Geschichten und Wünschen,
Ihrem Glück oder Unglück zu. Dieses
Angebot ist kostenlos und Sie sind
herzlich Willkommen. Nehmen Sie
Kontakt mit mir auf und vereinbaren Sie
eine verbindliche Uhrzeit.

Hildegard-von-Bingen Gymnasium

17. Juni, 11.00-15.00 Uhr

Social Festival - Sommerfest der SV
des Hildegard von Bingen Gymnasiums.
Der gesamte Erlös wird dieses Jahr an
die ARCHE gespendet! Alle Sülzer*innen
sind herzlich eingeladen

Schmitz und Kunzt

7. Juni, 17.30 - 19.00 Uhr

Lachyoga

7. Juni, 20.00 - 22.00 Uhr

Schreibwerkstatt Köln

9. Juni, 20.00 - 23.00 Uhr

Mit anderen Worten - Lesung

10. Juni, 15.00 - 18.00 Uhr

Risographie-Workshop

10. Juni, 19.00 - 21.00 Uhr

Kleidertausch Abend

11. Juni, 12.00 - 15.00 Uhr

Pflanzentausch

11. Juni, 16.00 - 18.00 Uhr

Repair-Café

11. Juni, 16.00 - 18.00 Uhr

Impro-Theater CreArtivo

14. Juni, 14.00 - 17.00 Uhr

Silberperlen Ü60 Café

14. Juni, 17.30 - 19.00 Uhr

Lachyoga

14. Juni, 19.30 - 22.30 Uhr

GUTes Kino

17. Juni, 11.00 - 13.00 Uhr

Kleidertausch

17. Juni, 14.30 - 15.30 Uhr

Risographie - Schnupper-Workshop

17. Juni, 19.00 - 23.30 Uhr

Konzert: The Roves (UK)

18. Juni, 13.00 - 15.00 Uhr

Offene Gesprächsrunde

18. Juni, 16.00 - 18.00 Uhr

Impro-Theater CreArtivo

21. Juni, 17.30 - 19.00 Uhr

Lachyoga

21. Juni, 20.00 - 22.00 Uhr

Schreibwerkstatt Köln

23. Juni, 14.00 - 17.00 Uhr

Näh-Workshop

24. Juni, 20.00 - 22.00 Uhr

Gig des PepelomaKwartetts

25. Juni, 12.00 - 15.00 Uhr

Risographie - Workshop

25. Juni, 16.00 - 18.00 Uhr

Impro-Theater CreArtivo

28. Juni, 14.00 - 17.00 Uhr

Silberperlen Ü60 Café

28. Juni, 17.30 - 19.00 Uhr

Lachyoga

TanzZentrum

18. Juni, 16.00 - 18.00 Uhr

Tanzparty mit Schwof-Café à Discofox,
Walzer, Cha Cha Cha & Co.
in gemütlicher Atmosphäre

Volkssternwarte

9. Juni, 20.00 Uhr

LIVE-Planetariumsvortrag:

Der Sternenhimmel über Köln
im Sommer

Vortrag: Südsternhimmel -

Eine 'Seh'-Reise von den Kanaren
bis Kapstadt

16. Juni, 21.00 Uhr

Vortrag: Südsternhimmel -

Eine 'Seh'-Reise von den Kanaren
bis Kapstadt

KIRCHE

Evangelische Freie Gemeinde -

Kölner Stadtmission

Jeden Sonntag 10.00 Uhr

Gottesdienst mit Kinderbetreuung
in 3 Altersgruppen

Internationale freievangelische

Gemeinde Sülz UBF e.V.

(Universität Bibelfreundschaft)

Jeden Sonntag 11.00 Uhr: Gottesdienst

Johanneskirche

10. Juni, 19.30 Uhr

Konzert RUHAMA + Projektchor

11. Juni, 11.00 Uhr

Kirchentags-Gottesdienst mit Vikarin

Judith Schaefer und RUHAMA-Ensemble

17. Juni, 20.00 Uhr

Konzert Klangfang

JUL

KULTUR

Kulturbunt

23./ 30. Juli, 14.30 - ca. 19.00 Uhr

Führungen mit „Kulturbunt Kunst und Kultur em Veedel“: ein Mix aus historischen und aktuellen Entdeckungen, verbunden mit einem Blick hinter die Kulissen von Künstlern u. Galeristen

KINDER

CASAMAX Theater

Theaterworkshops in den Sommerferien

für Kinder u. Jugendliche von 8 - 12 Jahren:

Workshop 1:

3. - 7. Juli, täglich 9.00-15.00 Uhr,

Gebühr: 195,-€/ erm. 175,-€

Workshop 2:

31. Juli - 4. August, täglich 9.00-15.00 Uhr,

Gebühr: 195,-€/ erm. 175,-€

CASAMAX Theater

1./2. Juli 15.00 Uhr

Ein Sommernachtstraum (ab 6 Jahren)

frei nach William Shakespeare - Ergebnispräsentation

der Theaterakademie 4. Semester

GESUNDHEIT

Praxis für Feldenkrais

Jeden 3. Samstag im Beethovenpark, 10.00-12.30 Uhr

Nordic Walking mit Feldenkrais

Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)

