

Informative
VIDEOS
mittels
erweiterter
Realität*

■ leben

Jahrhundertprojekt
Parkstadt Süd

■ leute

Bezirksbürgermeisterin
Cornelia Weitekamp

■ lifestyle

Online-Angebote
der Fitnessstudios

Sülz und Klettenberg im Wandel der Zeit

Insicht: mit Tipps und Terminen



Apotheke am Questerhof
Ihre Partner für Ihre Gesundheit in Köln



Am **11. März 2021** feiern wir unser
25 jähriges Jubiläum

Grund genug, Ihnen für **Ihre Treue** zu danken!

Lassen Sie sich in der Jubiläumswoche vom 08.03 – 13.03.
von vielen attraktiven Angeboten überraschen!



Apotheke am Questerhof

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

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

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

SICHTBAR UNSICHTBAR!

*Kunden von heute mit leichtem bis mittlerem
Hörverlust fühlen sich nicht alt- und sie sind es auch nicht.*

Signia Active ist das neue brillante **Hörgerät im Earbud Design:**

- Bluetooth streaming
- Mobiles laden
- Signia Xperience Klangverarbeitung
für bestes Sprachverstehen



Ihr Spezialist für Im-Ohr-Hörgeräte!

Luxemburger Str. 248, Köln Sülz

Tel.: 0221 - 986 507 05



Hörzentrum Lux



Foto: Nonnenmacher

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

frostig war's, als ich unserer Fotografin Monika Nonnenmacher beim Titel-shooting dieser Frühlingsausgabe assistiert habe. Glücklicherweise durfte ich meinen dicken Mantel, Strickmütze und Handschuhe anbehalten – ganz im Gegensatz zu unserem Model, das trotz der eisigen Temperaturen eine frühlingshafte Ausstrahlung vermitteln sollte. Keine leichte Aufgabe für Cornelia Weitekamp, die sie aber dankenswerterweise genauso spontan wie souverän gemeistert hat. Als Lindenthals neue Bezirksbürgermeisterin wird sie sich wohl noch ganz anderen Herausforderungen stellen müssen. Mehr darüber erfahren Sie – liebe Leserinnen und Leser – im Interview mit ihr ab Seite 28.

„Das Veedel im Wandel der Zeit“ – unter diesem Motto gewährte uns Renate Fleischhauer private Einblicke in ihr Fotoalbum. Seit ihrer Geburt lebt die Sülzerin auf der Zülpicher Straße und ist mit uns auf eine ganz persönliche Zeitreise gegangen.

Das Coronavirus hat uns weiterhin fest im Griff, und das ist selbstverständlich auch an vielen Stellen hier im Magazin nicht zu übersehen: Ob Interviews auf Abstand und mit Mund-Nasen-Schutz, „Covermodels“ mit Maske im Gesicht, Berichte über Online-Kunstaustellungen und Online-Sportangebote, ein übersichtlicher Veranstaltungskalender – die Pandemie hinterlässt auch bei unserem Team ihre Auswirkungen. Denn auch wenn unsere Redaktionssitzungen aktuell nicht persönlich stattfinden, sind wir froh, Ihnen weiterhin ein abwechslungsreiches und informatives Veedelsmagazin präsentieren zu können.

Jetzt wünsche ich Ihnen viel Vergnügen beim Schmökern. Erfreuen Sie sich an den frischen Farben des Frühlings und passen Sie auf sich und andere auf. Vor allem: Bleiben Sie gesund!

Herzlichst Ihr

Ralf Martens
(Herausgeber)

Auch als
Download
unter
insuelz.com



Cornelia Weitekamp, Lindenthals neue Bezirksbürgermeisterin, sorgt für den Wandel im Rathaus. Im Veedel fotografiert von Monika Nonnenmacher.

Informative
VIDEOS
mittels
erweiterter
Realität*

INSülz & klettenberg INTERaktiv

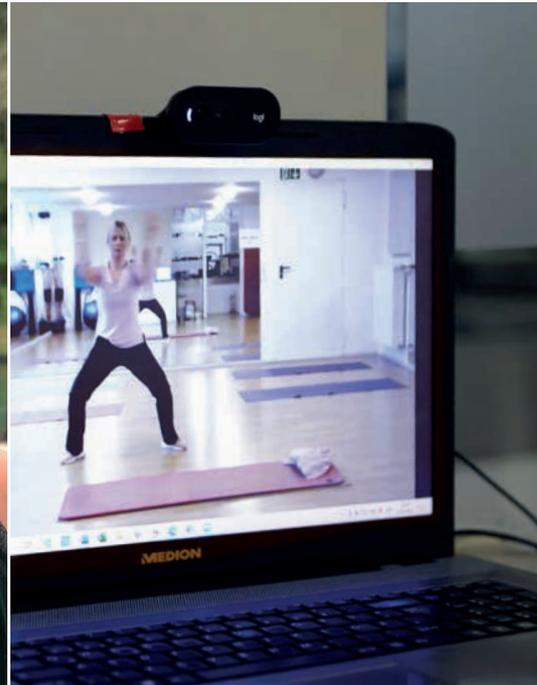
So erwacht das Stadtteilmagazin dank AR* zum Leben:

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



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

INhalt



■ leben

INspiziert

Parkstadt Süd: „Ein Projekt, das die Stadt nachhaltig verändern wird.“ 05

INteressant

Das Veedel im Wandel 10

INKürze

Neuigkeiten aus dem Veedel 18

INformiert

Beschlossene Sache 22

Weniger bestellen –
mehr vor Ort kaufen! 26

■ leute

INterview

Bezirksbürgermeisterin
Cornelia Weitekamp:
„Bist du jetzt jeden Tag in der Zeitung?“ 28

INternational

Abiturientin lindert Not
auf den Philippinen 34

INKlein

Bunte Seiten für Pänz:
Von Römern, Rittern und Rennfahrern 36

Sudoku-Gewinnspiel
mit Mani Muthase 39

■ lifestyle

INspiziert

DIY: Frühblüher in Wachs 43

INmode

Nachhaltig, fair und perfekt gestylt 44

INbewegung

Fitness-Onlinekurse und
Bewegungs- und Trainingstherapie 46

INpuncto Gesundheit

Allergien: Toleranz beginnt im Darm 48

INsicht

Termine für den Winter 51

Adressen 55



2goldfisch . Werbeagentur & Verlag . Christian-Gau-Straße 17 . 50933 Köln . 992000-10 . info@2goldfisch.de . www.2goldfisch.de . Herausgeber: Ralf Martens (rm)

Red. Mitarbeit: Henry Buschle (hb) www.liebedeinewelt.de . Thomas Dahl (td) – freier Journalist und Autor . www.wortall.de . Eva Landefeld (el) . Dorothee Mennicken (dm) . www.klartextkoeln.de

Anika Pöhner (ap) . Hanka Meves-Fricke (hmf) . www.drei-txt.de . Beate Zimmermann (bz) . Layout: Sabine Brand . typeXpress . Ralf Martens . 2goldfisch

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

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

INsülz-Abonnement: per Post am Erscheinungstag . Bezugspreis: 3,20 Euro je Heft inklusive Versand . INsülz & klettenberg erscheint viermal im Jahr mit einer Auflage von je 8.000 Exemplaren und

digital für Smartphone und Tablet . Alle Angaben wurden sorgfältig recherchiert und zusammengestellt . Für die Richtigkeit des Inhalts sowie für zwischenzeitliche Änderungen übernimmt die Redaktion jedoch keinerlei Haftung . Alle Rechte vorbehalten . Nachdruck nur mit Genehmigung . Es gelten die Mediadaten 2021 . Für unverlangt eingesandte Texte und Fotos übernehmen wir keine Haftung . Gerichtsstandort: Köln .



„Ein Jahrhundertprojekt, das die Stadt nachhaltig verändern wird.“

Bei der Parkstadt Süd werden erste Entwicklungen sichtbar

von Dorothee Mennicken



Von Sülz bis an den Rhein im Süden Kölns durchs Grüne spazieren – ein Traum, der durch die Parkstadt Süd, einem der größten Stadtentwicklungsprojekte Deutschlands, wahr werden wird. Auch wenn es noch dauert, erstes Anzeichen ist die Entfernung des Bauzauns rund um das Historische Archiv, das in die noch anzulegenden Grünanlagen an der Ecke Luxemburger Straße/Eifelwall eingebettet wird. Das große Ziel dahinter ist es, den Inneren Grüngürtel, der bisher mit den Uniwiesen an der Luxemburger Straße endet, bis zum Rhein fortzuführen, sowie die Entwicklung eines neuen Stadtviertels an seinen Rändern.

Foto: Aerophoto





Foto: Nonnenmacher

Der Blick heute: von den Uniwiesen zum neuen Historischen Archiv

Nach 100 Jahren wird der Innere Grüngürtel vollendet

Der Innere Grüngürtel entstand in den 1920er-Jahren und ist heute sieben Kilometer lang. Er sollte von Rheinufer zu Rheinufer führen, quer durch die linksrheinische Stadt, so hatte Konrad Adenauer, damals Oberbürgermeister von Köln, dies vorgesehen. Doch die Industrialisierung war schon so weit fortgeschritten, dass sich diese Planung bisher nicht umsetzen ließ. Seit 2015 verfolgt die

Stadt Köln nun die Fortführung dieses grünen Bands in der Stadt im Zusammenhang mit dem Aufbau eines neuen Stadtviertels, das die südliche Innenstadt mit den angrenzenden Stadtvierteln Bayenthal, Raderberg, Zollstock und Sülz verbinden und ergänzen soll. Der Innere Grüngürtel ist das Rückgrat der gesamten Planung, die ein Gebiet so groß wie 161 Fußballfelder umfasst.

Erste sichtbare Zeichen im Süden und Norden der geplanten Parkstadt Süd

Zentrum wird ein Marktquartier rund um die historische Großmarkthalle, die umgenutzt wird. Köln gewinnt dadurch weitere Grünlagen von 35 Hektar und viel Platz für neue Wohnungen. Neben neuen Arbeitsplätzen werden in der Parkstadt Süd eine moderne Infrastruktur mit Kindertagesstätten, Schulen und Einrichtungen zur Nahversorgung entstehen. Außerdem sollen sich kleine Gewerbebetriebe und Kreativwirtschaft (z. B. Design- und Werbeagenturen, Spieleentwickler, Medienschaffende, Architekten, Künstlerinnen und Künstler) ansiedeln.

Um möglichst viel über die Wünsche der Bürgerinnen und Bürger zu erfahren, wurde ein Bürgerbeteiligungsverfahren durchgeführt. Seine Ideen zur Schaffung einer ausgewogenen Nutzungsmi-

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

IMMOBILIEN

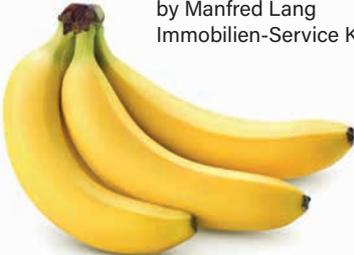
Entweder selber verkaufen.



Oder Sie beauftragen die

AGENTUR
Fürst von Bismarck®

by Manfred Lang
Immobilien-Service Köln



Tel. 0221 / 16836017

KLARTEXT
treffend · klar · überzeugend · 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

Viel Grün und ein lebendiges neues Stadtviertel: Das ist die Vision der Integrierten Planung der Stadt Köln.

Visualisierung: O & O Baukunst

schung sowie vielfältiger sozialer und kultureller Angebote flossen nach Aussage der Stadt Köln ebenso in die 2019 verabschiedete Integrierte Planung ein wie die Ergebnisse des Kooperativen Verfahrens und von Gutachten zu Mobilität und Klima. Zurzeit wird an beiden Enden der zukünftigen Parkstadt Süd gearbeitet: im Süden in Raderberg und im Norden rund um das Historische Archiv. Dass alles noch etwas dauert, sieht man daran, dass der Nutzungsvertrag für das Autonome Zentrum erst kürzlich um zwei Jahre verlängert wurde. Doch es lohnt sich schon bald, mal wieder diese Ecke unseres Stadtteils zu besuchen, um die Veränderungen mitzuerfolgen.

Interview mit Markus Greitemann

Zu diesem Großprojekt der Stadtentwicklung konnte INsülz mit Markus Greitemann, Dezernent für Stadtentwicklung, Planen, Bauen und Wirtschaft der Stadt Köln und damit für die Parkstadt Süd verantwortlich, sprechen. Der 60-Jährige wohnt selbst seit 2016 in der Südstadt.

Herr Greitemann, immer wieder hat man von den Plänen für die Parkstadt Süd gehört und gelesen – das ist ja eine Mammutaufgabe. Wie würden Sie das Projekt als Ganzes kurz beschreiben?

Die Parkstadt Süd ist eines der größten städtebaulichen Entwicklungsprojekte nicht nur Kölns, sondern ganz Deutschlands, wenn man den Grünzug dazurechnet. Es umfasst eine Fläche von 115 Hektar, und das Wichtigste ist die Vollendung des Inneren Grüngürtels und die Entwicklung eines gemischten Stadtquartiers. Etwa 3.000 Wohnungen und etwa 4.000 Arbeitsplätze werden hier entstehen und dazu wird eine Infrastruktur nach den modernen Erkenntnissen der Stadtentwicklung und Stadtplanung. Es soll hochdurchmischt sein, sowohl sozial, von der Altersstruktur her als auch von der Nutzung.



Foto: Moritz Gröne

Noch herrscht hier reger Großmarktbetrieb: In einigen Jahren soll die historische Markthalle das kulturelle Zentrum des neuen Stadtviertels werden.

