

Jetzt mit
NEU!
Erweiterter
Realität*

■ leben

Leben mit Kind
und Hund

■ leute

Interview mit
Gerd Köster

■ lifestyle

Wochenendtrip
zur Schönburg

Mensch & Tier: Beste Freunde im Veedel

Insicht: mit vielen Tipps und Terminen

**JEDEN TAG
ZU ZWEIT
ESSEN GEHEN
UND SPAREN**

**NEU IN
KÖLN**



**JETZT
MOMENZ CARD
BESTELLEN**



OPER / KÖLN

Johann Strauß

DIE FLEDERMAUS

Wiederaufnahme am 26. April 2020

Vorstellungen bis 22. Mai 2020

TICKETS 0221.221 28400

WWW.OPER.KOELN

köInticket.de
Tickethotline: 0221-2801

Stadt Köln

© Bernd Uhlig



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

genug mit dem Schmuddelwetter! Endlich geht's wieder raus auf die Straßen, Plätze und Parks im Veedel. Manche von uns tun dies mit ihren vierbeinigen Begleitern und haben beim Gassi-gehen unverhofft schicksalshafte Bekanntschaften gemacht. Frida und Carsten haben uns Ihre ganz eigene Geschichte erzählt. So wie auch viele andere in dieser Ausgabe uns von ihren Erfahrungen mit ihren Haustieren berichtet haben.

Über die Entwicklung des Einkaufskarrees Sülz-Klettenberg haben wir uns mit dem Vorsitzenden der Interessengemeinschaft ISK Carrée, Sebastian Berges, unterhalten. Er setzt sich schon mehr als 20 Jahre für die Belange der Geschäftsleute im Doppelveedel ein.

Fürs Veedel einsetzen – das tut auch „Veedelskümmerin“ Christine Kramer. Wir haben uns im Januar im Linos Ristorante getroffen, um uns sowohl über neue als auch über laufende Veedelsprojekte auszutauschen. Auf ihre Initiative hin dürfen sich Cineasten nun auf das Seniorenkino im Weissshaus Kino freuen, das dort ab sofort jeden ersten Dienstag im Monat stattfindet.

Es bleibt immer viel zu tun und gibt viel zu erzählen in, um und über unseren Doppelstadtteil. Langweilig dürfte es also nicht werden – auch nicht beim Stöbern durch die frische Frühlingsausgabe Ihres Stadtteilmagazins. Viel Spaß dabei.

Herzlichst, Ihr

Ralf Martens
(Herausgeber)

Auch als
Download
unter
insuelz.com



Frida und Carsten zusammen mit ihrem Border Collie Black Jack – fotografiert von Sonja Hoffmann.



INSülz & klettenberg INTERaktiv

So erwacht das Stadtteilmagazin dank AR* zum Leben:

1. Kostenlose YONA-App auf Ihr Smartphone laden.
2. App öffnen und gekennzeichnete Inhalte scannen.
3. Erweiterte Realität erleben.



Jetzt mit
NEU!
Erweiterter
Realität*

*AR = Augmented Reality, Deutsch: Erweiterte Realität. Darunter versteht man die computergestützte Erweiterung der Realitätswahrnehmung.

INhalt



■ leben

Interessant

- Leben in Süß – mit Baby, Kind und Hund 05
- Tiergestützte Therapie in Süß 08
- Der „Driss“-Kommentar 11
- Das Zollstocker Tierheim 12
- Das Leben einer Großstadtkatze 14
- Tierkommunikatorin Rebecca Szrama 17

INspiziert

- ISK Carrée Süß-Klettenberg e.V. 18
- Jugendwerk Köln in Klettenberg 20

INKürze

- Neuigkeiten aus dem Veedel 22
- Beschlossene Sache 32



■ leute

INKlein

- Unsere bunten Seiten für Pänz:
Haustiere für die gesamte Familie 34
- Rätselspiele mit Mani Muthase 37
- CASAMAX: Theaterkritik „Sie kommen“ 38

Interview:

- CASAMAX-Regisseurin Ragna Kirk 39

INterview

- Gerd Köster:
Die legende vom heiligen Köln 40

INSchrift

- „Persil und Petticoat“
Fotografien von Fred Jaeger 46

INdividuell

- Menschen im Veedel:
Hier kommt Alex! 49

■ lifestyle

INserie

- (Besser) wissen rund ums Veedel:
Das Haus in der Kyllburger Straße 3 52

INspiziert

- Wenn die Lebensgeister erwachen 54
- Ordnung ist das halbe Leben 56
- DIY-Tipp für den Frühling:
Origineller Stiftehalter aus Altholz 62
- Wochenendausflug nach Oberwesel 64

INsicht

- Termine im Frühling 67
- Adressen und INserentenverzeichnis 72

INvers

- Rückschau INsüß 2007 74





Fotos: Hoffmann

Leben in Sülz – mit Baby, Kind und Hund!

Frida und Carsten haben sich über ihre Hunde kennengelernt. Seit damals hat sich einiges geändert. Die beiden sind inzwischen verheiratet, leben in Sülz und haben zwei kleine Kinder. Doch eines ist gleich geblieben: Sie teilen immer noch ihre Liebe zu Hunden und können sich ein Leben ohne Vierbeiner nicht vorstellen!

Noch vor neun Jahren lebte Frida mit ihrem Hund Frodo in einer kleinen Kölner Studentenwohnung. Im selben Haus wohnte Carsten, gemeinsam mit seiner Doggenmischlingsdame Lotta. „Als ich in der Prüfungsphase und zeitlich sehr eingespannt war, hat Carsten mir angeboten, meinen Hund mit zum Joggen zu nehmen. So haben wir uns kennengelernt“, berichtet Frida. Nicht nur die beiden Hundeliebhaber verstanden sich sehr gut, sondern auch die beiden Hunde. Also eine klare Win-win-Situation für Tier und Mensch mit Zukunftspotenzial!

Im Nachhinein betrachtet war es für beide sehr wichtig, einen Partner zu finden, der die gleiche Affinität zu Hunden besitzt. „Ein Partner, der mit Tieren und Hunden nichts anfangen kann, wäre für uns beide nicht infrage gekommen! Auch der identische Tagesablauf mit Gassigehen war eine gute Voraussetzung!“, sagen Carsten und Frida einstimmig.

Abschied und Ankunft

Einer Hochzeit und einem Umzug in ein Haus in Sülz stand also nichts mehr im Wege. Und Nachwuchs war ebenso geplant. Wobei zuvor ein paar räumliche Komponenten neu zu überdenken waren. Sie benötigten zum Beispiel ein größeres Auto mit ausreichend Platz für sich, die Kinder, Kinderwagen, Hunde und Gepäck.

Vor drei Jahren kam ihre erste Tochter zur Welt. „Eine Woche nach Nikes Geburt starb mein Hund Frodo ganz unerwartet an einer Krebserkrankung. Das war sehr hart für uns und auch für Hündin Lotta. Wir wollten nicht, dass die Mischlingshündin allein bleiben muss, und entschieden uns, einen neuen Hund in die Familie zu integrieren“, erzählt Frida. So zog einige Wochen später ein Border-Collie-Welpen namens Black Jack ein. Carsten kümmerte sich nachts um den Welpen und Frida um das Baby.

Einige Zeit später ging leider auch Hundedame Lotta über die Regenbogenbrücke. Doch mit Nike und Black Jack ist neues Leben in das Haus eingekehrt.



Fotos: Hoffmann

Welcher Hund passt zu uns?

Bevor Black Jack in ihre Familie kam, berieten Carsten und Frida, worauf es ihnen bei der Hundeauswahl ankommt. Ihr zukünftiger Hund sollte von seiner Attitüde zu der Familie passen und ihrem Sport gerecht werden. Wichtig war Carsten und Frida außerdem, keinen überzüchteten, zu Krankheiten neigenden Hund auszuwählen.

Border Collies werden gerne im Hundesport eingesetzt. Sie sind Arbeitshunde (Hütehunde) und äußerst intelligent, sportlich und arbeitswillig. Wer sich einen Border Collie als Familienhund anschafft, sollte sich also darüber bewusst sein, dass dieser sehr viel Auslauf, sportliche Beschäftigung und geistige Auslastung benötigt.

Da Frida seit Langem Hundesport betreibt, wird es Black Jack, der von allen liebevoll Schlecki genannt wird, nicht so schnell langweilig. „Unser Schlecki ist auch ein toller Familienhund. Er ist sehr sensibel und zieht sich zurück, wenn es ihm mal zu viel wird. Das kommt allerdings nicht so oft vor, am glücklichsten ist er, wenn wir alle zusammen sind. Er und Nike sind inzwischen die besten Freunde und spielen ganz viel zusammen. Auch bei unseren Nachbarskindern ist er als Spielgefährte sehr beliebt“, weiß Frida.

Zieh mir nicht am Schwanz!

Damit Hunde und Kinder ein schönes Miteinander erleben und voneinander profitieren können, ist es wichtig, den Hund, aber auch die Kinder entsprechend zu erziehen. Dessen sind sich Carsten und Frida bewusst. Sie finden, Eltern sollten zu jeder Zeit die Kommunikation ihres Hundes wahrnehmen und dessen Bedürfnisse akzeptieren. „Wenn ein Kind dem Hund am Schwanz zieht und dieser dann knurrt, sind viele Menschen der Meinung: ‚Der Hund ist aggressiv!‘ Wir sehen das anders. Wenn ein Hund bedrängt oder geärgert wird und dann knurrt, ist das seine Art zu sagen: ‚Ich möchte das nicht!‘“, sagt Frida.

Das Paar akzeptiert die Ruhebedürfnisse seines Hundes und hat deshalb eine Hundebox als Rückzugsort in das Wohnzimmer gestellt. Die kleine Nike weiß, dass sie überall spielen darf, aber nicht in der Nähe der Box, damit Schlecki sich jederzeit zurückziehen kann, wenn ihm danach ist. Das ist für die Dreijährige nicht leicht zu verstehen. Umso wichtiger ist, dass ihre Eltern es ihr immer wieder erklären. Auch Familiennachwuchs Flori, aktuell noch im Säuglingsalter, wird später auf die selbe Weise an den Umgang mit Schlecki herangeführt.



„Unsere Kinder lernen durch das Zusammenleben mit einem Hund, wie bedeutsam es ist, respektvoll und verantwortungsbewusst mit einem Lebewesen umzugehen. Außerdem kommen die Kinder durch den Hund viel raus, das finden wir auch sehr positiv“, sind sich die beiden einig.

Es ist schön in Sülz – mit Kindern und mit Hund!

Die Familie geht gerne mit ihrem dreijährigen Border Collie im Beethovenpark spazieren. Die 4,4 Hektar große Grünanlage ist eine gute Möglichkeit, auf Gleichgesinnte zu treffen. Frida und Carsten haben dort Hundebesitzer kennengelernt, woraus sich die ein oder andere langjährige Freundschaft entwickelt hat.

Der in Sülz gelegene Beethovenpark ist bei vielen Kölnern sehr beliebt. Jogger, Fahrradfahrer, Eltern, Kinder, Jugendliche und auch Hundebesitzer treffen hier aufeinander. Carsten und Frida beobachten, dass es immer wieder Unverständnis und Abneigung zwischen den verschiedenen Parkbesuchern gibt. Das Paar ist zuversichtlich, dass man diese Konflikte mit mehr gegenseitiger Rücksichtnahme überwinden könnte: „Dazu zählt einerseits, dass die Hundebesitzer die Häufchen beseitigen, ihre Hunde zuverlässig abrufen können und deren Körpersprache richtig wahrnehmen, und andererseits, dass die Radfahrer rücksichtsvoll fahren. Außerdem sollte keiner seinen Müll im Park zurücklassen. Dann ist es schön in Sülz. Mit Kindern und mit Hund!“ ■ **ap**

Ein Leben ohne Vierbeiner: für Frida und Carsten unvorstellbar. Und Black Jack fühlt sich in ihrer Familie „pudelwohl“.

UNSER TIPP

ATC Agility-Team Cologne e. V.

Frida ist zweite Vorsitzende des Hundesportvereins Agility Team Cologne e. V. Das Vereinsgelände liegt im Kölner Westen, direkt neben der Windhundrennbahn. Der Hundesportverein bietet Hunden und Hundebesitzern, die Freude am Sport haben, abwechslungsreiche Trainingsmöglichkeiten wie Agility, Dog-Frisbee, Hoopers und Rally Obedience.

Ob gehandicapt oder Sportskanone – für jeden Hund ist etwas Passendes dabei. Und auch für jeden Hundebesitzer – egal, ob Freizeitsportler oder Turnierinteressierter. Der Verein bietet außerdem Training für die Begleithundeprüfung an. Mehr Informationen gibt es unter www.atcgn.wordpress.com

Ihre Druckerei

Digitaldruck Buchbinderei

Copyshop

genet hier

Individualisierte
Beratungen

Poster und
Plakate

Satz und
Layout

**im Herzen
von Sülz**

www.hundt-druck.de

**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

Bolle, Kasper, Gerti und 10 Senioren

Tiergestützte Therapie in Sülz

Einmal in der Woche bekommen die Bewohner des in Sülz gelegenen Städtischen Seniorenzentrums Dr. Ernst Schwering Besuch von Bolle, Kasper und Gerti. Begleitet werden die drei Hunde von den Ergotherapeutinnen Shantha Eckardt und Verena Ackermann. Die beiden Frauen haben eine Zusatzausbildung für Tiergestützte Therapie absolviert. Und sie wissen um den besonderen Effekt, wenn Hund auf Mensch trifft.

SÜLZER
SENIOREN-
ZENTRUM



Bewohner zu begrüßen. Manche Bewohner begrüßen auch Gerti. Sie streicheln ihr über den weichen Kopf. Wo vorher Stille herrschte, wird nun hier und da gesprochen: „Hallo, Gerti! Du bist aber weich!“ Verena Ackermann hält in der Hand einen kleinen Beutel, in dem Leckerlis versteckt sind. Die Ergotherapeutin fragt eine ältere Dame, ob sie Lust hat, den Futterdummy zu werfen. Die Bewohnerin hat Lust. Sie streckt den Arm und wirft, so weit sie kann. Gerti läuft hinter dem Futterdummy her und bringt ihn zurück. Die Frau lächelt und darf der dreieinhalb Jahre alten Hündin zur Belohnung ein Leckerli aus dem Beutel geben.

Ein Mann, der im Rollstuhl sitzt, schaut teilnahmslos in die Runde. Es scheint, als würde er die apportierende Hündin gar nicht wahrnehmen. Jetzt darf Gerti Pause machen, und Bolle kommt in die Mitte.

In einem hellen, großen Raum des Städtischen Seniorenzentrums Dr. Ernst Schwering der Sozial-Betriebe-Köln, bilden zehn Senioren einen Stuhlkreis. Manche sitzen auf einem Stuhl, andere in einem Rollstuhl. Ein Mann guckt abwesend aus dem Fenster, während eine Frau mit grau gelocktem Haar den tierischen Besuch schon längst erblickt hat. Interessiert verfolgen ihre Augen den puscheligen Schwanz von Kasper. Dieser läuft neugierig schnuppernd durch den Raum. Für den neun Monate alten Australian Shepherd ist die Situation im Seniorenzentrum noch recht ungewohnt. Die Therapiebegleithunde Gerti und Bolle haben die älteren Damen und Herren dagegen schon oft besucht und wissen, was in der nächsten Stunde auf sie zukommt. Abgesehen von Leckerlis bekommen sie viele Streicheleinheiten und dürfen spannende Aufgaben bewältigen.

Dann beginnt die einstündige Tiergestützte Gruppentherapie. Verena Ackermann führt Gerti in die Mitte des Kreises. Der freundliche Labradoodle läuft hoch motiviert und aufmerksam von Stuhl zu Stuhl, um die

Shantha Eckardt führt ihn zu dem abwesend wirkenden Mann. Sie fordert den erfahrenen Therapiebegleithund auf, sich vor den älteren Herrn zu legen. Der Australian Shepherd gehorcht und schaut ihm auffordernd in die Augen. Die Blicke der beiden treffen sich, und der Hund weiß, dass der Mann ihm gleich ein Leckerli geben wird, aber nur, wenn er ganz brav liegen bleibt. Und der Mann weiß, dass er nur an die Schnauze des Hundes herankommt, wenn er sich weit nach vorn beugt. Das ist mühsam und kostet Kraft, aber nach ein paar Versuchen gelingt es ihm, und beide scheinen zufrieden.

Tiergestützte Therapie – Was ist das?

Shantha Eckardt ist Ergotherapeutin und hat vor 15 Jahren gemeinsam mit ihrem damaligen Hund eine Zusatzausbildung für Tiergestützte Therapie absolviert. Sie leitet die Ergotherapie und Tiergestützte Therapie des Therapiezentrums „Die Therapeuten“ in Weidenpesch. Auch Verena Ackermann ist Ergotherapeutin und gehört zu dem Team. Sie hat erst vor Kurzem zusammen mit Gerti die Zusatzausbildung im Lernzentrum für Mensch und Hund in Misselwarden an der Nordsee abgeschlossen. Beide Therapeutin-

nen führen einmal in der Woche gemeinsam mit den drei Hunden die Therapieeinheit im Städtischen Seniorenzentrum durch.



Shantha Eckardt erklärt uns, von welchem positiven Effekt die Tiergestützte Therapie besonders profitiert: „Wenn ein Mensch auf ein Tier trifft, das große Augen und ein weiches Fell hat, werden bestimmte Regionen in seinem Gehirn angeregt, die Glückshormone wie Dopamin oder Serotonin ausschütten. Diesen Wirkstoff macht sich die Tiergestützte Therapie fachübergreifend zunutze“, berichtet die Ergotherapeutin. So kann bei einem älteren, depressiv verstimten Menschen durch den bloßen Anblick eines Hundes oder beim Berühren seines Fells ein Gefühl des Wohlbefindens ausgelöst werden. Dann wirkt das Dopamin wie ein Antidepressivum. Deshalb werden Therapiebegleithunde auch gern in der Psychiatrie oder Gerontopsychiatrie eingesetzt. In der Neurologie kann das Ausschütten von Dopamin wie ein Spasmolytikum wirken, also eine zu hohe Muskelspannung senken. „Bei rheumatischen Erkrankungen wirkt es schmerzreduzierend oder lässt den Patienten den Schmerz zumindest kurz vergessen. Dieser Effekt ist den Tieren zuzuschreiben“, erläutert Shantha Eckardt.

Während der Therapiestunde im Seniorenheim lässt sich außerdem gut beobachten, dass durch den Einsatz der Hunde die Aufmerksamkeit, Kommunikation, Motorik und Sensorik der Bewohner gefördert werden können.

INFO

Die Therapeuten

Therapiezentrum für Physiotherapie, Ergotherapie und Tiergestützte Therapie

Kontakt Ergotherapie und Tiergestützte Therapie:

Shantha Eckardt
0179 7 38 41 54
oder 0221 16 89 48 86
ergo@koeln-therapeuten.de

www.koeln-therapeuten.de

Auch andere weiche, großäugige Tiere, die dem „Kindchenschema“ entsprechen, wie Pferde, Lamas oder Alpakas, werden in der Tiergestützten Therapie eingesetzt. „Aber Hunde sind ideal, da sie mobil und flexibel einsetzbar sind“, weiß die Ergotherapeutin. Wichtig ist, dass die Wesenszüge des Hundes menschenbezogen und freundlich sind. Bestimmte Rassen, wie Border Collie, Australian Shepherds oder Labradoodle, sind deshalb besonders geeignet.

Ob Einzel- oder Gruppentherapie, Shantha Eckardt und ihre Kolleginnen von „Die Therapeuten“ sind mit der Tiergestützten Therapie in ganz Köln und Umgebung unterwegs. **ap**



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



Klang- Entspannung Massage Meditation Coaching

ganzheitlich „Wohl - fühlen“
für Körper, Geist und Seele
sich mit den Klängen und
Schwingungen von Klangschalen
und Gongs eine Auszeit
vom Alltag gönnen
in Einzelsitzungen und/oder
in Gruppen (max. 8 Personen)



Gruppenangebote (ca. 1 Std.):
Klangabende: jeweils 18.30 Uhr
07.04., 27.04., 25.05.
Gongmeditationen: jeweils 18.30 Uhr
02.04., 22.04., 20.05.

Vollmondmeditation am 07.05.
um 18.00 Uhr

Ritual mit Klang zur
Sommersonnenwende

weitere Infos und aktuelle
Termine unter
www.klangnatur.de

Terminvereinbarung
bitte unter
info@klangnatur.de
oder mobil
0151-5600 1606



Ich freue mich, Sie
in der Rurstr. 9
(Eingang Heimbacherstr.)
zu begrüßen
Bianka Petzelberger



Foto: Hoffmann

Beliebt bei **ALT & JUNG**: **Lana macht Kunden und Team munter**

Wenn die Tür aufgeht, läuft sie los. Lana, die weiße Mini-Malteser-Hündin, will wissen, wer das Ladenlokal des Pflegedienstes **ALT & JUNG** auf der **Berrenrather Straße** betritt. „Sie passt schon auf uns auf“, lächelt Inhaberin **Jutta Krämer**, „nur wenn der Briefträger kommt, dann bellt sie.“

**ALT &
JUNG**

Das Drohpotenzial des winzigen Wollknäuels ist allerdings sehr gering, selbst wenn sie Besucherinnen oder Besucher anspricht, spürt man nur ein Federgewicht, wiegt Lana doch weniger als drei Kilogramm.

Vor zweieinhalb Jahren hat Jutta Krämer sich in den kleinen Hund verliebt, und seitdem ist er aus dem Büroalltag des Pflegedienstes nicht mehr wegzudenken.

Manchmal geht Lana auch mit zu Patienten, denn viele alte Menschen reagieren sehr positiv auf die kleine Hündin. „Eine Kundin, die kaum noch eine Reaktion während der Pflege gezeigt hat“, so Jutta Krämer, „hat Lana zum Lächeln gebracht, andere genießen es, sie zu streicheln.“ Das quirlige Tier holt sich seine Aufmerksamkeit und lockert so die pflegebedürftigen Menschen auf, die dann viel mehr Nähe zulassen als sonst.

Auch im Team von **ALT & JUNG** ist Lana sehr beliebt. Sie drängt sich nicht permanent auf und lässt die in Ruhe gelassen werden wollen. Wer sie aber gern in seiner Nähe hat, dem schenkt sie ihre Beachtung. Außerdem bringt die Malteserhündin die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zum Lachen, wenn sie alle Papierkörbe ausräumt, um an die übrig gebliebenen Krümel in den Brötchentüten zu gelangen. Manchmal sitzt sie auch an der Tür des Ladenlokals und beobachtet die Menschen, die draußen vorbeigehen.

Genau wie ihre Chefin würde sie sich freuen, wenn mal wieder jemand eintreten würde, der sich bei **ALT & JUNG** zur Pflegefachkraft ausbilden lassen möchte. **ALT & JUNG** freut sich über Bewerbungen unter info@altundjungkoeln.de oder Telefon 0221 942023-0. ■

www.altundjungkoeln.de

KLARTEXT
treffend · klar · überzeugend



|| Texte
|| Konzepte
|| Medienarbeit
|| Redaktion

... Broschüren, Faltblätter, Website, Mailings,
Newsletter, Zeitschriften, Reportagen, Interviews,
Jahresberichte, Medieninformationen, Seminar,
Pressegespräche ...

KLARTEXT Dorothee Mennicken

Euskirchener Str.17 || 50935 Köln
Tel. 0221 290 4646 || info@klartextkoeln.de



ALT & JUNG
Der Pflegedienst in Sülz

Berrenrather Straße 361, 50937 Köln-Sülz



Sichere Jobs für:

- examinierte Kranken- und Altenpflegekräfte
- Arzthelferinnen und -helfer
- Pflegehelferinnen und -helfer

Info unter **0221 942023-0** www.altundjungkoeln.de

DER **DRISS!**-KOMMENTAR

Deplatzierte Geschäfte

Hunde sind oftmals vollwertige Familienmitglieder. Das kann man auch als Nichthundehalterin akzeptieren. Doch der Umgang mit ihren Hinterlassenschaften im öffentlichen Raum ist noch verbesserungswürdig, meint unsere Redakteurin Dorothee Mennicken.

Kein Zweifel, es ist besser geworden in Sülz und Klettenberg: Viel seltener sieht man unappetitliche Hundehaufen auf den Straßen. Selbst auf der Euskirchener Straße, eine der Haupttrouten der Veedelsbewohnerinnen und -bewohner auf dem Weg in den Beethovenpark, hat man nicht mehr so oft das Gefühl, „geschmeidiges Gelände“ zu betreten.

Seit es die orangefarbenen Tüten gibt, die allenthalben an den Hundeleinen baumeln oder aus den Taschen von Frauchen und Herrchen herausgucken, ist der Druck größer geworden, sich um die Hinterlassenschaften des Lieblingshaustiers kümmern zu müssen.

Dennoch ist längst nicht alles gut. Immer noch finden sich stinkende Hauseingänge, weil die gefühlt jeden Tag zahlreicher werdenden Hunde an deren Ecken pinkeln. Wer Baumscheiben pflegt, den überkommt regelmäßig ein Würge- reiz, weil manche Menschen offenbar zu bequem sind, bis in den Park zu gehen. Dort wiederum finden sich dann die orangefarbenen Tüten im Gebüsch, auch das weder im Sinne der Kinder,

die dort spielen, noch der Spazierenden, die sich erholen wollen. Auch Hundehaufen, die direkt am Wegesrand liegen, tragen nicht zum Wohlfühlen bei. Findige Zeitgenossen haben solche deplatzierten Geschäfte schon mit roter Farbe angesprüht, um auf sie aufmerksam zu machen.

Schade, dass das nötig ist, wäre es doch ein Leichtes, solche Ärgernisse aus der Welt zu schaffen. Würden alle Hundebesitzerinnen und -besitzer dafür Sorge tragen, dass ihre Vierbeiner einen Bogen um Blumenbeete, Stra-

ßenbäume, Hauseingänge und Bürgersteige machen, wenn sie mal müssen, und die orangefarbenen Tüten dorthin bringen würden, wo sie hingehören, würde manch skeptischer Blick auf jeden Vierbeiner sicher milder.

Dabei sind die Tiere meist ganz sympathisch, nur das Verhalten der zu ihnen gehörenden Menschen führt oft zu Kopfschütteln. ■ dm

*Achtung, Schatz!
Hier startet der Sülzer
Driss-Parcours!*



Illustration von Saskia Gaymann

Das Zollstocker Tierheim

Von Hundeausführern und Katzenkraulern und ihrer Chefin

TIERHEIM
ZOLLSTOCK

Seit 20 Jahren arbeitet Petra Gerigk im Zollstocker Tierheim. Sie hat als Praktikantin begonnen, heute leitet sie die Einrichtung. Wir haben sie besucht und geschaut, wie ein Tag mit den Tieren abläuft.



Fotos: Hoffmann

Es ist morgens halb acht Uhr und stockdunkel, als Petra Gerigk aus der Eifel nach Köln ins Tierheim fährt. Freundlich wird sie von ihren müden Kolleginnen und Kollegen empfangen, die diese Nachtschicht geschochen haben. 30 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kümmern sich an sieben Tagen in der Woche 24 Stunden lang um circa 300 Tiere, die hier ein Zuhause auf Zeit haben. Hunde, Katzen, Nagetiere, Vögel und Nutztiere, darunter ein Schwein, gehören zu den Einwohnern. Pro Jahr betreut das Tierheim mehr als 1.000 Tiere. Die Mitarbeiter kümmern sich zudem um Pensionsgäste, die während eines Urlaubs oder Klinikaufenthalts kurzzeitig hier untergebracht werden. Zudem gibt es eine Wildtier-Auffangstation.

Petra Gerigk schaut in das Übergabebuch, in das Ereignisse der letzten Schicht eingetragen werden. Diese Nacht war ruhig. Es wurde kein Tier von der Feuerwehr zur Sicherung gebracht, die Wildtierstation ist leer. – Noch! Dennoch haben die Mitarbeiter alle Hände voll zu tun. Sie füttern, säubern die Ställe, schauen, ob alle Anlagen okay und die Tiere gesund über die Nacht gekommen sind. „Unsere wichtigsten Aufgaben sind, die Tiere gut zu versorgen und sie zu vermitteln“, erzählt

Petra Gerigk. Eine Mitarbeiterin kommt mit besorgtem Gesicht in den Raum: Ein Hund ist krank. Wir sehen, dass sie mit dem Tier leidet.

Die Retrieverhündin Leonie ist zur Sicherung ins Tierheim gekommen. Ihr Besitzer hat sie nicht artgerecht gehalten. Sie lebte an Deck eines Schiffs und froh an einem kalten Tag fest. Schäferhund Brango kam halb verhungert und völlig desorientiert ins Tierheim, nachdem er längere Zeit allein durch Köln geirrt war.

„Unsere Arbeit ist wichtig und zugleich anstrengend, körperlich und vor allem psychisch“, ergänzt Petra Gerigk. „Wir freuen

uns, wenn wir ein Tier in eine Familie vermitteln können, aber es gibt auch mal traurige Abschiede: Tiere sterben, weil sie alt sind, oder müssen wegen einer Krankheit eingeschläfert werden. Das lässt uns nicht kalt.“ Das Tierheim Zollstock arbeitet eng mit zwei Tierärzten zusammen, die die Gesundheit der Tiere prüfen, sie impfen und vor Ort sogar kleinere Operationen durchführen können.