5. April - 7. Juni, 9.15-10.15 Uhr

17. April-3. Juli, 11.45-12.45 Uhr

Rückenfitness als Rückbildungs-Anschlusskurs
mit Baby

17. April-3. Juli, 12.45-13.45 Uhr

Rückbildung mit Kind

17. April-17. Juli, 14.00-15.30 Uhr

Ganzheitliches Gedächtnistraining

20. April-15. Juni, 10.00-13.00 Uhr

28. April-23. Juni, 15.00-18.00 Uhr

Online Abnehm-Workshop Frauen 40+

VERSCHIEDENES

Kölner Senioren

jeden 1. Dienstag im Monat, 18.00 - 20.00 Uhr

Stammtisch: Offener Treff für das Miteinander in der

KSG und dem Veedel. Er setzt Impulse für Projekte u.

Vorhaben, fördert das gegenseitige Kennenlernen.

Rosengartenteam Klettenbergpark

jeden Mittwoch von 15.00-17.00 Uhr und

jeden Donnerstag von 10.00-12.00 Uhr,

Treffpunkt Bauwagen Ecke Nassestraße/

Siebengebirgsalle

TanzZentrum

jeden Freitag von 21.15 - 24.00 Uhr

jeden 2. Samstag von 19.00-21.00 Uhr NUR für Singles

„Freitags-Übungszeit“ - hier wird geübt u. getanzt

von Tango und Walzer, über Rumba und Jive

jeden Sonntag von 20.30 - 22.30 Uhr

„Sonntags-Übungszeit“ - hier wird geübt u. getanzt

von Tango und Walzer, über Rumba und Jive

18. Juni, 11.00 Uhr, Park hinter der Johanneskirche

Open Air, Reisesegen, Johannesbläser,

Pfarrer Ivo Masanek

23. Juni, 20.00 Uhr

Jokis Bühne: Konzert Marili Machado,

„Die Stimme von Buenos Aires“

25. Juni, 11.00 Uhr

Predigtreihe FriedensMut - Pfarrer Matthias-W. Engelke

7. Juni, 20.00 Uhr

Konzert Bonner und Kölner Chöre der Evangelischen

Studierendengemeinden Johanneskirche

16. Juni, 11.00 Uhr - Park hinter der Johanneskirche

Sommer-Open Air-Gottesdienst, Pfarrerin Susanne Beuth

St. Bruno

10. Juni

Johannisfeuer im Klettenbergpark

17. Juni

Sommerfest im Caritas-Altenzentrum

18. Juni, 11.00-13.00 Uhr

Brunch für Alleinerziehende in der Begegnungsstätte

St. Karl Borromäus

4. Juni, 16.00-17.30 Uhr

22. Juni, 17.00-18.30 Uhr

„Zerbrochenes heilen“-Workshop in Stationen

zur seelischen Stärkung

18. Juni, 13.00 Uhr

Gemeindeversammlung

„Gestalten oder gestaltet werden?“

25. Juni, 20.00 Uhr

Taizé-Gebet mit meditativer Musik

(ab 19.30 Uhr Einsingen)

26. Juni, 14.00-15.30 Uhr

Smartphone- und Tablettreff im Caritas-Zentrum

St. Nikolaus

11. Juni, 10.00 Uhr

Hl. Messe, anschließend Pfarrprozession

und **Pfarrfest an St. Bruno**

11. Juni, 10.30 Uhr

Bilderbuchkino im Jugendheimsaal

16. Juni, 10.30 Uhr

„Alt werden, wie es uns gefällt“ -

Seniorengesprächsgruppe im Sitzungssall

16. Juni, 19.30 Uhr

Kentemplation und Herzensgebet

Tersteegenhaus

9. Juni, 19.30 Uhr

Ökumenische Gespräche

„Was bleibt? Ein Blick nach vorn“

10. Juni, 15.30 Uhr, Außengelände der Kita Tersteegenhaus

MiniGottesdienst Open Air mit Taufmöglichkeit,

Pfarrerin Mareike Maeggi

15. Juni, 19.15 Uhr

FeierAbendZeit „Heller als die Sonne“,

Pfarrerin Bettina Kurbjeweit

21. Juni, 19.30 Uhr

Bibel / Wort / Predigt, Vikarin Judith Schaefer

Seniorennetzwerk Klettenberg

Montags fortlaufend, 9.45 Uhr

im Tersteegenhaus, Emmastr. 6

Gedächtnistraining - Durch das Gedächtnistraining

bilden sich im Gehirn neue neuronale Netzwerke

aus. Mit gezielten Übungen können Sie Ihr

Kurzzeitgedächtnis verbessern.

Anmeldung im Seniorennetzwerk

Sülzer Körvje

jeden Freitag von 13.00 - 15.00 Uhr

Verteilung von Lebensmittel im Teersteegenhaus

an Menschen ab 60 aus Sülz/Klettenberg

mit Köln-Pass

Café Lamerdin

4. März, 11.00-13.00 Uhr

Repaircafé

Garten-Praxis für Gestalttherapie

3. Juli, 19.30-21.00 Uhr

Erzähl- und Zuhörcafé - dieses Angebot ist

kostenlos und Sie sind herzlich Willkommen.