>>

**Markus Greitemann,
Dezernent für
Stadtentwicklung,
Planen, Bauen
und Wirtschaft
der Stadt Köln**



Foto: Andreas Dobsiaff

Um die ehemalige Markthalle herum ist ein kleines Zentrum vorgesehen, beispielsweise mit Geschäften zur Nahversorgung, Galerien, kulturellen Einrichtungen und kreativen Läden. Außerdem sind drei Schulen geplant (eine Gesamtschule und zwei Grundschulen), die nicht nur den Bedarf der Parkstadt Süd, sondern auch der benachbarten Viertel mit abdecken können. Verkehrstechnisch ist auf lange Sicht eine Stadtbahntrasse beabsichtigt – solange diese noch nicht gebaut ist, wird es ein Angebot des öffentlichen Nahverkehrs durch Buslinien geben. Außerdem wird natürlich der zunehmende Fahrradverkehr berücksichtigt.

Was passiert zurzeit konkret?

Aktuell läuft jetzt die Entwurfs- und Ausführungsplanung des Inneren Grüngürtels – darauf liegt gerade unser Hauptaugenmerk. Dafür sind die ersten Starterprojekte in Vorbereitung. So werden seit September 2020 auf dem Gelände des ehemaligen Güterbahnhofs Bonntor an der Bonner Straße große Hallen abgerissen, um Platz für die Verlängerung des Inneren Grüngürtels zu schaffen. In diesem Bereich werden bis zur Umsetzung des Inneren Grüngürtels die Pionierprojekte „Pionierpark“ und „Pionierpfad“ zwischen Vorgebirgsstraße und Markthalle entstehen.

Zusätzlich entsteht ein Pilotprojekt an der Sechtemer Straße und somit ein erster Block der Parkstadt Süd. Hier werden durch die GAG etwa 200 Wohneinheiten realisiert, das Projekt wird in etwa zwei Jahren sichtbar sein.

Ein Stadtteilbüro ist ebenfalls schon aktiv für den Bereich – dort haben im letzten Jahr, wenn Corona es zugelassen hat, schon Bürgersprechstunden stattgefunden.

Als Sülz-Klettenberger Stadtteilmagazin interessiert uns natürlich besonders der Teil, der an die Luxemburger Straße grenzt. Dort können wir langsam das neue Historische Archiv bewundern, das integraler Bestandteil dieses Endes der Parkstadt Süd werden soll. Wie geht es jetzt hier weiter?

Man kann sagen, das ist das andere Ende, an dem wir starten. Zunächst ist es so, dass sich in der gesamten Umgebung noch einiges ändern wird, weil das Justizzentrum noch neue hohe Gebäude bekommt, die das Land bauen wird. Dafür müssen auch Pläne und Entwürfe noch angepasst werden. Doch der Grüngürtel wird sich vollständig durchziehen von den Wiesen an der Universität über die Luxemburger Straße an der Markthalle vorbei durch Raderberg bis zum Rhein.

Bald sichtbar für Sülzer und Klettenberger Bürgerinnen und Bürger wird die Freiraumgestaltung im direkten Umfeld des Historischen Archivs. Sie wird als Nächstes in Angriff genommen. Dann geht es Stück für Stück weiter. Ich habe die Hoffnung, dass wir in den nächsten Jahren die Fortführung des Inneren Grüngürtels von der Luxemburger Straße bis zum Rhein vollendet haben werden.

Es gibt eine schöne Visualisierung des mit dem 1. Preis prämierten Büros Förder Landschaftsarchitekten der geplanten Flächen rund um das Historische Archiv. Welche konkreten Auswirkungen sehen Sie für die Sülzer und Klettenberger Einwohnerinnen und Einwohner?

Sie werden in einigen Jahren zwischen Justizzentrum und Historischem Archiv eine neue Parklandschaft vorfinden, die bis in den Süden der Stadt fortgeführt wird. Diese Vollendung des Inneren Grüngürtels nach 100 Jahren hat eine große Bedeutung für den ganzen linksrheinischen Stadtbezirk. Er bedeutet auch für Sülz und



Visualisierung:
Förder Landschaftsarchitekten

Klettenberg eine signifikante Verbesserung des Stadtklimas, denn es werden große Flächen entsiegelt und begrünt. Das ist ökologisch ausgesprochen wichtig. Doch die Parklandschaft muss man sich nachhaltig vorstellen, nicht nur frisch gemähte grüne Wiese soll dort sein, sondern auch Anpflanzungen, die der ökologischen Diversität dienen. Meine Vorstellung davon ist, dass wir den Park naturnah anlegen – ich hätte zum Beispiel auch gern Apfelbäume dort stehen –, also dass wir eine erfahrbare, erlebbare und essbare Parkstadt Süd gestalten können.

Das hört sich so an, als würde Ihnen viel an der Verwirklichung dieser Ziele liegen?

Mir liegt da eine Menge dran. Die Parkstadt Süd ist ein Jahrhundertwerk, das die Stadt Köln nachhaltig verändern wird. Wenn ich in meiner Amtszeit daran mitwirken kann, die wichtigsten Bausteine umzusetzen – dann ist das ein grandioser Auftrag, den ich sehr respektvoll und demütig betrachte.

Vielen Dank für diese Auskünfte, Herr Greitemann. ■ dm

Die von den Förder Landschaftsarchitekten vorgelegte Planung für die Umgebung des Historischen Archivs gibt einen ungefähren Eindruck, wie es in einigen Jahren aussehen könnte, auch wenn sich noch einiges während der Realisierung verändern wird.



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

Das Veedel im Wandel

Eine ganz persönliche Zeitreise durch Sülz

Seit ihrer Geburt im Jahr 1953 lebt Renate Fleischhauer in ein und derselben Wohnung auf der Zülpicher Straße. Doch lange bevor sie das Licht der Welt erblickt, entscheidet sich ihre Familie für ein Leben im Viertel. Auf fast 100 Jahre Sülzer Veedels- und Familiengeschichte kann Renate zurückschauen. Die Kölnerin nimmt uns mit auf eine ganz persönliche Zeitreise durch Sülz.

In dem Karree zwischen Zülpicher, Sülzburg-, Berrenrather Straße und Weyertal haben in den letzten 70 Jahren Läden eröffnet und wieder geschlossen, sind Menschen zugezogen und wieder gegangen. Renate ist geblieben. Den Wandel im Veedel konnte sie verfolgen wie niemand anderes in der näheren Umgebung ihres Wohnhauses. Doch sie erinnert sich auch an Erzählungen ihrer Eltern, die bereits lange vor ihrer Geburt im Viertel gelebt haben.

Zerstörung und Widerstand

Damals, in den 1920er- und 1930er-Jahren, ist Sülz noch ein Arbeiterviertel mit zahlreichen Fabriken. Durch die nach dem Ersten Weltkrieg gegründeten Wohnungsbaugenossenschaften entstehen ganze Straßenzüge mit mehrgeschossigen Wohnbauten. So arbeiten und wohnen die Menschen in Sülz. Läden für den täglichen Bedarf, Schulen und Kirchen sind ausreichend vorhanden.

Um 1930: Das Eckhaus auf der Zülpicher Straße 330 in Blickrichtung Sülzburgstraße vor der Zerstörung durch den Bombenangriff. Drei Häuser weiter rechts ...



Foto: Hoffmann

„Mein Vater ist Anfang der 1920er-Jahre als Elektroingenieur zur Firma Siemens nach Köln gekommen. 1925 bezog er mit seiner ersten Frau eine Fünf-Zimmer-Wohnung der Wohnungsbaugenossenschaft auf der Zülpicher Straße, Ecke Heimbacher Straße. Ebenfalls in dieses Haus zog 1938 die Familie meiner Mutter“, erzählt Renate. Ein Jahr später beginnt der Zweite Weltkrieg.

In der Palanter- und Ägidiusstraße leben viele Kommunisten. Sie sollen sich mutig dem Hitler-Regime widersetzen und bei Nazi-Aufmärschen Wasser aus dem Fenster geschüttet haben.

„Mein Großvater mütterlicherseits wollte nicht, dass seine Kinder in die Hitlerjugend oder in den Bund Deutscher Mädel eintreten. Deshalb stand in den 1940er-Jahren eines Tages die Kriminalpolizei vor der Tür“, erinnert sich Renate, die acht Jahre nach Kriegsende geboren ist, an Erzählungen ihrer Mutter.

... wohnte die Familie ab 1945. Renate Fleischhauer kam 1953 zur Welt und lebt auch heute noch dort.



Foto: Hoffmann

Weiter berichtet die Mutter von verheerenden Bombenangriffen: Wie sie raus aus dem in der Rupprechtstraße gelegenen Luftschutzbunker durch die brennenden Straßen zurück zum Haus liefen. Immer in banger Erwartung, was sich ihnen darbieten würde.

Im Herbst 1944 wird das Wohnhaus der Eltern von einer Bombe getroffen und brennt bis auf die Grundmauern aus. „Mein Vater ist noch in das brennende Haus gelaufen und hat versucht zu retten, was zu retten ist. Der Rückweg war schnell versperrt, und er musste über das Dach in das Nachbarhaus klettern. Er ist unbeschadet aus der Sache herausgekommen, hat aber sein ganzes Hab und Gut dort verloren. Die Ruine des Hauses stand noch bis Ende der 1950er-Jahre. Ich habe sie als Kind gekannt“, erzählt Renate.

1945 wird der Familie ihres Vaters eine neue Genossenschaftswohnung zugewiesen. Das durch den Krieg stark beschädigte Haus liegt ebenfalls auf der Zülpicher Straße, nicht weit von dem ehemaligen Elternhaus entfernt.

Kindheit in einem autarken Kosmos

In den 1950er-Jahren werden nach und nach zerstörte Häuser wiederaufgebaut, Baulücken geschlossen und Freiflächen erschlossen. Die Kriegsspuren bleiben dennoch sichtbar. 1950 heiratet Renates mittlerweile verwitweter Vater ihre Mutter, und drei Jahre später kommt Renate auf die Welt: „In meiner Kindheit war Sülz ein autarker Kosmos, sozusagen von der Wiege (Apotheke, Drogerie) bis zur Bahre (Bestattungsinstitute). Zahlreiche inhabergeführte Einzelhandelsgeschäfte säumten die Hauptstraßenzüge Zülpicher Straße, Sülzburgstraße und Berrenrather Straße. Das Angebot beinhaltete Lebensmittel, Konfektion, Haushaltwaren, Spielwaren, Fotobedarf, Porzellan, Bettwaren, Möbel, Schmuck und Handwerksbedarf. Im Veedel gab es viele Bäckereien. In jenen Familienbetrieben stand der Mann hinten in der Backstube, während die Frau vorn im Laden die Backwaren verkaufte. Bis in die 1970er-Jahre wurden morgens die Frühstücksbrötchen an die Kunden

Das Wohnhaus der Eltern brannte im Herbst 1944 bis auf die Grundmauern nieder.



ausgeliefert, dies oblag vielfach dem Familiennachwuchs“, schaut Renate in der Zeit zurück.

Schräg gegenüber ihrem Wohnhaus gibt es in den 1950er-Jahren noch ein Milch-Eier-Käse-Geschäft. Mit bereits fünf Jahren darf Renate auf ihrer Straßenseite bis zu dem gegenüberliegenden Laden laufen: „Dann habe ich den Ladenbesitzer ‚Onkel Ollig‘ gerufen. Er kam raus, begleitete mich auf die andere Straßenseite und brachte mich nach dem Einkauf wohlbehalten zurück!“, erzählt die Kölnerin.

Wie heutzutage findet auch in den 1950er-Jahren zweimal wöchentlich der Wochenmarkt auf dem Auerbachplatz statt. Auf dem damals noch reinen Lebensmittelmarkt preisen die Bauern aus dem Vorgebirge und der Voreifel oft noch aus Weidenkörben und Kisten ihre Eigenerzeugnisse an. „Einer der Höhepunkte des Sülzer Lebens war das am letzten Juniwochenende stattfindende Schützenfest der Sankt Hubertus Schützenbruderschaft Köln Sülz-Klettenberg, welches sich ebenfalls auf dem Auerbachplatz ereignete. Ein weiterer Höhepunkt war und ist der Karnevalsdienstag stattfindende Dienstagszug. Früher fuhren noch die Mottowagen des Rosenmontagszuges in den Vorortzügen mit“, erzählt Renate.

Im damaligen Veedel existieren zahlreiche Kneipen, vielfach in Eckhäusern, wo sich die Ansässigen in geselliger Runde treffen oder an der Theke ihre Verzällcher halten.

Da die meisten Menschen noch keinen Fernseher besitzen, boomen die Kinos. Allein drei davon befinden sich im Viertel: das Sülzburgkino in der Sülzburgstraße, das Roland Kino auf der Berrenrather Straße und das bis heute bestehende Weissshaus Kino. „Einmal im Monat fanden auch Filmvorführungen im Jugendheim von St. Karl Borromäus statt, für 50 Pfennig konnten wir Kinder um 16 Uhr einen Kinderfilm schauen“, erinnert sich Renate.

Wie heute gibt es im Sülz der 1950er-Jahre viele Kinder, allerdings wesentlich weniger Autos. Der Nachwuchs kann sorgen- und autofrei auf den Straßen spielen: „Wir veranstalteten Wettrennen um den Block! Auf der Sülzburgstraße befand sich ein unbebautes Grundstück mit zugehörigem verwildertem Garten. Dort bauten

Nach Kriegsende bezog die Familie von Renates Vater eine teilzerstörte Wohnung in unmittelbarer Nachbarschaft zur ursprünglichen Wohnung.