Während wir uns die Gehege und Zwinger der Tiere anschauen, begrüßt Petra Gerigk Heinz Deidenbach, einen der ehrenamtlichen Mitarbeiter. Nachdem er am Morgen bereits mit seinem eigenen Rottweiler spazieren war, geht er jetzt mit einem großen Mischlingshund auf Tour. „Im Tierheim sind die Hunde 23 Stunden am Tag in Zwingern. Er freut sich riesig, wenn ich dann mit ihm in den Park gehe. Die Hunde brauchen doch den Auslauf.“ Wer ehrenamtlich Hundeausführer im Tierheim werden möchte, sollte mindestens 18 Jahre alt sein und muss eine Sachkundebescheinigung für gefährliche Hunde erwerben. Alle Mitarbeiter müssen zudem gegen Tollwut und Tetanus geimpft sein. „Pass auf: Die Katze könnte dich beißen“, ermahnt Petra Gerigk eine Schülerpraktikantin. „Ein Katzenbiss kann richtig krank machen.“





Nach der Besichtigung mit uns erledigt Petra Gerigk ihre Büroarbeit, spricht mit den Tierärzten und telefoniert mit dem ehrenamtlichen Vorstand. Träger des Tierheims ist der Kölner Tierschutzverein von 1868. Personalarbeit und das Gewinnen von Spendern sind wichtige Aufgaben. Bei einem Budget von 900.000 Euro im Jahr, das nur teilweise über die Kostenerstattung der Stadt für in Sicherung genommene Tiere getragen wird, sind Sach- und Geldspenden sehr wichtig.

Kurz schaut Nadine Meier ins Büro. Die 31-Jährige hat hier ihre Ausbildung gemacht und leitet die Jugendgruppe. Zehn Acht- bis 16-Jährige treffen sich

einmal in der Woche und lernen in der praktischen Arbeit, wie Kleintiere artgerecht gehalten werden. Mehr dazu auf unseren Seiten für Pänz (ab Seite 34).

Endlich Mittagspause. Am Nachmittag stehen Vermittlungsgespräche an. Die Leiter der drei Abteilungen im Tierheim, sogenannte Revierleiter, nehmen sich Zeit für die Gespräche, stellen den Interessenten die Tiere vor. Frau Gerigk unterstützt dabei. Das Tierheim bietet zur Vermittlung eine Probezeit von vier Wochen an. So sehen Neubesitzer und Tierheim, ob Mensch und Tier zusammenpassen. Bei Übernahme zahlen die Interessenten bereits die Vermittlungsgebühr, jedoch als Pfand.

Nach den Gesprächen geht Petra Gerigk noch einmal durch das Heim, spricht mit den Mitarbeitern, dankt den Ehrenamtlichen, schaut nach dem Rechten. Es ist längst wieder dunkel, als sie sich auf den Weg nach Hause macht, zu ihrer Familie und ihren eigenen Hunden. ■ hmf

www.tierheim-koeln-zollstock.de



ZUSATZINFOS

Sommerfest am 20. Juni 2020

Das alljährliche Sommerfest des Tierheims Zollstock findet am 20. Juni 2020 statt. Interessenten und Spender sind herzlich eingeladen, sich im Tierheim umzusehen und das Fest zu genießen.

Und wenn ein Tier entlaufen ist?

Der Verein Entlaufene Hunde Köln e. V. hilft, wenn man ein entlaufenes Tier sucht. Er gibt Tipps und Hinweise, wo die Halter nach ihren Tieren suchen können. Ihn findet man auch auf facebook. Einfach ins Suchfeld den Namen des Vereins eingeben.

Jugendgruppe im Tierheim

Nadine Meier ist mit 31 Jahren selbst noch jung und leitet die Jugendgruppe des Tierheims Zollstock. Einmal in der Woche treffen sich die zehn Kinder und Jugendlichen im Alter von acht bis 16 Jahren. Sie kümmern sich um Nager und Kleintiere und lernen dabei nebenbei, was die Kaninchen, Meerschweinchen und Hamster an Pflege und Futter benötigen. Ihr neuestes Projekt: Sie basteln und verkaufen Teelichter und möchten damit so viele Spenden sammeln, um eine Operation eines Tiers des Tierheims finanzieren zu können.

Mehr zur Jugendgruppe auf unseren Seiten für Pänz (ab Seite 34).



Blut spenden!

Jetzt!

Agentur Leven | www.alh.de

UNIKLINIK
KÖLN

Mo – Mi 13:00 – 20:00 Uhr
Do – Sa 7:30 – 14:00 Uhr

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

Laura aus dem vierten Stock

oder: Das Leben einer Großstadtkatze!

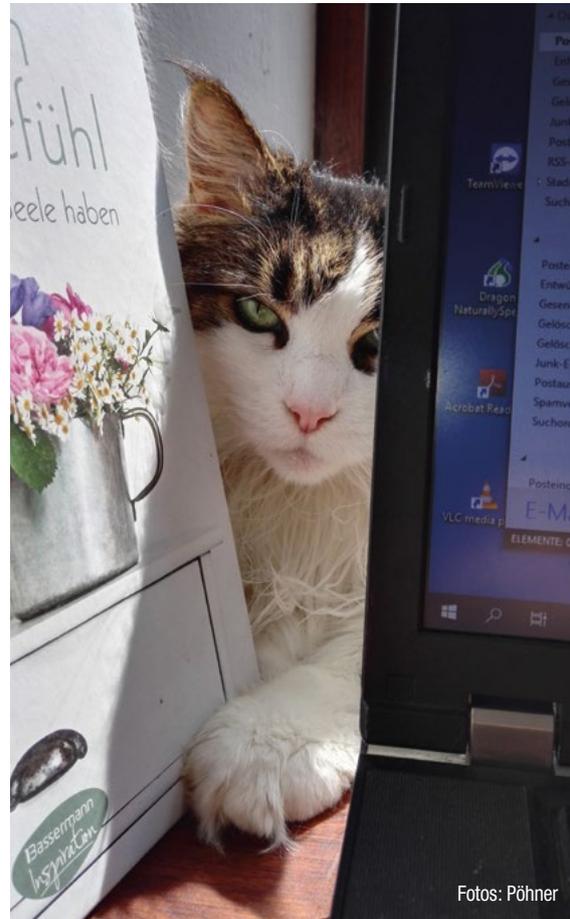
Ich heiße Laura, lebe in Köln, bin neun Jahre alt und eine Katze. Gebürtig stamme ich aus dem Ruhrpott oder genauer gesagt: aus Bottrop. Aber dort habe ich nur die ersten paar Wochen meines Lebens verbracht. Als ich beim Lauschen mitbekam, dass meine Familie in Zukunft lieber kleine Hunde statt großer Katzen züchten möchte, war mir sofort klar: Hier muss ich raus! Nach ein paar Tagen kam meine Rettung. Eine nette Frau schaute mir freundlich in die Augen und trug mich samt Koffer in ihr Auto. Einige Stunden später war ich plötzlich Kölnerin!

Die Frau oder anders besser: meine neue „Mitbewohnerin“ sagt, ich sei genau wie sie ein „Immi“. Aber im Gegensatz zu ihr bin ich in einer Stadt aufgewachsen, und sie ist ein Mädchen vom Lande. Also ein richtiges Landei! Doch das reibe ich ihr nicht ständig unter die Nase, dafür mag ich sie zu sehr. Inzwischen fühlen wir uns übrigens beide wie waschechte Kölner.

Köln ist eine pulsierende Großstadt, in der viele unterschiedliche Menschen zusammen leben. Hier gibt es viel Kultur, Karneval und Klüngel. Das sagt zumindest

meine Mitbewohnerin. Denn von all dem bekomme ich nicht allzu viel mit. Aber ehrlich gesagt interessiert mich das auch nicht besonders. Ich wohne im vierten Stock eines Mehrfamilienhauses und habe mich bisher nur bis vor die Tür unseres Nachbarn eine Etage unter uns getraut. Aber bis dort musste ich immerhin zehn Treppenstufen überwinden, und das hat mir ehrlich gesagt schon gereicht! Ich sitze lieber auf dem Balkon. Von dort aus habe ich das Gefühl, mir liegt die gesamte Stadt zu Füßen! Auch wenn ich eigentlich nur in einen begrünten Innenhof schaue. Wenn ich deshalb manch-





Fotos: Pöhner

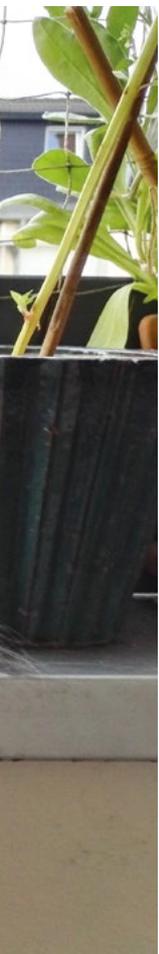
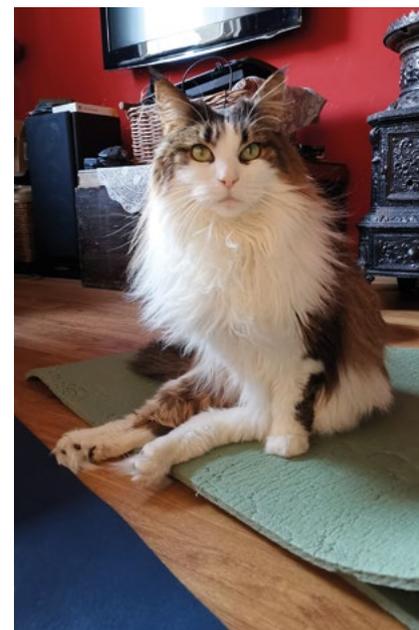
mal muffelig gucke, sagt meine Mitbewohnerin: „Was hättest du davon, wenn du von hier aus auf den Dom sehen könntest? Für dich ist es doch viel aufregender, in eine Baumkrone zu schauen! Und da hat sie eigentlich recht. Denn zwischen den Ästen des Ahornbaumes, der direkt vor unserem Balkon steht, sitzen oft ganz dicke Tauben. Da läuft mir schon beim Hinsehen das Wasser im Maul zusammen. Wäre da nicht so ein komisches Netz zwischen mir und den Tauben, würde ich einfach rüberspringen. Na ja, wenn der Appetit dann zu groß wird, begeben sich ganz gemächlich Richtung Futternapf. Denn meine Mitbewohnerin fängt die dicken Tauben und zerteilt sie extra für mich in mundgerechte Stückchen. Das glaube ich zumindest. Auf jeden Fall schmeckt es mir meistens sehr gut! Manchmal darf ich auch mit am Tisch sitzen, wenn meine Mitbewohnerin gerade zu Mittag isst. „Aber nur, wenn du nicht die ganze Zeit auf meinen Teller starrst!“, sagt sie dann streng.

Nach dem Essen ist mir meist nach Kuschn. Meiner Mitbewohnerin aber anscheinend nicht, denn sie setzt sich im Anschluss immer an den Schreibtisch, um zu arbeiten. Dann muss ich mir etwas einfallen lassen, um ihre Aufmerksamkeit zurückzugewinnen. Wenn lang gezogenes Miauen nicht hilft, setze ich mich auf die Fensterbank hinter den Monitor und fixiere ihr Gesicht. Manchmal klappt es, und sie nimmt mich auf den Schoß. Das Tippen auf der Tastatur macht mich dann

ganz müde, und ich schlafe schnurrend und zufrieden ein. Oder sie trägt mich genervt auf das Sofa und legt eine Kuschedecke um mich. Dann gebe ich auf, denn einer Decke kann ich nicht widerstehen. Das nenne ich sanfte Gewalt!

Am Abend machen wir immer gemeinsam unsere Yogaübungen. Zum Glück hat meine Mitbewohnerin eingesehen, dass Katzen gerne Yoga machen. Ich habe inzwischen sogar meine eigene Yogamatte. Das schmeichelt mir zwar, aber es reizt mich mehr, auf ihrer Matte zu liegen.

Alles in allem würde ich über das Leben in Köln sagen: Es dat hee schön! ■ ap



Endlich eine Handtasche,
die man(n) gerne trägt!



www.rewe-richrath.de

Rewe Richrath Rhöndorfer Straße 19, 50939 Köln-Klettenberg

Öffnungszeiten: Mo – Sa von 7⁰⁰ – 22⁰⁰ Uhr



Wirklich
überall – und
so einfach?

Kundin & Kunde der Sparkasse KölnBonn



sparkasse-koelnbonn.de/direktfiliale

Ja klar!

Bei unserer Direktfiliale entscheiden Sie selbst, wann und wie Sie Ihre Bankgeschäfte erledigen – ob am Telefon oder per Videochat.

Persönlich. Digital. Direkt.



 **Sparkasse
KölnBonn**

Wenn die Katze sagt, sie liebt dich nicht

Aus dem Leben einer Tierkommunikatorin

So mancher Tierhalter erlebt Situationen, in denen er denkt: Ach, könnte das Viech doch nur reden! Zum Beispiel, wenn die brave Katze plötzlich die Couch zerkratzt, der Hund nicht mehr zu bellen aufhört oder der geliebte Kanarienvogel das Singen einstellt. Woran fehlt's denn nur?, fragt man sich, wenn auch der Tierarzt keine Lösung weiß. Manchen führt der Weg dann zum Tierpsychologen, andere zum Tierflüsterer. Rebecca Szrama hat sich auf die intuitive Kommunikation mit Tieren spezialisiert und behauptet von sich, konkrete Antworten von Tieren erhalten zu können. **INSülz hat nachgefragt.**



Foto: Schäffner

Geradlinig ist die Biografie der Sülzerin Rebecca Szrama nicht: Nach einer kaufmännischen Ausbildung und einem BWL-Studium arbeitete sie zehn Jahre lang in der Entwicklungszusammenarbeit. Während des dreijährigen Südafrika-Aufenthalts spürte sie, wie wichtig ihr die Verbindung zu Tieren und Natur ist. In dieser Zeit lernte sie, noch eher vage, dass sie sich auf ihr Bauchgefühl verlassen kann, in entscheidenden Situationen sogar mehr als auf ihren Verstand. Ein Basiskurs der Tierkommunikation öffnete ihr dann das Tor zu einer „anderen Welt“, später schloss sie die Ausbildung zur Tierkommunikatorin ab.

traumatisierten Tieren aus dem Heim könne sie Ängste nehmen. Sterbevorbereitung ist ihr ein weiteres wichtiges Anliegen. In einem sogenannten circa 60-minütigen „Tiergespräch“ hat der oder die Tierhalter/-in die Möglichkeit, sechs bis acht Fragen jeder Art zu stellen. Das Ganze soll übrigens sogar über räumliche Distanz funktionieren. Wer über eine richtig gute Portion Vertrauen in das Übersinnliche verfügt, kann auch einen Kurs besuchen und es selbst einmal mit der Tier-Telepathie versuchen.

Gut, dass sich nicht alles zwischen Himmel und Erde wissenschaftlich erklären lässt und manches mystisch oder rätselhaft bleibt. Manchmal versetzt der Glaube daran Berge oder macht den widerspenstigen Stubentiger zum zahmen Kuscheltier. ■ **hb**

„Eltern kennen das: Das Kind ist auf Klassenfahrt, und sie spüren, dem geht's nicht gut. Dann kommt der Anruf des Klassenlehrers. Oder man denkt an eine bestimmte Person, und schon ruft sie an.“ So vereinfacht erklärt uns Rebecca Szrama, was wir nach der Lektüre ihrer Website erst einmal ziemlich „spooky“ finden. Auch Australiens Ureinwohner, die Aborigines, können wohl über weite Distanzen telepathisch miteinander kommunizieren. Auf ganz ähnliche Weise nimmt die Tierkommunikatorin Kontakt auf, zum Beispiel, um gesundheitliche Fragen zu klären. Ein Pferd habe ihr gesagt, dass der Sattel drücke, ein anderes habe über Arthrose geklagt. Rebecca Szrama spürt dann beispielsweise Schmerzen in der rechten Hand, hat visuelle Wahrnehmungen, oder ein Wort steht plötzlich im Raum. „Jeder Mensch hat sein eigenes Energiefeld“, sagt sie, „manche nennen das Aura. Dieses Energiefeld nutze ich als Transportmittel. Ich bin quasi das Sprachrohr für das Tier.“

Auch auf anstehende Veränderungen wie einen Umzug könne sie die Haustiere vorbereiten, indem sie deren Bedürfnisse eruiere. Rational nicht erklärbaren Verhaltensänderungen wie dem plötzlichen Drang, die Couch zu zerkratzen, gehe sie auf den Grund. Sie sagt,

www.rebecca-szrama.de



Foto: Passon



Fotos: Nonnenmacher

„Das Karree ist eine absolut lebenswerte Umgebung, die es zu erhalten gilt“



Interview mit Sebastian Berges, dem Vorsitzenden der Interessengemeinschaft ISK Carrée Sülz-Klettenberg e.V. und Inhaber der Apotheke am Questerhof, zur Situation in Sülz und Klettenberg darüber, was notwendig ist, damit das Viertel lebenswert bleibt, und warum er auch nach 20 Jahren als Vorsitzender nicht ans Aufhören denkt.

Das Interview führte für INSülz: Dorothee Mennicken

Welche Bedeutung hat die ISK aus Ihrer Sicht für das Viertel?

Als Interessenvertretung können wir uns dafür einsetzen, dass der Doppelstadtteil lebenswert bleibt, dass wir hier einen Branchenmix behalten, der für Shoppingfans interessant bleibt und die Bürgerinnen und Bürger, die hier wohnen, gut versorgt. Auch die Events, die wir jedes Jahr planen und durchführen und die Leute ins Viertel locken, wären ohne ISK nicht möglich.

Wie viele Mitglieder hat die ISK denn zurzeit?

Etwa 80, und das ist gut so, denn es ist wichtig, dass wir mit starker Stimme für das Karree sprechen können. Wenn viele Geschäftsleute, Institutionen und Organisationen aus Sülz und Klettenberg unsere Aktionen vielseitiger

und interessanter für unsere Kundinnen und Kunden machen, haben wir ein anderes Standing gegenüber der Stadtverwaltung, der Bezirksvertretung und den Medien und können etwas bewirken.

Wie ist es zu dem Zuwachs gekommen?

Wir haben seit einiger Zeit ein anderes System für die Mitglieder. In der ISK-Mitgliedschaft ist der Beitrag zum Carrée-Fest, zu Kunst im Carrée und zu anderen Events wie etwa „Bunt im Carrée“ oder den Adventslichtern enthalten. Das heißt, die Teilnahme daran muss nicht noch einmal extra bezahlt werden. Das ist ein Grund. Ein zweiter wesentlicher Grund ist das Engagement unseres Geschäftsführers Hans-Josef Schulte. Er ist sehr aktiv, geht auf neue Geschäftsleute zu und hat jetzt auch die Geschäftsleute auf der Zülpicher Straße mit ins Boot geholt.

Das war im Herbst vor allem spürbar bei Kunst im Carrée. Ist das Engagement dort von Dauer?

Ich hoffe es. Wir hatten ja für die Eröffnungsveranstaltung von Kunst im Carrée das Internationale Zentrum der Caritas auf der Zülpicher Straße gewinnen können – das war natürlich eine schöne Sache. Aber die Geschäftsleute dort waren auch wirklich an der Kunst interessiert. Die ISK ist natürlich stärker, wenn sie für das ganze Viertel sprechen kann und Zülpicher Straße und Berrenrather Straße sich nicht als Konkurrenz begreifen, sondern als gegenseitige Bereicherung. Dann finden wir auch mehr Gehör bei Ämtern und Behörden oder der Bezirksvertretung, etwa wenn es um den geplanten Umbau der Berrenrather Straße, um Fahrradparkplätze, verkaufsoffene Sonntage oder andere Entwicklungen im Viertel geht, und wir können wir mehr für alle Veedelfans erreichen.

Am 22. November gab es mit dem „Tag des Veedels“, der vom neuen Handelskümmerer der Kölner Werbe- und Interessengemeinschaften, Hans Günter Grawe, aus der Taufe gehoben worden war. Das Motto ist „Veedel lieben“. Was halten Sie davon?

Sehr viel. Herr Grawe hat ein sehr gutes Konzept vorgelegt und sehr viel in Bewegung gesetzt. Es gab Radio- und Printwerbung, und er hat viele Sponsoren gewonnen. Außerdem ist er sehr hilfsbereit und flexibel und geht auf uns ein.

Wie ist denn der Tag in Sülz und Klettenberg gelaufen? Hat es sich gelohnt, die Geschäfte bis 22 Uhr zu öffnen?

Es war wie schon oft. Dort, wo die Inhaberinnen und Inhaber sich etwas haben einfallen lassen, Aktionen, Sonderangebote oder Programm, da war richtig etwas los. Von selbst kommen die Leute natürlich nicht. Für mich sind solche Tage eine Werbung, die daran erinnert, dass man hier im Veedel gut einkaufen gehen kann, egal, ob man Lebensmittel, Feinkost oder Kleidung benötigt, dass es gute Ärzte gibt, dass wir hier eine lebenswerte Umgebung haben, für die es sich einzusetzen lohnt. So sehe ich im Übrigen auch die INSülz & klettenberg. Ohne ein solches Heft als Imagetransporter fehlt einfach etwas im Viertel. Es zeigt auf, was hier alles passiert, was es hier alles gibt. Es greift lokale Themen und Aktionen auf, zeigt die Vielfalt des Einkaufsangebots, wie viel Kunst und Kultur, aber auch soziale Einrichtungen es hier gibt. Dadurch werden wir von der Stadtverwaltung, den anderen Medien und ganz besonders von den Menschen, die hier leben und arbeiten, stärker wahrgenommen.

Was plant die ISK für 2020?

Wir setzen auf die bewährten Formate, also Carréefest und Kunst im Carrée und auf jeden Fall wieder den Tag des Veedels. Außerdem treffen wir uns unregelmäßig zu unserem ISK-Stammtisch. Alle Termine werden auf der ISK-Website veröffentlicht. Ich lade alle Interessierten ein, zu uns zu kommen, sich zu informieren und in der ein oder anderen Art mitzumachen.

Sie sind seit 1997 Vorsitzender der ISK – eine lange Zeit. Was bewegt Sie, immer weiterzumachen?

Ich bin hier gern, ich arbeite hier gern. Ich finde, das Karriere ist ein absolut lebenswerter Raum, den es zu hegen und zu pflegen gilt. Das bringt mich immer wieder dazu – trotz gelegentlichen Frusts und einer 60-Stunden-Woche, weiterzumachen. Aber ich würde das Amt auch gern abgeben, doch bisher findet sich niemand, und das ist wirklich schade. Das geht den anderen im Vorstand genauso. Seit Jahren sind es fast immer die gleichen Leute, die sich engagieren. Dabei haben wir uns wirklich einen guten Ruf erarbeitet, auch bei Ämtern und Behörden. Es gibt immer viele Vorschläge und gute Ideen, aber wenig kontinuierliches Engagement – das ist aber zwingend notwendig. Wir brauchen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit Ausdauer, um diesen Standort zu erhalten. Also, ich appelliere an alle: Wer sich vorstellen kann, dass es sich lohnt, sich für Sülz und Klettenberg in der ISK einzusetzen, der kann sich gern bei uns melden unter schulte@isk-koeln.de. Wir würden uns gern verjüngen und Vertreterinnen und Vertreter der neueren Geschäfte und auch der Gastronomie einbinden. Unsere Unterstützung ist ihnen sicher! ■ dm

www.carree-suelz-klettenberg.de



40 Jahre JWK gGmbH – Jugendwerk Köln in Klettenberg „Die Jugendlichen stehen immer im Vordergrund“



Alex, Robin und Dippi beugen sich über die Motorhaube eines silbernen Autos. Den Ölstand wollen sie prüfen und auch etwas festschrauben, so, wie sie es gelernt haben von Altmeister Josef Melchiori und seinem Nachfolger Andreas Krebs. Die drei lernen seit einiger Zeit in der Kfz-Werkstatt der JWK gGmbH – Jugendwerk Köln auf der Rhöndorfer Straße in Klettenberg, wie es so ist, wenn man an drei Tagen in der Woche arbeitet und an zweien in die Schule geht.

Tanja Brkovic und
Andreas Krebs vor
dem Eingang des
JWK auf der
Rhöndorfer Straße



Fotos: Oerder

Dippi, Robin und Alex überlegen sich mit Kfz-Meister Andreas Krebs (2. v. l.), was am Auto zu tun ist.

Der 16-jährige Robin ist ganz begeistert: „Seit August 2019 mache ich hier mit. Die Arbeit ist gut, es macht Spaß, an den Autos zu schrauben und so.“ Alex ist schon zum dritten Mal in der öffentlich geförderten Maßnahme. Der junge Mann (21) kommt aus Bosnien, ist seit 2014 in Deutschland und musste erst einmal mit der Sprache zurechtkommen. Doch jetzt bereitet er sich auf den Abschluss vor, der dem 9.-Klasse-Abschluss in einer Hauptschule entspricht, und hofft danach auf einen Ausbildungsplatz. Neben an poliert Hizar aus Tschetschenien ein rotes Auto. Der 17-Jährige möchte einmal Maler und Lackierer werden, genauso wie Emir aus Köln, der unter den strengen Augen des Meisters Frank Hammes weißen Lack auf den Kotflügel eines Fahrzeugs sprüht.

**Ziel: Lebenspraktisches
Wissen vermitteln**

Doch nicht nur um das berufliche Fortkommen der Jugendlichen, die meist aus schwierigen Verhältnissen kommen, wird sich in der JWK gGmbH gekümmert. „Es geht bei uns auch um die Stabilisierung und Entwicklung der Persönlichkeit. Bei allen Aktivitäten stehen die Jugendlichen immer im Vordergrund“, erläutert Tanja Brkovic, Projektleiterin im Geschäftsbereich Übergang Schule/Beruf. „Wir wollen praktische Alltagskompetenzen stärken – deshalb frühstücken und kochen wir ab und zu zusammen, damit die Jugendlichen gesunde Ernährung kennenlernen. Wir unternehmen Wanderungen, gehen in die Soccerhalle und veranstalten Coolness-Training, denn wir vermitteln den jungen Leuten nicht nur praxis- und ausbildungsrelevante Inhalte, sondern auch, wie es ist, sich in eine Gruppe einzufinden und einen strukturierten Tagesablauf zu haben.“

Auch von Bienen kann man lernen

Viele der Jugendlichen haben schlechte Erfahrung in der Schule gemacht, haben keinen Abschluss oder konnten im Anschluss an die Schule keinen Ausbildungsplatz finden und sind deshalb frustriert. In den Maßnahmen des Jugendwerks erhalten sie von den pädagogischen Fachkräften, darunter auch von der Lehrerin Julia Schäfer, Unterstützung bei der Bewältigung schulischer Defizite. Sie war es auch, die die Idee hatte, ein Bienenprojekt zu starten. Seit fünf Jahren gibt es jetzt im Hinterhof der JWK gGmbH Bienenstöcke, um



die sich die Lehrerin gemeinsam mit den Jugendlichen kümmert. Tatkräftig unterstützt wird sie dabei von Andreas Krebs. Der 37-jährige Kfz-Meister will dafür sogar noch einen Imkerschein machen. „Wir kümmern uns mit den Jugendlichen um die Brut, bereiten die Stöcke für den Winter vor und schleudern zusammen den Honig“, erklärt er und fügt hinzu: „Die Bienen bewegen sich im Umkreis von sechs bis acht Kilometern und sammeln für ihren Honig Nektar aus den Blüten der Schrebergärten, Gärten und Blumenkästen des Viertels und des Stadtwalds.“ Den Honig kann man in der Jugendwerkstatt oder zum Beispiel im Fitnessstudio Fit im Salon auf dem Sülzgürtel kaufen.

Die evangelische Gemeinde unterstützt das JWK

40 Jahre schon führt die JWK gGmbH ein erfolgreiches Programm im Bereich der Jugendsozialarbeit durch. Gegründet wurde die damalige Jugendwerkstatt Klettenberg 1979 aufgrund einer Initiative der evan-

In der Lackierwerkstatt poliert Hizar ein rotes Auto auf Hochglanz.

gelischen Kirchengemeinde. Insgesamt 40 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in sieben Programmen und zwei weiteren Standorten in Köln setzen sich mit großem Engagement für die Förderung einer gelungenen beruflichen und gesellschaftlichen Integration junger Menschen ein. Neben der Kfz-Werkstatt gibt es auch einen Gastronomiebereich, in dem Jugendliche Caterings bis zu 300 Personen vorbereiten. „Für echte Kunden“, wie Annette Nowinski, Leiterin des Jugendwerks, betont. Ausbildungsbegleitende Hilfen, Arbeit mit schulmüden Jugendlichen und Angebote für junge Geflüchtete sind ebenfalls wichtige Säulen des Angebots. ■ dm

Rheinische Akademie Köln
Berufskolleg

Abitur + Ausbildung gleichzeitig
Biologisch-technisches Gymnasium

Jetzt bewerben!

Infos + Beratung für Schüler und Eltern:

www.rak.de

Studienkreis
Die Nachhilfe

Nachhilfe mitten in Sülz

Testen Sie die TÜV-geprüfte Nachhilfe im Studienkreis und vereinbaren Sie jetzt zwei kostenlose Probestunden.

Studienkreis Sülz, Emmastrasse 25, 50937 Köln
(an der Ecke Sülzburgstr./Mayersche Buchhandlung)

Tel: 0221-4210227, Beratung: Mo.-Fr. 14-18 Uhr

senioren **KINO**

weisshaus

Jeden ersten Dienstag im Monat
um 14.30 Uhr



3. März
Little Women

7. April

La Vérité - Leben und Lügen lassen

5. Mai
Marie Curie - Elemente eines Lebens

KinderwagenKino im weisshaus

Jeden ersten Dienstag im Monat
um 11 Uhr

bei gedimmtem Saallicht und
angepasster Lautstärke



3. März
The Farewell

7. April
Judy

5. Mai
Das Geheime Leben der Bäume

Luxemburger Str. 255, 50939 Köln
Kinokasse 0221-418488
Reservierung & Programm 0221-232418
www.weisshaus-kino.de

leben INKürze

SENIOREN
KINO

Seniorenkino im Weisshaus

Just in diesem Monat ist das Seniorenkino im Veedelskino auf der Luxemburger Straße 253 gestartet. Ab sofort gibt es hier jeden ersten Dienstag im Monat eine besondere Auswahl an spannenden, rührenden, mitreißenden Streifen zu sehen, die besonders bei unseren betagteren Mitbürgerinnen und -bürgern für kurzweilige Unterhaltung sorgen werden.