Nehmen Sie Kontakt mit mir auf und melden Sie

sich verbindlich an.

26. Juli, Termin nach Vereinbarung

Ich höre Ihnen zu - was immer Sie erzählen wollen.

Was immer Sie auf dem Herzen haben. Ich höre

Ihren Erlebnissen, Geschichten und Wünschen,

Ihrem Glück oder Unglück zu. Dieses Angebot ist

kostenlos und Sie sind herzlich Willkommen.

Nehmen Sie Kontakt mit mir auf und vereinbaren

Sie eine verbindliche Uhrzeit.

SchmitzundKunzt

2. Juli, 16.00 - 18.00 Uhr

Impro-Theater CreArtivo

5. Juli, 17.30 - 19.00 Uhr

Lachyoga

5. Juli, 20.00 - 22.00 Uhr

Schreibwerkstatt Köln

8. Juli, 15.00 - 18.00 Uhr

Risographie - Workshop

9. Juli, 16.00 - 18.00 Uhr

Impro-Theater CreArtivo

12. Juli, 14.00 - 17.00 Uhr

Silberperlen Ü60 Café

12. Juli, 17.30 - 19.00 Uhr

Lachyoga

14. Juli, 20.00 - 23.00 Uhr

Mit anderen Worten - Lesung

16. Juli, 16.00 - 18.00 Uhr

Impro-Theater CreArtivo

19. Juli, 17.30 - 19.00 Uhr

Lachyoga

19. Juli, 20.00 - 22.00 Uhr

Schreibwerkstatt Köln

23. Juli, 12.00 - 15.00 Uhr

Risographie - Workshop

23. Juli, 16.00 - 18.00 Uhr

Impro-Theater CreArtivo

26. Juli, 14.00 - 17.00 Uhr

Silberperlen Ü60 Café

26. Juli, 17.30 - 19.00 Uhr

Lachyoga

29. Juli, 19.00 - 21.30 Uhr

AUG

KULTUR

Kulturtourbunt

6./13./20./27. August, 14.30 - ca. 19.00 Uhr
Führungen mit „Kulturtourbunt Kunst und Kultur em Veedel“: ein Mix aus historischen und aktuellen Entdeckungen, verbunden mit einem Blick hinter die Kulissen von Künstlern und Galeristen

Oper Köln

20. August, 12.00-18.00 Uhr -
Staatenshaus Theaterfest
 27. August, 15.00-15.30 Uhr
Kinderoper - Staatenshaus Saal 3
 Marla, die Maifliege

MUSIK

Sülzer Abendmusiken

Unter den Linden an St. Nikolaus
 26. August, ab 18.00 Uhr
Musizierende gesucht
 (Bitte per Mail an:
 marius.horstschaefer@kirche-sk.de)

KINDER

CASAMAX Theater

13. August, 15.00 Uhr
 14. August, 10.30 Uhr
Wer? Wie? Was? Wo? Wal! Warum?
 (ab 3 Jahren) - Kleine Tat mit großen Folgen - eine Ozeanfabel aus unserer Zeit für Weltverbesserer
 20. August, 15.00 Uhr
 21. August, 10.30 Uhr
WUT IM BAUCH. (ab 4 Jahren)
 Immer wenn Wutilde vor der Tür steht. Ein Stück über jede Menge Katastrophengefühle
 27. August, 15.00 Uhr
 28. August, 10.30 Uhr
Hans im Glück (ab 6 Jahren)
 Eine philosophische Schatzsuche für Kinder und andere Abenteurer

VERSCHIEDENES

Kölner Senioren

jeden 1. Dienstag im Monat, 18.00-20.00 Uhr
Stammtisch: Offener Treff für das Miteinander in der KSG und dem Veedel. Er setzt Impulse für Projekte und Vorhaben, fördert das gegenseitige Kennenlernen. Die Themen sind so vielfältig wie die Personen, die teilnehmen.

Rosengartenteam Klettenbergpark

jeden Mittwoch von 15.00-17.00 Uhr und jeden Donnerstag von 10.00-12.00 Uhr,
 Treffpunkt Bauwagen Ecke Nassestraße/Siebengebirgssalle

Autorenlesung: Nordische Flausreien

30. Juli, 13.00 - 15.00 Uhr
Offene Gesprächsrunde
 30. Juli, 16.00 - 18.00 Uhr
Impro-Theater CreArtivo

TanzZentrum

8. Juli, 19.00-21.00 Uhr
Treffpunkt Tanz-Singles à Discofox, Walzer, Cha Cha Cha & Co.
 mit wechselnden Tanzpartner:innen
 8. Juli, 21.00-24.00 Uhr
West Coast Swing-Party
 (davon: 17:30 bis 21:00 Uhr West Cost Swing-Bootcamp-Workshop für Einsteiger ohne Vorkenntnisse)

Weißhauskino

4. Juli, 14.30 Uhr
Seniorenkino - Film siehe Aushang

KIRCHE

Evangelische Freie Gemeinde -

Kölner Stadtmission
 Jeden Sonntag 10.00 Uhr
Gottesdienst mit Kinderbetreuung
 in 3 Altersgruppen