1961: An der durch Sülz führenden Fronleichnamsprozession nahm die gesamte Schule klassenweise teil: Palanterstraße in Blickrichtung Ägidiusstraße (Laterne hinten links), Pfarrgarten von St. Karl Borromäus (Baum hinten rechts).

wir Buden und gruben Höhlen aus. In den früher noch schneereichen Wintern konnten wir im Beethovenpark rodeln. Im Decksteiner Weiher, von uns ‚Lido‘ genannt, ging man im Sommer schwimmen!“

Vier Jahre besucht Renate die katholische Volksschule auf der Redwitzstraße, welche heute eine Förderschule ist. Streng katholisch werden die Mädchen und Jungen getrennt: Getrennte Eingangsbereiche, Pausenhöfe und Unterrichtszeiten. Zu Beginn des Unterrichtes wird gebetet oder gesungen und einmal wöchentlich die Schulmesse besucht. An der durch Sülz führenden, jährlichen Fronleichnamsprozession nimmt die gesamte Schule klassenweise teil.

Die Zusammensetzung der Schulklassen spiegelt das soziale Gefüge des Viertels. Renate erläutert: „Nach dem damaligen pädagogischen Konzept wurden lernschwache Schüler in die hinteren Reihen der Klasse gesetzt, wo sie keine besondere Förderung erfahren. Zweimaliges Sitzenbleiben bedingte die Versetzung in die angrenzende ‚Hilfsschule‘. Da viele im 19. Jahrhundert errichteten Arbeiterwohnhäuser über keine wohnungsgebundenen Nasszellen, sondern lediglich über gemeinschaftlich genutzte Toiletten im Treppenhaus verfügten, fand einmal in der Woche ein klassenweises Duschen in der Schule statt.“

Bewegung und Jugend im Veedel

Ende der 1950er- und Anfang der 1960er-Jahre ändert sich einiges im Viertel. Mit Kaiser's Kaffee und Stüssgen eröffnen die ersten Supermärkte, die ersten Geschäftsschließungen lassen nicht lange auf sich warten: „Das Milch-Eier-Käse-Lädchen schloss, Obstgeschäfte, Drogerien, Bäckereien stellten den Geschäftsbetrieb mangels Nachfolger oder auch mangels Nachfrage ein. Der ehemals quirlige Geschäftsbereich in der Sülzburgstraße zwischen Zülpicher Straße und Berrenrather Straße verödete. Sülzburg- und Roland Kino mussten Neubauten weichen“, schildert die Sülzerin.

Auch die Bevölkerungsstruktur unterliegt einem langsamen, aber spürbaren Wandel. Während alteingesessene Veedelsbewohner versterben oder komfortablen Wohnraum in anderen Vierteln suchen, entdecken Studenten und Künstler die Vorzüge des Viertels. Die damals noch erschwinglichen Altbauten werden in Studenten-WGs umfunktioniert, und Künstler nutzen leer stehende Gewerbeeinheiten als Atelier.

Ab Mitte der 1960er-Jahre besucht Renate die Hildegard-von-Bingen-Schule, seinerzeit noch ein reines Mädchengymnasium, unter der Leitung einer strengen, altgedienten Schulleiterin. Ende der 1960er-Jahre macht sich auch dort der gesellschaftliche Wandel bemerkbar. Während man bisher nur in Rock oder Kleid erscheinen durfte, ist nun das Tragen von Hosen erlaubt. Die Jeans- und Turnschuh-Zeit beginnt und mit ihr die Phase, in der die Jugend in dem nach wie vor linksorientierten Viertel beginnt, einiges zu hinterfragen. Ob es um die Preiserhöhungen der KVB oder die Notstandsgesetze geht, Renate nimmt an vielen Demonstrationen teil.

Mit Willy Brandt hat die Sozialdemokratie ihren Aufschwung. Bei der siebten deutschen Bundestagswahl im Jahr 1972 meldet sich die mittlerweile 19-Jährige freiwillig als Wahlhelferin.

Auf der Zülpicher Straße eröffnen die ersten beiden antiautoritären Kinderläden, sie überdauerten allerdings nur ein bis zwei Jahre. Auch die Sülzer Geschäftswelt verändert sich Anfang der 1970er-



1958: Einer der Höhepunkte des Sülzer Lebens war das am letzten Juniwochenende stattfindende Schützenfest der Sankt Hubertus Schützenbruderschaft Köln Sülz-Klettenberg auf dem Auerbachplatz und der damit verbundenen Kirmes.



1961: Ein weiterer Höhepunkt war und ist der Karnevalsdienstagszug, bei dem damals noch die Mottowagen des Rosenmontagszuges mitfuhren: Zülpicher Straße, Ecke Sülzburgstraße, Blickrichtung Speestraße.

Jahre erneut. „Das Viertel wurde nicht nur bunter, sondern auch internationaler. Die neuen Mitbürger ausländischer Herkunft eröffneten unter anderem Lebensmittelgeschäfte, Schneidereien, Eisdielen und Imbisse“, berichtet die Sülzerin.

Auch die Optik des gewachsenen Veedels wandelt sich. Eine gravierende Änderung im Erscheinungsbild sind das 1973 fertiggestellte, 45-stöckige Unicenter und das gegenüberliegende, in den 1980er-Jahren erbaute Justizzentrum.

1973 absolviert Renate ihr Abitur und studiert im Anschluss Vermessungstechnik. Sie arbeitet die nachfolgenden 40 Jahre in Lindenthal, nicht allzu weit entfernt von ihrer Wohnung auf der Zülpicher Straße.

Viel Veränderung und ein Hauch von damals

In den letzten Jahrzehnten wird in Sülz zunehmend in neuen und durch Modernisierung auch in alten Wohnraum investiert. Diese Maßnahmen sprechen ein junges und finanzstarkes Klientel an. Das Viertel ist inzwischen wieder kinderreicher geworden, aber auch der Verkehr hat merklich zugenommen. In dem ehemaligen Arbeiterviertel vollzieht sich ein Strukturwandel. Die heute 68-jährige Renate befürchtet, dass das kölsche Flair peu à peu schwinden könnte.

Mit Sorgen beschreibt sie die Entwicklung des zunehmenden Lieferverkehrs, der die online bestellten Waren ausfährt, als „Totengräber des örtlichen Handels“! Hoffnung machen ihr dagegen Geschäfte in der Lebensmittelbranche wie Bäckereien und Metzgereien, die in den letzten Jahren wieder teils neu gegründet und inhabergeführt das Einerlei von Discountern, Supermärkten und Bäckereiketten durchbrechen.

Auch die vielen netten kleinen Cafés und Bistros, die der Zülpicher Straße gegenwärtig einen besonderen Charme verleihen, erfreuen die Sülzerin: „Sie stoppen den in den letzten drei Jahrzehnten kontinuierlichen Niedergang der Zülpicher Straße und bereichern das Straßenbild.“



Die kleine Renate mit ihren Eltern an einem heißen Sommertag beim Sonntagsspaziergang im Beethovenpark.

Ihr ganzes Leben hat Renate in ein und demselben Haus gewohnt und hofft, noch recht lange in ihrer Wohnung leben zu können. Denn auch wenn sich seit ihrer Kindheit viel im Veedel verändert hat: Es ist und bleibt ihr Zuhause! ■ ap



Herzlichen Dank, liebe Frau Fleischhauer, für die spannenden Geschichten aus dem Veedel und die wunderbaren Einblicke in Ihr privates Familienalbum.



seit  1886

DEUTSCH BESTATTUNGEN

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

WENN DER MENSCH
DEN MENSCHEN BRAUCHT.




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



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

**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



**Kölner
Hausmeisterdienst**
... die Marke mit dem Kehrmännchen.



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



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

Früher und heute: Wie sich Bestattungen verändert haben

Wenn **Irmgard Ahlbach** von **Bestattungen Deutsch** sich an ihren Start im Unternehmen ihrer Schwägerin 1990 erinnert, dann stellt sie fest: „Früher war vieles weniger aufwendig, weil Bestattungen standardisierter waren. Es gab Bestattungen erster, zweiter und dritter Klasse, die durch die Anzahl der Kerzen definiert wurden. Heute sind die Anforderungen viel individueller.“



Noch früher unterschieden sich die Bräuche erheblich von heutigen Gepflogenheiten. So zeigt ein Bild aus den Archiven des Bestattungsunternehmens eine Aufbahrung vor einer Haustür. Bis in die 1960er-Jahre war das durchaus üblich, sofern Platz war. „Von dort zogen dann die Trauernden mit dem Sarg zum Friedhof“, erläutert Irmgard Ahlbach. Als Transportgefährt wurde vom Schwiegervater Georg Ahlbach ein Borgward Goliath eingesetzt, ein Dreirad, das auch schon einmal umkippte, wenn es voll beladen war, siehe zweites Bild.

auf einem bestimmten Friedhof beigesetzt zu werden. Irmgard Ahlbach stellt außerdem fest: „Heute ist alles nicht mehr so streng. Man kann sich die Dekoration überlegen mit farbigen Tüchern, Blumen und zum Beispiel auch mit einem großen Foto der Verstorbenen, das aufgestellt wird.“ Auch die Traueranzeigen sind viel individueller gestaltet, und die Musik kann nach persönlichem Geschmack ausgesucht werden, da man sie von verschiedenen Tonträgern abspielen kann.

In vielfältiger Weise haben sich die Bestattungsformen bis heute geändert. Eine wichtige Änderung ist die freie Friedhofswahl. Niemand ist mehr verpflichtet,

„Wenn dann am Schluss alle Beteiligten sagen, es war eine runde Feier, und wir fühlen uns getröstet, dann ist das schon sehr befriedigend. So kann man heute den Verstorbenen und ihren Angehörigen häufig viel gerechter werden“, zieht Irmgard Ahlbach eine positive Bilanz dieser Entwicklungen. ■

deutsch.koelner-bestatter.de



Fotos: Archiv Ahlbach

Bis in die 1960er-Jahre war eine Aufbahrung vor der eigenen Haustür durchaus üblich.

Zu voll beladen konnte der dreirädrige Borgward Goliath als Leichenwagen zu einer wackeligen Angelegenheit werden.



Mit Blick auf die nächste Generation

HELMUT
HINZ
GMBH & CO

Vom Ein-Mann-Betrieb zum mittelständischen und etablierten Unternehmen – in 75 Jahren Bestehen hat sich die **Firma Helmut Hinz** weiterentwickelt und spezialisiert. Unverändert liegt dabei der Fokus auf den Kunden, der höchsten Qualitätssicherung und dem engen Zusammenhalt als Familienbetrieb.

Im Jahr 1946 gründete Helmut Hinz das Familienunternehmen in einer Zeit, in der die Grundversorgung der Bevölkerung die vorrangigste und oft existenzielle Aufgabe war. Die Firma Helmut Hinz KG beschäftigte sich zunächst in erster Linie mit dem Bau und der Reparatur von Heizungsanlagen. Im Laufe der Jahre entwickelte sich mit dem größer werdenden Kundenstamm auch die Anzahl der Mitarbeiter stetig weiter. Mitte der 1950er-Jahre erweiterte Firmengründer Helmut Hinz die Ausführungspalette um den Bereich der sanitären Installationen im Neubaubereich.

Ende der 1970er-Jahre verlagerte sich der Arbeitsbereich vom reinen Neubau hin zum Kundendienst mit Reparaturen und Wartungen. Dieser Bereich wurde immer stärker ausgebaut. 1984 firmierte die Helmut Hinz KG zur Helmut Hinz GmbH & Co. um. Die zweite Generation folgte in das Unternehmen: Seit 1990 leitet



Der Rohbau steht - nun geht es an den Innenausbau. Drohnen-Rundflug mit der kostenlosen YONA-App auf Ihrem Smartphone ansehen.



Foto: Archiv Hinz

Ein Hinz-Firmenfahrzeug in den 1960er-Jahren

Dipl.-Ing. Günter Hinz alleinverantwortlich das Unternehmen mit zurzeit circa 65 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

„Wir haben uns in den vergangenen 75 Jahren als Familienbetrieb sehr stark weiterentwickelt“, blickt Günter Hinz zurück. „Jetzt schauen wir in die Zukunft und wie wir unsere Entwicklung weiter vorantreiben können, mit dem Potenzial, neue Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie die dritte Familiengeneration im Unternehmen zu begrüßen.“ Aufgrund dessen entsteht zurzeit unweit des aktuellen Firmenstandorts ein neues Firmengebäude, das das Potenzial hat, in den nächsten Jahren gemeinsam mit der Firma Hinz zu wachsen. „Wir bauen am Neuer Weyerstraßerweg in Köln-Zollstock einen neuen Standort, der sowohl unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern als auch unseren Kundinnen und Kunden neue Möglichkeiten bietet. Beispielsweise durch größere und individuell



Visualisierung des neuen Standortes der Firma Hinz (©Bright Paramters GmbH)

gestaltbare Büroräume sowie die hausinterne Badezimmerausstellung, die viel Inspiration aus allen Gewerken bietet“, erklärt Günter Hinz.

Der neue Firmensitz orientiert sich klar an dem Firmenmotto „Wasser – Wärme – Umwelt“ und wird klimabewusst und energieeffizient gestaltet. Für die Stromerzeugung wird eine eigene Photovoltaikanlage genutzt, die Sonnenenergie umwandelt und so unter anderem die E-Ladestationen mit Strom versorgt. Auch die Heizung und Kühlung des Gebäudes erfolgen klimafreundlich: Eine reversible Wärmepumpe kann die Räumlichkeiten nach Bedarf wärmen oder kühlen. Dieses energieeffiziente Gesamtkonzept sorgt für ein angenehmes Raumklima, unabhängig und flexibel mit der Nutzung natürlicher Ressourcen. Geschäftsführer Günter Hinz erklärt: „Erneuerbare Energien bieten viele Vorteile wie Unabhängigkeit und Energieeffizienz. Wir richten den neuen Standort auf die nächsten

Jahrzehnte aus und wollen als Betrieb mittelfristig klimaneutral werden. Außerdem haben wir räumlich die Möglichkeit, uns unkompliziert zu vergrößern, da zu Beginn erst einmal ein großer Teil des Gebäudes fremdvermietet wird.“

Seit der Gründung 1946 hat sich vieles im Unternehmen geändert. In 75 Jahren wurden neue Sparten etabliert, der Servicegedanke formuliert und gelebt. Der klare Anspruch der Firma Hinz ist es, weiterhin mit einem Höchstmaß an Qualität zu arbeiten und somit absolute Kundenzufriedenheit zu erreichen. „Wir sind mit unserem neuen Firmenstandort bereit, uns weiterzuentwickeln“, fasst Günter Hinz zusammen. „Ich freue mich darauf, gemeinsam mit unserem tollen Team die Zukunft unseres Familienbetriebs weiter zu gestalten.“ ■

www.hinz-koeln.de



Regional. Saisonal. 100 % Bio.