„Christine Kramer ist bei uns offene Türen eingelaufen“, erzählt uns **Moritz Busch**, der Geschäftsführer des Traditionskinos, das an dieser Stelle bereits seit 1958 existiert. Pläne für regelmäßige Filmvorführungen für Senioren gab es schon länger. Doch erst auf die Initiative der engagierten „Veedelskümmerin“ wurde der Plan nun Realität. „Selbstverständlich sind auch jüngere Leute herzlich willkommen, wenn sich dann nachmittags um 14 Uhr die Tore zum Kinosaal öffnen“, lächelt Moritz Busch, „wir schließen hier niemanden aus. Vielleicht braucht ja auch der eine Herr oder die andere Dame, der bzw. die nicht mehr so gut zu Fuß ist, eine Begleitung.“ Filmbeginn ist um 14.30 Uhr. Der Eintritt kostet 6 Euro, ermäßigt mit Gilde- oder Kölnpass 5 Euro pro Person.

Das nächste Seniorenkino findet statt am 7. April und zeigt einen Film mit Catherine Deneuve und Ethan Hawke: „La Vérité – Leben und lügen lassen“. Einen Monat später, am 5. Mai, präsentiert das Weisshaus Kino das Drama „Marie Curie. Elemente des Lebens“. ■

www.weisshaus-kino.de



Trailer zu „La Vérité – Leben und lügen lassen“



Trailer zu „Marie Curie. Elemente des Lebens“

Schulprobleme? TÜV-geprüfte Nachhilfe im Veedel

Nachhilfe zu bekommen ist heute nicht mehr ungewöhnlich oder schlimm: Rund jeder Vierte erhält sie im Laufe seiner Schulzeit; viele von ihnen bei einem der größten und renommiertesten Anbieter des Landes, dem Studienkreis, den es auch bei uns in Sülz gibt. Hier lernen die Schülerinnen und Schüler nach Bedarf im Einzelunterricht oder in kleinen fachbezogenen Gruppen, und zwar „stets auf die Bedürfnisse des Einzelnen abgestimmt“, so Franz Symes, Leiter des Sülzer Studienkreises.

Zum **Studienkreis** in der **Emmastraße 25** kommen nicht nur Schülerinnen und Schüler mit schlechten Zeugnissen. **Franz Symes** erzählt: „Viele wollen ihre recht guten Noten weiter verbessern oder streben einen optimalen Schulabschluss an.“

Unterstützung erhalten alle, also Grundschüler genauso wie Schüler aller weiterführenden Schulformen. Mathematik, Deutsch und Englisch werden am häufigsten nachgefragt, doch Unterstützung gibt es für jedes Fach.

Oft sind gar nicht allein Schwierigkeiten in einem bestimmten Fach das Problem: „Viele der Kinder und Jugendliche müssen erst lernen, wie man lernt“, erklärt uns Franz Symes. „Auch darin machen wir sie fit.“

Via Internet bekommen Studienkreis-Schüler zusätzliche Unterstützung: Rund um die Uhr steht eine kostenfreie Lern-Bibliothek zur Verfügung mit mehr als einer viertel Million Aufgaben mit Lösungen sowie zur Abivorbereitung über 600 Lernvideos, Tutorials und Original-Abiklausuren. Zudem gibt es die Möglichkeit



Foto: Nonnenmacher

der kostenlosen Hausaufgaben-Sofort-Hilfe durch einen Nachhilfelehrer.

Eine Qualitätsoffensive soll Eltern Orientierung im unübersichtlichen Markt geben. Das Ziel: die Zertifizierung aller Nachhilfeschulen durch den TÜV Rheinland, die der Studienkreis Sülz schon erfolgreich absolviert hat. Bereits fünf Mal in Folge wurde der Studienkreis „Service-Champion Nr. 1 der Nachhilfeanbieter“ im jährlichen Service-Ranking von ServiceValue, DIE WELT und Goethe Universität Frankfurt. 2017 kam die Auszeichnung „Testsieger der Nachhilfeeinstitute“ des Deutschen Instituts für Service-Qualität hinzu. Vereinbaren Sie einfach eine kostenlose Probestunde unter koeln-suelz@studienkreis.de oder Telefon 0221 4 21 02 27. ■

www.studienkreis.de



PLANUNG IM DIALOG

Wir beraten Sie in unserer Ausstellung oder in Ihren Räumen. Mit Sachkenntnis und Erfahrung. Ausführlich und mit größter Sorgfalt. Was wir wirklich wollen ist, dass Sie sich in Ihren Räumen wohlfühlen - ein Leben lang. Dafür arbeiten wir jeden Tag!

Parkett
Treppenläufer
Teppichboden
Vinyl

DER BODEN
MACHT DEN RAUM

TEN EIKELDER
BODENBELÄGE

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

Großes Behandlungsangebot für sportliche Menschen

„Wir wollen ambitionierte Breitensportlerinnen und -sportler in Sülz/ Klettenberg und Umgebung ansprechen“, formuliert Miriam Pambor ein wesentliches Ziel ihres physiotherapeutischen Angebots. Mit ihrer Praxis PhysioAktiv ist sie seit Herbst 2018 auf der Berrenrather Straße angesiedelt. Sie und ihr Team sind spezialisiert auf orthopädisch-unfallchirurgische Physiotherapie, behandeln Sportverletzungen, aber auch Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen, die durch Fehlhaltungen oder Überbelastung entstehen.



Foto: Nonnenmacher



Die Behandlung kann verschiedene physiotherapeutische Maßnahmen wie manuelle Therapie Krankengymnastik, Lymphdrainage, Kinesiotaping, Trainingstherapie oder osteopathische Techniken umfassen.

„Wir schauen ganzheitlich auf unsere Patientinnen und Patienten und wollen sie bei der Nachbehandlung von Verletzungen wie auch bei der Prävention optimal unterstützen“, erläutert **Miriam Pambor**. Die erfahrene

Inhaberin von **PhysioAktiv** legt großen Wert darauf, mit ihren Patientinnen und Patienten gemeinsam zu arbeiten, immer ausgerichtet auf das persönliche Ziel der Betroffenen.

Deshalb gibt es neben den beiden Behandlungsräumen in der modern und freundlich gestalteten Praxis auch einen Trainingsraum mit Sprossenwand, Fahrradergometer und Hantelstange sowie vielen weiteren mobilen Trainingsgeräten.

„Die Physiotherapie dauert höchstens 30 bis 60 Minuten am Tag. Daher braucht es die aktive Mitarbeit des Patienten, mit dem wir gemeinsam Übungen für die Freizeit erarbeiten“, sagt die Diplom-Sportwissenschaftlerin.

Die 38-Jährige arbeitet seit 2003 als Physiotherapeutin, und betreut die Hockeyspielerinnen und -spieler des KHTC Blau-Weiss in Köln. Bevor sie ihre eigene Praxis eröffnete, war sie bereits zwei Jahre lang auf der Berrenrather Straße bei den Gesunden Etagen tätig. Gemeinsam mit den Physiotherapeutinnen **Sabrina Morawietz** und **Michelle Maas** sowie der Praxismanagerin **Anita Theberath** freut sie sich über das Vertrauen, das ihr von Frauen und Männern aus Sülz, Klettenberg und Umgebung entgegengebracht wird. ■

www.physioaktiv.koeln

Ihre Praxis für Sportphysiotherapie in Köln Sülz

Rehabilitation
Training
Prävention

Berrenrather Strasse 339
50937 Köln
0221 42327477

www.physioaktiv.koeln

Jetzt auch in Köln-Sülz:

Diakonie Köln und Region

Diakoniezentrum Köln-Süd
Berrenrather Str. 136
50937 Köln
0221/ 28 58 18-118
www.diakonie-gmbh.de
pflge@diakonie-koeln.de

Unser Angebot

- Häusliche Pflege und hauswirtschaftliche Hilfen
- Präventive Hausbesuche
- Seniorenberatung
- Amb. betr. Wohngemeinschaft (für Menschen mit Demenz)
- TANDEm (Häusl. Unterstützung für Angehörige v Menschen mit Demenz)
- Beratungsbesuche (nach §37.3 SGB XI)

Haare gut – alles gut!

Am 1. November vergangenen Jahres feierte der Friseursalon „MAJELI“ seine Neueröffnung an der Ecke Luxemburger/Lotharstraße. Das sympathische Dreierteam rund um Inhaberin Martina Arndt arbeitet schon viele Jahre zusammen und hat sich hier in Sülz den Traum eines eigenen Friseursalons erfüllt.



„Wir nehmen uns viel Zeit für unsere Kundinnen und Kunden und beraten sie gern dabei, wie sie ihren Typ noch besser unterstreichen oder sogar verändern können“, erzählt uns die Friseurmeisterin **Martina Arndt**. Dabei ergänzen sich die drei Damen perfekt. **Jenny** ist Diplom-Coloristin und hat unter anderem ein Visagistenzertifikat; und auch **Lisa** ist als Farbexpertin spezialisiert auf Blondierungen. Bei der Gesellenprüfung war sie mit Platz sieben sogar unter den zehn Besten in Köln.

In dem lichtdurchfluteten Salon fühlt man sich sofort wohl. Im separaten Raum für die Haarwäsche und Kuren findet man bei einer angenehmen Kopfmassage auch Gelegenheit, einmal kurz abzuschalten und sich zu entspannen. „Dabei verwenden wir

als erster Salon in Köln die PETA-gelistete Produktlinie ‚Lanza‘, erklärt uns Martina Arndt. „Diese kommt ganz ohne Tierversuche aus und steht für Nachhaltigkeit sowie hochwertige Versiegelung und wirksamen Schutz gegen Umwelteinflüsse für das Haar.“

Zu guter Letzt wollten wir natürlich noch wissen, woher der Salonname „MAJELI“ stammt? „Ganz einfach“, lacht Marina Arndt, „er setzt sich aus den Anfangsbuchstaben unserer Namen zusammen: Martina, Jenny, Lisa gleich MAJELI. Gleichzeitig ist es ein französischer Mädchenname und bedeutet ‚Die Schöne‘. Passender geht es wohl kaum.“ ■

www.majeli.de



Foto: Opoku

<h1>MAJELI</h1>	<h2>HAIR & MAKE-UP</h2>
<p>Inh. Martina Arndt Luxemburger Str. 204 50937 Köln Tel.: 0221 / 4 20 22 26</p> <p>Öffnungszeiten: Mo – Fr: 9.00 – 19.00 Uhr Sa: 9.00 – 15.00 Uhr</p>	
<p>www.majeli.de</p>	



Foto: Kramer

Der Rosengarten startet in die neue Saison

Der Frühling klopft an die Tür, und damit beginnt wieder die aufwendige Gartenarbeit. So auch für das Rosengartenteam im Klettenbergpark.

In der Vergangenheit berichteten wir schon öfter über den Rosengarten; und darüber, dass die Stadt aufgrund Personalmangels bzw. fehlender Gelder nicht mehr in der Lage ist, diesen historisch angelegten Rosengarten auf einer Fläche von 1.200 Quadratmetern in Schuss zu halten. Glücklicherweise fanden sich jedoch einige Bürgerinnen und Bürger, die sich dazu bereit erklärten, diese wunderschöne Gartenanlage mit ihren insgesamt rund 1.900 Rosenstöcken zu pflegen.

Dazu trifft sich das Team rund um **Christine Kramer** und **Klaus Hartzheim** bereits im siebten Jahr von Ende März bis Ende Oktober jeden Mittwoch zwischen 15 und 17 Uhr, harkt die Beete auf, jätet Unkraut, schneidet die Rosen zurück und entfernt Unrat und vieles mehr. „Seit vorigem Jahr gibt es auch einen Wasseranschluss“, erzählt uns Christine Kramer erleichtert, „damit der Rosengarten nicht mehr so aussieht wie in dem unglaublich trockenen, heißen Sommer 2018.“

Seitdem können sich Spaziergänger und Besucher des Gartens wieder an den blühenden, duftenden Rosen erfreuen. Und dass dies so bleibt, dazu trägt auch immer wieder die Kölner Grün Stiftung bei. Sei es anfangs mit der Neupflanzung von circa 800 Rosenstöcken oder – wie im vergangenen Jahr – mit der Aufbringung neuer hochwertiger Erde auf insgesamt 562 Quadratmetern in allen Rosenbeeten.

Immer wieder sucht das ehrenamtlich engagierte Team Verstärkung. Wer also Lust und Zeit hat, darf sich gerne melden. Vorkenntnisse sind hilfreich, aber nicht erforderlich.

Kontakt: christine.kramer@o2online.de
klaus.hartzheim@web.de

leben INKürze

Benvenuto im Linos Ristorante



Foto: Opoku



Ende vergangenen Jahres konnten sich die Klettenbergerinnen und Klettenberger über die Wiedereröffnung „ihres“ italienischen Restaurants am Klettenberggürtel 15 freuen. Das ehemalige „Pizza e Pasta“ wurde aber nicht von irgendjemandem übernommen, sondern vom Vollblutgastronom Michele Di Rosa, der sich über 15 Jahre in Rodenkirchen mit seinem Lokal „Linos“ einen Namen gemacht hatte. Äußere Umstände, über die in der Kölner Presse bereits ausführlich berichtet wurden, führten Di Rosa samt seiner Angestellten schließlich in sein neues Domizil hier an den Gürtel.

Marco Bruschi, der herzliche Geschäftsführer vor Ort im Linos, ist froh: „Wir sind hier so freundlich von den Menschen aufgenommen worden.“ Und so verwöhnen sie mit ihrem Team die Gäste mit saisonalen mediterranen Gerichten, Fleisch, Fisch, Pizza und Pasta sowie Snacks wie Bruschette und Salate. Und weil das **Linos** durchgehend geöffnet hat, kann man hier auch zwischendurch in aller Ruhe einen Cappuccino und ein Stück Kuchen oder Tiramisu genießen. Täglich gibt es ein wechselndes Mittagsmenü, ein Angebot, das sich vor allem an die Senioren

im Veedel richtet. An den Klettenberger Markttagen – also mittwochs und samstags – kann man im Linos ab 10 Uhr sogar frühstücken. Dabei wird alles geboten, was das italienische Herz begehrt – auf Wunsch auch ein ausgedehntes Luxus-Frühstück mit Prosecco.

Also freuen wir uns schon auf die ersten wärmeren Tage, an denen wir dann auch wieder draußen auf der großen Terrasse des Linos Ristorante Platz nehmen können. Italienisches Flair in Klettenberg ... ■

www.linos-ristorante.de



LINOS RISTORANTE

Öffnungszeiten: Mo., Do., Fr.+So.: 11.30 - 22.30 Uhr
Mi., + Sa. (an Markttagen): 10.00 - 22.30 Uhr · Dienstag ist Ruhetag.





Frisch, regional und international

- Frühstück an Markttagen ab 10.00 Uhr
- wechselndes Mittagsmenü für 14,50 EUR
- Pizza, Pasta, Bruschette und Salate
- Saisonale mediterrane Küche
- Typisch italienisch
- Fisch und Fleisch aus bekannter Herkunft

Klettenberggürtel 15 · 50939 Köln · Tel. (02 21) 94 38 80 30 · info@linos-ristorante.de · www.linos-ristorante.de

25 Jahre „Die Laufmasche“ – feiern Sie mit!

Man sieht es ihr einfach nicht an: Im April gibt es Die Laufmasche bereits seit 25 Jahren. Feiern Sie das große Jubiläum am Samstag, den 4. April, mit den beiden Inhaberinnen Rosi Becker und ihrer Tochter Meike Toeller! Die letztes Jahr neu bezogenen Geschäftsräume auf der Luxemburger Straße 277 sind bis 17 Uhr geöffnet. Schauen Sie auf ein Gläschen Sekt vorbei und lassen Sie sich von den aktuellen Skiny- und Falke-Kollektionen inspirieren.

Rosemarie Becker ist von Anfang an dabei: 1995 fängt sie im charmanten Fachgeschäft für hochwertige und trendige Wäsche und Strümpfe zunächst als Aushilfe an, denn die Kinder sind noch klein. Am 1. April 2006 übernimmt sie **Die Laufmasche**, und vor wenigen Jahren ist ihre Tochter **Meike Toeller** mit eingestiegen. Seitdem ist der Laufmasche-Spirit auch auf Instagram und Facebook eine feste Größe. Letztes Jahr wurden die neuen Geschäftsräume bezogen, die eine luftige und großzügige Präsentation des liebevoll ausgewählten Sortiments zulassen – mit separaten Räumen für die Damen- und Herrenkollektionen. Hohe Decken, Stuck, heller Holzboden, große Schaufenster und somit viel Tageslicht – Die Laufmasche wirkt jünger und frischer als am ersten Tag.



Fotos: Die Laufmasche

Skiny und Falke sind nach wie vor die beiden wichtigsten Qualitätsmarken, für die Die Laufmasche lizenzierte Händlerin in Köln ist. Anprobieren und dabei gleich die richtige Größe an die Umkleide gebracht bekommen, diesen Service des Hauses gibt es natürlich auch im Jubiläumsjahr. Kommen Sie vorbei! ■

www.dielaufmasche.de



Every Body In.
SKINY

Die neue Kollektion ist da!

Luxemburger Str. 277
50939 Köln
0221 4064374
www.dielaufmasche.de

DIE LAUFMASCHE
Wäsche und Strümpfe

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

■ leben INKürze

Für die Kleinsten ein Platz im Viertel

Seit Herbst 2019 gibt es in der Gustavstraße 16
den Stützpunkt vom Verein „wir für pänz e.V.“

Zwei Mitarbeiterinnen von „wir für pänz e.V.“ betreuen Tageskinder von null bis drei Jahren bei Krankheit der Tagespflegepersonen, die eine Kooperation mit dem Verein haben. Diese besuchen die Einrichtung alle zwei Wochen, damit die Kinder eine Beziehung zu den Mitarbeiterinnen **Bianca Kargel** und **Florencia Giangarra** (Bild rechts) aufbauen können.



Kein Wunder, dass die Kinder gern in die Gustavstraße kommen: Das helle, große Hinterhofgebäude mit zwei Spielecken, einem Schlafraum und einer Küche ist sehr kinderfreundlich gestaltet.

Der Stützpunkt ist für Notfälle auch für Kinder offen, deren Tagespflegeperson kein Kooperationspartner ist. Die Betreuung im Stützpunkt muss mindestens 24 Stunden im Voraus bei der Kontaktstelle angefragt werden. Die Mitarbeiterinnen bieten regelmäßig nachmittags Elterncafés an. Um Anmeldung wird gebeten.

Tagesmutter **Lili** (Bild unten) betreut seit vier Jahren vier bis fünf Kinder von acht bis 16 Uhr von montags bis freitags. Sie

ist ausgebildete Tagespflegeperson und fördert ihre Tageskinder in ihrer Individualität und geht auf ihre Bedürfnisse ein. In der vertrauten Kleingruppe lernen die Kinder einen festen Tagesablauf mit Ritualen kennen. Sie gewinnen so Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein. Darauf können die Kindertagesstätten später aufbauen. Lili ist Vertrauensperson für die Kinder. Sie geht täglich mit ihnen in den Park oder auf den Spielplatz. Die Kinder lernen ihre Umwelt kennen, gewinnen Freiräume und können ihre Kreativität entwickeln. Lili dokumentiert die Entwicklung der Kinder und bietet den Eltern Gespräche dazu an.

„Der Stützpunkt gibt mir Sicherheit im Krankheitsfall“, erläutert Lili. „Alle zwei Wochen gehen wir zu Besuch. Die Kinder bauen so eine Beziehung zu den Mitarbeiterinnen auf, die wichtig ist und gepflegt werden muss.“ ■

www.kindertagespflege-koeln.de

Hurra Hurra, die Zahnkinder aus Köln sind da!

Endlich ist es soweit: **Februar 2020** eröffnet
unsere Kinderzahnarztpraxis in Sülz.



Zahnkinder Köln / Dr. Kristin Briegleb / Dr. Juliana Janssen
Zulpicher Straße 321 / 50937 Köln / T. 0221.67 77 30 60
hallo@zahnkinder-koeln.de / www.zahnkinder-koeln.de



Fotos: Hoffmann

WIR
FÜR PÄNZ
E.V.





Karies wegzaubern

Sülz hat jetzt eine Kinderzahnarztpraxis

Weil Kinder die Welt mit anderen Augen sehen, sie besondere Zuwendung und eine andere Form der Behandlung brauchen als Erwachsene, ist in der neuen Kinderzahnarztpraxis „Zahnkinder Köln“ auf der Zülpicher Straße 321 tatsächlich vieles anders! Sie ist komplett auf Kinder von null bis 14 Jahren ausgerichtet – von der Einrichtung bis zum Behandlungskonzept. So wird der Zahnarztbesuch zum spannenden Erlebnis.



Foto: Max Mesch

Sonst spröde Instrumente werden bei **Dr. Kristin Briegleb** und **Dr. Juliana Janssen** zu begreifbaren Werkzeugen wie „Zahndusche“ oder „Zahnsofa“. Humor und Herzlichkeit sorgen für eine Atmosphäre, in der sich Groß und Klein wohlfühlen.

Alles ist hier kindgerecht: Ein Spielzimmer ersetzt das sonst langweilige Wartezimmer. Statt des Zahnarztstuhls gibt es eine Behandlungsliege, die zum Klettern und Erkunden einlädt. Auch die Behandlung selbst unterscheidet sich von dem, was man so kennt: Milchzähne sind halt keine Erwachsenenzähne!

Für die beiden Inhaberinnen war schnell klar: „Wir möchten keine herkömmliche Praxis eröffnen!“ Sie versorgen ihre kleinen Patienten mit altersgerechten Füllungen, Fissurenversiegelungen, Milchzahnkronen oder Wurzelkanalbehandlungen. Sogar traumatisierte Kinder tauchen hier über fantasievolle Geschichten oder den



Foto: Moritz Briegleb

Deckenfernseher in einen Entspannungszustand ab, in dem sie die Behandlung ausblenden und sich nur auf das Schöne konzentrieren. Bei großem Behandlungsumfang gibt es auch die Möglichkeit, dem Kind durch Lachgas oder eine Narkose Unterstützung zu bieten; überwacht durch erfahrene Kinderanästhesisten.

Auf die Behandlung der häufig vorkommenden „Kreidezähne“, die man an kalkweißen oder gelb-braunen Verfärbungen erkennt, sind die „Zahnkinder Köln“ spezialisiert. Dabei ist der Schmelz, die äußerste Schicht des Zahnes, zu weich und bröckelt ab, was zu sehr schmerzempfindlichen Zähnen führt. Am besten gleich einen Termin vereinbaren! ■

www.zahnkinder-koeln.de

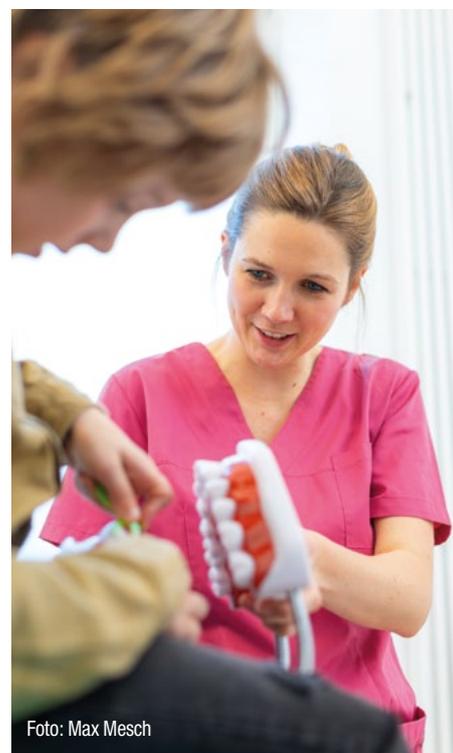


Foto: Max Mesch

natur*schön*

Ihr Naturkosmetik-Laden

**Kontrollierte Naturkosmetik
und kompetente Beratung**

Alga Maris, Börlind, Bioturm, DadoSens,
Dr. Hauschka, i+m, Khadi, Madara, Melvita,
Radico Organic, We love the Planet ... u.v.m.



Marion Wermeskirch · staatl. anerkannte Kosmetikerin · Luxemburger Straße 273 · Telefon 0221/4307264
direkt gegenüber der Haltestelle Sülzurgstraße (Linie 18) · www.naturschoen.com

Onkologische Vorsorge in der Gynäkologie

Die meisten Frauen sind sich der Bedeutsamkeit ihrer jährlichen gynäkologischen Vorsorgeuntersuchung bewusst. Als Gynäkologe und Inhaber einer Privatpraxis für Frauenheilkunde in Köln-Klettenberg weiß Dr. Dietmar Große-Drieling, wie eine optimale Krebsvorsorge aussehen sollte und welche zusätzlichen Screenings wann sinnvoll sind.

**PRAXIS
GROSSE-
DRIELING**



Fotos: Nonnenmacher

„Viele Frauen denken, dass bei der jährlichen Untersuchung die Krebsvorsorge nur aus dem zytologischen Abstrich des Gebärmutterhalses besteht. Doch ein ausführliches Vorgespräch und die Tastuntersuchung des Genitals sowie der Brust sind ebenfalls Bestandteile der Krebsvorsorge“, sagt Dr. Große-Drieling.

Bisher gibt es zur Früherkennung von Eierstockkrebs noch keine allgemeine Empfehlung für eine Ultraschalluntersuchung. Dennoch befürwortet der erfahrene Gynäkologe einen jährlichen Ultraschall: „So können Veränderungen frühzeitig erkannt und weiter abgeklärt oder gegebenenfalls beobachtet werden.“

Für den überwiegenden Anteil der Veränderungen am Gebärmutterhals, die zu Krebs führen können, sind

bestimmte humane Papillomaviren (HPV) ursächlich.

Seit Januar 2020 haben gesetzlich versicherte Frauen ab 35 Jahren Anspruch auf den Test auf HPV. Fällt der HPV-Test negativ aus, muss der Vorsorgeabstrich und der HPV-Test erst nach drei Jahren wiederholt werden. „Da ein geringer Anteil von Gebärmutterhalskrebs nicht durch HPV verursacht wird, sollte weiterhin die jährliche zytologische Untersuchung durchgeführt werden“, empfiehlt Dr. Große-Drieling.

Eine Mammografie zur Früherkennung von Brustkrebs sieht der Gesetzgeber für Frauen von 50 bis 69 alle zwei Jahre vor. „Ich empfehle meinen Patientinnen eine zusätzliche Ultraschalluntersuchung, um Veränderungen entdecken zu können, die bei der Mammografie eventuell nicht erkennbar waren.“

Wer familiär vorbelastet ist, sollte nach Einschätzung des Arztes bereits vor dem 50. Lebensjahr jährlich eine Ultraschalluntersuchung der Brust durchführen lassen. ■

www.frauenheilkunde-klettenberg.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

Stolpersteine in Sülz und Klettenberg zum Glänzen gebracht

Es regnete in Strömen, doch davon ließen sich sieben Frauen am 27. Januar 2020 nicht abhalten. Mit Bürsten, Schwämmen, Metallputzmittel und Wasser brachten sie Stolpersteine in Sülz und Klettenberg zum Glänzen.

Spontan hatten fünf Mitglieder der Willkommensinitiative **hallo in sülz** in der Woche zuvor, während des wöchentlichen Treffs in der Katholischen Hochschulgemeinde, beschlossen, die Aktion zu starten. Angeregt durch den Bericht in der INsülz & klettenberg im November 2019 sowie durch den Aufruf der Jüdischen Gemeinde und Kölns Oberbürgermeisterin Henriette Reker, nutzten sie den Holocaust-Gedenktag, um ein Zeichen zu setzen. „Wir sind politisch engagierte Menschen“, so **Marie Gottsacker** von hallo in sülz, „und wir sind als Willkommensinitiative angetreten, Geflüchteten zu helfen, damit es niemals wieder so wird wie damals für die jüdischen Mitbürgerinnen und Mitbürger, die rechtlos waren und deshalb fliehen mussten.“ Ihnen angeschlossen haben sich zwei Frauen, die von dem Aufruf gehört hatten und mitmachen wollten.



Die Aktion traf bei Passanten auf Zustimmung. So bedankte sich eine junge Frau im Vorübergehen herzlich bei den Aktivistinnen. Tatsächlich konnte man an dem grauen Januartag an vielen Stellen in Sülz und Klettenberg blank geputzte Stolpersteine im Asphalt entdecken, denn nicht nur die Frauen von hallo in sülz hatten den Appell zum Anlass genommen, gegen antisemitische Tendenzen und jede Form der Diskriminierung von Minderheiten Glanzpunkte zu setzen. ■

www.halloinsuelz.de



Fotos: Mennicken

Gesunde Etagen - machen glücklich...

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

Nach Luft-OP beweglich...

Schwangerer macht's folgen 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.

fitnessstreff
FÜR FRAUEN

www.fitnessstreff-fuer-frauen.de
Telefon 42 75 74
Sülzburgstraße 104 (Innenhof)

**Kostenloses Probetraining
jederzeit möglich!**

jetzt auch mit Thai-Massage
täglich geöffnet

Beschlossene Sache

**INSÜLZ & KLETTENBERG BERICHTET
ÜBER POLITISCHE ENTSCHEIDUNGEN AUS
DEM BEZIRKSPARLAMENT LINDENTHAL
MIT RELEVANZ FÜR UNSEREN DOPPELSTADTTEIL**



Foto: Nonnenmacher

BEZIRKSORIENTIERTE MITTEL

Insgesamt 36.200 Euro an Zuwendungen schüttete das Parlament für 29 gemeinnützige Initiativen im Bezirk aus, darunter folgende Projekte in Sülz und Klettenberg: Förderschule Zülpicher Straße, Winterbepflanzung und Frühjahrsbepflanzung für den Vorgarten sowie ein Insektenhotel (300 Euro); Freiraum e.V., Projekte des KulturSalons 2019 (2.000 Euro); Gesamtschule Berrenrather Straße, Tag der offenen Tür 2019 (1.000 Euro); CASAMAX Theater, Kulturelle Aktivitäten und Renovierungsarbeiten (2.000 Euro); Jugendwerkstatt Köln, Anschaffung eines Siebdrucksets für den Werkbereich sowie Mittel zur Fahrzeuglackierung (400 Euro); Vereinigung der Sternfreunde e.V., Geländerarbeiten an der Tribüne im Theaterkeller des Schiller-Gymnasiums (1.000 Euro).