Internationale freie evangelische

Gemeinde Sülz UBF e.V.
(Universität Bibelfreundschaft)
 Jeden Sonntag 11.00 Uhr: **Gottesdienst**

St. Bruno

22. Juli, 9.00 Uhr
 Ehevorbereitungskurs im Kryptavorraum

St. Karl Borromäus

10./24. Juli, 14.00-15.30 Uhr
Smartphone- und Tablettreff
 im Caritas-Zentrum
 13. Juli, 17.00-18.30 Uhr
 23. Juli, 16.00-17.30 Uhr
„Zerbrochenes heilen“
 Workshop in - Stationen zur seelischen Stärkung
 30. Juli, 20.00 Uhr
Taizé-Gebet mit meditativer Musik
 (ab 19.30 Uhr Einsingen)

St. Nikolaus

7./14./28. Juli, 10.30 Uhr
„Alt werden, wie es uns gefällt“
 Seniorengespräch im Sitzungszimmer

Tersteegenhaus

14. Juli, 19.30 Uhr
Ökumenische Gespräche,
 Kirchenbesichtigung
 15. Juli, 19.15 Uhr
FeierAbendZeit „Wasserspiele“,
 Pfarrerin Susanne Beuth



Kath. Kindertagesstätte St. Bruno (Schwerpunkteinrichtung)

0221 - 2 61 12 17
 kita.bruno-sk@erzbistum-koeln.de

Kath. Kindertagesstätte St. Bruno am Beethovenpark

0221 - 46 36 36
 kita.bab-sk@erzbistum-koeln.de

Kath. Kindertagesstätte St. Karl Borromäus

0221 - 42 64 73
 kita.karl-sk@erzbistum-koeln.de

Kath. Kindertagesstätte St. Nikolaus

0221 - 41 13 56
 kita.nikolaus-sk@erzbistum-koeln.de

Kindertagesstätte SKM-Zentrum Klettenberg

0221 - 43 85 35
 familienzentrum.klettenberg@skm-koeln.de

Katholische Erziehungs- und Familienberatung

22.06.2023 · 9.00 - 11.00 Uhr
 Kita St. Bruno am Beethovenpark

10.08.2023 · 8.30 - 10.30 Uhr
 Kita St. Karl Borromäus

Bitte jeweils bei der Kitaleitung anmelden!

(Die weiteren Termine für das zweite Halbjahr stehen zum Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte wenden Sie sich dafür an die Kitaleitungen.)

„Umgang mit angst- und unsicherheitsauslösenden Situationen bei Kindern am Beispiel der Resilienzförderung“

Ein Abend mit Frau Lena Grüter, Sozialpädagogin B.A., Rehabilitationswissenschaftlerin M.A.

Mittwoch, 06.09.2023, 19.00 Uhr
 Pfarrsaal St. Nikolaus
 Berrenrather Str. 256, 50939 Köln

Anmeldung unter:
 kita.bruno-sk@erzbistum-koeln.de
 02 21 - 2 61 12 17 (Frau Kerstin Merx)



MUSICAL-TIPP



Foto: Presse

GEDANKENGUT - DAS MUSICAL,

Ein besonderes Musicalerlebnis!

In der Laien ft. Profis Produktion gibt Vincent Heinen sein Regie Debüt.

Es ist heiß in Köln und die drei Freunde Heinrich, Ruby und Noel haben nur ein Ziel: Ab ins kühle Nass. Auf dem Weg dorthin erleben sie einige Abenteuer und treffen auf skurrile Persönlichkeiten. Doch die sommerliche Unbeschwertheit trägt und die Drei werden eingeholt von ihren Zukunftsängsten.

Regie: Vincent Heinen
Co-Regie: Leonie Vrochte
musikalische Leitung: Tanja Brunner
Choreografie: Vanessa Mies
Bühnenbild: Laura Engelhardt

19. August 2023, 20.00 Uhr
Brunosaal

Eintritt: 12.00 EUR

Tickets unter
www.rausgegangen.de/events/gedankengut-das-musical-0/

Sülzer Körnje

jeden Freitag von 13.00 - 15.00 Uhr
Verteilung von Lebensmittel im Teerstegenhaus an Menschen ab 60 aus Sülz/Klettenberg mit Köln-Pass

TanzZentrum

jeden Freitag von 21.15 - 24.00 Uhr
jeden 2. Samstag von 19.00-21.00 Uhr
NUR für Singles
„Freitags-Übungszeit“ - hier wird geübt und getanzt - von Tango und Walzer, über Rumba und Jive
jeden Sonntag von 20.30 - 22.30 Uhr
„Sonntags-Übungszeit“ - hier wird geübt und getanzt - von Tango und Walzer, über Rumba und Jive

Weißhauskino

1. August, 14.30 Uhr
Seniorenkino - Film siehe Aushang

Café Lamerdin

4. August, 14.00 - 18.00 Uhr
Sommerfest Seniorennetzwerk

Garten-Praxis für Gestalttherapie

7. August, 19.30-21.00 Uhr
Erzähl- und Zuhörcafé - dieses Angebot ist kostenlos und Sie sind herzlich Willkommen. Nehmen Sie Kontakt mit mir auf, melden Sie sich verbindlich an.
23. August

Ich höre Ihnen zu - Was immer Sie erzählen wollen. Was immer Sie auf dem Herzen haben. Ich höre Ihren Erlebnissen, Geschichten und Wünschen, Ihrem Glück oder Unglück zu. Dieses Angebot ist kostenlos und Sie sind herzlich Willkommen. Nehmen Sie Kontakt mit mir auf und vereinbaren Sie eine verbindliche Uhrzeit.