Das Frühjahr bringt neue reichhaltige Auswahl!

Neben frischem Fleisch direkt vom Hof, tollem Brotsortiment, schönen Milchprodukten, Eiern, leckeren Weinen, gibt's jetzt auch wieder erntefrische Vielfalt aus der Region.



Artenvielfalt für Garten und Balkon

Bio-Saatgut, Setzlinge und Pflanzen, die hübsch blühen, Wildbienen erfreuen und deren Früchte toll schmecken – für Dein Zuhause.

Komm vorbei!



Dein Hofladen im Veedel

Regional. Saisonal. 100 % Bio.

Besuche uns:

Weyertal 42 * 50937 Köln
Eingang über Zülpicher Straße
Haltestelle: Weyertal, Linie 9

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag 10.00 - 19.00 Uhr
Samstag 11.00 - 15.00 Uhr

Melde Dich:

kontakt@hofladenimveedel.de
0221 / 32 07 85 12

■ leben INKürze

„Paradiese“

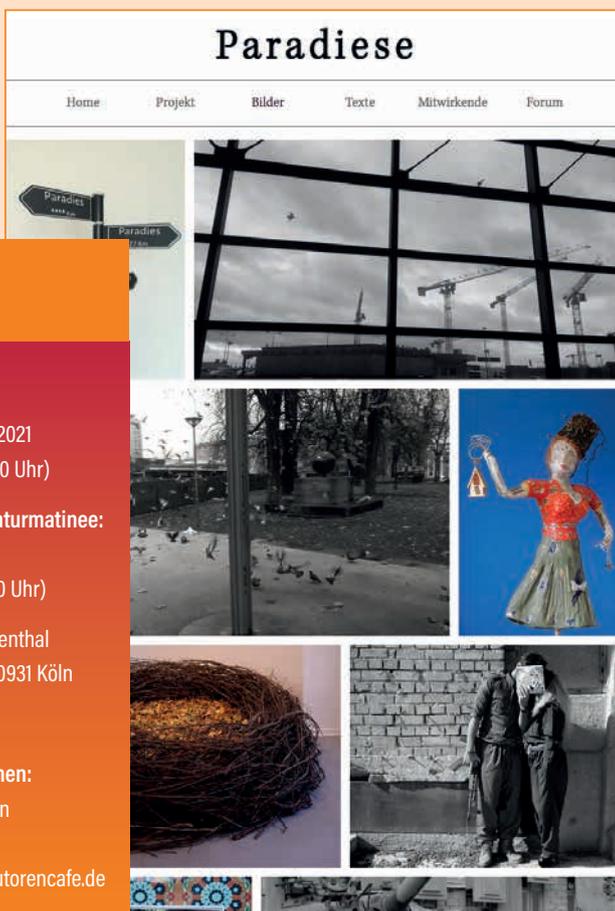
Ein multimediales Kunstprojekt als kultureller Lichtblick

37 bildende Künstlerinnen und Künstler, Autorinnen und Autoren zeigen ihre Paradiese in der Kunsthalle Lindenthal – online ist das Projekt für jeden offen.

Christiane Rath (Kunstverein 68elf e. V. Köln) und **Roberto Di Bella** (Autorencafé fremdwOrte) haben die Kunstschaffenden verschiedenster Herkunft und Genres zu einer Auseinandersetzung mit ihren persönlichen Paradiesvorstellungen inspiriert. Wie sieht das eigene Paradies aus? Ist es ein irdisches oder ein jenseitiges? Vielleicht ein verlorenes? Wie klingt das Wort Paradies für Menschen, die flüchten müssen? Wenn jeder Mensch mit diesem Begriff etwas verbindet, gibt es dann etwas Verbindendes zwischen uns allen?

Zum Ausstellungsprojekt gehört eine Website, in deren Forum Beiträge aus aller Welt eingestellt werden. Ein Katalog mit allen Bildern und Texten der Ausstellung wird zur Eröffnung vorliegen.

Das Projekt PARADIESE setzt als Idee die 2016 gezeigte Ausstellung „My homeland is Art“ fort, die ebenfalls von Christiane Rath konzipiert und mit Roberto Di Bella umgesetzt wurde. 68elf e. V. ist seit über 30 Jahren in Köln als Kunstverein aktiv und bietet unterschiedlichsten Kunstprojekten ein Forum. Das interkulturelle Autorencafé fremdwOrte besteht seit über fünf Jahren und gibt deutschsprachigen und nicht deutschsprachigen Autorinnen und Autoren die Möglichkeit zu Austausch und Vernetzung. ■



■ INFO

„Paradiese“

Vernissage: 11. Juni 2021
(voraussichtlich 19.30 Uhr)

Finissage mit Literaturmatinee:
27. Juni 2021
(voraussichtlich 11.00 Uhr)

Ort: Kunsthalle Lindenthal
Aachener Str. 220, 50931 Köln

Eintritt frei

Weitere Informationen:

www.paradiese.koeln
www.68elf.de
www.fremdworte-autorencafe.de

Paola Longobardi:
„Ich möchte meinen
Schülerinnen und Schülern
nicht nur die Sprache und
Grammatik beibringen,
sondern sie dabei begleiten,
Italien und die Italienerinnen
und Italiener zu verstehen.“



**PAOLA
LONGOBARDI**

Mehr als die italienische Sprache lernen

Als ich mit **Paola Longobardi** spreche, scheint die Sonne im winterlichen Köln. Das bringt italienisches Flair ins Leben, genauso wie ihre Kurse und Workshops für Erwachsene und Kinder. Paola Longobardi ist in Pompei geboren und lebt seit ihrem zehnten Lebensjahr in Deutschland. Seit 18 Jahren arbeitet sie als Übersetzerin und Lehrerin für ihre Muttersprache Italienisch, seit einem Jahr gibt es ihre Sprachschule in der Neuenhöfer Allee 125.

In kleinen Gruppen von bis zu sechs Teilnehmerinnen und Teilnehmern bietet Paola Longobardi ihre Kurse in der Neuenhöfer Allee und – wenn es die Corona-Bestimmungen erfordern – online an. „Wir freuen uns alle schon darauf, wieder in den Unterricht vor Ort zu gehen.“

In den Seminaren sowie in speziellen Workshops spielen italienische Musik, Kunst wie zum Beispiel venezianische Masken oder auch Kochkunst, Espresso oder der „Aperitivo“ eine große Rolle. Wer will, kann mit ihr auch gedanklich auf Reisen gehen: in Workshops über die Orte Amalia, Lucca, Monterchi oder Pompei – eine schöne Vorbereitung auf die Zeit, in der wir hoffentlich wieder unbeschwert reisen können. „Mit meiner Konversationsgruppe sprechen wir zurzeit über das San-Remo-Musikfestival und tauschen uns über musikalische Vorlieben aus. Da kommt jede und jeder zum Sprechen und hat Spaß beim Perfektionieren seiner Italienischkenntnisse.“

Kinderkurse bietet Paola Longobardi sowohl für italienische Muttersprachler an als auch für Kinder, die Interesse an der Sprache haben oder Nachhilfe für ihren schulischen Unterricht benötigen. Jahrelang hat sie den Verein „mehrSprache e. V.“ geleitet. Ihre inzwischen er-

wachsene Tochter hatte dadurch immer den Austausch mit anderen Kindern, die ebenfalls italienisch-deutsch aufwachsen. Und dazu gehören eben nicht nur die Sprachkenntnisse, sondern auch das leichte Kommunizieren über Gesten und das Verstehen der Traditionen und Gewohnheiten in beiden Ländern.

Preise, Konditionen und regelmäßige Kurszeiten finden sich auf ihrer Website, aber natürlich kann jede und jeder bei einer Schnupperstunde (Kosten: 15 Euro) in das italienische Flair eintauchen. Und das ganz egal, ob die Sonne scheint oder ob es regnet. ■

www.paola-longobardi.de



Fotos: Hoffmann

Das Rosengartenteam startet in die neue Saison

ROSEN-
GARTEN-
TEAM

Nachdem im vergangenen Sommer der Bauwagen am Rosengarten im Klettenbergpark vom Dreimol-vun-Hätze-Team rund um Alo Schmitz, Vorsitzender des Familienvereins und Künstler, unter schweißtreibendem Einsatz mit frischen Farben und rosigen Herzen verschönert wurde, startet das Rosengartenteam jetzt im Frühjahr in die neue Saison.



Infos und Anfragen unter:
klaus.hartzheim@web.de
christine.kramer@o2online.de

Ab sofort gilt es wieder, die Beete von Unkraut zu befreien, die Erde aufzulockern, die Ränder zu begradigen und die Pflanzen zu wässern. „Zum Glück gibt es dort mittlerweile einen Wasseranschluss“, betont **Christine Kramer**, die gemeinsam mit **Klaus Hartzheim** für das ehrenamtliche Engagement am Rosengarten verantwortlich zeichnet, und ist froh, dass sie keine vollen Gießkannen mehr hin und her tragen müssen.

Einmal wöchentlich mittwochs von 15 bis 17 Uhr legt hier eine Gruppe von bis zu zwölf Personen Hand an. „Zum

Wässern bei großer Hitze müssen wir manchmal auch öfter ran“, erzählt sie. „Dafür gibt es dann einen Einsatzplan, der diese Aufgabe auf alle Teammitglieder gleichmäßig verteilt.“

Das Rosengartenteam sucht immer wieder zuverlässige Leute, die sich bei dieser körperlichen Arbeit an der frischen Luft für die Pflege dieses Kleingartens einsetzen mögen. Vorkenntnisse sind dafür nicht erforderlich. Der Treffpunkt ist zu den genannten Zeiten am neu gestalteten Bauwagen im Klettenbergpark, Ecke Siebengebirgsallee/Nassestraße. ■

ALLES FRISCH EM VEEDEL!

Bei Werner's Metzgerei auf der Sülzburgstraße erwartet Sie höchster Fleischgenuss.

- über 80 Wurst- und Schinkenspezialitäten
- aus eigener Herstellung bei uns im Siebengebirge
- alles täglich frisch bei uns im Geschäft
- ausgewähltes Premiumfleisch
- direkt von unseren regionalen Partnern aus der Landwirtschaft
- viele spezielle Cuts für Fleischgourmets

WERNERS APP

Mit der App „Werners“ Bonuspunkte sammeln und als Erste von unseren aktuellen Wochenangeboten profitieren.



WERNER'S
METZGER-TRADITION SEIT 1962



Sülzburgstr. 38 · Mo - Fr 08.00 - 19.00 h · Sa 08.00 - 16.00 h



[wernersmetzgereien](https://www.wernersmetzgereien.de)

WWW.WERNERSMETZGEREI.DE



Fotos: Werner's Metzgerei

Besondere Qualität durch gekonntes Handwerk und gute Haltung

Von der Nase bis zur Schwanzspitze nutzt die Regionenküche von **Werner's Metzgerei** das ganze Tier für ihre Rezepte. Ein Prinzip, das für **Inhaber Klaus Werner** ebenso wichtig ist wie eine artgerechte Haltung und eine regionale Herkunft. Sein Betrieb folgt einer langen Handwerkstradition, die vom Vater an den Sohn übergeben wurde. Die Leidenschaft für gutes Fleisch, der Einsatz von Naturgewürzen und handwerkliche Meisterqualität führen dazu, dass Wurst- und Fleischprodukte regelmäßig vom Fleischerverband Nordrhein-Westfalen mit Gold ausgezeichnet werden.

Seit Kurzem gibt es in der Filiale von Werner's Metzgerei auf der Sülzburgstraße das neue Rezeptheft „Werner's Regionenküche“ kostenlos zum Mitnehmen. Die Rezepte hat Klaus Werner mit seinem Team in seiner Manufaktur im Siebengebirge selbst entwickelt. Damit wird das Interesse von Fleischliebhabern auf speziellere Stücke gelenkt, die neben den bekannten Edelteilen besonderen Genuss bieten. Die Rezepte sind schön bebildert und gut erklärt – man muss also weder Meisterköchin noch Meisterkoch sein, um sie zuzubereiten.

Mit „Regionenküche“ ist nicht regionale Küche gemeint, sondern Rezepte, die in bestimmten Regionen in Deutschland, Frankreich und Italien entstanden und dort Tradition sind. Ob Pollo fino, Porchetta oder Kaninchenkeule – alles wird aus feinstem Fleisch im Siebengebirge hergestellt oder vorgefertigt. „Wir haben alle Rezepte getestet“, beschreibt Klaus Werner sein Vorgehen. Die Fleischangebote aus dem Rezeptheft können von Werner's Kunden jeweils bis mittwochs vorbestellt und freitags in der Filiale abgeholt werden.