GEFAHRENSTELLE

Ohne Gegenstimme sprach sich das Parlament für Sicherheitsmaßnahmen an der Ecke Mommsenstraße/ Curtiusstraße aus. Der gemeinsame Antrag von CDU, Bündnis 90/Die Grünen und SPD bekräftigt einen Beschluss vom 1. Juli 2019 zur Aufhebung zweier Pkw-Parkflächen an der Einmündung von der Curtiusstraße in die Mommsenstraße.

CO₂-EMISSIONEN

Zukünftig sollen Verbrauchsdaten und CO₂-Emissionen von Schulgebäuden intern bekannt gemacht werden. Ein Gemeinschaftsantrag von Bündnis 90/Die Grünen, Die Linke und FWK sieht vor, konkrete Verbrauchsdaten von Strom, Wasser, Gas und CO₂-Ausstoß der Schulen in städtischer Trägerschaft zu ermitteln und den Einrichtungen zur Verfügung zu stellen.

QUERUNGSMÖGLICHKEIT

Die Bezirksvertreter forderten die Stadtverwaltung auf, eine bereits Ende 2016 beschlossene Verbesserung der Querungsmöglichkeiten auf dem Sülzgürtel in Höhe Wichterichstraße umzusetzen. Der Antrag stammte von der SPD.

KINDER UND JUGENDLICHE

Ohne Gegenstimme votierte das Parlament für eine Vorlage zum Konzept „Kölner Kinder stärken! – 184 Tausend junge Chancen fördern!“. Darin wird die Verwaltung unter anderem beauftragt, die Präventionskette gegen Kinder-, Jugend- und Familienarmut zu stärken.

PKW-PARKEN

Ein Gemeinschaftsantrag von CDU, Bündnis 90/Die Grünen, SPD, FDP, Die Linke und Freie Wähler Köln sieht das Parken ausschließlich für Pkw auf folgenden Straßen vor: Gleueler und Castellauner Straße, Münstereifer Straße zwischen Neuenhöfer Allee und dem Gürtel, Mommsenstraße zwischen Euskirchener und Zülpicher Straße, Euskirchener Straße zwischen Neuenhöfer Allee und dem Gürtel sowie Neuenhöfer Allee zwischen Zülpicher und Berrenrather Straße. Des Weiteren sprach sich das Parlament für reine Pkw-Parkplätze auf den Arealen an der Gleueler Straße im Äußeren Grüngürtel, am Franz-Kremer-Stadion und entlang der Gleueler Straße vom Militärring bis Freiligrathstraße aus.

FAHRRADSPUR

Mehrheitlich sprachen sich die Bezirksvertreter für eine Fahrradspur auf der Luxemburger Straße aus. Nach einem Antrag von Bündnis 90/Die Grünen, SPD und Die Linke soll eine Neuaufteilung auf der Luxemburger Straße zwischen Geisbergstraße und Eifelwall mit jeweils einer Fahrspur für den Radverkehr und einer Spur für den Autoverkehr realisiert werden. Ab Universitätsstraße bis Eifelwall folgen zwei Spuren für den Pkw-Verkehr je Richtung. Die Autoparkplätze sollen weitestgehend erhalten bleiben.

SOZIALHÄUSER

Nach einem Gemeinschaftsantrag von CDU, Bündnis 90/Die Grünen und Die Linke votierte das Parlament einstimmig für die Erhaltung der Immobilien Geisbergstraße 43–47 als Sozialhäuser. Eine Entscheidung zwischen Sanierung oder Abriss und Neubau ist von Gutachten und Beschlüssen der Ausschüsse „Bauen“ und „Soziales“ abhängig. Sollte sich nach der Prüfung eine Sanierung als unwirtschaftlich erweisen, plädiert das Parlament für einen Neubau mit höherer Wohnungsanzahl. Die Verwaltung wurde aufgefordert, rückkehrwilligen ehemaligen Bewohnern den erneuten Bezug zu ermöglichen.

KIOSK

Der zu groß gebaute Kiosk an der Ecke Luxemburger Straße/Gottesweg soll nach einem gemeinsamen Antrag von CDU, Bündnis 90/Die Grünen, SPD, Die Linke, FDP und FWK in einer Weise neu errichtet werden, die sich dem Ortsbild anpasst. Darüber hinaus sprachen sich die Fraktionen und Einzelmandatsvertreter für einen Runden Tisch aus, an dem neben den politischen Vertretern die Entscheidungsträger der Stadtverwaltung teilnehmen sollen.

KREISVERKEHR

Einstimmig sprachen sich die Parlamentarier für einen gemeinsamen Antrag von Bündnis 90/Die Grünen, SPD und Die Linke aus, der einen Kreisverkehr im Bereich Berrenrather Straße/Weyertal vorsieht. Die Verwaltung wurde aufgefordert, entsprechende Maßnahmen zu ergreifen.

POLITIKVERSTÄNDNIS

Um das politische Verständnis bei Kindern und Jugendlichen zu fördern, sollen Schüler der weiterführenden Schulen des Stadtbezirks regelmäßig zur Teilnahme an den Sitzungen der Bezirksvertretung eingeladen werden. Die Schüler erhalten dabei Rederecht zu relevanten Themen der jungen Zielgruppe. Der Antrag stammt von Bündnis 90/Die Grünen.

FLÄCHENENTSIEGELUNGEN

Einstimmig verabschiedeten die Bezirksvertreter einen Antrag von Bündnis 90/Die Grünen, FDP, FWK und Die Linke, der eine Entsigelung von Flächen und Plätzen im Stadtbezirk vorsieht. An die Verwaltung erging der Auftrag, zu prüfen, welche versiegelten Flächen und Plätze mit Rasen und/oder Bäumen bepflanzt werden können. Demnach sollen die Bewohner in die Entscheidungsfindung eingebunden werden.

KLIMAWANDELGERECHTE METROPOLE

In einem Vortrag berichtete Christian Hartwig vom Amt für Umwelt- und Verbraucherschutz den Parlamentariern über Anstrengungen der Stadtverwaltung im Zuge des Klimawandels. Darin stellte der Experte neben dem sogenannten „Hitzeaktionsplan für Menschen im Alter“ auch Ideen zur Dach-, Fassaden- und Hofbegrünung vor. Die Studie ist im Netz unter dem Link <https://www.stadt-koeln.de/leben-in-koeln/umwelt-tiere/klima/das-projekt-klimawandelgerechte-metropole-koeln> auffindbar.

AUSSENGASTRONOMIE

Die Fraktionen und Einzelmandatsvertreter unterstützten die Beschlussvorlage zum stadtweiten Konzept „Sitzen statt Parken – Außengastronomie auf Stellplätzen“. Demzufolge soll zukünftig auf ausgewählten Pkw-Plätzen eine Außengastronomie ermöglicht werden. Die jeweiligen Flächen werden von der zuständigen Bezirksvertretung festgelegt.

HERMESKEILER PLATZ

Die Parlamentsmitglieder stimmten einstimmig für eine Teilaufhebung des Bebauungsplanes „Hermeskeiler Platz“ im Gebiet zwischen Neuenhöfer Allee, Hermeskeiler Straße, Castellauner Straße und Simmerer Straße. Mit dem Beschluss sprachen sich die Bezirksvertreter für eine Neubebauung des Areals mit Wohneinheiten und einer Kita aus.

FAHRBAHN-NEUAUFTEILUNG

In Ergänzung eines Beschlusses aus der Bezirksvertretung Ehrenfeld stimmten die Lindenthaler Lokalpolitiker nach einem Gemeinschaftsantrag von Bündnis 90/Die Grünen und Die Linke für die Prüfung einer Neuaufteilung der Fahrbahn auf dem Gürtel. Demnach sollen jeweils eine Spur für den Radverkehr und eine Spur für den Autoverkehr eingerichtet werden. Die Autoparkplätze sollen weitestgehend erhalten bleiben.



SPRICKS STEUERTIPP

Fahrräder und E-Bikes auch privat nutzen

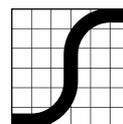
Die Überlassung von betrieblichen (Elektro-)Fahrrädern an Arbeitnehmer wird immer beliebter. Dabei dürfen die Arbeitnehmer diese Fahrräder in aller Regel natürlich auch privat nutzen.

Grundsätzlich würde ein solcher Vorteil, wie die private Nutzung eines Dienstfahrzeuges, der Lohnsteuer unterworfen, und es wären Beiträge an die Sozialversicherung abzuführen. Soweit der Arbeitgeber den Vorteil aus der auch privaten Nutzung der (Elektro-)Fahrräder dem Arbeitnehmer aber zusätzlich zum ohnehin geschuldeten Arbeitslohn gewährt, kann dies ab 01.01.2019 angeschaffte oder geleaste Räder sowohl lohnsteuerfrei, als auch sozialversicherungsfrei geschehen.

Diese Regelung galt zunächst nur bis zum 31.12.2021; sie wurde mittlerweile aber bis Ende 2030 verlängert.

Bei Elektrofahrzeugen ist zu beachten, dass diese Regelung nur gilt, soweit es sich verkehrsrechtlich um ein Fahrrad handelt. Ist ein Elektrofahrzeug als Kraftfahrzeug einzuordnen (u. a., wenn es schneller als 25 km/h fahren kann), gelten die Regeln für die Überlassung von Dienstwagen.

Für (Elektro-)Fahrräder, die bereits vor dem 01.01.2019 angeschafft wurden oder deren Überlassung an den Arbeitnehmer entgeltlich (z. B. durch Lohnumwandlung) erfolgt, gelten abweichende Regelungen.



DIPL.-FINANZWIRT
URSULA SPRICK
STEUERBERATER

Berrenrather Straße 482 b
Telefon 468 68 60
info@sprick-stb.de

Unsere bunten Seiten für Pänz

Haustiere für die gesamte Familie

Auf jeden zweiten Einwohner in Deutschland kommt ein Haustier. Besonders viele Menschen in unserem Land haben Katzen, Hunde oder Kleintier wie Meerschweinchen und Kaninchen.

Wir haben zwei Familien und das Tierheim in Köln-Zollstock besucht und uns schlaugemacht, was wichtig ist, wenn man ein Haustier halten möchte.



Illustrationen: Saskia Gaymann

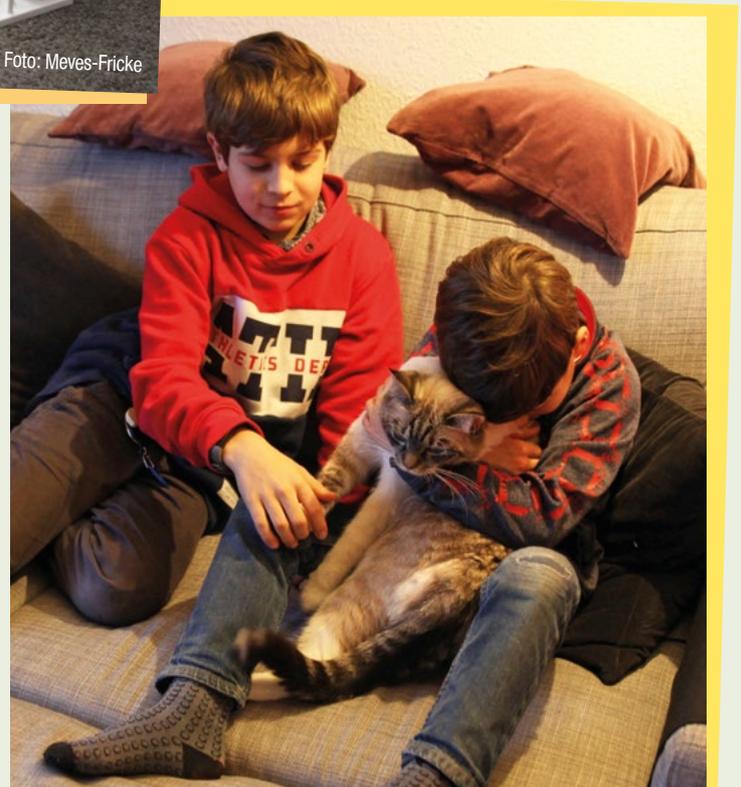
Eine Katze zum Kuscheln

Matteo, elf Jahre alt, und **Fabio**, sieben Jahre, lieben **Tikki**. Vor ihr hatte Fabio fünf Plüschkatzen, mit denen er gern gekuschelt hat.



Wenn die Familie in Urlaub fährt, zieht Tikki zu den Großeltern, und bei kurzen Fahrten übernimmt unsere Illustratorin **Saskia** mit ihren Kindern die Pflege. „Für die Kinder ist Tikki eine echte Freundin“, erklärt Marion, und Fabio und Matteo nicken begeistert dazu.

Die Familie hat gemeinsam überlegt, welche Katze gut zu ihnen passt. Sie sollte in der Wohnung und auf dem Balkon leben, weil der Straßenverkehr im Viertel gefährlich ist. Tikki ist eine Mischung aus Siam und Ragdoll. Matteo und Fabio füttern sie, säubern ab und zu das Katzenklo und spielen mit ihr. 20 bis 30 Minuten müssen dafür täglich eingeplant werden. Als Tikki eine Augenerkrankung hatte, hat Fabio die Eltern darauf aufmerksam gemacht. Der Tierarzt hat eine Antibiotikasalbe verschrieben, für die Verarztung war Mama **Marion** verantwortlich.



Von Mäusen und Fischen

Leonard, zehn Jahre alt, liebt Tiere. Er hat drei mongolische Wüstenrennmäuse mit den Namen **Blacky**, **Jacky** und **Rocky** und ein Aquarium mit Fischen. Das ist ganz schön viel Arbeit: Die Tiere brauchen Futter, das Terrarium und das Aquarium müssen regelmäßig gesäubert werden.



Fotos: Hanka Meves sowie Leonards Mutter Michele



Leonard kennt sich mit seinen Mäusen aus, die unter seiner Aufsicht in der Wohnung herumlaufen dürfen, denn sie brauchen Auslauf. In ihrem Terrarium haben sie ein Sandbad, denn die Mäuse baden nicht in Wasser, sondern in Sand. Obwohl sie nicht viel trinken, brauchen sie eine Trinkflasche und neben dem Körner-Eiweiß-Futter auch mal etwas Frisches.

Gut, dass Leonards Vater **Daniel** auch ein passionierter Tierliebhaber ist, der ihm viel zur Pflege vermitteln kann und ihn unterstützt. Und seine Schwester **Emilie**, acht Jahre alt, spielt auch gern mit den Mäusen.



In den Ferien übernehmen die Nachbarskinder die Pflege der Tiere. Im Haus wohnen 13 Kinder, die sich gut verstehen und sich gern um die Mäuse und Fische kümmern. Für das Aquarium gibt es zudem einen Futterautomat, der zu programmierten Zeiten Futter für die Fische abgibt.



Jugendgruppe im Tierheim

Nadine Meier ist mit 31 Jahren selbst noch jung und leitet die Jugendgruppe des Tierheims Zollstock. Einmal in der Woche treffen sich die zehn Kinder und Jugendlichen im Alter von acht bis 16 Jahren. Sie kümmern sich um Nager und Kleintiere und lernen dabei nebenbei, was die Kaninchen, Meerschweinchen und Hamster an Pflege und Futter benötigen. Ihr neuestes Projekt: Sie basteln und verkaufen Teelichter und möchten damit so viele Spenden sammeln, um eine Operation eines Tiers des Tierheims finanzieren zu können.

Mehr zum Tierheim in unserer Reportage auf Seite 12.



Basteltipp: Spielzeug für euer Haustier

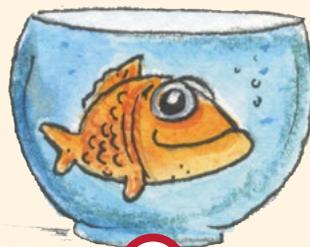


Ihr könnt euch ganz einfach ein Spielzeug für eure Haustiere basteln. Nehmt einen langen, am besten etwas gebogenen Stock, der sich für eine Angel eignet. Bindet eine Schnur daran und an deren Ende einen weichen Ball oder ein paar Federn.

Und wer spielt dann mit der Angel?



Die Wüstenrennmaus



Der Goldfisch



Die Katze



Lösung: Die Katze liebt das Spielzeug.



bunte Rätselspiele

mit Manni Muthase

Unseren Manni habt ihr in den vergangenen Ausgaben schon kennengelernt. Er ist der frech-schlaue Muthase, der immer zu Späßen aufgelegt ist und dir Mut zuspricht, wenn du in verzwickten Situationen Hilfe brauchst.

Heute braucht ihr gute Augen: Findet ihr die 7 Fehler in Mannis Spiegelbild? Manni hat sich extra ein Fernglas mitgebracht, um euch zu helfen. Ihr findet die Fehler aber auch ohne Fernglas, oder?



Wenn ihr mögt und alle Fehler entdeckt habt, dann malt Manni mit seiner Flecken-Latzhose doch bunt aus.

**GEWINN-
SPIEL**



MANNI MACHT SCHLAU!

Wie viele Fehler konntet ihr in unserem Suchbild entdecken?

Schickt die Zahl einfach in einer E-Mail an

manni@insuelz.com

Unter allen Einsendungen verlosen wir zweimal ein Rechen-Frühstücksbrett. Damit schmeckt euch das Frühstück nicht nur besonders gut, sondern das Zusammenzählen wird mit dem Brettchen ein Kinderspiel.

Einsendeschluss ist der 8. Mai 2020.

Der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen. Den Gewinnern antworten wir nach Ablauf des Gewinnspiels auf ihre an uns geschriebene E-Mail, um eine Versandadresse für das Brettchen zu erfragen. Es werden keine weiteren Daten von uns verarbeitet und/oder gespeichert.



Foto: Nonnenmacher

CASAMAX
THEATER

Für immer Angst?

CASAMAX-Theater schickt im neuen Stück „Sie kommen!“ absurde Patrouille durch die Endlosschleife der Fremdenfeindlichkeit

Eine Murmeltier-Familie zeigt Flagge: Vor den heimischen Bergmassiven bezieht die Truppe der 7. Wachsamkeitspatrouille Stellung, um fremdartige Geschöpfe frühzeitig zu identifizieren, ihnen ein geballtes „Haut ab!“ zuzurufen und den Weg auf das besetzte Territorium abzuriegeln. Auch wenn die erwarteten Massen ausbleiben, offenbaren sich Großmama, Mutter sowie Tochter Murrel (**Hille Marks, Carmen Konopka, Franziska Schmid**) als schreckhafte Patriotinnen im Angstland, die an einem weitverzweigten Verteidigungsnetz aus

aufgespannten Schals stricken, um die Einreiselawine in ihre Grenzen zu verweisen. Zwar stellen die Textilien keine wirklichen Barrieren dar, symbolisieren jedoch eine Gefühlskälte, die jedes Hindernis mühelos überwindet. In Erwartung der kommenden Invasion halten sich die Nager mit regelmäßigen Alarmübungen fit, die der Motivation zum Standortschutz mehr Biss verleihen sollen. Als das jüngste Familienmitglied die ständigen Wehrübungen infrage stellt, bröckelt die eingebildete Heimatfront. Der Ausbruch in eine vermeintlich lebensbedrohliche Welt jenseits der Grenze eröffnet neue Perspektiven für alle Beteiligten.

Regisseurin **Ragna Kirck** steckt ihre Protagonisten in sichtlich einengende Tierkostüme und schneidert ihrem ständig futternden wie nervösem Ensemble kurz vor dem Winterschlaf eine lachhafte Choreografie auf umfangreiche Bäuche. Doch die Grundproblematik der Flucht ist allgegenwärtig und bitterernst. Durch die Tech-

nik der Überspitzung sowie einer gleichzeitigen Reduzierung der Darstellung auf reines Spiel ohne viele Worte gelingt dem **CASAMAX** die kindgerechte Umsetzung eines Themas, das überwiegend in der Erwachsenenwelt debattiert wird. „Sie kommen!“ verbindet in 60 tragikomischen Minuten die Hoffnungen sowohl von Flüchtlingen als auch der Bewohner jener Sehnsuchtsziele. Als tragendes Element fungiert dabei die universelle Angst vor Verfolgung und Ablehnung, aber auch vor Heimatverlust. Klaus Jacobs stammisch-berauschte Marschmusik inklusive Fahnenappell wechselt in der Produktion mit atmosphärisch-düsteren Soundcollagen, die eine Gefühlswelt zwischen Übermut, Euphorie und Anspannung greifbar werden lassen. Das sehr sehenswerte Stück ist für Kinder ab sechs Jahren geeignet.

Karten sind telefonisch unter der Telefonnummer 0221 44 76 61 bestellbar. Infos: www.casamax-theater.de ■ td



Das Murmeltier in dir

Interview mit CASAMAX-Regisseurin Ragna Kirk über das aktuelle Stück „Sie kommen!“

Wie reagieren eure jungen Zuschauer auf den Themenkomplex Fremdenangst, Toleranz/Intoleranz, Heimat und kulturelle Vielfalt in „Sie kommen!“?

Wir führen nach den Vorstellungen inspirierende Gespräche mit den Kindern. Während der Vorstellung sind sie oft absolut auf der Seite der Murmeltiere. Wenn wir dann hinterfragen, was sie da für Sprüche mitskandiert haben, vor was genau die Murmeltiere sich eigentlich schützen wollen (...), werden sie sehr nachdenklich, durchschauen schnell die Strukturen und entwickeln ad hoc eine große Willkommenskultur. Das zu erleben ist immer wieder schön.

Gibt es diesbezüglich Unterschiede zwischen den Emotionen der Kinder und denen der Erwachsenen?

Oh ja! Die Kinder durchlaufen das Stück auf der Murmeltierebene und verbünden sich mit ihnen. Bei den Eltern beobachten wir, dass sie ihre Kinder beobachten und unruhig werden. Man spürt ihre Sorge, weil sie live erleben, wie schnell und leicht ihre Kinder zu beeinflussen sind, wie ungefiltert sie Haltungen und Worthülsen übernehmen. Ich glaube, das Stück macht alle Seiten sehr wach dafür, wie Propaganda funktioniert und dass wir alle darauf reinfallen können.

In der Story ist es die junge Generation, die das alte gesellschaftliche System von Abschottung und Profitmaximierung auf Kosten anderer infrage stellt, so auch bei Greta Thunberg und den

Fridays-for-Future-Protesten. Kann man von den „Alten“ dennoch etwas lernen?

Die „Alten“ sind in unserer Zeit sogar ganz besonders wichtig geworden. Eigentlich können wir nur von ihnen lernen, wie kostbar unser Staat, unsere Demokratie, unsere vielen Errungenschaften sind, denn nur sie haben dieses Land noch ganz anders erlebt und es neu aufgebaut. Dazu gehören viel Mut und Beharrlichkeit. Das versuchen wir, in der Figur von Mummel-Oma Herta zu erzählen, die sehr an ihrer Heimat hängt und ganz besonders um sie besorgt ist. Wir haben es sehr schön und gut in unserem Land. Das darf und soll man schätzen und behüten, so, wie Herta mit viel Liebe jedes Detail ihrer Ausstattung pflegt und sich um die ganze Familie sorgt. Wenn wir es schaffen, das zu tun und dabei die Brücke zu vielen neuen Einflüssen zu schlagen, dann holen wir aus allem das Beste raus.

Das Stück setzt mit seiner intelligenten und feinfühligem Inszenierung ein unaufdringliches, aber dringend notwendiges Ausrufezeichen gegen Fremdenfeindlichkeit und deren frühe Denkmeechanismen, die nicht selten schon im Kindergarten oder in der Grundschule manifestiert werden. Fühlt man sich da missverstanden, wenn die Jury der Kölner Tanz- und Theaterpreise die Produktion nicht einmal in ihre Nominierungen aufnimmt?

Ja. Schon. Immer. Dasselbe gilt auch für unser Stück „Heimat A.T.“. Da die Theaterpreisjury ihre Kriterien nicht offenlegt, ist es schwierig, zu ihren Entschei-



Foto: Simon Howar/Neue Bilder

dungen qualifiziert Stellung zu nehmen. Natürlich gibt es auch kein Anrecht auf Nominierungen. Aber zum Glück mache ich kein Theater für Jurys. Ich mache Theater für unser Publikum, und das Feedback, gerade zu unseren vielen politischen Stücken für junge Menschen, ist durchweg begeisternd. In vielen Gesprächen kann ich feststellen, wie viel durch die Stücke in den Köpfen und Herzen bewegt wird. Dafür mache ich Theater. Und da zählt es für mich viel mehr, wenn wir mit „Heimat A.T.“ auf das „Made-in-Germany-Festival“ in Stuttgart eingeladen werden, wo eine Bürgerjury die Stückauswahl trifft. Ich möchte ins Herz der Gesellschaft treffen. Für mich ist Theatermachen politisches Handeln. Neben der öffentlichen Anerkennung und dem Preisgeld, das gerade ein kleines Theater natürlich gut gebrauchen kann, befriedigt ein Preis vor allem meine Eitelkeit als Künstlerin – und wir wissen ja, dass Eitelkeit keine gute Eigenschaft ist. ■ td



Foto: Nonnenmacher

Die Spezialisten für schönen Urlaub mit Kindern

KinderReiseWelt

www.kinderreisewelt.de



Fotos: Nonnenmacher

GERD
KÖSTER

Die Legende vom heiligen Köln

INsülz & klettenberg im Gespräch mit Musiker und Geschichtenerzähler Gerd Köster

Eine Stadt, die sich stetig mit ihrer Historie, Traditionen und kleinen wie größeren Sternen aus der Unterhaltungsindustrie schmückt, braucht nicht minder ein Gewissen, das die Balance zwischen Rausch und Wirklichkeit aufrechterhält. Als musikalisches wie literarisches Ausrufezeichen verleiht Gerd Köster seit mehr als 40 Jahren in Songs, Hörbüchern und Theaterstücken dem Leben einen unprätentiös-herben wie sanften Klang – von schrullig-frappant bis charmant-markant. Wir konnten nicht widerstehen, dem vielseitigen Künstler im gemütlichen Café Rubi zu lauschen ...

Das Interview führte für INsülz: Thomas Dahl

Keinen Plan, aber jede Menge Ideen...



Pegel-Kontrolle durch einen Weitgereisten: Wie bedenklich angetrunken oder apathisch-nüchtern segelt die Rheinmetropole durch die Gegenwart, und welche Auswirkungen hat das deiner Meinung nach in Zeiten von Wohnungslosigkeit, Bevölkerungsanstieg, Low-Paid-Jobs, Klimamisere, Inklusionsstau, Integrationsmissständen und der latenten Drogenkriminalität auf den Kurs dieser Stadt?

Heijeije! Das muss ich mir erst noch mal durchlesen (schaut konzentriert auf das Blatt mit den vorbereiteten Fragen). Also vom Alkoholpegel her gesehen würde ich auf einer Skala bis zehn eine 8,5 vergeben. Aber ganz ehrlich: Das sind natürlich Probleme, die hier in Köln schon ausgeprägt sind. Damit stehen wir aber nicht allein da, auch wenn diese Erkenntnis jetzt keine Lösung ist. Integration ist nur möglich, wenn sich das sogenannte „Bürgertum“ engagiert. Den berühmten Satz „Wir schaffen das“ von Angela Merkel haben wir begrüßt, aber die Struktur dafür war 2015 noch nicht da. Du kannst nicht sagen: „Die machen das schon.“ Man kann das nicht den Behörden und Ämtern überlassen. Ich kenne ganz viele Menschen, die sich in ihrer Freizeit für soziale Belange einsetzen.

Wie siehst du das selbst erschaffene Image einer Metropole, die sich permanent an ihrer vermeintlichen Sonderstellung in Sachen Toleranz, Freiheit, Glückseligkeit, kurzum an ihrer Andersartigkeit beirrauscht?

Das geht mir ziemlich auf den Sack. Ich kann das nicht abhaben. Diese stete Selbstbeweihräucherung. Viele Kölner können sich daran offenbar nicht satthören.

Allerdings habe ich schon von einigen Personen, die hierhingekommen sind, gehört, man könne hier locker andocken, unkompliziert Kontakte knüpfen und einfach gut leben. Da scheint was dran zu sein.

Es gibt Menschen, die bezeichnen diese Stadt als Außenfiliale des Ballermanns: Hauptsache laut, schrill und geil. Was denkst du darüber?

Diese Ballermannisierung ist in Köln weiter fortgeschritten als beispielsweise in Münster. Das ist hier schon eine sehr partywütige Stadt. Die Tendenz geht zum Ganzjahreskarneval. Ich will ja keine Spaßbremse sein, aber das hat etwas von Endzeit: Wer weiß, wie lang wir noch leben. Aber im Großen und Ganzen fühle ich mich ganz wohl hier.

Wie würden sich die Songs von einer deiner frühen Inspirationsquellen, Tom Waits, anhören, wenn er hier ein Jahr lang leben und arbeiten würde?

Vermutlich würde er sich seiner Umgebung anpassen. Das hat Waits in den USA in verschiedenen Städten auch getan. Er hat immer alles um sich herum aufgesaugt. Seine Songs, die etwa in New York entstanden sind, wurden metallischer und rauer. Das sind andere Klangfarben. Wie das hier in Köln wäre, ist schwierig zu beantworten. Vielleicht würde er ja auf den Ballermann-Sound umsteigen. Als er in Hamburg am Thalia-Theater gearbeitet hat, hielt er Eindrücke in dem Stück „Kommienezuspadt“ fest. Da heißt es unter anderem (singt): „Sei pünktlich, sei pünktlich! Komme nich zu spät. We can't be late.“



Auto? Führt. Business? Lläuft.

Fahrzeuge sind ein Aktivposten in Unternehmen – das merkt man oft erst dann, wenn sie nicht verfügbar sind. Wir von Easy Auto Service haben ein neuartiges Konzept entwickelt, das Ihnen Zeit und Geld spart.