LebensWert e.V.

19. August, ab 14.00 Uhr
Sommerfest - nach drei Jahre Corona-bedingter Abstinenz lädt der Verein LebensWert e. V. zum Sommerfest; mit verschiedene Live-Musik- und Unterhaltungsents, Kaffee und Kuchen und Vorstellung der Angebote und der neuen Räumlichkeiten im CIO; Centrum für Integrierte Onkologie (CIO) an der Uniklinik Köln (Hs. 70), 6. Etage

SchmitzundKunzt

- 2. August, 17.30 - 19.00 Uhr
Lachyoga
- 2. August, 20.00 - 22.00 Uhr
Schreibwerkstatt Köln
- 5. August, 11.00 - 13.00 Uhr
Kleidertausch
- 5. August, 18.00 - 23.30 Uhr
hobbykeller concert #2
- 6. August, 16.00 - 18.00 Uhr
Impro-Theater CreArtivo
- 9. August, 14.00 - 17.00 Uhr
Silberperlen Ü60 Café
- 9. August, 17.30 - 19.00 Uhr
Lachyoga
- 11. August, 20.00 - 23.00 Uhr

Mit anderen Worten - Lesung

- 12. August, 10.00 - 16.00 Uhr
Hofflohmärkte
- 13. August, 12.00 - 15.00 Uhr
Pflanzentausch
- 13. August, 16.00 - 18.00 Uhr
Impro-Theater CreArtivo
- 16. August, 17.30 - 19.00 Uhr
Lachyoga
- 16. August, 20.00 - 22.00 Uhr
Schreibwerkstatt Köln
- 19. August, 11.00 - 13.00 Uhr
Kleidertausch
- 20. August, 12.30 - 15.00 Uhr
Repair-Café
- 20. August, 16.00 - 18.00 Uhr
Impro-Theater CreArtivo
- 23. August, 14.00 - 17.00 Uhr
Silberperlen Ü60 Café
- 23. August, 17.30 - 19.00 Uhr
Lachyoga
- 27. August, 13.00 - 15.00 Uhr
Offene Gesprächsrunde
- 27. August, 16.00 - 18.00 Uhr
Impro-Theater CreArtivo
- 30. August, 17.30 - 19.00 Uhr
Lachyoga
- 30. August 20.00 - 22.00 Uhr
Schreibwerkstatt Köln

TanzZentrum

- 12. August, 19.00-21.00 Uhr
Treffpunkt Tanz-Singles à Discofox, Walzer, Cha Cha Cha & Co. mit wechselnden Tanzpartner:innen
- 12. August, 21.15-00.15 Uhr
Schlagerhöhle - (Tanz)party mit Maren

20. August, 16.00-18.00 Uhr
Tanzparty mit Schwof-Café à Discofox, Walzer, Cha Cha Cha & Co. in gemütlicher Atmosphäre

Volkssternwarte

18. August, 21.00 Uhr
Vortrag: Bunte Sonne - Ein Streifzug durch die Natur des Lichts

KIRCHE

Evangelische Freie Gemeinde - Kölner Stadtmission
Jeden Sonntag 10.00 Uhr
Gottesdienst mit Kinderbetreuung in 3 Altersgruppen

Internationale freievang. Gemeinde Sülz UBF e.V. (Universität Bibelfreundschaft)
Jeden Sonntag 11.00 Uhr: **Gottesdienst**

St. Bruno
Brunch für Alleinerziehende in der Begegnungsstätte

St. Karl Borromäus
14./28. August, 14.00-15.30 Uhr
Smartphone- und Tablettreff im Int. Caritas-Zentrum
27. August, 20.00 Uhr
Taizé-Gebet mit meditativer Musik (ab 19.30 Uhr Einsingen)

St. Nikolaus
13. August, 10.30 Uhr
Bilderbuchkino im Jugendheimsaal
26. August, 18.00 Uhr
Sülzer Sommernachtsmusik
27. August, 10.00 Uhr
Heilige Messe und Beginn ökumenisches Gemeindefest

Tersteegenhaus
15. August, 19.15 Uhr
FeierAbendZeit, Pfarrer Ivo Masanek
19. August, 15.30 Uhr
MiniGottesdienst mit Pfarrerin Mareike Maeggi
20. August, 19.30 Uhr
Abendgespräch zur Sache „Schritte zum Frieden in der Ukraine“ - Deutsche Handlungsoptionen
27. August, 10.00 Uhr
Ökumenische Pfarrgemeindefest rund um St. Nikolaus
31. August, 20.00 Uhr
Wellness für die Seele - Gesprächsabende mit Imbiss an der „Wunder-Bar“ zu Lebens- und Glaubensthemen

Johanneskirche
13. August, 11.00 Uhr - im Park hinter der Johanneskirche
Open Air, Taiferinnerung und Reiserückkehr