Ein weiteres Anliegen ist dem Metzgermeister seine neue Schweinefleischmarke PIGFINE. „Ich möchte Schweinefleisch eine neue Bedeutung geben, sein Ruf hat ja gelitten durch die Massentierhaltung. Dem möchte ich unbeschwerten Genuss mit gutem Gewissen entgegensetzen.“ Denn die Tiere kommen vom Hof Wiesmann aus dem südlichen Münsterland, der die strengen Kriterien zur artgerechten Haltung von

Schweinen für Werner's Metzgerei erfüllt. Hier leben die Schweine auf Stroh, haben Auslauf, werden durch selbst erzeugtes Futter ernährt, langsamer gemästet und erhalten garantiert keine Antibiotika. Mit ihrem Trinkwasser erhalten die Tiere auch Brottrunk, ein auch bei Menschen beliebtes Milchsäuregetränk, das die Immunabwehr stärkt.

Sie sind zudem robuster, da sie mit Duroc-Schweinen gekreuzt wurden. So entsteht ein ganz besonderes Schweinefleisch, das in der Sülzer Filiale erhältlich ist. Auch Wurstprodukte werden aus diesem Fleisch hergestellt, so etwa eine hausgemachte Salami.

Werner's Metzgerei ist ein in zweiter Generation geführter Fleischereifachbetrieb mit Sitz in Bad Honnef. Klaus Werner hat den Betrieb 1997 von seinem Vater Peter übernommen. Seit damals ist Werner's Metzgerei in Köln, seit 2017 auch mit einem reichhaltigen Angebot bei uns im Viertel auf der Sülzburgstraße. ■

www.wernersmetzgerei.de



Beschlossene Sache

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



Foto: Nonnenmacher

KIOSK SÜLZBURGSTRASSE

Der seit Jahren geschlossene Kiosk auf der Sülzburgstraße 5-7 soll nach einem Antrag der SPD abgerissen und unter Einbeziehung von Bürgerideen zum Aufenthaltsplatz umgestaltet werden.

RADWEG KERPENER STRASSE

In einem gemeinsamen Ergänzungsantrag zu einer Bürgerpetition beschlossen die Bezirksparlamentarier den Raum Zülpicher Straße/Kerpener Straße/Universitätsstraße zusammen mit den dortigen Anwohnern, der Universität zu Köln und der KVB im Zuge einer Werkstatt neu zu gestalten. Einbezogen in das Projekt ist auch die Prüfung auf Einrichtung eines Zweirichtungsradverkehrs in einem Teilabschnitt der Kerpener Straße zwischen Meister-Ekkehart-Straße und Universitätsstraße.

BAUMPFLANZUNGEN

Einstimmig votierten die Parlamentarier für einen Antrag der Christdemokraten, der die Anpflanzung von Straßenbäumen in der Leichtensterstraße vorsieht.

STRASSENUMBENENNUNG

Im Zuge eines Antrags von Bündnis 90/Die Grünen befürworteten die Mitglieder der Bezirksvertretung eine Umbenennung des „Heinz-Mohnen-Platzes“ in „Platz der Kinderrechte“.

VERNETZUNG

Die Mitglieder der Bezirksvertretung votierten nach einem FDP-Antrag für eine unterstützende Vernetzung der Bürgervereine unter folgendem Link: www.stadt-koeln.de/leben-in-koeln/stadtbezirke/lindenthal/links-ins-bezirksleben

SANIERUNG KRINGSWEG

Einstimmig stimmten die Bezirksvertreterinnen und -vertreter für einen Gemeinschaftsantrag von CDU, Bündnis 90/Die Grünen, SPD, Die Linke und FDP, der eine Sanierung des Kringswegs von der Gleueler Straße bis zum Weyertal vorsieht.

KREISVERKEHR

Nochmalige Bekräftigung erfuhr ein Beschluss aus dem Mai letzten Jahres hinsichtlich der Einrichtung eines Kreisverkehrs im Bereich Berrenrather Straße/Weyertal/Arnulfstraße. Der Gemeinschaftsantrag von CDU, Bündnis 90/Die Grünen, SPD, Die Linke und FDP sieht am Knotenpunkt Berrenrather Straße/Weyertal eine Installation ohne die für Radfahrerinnen und Radfahrer gefährlichen freilaufenden Rechtsabbieger (eigene Abbiegespuren für den motorisierten Verkehr) mit einer Hinweisbeschilderung für Lkw vor.



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

KLIMABEZIRKSORIENTIERTE MITTEL

Die Parlamentarier beschlossen einen Gemeinschaftsantrag von Bündnis 90/Die Grünen und Die Linke, der Gelder für klimaorientierte Aktivitäten aus der Bürgerschaft vorsieht. Das Budget soll sich an den allgemeinen bezirksorientierten Mitteln orientieren, die gemeinnützige Einrichtungen und Institutionen jährlich mit bis zu 150.000 Euro fördern.

ABFALLBEHÄLTER

In einem weiteren Antrag von CDU, Bündnis 90/Die Grünen, SPD, Die Linke und FDP sprachen sich die Lokalpolitikerinnen und -politiker für die Aufstellung zusätzlicher Abfallbehälter auf dem Sülzgürtel aus.



SPRICKS STEUERTIPP

Neues von den haushaltsnahen Dienstleistungen

Die Steuerermäßigung für haushaltsnahe Dienst- und Handwerkerleistungen spielt bei der Einkommensteuererklärung eine bedeutende Rolle. Zu diesem Thema haben die Gerichte im letzten Jahr einige interessante Entscheidungen gefällt.

Grundsätzlich werden Handwerkerleistungen begünstigt, die typischerweise dem Wohnen bzw. Leben im Haushalt dienen. Für das Finanzgericht Thüringen (Az. 1 K 103/20 vom 25.06.2020) gehören dazu aber nicht die Kosten für eine Autoreparatur, weil es sich bei einem Auto um ein Fortbewegungsmittel und nicht um einen Haushaltsgegenstand handelt.

Der Bundesfinanzhof (BFH) hat mittlerweile entschieden, dass nur der Lohnaufwand eines Handwerkers „vor Ort“ und nicht auch die Tätigkeiten in der Werkstatt begünstigt sind (Az. BFH IV R 7/18 vom 13.05.2020). Dieser Punkt hat jahrelang zu erheblichen Diskussionen zwischen den Steuerpflichtigen und dem Finanzamt geführt.

Der Haushalt endet für den BFH erst an der Bordsteinkante und nicht bereits an der Grundstücksgrenze. Deshalb können die Kosten für den Winterdienst auf dem Gehweg geltend gemacht werden, während die Kosten für die Reinigung (Az. BFH VI R 4/18 vom 13.05.2020) oder die Erschließung (Az. BFH VI R 50/17 vom 28.04.2020) einer öffentlichen Straße nicht begünstigt sind.



DIPL.-FINANZWIRT
URSULA SPRICK
STEUERBERATER

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

FAHRRADABSTELLPLÄTZE

Durch die Installation von Haarnadeln (Radstellplätze) soll die Verkehrssituation zwischen Sülzgürtel und Heinz-Mohnen-Platz (zukünftig Platz der Kinderrechte) verbessert werden. Der Antrag stammt von Bündnis 90/Die Grünen.

TEMPO 50 AUF DER INNEREN KANALSTRASSE UND DER UNIVERSITÄTSSTRASSE

Zukünftig soll auf der gesamten Inneren Kanalstraße sowie der Universitätsstraße eine Höchstgeschwindigkeit von 50 km/h gelten. Ein vorheriger Beschluss der Bezirksvertretung Lindenthal mit einem Tempo-30-Lärmschutz in Höhe des Elisabeth-von-Thüringen-Gymnasiums zwischen den Einmündungen Zülpicher Straße und Berrenrather Straße während der Coronapandemie bleibt erhalten.

RAHMENPLANUNGSBEIRAT

Das Parlament sprach sich einstimmig für die Einrichtung eines sogenannten Rahmenplanungsbeirats aus, der eine rein beratende Funktion besitzt. Als Mitglieder wurden Harald Schäfer (Bürgerverein Müngersdorf), Hildegard Jahn-Schnelle, Ilsetraut Popke (IGBB), Arndt Kadelka, Svenja Henning, Robert Ulrich, Maximilian Decker, Matthias Dittmann, die Unternehmensvertreter Ulrich Becher (Wibra), Rolf Sewczyk (Firma Friedrich Wassermann), Albert Schlüpen (Firma Böttcher) sowie die politischen Repräsentanten Stephan Horn, Lara Schneider (beide Bündnis 90/Die Grünen), Barbara Albat und Holger Fiedler (beide SPD) bestimmt. Die CDU reicht ihre Beiratsmitglieder nach.

BEZIRKSORIENTIERTE MITTEL

Der gemeinsame Antrag von Bündnis 90/Die Grünen, CDU und SPD unterstützt 19 Projekte mit insgesamt 41.900 Euro, darunter den Förderverein Kirchenmusik St. Nikolaus und Karl Borromäus e. V. für die Sülzer Abendmusiken in 2020 (2.900 Euro), die Jugendwerkstatt Köln zur Errichtung eines Food-Trucks, um mit Jugendlichen gemeinsam Snacks und Gerichte herzustellen (3.000 Euro), den Kunstverein 68elf e.V. zugunsten des Kunstprojekts „Paradiese“ in der Kunsthalle sowie einen Kulturspaziergang mit verschiedenen Stationen (4.000 Euro), den Förderverein „Erinnerungsorte Kinderheim Köln-Sülz e.V.“ für die Realisierung einer Abschlussdokumentation mit anschließender Vorstellung des Projektes und Buches (2.000 Euro), die GAG Immobilien AG für eine Änderung der Adresstafeln des ehemaligen Heinz-Mohnen-Platz in „Platz der Kinderrechte“ (1.000 Euro).

NEUER BÜRGERAMTSLEITER

Volker Oelrich ist seit dem 15. Dezember 2020 der neue Bürgeramtsleiter für den Bezirk Lindenthal. Oelrich fungiert als Ansprechpartner und Koordinator bei Bürgeranliegen und deren Umsetzungsmöglichkeiten durch die Verwaltung. Die Amtseinführung wurde von zahlreichen Mitgliedern der Bezirksvertretung aufgrund des kurzfristigen Antrags kritisiert. Die Besetzung der Stelle erfolgte durch die Oberbürgermeisterin.



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

*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

Ausbildung für MINT-Macher

Tag der offenen Tür gibt Einblicke in Ausbildungsgänge mit Möglichkeit zum Anschlussstudium

**RHEINISCHE
AKADEMIE
KÖLN**

Viele Schülerinnen und Schüler stehen momentan vor der Entscheidung, ob sie nach ihrer Schulzeit eine Ausbildung oder ein Studium beginnen sollen. Nicht zuletzt sollen damit schließlich auch die beruflichen Weichen von Anfang an möglichst richtig gestellt werden. Damit die „Wahl nicht zur Qual“ wird, berät die **Rheinische Akademie Köln (RAK)** Zehntklässler/-innen, kommende Abiturient/-innen und Eltern zum Ausbildungsstart am 1. September 2021.



Fotos: RAK

Wer für die MINT-Fächer Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik brennt, dem stehen die Türen der RAK in Köln-Ehrenfeld weit offen. An der Höheren Berufsfachschule für Technik der RAK können die folgenden Ausbildungsgänge belegt werden: Biologisch-technischer oder Informationstechnischer Assistent (m/w/d), kurz BTA und ITA genannt. Am Biologisch-technischen Gymnasium (Berufliches Gymnasium) können die BTA-Ausbildung und gleichzeitig das Abitur gemacht werden.

Schulische Ausbildung

Die schulische Erstausbildung stellt eine sehr gute Alternative zur klassischen betrieblichen Ausbildung dar. Vorteil der schulischen Ausbildung ist es, dass man sich komplett auf Unterricht, Prüfungen und Examen konzentrieren kann, da die Zusatzbelastung als Arbeitskraft im Ausbildungsbetrieb entfällt. Um die kompletten beruflichen Qualifikationen zu erlangen, enthält die Ausbildung an der RAK umfangreiche praktische Ausbildungsanteile in Laboratorien und mit vielen digitalen Anwendungen. Ein mehrwöchiges Betriebspraktikum gegen Ende der Ausbildung gewährt nicht nur Einblicke in die zukünftige Berufswelt, sondern es können auch frühzeitig persönliche Kontakte zu möglichen Arbeitgebern geknüpft werden.

Berufsstart oder Anschlussstudium

Mit dem Ausbildungsabschluss haben alle Absolventinnen und Absolventen hervorragende Jobaussichten oder können ein direktes Anschlussstudium, zum Teil mit einer verkürzten Studienzeit, auf dem gleichen Campus an der Rheinischen Fachhochschule Köln (RFH) absolvieren.

Während der BTA-Ausbildung können Module erworben werden, die für ein anschließendes Bachelor-Studium anrechenbar sind – zum Beispiel für „Molekulare Biomedizin (B.Sc.)“ an der RFH oder an einer von vielen anderen Hochschulen in ganz Deutschland.

Infos, Einblicke und Fragen stellen

Der **Tag der offenen Tür** an der Rheinischen Akademie Köln findet **am Samstag, dem 27.03.2021 ab**

10.00 Uhr statt. Er wird vor Ort oder, wenn die aktuell geltenden Corona-Maßnahmen dies nicht gestatten sollten, online durchgeführt. Schülerinnen, Schüler und Eltern können sich dann während einer mehrstündigen Live-Video-Konferenz über die schulischen Ausbildungsgänge zum Technischen Assistenten (m/w/d) und das Berufliche Gymnasium informieren und Fragen stellen. ■



■ INFO

TAG DER OFFENEN TÜR
vor Ort oder digital
im Livestream
am 27. März 2021

Infos und Anmeldung:
www.rak.de

Beratungstelefon und Kontakt:
0221-54687-16
rak@rak.de

Weniger bestellen – mehr vor Ort kaufen!

Andrea Kaltwasser geht mit wachen Augen durch Sülz und Klettenberg. Hier geboren, führt sie gemeinsam mit ihrem Mann Jörg den Meisterbetrieb für **Elektrotechnik Kaltwasser**. Gerade jetzt, findet sie, müssen alle Sülzer und Klettenberger Bürgerinnen und Bürger die Geschäftsleute im Viertel unterstützen.