Wir kümmern uns um Reparatur und Wartung, Reifen und Glas sowie HU/AU oder die UUV-Prüfung.



Auch nach einem Unfall stehen wir Ihnen zur Seite. So bleiben Sie jederzeit 100 % einsatzfähig.



Prompte Werkstatt-Termine Wir holen das Auto dort ab, wo es steht und bringen es in kürzester Zeit zurück.

Interessiert?
Wir freuen uns auf Sie!

Easy Auto Service GmbH

Widdersdorfer Straße 188 • 50825 Köln
0800 / 44 66 866 • info@easyflottenservice.de
www.easyflottenservice.de

leute INterview

Die Kölner Musikszene scheint, trotz großer Veränderungen im Tonträgergeschäft, weiterhin zu florieren. Es existiert immer noch ein Nährboden für kommerzielle Strukturen und intellektuelle Projekte, doch der Biss von Straßenkötern wie der „Plaat“ Zeltinger, der rumpelnd-romantische Abgesang auf die schöne neue Welt eines Piano Has Been Drinking, die anarchistisch-provokanten Aktionen der Road-Show und gesellschaftskritische Ausrufezeichen von BAP zu seligen „Von drinne noh drusse-Zeiten“ fehlen. Wie beurteilst du die Szene?

Das kann ich nicht wirklich einschätzen. Dafür bin ich nicht tief genug im Untergrund verankert. Es gibt sicherlich viel Gefälliges da draußen, aber auch einige gute Bands. AnnenMayKantereit finde ich zum Beispiel gut. Die erreichen ein großes Publikum, haben aber dennoch ihre eigene Art und stechen damit hervor.

Wäre es deiner Ansicht nach sinnvoll, das Arsch-huh-Konzert jedes Jahr aufleben zu lassen? Oder wie kann dem Gleichmut auf der einen Seite und dem Extremismus andererseits künstlerisch effektiv entgegengewirkt werden?

Nein. Man kann so etwas nicht immer wieder neu aufleben lassen. Das Konzert war eine einzigartige Erfahrung. Allein, dass es überhaupt so stattgefunden hat, ist ein Wunder. Unter den organisatorischen Bedingungen würde das die Stadt heute nicht mehr zulassen. Es gab quasi kein Sicherheitskonzept. Ein Glück, dass damals nichts passiert ist. Ich glaube aber, dass der Geist dieser Idee weiterhin besteht und von anderen Künstlern getragen wird. Es ist wichtig, dass die Leute merken, diese antirassistische Haltung existiert noch.

Was zählt, ist der Grundgedanke, sich gegen solche Entwicklungen aufzulehnen.

Bist du eigentlich überrascht, dass du mit deiner Kunst seit 40 Jahren durchs Leben kommst?

Ja. Absolut! Obwohl, ein bisschen Qualität hat das ja schon. Meine Eltern waren ja auch anfänglich sehr skeptisch. Sie waren eher „kulturfremde Leute“, die davon geträumt haben, dass ich eines Tages Arzt oder Anwalt werde. Sie sind nicht ins Kino oder ins Theater, geschweige denn in Konzerte gegangen. Da gab es als Lektüre die Bild, den Express und die Anglerzeitung. Das war's. Als sie mich dann aber irgendwann einmal live gesehen haben, hat es ihnen gefallen. Ihnen war klar – ihr Sohn muss Künstler sein.



PHOTOGRAPHIE

Monika Nonnenmacher
Photographie im Weyertal

PORTRAITS,
WERBUNG & REPORTAGEN
www.nonnenmacher-photographie.de

PORTRAITS & STYLING
www.hoegelundmacher.de

Telefon 0221.550 64 09



Rheinland trifft Highland

Gab es für dich abseits der Musik jemals einen alternativen Plan zum Beruf?

Bevor das alles mit der Schroeder Roadshow losging, habe ich meinen Zivildienst in den Riehler Heimstätten gemacht und dort eine Ausbildung zum Altenpfleger begonnen. Das ging früher noch. Da war ich unter anderem in der Psychiatrie im Einsatz. Das entsprechende Haus, B6, hieß damals noch offiziell „Die Nervösen“. Die Arbeit als Altenpfleger fand ich sinnvoll und würde es auch heute noch richtig finden, wenn die Leute ein Soziales Jahr machen. Man lernt so vieles dabei und bekommt Dinge zu sehen, für die man sich sonst keine Zeit genommen hätte. Einen richtigen Plan zum beruflichen Werdegang hatte ich allerdings nicht.

Schroeder Roadshow, The Piano Has Been Drinking, Köster/Hocker, Köster Solo, Theaterrollen, Musicals, Moderator, Leser für Hörbücher – du bist über die Dekaden omnipräsent in allen Medien unterwegs, doch warst immer mehr Kult als Mega. Was hat zum Superstardom gefehlt?

Vor allem die Gier! Ich bin glücklich, dass ich über all die Jahre meine Projekte verwirklichen konnte und die Leute weiterhin zu den Konzerten kommen. Ich sitze lieber hier im Café Rubi, als dem Druck ausgeliefert zu sein, ständig auf irgendwelchen Titelseiten erscheinen zu müssen.

Wie empfandst du die Reaktionen auf das letztjährige Album „Fremde Feddere“ mit deinem musikalischen Partner Frank Hocker? Ihr seid in Deutschland auf Platz 87 gechartet. Aber lohnt sich so ein Studio-Release finanziell noch, wo die Platte auf Spotify & Co. zum Nulltarif angeboten wird?

Sicherlich, die Verkäufe sind heutzutage nicht mehr mit denen aus den 1980er- oder 1990er-Jahren vergleichbar. Zum einen hat man aber noch künstlerische Visionen und zum anderen kommen die Leute zu den Shows, weil es neben den bekannten Songs auch etwas Neues gibt.

Ihr reflektiert auf dem aktuellen Album große Namen des Singer-Songwriter-Genres mit Balladen, Gospels, Rhythm and Blues und jazzigen Anleihen. Mich hat „Jarnix will passiere“, im Original „Nothing Ever Happens“ von der schottischen Band Del Amitri, inmitten von Dylan-, Waits-, Zappa- oder John-Hiatt- und Iggy-Pop-Stücken in eurer Faust-aufs-Auge-Variante überrascht. Das passt perfekt auf Kölsch. Habt ihr eure Version an Justin Currie (Sänger und Komponist von Del Amitri, Anm. d. Verf.) geschickt beziehungsweise gibt es da eine Connection zwischen Rheinland und Highland?

Ha, ha! Nein, leider noch nicht. Man schickt in der Regel eine „Wohnzimmer-Demo-Aufnahme“ an die Künstler. Wir haben uns gefreut, dass es bei den meisten Sachen keine Probleme mit den Genehmigungen gab. Unter anderem wollten wir auch Bob Marley covern. Aber das ist leider abgelehnt worden. Das hat mich gewundert, weil es ja eigentlich im Sinne der Künstler ist, die Songs in eine andere Sprache zu übertragen



24h 02238 - 6777 Jörg Jaerling



Heizung



Sanitär



Kanalarbeitung



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



leute INterview

Ein neues Jahr mit **alten** Kölner Geschichten

und die Lieder so zu verbreiten. Mit der Zeit weiß man, dass es zwecklos ist, einen Song von Bruce Springsteen oder Tom Petty anzufragen. Das wird in der Regel abgeschmettert. Wir haben grundsätzlich eine große Hochachtung vor den Leuten, die wir covern. Rückmeldungen zu den Veröffentlichungen gibt es da eher selten. Die Bestätigung von den Konzertbesuchern tut da sehr gut.

Dein sensibel-schnippischer Gesang auf „Em Bau“ und „Wing Zum Esse“ erinnert an Hans Süper. Nur die Flitsch fehlt. Ist dieser Vergleich für dich Ehre oder Anmaßung?

Auf jeden Fall eine Ehre. Hans Süper ist ein Naturtalent. Er ist auf seine Art unerreicht und eigentlich ein Jazzer. Unfassbar, was er

auf seiner Flitsch spielt. Das ist eine Gabe! Die meisten kennen ihn vom Karneval, wenn er die Leute zum Lachen bringt, aber er ist ein großartiger Musiker.

Welche musikalischen Pläne stehen in 2020 zur Realisierung an?

Neben den Konzerten und Lesungen, unter anderem auch bei der lit.COLOGNE, wird voraussichtlich Mitte März ein Hörbuch, „Alles Hillje“, mit alten kölschen Geschichten und Texten herauskommen. Vielleicht wird es mit Frank eine „Fremde Feddere Teil 2“ geben. Und irgendwann gibt es vielleicht auch mal ein eigenes Buch von mir.

Vielen Dank für das Interview, Gerd, und viel Erfolg für deine anstehenden Projekte! ■ td

Kölner Hausmeisterdienst
... die Marke mit dem Kehrmännchen.

Hausmeisterdienste • Treppenhausreinigung • Winterdienst
Gartenpflege • 24-Stunden-Notdienst • Entrümpelung
Frank Reuter GmbH & Co KG, · Langericher Str. 241 · 50739 Köln · Tel. (02 21) 7 02 48 06
www.koelner-hausmeisterdienst.com



■ KULTUR-TIPP

GERD KÖSTER LESUNGEN:

12. März, 18 Uhr, Stadthalle Mülheim, Jan-Wellem-Straße 2 – lit.COLOGNE

„Für et Hätz un jäen d'r Kopp“
Gerd Köster und Arno Steffen singen, lesen und erzählen, begleitet von Frank Hocker und Markus Gahlen. Ein etwas anderer kölscher Abend im Rahmen der lit.COLOGNE

29. März, 12 Uhr, Bei Oma Kleinmann, Zülpicher Straße 9

„Tiefkölsches und Hochdeutsches“
Gerd Köster liest Geschichten und Gedichte

KONZERTE:

Köster/Hocker/Krumminga –
Neues Programm „Wupp“

25. März, 20 Uhr, Gaffel im Linkewitz, Niehler Damm 179

28. März, 20 Uhr, Bürgerzentrum Ehrenfeld, Venloer Straße 429

01. April, 20 Uhr, Senftöpfchen Theater, Große Neugasse 2–4

03. April, 20 Uhr, Brunosaal, Klettenberggürtel 65

17. April, 20 Uhr, Hotel Matheisen, In der Lohn 47

AKTUELLES ALBUM:

Köster – Hocker, „Fremde Feddere“ (2019)

KOMMENDE VERÖFFENTLICHUNG:

Alles Hillije“, Lesung aus dem Eltzhof vom 1. November 2019 mit Texten von Hans F. Baumann, Heinz Weber, der Autorengruppe Gernhardt/Eilert/Knorr, Gerd Köster u. v. a., ISBN 9783981724424



seit  1886

DEUTSCH BESTATTUNGEN

**WIR SIND UMGEZOGEN,
IM VEEDEL VOR ORT.**

Neue Adresse

Münstereifeler Str. 43 • 50937 Köln
TEL. 0221 - 9 440 550

www.deutsch.koelner-bestatter.de • deutsch@koelner-bestatter.de





FRIEDRICHS
— DIE METZGEREI —

Regional.

Fair.

Nachhaltig.

Transparent.

SÜLZBURGSTRASSE 126
50937 KÖLN

FRIEDRICHS-DIEMETZGEREI.DE

■ leute INschrift

Die Entdeckung der Lebensfreude

Fred Jaeger: Fotograf aus Sülz

**FOTOGRAF
FRED
JAEGER**

Die Jugend des 1918 in Sülz geborenen und aufgewachsenen Fotografen Fred Jaeger ist von Kriegsfolgen und Entbehrungen geprägt. Vielleicht hat er gerade deshalb später gern das heitere Leben, den Karneval und Feste fotografiert? Wir sprachen mit Eva Neubert-Prinzenberg aus Klettenberg und Britta Schmitz aus Sülz, die aus den 88.000 Negativen und 8.000 Vintage Prints sowie 14 Ordnern mit Kontaktabzügen die besten 240 Bilder herausgesucht und das frühlingshaft-fröhliche Buch „Persil und Petticoat“ erstellt haben.

Das Interview führte für INSülz: Hanka Meves-Fricke



Der 18-jährige Fred Jaeger mit seiner Schwester auf dem Balkon der Wohnung in der Arnulfstraße, Fotograf unbekannt.

Weitere Bilder zum Buch auf Seite 32.
>>



Fred Jaeger ist heute nicht so bekannt, gehörte aber in den 1950er- und 1960er-Jahren zu den erfolgreichen Fotografen Kölns. Wie sind Sie zu seinem Nachlass gekommen?

Eva Neubert-Prinzenberg: Ein Kollege von mir war mit Fred Jaeger befreundet. Ich war neugierig auf seine Fotos und Filme und besuchte ihn, als er schon älter war. Als Fred Jaeger 1999 starb, vermachte er meinem Freund sein Film-, mir sein Fotoarchiv.

Was wissen wir über Fred Jaeger?

Eva Neubert-Prinzenberg: Er ist ein echter Sülzer, in der Gerolsteiner Straße 81 geboren. Ein Foto zeigt ihn mit seiner Schwester auf dem Balkon in der Arnulfstraße. Das Fotografieren lernt er im Krieg. Schon bald danach erscheinen seine Fotos in der „Hör Zu“, die ihre Redaktion damals am Rudolfplatz hat, und in der „Neuen Illustrierten“ und Kölner Tageszeitungen. In Köln war er bekannt wie ein bunter Hund und arbeitete auch als Tauchlehrer. Ab den 1970er-Jahren arbeitete er für den WDR und war zeitweise der einzige Unterwasserfilmer am Sender.

Britta Schmitz: Er hat den Sülzer Aap fotografiert, den Boxer Peter Müller aus der Palanterstraße, sowie viele andere Berühmtheiten seiner Zeit, und er hat wichtige gesellschaftliche Ereignisse festgehalten und immer wieder den Karneval. Fred Jaeger wird bereits in den 1930er-Jahren Mitglied der Prinzen-Garde und liebte das Feiern. Als Bildreporter war er viel unterwegs, blieb aber Köln immer verbunden. Als Fotograf interessierten ihn die Kriegstrümmer nicht, er konzentrierte sich auf die schönen Seiten des Lebens.



Britta Schmitz (links) und Eva Neubert-Prinzenberg

Mit jungen Jahren im Krieg und dann so viele fröhliche Arbeiten. Wie passt das zusammen?

Eva Neubert-Prinzenberg: Genau das machte die 1950er-Jahre aus: Die Menschen wollten nach den vielen Entbehrungen feiern, warfen sich in den Karneval hinein, liebten farbenfrohe Mode. Wie schön die Petticoats aussehen! Die Menschen schauen uns aus den Fotos glücklich an.

Wie haben Sie die Fotos für diesen Bildband ausgewählt?

Britta Schmitz: Das Archiv hat einen enormen Umfang. Wir haben Jahre daran gearbeitet, um uns überhaupt erst einmal einen Überblick zu verschaffen. Mit der Lupe sind wir die Kontaktabzüge Stück für Stück durchgegangen. Zwischendurch mussten wir dann sogar eine Pause einlegen, weil uns die Fülle zu erschlagen drohte. Insofern sind wir froh, dass wir nun diese Fotos präsentieren können. >>

Vielen Dank für das Gespräch! ■ hmf

Meike Hühn

Diplom-Kauffrau
Steuerberaterin

Sülzburgstr. 104-106
50937 Köln

Tel.: 0221 / 4 30 75 49-0
Fax: 0221 / 4 30 75 49-9

kanzlei@stb-huehn.de
www.stb-huehn.de



BAUER · VORBERG · KAYSER
PATENTANWÄLTE

Sie möchten Ihren Firmennamen schützen?
Sie haben ein neues Logo oder Design entworfen?
Sie haben etwas erfunden?

Wir schützen Ihre Ideen!

Rufen Sie einfach an.
Die Erstberatung ist kostenlos.



Telefon (02 21) 33 77 56-0 · office@bvk-patent.de
Golsteinstraße 87 · 50968 Köln · www.bvk-patent.de

BUCH-TIPP



Eva Neubert-Prinzenberg
und Britta Schmitz (Hg.)
Persil und Petticoat
Köln von 1949 bis 1959
Fotografien von Fred Jaeger

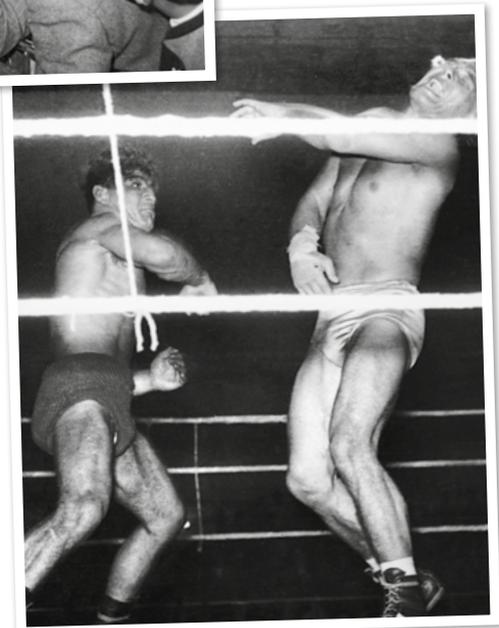
Emons Verlag
240 Seiten
ISBN 978-3-7408-0464-0
35,00 Euro



Links: Geburtshaus
von Fred Jaeger in der
Gerolsteiner Straße 81;
Fotograf unbekannt.



Oben: Kurioser Unfall
mit der Linie 21, die
über die Ringe nach
Klettenberg fuhr;
Foto: Fred Jaeger.



Der Boxer Peter Müller, genannt
„die Aap“, gibt ein Autogramm
(oben Mitte) und schlägt zu (oben);
Fotos: Fred Jaeger.



Heike Albrecht

Rechtsanwältin • Fachanwältin für Familienrecht • Mediatorin



AUTHENTISCH

Ich höre Ihnen zu
und berate sie
verständlich und authentisch.

EHRlich

Sie erhalten von mir eine
ehrliche Einschätzung
Ihrer Erfolgsaussichten.

GEMEINSAM

Wir analysieren
gemeinsam Ihre individuelle
Problemlage.

Berrenrather Straße 313 · 50937 Köln · Telefon (0221) 880 2458 · mail@alb-recht.net · www.alb-recht.net



Menschen im Veedel

Hier kommt Alex!

Kaffeeduft und Veedelsklatsch

Es duftet wunderbar nach frisch gemahlenem Kaffee. Mit viel Liebe bereitet mir Alexander Funke einen Latte macchiato zu, natürlich mit einem Herz darauf.

Seit acht Jahren betreibt er sein Kaffee-mobil auf den Märkten Auerbachplatz und Klettenberg. Ab und zu ist er zudem auf Messen und Firmenveranstaltungen anzutreffen.

„Jeden Tag bin ich an der frischen Luft. Ich habe kein Bedürfnis, nach der Arbeit rauszugehen.“ Das ist ein dickes Lob für unser Viertel, für das Beethoven- und Klettenbergpark sowie der Grüngürtel die grünen Lungen sind. Alex liebt den Kontakt zu seinen Kundinnen und Kunden, denen er ganz nach Wunsch einen Espresso, Latte mit Kuh-, laktosefreier oder Hafermilch zubereitet. Es geht um keinen Schnickschnack, sondern um puren, leckeren Kaffeegenuss. Kein Wunder, dass sie an diesem Freitagmorgen Schlange stehen.

„Am besten gefallen mir an Sülz und Klettenberg die Menschen, das Dörfliche, das Miteinander, das Herzliche, einfach das, was Veedelsleben in Köln ausmacht. Die zunehmende Aggressivität im Straßenverkehr, zwischen Fahrrad- und Autofahrern, macht mir jedoch Sorgen.“ Alex ist gebürtiger Sülzer und wünscht sich, dass das Viertel weiterhin gut durchmischtes bleibt, mit Jung und Alt, Leuten, die mehr, und Leuten, die weniger verdienen, sowie Kölnern und Zugezogenen. ■ hmf



Fotos: Hoffmann



Alex – der sympathische Barista – hier mit zwei seiner Töchter, die ihn hin und wieder auch an seinem Stand besuchen kommen.

www.kaffeefahrt.net



Foto: Sonnen GmbH

HELMUT
HINZ GMBH
& CO.

Klimaschutz fängt zu Hause an

Die Solarstrombatterie
besticht durch elegantes
und dezentes Design.

Um einen Beitrag zum Schutz der Umwelt und zur Senkung der CO₂-Emissionen zu leisten, ist der Wechsel von fossilen zu erneuerbaren Energien nötig – und wirtschaftlich sinnvoll. Die eigene Photovoltaik-Anlage verbessert nicht nur die eigene CO₂-Bilanz, sondern senkt auch die Energiekosten dauerhaft.

Warum lohnt sich Solarstrom?

Eine eigene Photovoltaik-Anlage – was sich auf den ersten Blick teuer und aufwendig anhört, ist innerhalb weniger Tage installiert und kann für eine bis zu 100-prozentige Unabhängigkeit von klassischen Energieanbietern sorgen, inklusive der Leistung eines wichtigen Beitrags zum Klimaschutz. Denn Photovoltaik-Anlagen produzieren Strom ohne die Erzeugung von klimaschädlichem Kohlenstoffdioxid.

Solarstrom ist derzeit so beliebt wie nie – aktuell gibt es über 1,6 Millionen verbaute Solaranlagen in Deutschland. **Kai Forg, Heizungsspezialist der Helmut Hinz GmbH & Co.**, kennt die Gründe: „Eine eigene Photovoltaik-Anlage senkt die Energiekosten deutlich, beispielsweise für Strom und Heizen. Auch das Tanken von E-Autos wird günstiger. Besitzer einer solchen An-

lage machen sich unabhängig von fossilen Brennstoffen und steigenden Kosten.“

Langfristige Ressourcenschonung

Der selbst produzierte Strom einer Photovoltaik-Anlage sollte optimal genutzt werden, also auch in sonnenarmen und sonnenlosen Zeiten, wie im Winter oder nachts. Aufgrund dessen lohnt sich der Einbau einer Solarstrombatterie. Diese speichert Überschussstrom und gibt ihn bei Bedarf automatisiert wieder ab. Ist die Batterie voll, wird der überschüssige Solarstrom in das öffentliche Netz gespeist und vergütet – dank der für 20 Jahre garantierten EEG-Einspeisevergütung vom Staat gibt es zusätzliche Einnahmen. „Mit der Kombination aus Solarstrombatterie und Photovoltaik-Anlage wird eine autarke Stromnutzung von bis zu 80 Prozent erreicht“, erläutert Forg die Vorteile. Solarstrombatterie

rien überzeugen durch eine hohe Lebensdauer und optionale Funktionen, wie der intelligenten Beladung eines E-Autos, einer Notstromfunktion oder der Nutzung einer Solarstrom-Cloud. Letzteres erklärt Kai Forg: „Eine Solarstrom-Cloud funktioniert wie ein Stromkonto, auf dem überschüssiger Strom eingezahlt wird und bei Bedarf wieder abgerufen werden kann, beispielsweise im sonnenarmen Winter. So ist die hundertprozentige Unabhängigkeit von klassischen Energiekonzernen gesichert.“

Finanzierbar für jedes Budget

In den letzten Jahren wurden Photovoltaik-Anlagen stetig weiterentwickelt, zudem gab es in den letzten zehn Jahren einen Preisnachlass von über 70 Prozent für neue Anlagen sowie deutliche Effizienzverbesserungen. Der Bund, einzelne Bundesländer und Kommunen fördern viele Investitionen der energetischen Sanierung. Welche Zuschüsse sinnvoll sind und genutzt werden sollten, bedarf einer individuellen Beratung.



Foto: Sonnen GmbH

Mit einer eigenen Photovoltaik-Anlage sinken die Energiekosten.

Sie möchten ebenfalls einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz leisten und auf erneuerbare Energien zurückgreifen? Dann wenden Sie sich an Kai Forg, Ansprechpartner der Helmut Hinz GmbH & Co., rund um das Thema Heizen mit erneuerbaren Energien. ■

www.hinz-koeln.de

EXPERTEN-TIPP

Vermietung Plan B

Sie sind Vermieter?
Ihre Mieter haben gekündigt?

Dann ist jetzt der Zeitpunkt, um Liebhaberwerte beim Verkauf zu realisieren!

Denn freie Wohnungen oder frei werdende Wohnungen werden zu meist von Eigentümern gekauft: Von Käufern, die gerne bereit sind Liebhaberwerte zu zahlen.

Vermietete Wohnungen dagegen richten sich an Kapitalanleger. Diese kalkulieren rein wirtschaftlich, so dass diese zumeist nur geringere Preise zahlen möchten.

Wie treffen Sie die richtige Entscheidung? Was sollten Sie steuerlich und bzgl. Krediten beachten?

Infos und zusätzliche Tipps zur sicheren Privatvermietung auf

www.rheingoldimmobilien.de

IHR MAKLER FÜR DEN KÖLNER SÜDWESTEN



Jaap Westermann,
Inhaber und Geschäftsführer
bei Rheingold Immobilien

Gehen wir recht in der Annahme, dass folgende Punkte Ihrem Anspruch an einen guten Makler entsprechen?

- Sicher • Bequem • Fair
- Schnell • Bester Preis!

Ob bei Vermietung oder Verkauf – unsere kurze Vertragslaufzeit* zeigt: **Wir wissen, dass unser Plan funktioniert!**

*2 Monate bei Vermietung, 3 Monate bei Verkauf

Möchten Sie ebenfalls von unserer Dienstleistung profitieren?

Dann rufen Sie für einen Beratungstermin an:

0221- 99 51 99 01

Rheingold
IMMOBILIEN GMBH

WOHNEN WÜNSCHE WERTE

Luxemburger Straße 202, 50937 Köln-Sülz

Tel.: 0221 - 99 51 99 01 • www.rheingoldimmobilien.de

(Besser)wissen rund ums Veedel

Die neue Serie in der INSülz & klettenberg will sich mit wenig bekannten Zahlen, Fakten und Geschichten rund um Menschen, Bauwerke, Gewohnheiten, Geschäfte und Grünflächen beschäftigen. Im ersten Teil geht es um ein Gebäude, das es seit Kurzem gar nicht mehr gibt, das aber eine wechselvolle Geschichte hinter sich hat. Das Haus in der Kyllburger Straße 3.

Wie sieht es zurzeit aus?

Auf einmal ging es ganz schnell: Das einstmals stolze Haus wurde binnen weniger Wochen dem Erdboden gleichgemacht. Seit November war das Gebäude komplett eingerüstet und mit Planen verhängt. Seit Anfang Februar ist nur noch eine eingezäunte freie Fläche zu sehen.

Wofür wurde das Haus gebaut?

Anfang des 20. Jahrhunderts wurde das klassizistische Gebäude erbaut und als „Evangelische Zufluchtsstätte für unverheiratete Mütter und ihre Kinder und Säuglingsheim“ bezogen. Die Kölner Ortsgruppe des Deutsch-Evangelischen Frauenbundes kümmerte sich um sogenannte „gefallene Mädchen“. Mädchen oder junge Frauen, die zum ersten Mal ungewollt schwanger

waren, wurden mit ihren Kindern gepflegt und ärztlich betreut. Außerdem brachte man ihnen grundlegende Kenntnisse der Kinderpflege und der Hausarbeit bei, damit sie anschließend als Dienstmädchen weitervermittelt werden konnten.

Wie wurde das Haus nach dem Zweiten Weltkrieg genutzt?

Nach 1945 diente das Haus noch als Säuglingsheim mit angeschlossener Säuglingspflegeschule. In den 1970er- und 1980er-Jahren war darin eine Städtische Schule für Menschen mit geistiger Behinderung untergebracht. Mitte der 1990er-Jahre diente das Haus als Unterkunft für Geflüchtete, dann für Obdachlose. 2008 bis 2015 zog die Jugend- und Kulturzentrumsinitiative im Stadtbezirk 3 (JUZI) in das bereits marode Gebäude ein.

(Rechts)

Bis Anfang Januar:
Eingerüstet und mit
Planen verhängen:
Vorbereitungen für
den Abriss

prostoria
SYSTEM 180
VZOR
EXTENDO
PLANK
VINCENT SHEPARD
pode
LION4LIGHT
WEVER & DUCRE
FLUXEN
graypants

[living]
wohndesign by terry pelmer

[be]
s p e c i a l

www.living-wohndesign.de



Foto: Nonnenmacher

Wie sah es seit 2015 aus?

Nachdem das JUZI aus seiner provisorischen Unterkunft zurück in sein saniertes Gebäude in der Sülzburgstraße gezogen war, herrschte in der Kyllburger Straße 3 gespenstische Ruhe. Das Haus war abgeriegelt durch Zäune, nachdem Putz von den Wänden und Ziegel vom Dach gefallen waren. Efeu rankte bis hoch in den Giebel, grüne Netzen hielten das baufällige Dach zusammen.

Was passiert jetzt?

Immer wieder gab es Gerüchte, dass das Haus abgerissen werden soll und die Stadt Köln dort Wohnungen bauen will, doch nichts passierte. Jetzt hat ein Sprecher der Stadt Köln auf unsere Anfrage hin eine offizielle Stellungnahme des Liegenschaftsamtes geschickt: „Seit Anfang November 2019 erfolgt der Rückbau des Gebäudes, der voraussichtlich spätestens Ende März 2020 abgeschlossen sein wird. Danach ist das Grundstück als Schulerweiterungsfläche für die benachbarte Gemeinschaftsgrundschule Manderscheider Platz vorgesehen.“



Foto: Hess



Foto: Mennicken

Was sagt die Schule dazu?

Die Leiterin der GGS Manderscheider Platz, Elisabeth Schuhenn, bestätigte der INsülz, dass ihnen dieser Stand der Dinge ebenfalls mitgeteilt wurde. Sie meint aber auch: „Vorgesehen heißt aber, dass es keinerlei Planung derzeit gibt, wie das konkret aussehen soll. Wir könnten uns als Schule eine vielfältige Nutzung dieses Areals vorstellen: als weitere Spielfläche für die Kinder der Schule, ein Erweiterungsgebäude mit OGS-Nutzung und einer Aula für Schulveranstaltungen. Aber das sind unsere Wunschträume.“ Man darf gespannt sein auf die weitere Entwicklung. ■ **dm**

(Oben)

Abgeriegelt und verfallend, so stand das Gebäude über vier Jahre lang leer.