Agentur Leven | www.alh.de

Blut spenden! Jetzt!

www.uk-koeln.de/blutspende | Tel. 0221 478-4805

UNIKLINIK KÖLN
Mo-Mi 13:00-20:00 Uhr
Do-Sa 7:30-14:00 Uhr

SEP

KULTUR

Brunosaal

1. September, 20.00 Uhr
Konrad Beikircher
Das rheinische Universum – der nächste Teil der „rheinschen Trilogie“ des beliebten Kabarettisten Konrad Beikircher
2. September, 20.00 Uhr
Willibert Pauels
„Kirche, Karneval, Klapse – Von der heilenden Kraft der anderen Perspektive“
Mit dem verschmitzten Charme eines Pater Brown und der bodenständigen Komik eines Don Camillo erzählt uns der „DiaClown“ Willibert Pauels himmlisch-irdische Geschichten über die Menschen, die Religion und die Leichtigkeit des Seins.

KINDER

CASAMAX Theater

1. September, 10.30 Uhr
2. September, 16.00 Uhr
Planet der König*innen (ab 4 Jahren)
Wie viele König*innen verträgt das Land?
3. September 15.00 Uhr
Kawumm! (ab 5 Jahren)
Ein wunder-voller Ausbruch in eine neue Welt für mutige und ängstliche Menschen
9. September, 16.00 Uhr PREMIERE
10. September 15.00 Uhr
11. September 10.30 Uhr
Froschkönig? (ab 3 Jahren)
So ein Quaaak!
- Kinderbücherei St. Bruno
3. September, 11.00 Uhr
Bilderbuchkino

KUNST

19. September, 14.00-18.00 Uhr
Malerei Susanne Beucher
Offene Ateliers Köln

GESUNDHEIT

Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)

4. September-26. Februar, 19.30-21.00 Uhr
SHG Anonyme Alkoholiker
5. September-6. Februar, 18.00-20.00 Uhr
SHG Adix
5. September, 18.00-19.30 Uhr
Kinderärztlicher Infoabend
für werdende Eltern
6. September-21. Februar, 17.00-19.15 Uhr
Stillgruppe (Still- und Babytreff)
6. September, 18.00-19.00 Uhr
Infoabend mit Kreißaalbesichtigung
- 6./13. September, 19.15-21.15 Uhr
Das Kind im 1. Lebensjahr

9. September, 9.00-15.00 Uhr

Notfall am Kind

- 9./10. September, 9.00-13.00 Uhr
Geburtsvorbereitung
für Paare am Wochenende
9. September, 10.00-13.00 Uhr
Nordic-Walking Kompakt

VERSCHIEDENES

Kölner Senioren

- jeden 1. Dienstag im Monat, 18.00-20.00 Uhr
Stammtisch: Offener Treff für das Miteinander in der KSG und dem Veedel. Er setzt Impulse für Projekte u. Vorhaben, fördert das gegenseitige Kennenlernen.

Rosengartenteam Klettenbergpark

- jeden Mittwoch von 15.00-17.00 Uhr und jeden Donnerstag von 10.00-12.00 Uhr,
Treffpunkt Bauwagen Ecke Nassestraße/Siebengebirgsalle

TanzZentrum

- jeden Freitag von 21.15 - 24.00 Uhr
jeden 2. Samstag von 19.00-21.00 Uhr
NUR für Singles
„Freitags-Übungszeit“ – hier wird geübt und getanzt – von Tango und Walzer, über Rumba und Jive
- jeden Sonntag von 20.30 – 22.30 Uhr
„Sonntags-Übungszeit“ – hier wird geübt und getanzt – von Tango und Walzer, über Rumba und Jive
- Sülzer Körvje**
jeden Freitag von 13.00 - 15.00 Uhr
Verteilung von Lebensmitteln
im Teersteinhaus an Menschen
ab 60 aus Sülz/Klettenberg mit Köln-Pass

Lindenthaler Willkommensinitiative

2. September, 14.00-18.00 Uhr
Boulevard-Wiese im Lindenthaler Stadtwald
NIL-Sommerfest „Wir alle sind Köln!“
Die Lindenthaler Willkommensinitiative NIL lädt alle Kölner:innen zu einem fröhlichen Fest mit Essen und Trinken, Spielen, Musik und Tanz ein. Eintritt frei; Spenden willkommen.

Garten-Praxis für Gestalttherapie

4. September, 19.30-21.00 Uhr
Erzähl- und Zuhörcafé – dieses Angebot ist kostenlos und Sie sind herzlich willkommen.

SchmitzundKunzt

2. September, 11.00 – 13.00 Uhr
Kleidertausch
3. September, 16.00 – 18.00 Uhr
Impro-Theater "CreArtivo"
6. September, 14.00 – 17.00 Uhr
Silberperlen Ü60 Café

6. September, 17.30 – 19.00 Uhr

Lachyoga

6. September, 19.30 – 22.30 Uhr
GUTes Kino - Marcel
8. September, 20.00 – 23.00 Uhr
Mit anderen Worten - Lesung
9. September, 19.00 – 21.30 Uhr
CreArtivo Impro-Show (Veranstaltung)
10. September, 12.00 – 15.00 Uhr
Pflanzenaustausch
10. September, 16.00 – 18.00 Uhr
Impro-Theater CreArtivo