Frau Kaltwasser, was bewegt Sie in Bezug auf Sülz und Klettenberg in diesen Zeiten?

Ich habe mich im letzten Sommer gefreut, dass trotz Corona neue Geschäfte in Sülz aufgemacht haben. Das hat mich optimistisch gestimmt, dass wir auch weiterhin eine schöne Vielfalt an Angeboten auf der Sülzburgstraße, der Berrenrather Straße, der Luxemburger Straße und der Zülpicher Straße behalten. Doch jetzt mache ich mir schon Sorgen, dass sich durch den zweiten Lockdown viel geändert hat und manche unserer Cafés, kleinen Läden und Restaurants diese schwierige Zeit nicht überleben werden.

Was können die Menschen im Viertel denn Ihrer Meinung nach tun?

Auf jeden Fall, so weit es möglich ist, in die Geschäfte gehen, die Click-and-Collect-Möglichkeiten nutzen, Getränke und Mahlzeiten to go kaufen, um die Inhaberinnen und Inhaber hier vor Ort zu unterstützen.

Außerdem rufe ich die jungen Mütter auf, nicht nur noch online zu bestellen, sondern auch einmal zu schauen, was sie im Viertel besorgen können. Schließlich wollen auch sie – jedenfalls gehe ich davon aus – Sülz und Klettenberg als Stadtteil mit vielfältigem Angebot erhalten. Sonst macht es irgendwann gar keinen Spaß mehr, hier durch die Straßen zu bummeln.

Waren und sind Ihrer Meinung nach denn die Inhaberinnen und Inhaber selbst aktiv genug?

Es gab und gibt auf jeden Fall sehr viele, die sich enorm engagieren. Wenn ich an den Glühweinweg denke – die Initiative fand ich super, und es war sehr schade, dass er verboten wurde. Andere erlebe ich sehr engagiert im Außer-Haus-Verkauf. Sie geben sich große Mühe und lassen sich alles Mögliche einfallen, um diese Zeit durchzustehen. Manche haben auch ihre Online-Aktivitäten verstärkt.

Wie lautet abschließend Ihr Appell?

Ich bitte die Leute hier in der Umgebung, sich bewusst zu machen, was uns verloren geht, wenn wir jetzt nicht gemeinsam denen Mut machen, denen diese Zeit noch mehr abverlangt als uns allen. Wir verlieren mit jedem Café oder Restaurant, das aufgeben muss, einen geselligen Ort, mit jedem kleinen Laden, der schließen muss, an Attraktivität und Lebendigkeit. Das hat Auswirkungen auf die gesamte Atmosphäre hier. Also weniger Couchsurfing und Onlinebestellen, mehr rausgehen und sich umschaun, was hier vor Ort eingekauft und konsumiert werden kann! Aus eigener Erfahrung während der Lockdowns weiß ich, dass da oft mehr möglich ist, als es zunächst scheint. **dm**

TIPP

Notieren Sie sich, wem Sie dieses Jahr was zu welcher Gelegenheit schenken möchten, und gehen Sie **JETZT** zum Window-Shopping! Die Geschäfte brauchen **JETZT** unsere Unterstützung!



Foto: Nonnenmacher



Illustration: Saskia Gaymann



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

K T R N .

KATRIN SCHÄFER
GOLDSCHMIEDEMEISTERIN

**GLAUBE, LIEBE,
HOFFNUNG**

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



Termine nach Vereinbarung

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



**OPTIK
DORN**

Brillen | Kontaktlinsen



i-spax
Puristisch.
Chic.

Optik Dorn

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



KALTWASSER

Elektrotechnik · Meisterbetrieb

- 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

**NEU
im Veedel:**



Gin und Sekt – kreiert in Sülz.
Mit personalisiertem Etikett.
Eine ganz besondere Geschenkidee!

Plan B: Die neue Wein-, Sekt- und Gin-Serie –
es ist immer gut, einen Plan B zu haben!

info@plan-b-koeln.de · www.plan-b-koeln.de

**FAIRE, GRÜNE
NACHHALTIGE
MODE Gr. 34 - 46**



Perlhund

Im Webshop **KAUFEN**
Lieferung per Lastenrad
Im Webshop **BESTELLEN**
Vor Ort bezahlen/abholen
www.perlhund.de @perlhund
Gottesweg 171

colibris
great glasses for small faces



ming brill

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

„Bist du jetzt jeden Tag in der Zeitung?“

INsülz & klettenberg traf sich mit Lindenthals neuer Bezirksbürgermeisterin Cornelia Weitekamp zum Gespräch über die Themen Klima, Verkehr, Wohnen, Einzelhandel und mediale Aufmerksamkeit.

Das Interview führte für die INsülz & klettenberg Thomas Dahl.

**CORNELIA
WEITEKAMP**

INFO

CORNELIA WEITEKAMP

Nach 21 Jahren schied Helga Blömer-Frerker (CDU) im Zuge der letzten Kommunalwahlen aus dem Amt. Ihr folgte Cornelia Weitekamp von Bündnis 90/Die Grünen als neue Bezirksbürgermeisterin. Weitekamp war vorher nie in einem politischen Gremium aktiv. Sie ist in Dortmund aufgewachsen, hat zuletzt als Rechtsanwältin im Bereich Medizin- und Arbeitsrecht gearbeitet und wohnt seit 14 Jahren in Sülz.



Foto: Nonnenmacher

„Der FC soll sich ja ausbreiten, aber nicht an dieser Stelle“

Frau Weitekamp, was war Ihre erste Amtshandlung nach der Konstituierung als Bezirksbürgermeisterin?

Das hat mich schon mal jemand gefragt, und schon da wusste ich es nicht, obwohl es zeitlich näher war. Da ist sehr viel auf mich eingestürzt, zum Beispiel die technischen Dinge und die Auseinandersetzung mit den Fragen der Bürger; aber die erste Amtshandlung war die Übernahme der Sitzungsleitung.

Gab es für Sie eine Initialzündung zur Kandidatur?

Ich habe gern als Rechtsanwältin gearbeitet, aber es war klar, dass irgendwann Schluss damit ist. Ich hatte immer den Wunsch, mich in irgendeiner Form gesellschaftlich zu engagieren. Deswegen habe ich mich bei meiner Partei, den Grünen, umgeschaut. Das hat sich eben so entwickelt, und als es so weit war, wollte ich nicht kneifen.

Sie waren vorher nie in politischen Gremien tätig. Wie haben Sie sich in die neue Tätigkeit eingefunden?

Ich bin nicht von außen gekommen und auf einmal mit den Menschen konfrontiert worden. Die kannte ich vorher schon. Als die Entscheidung anstand, mich um dieses Amt zu bewerben, habe ich mich mit dem Gremium als solches beschäftigt und Kontakt zu den Leuten aufgenommen, die dort bereits in der letzten Legislatur-

periode aktiv waren, außerdem mit dem Ortsverein. Es gab also Personen, mit denen ich mich austauschen konnte, wenn Fragen auftauchten.

Wie bereiten Sie sich auf die monatlichen Sitzungen vor und wie viel Zeit investieren Sie dafür?

Ich bin natürlich nicht in der Lage, mich in alle Themen tiefgründig einzuarbeiten und muss mich auf die Kompetenzen verlassen, die schon da sind. Das mache ich auch, außer sie kommen mir extrem unlogisch vor. Dann schaue ich natürlich genauer hin. Die Arbeitszeiten sind sehr unterschiedlich. Diese Woche habe ich täglich Termine.

Wie reagiert Ihre Familie auf diesen „Ruhestand“?

Meine Familienmitglieder können damit sehr gut umgehen. Die Kinder sind erwachsen und haben ihren eigenen Haushalt, aber sie finden es grundsätzlich toll. Meine Enkelin fragte mich neulich: „Bist du jetzt jeden Tag in der Zeitung?“ Da habe ich ihr gesagt, dass dies nicht der Fall sei.

Was geht in Ihnen vor, wenn die Menschen Sie mit „Frau Bezirksbürgermeisterin“ ansprechen?

Das ist mir bisher noch nicht passiert.

Welche Assoziationen verbinden Sie mit Ihrem Wohnsitz in Sülz?

Ich finde Sülz sehr lebendig. Als ich beschloss, aus Lindenthal fortzuziehen, wollte ich hier in der Ecke bleiben. Es ist sehr angenehm, hier zu leben.

Welche Themen stehen auf Ihrer persönlichen Agenda innerhalb der Legislaturperiode ganz oben?

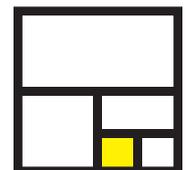
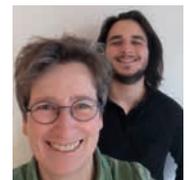
Ich stehe natürlich hinter den Themen, die meine Fraktion bewegen. Das sind Klima, Verkehr, auch in dem Sinne, dass der Fahr-

PHOTOGRAPHIE
NONNENMACHER

Menschen
Industrie
Stills
Landschaften

Telefon +49 221 5506409
nonnenmacher-photographie.de

Goldschmiede TINA THEVES



Zülpicher Str. 315 · 50937 Köln · Tel. 0221 28296-315 · Fax 0221 28296-316 · www.goldschmiede-tina-theves.de

„Wir brauchen bezahlbare Wohnungen“

radverkehr bessere Möglichkeiten bekommt und der öffentliche Nahverkehr ausgebaut wird. Es kann nicht sein, dass Jugendliche mit Wohnsitz in Widdersdorf es abends schwierig haben, nach Hause zu kommen oder dass Schüler auf der Stolberger Straße bei viel Verkehr auf der Straße fahren müssen, weil kein Radweg vorhanden ist. Ich finde auch, dass wir Quartiersgaragen in den dicht besiedelten Stadtteilen brauchen, etwa in Klettenberg, Sülz und zum Teil in Lindenthal. Ich möchte versuchen, einen Anstoß zu geben, dass da etwas passiert. Wir brauchen außerdem bezahlbare Wohnungen. Da stehe ich mit einem großen Discounter in Verbindung, der eventuell seine Parkflächen für den Wohnungsbau zur Verfügung stellt. Diese Gespräche sind allerdings noch im Anfangsstadium. Wir wollen uns zudem verstärkt mit bestehenden Baulücken und dem baumsensiblen Bauen beschäftigen.

Wäre das Instrument der sogenannten „Milieuschutzsatzung“ dafür ein geeignetes Mittel?

Ja, aber das ist letztendlich eine Entscheidung des Rats. Im Moment gibt es dazu keine vertieften Überlegungen.

Die Bezirksvertretung Innenstadt hat sich diesbezüglich für die Anwendung der Satzung im Severinsviertel und im Rathenauviertel ausgesprochen, um die fortschreitende Mieterverdrängung zu unterbinden und dahingehend ein Zeichen zu setzen.

Natürlich kann das von uns auch noch kommen.

Schauen wir konkret auf den Doppelstadtteil. Wie sieht Ihre Leitlinie in Bezug auf die Umgestaltung der Berrenrather Straße und die damit verbundenen Auswirkungen auf den Einzelhandel aus?

Es gab von meiner Seite noch keine Gespräche, aber ich wohne da. Für mich wäre die Sülzburgstraße ein



Wenn Sie nur irgendwie verkaufen wollen, benötigen Sie keinen Makler.

Möchten Sie aber sicher, schnell und zum richtigen Preis verkaufen, dann sollten Sie auf einen lokalen Experten setzen!

Rheingold
IMMOBILIEN GMBH

Ihr vielfach ausgezeichnete(r) Experte aus dem Veedel!



Einfach anrufen oder mailen:

Tel.: 0221 - 99 51 99 01

www.rheingoldimmobilien.de

info@rheingoldimmobilien.de



IHR MAKLER FÜR DEN KÖLNER SÜDWESTEN

größeres Thema als die Berrenrather Straße, deren Umbau beschlossen ist. Natürlich geht es in der Sache grundsätzlich nicht ohne die Einbeziehung der dortigen Geschäftsleute. Das ist vollkommen klar.

Viele Bürgerinnen und Bürger hat im vergangenen Jahr die Zustimmung des Parlaments zu den Ausbauplänen des 1. FC Köln mit neuen Trainingsarealen im Grüngürtel empört. Wird es trotz des Beschlusses darüber noch einmal zu einer Debatte mit Ihnen als Bezirksbürgermeisterin kommen?

Wir sehen uns da im Moment nicht am Zug. Das ist ein juristischer Planungsvorgang. Die betreffende Bürgerinitiative hat gegen den Beschluss Klage beim Oberverwaltungsgericht in Münster eingelegt. Das Gericht muss nun entscheiden. Wir wollten diese Ausweitung der Trainingsanlagen nicht. Das

beschließende Organ ist jedoch der Stadtrat, wir durften lediglich unsere Empfehlung abgeben. Wir sind weiterhin gegen den Ausbau und befinden uns in gutem Kontakt mit der Bürgerinitiative. Der FC soll sich ja ausbreiten, aber nicht an dieser Stelle.

Ein hoher Anteil der Sülz-Klettenberger Bevölkerung setzt sich aus älteren Menschen zusammen. Wie barrierefrei schätzen Sie den Doppelstadtteil ein?

Das ist ein schwieriges Thema. Teilweise ist es das Verhalten der Menschen, dass die Barrierefreiheit zur Makulatur werden lässt. Wer seine Fahrräder und Autos oder Aufsteller vor dem Geschäft so abstellt, das keiner mehr durchkommt, verhindert den Bewegungsfreiraum anderer. Das lässt sich schwer beeinflussen. Wir überlegen, wie in der Franzstraße in Zukunft die Regelungen sein sollen, damit wenigstens ein Bür-



Foto: Nonnenmacher



Herzlich
willkommen
bei uns
in Hürth!