(Unten)

Seit Anfang Februar: Das Gebäude ist komplett verschwunden.

Wenn die Lebensgeister erwachen

Für einen guten Start in den Tag



Die Natur erwacht aus ihrem Winterschlaf und als Teil von ihr auch der Mensch. Manche kämpfen mit der Frühjahrsmüdigkeit. Bei den meisten sorgen die ersten wärmenden Sonnenstrahlen jedoch dafür, dass sie neue Energie und Lebensfreude verspüren und dadurch auch Lust bekommen, etwas Neues auszuprobieren. Das kann ein gesundes Frühstück sein oder auch andere Geräte im Fitnessstudio.

Kanadier frühstücken Pfannkuchen oder Waffeln mit Ahornsirup. Türken servieren schon morgens herzhaften Schafskäse, Oliven, Tomaten, Paprika, Gurke, Rührei und Sesamkringel. Japaner essen am Morgen meist Miso-Suppe, oft auch frischen Fisch. In Frankreich ist das Frühstück eher spartanisch, ebenso in Italien und Spanien: Meist bleibt es bei einem Kaffee und einem Stück Gebäck, einem Croissant oder

einem Keks. In Deutschland werden Brötchen, Eier, Müsli, Marmelade, Toast, Honig und Aufschnitt geliebt.

Für gut 37 Prozent der Deutschen ist das Frühstück an den Wochentagen die wichtigste Mahlzeit – noch vor dem Mittag- und Abendessen. Die Forschung ist sich uneins, ob Frühstück wirklich so wichtig ist. Einleuchtend erscheint das Fazit in der Zeitschrift GEO: Das Frühstück ist Teil eines Lebensgefühls. Doch niemand muss sich dazu zwingen, um gesund zu leben. Weitgehender Konsens herrscht nur bei der Erkenntnis, dass zumindest für Kinder und Jugendliche ein Frühstück wichtig ist.

Die Hauptsache ist, dass der Start in den Tag stressfrei ist. Leichter gesagt als getan,

wenn morgens der Job und die Schule rufen. Doch vielleicht lohnt es sich ja, für einen entspannten Tagesbeginn einfach etwas früher aufzustehen. Experten raten, sich für das Frühstück mindestens eine Viertelstunde Zeit zu nehmen – das ist eigentlich gar nicht so viel.

Wer also sein Frühstück liebt und seinen Kindern einen guten Start in den Tag bereiten will, der kann es mit ein paar einfachen Zutaten gesund gestalten. Vollkornbrot, Müsli, frisches Obst, Säfte und fettarme Milchprodukte laden unsere Energie- und Nährstoffspeicher auf.

Bei Fertigmüslis, Schokopops und ähnlichen Cerealien raten Ernährungsexpertinnen und -experten zur Zurückhaltung, weil sie sehr viel Zucker beinhalten. Auch auf den Fettverzehr sollte man achten, hier ist weniger ebenfalls mehr.

Hält man sich an einige einfache Regeln (s. Kasten), gibt ein Frühstück Energie für den ganzen Tag und lässt so mancher Herausforderung gestärkt entgegensehen. ■ dm

fit im Salon
Simone & Mareike Kalkowski
das Trainingskonzept 50+

- ✓ Kraft- und Ausdauertraining
- ✓ Individuelle Betreuung durch erfahrene Physiotherapeuten
- ✓ Monatlich kündbare Verträge
- ✓ Mehrmals Probetraining möglich

☎ 0221 / 29 42 91 95

Sülgürtel 27 • 50937 Köln
info@fitimsalon.de
www.fitimsalon.de

**Schüttel Dein Horn!
Dann glitzert der Korn.**

Servier-Tipp:
Als Glitzer Sprizz
mit viel Eis,
4 cl UniKorn,
0,3 l Tonic oder Sekt

Passionsfrucht-Ingwer-Likör mit Traditionskorn.
f @ www.flyingunikorn.com

Flying UniKorn

SPREAD
In Sitz erfinden.
Meistlich erbrannt
am Niederrhein.
LOVE!

FRÜHSTÜCK-TIPPS

FÜNF TIPPS FÜR EIN GESUNDES FRÜHSTÜCK

- 1 Vollkornbrot mit Quark ist ideal, hält satt und liefert wertvolles Eiweiß. Orangensaft punktet mit Vitamin C. Etwas Obst wäre ebenfalls gut für die Vitaminzufuhr.
- 2 Vollkornbrot macht länger satt als Brot aus Weißmehl. Brot mit seinen Kohlenhydraten ist als Einstieg in den Tag in Ordnung. Fruchtmus statt Konfitüre hilft, Zucker zu sparen.
- 3 Schokopops sollten die Ausnahme bleiben. Sie sind eine Süßigkeit. Pepen Sie für Naschkatzen Vollkornmüsl mit Crunchies oder getrockneten Himbeeren auf.
- 4 Ersetzen Sie verarbeitete Wurst besser durch Schinken – das spart Fett. Ungesunde Fette verbergen sich auch in Latte macchiato oder Caffè Latte, die mit viel Milch zubereitet werden. Täglich ein Ei ist nach neuesten Erkenntnissen okay.
- 5 Aufs Frühstück zu verzichten, ist nicht so ungesund, wie man früher annahm. Aber bei der ersten Mahlzeit am Mittag sollte trotzdem nicht umso mehr zuge schlagen werden.

Quelle: Stiftung Warentest

Mal etwas Neues ausprobieren: Interessante Geräte bei Fit im Salon

Jede kleine Gewichtsverlagerung macht sich bemerkbar auf der MFT Challenge Disc, einem Balancetrainer, den **Mareike Kalkowski** von **Fit im Salon** vorführt. Eine App auf dem Tablet schlägt ein Trainingsprogramm für den Gleichgewichtssinn vor, nachdem ein Test vorher gezeigt hat, was geübt werden sollte. Das macht richtig Spaß, denn es dauert gar nicht so lange, bis man den roten Punkt auf dem Bildschirm auch einmal dorthin bekommt, wo er optimalerweise hingehört.

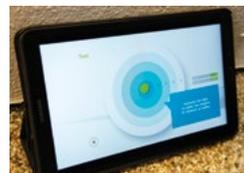
„Es ist ein sehr hilfreiches Gerät“, so Mareike Kalkowski. „Gleichgewichtstraining beugt Stürzen vor, und hier werden all die Muskeln trainiert, die Stolpern und Fallen verhindern können.“

Was viele auch nicht wissen: Das Laufband bei Fit im Salon ermöglicht nicht nur den Fitnessaufbau und die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Das Training auf dem Laufband kann auch Schonhaltungen und Ausweichmechanismen durch ein Gangtraining korrigieren, etwa nach einem schmerzhaften Bandscheibenvorfall.

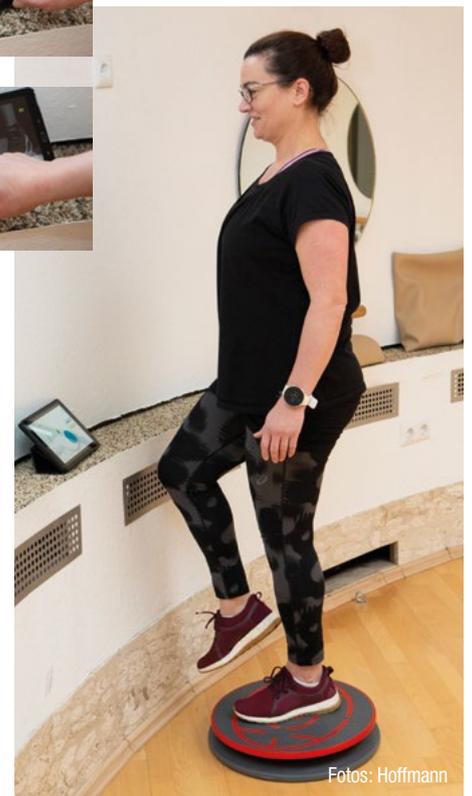
Simone Kalkowski, die zweite Inhaberin von Fit im Salon, ist begeistert von

den Möglichkeiten des Vibrationsgerätes, von manchen auch „Rüttelplatte“ genannt. Durch die Vibration, die auf unterschiedliche Stufen eingestellt werden kann, wird die Muskulatur dazu gebracht, sich in schnellen Kontraktionen an- und wieder zu entspannen. „Dadurch entsteht ein Krafttraining, das in kurzer Zeit wirkt“, erklärt sie. Außerdem können verspannte Muskeln gelockert und der Blut- und Lymphfluss im Körper verbessert werden.

Neben diesen drei Beispielen gibt es noch einige interessante Möglichkeiten mehr im Gerätepark von Fit im Salon, die sich sowohl zum präventiven Training zur Stärkung von Muskeln als auch zum Muskelaufbau nach einer Verletzung oder Krankheit eignen. Probieren Sie es aus! ■



www.fitimsalon.de



Fotos: Hoffmann



Richard Schildgen

Elektrotechnik Schildgen GmbH
Zülpicher Strasse 311
50937 Köln

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



60 Jahre on the Road

Möbelspedition Hövel im Jubiläumsjahr

Manchmal ist es einfach besser, Dinge abzugeben! Zum Beispiel die Strapazen eines Umzugs. Gut, wenn man dafür einen wirklich erfahrenen Partner zur Seite hat, der einem die Arbeiten abnimmt und alles perfekt am neuen Ort wieder anliefert und aufbaut.

Machen Sie es wie schon so viele andere zufriedene Kunden in den letzten 60 Jahren, die auf die Leistungen der **Willi Hövel Möbeltransporte GmbH** vertraut haben: Hier bei uns in Sülz, auf der Berrenrather Straße 349 zwischen Sülzgürtel und Gerolsteiner Straße, ist der Sitz der Spedition mit den sympathischen Geschäftsführern **Karolin Krause-Hövel** und ihrem Mann **Detlef Krause**.

Angefangen hat alles 1960, als Krause-Hövels Vater **Willi Hövel** eine Spedition zur Auslieferung neuer Möbel gründete. Bereits Mitte der 1960er Jahre verlagerte sich der Schwerpunkt vorwiegend auf Umzüge. „Wir haben noch jeden unserer Kunden

sicher und auf seine Wünsche zugeschnitten in die eigenen vier Wände gebracht“, erzählt uns Detlef Krause im Jubiläumsjahr. Das fängt an bei der Vor-Ort-Besichtigung mit eingehender Beratung, nachvollziehbarer Kostenkalkulation mit einem Festpreis und kann bis zum bequemen Rundumsorglos-Paket reichen.

Die Sülzer Möbelspedition punktet mit leistungsstarker Lkw-Flotte, fachgerechtem Ab- und Aufbau aller Möbelsysteme, praktischem Ein- und Auspackservice, Gestaltung strapazierfähiger Packmaterialien und geräumigen Lagerkapazitäten für Inventar. Sie richtet Halteverbotszonen zum Be- und Entladen ein und übernimmt die Abrechnungsformalitäten mit Ämtern und Behörden. Ob Sie um die Ecke nach Lindenthal ziehen oder nach Berlin – die rot-weißen Flitzer von Willi Hövel Möbeltransporte stehen für Sie bereit. ■

www.moebelspedition-hoewel.de



Foto: Hoffmann

Wahrscheinlich trifft diese Behauptung nicht für jeden von uns zu. Aber die meisten Menschen lieben Ordnung. In einer aufgeräumten Wohnung behalten wir den Überblick und fühlen uns als Herr bzw. Herrin der Lage: Wir haben die Kontrolle. Das gibt uns das Gefühl von Sicherheit.

Jetzt, zur Frühlingszeit, ist es geradezu Tradition, zusammen mit dem Frühjahrsputz einmal grundsätzlich wieder seine Bude in Schuss zu bringen. Da bietet sich die Gelegenheit, radikal auszumisten und sich von altem Gerümpel zu trennen, das meist nur im Wege herumsteht oder als Staubfänger von einer Ecke in die andere verschoben wird.

Doch muss man – so wie die japanische Aufräum-Ikone Marie Kondo es empfiehlt – tatsächlich jedes einzelne Stück in die Hand nehmen und sich fragen, ob es einen glücklich macht? Nun, bei Teilen, von denen man sich nur schwer trennen kann, hilft diese Methode erstaunlich gut. Wenn man jedoch jedes einzelne Teil so bewerten wollte, würde man wahrscheinlich ewig ausmisten.

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

■ TERMIN-TIPP

KLEIDERTAUSCHBÖRSE FÜR TASCHEN UND RUCKSÄCKE

Sonntag, 29. März 2020,
von 15–18 Uhr

JUZI Sülz e. V.
Sülzburgstraße 112–118



- 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

Ordnung ist das halbe Leben



Beim Studieren diverser Fachlektüren zum Thema „Ordnung schaffen“ springen einem aber bestimmte einfach umzusetzende Tipps ins Auge, die wir Ihnen nicht vorenthalten möchten.

1. Die wichtigste Regel überhaupt, quasi die Basis jeglicher Ordnung: Jedes Teil, jeder Gegenstand braucht seinen Platz, an den es oder er hingehört.

2. Nehmen Sie sich beim Ausmisten nicht zu viel vor. Suchen Sie sich jeden Tag ein einziges Teil aus, welches Sie entsorgen. Fangen Sie mit etwas Einfachem an (die Plastiktüten, ein Stapel Zeitschriften). Arbeiten Sie sich immer weiter vor und spüren Sie, wie das Wegwerfen immer leichter wird.

3. Priorisieren Sie. Welcher Ort in Ihrer Wohnung ist Ihnen gerade der wichtigste? Beschränken Sie sich auf diesen Ort und überfordern Sie sich nicht. Eine aufgeräumte Küche oder ein blitzendes Bad wird Ihnen sofort Freude bereiten, auch wenn der Rest der Wohnung noch nicht so ordentlich ist.

4. Setzen Sie sich ein Zeitlimit. Eine halbe Stunde konzentriertes und fokussiertes Aufräumen an einer Stelle bringt mehr Erfolg als ein zielloses Hin-und-Her-Räumen in der ganzen Wohnung.

5. Ordnung halten mit Routinen. Machen Sie morgens vor dem Verlassen des Hauses und abends vor dem Zu-Bett-Gehen einen Rundgang durch die Wohnung. Was ist nicht an seinem Platz (siehe Tipp 1)? Was gehört in die Spülmaschine? Welche Kleidungsstücke fliegen noch herum und können in den Schrank oder in den Wäschekorb? Sind die Schuhe im Schuhschrank, hängen die Schlüssel am Schlüsselbrett etc.? ■

Auch im Alter vorausschauen: Aufräumen, ordnen, sich von Dingen trennen



Foto: Hoffmann

Manche Menschen können es gut, andere tun sich damit sehr schwer: Auch in der letzten Lebensphase gilt es, in die Zukunft zu schauen und zu überlegen, wie die späten Jahre und auch das Ende selbstbestimmt sein und für die Angehörigen bewältigbar gestaltet werden können.

Irmgard Ahlbach von **Deutsch Bestattungen** gibt dazu gern einige nützliche Hinweise: „Zunächst einmal ist es gut, Ballast abzuwerfen“, erklärt sie. „Sortieren Sie aus, was Sie nicht mehr benötigen. Sprechen Sie mit Ihren Kindern und anderen Angehörigen, was diese vielleicht behalten möchten.“ Manchmal sind es keine Sachen von materiellem Wert, sondern von emotionaler Bedeutung, die Verwandten oder anderen Menschen, die einem nahestehen, wichtig sind.

Außerdem appelliert Irmgard Ahlbach an alle Menschen, ihre Papiere in Ordnung zu bringen, damit im Ernstfall auch andere finden, was gebraucht wird. Sie plädiert dafür, dass für den Sterbefall wesentliche Unterlagen (s. Checkliste) an einem Ort bereitgelegt werden, auf den Angehörige sofort Zugriff haben. „Ein Tresor in einer Bank“, so Ahlbach, „ist der falsche Ort, denn hierfür benötigen Angehörige einen Erbschein, und das dauert zu lang.“ Bei einem privaten Tresor kann man dafür sorgen, dass auch andere Zugang haben. In der Regel tut es aber auch ein abschließbarer Schrank oder eine Schublade, in denen die Unterlagen zusammengestellt sind. ■

■ CHECKLISTE

WICHTIGE UNTERLAGEN FÜR DEN STERBEFALL

- Stammbuch oder Geburtsurkunde
- Heiratsurkunde, ggf. Scheidungsurteil
- ggf. Sterbeurkunde des Ehepartners
- Rentenversicherungsnummer/ Pensionsunterlagen
- Police der Sterbegeldversicherung
- Auflistung mit den Nummern von Zusatzrenten (Betriebsrente, Zusatzversorgungskasse)
- Personalausweis
- Krankenkassenkarte
- Schwerbehindertenausweis



Foto: Hoffmann

**DIE
MALER**

Schimmelsanierung

Symptome behandeln und Ursache beseitigen!

Hunde können darauf trainiert werden, versteckten Schimmel zu erschnüffeln. Abby, die achtjährige Hündin von Malermeister Jürgen Miehlung, kann das nicht. Aber sie sorgt dafür, dass ihr Herrchen seine Pausenzeiten zwecks „Gassi gehen“ einhält. Und das ist nicht nur gut für Abby, sondern auch für Jürgen Miehlung. Denn so hat der Chef des Maler- und Lackiererbetriebes „Die Maler“, der dieses Jahr 25-jähriges Betriebsjubiläum feiert, ausreichend Power, um dem Schimmel selbst auf die Spur zu kommen!

„Unser Betrieb ist seit über einem Jahrzehnt TÜV- sowie Handwerkskammer-zertifiziert und sehr erfahren, wenn es um das Thema Schimmelsanierung geht“, so der Experte. Er weiß, dass bei Schimmelproblemen oft nur die Symptome, aber nicht die Ursachen beseitigt werden. Doch wer diese nicht bekämpft, hat keine Chance, den auf Dauer gesundheitsschädlichen Schimmel loszuwerden.

„Bei einer Begehung des Gebäudes können wir meist schnell die Ursachen aufspüren und den Schaden bewerten.“

Oft hängt der Schimmelbefall mit einem Wasserschaden oder falschem Belüftungs- und Heizverhalten zusammen“, weiß **Jürgen Miehlung**. Dann ist es seine Aufgabe, den Hausbesitzer oder Mieter entsprechend zu schulen. Falls Baumängel die Ursache für Feuchtigkeit und Schimmel sind, wird der Vermieter oder Hausherr darüber aufgeklärt, welche Mängel beispielsweise bei der Decken- oder Bodendämmung beseitigt werden müssen. Anschließend entfernt der Fachmann den Schimmel mit geprüften Mitteln: Weiterer Sporenflug wird so unterbunden, die Mikroorganismen werden abgetötet und das mikrobiell belastete Material fachgerecht entsorgt. ■

www.die-maler-koeln.de

EXPERTEN-TIPP

Richtig heizen und lüften – das rät Jürgen Miehlung:

- Jeden Raum bei geöffnetem Fenster 3 Mal am Tag für 8 Minuten lüften.
- Die Raumtemperatur Tag und Nacht zwischen 19 und 21 Grad halten.



Fotos: Miehlung

Lassen Sie es am besten erst gar nicht so weit kommen.



Echtes Holz: Der Star für Ihren Frühlingsgarten.

**SCHREINEREI
Kurth & Söhne KG**

Jürgen Kurth & Söhne KG

☎ 02238 46 1448

www.schreinerei-pulheim.de

**Wir setzen individuelle Wünsche nach Maß um:
Möbel • Küchen • Parkett • Decken • Fassaden •
Türen • Fenster • Terrassen • Innenausbau • Um-
bauten • Montagen • Reparaturen • Einbruchschutz**



So schön kann Ordnung sein! Mit maßgefertigten, stilvollen Einbaumöbeln

Im Frühling, wenn die ersten Sonnenstrahlen die eigenen vier Wände in neuem Licht zeigen, packt die meisten von uns das Bedürfnis, neuen Schwung und mehr Ordnung in Haus und Garten zu bringen. Die Schreinerei Jürgen Kurth & Söhne KG fertigt maßgeschneidert die individuellen Lösungen dafür. Die Passion für den Werkstoff Holz ist es, die alle im jungen Team dieses Pulheimer Familienbetriebs aus ausgebildeten Schreinermeistern und Gesellen eint.

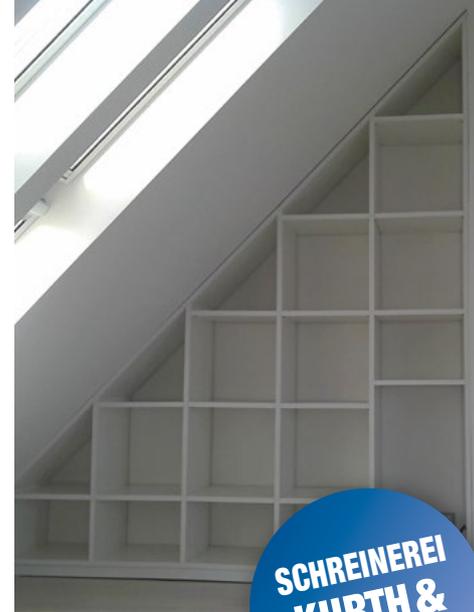


Wer endlich Ordnung schaffen möchte, aber mit Standardlösungen nicht weiterkommt, weil Dachschrägen, Deckenhöhen oder Wandbreiten eben nicht 08/15 sind, ist bei den Profis der **Schreinerei Jürgen Kurth & Söhne KG** genau an der richtigen Adresse! Perfekt passende Einbauschränke und -regale gehören hier zum Standardrepertoire. Weiter veredelt werden sie durch die richtige Materialauswahl und eine clevere Ausstattung mit Schubladen, Auszügen, Kleiderliften und Griffen. So können Sie den Stauraum in Ihrer Diele, unter dem Dach oder im Keller endlich bestens nutzen.

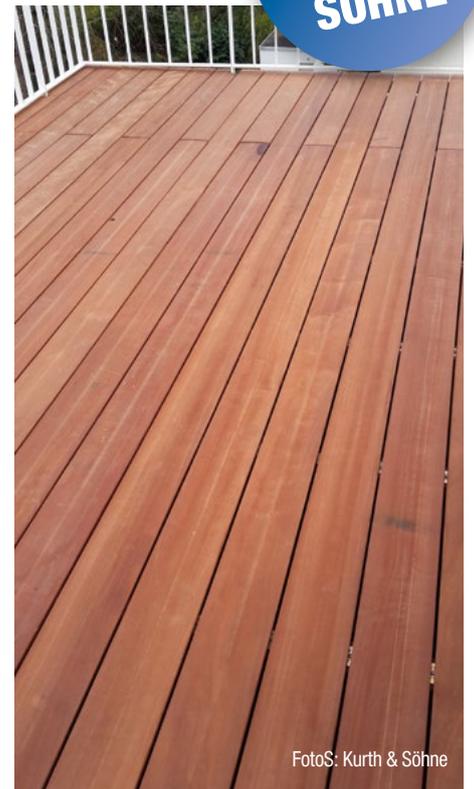
Auch frei stehende Schränke werden im erfahrenen Pulheimer Familienbetrieb hergestellt und bekommen durch das Zusammenspiel Ihrer Wünsche und der handwerklichen Fertigung ihren ganz persönlichen Schliff. Apropos Schliff: Welche Lackierung Ihnen auch vorschwebt, die Werkstatt kann liefern! Gearbeitet wird nachhaltig, mit natürlichen Ölen und Wasserlacken; produziert wird mit Naturstrom.

Damit der Frühling Einzug halten kann, sollten Sie rechtzeitig daran denken, den Boden Ihrer Terrasse oder Ihres Balkons aufzufrischen oder mit dem passenden neuen Belag wieder wohnlich zu machen. Die Schreinerei Jürgen Kurth & Söhne versorgt Sie gern auch mit dem passenden Naturholz-Gartentisch und entsprechenden Sitzmöbeln, sodass Sie Ihr Wohnzimmer an den schönen Tagen nach draußen verlagern können. Die sympathischen Holzprofis aus Pulheim kommen gern zu Ihnen, um Ihr Zuhause mit Herzblut fachgerecht, sauber und zuverlässig zu verschönern. ■

www.schreinerei-pulheim.de



**SCHREINEREI
KURTH &
SÖHNE**



FotoS: Kurth & Söhne

„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
Grafittschutz
Dekorative Maltechniken
Bodenverlegung
Schimmelbeseitigung

www.die-maler-koeln.de

Ordnung schaffen – auch auf dem PC

Der elektronische „Aktenschrank“ auf dem PC ist der Explorer (beim Mac der Finder). Hier aufzuräumen und Ordnung zu halten erfordert genauso viel Geduld und Willen wie im analogen Leben beim Aussortieren seines Kleiderschranks.



Foto: Opoku

PASCALE
RUDOLPH

„Hier kann es helfen, sich zunächst auf einem Blatt Papier eine Ordnerstruktur aufzuschreiben“, rät die Büro-Expertin **Pascale Rudolph** von **Strukturieren und Kommunizieren**. Rechnungen könnten so beispielsweise nach Jahreszahlen und dann in jeweilige Unterordner mit Gewerken wie Handwerker, Steuern, Strom, Telefon/Internet, Versicherungen sortiert werden; oder – falls das logischer erscheint – nach Gewerken mit den jeweiligen Jahren als Unterordner. Dieses vorab geplante Konzept überträgt man nun auf seine Explorer-Struktur.

Ordner und Dateien werden immer alphabetisch sortiert; Dateinamen, die mit Zahlen beginnen, erscheinen zuerst. Möchte man also eine bestimmte Ordnung

festlegen, stellt man den Ordnernamen eine Zahl voran (z. B. 01 Versicherungen, 02 Strom, 03 Handwerker etc.) „Dabei hat es sich bewährt, wo immer möglich, Dateinamen nach einem einheitlichen System zu vergeben“, weiß Pascale Rudolph. „Wenn man der Telefonrechnung das Datum im Format JJJJMMTT voranstellt (z. B. 20191205-Telefon-Dezember-Re), erscheint die aktuellste Rechnung immer oben.“

Wann wird es notwendig, einem Ordner eine Unterkategorie hinzuzufügen?

„Solange ein Ordner nicht zu viele Elemente beinhaltet und man sich noch leicht zurechtfindet, braucht man keine Unterordner. Wenn man jedoch anfängt, ständig ergebnislos und genervt hoch- und runterzuscrollen, dann ist der Moment vielleicht gekommen“, rät die Expertin, die zu diesen Themen auch Kurse an der VHS Köln anbietet.

Ihr besonderer Tipp: Wenn eine Datei thematisch in zwei Ordner gehört und man sich nicht entscheiden

kann, welcher nun wichtiger bzw. passender ist, kann man eine Verknüpfung der Datei erstellen. In einem Ordner legt man die „reale“ Datei, im anderen Ordner befindet sich „nur“ deren Verknüpfung. Im Gebrauch merkt man den Unterschied nicht. Wichtig: Es handelt sich um ein und dieselbe und eine einzige Datei, die in zwei Ordnern erscheint. ■

www.strukturieren-und-kommunizieren.de

Strukturieren und Kommunizieren
Pascale Rudolph

Individueller Computer-Unterricht bei Ihnen zu Hause

Unterstützung bei der Organisation und Erledigung Ihrer Büroaufgaben

Fon: 0157 - 39 43 97 06
www.strukturieren-und-kommunizieren.de

VHS-KURS

Behalten Sie den Überblick!
Dateien und Ordner im Griff
unter Windows

Sonntag, 29. März 2020,
von 9.00 bis 16.30 Uhr (90 Min. Pause)

Volkshochschule Köln
im Komed, Im Mediapark 7, 50679 Köln

Anmeldung unter:
Telefon 0221 221 236 79
Per E-Mail an:
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de



Foto: TOP Büromöbel

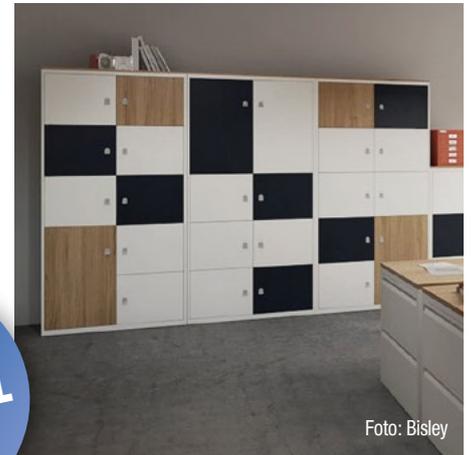


Foto: Bisley

Motivation durch Ordnung am Arbeitsplatz

Auch am Arbeitsplatz gilt die unumstößliche Regel: Geben Sie allem einen festen Platz, damit jeder die Dinge findet, die er benötigt. „Ein motivierender, produktiver Arbeitsplatz beginnt mit guter Aufbewahrung“, weiß Stefan Dreetz, Inhaber von TOP Büromöbel auf der Oskar-Jäger-Straße 117-123.

„Auf diese Weise bleibt persönliches Eigentum sicher, alles ist griffbereit, und die Bürofläche wird optimal genutzt.“ Bei **TOP Büromöbel** findet man attraktive wie funktionelle Archivierungsmöbel, die helfen, die Bürofläche optimal zu nutzen und genau den Arbeitsplatz zu gestalten, der den gewünschten Anforderungen entspricht.

„Auch die Mitarbeiter brauchen einen persönlichen Bereich“, weiß der Bürofachmann aus Leidenschaft, „um sich sicher und als Teil der Firma zu fühlen.“ Um auch auf dem Schreibtisch alles Nötige immer griffbereit zu haben, dienen sogenannte Assistentenmöbel, die den Arbeitsplatz erweitern. „Praktisch sind kompakte mobile Einheiten,

die Sie von Schreibtisch zu Schreibtisch begleiten“, erklärt **Stefan Dreetz**. Das Angebot im Bereich der Ordnungssysteme ist schier unendlich. Und die Marke „Bisley“ ist nur einer von vielen Anbietern in diesem Bereich.