TanzZentrum

9. September 19.00-21.00 Uhr
Treffpunkt Tanz-Singles à Discofox, Walzer, Cha Cha Cha & Co. mit wechselnden Tanzpartner:innen
9. September, 21.00-24.00 Uhr
West Coast Swing-Party
(davor: 17:30 bis 21:00 Uhr
West Cost Swing-Bootcamp-Workshop für Einsteiger ohne Vorkenntnisse)

Weißhauskino

5. September, 14.30 Uhr
Seniorenkino – Film siehe Aushang

KIRCHE

Evangelische Freie Gemeinde – Kölner Stadtmission

- Jeden Sonntag 10.00 Uhr
Gottesdienst mit Kinderbetreuung
in 3 Altersgruppen

Internationale freievangelische Gemeinde Sülz UBF e.V.

- (Universität Bibelfreundschaft)
Jeden Sonntag 11.00 Uhr: **Gottesdienst**

Johanneskirche

10. September, 18.00 Uhr
Sommerkonzert – Eintritt frei
Ein buntes Chorprogramm vom Madrigal zum Popsong.
Ein gemeinsames Konzert gestaltet vom Freiraumchor und der Johanneskantorei

St. Bruno

3. September, 11.00 Uhr
Bilderbuchkino (Kamishibai)
in der Bücherei

St. Nikolaus

2. September, 18.30 Uhr
Wortgottesfeier
„Gottes Wort Raum geben“
10. September, 10.30 Uhr
Bilderbuchkino im Jugendheimsaal
10. September, ganztägig Seelsorgebereich
Gemeinde unterwegs
durch den Seelsorgebereich

Tersteegenhaus

3. September, 10.00 Uhr
MiniGottesdienst für alle mit Frühstück

ADRESSEN

68elf-studio

Gottesweg 102
0172 109 25 26
www.68elf.de

Atelier Susanne Beucher

Palanterstraße 9 f
0221 7 76 23 83
www.susannebeucher.de

Begegnungsstätte St. Bruno

Ölbergstraße 70
0221 2 6112 17
www.kirche-sk.de

Brunosaal

Kath. Kirchengemeinde St. Bruno
Klettenberggürtel 65
0221 4617 83
www.brunosaal.de

Buchhandlung Olitzky

Luxemburger Straße 275
0221 9 4170 16
www.olitzky.de

Bürgerzentrum Nippes

Altenberger Hof
Auenheimer Str. 92

Café Lamerdin

Einhardstraße 5
www.kirche-klettenberg.de

Caritasverband für die Stadt Köln e. V.

Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfe
Geisselstr. 1, 50823 Köln
0162 6 95 09 79

CASAMAX Theater

Berrenrather Straße 177
0221 44 76 61
www.casamax-theater.de

Die Waldgänger

Rosi Wagner
Berrenrather Straße 471
0177 2 66 61 02
www.diewaldgänger.de

DJK Südwest Köln 1920/27 e. V.

Berrenrather Straße 173
0221 9 41 56 09

Evangelische Freie Gemeinde

Berrenrather Straße 354
0221 41 47 88
www.koelnerstadtmission.de

Evangelische Kirchengemeinde

Tersteegenhaus: Emmastraße 6
Johanneskirche: Nonnenwerthstraße 78
Gemeindebüro: Emmastraße 6
0221 944 01 30
www.kirche-klettenberg.de

Evangelisches Krankenhaus Weyertal

Weyertal 76
0221 47 90
www.evk-koeln.de

Freiraum e. V.

Gottesweg 116
0221 8 23 12 40
verein.freiraum-salon.de

Funtastico-Musical

0221 81 45 84
www.funtastico-musical.de

GGS Manderscheider Platz

Berrenrather Straße 352
0221 9 92 25 93-0

Garten-Praxis für Gestalttherapie

Heisterbachstr. 47
0221 42 10 1013 (Garten-Praxis)
02274 70 4185 (Home-Office)
www.beraten-schulen-begleiten.de

hallo in süß -

Willkommensinitiative Süß & Klettenberg

c/o Evangelische Kirchengemeinde
Köln-Klettenberg, Emmastr. 6
www.halloinsuess.de

Hildegard-von-Bingen-Gymnasium

Leybergstraße 1
0221 47 44 17 50
www.hvb-koeln.de

Heliosschule

Mommensenstraße 5
0221 33 77 08 40

Individuelle Stadtführung

Bruno Knopp
0221 9 38 50 05
www.stadtfuehrung-koeln-individuell.de

Interessengemeinschaft

ISK Carrée Süß-Klettenberg e. V.

c/o Hans-Josef Schulte
Berrenrather Str. 256, 50939 Köln
0221 34 66 94 17
www.carree-suess-klettenberg.de

ICZ - Internationales Caritaszentrum

Zülpicher Str. 273 b
0221 84 6413 26
www.caritas-koeln.de

Johanneskantorei Klettenberg

Nonnenwerthstr. 78

Jugend- und Kulturzentrum /JUZI e. V.