Damit wir uns viel Zeit für Sie und Ihre neue Küche nehmen können – persönlich oder online – vereinbaren Sie am besten einen Termin mit uns.



brune küchen gmbh
Luxemburger Straße 118 **P**
50354 Hürth
(0 22 33) 96 8 96 00
info@brune-kuechen.de
www.brune-kuechen.de



gersteig frei ist. Ähnliche Überlegungen hat es für die Wicherichstraße gegeben. Das ist in der Regel damit verbunden, dass Parkplätze wegfallen und kommt nicht immer gut an. Die Anbindung des ÖPNV mit anderen Gemeinden ist hier sehr wichtig, damit die Leute nicht alle mit dem Auto in die Stadt kommen. Wir möchten außerdem erreichen, dass wir im Bezirk wieder einen eigenen Ordnungsdienst bekommen. Dann können wir mehr Einfluss auf das Verhalten der Menschen nehmen.

Aber Sie haben doch eine gute Ausgangsposition in der Bezirksvertretung.

Ja, ungefähr 40 Prozent der Sitze, aber das reicht nicht, um Beschlüsse allein durchzusetzen. Wir sind auf die Unterstützung anderer Parteien angewiesen.

Was erwarten Sie von der Wiederbelebung des Weißhaus-Schlusses? Gab es Kontakte zum neuen Eigentümer, dem Unternehmer Adam Szpyt?

Bisher gab es noch keine Kontakte. Es wäre natürlich super, wenn es dort einen Zugang für die Bürger gäbe. Das würde mich auch selbst interessieren. Doch dies entscheidet der Besitzer.

Ihre Partei hat sich in der Bezirksvertretung mit Die Linke für spezielle Fördergelder (Klimabezirksorientierte Mittel) zur Stärkung des Klimaschutzes ausgesprochen. Können Sie konkrete Projekte nennen, die in den Genuss der Gelder kommen könnten, und welche Summen werden diesbezüglich pro Jahr zur Verfügung stehen?

Was wir uns wünschen, ist eine Summe, die uns auch schon für die Bezirksorientierten Mittel zur Verfügung steht, also rund 1 Euro pro Einwohner im Bezirk (Stand 31.12.2017: 152.117, Quelle: www.stadt-koeln.de/leben-in-koeln, Anm. d. Verf.). Wir haben noch keine konkreten Adressaten ausgeguckt. Die Idee ist, die Bürger darauf aufmerksam zu machen, dass es so etwas gibt. Das läuft dann ab wie bei der Antragsstellung für die herkömmlichen Bezirksorientierten Mittel. Aber bisher sind die Gelder noch nicht bewilligt.

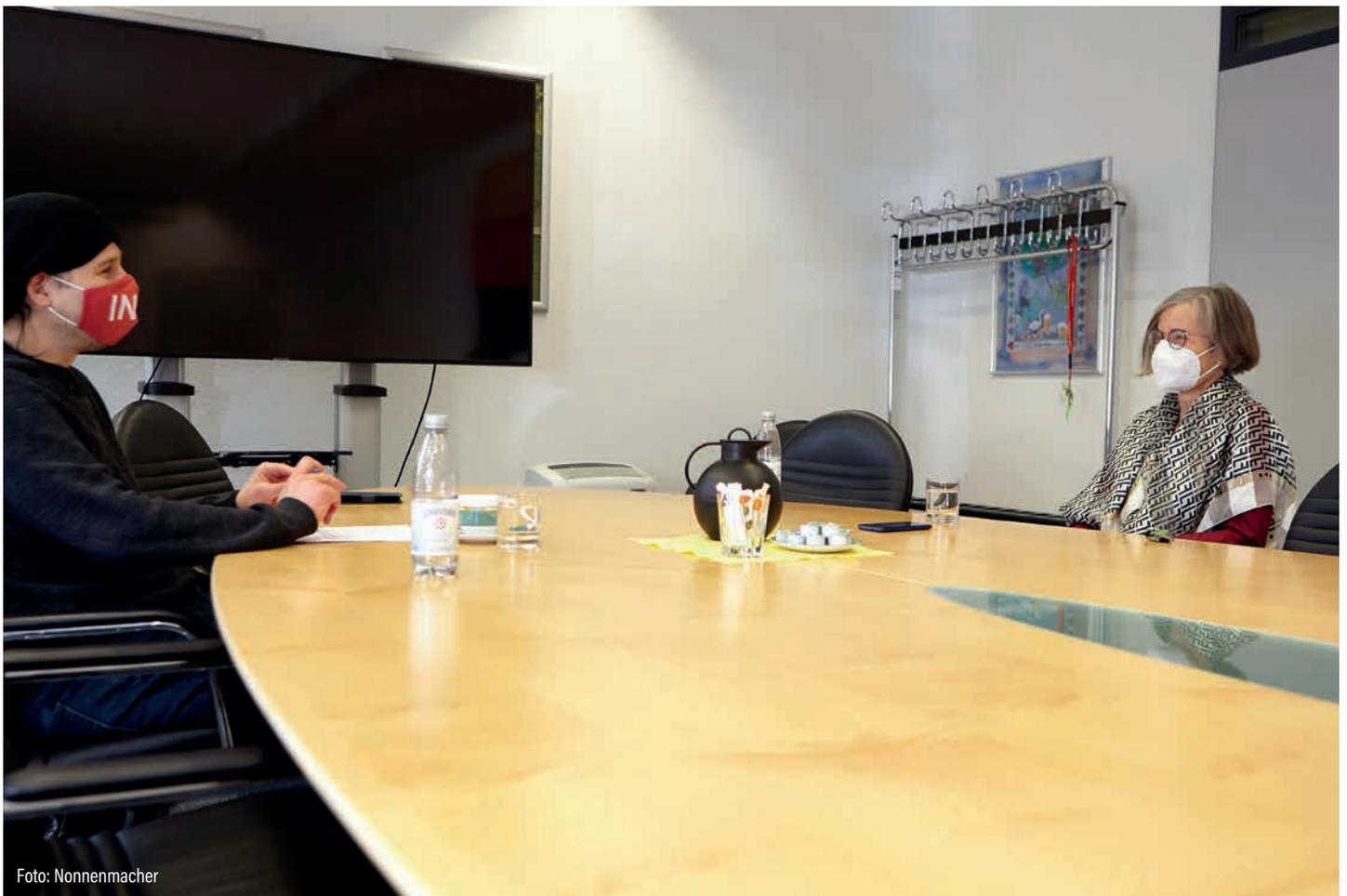


Foto: Nonnenmacher

Werden dadurch die Mittel für Kunst und Kultur reduziert?

Nein. Dies soll zusätzlich kommen.

Auch in Lindenthal warten noch viele Beschlüsse auf ihre Umsetzung durch die Stadtverwaltung. Fühlen Sie sich da übergangen?

Ich bemühe mich gerade, Mittel und Wege zu finden, die Umsetzung unserer Beschlüsse zu beschleunigen. Das wird sicher nicht alles auf einmal passieren, aber vielleicht gelingt es, die fehlende Umsetzung bestimmter Beschlüsse im Gespräch mit der Verwaltung wieder auf die Tagesordnung zu setzen und somit in Gang zu bringen.

Kein Medienbericht ohne Corona. Wenngleich wir dies nicht zum Kern dieses Interviews machen wollten, bitten wir Sie zum Schluss des Gesprächs

um eine persönliche Einschätzung. Was ist Ihrer Meinung nach durch die Pandemie in der Gesellschaft unwiderruflich verloren gegangen, was wurde im Positiven hinzugewonnen?

Was hinzugewonnen sein könnte, ist ein verstärktes Gefühl, dass wir uns gegenseitig brauchen. Es gab ja auch viel Hilfsbereitschaft, beispielsweise in der Nachbarschaft. Da gibt es ein großes Potenzial. Was hoffentlich nicht verloren geht, ist die Infrastruktur, die wir hier haben. Ich wünsche mir, dass unser Weisshaus Kino und das CASAMAX Theater weiterexistieren können. Die Unterstützungsgelder sind da wahrscheinlich nur ein Tropfen auf den heißen Stein. Ich würde es sehr bedauern, wenn es diese Einrichtungen nicht mehr gäbe. Da sehe ich keine Alternativen.

Wir danken Ihnen für dieses Gespräch, Frau Bezirksbürgermeisterin. ■ td

„Ich wünsche mir, dass unser Weisshaus Kino und das CASAMAX Theater weiterexistieren können.“



**BAUER
VORBERG
KAYSER**

PATENTANWÄLTE
PARTNERSCHAFT MBB

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

Wir schützen Ihre Ideen!

Rufen Sie an – die Erstberatung ist kostenlos.

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

Mit wenig Geld ganz viel erreichen: Abiturientin lindert Not auf den Philippinen

Es sollte Anfang 2019 während ihrer siebenmonatigen Asienreise nur ein kurzer Besuch auf der philippinischen Insel Siargao werden. Doch Linn Ludemann war von Anfang an begeistert von dem Leben auf der kleinen Insel. Heute leitet die ehemalige Schülerin des Schiller-Gymnasiums mit ihrer Freundin ein Hilfsprojekt auf der kleinen Insel im Osten der Philippinen.

LINN
LUDEMANN



„Die Offenheit der Menschen und deren Großzügig- und Herzlichkeit sowie die Schönheit der Insel, die perfekten Wellen, das Surfen und der Lebensstil haben es mir sofort angetan.“ Die Menschen auf der 200.000 Einwohnerinsel leben sehr bescheiden. Sie arbeiten in Restaurants und Hotels, viele als Surflehrer und schlafen in einer Hängematte am Strand. Ihr ganzes Hab und Gut passt in eine Sporttasche. Die Insel ist vergleichbar mit dem früheren Bali mit vielen Surfspots und Ressorts. Es wird gefeiert, ohne eine Partyinsel zu sein. Doch jeder Urlaub hat irgendwann ein Ende.

„Als ich im Sommer 2019 nach Köln zurückgekommen bin, um im Herbst mein Studium zu beginnen, war es ein sehr befremdliches und unheimliches Gefühl.“ Ihr Zuhause in Lindenthal kommt ihr unendlich groß vor, beim Blick in ihren Kleiderschrank hat sie ein schlechtes Gewissen. Auch wenn sie es unglaublich genießt, bei ihrer Familie zu sein, zieht es die Abiturientin im Oktober 2019 zurück auf die kleine Insel. Nach einem strengen zehn-

wöchigen Corona-Lockdown dort im vergangenen Jahr war die Insel wie leer gefegt – mit gravierenden Folgen. Seit Corona ist die Insel wie früher, als es den Tourismus noch nicht gab. Die Männer fangen wieder Fische, und die Frauen verkaufen selbst gekochtes Essen an der Straße. Das Ersparte der Bewohner ist schnell aufgebraucht. Eine Arbeitslosenversicherung gibt es genauso wenig wie eine Krankenversicherung. Sie leben von der Hand in den Mund. Die Regierung verteilt zweimal ein paar Kilo Reis, mehr Hilfe gibt es nicht. Die Kinder geraten völlig aus dem Blickfeld. Die 20-jährige Linn überlegt mit ihrer albanischen Freundin Kefrin, die auch auf der Insel geblieben ist, wie sie helfen können, und starteten das Projekt „Learn & Lunch“. „In festen Gruppen unterrichten wir jeden Freitag zehn Kinder in Lesen und Schreiben auf Englisch und zwingen sie, Englisch zu sprechen. Als Belohnung bekommen die Kinder ein gutes, warmes Mittagessen. Die Kinder sind begeistert, dass sich jemand für sie Zeit nimmt, mit ihnen zu lernen und Karten zu spielen.“

Linn Ludemann:
„Es fühlt sich für mich sehr sinnvoll an, hier zu sein.“

Inzwischen gibt es fünf „Learn & Lunch“-Gruppen, welche in Hotels und Restaurants im Ort stattfinden. Seit Anfang Februar haben sie mit Schwimmunterricht angefangen. Erfahrene Schwimmlehrerinnen bringen 15 Kindern das Schwimmen bei; sobald diese im Meer schwimmen können, kommen die nächsten Kinder dran. Einmal pro Woche fahren die beiden mit Kindern der Insel in einen „Wakepark“, einen Freizeitpark, den die einheimischen Kinder noch nie betreten haben. „Das ist großartig für die Kinder. Die Besitzer öffnen für sie seit Corona ihren Park, da die Touristen ausbleiben.“

Nebenbei versorgen die beiden jungen Frauen auch Familien mit Windeln und Babyausstattung und zahlen die Rechnung des Geburtshauses für das kranke Neugeborene einer Familie, die dies nicht bezahlen kann. Auch haben sie es geschafft, das Haus einer Familie nach Monaten wieder



mit dem Elektrizitätsnetz zu verbinden. Weihnachten organisierten sie mit den Kindern am Strand ein großes Fest. Dies alles ist nur mit den Spenden möglich, die Linn und Kefrin mit ihrem Hilfsprojekt aufgetrieben haben. Der Bedarf ist aber noch groß, und sie suchen weitere Spender. Das Geld sammeln sie über „justiceF“, eine deutsche Stiftung, und „Gofundme“, eine Internetplattform nach dem Crowdfunding-Prinzip, wo man einen beliebigen Betrag für „Kranken-Notfälle“ und die wöchentlichen Aktivitäten spenden kann. Doch am besten kann man momentan mit dem „Reis-sponsoring“ helfen. Denn viele Familien essen seit Monaten nur noch unregelmäßig. Ein Kilo Reis kostet circa einen Euro. Und eine fünfköpfige Familie braucht im Monat rund 50 Kilo. Eine Reispatenschaft ist für drei oder sechs Monate in unterschiedlich großen Paketen möglich. Mittlerweile haben sie 23 gesponserte Familien, die jeden Monat mit großer Dankbarkeit und Erleichterung ihren Reis erwarten. „Diese Reispatenschaften bedeuten den Familien sehr viel, weil sie ihnen Luft zum Atmen verschaffen. Was mich besonders fasziniert, ist die Genügsamkeit der Menschen. Sie teilen alles, was sie haben, miteinander, auch wenn sie noch so wenig besitzen.“

Das Hilfsprojekt der beiden jungen Frauen soll die Inselbewohner durch die touristische Pandemiezeit helfen. Sie haben auch schon einige Mitstreiter vor Ort gefunden, in deren Hände sie es irgendwann komplett übergeben werden. Zumindest Linn will im Sommer nach Köln zurückkehren und in der Entwicklungszusammenarbeit tätig werden.