Am besten, Sie schauen sich einmal selbst in der großen Ausstellung bei TOP Büromöbel um und machen sich Ihr eigenes Bild. Hier finden Sie auch Kölns größte Bürostuhl-Ausstellung. Besonders gut, um sich inspirieren zu lassen, eignet sich der Sonntag. Von 11 bis 16 Uhr ist dann nämlich Schautag bei TOP Büromöbel. Außerdem praktisch: Ein Parkplatz befindet sich direkt vor der Tür. ■

www.topbueromoebel.com

2goldfisch.de

Ordnung geht auch in Farbe.

Zeitlose und funktionale Designs – dafür stehen die präzisionsgefertigten Produkte von Bisley. Für lange Haltbarkeit konzipiert erfreuen sie sich weltweiter Beliebtheit.

Wir schaffen nachhaltige, innovative Arbeitsumgebungen, die den sich verändernden Anforderungen der Arbeitswelt gerecht werden.



topbueromoebel.com

Oskar-Jäger-Straße 117 - 123 · 50825 Köln · Tel. 02 21 / 95 44 79-0

Sonntag ist Schautag
11 bis 16 Uhr,
keine Beratung/Verkauf

Öffnungszeiten:
Mo. bis Fr. 9 bis 19 Uhr
Sa. 10 bis 16 Uhr
eigene Parkplätze

DIY-Tipp für den Frühling

Origineller Stiftehalter aus Altholz

Viele Menschen haben gerade in den ersten Monaten des Jahres das Bedürfnis nach Ordnung und Struktur. Anstatt sich hohe Ziele zu setzen, ist es ratsam, mit kleinen, alltäglichen Dingen zu beginnen: Wie wäre es mit der Anfertigung eines originellen Stiftehalters? Egal, ob Bleistift, Kugelschreiber oder Buntstift. Integriert in ein rustikales Stück Holz, bekommt jeder Stift seinen verdienten Einzelplatz, und langes „Kuli-Suchen“ gehört der Vergangenheit an!

Material

- Bleistift
- 1 Stück Alt-, Schwemm- oder Kaminholz (Unterseite eben, Oberseite gewölbt, Umfang ca. 27 cm, Länge ca. 20 cm, Breite ca. 9 cm)
- Schraubzwinge
- Akkuschrauber (Holzbohrer 8 mm)
- grobes und feines Schleifpapier
- Holzschutzöl
- Stofftuch

SO GEHT'S

01 Zunächst werden die Bohrlöcher mit einem Bleistift auf der gewölbten Seite des Holzstückes markiert. Eine leicht versetzte Anordnung sorgt später für eine besonders spannende Optik. Wichtig: Dazwischen sollten 2–3 cm große Lücken bestehen bleiben.

02 Bevor es ans Bohren geht, wird das Holz mit einer Schraubzwinge an einem stabilen Tisch fixiert. Bei langen Haaren ist es ratsam, sich einen Zopf zu binden. Mit einem 8 mm Holzbohrer bohrt man nun ca. 4 cm tiefe und möglichst senkrechte Löcher.

03 Anschließend die Holzoberfläche zunächst mit grobem und dann mit feinem Schleifpapier glätten. Besondere Sorgfalt verdienen dabei die Kanten der Bohrlöcher.

04 Im letzten Schritt wird die Oberfläche mit einem mit Holzschutzöl getränkten Stofftuch behandelt.

05 Nach spätestens einem Tag ist das Öl getrocknet und der originelle Stiftehalter fertig!

Viel Spaß beim Ordnunghalten!

Tipp: Falls an der Holzoberfläche kleine Löcher zu sehen sind, kann ein noch aktiver Holzwurmbefall nicht ganz ausgeschlossen werden. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, packt das Stück Holz in eine Plastiktüte und legt es bei -18 °C für ein paar Tage ins Tiefkühlfach. ■ ap



Foto: Pöhner



VIVA Mode & Accessoires
 Berrenrather Straße 256
 Telefon: 0221 / 44 26 87
www.viva-moda.de

Mo-Fr: 10.30-14.00 & 14.30-19.00 Uhr
 Sa: 10.30-16.00 Uhr

Simple.™



**NEU BEI
 OPTIK
 MING BRILL.**

ming brill

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

Wilden
 KARTENVORVERKAUF

Lotto • Toto Zeitschriften
 KVB-Center Tabakwaren

Luxemburger Str. 269
 50939 Köln
 Tel. 0221 - 41 69 62
 Fax 0221 - 28 29 564



KATRIN SCHÄFER
 GOLDSCHMIEDEMEISTERIN

**TRÄUME WERDEN
 WIRKLICHKEIT.**

GOLD
 SILBER
 PLATIN



Termine: Weyertal 40
 Di-Fr 11.00 - 13.30 50937 Köln-Sülz
 14.30 - 19.00 T 0221 - 460 090 13
 Sa 11.00 - 16.00 info@ktrn.de

www.ktrn.de oder auf facebook besuchen!

**OPTIK
 DORN**

Brillen | Kontaktlinsen

MARTIN & MARTIN
www.martinmartin.de



Optik Dorn
 Inh.: Bettina Grueter-Wirth
 Sülzburgstr. 76 | 50937 Köln
 Telefon 0221 - 41 49 51
 Mo.-Fr. 9-18.30 | Sa. 9-14 Uhr



KÖLN-LINDENTHAL
 Essige, Öle,
 Whisky & Wein



*Natürliche
BALSAM ESSIGE
 aus eigener Manufaktur*

FEINSTE ÖLE
 direkt vom Erzeuger

WEINE
 direkt vom Winzer

*Ausgesuchte
**WHISKY, RUM
 UND COGNAC**
 Raritäten*

EDLE SPIRITUOSEN
 von kleinen
 Familienbetrieben

*Fachkundige
BERATUNG
 und ausgefallene
 Rezeptideen*

vomFASS Köln-Lindenthal
 Dürener Straße 212
 50931 Köln-Lindenthal
 Tel. 0221 . 421 00 00
 info@vomfass-koeln.de
 www.vomfass-koeln.de

Unsere Öffnungszeiten:
 Mo-Fr: 10-19 Uhr
 Sa: 10-16 Uhr



Wochenendausflug in die Region

Oberwesel und die Schönburg am Rhein

Warum ist es am Rhein so schön? Diese Frage kann man sofort beantworten, wenn man sich ein Wochenende auf der Schönburg in Oberwesel gönnt hat. Das zu Recht als zauberhaft beschriebene Schönburger Ambiente entführt den Besucher in eine Welt zwischen gemütlicher Erholung in romantisch eingerichteten Zimmern, kultureller Abwechslung und kulinarischen Genüssen.

Tafeln in behaglichen Räumen, schlafen in Himmelbetten und frühstücken mit Blick auf den Rhein: So kann man sich's wohl ausgesprochen gut gehen lassen.





Schon seit 1000 Jahren thront die Schönburg oberhalb der mittelalterlichen Stadt Oberwesel. Für Hotelgäste ist der Eintritt zum Turmmuseum übrigens frei. Erwachsene bezahlen 3,00 Euro, Kinder 1,50 Euro. Dafür kann man auch hinauf auf die Aussichtsplattform des Turms.

In knapp eindreiviertel Autostunden erreicht man über die A61 nach 150 Kilometern Oberwesel inmitten des Weltkulturerbes „Oberes Mittelrheintal“. Schon ab kurz hinter Koblenz grüßt das Panorama aus Schönburg, roter Liebfrauenkirche und der beinahe vollständig erhaltenen Wehrmauer mit ihren zahlreichen Türmen den Rheinreisenden. So wird diese eindrucksvolle Kulisse alle zwei Jahre zu Pfingsten zum Schauplatz für das „Mittelalterliche Spectaculum“, welches ganz Oberwesel in längst vergangene Zeiten taucht.

In diesem Jahr ist es wieder so weit: Vor der herrlichen Kulisse der mittelalterlichen Stadtmauer zeigen Zimmerleute, wie früher Fachwerkhäuser gebaut wurden, demonstrieren Lehmbauer das Ausmauern der Gefache, und Steinmetze hauen aus rohem Stein kunstvolle Ornamente. Küfer, Weinschröter, Färber, Stellmacher und Wagner, Besenbinder und Weber, Drechsler und Schieferspalter, Zeitler, Schnapsbrenner, Töpfer, Weber, Lampenmacher und Lebzelter zeigen ihre schon fast vergessenen Künste.



Ein besonderes Erlebnis ist vor dieser grandiosen Kulisse die jährlich im September stattfindende „Nacht der tausend Feuer“ – der Rhein in Flammen –, wie das musiksynchrone Riesenfeuerwerk in Oberwesel genannt wird. Zur gleichen Zeit öffnet der traditionelle Weinmarkt auf dem malerischen Marktplatz, auf dem die Winzer in ihren Weinlauben mehr als 150 Mittelrheinweine kredenzen. Gefeierte wird bei Livemusik bis spät in die Nacht. >>



PRAXIS³

— SCHICK & DURDU —
OSTEOPATHIE • PHYSIOTHERAPIE • TRAINING

PRIVATPRAXISGEMEINSCHAFT

„Wir sind Ihre neuen Nachbarn im Veedel.“

In unserer Praxis liegt der therapeutische Schwerpunkt auf einem ganzheitlichen Behandlungskonzept, dazu zählen:

Osteopathie

(anerkannt durch die BAO, den VOD und von den gesetzlichen Krankenkassen)

Physiotherapie und Training.

Wir freuen uns, Sie in unseren neuen Räumlichkeiten begrüßen zu dürfen.

S. SCHICK & R. DURDU
HEILPRAKTIKERINNEN

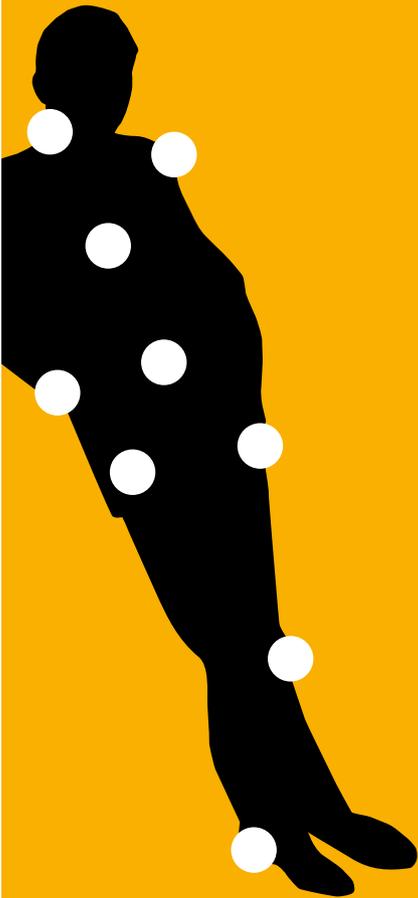
Praxis³ Schick & Durdu
Berrenrather Str. 136
50937 Köln

Tel.: 0221 / 48487878

info@praxishochdrei.de
www.praxishochdrei.de



Privatpraxis Orthopädie
Dr. med. Claudia Ludwig



Nikolausstraße 132
50937 Köln

Telefon 0221 . 96 43 78 00

Telefax 0221 . 96 43 78 01

docludwig@t-online.de

www.dr-c-ludwig.de

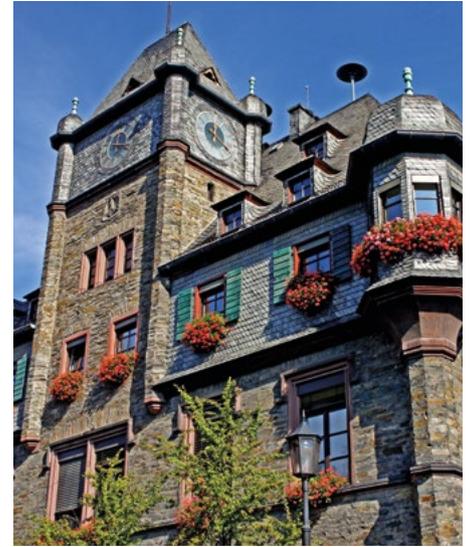
lifestyle INspiriert

Einen atemberaubenden Blick auf das Feuerwerk hat man von der Schönburg. Für einen außergewöhnlichen Wochenendausflug bietet sich zu dieser Zeit das oberhalb des Ortes gelegene Burghotel geradezu an. Nach einem köstlichen Feinschmecker-
menü genießt man hier den freien Blick auf Oberwesel und das gewaltige Brillantfeuerwerk. Gänsehautfeeling garantiert.

Es ist nicht verwunderlich, dass die Schönburg gerade zu diesen Terminen begehrt ist. Daher ist es ratsam, frühzeitig zu reservieren. Sei es ein Zimmer für das ganze Wochenende oder auch nur ein Tisch im Restaurant beziehungsweise auf der Terrasse. Für das diesjährige Weinfest am 12. und 13. September dürfte es daher schon schwierig sein, noch ein Zimmer zu ergattern. Für flexible und spontan reisende Menschen sei der Rat gegeben, immer wieder mal auf das Buchungsportal der Internetseite des Burghotels zu schauen. Zwischendurch werden vorreservierte Zimmer doch wieder verfügbar. Mit ein bisschen Glück verbringt man dann unverhofft ein unvergessliches Wochenende in der geschichtsträchtigen Schönburg, die schon tausend Jahre über dem Rhein wacht. Alternativ plant man seinen Ausflug schon fürs nächste Jahr, denn auch dafür steht der Termin bereits fest: Rhein in Flammen 2021 – das Original – am 11. September 2021. ■ rm

www.oberwesel.de

www.hotel-schoenburg.com



INSIDER-TIPPS

Nach dem Weinfest zurück ins Hotel

Vor dem Oberweseler Bahnhof werden Pendelbusse bzw. Großraumtaxen organisiert. Einfach den Helferinnen und Helfern, die dort herumschwirren seine Unterkunft mitteilen. Sie weisen einen dann in das richtige Fahrzeug.

Der Burggarten

Ausschließlich Hotelgäste der Schönburg haben Zutritt zum Burggarten. Der auf mehreren Ebenen angelegte kleine Park bietet einige romantische Fleckchen und zusätzliche Unterhaltungsmöglichkeiten wie Boule oder Billard.



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
Fach erfahrung...**

Parkett

Stab-, Mosaik- und Fertigparkett
Musterböden • Massivdielen

Bodenbeläge

Teppich • PVC • Laminat
Design-Bodenbeläge

INsicht

www.insuelz.com

Sülz & Klettenberg: Termine im Frühling



KUNST
EVENT
GESELLSCHAFT
KULTUR
MUSIK
SENIOREN
SPORT
KIRCHE
THEATER
KINDER

MÄRZ

KULTUR

Freiraum

An jedem 1. Sonntag im Monat, 11.00 Uhr
FrauenSalon

5. März, 20.00 Uhr
Lyrik im Freiraum mit Anke Glasmacher
und Agnieszka Lessmann

26. März, 20.00 Uhr
„Ein Winter in Istanbul“
Lesung mit Angelika Overath

Oper Köln

1. bis 29. März
Il trovatore von Giuseppe Verdi –
StaatenHaus Saal 2

8. März bis 18. April
Der Teufel mit den drei goldenen Haaren
von Stefan Johannes Hanke
StaatenHaus Saal 3

15. März bis 13. April
Turandot von Giacomo Puccini
StaatenHaus Saal 1

22./28. März: Il viaggio a Reims
von Gioacchino Rossini
StaatenHaus Saal 1

24. März: Sonderveranstaltung
Das Ensemble präsentiert sich
StaatenHaus, Schädelstatt

29. März: Sonderveranstaltung
R(heinhören!)
(Lesereihe mit Musik für Kinder)
StaatenHaus Saal 3

ABS Restaurant & Club

19. März, 20.00 Uhr
Die Kölner Kleinkunsthöhne
Kabarett, Poetry, Stand Up, Musik-Comedy

KUNST

Freiraum

7. März, 19.00 Uhr: Ausstellungseröffnung
Fotografie
Katja Renner: We're in this together
(Ausstellung bis 30. April)

68elf

14. März bis 26. April
(Sa. ab 17.00 Uhr, Do. 15.00–18.00 Uhr)
Parallele Prozesse 1:1
Malereien von Nika Bulen und Tanja Chimes

MUSIK

FreiraumChorKöln

Immer mittwochs von 19.00–20.30 Uhr
im Musikraum der Grundschule
Stenzelbergstraße 3–7

Freiraum

6. März, 20.00 Uhr: Jazz im Salon
Kasia Bortnik Quintett

15. März, 19.00 Uhr: Jazz im Salon
mit Beatles Project mit Alina,
Frank Haunschild und Vitaly Zolotov

20. März, 20.00 Uhr: Jazz im Salon
mit Christina Zurhausen Trio
„Fine and Mellow“

27. März, 20.00 Uhr: Jazz im Salon
mit Duo Hanna Schörken & Emily Wittbrodt

28. März, 20.00 Uhr
Sokrates sagt: „Treibe Musik“
mit Theo Roos und Harald Rutar

29. März, 17.00 Uhr: Suites & Roses

ICZ Sülz

14. März, 19.00–22.00 Uhr
Jazzkonzert der Band Nine Steps

St. Nikolaus / Sülzer Abendmusiken

29. März, 17.00 Uhr
Chorkonzert zur Passionszeit –
Werke von Bach, Telemann, Swider,
Copland u. a., Europäischer Kammerchor

KINDER

CASAMAX Theater

6. März, 10.30 Uhr; 7. März, 16.00 Uhr
MonsterMuffen MikoMut (ab 4 Jahren)

8. März, 17.00 Uhr; 9. März, 10.30 Uhr;
11. März, 10.30 Uhr
Heimat A.T. (ab 10 Jahren)

13. März, 10.30 Uhr; 14. März, 16.00 Uhr
O wie Omapa (ab 10 Jahren)

15. März, 15.00 Uhr; 16. März, 10.30 Uhr
Frau Meier, die Amsel (ab 4 Jahren)

18. März, 10.30 Uhr; 20. März, 10.30 Uhr;
21. März, 17.00 Uhr
WE ARE ...VR?! (ab 11 Jahren)

22. März, 15.00 Uhr; 23. März, 10.30 Uhr
In jedem Ding steckt ein Schmetterling
(ab 3 Jahren)

26. März, 19.30 Uhr
27. März, 10.00 Uhr und 19.30 Uhr
28. März, 18.00 Uhr
Der Pakt (ab 13 Jahren)

29. März, 15.00 Uhr
30. März, 10.30 Uhr
Sie kommen! (ab 6 Jahren)

VERSCHIEDENES

Kölner Seniorengemeinschaft

jeden 1. Dienstag im Monat ab 18.00 Uhr
Feierabendtreff
Offenes, geselliges, informelles, kommuni-
katives Treffen für alle, die ihr Älterwerden
gemeinsam aktiv gestalten und den Sülzer
Treff 60+ engagiert beleben und nutzen
möchten

Rosengartenteam Klettenbergpark

Ecke Siebengebirgsallee/Nassestraße
Ab Mittwoch, den 25. März 2020
wieder wöchentlich Rosengartenarbeiten
zwischen 15.00 und 17.00 Uhr.
Treffpunkt grüner Bauwagen.
Fließige Helfer sind immer willkommen.

Sülzer Körnje

jeden Freitag von 14.00–15.00 Uhr
Verteilung von Lebensmitteln
im Tersteegenhaus an Menschen ab 60
aus Sülz/Klettenberg mit Köln-Pass

Volkssternwarte Köln

6. März, 20.00 Uhr
Die Entstehung unseres Sonnensystems

13. März, 20.00 Uhr
Was ist Zeit?

27. März, 20.00 Uhr
Der Mensch im Universum

28. März, 16.00 Uhr
Astronomietag 2020
Venus, Mond und die sieben Schwestern

29. März, 11.00 Uhr
Sonnenbeobachtung *
im Observatorium

Hinsundkuntz

7./28. März, 18.30–19.30 Uhr
Pflegetätigkeit! Wie soll das gehen?
Veranstalter: Christel Woite, Personal Coach
Anmeldung per Mail: info@woite-
coaching.de oder Tel. 02 21/94 19 53 57

14. März, 11.00–14.00 Uhr
TAUSCHRAUSCH
Damenmode/Kleider

14. März, 17.00–21.00 Uhr
Kostenloser Frühlings-Umtrunk

Städtisches Seniorenzentrum

Dr. Ernst Schewering
9. März, 16.00 Uhr
Kölsch-Forum Sülz
unter Leitung von Monika Kampmann und
Ingrid Ittl-Fernau mit Überraschungsgästen

TanzZentrum

15. März, 15.00–17.30 Uhr
Alex Schwoof-Café

27. März, 15.00–17.00 Uhr
Tanz-Café 60+

Akademia Fortunata e. V.

28. März, 10.00 Uhr
Die Kraft der Gelassenheit
Körper & Bewegung als Schlüssel
entdecken mit Silvia Raabe

28. und 29. März, 16.00 Uhr,
Brunosaal

Funtastico – Kinder machen Musical

Die Schöne & das Biest

Ein Jahr lang gestalteten 50 Kinder im Alter
von 4 bis 13 Jahren „ihr“ Musical. Angelehnt
an den Märchenklassiker „Die Schöne & das
Biest“ wurde eine zauberhafte Kinderfassung
mit aktuellem Bezug zur Umweltproblematik in-
szeniert. Die Kindern entwickelten die Choreo-
graphien, entwarfen die Kostüme und geben
mit Gesang, Tanz und Schauspiel ihr Bestes auf
der Bühne. Lustige Texte auf bekannte Melodi-
en, pfliffige Dialoge, fetzige Tänze und wun-
dervolle Kostüme geben der Produktion eine
märchenhafte Note.



Kölner Seniorengemeinschaft

20. März, 14.30–17.00 Uhr
Aktionstag „Bewegt älter werden –
Fit in den Frühling“
bei schönem Wetter am Bouleplatz

22.–26. März, 14.00–16.30 Uhr
Smartphone-Intensivkurs (Android)
für Fortgeschrittene

KIRCHE

Evangelische Freie Gemeinde –

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

Johanneskirche

8. März, 11.00 Uhr
Gottesdienst mit Projektchor '90

20. März, 20.00 Uhr
Jokis Bühne:
Lilo Reinhardt und Yuliya Lonskaya

22. März, 11.00 Uhr
Einführung des neu gewählten
Presbyteriums

St. Nikolaus

15. März, 10.00 Uhr
Familienmesse mit dem Kinderchor
St. Nikolaus & Karl Borromäus

22. März, 19.30 Uhr
Gregorianisches Choralamt
mit der Sülz-Klettenberger Choralschola

Tersteegenhaus

6. März, 15.00 Uhr
Weltbetetstag St. Bruno
Pfarrerin Susanne Beuth und Team

15. März, 15.00 Uhr
Einführung der neuen Gemeindepfarrerin
Mareike Maeggi

26. März, 18.00 Uhr
Infoabend zum neuen Konfirmations-
jahrgang 2020/2021

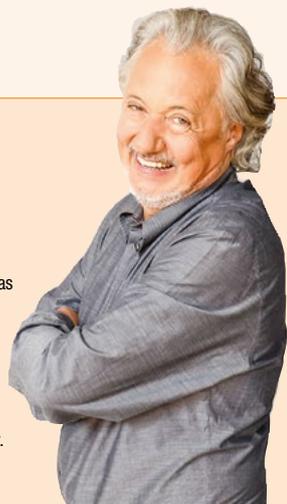
TIPP:

Konrad Beikircher: 400 Jahre Beikircher

Freitag, 06.03.2020
Brunosaal, Beginn: 20.00 Uhr

Geschichte und Geschichten so zu kombinieren, dass das
Publikum sich schüttelt vor Lachen, das gelingt Konrad
Beikircher mit schelmischer Leichtigkeit. Sein Fundus
an Anekdoten – nicht nur aus dem Rheinland – ist so
umfassend, dass sein neues Programm zwar nicht ganz
„400 Jahre Beikircher“ umfasst, aber dennoch so heißt.
Darin verrät der Wahl-Bonner, was ihn mit dem Männchen
Piss verbindet, was das rheinische Alibi ist und vieles mehr.

Karten: 02 21 / 3 40 32 10, www.kvs-tickets.de



APR

KULTUR

Freiraum

An jedem 1. Sonntag im Monat, 11.00 Uhr
FrauenSalon

4. April, 20.00 Uhr
Tanz im Salon mit Emanuele Soavi

Oper Köln

4. April
Sonderveranstaltung
Das Ensemble präsentiert sich
StaatenHaus Schädelstatt

18. April bis 3. Mai
Der Kaiser von Atlantis oder
die Tod-Verweigerung von Viktor Ullmann
Außenspielfläche am Offenbachplatz

19. April bis 13. Mai
Miranda nach William Shakespeare und
Henry Purcell – StaatenHaus Saal 2

26. April
Sonderveranstaltung – R(h)inhören!
(Lesereihe mit Musik für Kinder)
StaatenHaus Saal 3

26. April bis 22. Mai
Die Fledermaus von Johann Strauß
StaatenHaus Saal 1

ABS Restaurant & Club

16. April, 20.00 Uhr
Die Kölner Kleinkunstbühne
Kabarett, Poetry, Stand Up, Musik-Comedy

MUSIK

Brunosaal

3. April, 20.00 Uhr
Neues Programm „Wupp“
Köster/Hocker/Krumminga

FreiraumChorKöln

Immer mittwochs von 19.00–20.30 Uhr
im Musikraum der Grundschule
Stenzelbergstraße 3–7

Freiraum

17. April, 20.00 Uhr
Amago

KINDER

CASAMAX Theater

3. April, 10.30 Uhr
4. April, 16.00 Uhr
Dann eben nicht doch! (ab 4 Jahren)

5. April, 15.00 Uhr
6. April, 10.30 Uhr
Als Louisa plötzlich Louis war...
(ab 5 Jahren)

6.–9. April, 9.00 Uhr
Theaterworkshop für Kinder
in den Osterferien

13. April, 15.00 Uhr
14. April, 10.30 Uhr
Hans im Glück (ab 6 Jahren)

17. April, 10.30 Uhr
18. April, 16.00 Uhr
Sie kommen! (ab 6 Jahren)

19. April, 15.00 Uhr
20. April, 10.30 Uhr
Wer? Wie? Was? Wo? Warum?
(ab 3 Jahren)

25. April, 16.00 Uhr (Premiere)
26. April, 15.00 Uhr
27., 29. + 30. April, 10.30 Uhr
Planet der König*innen (ab 4 Jahren)

VERSCHIEDENES

Kölner Seniorengemeinschaft

jeden 1. Dienstag im Monat ab 18.00 Uhr
Feierabendtreff
Offenes, geselliges, informelles, kommuni-
katives Treffen für alle, die ihr Alterwerden
gemeinsam aktiv gestalten und den Sülzer
Treff 60+ engagiert beleben und nutzen
möchten

Rosengartenteam Klettenbergpark

Ecke Siebengebirgsallee/Nassestraße
Jeden Mittwoch Rosengartenarbeiten
zwischen 15.00 und 17.00 Uhr.
Treffpunkt grüner Bauwagen.
Fleißige Helfer sind immer willkommen.

Sülzer Körvje

jeden Freitag von 14.00–15.00 Uhr
Verteilung von Lebensmitteln
im Tersteegenhaus an Menschen ab 60
aus Sülz/Klettenberg mit Köln-Pass

Weisshaus Kino

7. April, 14.30 Uhr
Seniorenkino
La Vérité – Leben und lügen lassen

Akademia Fortunata e. V.