Süßburgstraße 112-118
0221 44 10 60
www.juzisuess.de

JWK gGmbH-Jugendwerk Köln

Rhöndorfer Straße 6
0221 16 91 07 01
www.jwk-koeln.de

Katholische Kirchengemeinden

St. Bruno, Klettenberggürtel 71
St. Karl Borromäus, Zülpicher Straße 275
St. Nikolaus, Nikolausplatz 2

Pfarrbüros:

St. Bruno, Klettenberggürtel 71
0221 26 112-10

St. Nikolaus & Karl Borromäus

Nikolausplatz 17
0221 41 41 45
www.kirche-sk.de

Katholische Hochschulgemeinde

Berrenrather Straße 127
0221 47 69 20
www.khgkoeln.de

Kölner Seniorengemeinschaft

Uni-Center 1. Stock
Luxemburger Straße 136
0221 42 10 23 30
info@koelner-senioren.de
www.koelner-senioren.de

Kolping Bezirksverband Köln

Kolpingsfamilie Süß/Klettenberg
Josef Schneider
Ittenbacher Str. 15
0221 46 51 52
www.kolping-koeln.de

Kunstraum 383

Berrenrather Straße 383
02221 44 92 32
www.kunstraum383.de

Lebenswert e.V.

Psychoonkologie, Leben mit Krebs
an der Uniklinik Köln, CIO-Gebäude (70)
Kerpener Str. 62
0221-478-97189
www.vereinlebenswert.de

Lindenthaler Willkommensinitiative

Lindenthalgürtel 30
c/o Evangelische Kirchengemeinde
Köln-Lindenthal
www.netzwerk-integration-lindenthal.de

Malort

Sabine Schunk
Luxemburger Straße 284 a
0221 2 01 22 18
www.sabineschunk.de

Oper Köln im Staatenhaus

Rheinparkweg 1, 50679 Köln
0221 22 12 84 00

Querwaldein e. V.

Gleueler Straße 227
0221 2 61 99 86
www.querwaldein.de

Raum für Mehrsprachentheater Köln

Eva Hevicka
Zülpicher Str. 218
0175 5 21 68 85
www.theatro-koeln.de

SBK Sozial-Betriebe-Köln Städtisches Seniorenzentrum

Blankenheimer Straße 51
0221 9 92 12 10

Seniorennetzwerk Klettenberg

Evangelische Kirchengemeinde
Köln-Klettenberg
Einhardstraße 5
0221 94 40 13 88
www.kirche-klettenberg.de/senioren

Schmitzundkuntz

Richard-Wagner-Str. 8, 50674 Köln
0221 16 83 54 82
www.schmitzundkuntz.de

TanzZentrum

Weißhausstraße 21
0221 44 24 20
www.tanzschule-koeln.de

Uniklinik Köln - Blutspendezentrale

Kerpener Straße 62, Gebäude 39
0221 4 78-8 92 60

Verein der Freunde und Förderer des Lindenthaler Tierparks e. V.

www.lindenthaler-tierpark.de

Volkssternwarte Köln

Nikolausstraße 55
0221 41 54 67
www.volkssternwartekoeln.de

Weisshaus Kino

Luxemburger Straße 253
0221 41 84 88
www.weisshaus-kino.de



MIT OTICON REAL™ DIE REALEN KLÄNGE DES LEBENS ZURÜCKGEWINNEN!

MIT EINEM HÖRVERLUST WIRD DAS HÖREN ANSTRENGENDER.

Besonders schwierig wird es in belebten Hörumgebungen und bei plötzlich auftretenden lauten und leisen Geräuschen. Das neue Hörsystem Oticon Real™ ist einzigartig. Es bietet den Trägern ein reales Klangerlebnis mit einem deutlichen und ausgewogenen Zugang zur gesamten Klangumgebung – egal in welcher Hörsituation Sie sich befinden.



BRUCHHAUS Optik & Akustik • Berrenrather Str. 213 • 50937 Köln
0221 941 1003 • info@bruchhaus-optik.de • www.bruchhaus-optik.de

Schon probiert?



UNSER NEUES REGIONALES EIS

Nur aus bester regionaler Milch, Sahne und Joghurt hergestellt und mit viel Liebe in traditioneller Handarbeit in einer kleinen Eismanufaktur in Hürth produziert!

Alle Sorten sind selbstverständlich glutenfrei, ohne Geschmacksverstärker und ohne künstliche Aromastoffe! Ein 100% natürliches Eisvergnügen aus der Region!





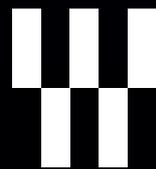
Was Köln verbindet?

111 % Glasfaserliebe.

In Köln sind wir gelassen. Dombau: 632 Jahre.
Oper: mal schauen. Parkplatzsuche: eine Ewigkeit.
Aber bei einem haben wir die Gelassenheit
längst ab- bzw. verlegt: beim Glasfaserausbau.
Der läuft auf Hochtouren. 29.000 km sind bereits
verlegt. Und jeden Tag werden es mehr.



Ob du auch schon mit bis zu 1000 Mbit/s
surfen kannst? Mach jetzt den Check:
netcologne.de/koeln



NetCologne