18. April, 10.30–13.30 Uhr
Slow Motion
Der Körper in sanfter Bewegung
mit Antje Abram
Melchiorstr. 14, Eingang D (Agnesviertel)

25. April, 10.00 Uhr
Ein Tag für mich – Lebe ich mein Leben
oder werde ich gelebt?
mit Hans-Christian Diels
Steinenkamp 23, Bergisch Gladbach

Café Lamerdin

4. April, 11.00–13.00 Uhr
Ökumenisches Repair-Café

Funtastico – Kinder machen Musical

6. bis 9. April, 9.00–15.00 Uhr
Osterworkshop „Cats“
im Brunosaal

Hinsundkuntz

4./18. April, 18.30–19.30 Uhr
Pflegebedürftig! Wie soll das gehen?
Veranstalter: Christel Woite, Personal Coach
Anmeldung per Mail: info@woite-
coaching.de oder Tel. 02 21 94 19 53 57

ICZ Sülz

25. April, 10.00–16.00 Uhr
Flohmarkt

Klangnatur

2. + 22. April, 18.30–19.30 Uhr
Gongmeditation
Meditation begleitet von den Klängen
des Tamtam-Gongs

7. + 27. April, 18.30 Uhr–19.30 Uhr
Klangabend
Entspannung mit den Klängen
von Klangschalen

Kölner Seniorengemeinschaft

1. April, 18.30 Uhr
Filmvorführung:
Rom, die ewige Stadt

6. April, 15.00 Uhr
Vortrag: Hausnotrufgeräte!
Hilfe auf Knopfdruck
Sicher und selbstständig in den eigenen
Wänden

18. April, 14.30–16.30 Uhr
Trommelworkshop
Erfahren, erleben und spüren Sie die
Intensität des gemeinsamen Trommelns

TanzZentrum

13. April, ab 20.15 Uhr
Oster-Tanzparty
24. April, 15.00–17.00 Uhr
Tanz-Café 60+
26. April, 15.00–17.30 Uhr
Alex' Schwoof-Café
30. April, ab 20.30 Uhr
Tanz in den Mai

KIRCHE

Evangelische Freie Gemeinde –
Kölner Stadtmission
Jeden Sonntag 10.00 Uhr
Gottesdienst mit Kinderbetreuung
in drei Altersgruppen

Johanneskirche

5. April, 11.00 Uhr
Konfirmationsjubiläum
9. April, 9.00 Uhr
Gründonnerstag
mit Kita Grafenwerthstraße
10. April, 11.00 Uhr
Gottesdienst am Karfreitag
12. April, 11.00 Uhr
Gottesdienst für alle Generationen
(mit Ostereiersuche für Kinder)
am Ostersonntag
13. April, Ostermontag, 11.00 Uhr
Gottesdienst

St. Bruno

19. April, 11.00–13.00 Uhr
Brunch für Alleinerziehende
mit Kinderbetreuung in der BG

St. Karl Borromäus

5. April, 10.00 Uhr
Palmsonnatsprozession nach St. Nikolaus
mit dem Kinderchor
10. April, 15.00 Uhr
Liturgie vom Leiden und Sterben Jesu
Christi mit dem Schalom-Chor
13. April, 10.00 Uhr
Festmesse – mit dem Kirchenchor
St. Nikolaus & Karl Borromäus
25. April, 18.00 Uhr
Lesung von D. Haentjes-Holländer
aus „Paul und der Krieg“

St. Nikolaus

5. April, 11.00 Uhr
Osterbasar im Sitzungszimmer
7. April, 18.30 Uhr
Seminarreihe „Unsere Kirchenlieder“
Teil 2: Mittelalter
9. April, 19.30 Uhr
Messe vom letzten Abendmahl
mit dem Kinderchor St. Nikolaus &
Karl Borromäus
11. April, 21.30 Uhr
Feier der Osternacht
mit dem Schalom-Chor
12. April, 18.00 Uhr
Hochfestliche Ostervesper
mit der Sülz-Klettenberger Choralsschola
18. April, 10.30–12.00 Uhr
Gruppe für Kinder getrennter Eltern
in der Nikolausstube
19. April, 11.30 Uhr
Bilderbuchkino für die Kleinen
in der köb
19./26. April, 10.00 Uhr
Feier der Erstkommunionen
mit dem Kinderchor St. Nikolaus & Karl
Borromäus & einem Spontanchor

Tersteegenhaus

9. April, 18.00 Uhr
Feierabendmahl am Gründonnerstag
10. April, 9.30 Uhr
Gottesdienst am Karfreitag
10. April 15.30 Uhr
Minigottesdienst am Karfreitag
12. April, 10.00 Uhr
Familiengottesdienst und Frühstück
am Ostersonntag
13. April, 11.00 Uhr
Gottesdienst am Ostermontag



WOCHENMÄRKTE IN SÜLZ & KLETTENBERG

Frisches Obst, Gemüse, Fleisch, Fisch, Blumen und vieles mehr –
ein Treffpunkt für den Klaaf im Veedel

Auerbachplatz

dienstags + freitags
07.00–13.00 Uhr

Hermeskeiler Platz

dienstags + freitags
07.00–13.00 Uhr

Klettenberggürtel

mittwochs + samstags
07.00–13.00 Uhr

MAI

KULTUR

Barbara Ruscher

6. Mai, 19.30 Uhr
„Ruscher hat Vorfahrt“
Solo, Kabarett/Comedy –
Köln-Rodenkirchen, Stadtbibliothek

21. Mai, 20.15 Uhr
„Ruscher hat Vorfahrt“
Solo, Kabarett/Comedy
Köln, Senftöpfchen

Buchhandlung Olitzky

9. Mai, 19.00 Uhr
Zweite Kölner Literaturnacht
Birds on Wire spielen ein Ständchen
für Tante Herta

9. Mai, 20.00–21.00 Uhr: Lesung
mit Hanne Hippe alias Hanna O'Brien
aus ihrem Krimi „Irische Totenwache“

Freiraum

9. Mai, 18.00 Uhr: Literaturnacht
28. Mai, 20.00 Uhr
Sommerblättern mit Nora Ruhland

ABS Restaurant & Club

21. Mai, 20.00 Uhr
Die Kölner Kleinkunstbühne
Kabarett, Poetry, Stand Up, Musik-Comedy

KUNST

Galerie „Am Auerbachplatz“

Kunstraum KWMerklinger
2. bis 30. Mai (Vernissage ab 17.00 Uhr)
Malerei von Verena Steinhoff
und Raku-Keramik von Karin Winter

Öffnungszeiten sind:
Di. & Fr.: 10.00–18.30 Uhr
Sa. 10.00–13.00 Uhr

17. Mai, ab 15.00 Uhr
Kunst zur Tea Time



Freiraum

10. Mai, 11.00 Uhr
Vaginas – Ausstellungseröffnung

68elf

15. Mai -27. Juni
(Sa. ab 17.00 Uhr, Do. 15.00–18.00 Uhr)
Parallele Prozesse 1:2
Fotografie und Malerei

MUSIK

FreiraumChorKöln

Immer mittwochs von 19.00–20.30 Uhr
im Musikraum der Grundschule
Stenzelbergstraße 3–7

Freiraum

15. Mai, 20.00 Uhr
Sonja Katharina Mross Band

ICZ Sülz

9. Mai, 18.00–21.30 Uhr
Pizza & Filmabend für Alleinstehende und
Alleinerziehende, Kinder willkommen

Johanneskantorei Klettenberg

17. Mai, 18.00 Uhr
Werke für Chor und Orgel
mit Franz Stanzl, Caroline Schreiber
und dem Johanneskantorei Chor
unter Leitung von Eva-Maria Förster

St. Nikolaus – Sülzer Abendmusiken

17. Mai, 17.00 Uhr
Vocem iucunditatis annuntiate
Gregorianischer Choral & Orgelimprovisation

KINDER

CASAMAX Theater

2. Mai, 16.00 Uhr
Planet der König*innen (ab 4 Jahren)

3. Mai, 15.00 Uhr
4. Mai, 10.30 Uhr
Hans im Glück (ab 6 Jahren)

6./8. Mai, 10.30 Uhr
9. Mai, 17.00 Uhr
WE ARE ...VR?! (ab 11 Jahren)

10. Mai, 15.00 Uhr
11. Mai, 10.30 Uhr
O wie Omapa (ab 6 Jahren)

15. Mai, 10.30 Uhr
16. Mai, 16.00 Uhr
Rapatatutopia (ab 8 Jahren)

17. Mai, 18.00 Uhr
18. Mai, 10.00 Uhr
Der Pakt (ab 13 Jahren)

22. Mai, 10.30 Uhr
23. Mai, 16.00 Uhr
In jedem Ding steckt ein Schmetterling
(ab 3 Jahren)

24. Mai, 15.00 Uhr
25. Mai, 10.30 Uhr
Sie kommen! (ab 6 Jahren)

KULTUR

Oper Köln

4./12. Mai
Sonderveranstaltung
Das Ensemble präsentiert sich
StaatenHaus Schädelstatt

17. Mai bis 12. Juni
Die Entführung aus dem Serail
von Wolfgang Amadeus Mozart
Staatenhaus Saal 3

19./20. Mai
Comedian Harmonists
StaatenHaus Schädelstatt

VERSCHIEDENES

Kölner Seniorengemeinschaft

Jeden 1. Dienstag im Monat ab 18.00 Uhr
Feierabendtreff 60+

Rosengartenteam Klettenbergpark

Ecke Siebengebirgsallee/Nassestraße
Jeden Mittwoch Rosengartenarbeiten
zwischen 15.00 und 17.00 Uhr.
Treffpunkt grüner Bauwagen

Sülzer Körvje

Jeden Freitag von 14.00–15.00 Uhr
Verteilung von Lebensmitteln
im Tersteegenhaus an Menschen ab 60
aus Sülz/Klettenberg mit Köln-Pass

Café Lamerdin

2. Mai, 11.00–13.00 Uhr
Ökumenisches Repair-Café

Weisshaus Kino

5. Mai, 14.30 Uhr: Seniorenkino
Marie Curie. Elemente des Lebens



Hinsundknutz

9. Mai, 11.00–14.00 Uhr: TAUSCHBÖRSE
Kinder- und Jugendspielzeug

Akademia Fortunata e. V.

9. Mai, 10.00 Uhr
Gemeinsam schweigend unterwegs –
Tageswanderung im Siebengebirge
mit Michael Steiner. Kloster Heisterbach,
Heisterbacher Straße, Königswinter
(Treffpunkt am Barocken Torhaus)

27. Mai, 18.00 Uhr
Welcher Hut steht mir gut?
Ein Workshop zum besseren Rollen-
Verständnis, mit Joachim Romes
Coachingraum Köln, Berrenrather Str. 183

Klangnatur

7. Mai, 18.30–19.30 Uhr
Vollmond-Klangmeditation
Vollmond: „aus dem Vollen schöpfen“.
Was bedeutet das für mich? Von was
möchte ich mehr in mein Leben einladen?

20. Mai, 18.30–19.30 Uhr
Gongmeditation – Meditation begleitet von
den Klängen des Tamtam-Gongs

25. Mai, 18.30–19.30 Uhr
Klangabend – Entspannung mit den
Klängen von Klangschalen

TanzZentrum

17. Mai, 15.00–17.00 Uhr
Alex' Schoof-Café

SPORT & GESUNDHEIT

Fitnesstreff für Frauen

1. Mai, 14.00–18.00 Uhr
Maifest
Tag der offenen Tür
Kindertanz, Zauberei, Latino Musik, Maibowle

KIRCHE

Evangelische Freie Gemeinde –

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

Internationale freie ev. Gemeinde Sülz

Jeden Sonntag 11.00 Uhr: Gottesdienst

Johanneskirche

1. + 2. + 3. Mai, 11.00 Uhr
Konfirmation mit den Johannesbläsern
und Pfarrer Ivo Masanek

17. Mai, 18.00 Uhr
Konzert der Johanneskantorei

21. Mai (Christi Himmelfahrt), 11.00 Uhr
Ökumenische Beatmesse

31. Mai (Pfingstsonntag), 11.00 Uhr
Gottesdienst

St. Karl Borromäus

9. Mai, 18.00 Uhr
„Pizza & Film“ für Singles (auch mit Kind)

St. Nikolaus

5. Mai, 18.30 Uhr 18.30 Uhr
Seminarreihe „Unsere Kirchenlieder“
Teil 1: Zeitalter der Reformation

9. Mai, 8.00 Uhr
Sicher Stark – Präventionskurs
für Vorschulkinder im Pfarrsaal

10. Mai, 10.00 Uhr
Gregorianisches Choralamt

16. Mai, 10.30–12.00 Uhr
Gruppe für Kinder getrennter Eltern
im Sitzungszimmer

17. Mai, 10.00 Uhr
Familienmesse – mit dem Kinderchor
St. Nikolaus & Karl Borromäus

31. Mai, 10.00 Uhr
Festmesse – mit dem Kinderchor
St. Nikolaus & Karl Borromäus

31. Mai, 18.00 Uhr
Hochfestliche Pfingstvesper
mit der Sülz-Klettenberger Choralschola

Tersteegenhaus

10. Mai, 10.00 Uhr
Konfirmation mit der Johanneskantorei
und Pfarrerin Bettina Kurbjeweit

31. Mai (Pfingstsonntag), 9:30 Uhr
Gottesdienst

JUNI

KULTUR

Freiraum

FrauenSalon
An jedem ersten Sonntag im Monat
um 11.00 Uhr

Oper Köln

6./20. Juni
Pin Kaiser und Fip Husar von Brigitta Gillessen
(Text) und Frank Engel (Musik) – StaatenHaus
Saal 3

ABS Restaurant & Club

18. Juni, 20.00 Uhr
Die Kölner Kleinkunstbühne
Kabarett, Poetry, Stand Up, Musik-Comedy

MUSIK

FreiraumChorKöln

Immer mittwochs von 19.00–20.30 Uhr
im Musikraum der Grundschule
Stenzelbergstraße 3–7

St. Nikolaus

14. Juni, 17.00 Uhr
Sülzer Abendmusiken
Feierliches Orgelkonzert – Werke von Litz,
Lindberg, Beethoven u.a.

KINDER

CASAMAX Theater

1. Juni, 15.00 Uhr
2. Juni, 10.30 Uhr
Dann eben nicht doch! (ab 4 Jahren)

5. Juni, 10.30 Uhr
6. Juni, 16.00 Uhr
Als Louisa plötzlich Louis war ... (ab 5 Jahren)

7. Juni, 15.00 Uhr
8. Juni, 10.30 Uhr
MonsterMuffen MikoMut (ab 4 Jahren)

VERSCHIEDENES

Kölner Seniorengemeinschaft

jeden 1. Dienstag im Monat ab 18.00 Uhr
Feierabendtreff 60+

Rosengartenteam Klettenbergpark

Ecke Siebengebirgsallee/Nassestraße
Jeden Mittwoch Rosengartenarbeiten
zwischen 15.00 und 17.00 Uhr.
Treffpunkt grüner Bauwagen

Sülzer Körnje

jeden Freitag von 14.00–15.00 Uhr
Verteilung von Lebensmitteln
im Tersteegenhaus an Menschen ab 60
aus Sülz/Klettenberg mit Köln-Pass

Weisshaus Kino

2. Juni, 14.30 Uhr
Seniorenkino N.N.

Café Lamerdin

6. Juni, 11.00–13.00 Uhr
ökumen. Repair-Café

Akademia Fortunata e.V.

7. Juni, 10.00 Uhr
Der starke Mann Perspektivwechsel für ein
kraftvolles Leben mit Jörg Hegenbart
Coachingraum Köln, Berrenrather Str. 183

Hinsundkuntz

13. Juni, 11.00–14.00 Uhr
Damenmode Kleider-TAUSCHRAUSCH

KIRCHE

Evangelische Freie Gemeinde –

Kölner Stadtmission
Jeden Sonntag 10:00 Uhr Gottesdienst
mit Kinderbetreuung in 3 Altersgruppen

Johanneskirche

1. Juni, Pfingstmontag 11.00 Uhr
Gottesdienst

St. Nikolaus – Jugendheimsaal

2. Juni, 18.30 Uhr
Seminarreihe „Unsere Kirchenlieder“ –
Zeitalter der Reformation – Teil 2

Tersteegenhaus

1. Juni, 9.30 Uhr
Gottesdienst

St. Bruno

6. Juni, 8.00 Uhr
Ehevorbereitungskurs im Kryptavorraum
6. Juni, 11.00 Uhr
Sommerfest Caritas Altenzentrum



Kath. Kindertagesstätte St. Bruno (Schwerpunkteinrichtung)

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

Kath. Kindertagesstätte St. Bruno am Beethovenpark

0221 - 46 36 36
kita.bab@kirche-sk.de

Kath. Kindertagesstätte St. Karl Borromäus

0221 - 42 64 73
kita.karl@kirche-sk.de

Kath. Kindertagesstätte St. Nikolaus

0221 - 41 13 56
kita.nikolaus@kirche-sk.de

Kindertagesstätte SKM-Zentrum Klettenberg

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

Beratungstermine der katholischen Erziehungs- und Familienberatung für das Familienzentrum Sülz/Klettenberg:

05.03.2020 · 8.30 - 10.30 Uhr
Kita St. Nikolaus

12.03.2020 · 09.00 Uhr - 11.00 Uhr
Kita St. Bruno am Beethovenpark

02.04.2020 · 8.30 - 10.30 Uhr
Kita St. Karl Borromäus

02.04.2020 · 09.00 Uhr - 11.00 Uhr
Kita St. Bruno

07.05.2020 · 09.00 Uhr - 11.00 Uhr
Kita St. Bruno am Beethovenpark

28.05.2020 · 8.30 - 10.30 Uhr
Kita St. Nikolaus

Bei uns finden Sie ein großes Bewegungs-, Bildungs-, Kultur- und Freizeitangebot

Starttermin der neuen Kurse: April 2020 Quereinstieg möglich

Sie können sich gerne auch freiwillig und ehrenamtlich bei uns engagieren, mit Ihren Fähigkeiten und Ihrem Erfahrungswissen

Sülzer Treff 60+ im Uni-Center, Luxemburger Str. 136 • 50939 Köln • Telefon: 0221/42102330

Öffnungszeiten: Montag - Freitag 9:30 Uhr - 17:00 Uhr

info@koelner-senioren.de • www.koelner-senioren.de



ADRESSEN

68elf-studio

Gottesweg 102
0172 1 09 25 26
www.68elf.de

ABS Club & Restaurant

Gottesweg 135
0221 44 69 75
www.absclub.de

Akademia Fortunata e. V.

Gustavstraße 5
0221 94 98 94 12
www.akademia-fortunata.de

Atelier Nonnenmacher Photographie

Weyertal 43, Hinterhof
0221 5 50 64 09
www.nonnenmacher-photographie.de

Atelier Susanne Beucher

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

Begegnungsstätte St. Bruno

Ölbergstraße 70
0221 2 61 12 17
www.kirche-sk.de

Brunosaal

Kath. Kirchengemeinde St. Bruno
Klettenberggürtel 65
0221 46 17 83
www.brunosaal.de

Buchhandlung Olitzky

Luxemburger Straße 275
0221 9 41 70 16
www.olitzky.de

Café Lamerdin

Wittekindstraße 20
www.kirche-klettenberg.de

CASAMAX Theater

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

DJK Südwest Köln 1920/27 e. V.

Berrenrather Straße 173
0221 9 41 56 09
www.comedia-koeln.de

Euphonia HiFi GmbH

Luxemburger Straße 269
0221 30 18 03 00
www.euphonia-hifi.de

Evangelische Freie Gemeinde

Berrenrather Straße 354
0221 41 47 88
www.koelnerstadtmision.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.evkk-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

Galerie am Auerbachplatz Kunstraum KWMerklinger

Blankenheimer Str. 5
www.verenasteinhoff.de

Gartenhof Becker

Rosenhof 1, 50259 Pulheim
02238 24 27
www.gartenhof-becker.de

Genuss-Studio

Zülpicher Straße 257
0221 30 16 45 10
www.genuss-studio.de

GGs Manderscheider Platz

Berrenrather Straße 352
0221 9 92 25 93-0

Hinsundkuntz – Mitmach-Atelier

Berrenrather Str. 182 (im Hinterhof)
0221 16 83 54 82
www.hinsundkuntz.de

Hildegard-von-Bingen-Gymnasium

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

Heliosschule

Mommsenstraße 5
0221 33 77 08 40

Individuelle Stadtführung

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

ICZ – Internationales Caritaszentrum

Veranstaltungs- und Kulturmanagement
Zülpicher Str. 273 b
0221 84 64 13 26
www.caritas-koeln.de

Internationales Zentrum

Zülpicher Straße 273 b
0221 84 64-0
www.caritas-koeln.de

Johanneskantorei Klettenberg

Nonnenwerthstr. 78

Jugend- und Kulturzentrum /JUZI e. V.

Sülzburgstraße 112–118
0221 44 10 60
www.juzisuelz.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

Klangnatur

Dr. rer. Nat. Bianca Petzelberger
Rurstraße 9 (Eingang Heimbacherstr.)
0151 56 00 16 06
www.peter-hess-institut.de

Kölnener Seniorengemeinschaft

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

Kolpingsfamilie

Josef Schneider
0221 41 51 75

Kunstraum 383

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

Lindenthaler Tierpark

Marcel-Proust-Promenade 1/
Kitschburger Straße
015 25 4 54 88 51
www.lindenthaler-tierpark.de

Malfreude-Atelier

Luxemburger Straße 199
0221 20 47 14 52
info@malfreude.de

Oper Köln im Staatenhaus

Rheinparkweg 1, 50679 Köln
0221 22 12 84 00

Physiotherapeutin M. Van Damme

Münstereifeler Str. 47
0221 2 82 92 41
www.faszien-training-koeln.de

Querwaldein e. V.

Sülzburgstraße 218
0221 2 61 99 86

Rheingold Immobilien

Luxemburger Straße 202
0221 99 51 99 01

Rheinische Akademie Köln gGmbH

Vogelsanger Straße 295
0221 5 46 87-26
www.rak.de

Sabine Schunk – Malerei und Objektgestaltung

Luxemburger Straße 284 a
0172 2 01 22 18

SBK Sozial-Betriebe-Köln Städtisches Seniorenzentrum

Blankenheimer Straße 51
0221 9 92 12 10

TanzZentrum

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

Uncites – Sven von Loga

0221 8 60 90 15
www.uncites.de

Uniklinik Köln – Blutspendezentrale

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

Volkssternwarte Köln

Nikolausstraße 55
0221 41 54 67
www.volkssternwartekoeln.de

vom Fass

Dürener Straße 212
0221 4 21 00 00
www.vomfass-koeln.de

Weisshaus Kino

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

INSüßz & klettenberg

■ leben ■ leute ■ lifestyle im karree

JETZT
Anzeigenplatz
2020 sichern -
20% sparen!

Rufen Sie an:
02 21-99 20 00 10
Mail: anzeigen@insuelz.com

Regelmäßige **Sichtbarkeit im Veedel** vier Mal im Jahr
mit Anzeigen und zusätzlichen informativen Beiträgen

INserentenverzeichnis

Fotografie

Sonja Hoffmann Fotografie 07
Monika Nonnenmacher Fotografie 42

Freizeit/Hobby

Casamax Theater 38
KinderReiseWelt 39
KSG 71
Oper der Stadt Köln U2
Schönhauser Promotion 68
Weisshaus Kino 22/73

Gesundheit/Medizin

Alt & Jung Krankenpflege 10
Apotheke am Questerhof U3
Dr. med. Große-Driehling 30
gesunde etagen 31
Physio Aktiv 24
Praxis³ 65
Privatpraxis Claudia Ludwig 66
Ursula Schilling 09
Zahnkinder 28

Rechtsanwälte/Steuerberater/ Finanzen/Immobilien

Bauer · Vorberg · Kayser 47
Heike Albrecht 48
Meike Hühn Steuerberatung 47
Rheingold Immobilien 51
Sparkasse KölnBonn 16
Sprick Steuerberatung 33

Haus & Wohnen

Die Maler 59
Elektrotechnik Schildgen 55
Hinz 50/U3
Jörg Jaerling Heizung & Sanitär 44
Jürgen Kurth & Söhne 58
Kaltwasser Elektrotechnik 56
Kölner Hausmeisterdienst 55
living wohnedesign by Terry Palmer 52
Parkett Kirion 66
Ten Eikelder Bodenbeläge 23
Top Büromöbel 61

Kosmetik/Haare

naturschön 29
MAJELI Friseur 25
Senzera U4

Lebensmittel/Gastronomie

Friedrichs – Die Metzgerei 46
Linos Ristorante 26
MomenZ U2
REWE Richrath 16
vomFass 63

Mode/Accessoires/Schuhe

Bruchhaus Optik & Akustik U4
Die Laufmasche 27
Goldschmiede Katrin Schäfer 63
ming brill 63
Optik Dorn 63
Viva Moda 63

Wellness & Sport

Fit im Salon 54
Fitnesstreff für Frauen 31
Klangnatur 09

Sonstige

Blutspendezentrale 13
Deutsch Bestattungen 45
Diakonie 24
Easy Auto Service 42
Hundt Druck 07
INSüßz 73
Katholisches Familienzentrum 71
Kindertagespflege 28
Klartext 10
Liebe deine Welt (Unikorn) 54
Möbelspedition Willi Hövel 56
Rheinische Akademie Köln 21
Strukturieren & Kommunizieren 60
Studienkreis Die Nachhilfe 21
Wilden Tabakwaren 63

senioren **KINO**

Jeden ersten Dienstag im Monat
um 14.30 Uhr



3. März

Little Women

7. April

La Vérité - Leben und Lügen lassen

5. Mai

Marie Curie - Elemente eines Lebens

KinderwagenKino im *weisshaus*

Jeden ersten Dienstag im Monat
um 11 Uhr

bei gedimmtem Saallicht und
angepasster Lautstärke



3. März

The Farewell

7. April

Judy

5. Mai

Das Geheime Leben der Bäume

Luxemburger Str. 255, 50939 Köln
Kinokasse 0221-418488
Reservierung & Programm 0221-232418
www.weisshaus-kino.de

INSülz & klettenberg, Ausgabe Nr. 1, Frühling 2007

Im Frühling 2007 erschien vor genau 13 Jahren die allererste Ausgabe des Stadtteilmagazins INsülz & klettenberg. Ab sofort schwelgen wir mit Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, an dieser Stelle in Erinnerungen und zeigen Berichte aus längst vergangenen Ausgaben.

Vieles hat sich verändert – oder etwa doch nicht ... ?



sülz & klettenberger ecken

Franz Bahr: Ein Totem, gefüllt mit Luft – Ecke Sülzburgstraße/Einhardstraße



Architektur. Einerseits ist sie selbst Architektur, andererseits spiegelt sich in ihr die umgebende, historische Architektur“, so Franz Bahr. Unterbrechen Sie Ihren Einkaufsbummel doch einfach mal, und lassen Sie Ihren persönlichen Gedanken dazu freien Lauf.

Die Jury des Kunst-im-Carrée-Teams honorierte die Arbeit mit dem ersten Preis. Dass die Skulptur Monate nach der Kunstmeile immer noch zu bestaunen ist, liegt daran, dass sich einige Menschen im Viertel für ihren Verbleib einsetzen.

Franz Bahr wurde 1966 in Köln geboren, absolvierte eine Ausbildung bei der Maschinenfabrik Quester, nach der in Sülz der Questerhof benannt wurde. An der Kunsthochschule in der Kölner Südstadt studierte er Metallbildhauerei und erlangte 1997 sein Diplom als Designer an der Kölner Designhochschule „International School of Design“. Seit 1988 arbeitet er als freischaffender Künstler und präsentiert seine Arbeiten in diversen Einzel- und Gruppenausstellungen. Zuletzt stellte er im Januar auf den Passagen 2007 aus, und er wird im März auf der HanseART in Lübeck zu sehen sein. □

StadtArchitektur: Plätze, Fluchten, Silhouetten – das Motto der Kunstmeile Kunst im Carrée 2006 hat den Metallbildhauer Franz Bahr inspiriert, eine seiner „pneumatic sculptures“ in Form eines Totems zu fertigen. „Architektur“ heißt die 3,70 Meter hohe Skulptur, die mit ihren Materialien die zeitgenössische Architektur aufgreift.

Der Betonsockel bildet das Fundament, Baustahl dient als statisch stabilisierendes Gerüst, und Edelstahlbleche in polierter Form verkörpern die Fassaden unserer aktuellen Hochhäuser. Über ein Ventil wurde es mit Pressluft (Sülzer Veedelsluft) gefüllt. Durch den Prozess des Aufpumpens formt sich aus der ursprünglich zweidimensionalen Geometrie der Edelstahlplatten ein dreidimensionales Objekt.

Ein Stück Kunst im Herzen von Sülz, das im Vorbeigehen zum Verweilen und genaueren Betrachten einlädt. „Die Skulptur ist ein Bindeglied zwischen zeitgenössischer und historischer

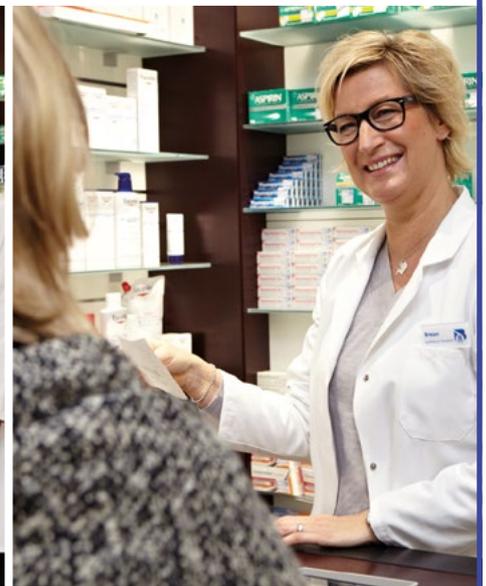
INsülz
& klettenberg

stadtteilmagazin
Nr. 1 – Frühling 2007

leben | lauto | lifestyle im karree

- sülz & klettenberg jahreszeit: Frühling
- sülz & klettenberg IN Blowup: Hockey und Tennis
- kunst & kultur: Pilsraum e. V.
- karree kompakt: Veranstaltungskalender
- wiesl: Hochzeiten
- und mehr ...





Apotheke am Questerhof



Apotheker Sebastian Berges

Berrenrather Str. 296 · 50937 Köln-Sülz
Fon (0221) 9 41 58 33 · Fax (0221) 9 41 58 34
www.a-a-q.de · info@a-a-q.de

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.
Sülzgürtel 6-8
50937 Köln

Tel.: (0221) 94 40 42-20
Fax: (0221) 94 40 42-21

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

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



SUGARING . WAXING . FACE . NAIL

SCHÖNHEIT

von Kopf bis Fuß

Senzera schenkt Dir ein facemapping von dermalogica®.

kostenloses
dermalogica®
face
mapping

Wie gut kennst Du Deine Haut?

Buche jetzt Dein kostenloses dermalogica® facemapping.
Unsere ausgebildeten Kosmetikerinnen verhelfen
Dir gerne zu einer schönen Haut.

**Unser Kosmetikstudio auf der
Berrenrather Straße 280, 50937 Köln,
freut sich auf Dich! Tel.: 0221/46 00 78 04**


senzera
waxing & beauty

senzera.com | Termine online buchbar



BRUCHHAUS
Optik & Akustik

PHONAK
life is on

Liebe auf den ersten Klang.



EINLADUNG ZUM HÖRTEST!

LASSEN SIE IHR HÖRVERMÖGEN
DURCH UNS ÜBERPRÜFEN.
AUCH WENN SIE BEREITS EIN
HÖRGERÄT BESITZEN.



SIE TRAGEN BEREITS EIN HÖRGERÄT?

Wir beraten Sie gerne, ab wann Sie Anspruch auf
ein neues Hörgerät haben, wie hoch Ihr individuel-
ler Zuschuss ausfällt und welche neuen Möglich-
keiten Ihnen die aktuelle Hörgerätetechnik bietet.

ERLEBEN SIE DIE KLEINSTEN IM-OHR HÖRGERÄTE!

Nahezu unsichtbar und
doch so leistungsstark.
Tragen Sie die neueste
und kleinste Generation
Im-Ohr Hörgeräte unver-
bindlich zur Probe.

Berrenrather Str. 213 · 50937 Köln · Fon: 0221 941 1003 · info@bruchhaus-optik.de · www.bruchhaus-optik.de