„Unser Projekt hat Kefrin und mich so viel Dankbarkeit erfahren lassen, hat uns unzählige lächelnde Gesichter und Freudentränen miterleben lassen, die wir niemals vergessen werden.“ ■ bz



Heizung



Sanitär



Kanalarreinigung



Solar

Gutes Wasser für Köln

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

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

Foto: BWT



Einbau, Wartung und Service

Rhein-Erft-Kreis
02238 - 6777

Köln
0221 - 97 58 99 50

Köln-Süd
02236 - 38 06 46

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

INFO

Wenn Sie Informationen zu den Projekten von Linn Ludemann suchen und sie unterstützen möchten:

<https://seashinesiargao.wixsite.com/home/blog>



Von Römern, Rittern und Rennfahrern

Mit Illustrationen von Saskia Gaymann

in Sülz und Klettenberg

Das Wasser von Kölle ist gut

Dieser Meinung waren die Römer vor 2.000 Jahren jedoch nicht. Sie mochten den Rhein zwar als Wasserweg für ihre Schiffe, doch zum Trinken bevorzugten sie Eifelwasser. Dafür legten sie ein Netz von Wasserleitungen, über die das saubere Nass in die Innenstadt floss. Reste dieser Wasserleitung könnt ihr euch gleich hinter dem Militärring stadtauswärts auf der Berrenrather Straße ansehen.



Von Rittern, Höfen und Burgen

Im Viertel gab es viele Bauernhöfe. Die Straßennamen „Neuenhöfer Allee“ und „Am Neuenhof“ erzählen von dem Neuenhof, der sich im Mittelalter hier befunden hat. Der Komarhof in Klettenberg sieht heute noch wie ein Hof aus. Vor 500 Jahren machte der Kölner Bürgermeister Arnold von Siegen aus ihm ein Rittergut. Durch die Einfahrt sind viele Ritter zu Pferd und ihre Damen in Kutschen in den Hof gekommen, um Feste zu feiern. An der Scheune könnt ihr die Jahreszahl 1772 lesen. So alt ist der heutige Bau, nachdem vorherige Bauten mehrmals abgebrannt waren.



PRAXIS³
— SCHICK & DURDU —
PRIVATPRAXISGEMEINSCHAFT



Osteopathie · Physiotherapie · Training

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

www.praxishochdrei.de

Rennfahrer

Vor 140 Jahren wurde unser Viertel Teil von Köln, und schon siedelten sich mehr und mehr Unternehmen an. Sie stellten Tabak und die dafür benötigten Maschinen, Strohhüte und auch Brot her. Besonders bestaunt wurden jedoch die ersten Autos, die vor 120 Jahren in den Kölner Motorenwerken in der Marsiliusstraße hergestellt wurden. Mit Leichtigkeit überholten sie die Pferdefuhrwerke, die bis zu diesem Zeitpunkt den Transport in Köln beherrschten. Dabei fuhren die Autos mit 25 Kilometer pro Stunde nicht viel schneller, als ihr mit einem Rennrad fahren könntet. Übrigens: Im Stadtmuseum gibt es eins dieser Autos zu sehen.



Fotos: Meves



Und ein rauchender Elias

Schneller als die Autos waren zu dieser Zeit nur Bahnen unterwegs, unter ihnen der Feurige Elias, der über vom Vorgebirge in die Kölner Innenstadt fuhr. So nannten die Menschen ihn, weil er wie der heilige Elias schnell unterwegs war. Sie hatten sogar Angst, dass sie krank werden könnten, weil die Bahn mehr als 40 Kilometer pro Stunde schnell fuhr. Ein altes Bahngelände gibt es übrigens noch: an der Rhöndorfer Straße.



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



Garten Praxis für Gestalttherapie
und Psychotherapie (HPG)

Ursula Schilling

Gestalttherapeutin · Heilpraktikerin Psychotherapie (HPG)

Heisterbachstraße 47 (Eingang durch die Hoftür) · 50939 Köln
Telefon: (0221) 42 10 10 13 · Mobil: (01 77) 3 01 37 96
kontakt@beraten-schulen-begleiten.de · www.beraten-schulen-begleiten.de

Suchworträtsel

S	B	R	E	N	N	F	A	H	R	E	R
A	D	C	G	P	Ü	S	M	Q	I	C	B
S	J	G	K	L	N	C	Q	H	T	U	R
C	E	X	R	Ö	M	E	R	W	T	A	R
Y	B	U	E	M	N	F	A	N	E	E	X
S	C	H	E	T	P	I	E	M	R	D	P

Diese drei Begriffe sind im Suchworträtsel versteckt: RÖMER, RENNFAHRER, RITTER

Drei Begriffe aus unseren Geschichten über Römer, Ritter und Rennfahrer haben wir im Buchstabensalat versteckt. Findest du sie alle?



Kostümieren auch ohne Karneval

Ihr konntet nicht Karneval feiern und wollt euch dennoch verkleiden? Wir haben zwei Vorschläge für euch:

Römer

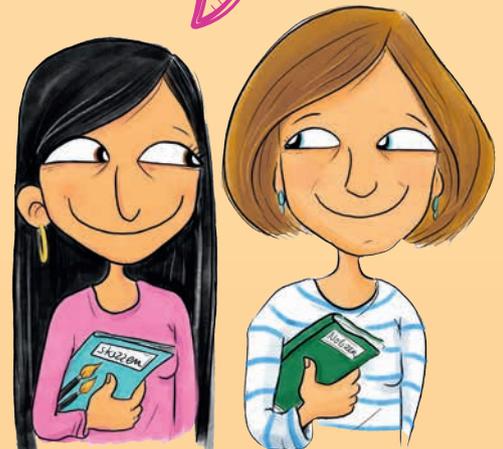
Die Römer trugen eine Toga. Dafür könnt ihr ein weißes, großes Tuch nutzen. Wickelt es euch um den Bauch, klemmt euch das eine Ende unter euren Hemdträger und schlagt das andere Ende locker um die Schulter. Wenn ihr jetzt noch den Kopf stolz hebt, seht ihr wie echte Römer aus.

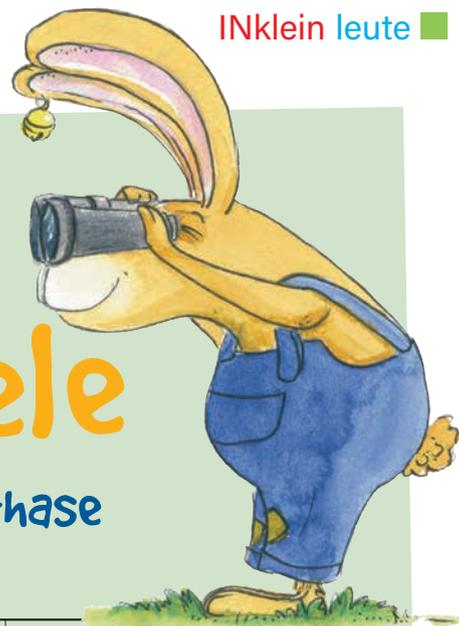


Bis zum nächsten Mal!
Eure Saskia und eure Hanka

Ritter

Für Ritter waren das Schwert und eine Rüstung sehr wichtig. Ein Schwert könnt ihr euch leicht aus einem Pappstreifen zuschneiden. Ein zweiter, kurzer Pappstreifen dient als Begrenzung des Griffes und kann mit Klebeband am Schwert befestigt werden. Wenn ihr ein besonderer Ritter sein wollt, malt die Klinge mit Silberfarbe an. Eine Brustrüstung, auch Harnisch genannt, könnt ihr euch aus zwei gleich großen Pappen herstellen. Klebt diese mit etwas Abstand oben und an den Seiten mit Klebeband zusammen. Auch hier könnt ihr die Rüstung mit Farbe einfach verschönern.





Bunte Rätselspiele

mit Manni Muthase

Unseren Manni habt ihr im vergangenen Jahr 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.

GEWINN-SPIEL



MANNI-SUDOKU

Trage die fehlenden Zahlen in das Sudoku ein und löse das Rätsel.

Die Zahlen 1 bis 9 dürfen nur einmal in jeder Zeile und jeder Spalte vorkommen.

Auch in den umrandeten Quadraten darf jede Zahl (1 bis 9) nur einmal vorkommen.

**Welche Zahl fehlt im linken oberen rot eingekreisten Kästchen?
Schickt die gesuchte 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 21. Mai 2021. 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.

	6	9		3		2		4
2	4	7	9	6	8	1	5	3
3	1	5	2	7	4	9	8	
5		8	4	9	6	3	1	7
7	9	6	1		3		4	2
	3	4	7	5		8	6	9
9		1	3	4		6	2	8
4	8	3	6	2	5	7	9	1
6		2		1	9	4		5



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



Schwangerenvorsorge und
Dopplersonographie



Pränataldiagnostik



Brustultraschall



Onkologische Vor- und
Nachsorge



Präventionsmedizin



Das langlebigste Element im Raum braucht gute Planung

Mit der spontanen Auswahl und der Verlegung des Fußbodens ist es selten getan; die Kunden von **Ten Eikelder Bodenbeläge** schätzen den Kölner Fachbetrieb gerade dafür, dass man sich genug Zeit für die eigentlichen Fragen nimmt. Edles Parkett, hochwertige Teppichböden, Vinyl-Designbeläge oder klassische Treppenläufer: Häufig eröffnen sich so vielfältige Möglichkeiten, dass guter Rat gefragt ist, um die richtigen Entscheidungen zu treffen. Schließlich ist ein Boden nicht nur das bestimmende, sondern auch das langlebigste Element im Raum.

Großes Gespür für Raumwirkung und architektonisches Denken ergänzen sich mit langer Erfahrung in Projekten. Denn auch das macht die besondere Qualität aus! Vorgaben aufgreifen und sensibel umsetzen – stets mit dem Blick für das Detail. Das gilt erst recht im Projektablauf bei der Abstimmung mit anderen Gewerken. Schließlich ist man bei Ten Eikelder Bodenbeläge erst zufrieden, wenn die Kundinnen und Kunden glücklich sind.

Bei der Verlegung können Sie sich dann ganz auf das handwerkliche Können des Ten Eikelder Bodenbeläge Teams verlassen. Denn Ziel ist es, dass Sie sich in Ihren Räumen wohlfühlen – ein Leben lang.

Trotz der teils massiven Einschränkungen durch die Coronapandemie steht man bei Ten Eikelder Bodenbeläge auch gern weiterhin in den Geschäftsräumen mit dem Beratungsservice und den dazugehörigen Verlegeleistungen bereit. Voraussetzung für eine persönliche Beratung ist ein vorab telefonisch vereinbarter Termin unter 0221/23 45 66. ■

www.ten-eikelder-bodenbelaege.de

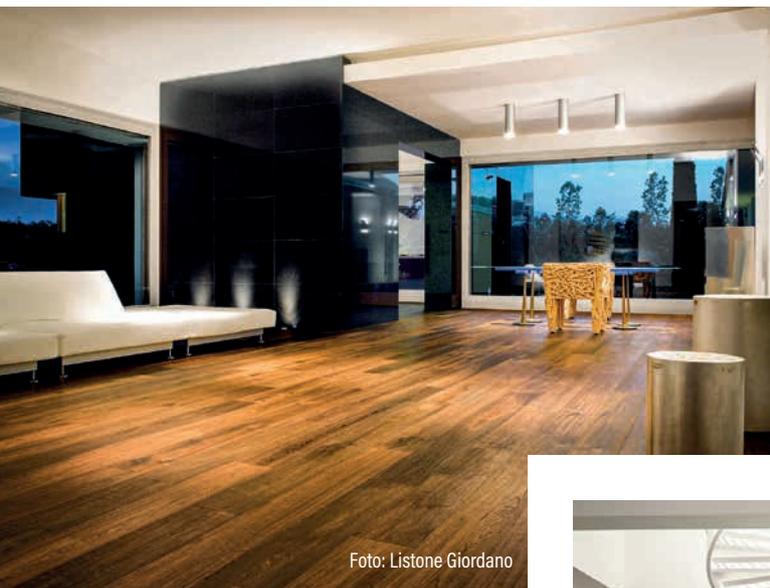


Foto: Listone Giordano



Foto: JAB Anstoetz

Ob hochwertige Teppichböden, edles Parkett, Vinyl-Designbeläge oder klassische Teppichläufer – vielfältige Möglichkeiten brauchen guten Rat.

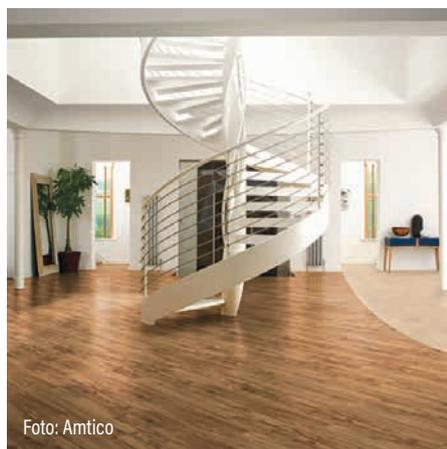


Foto: Amtico



Foto: Roger Oates

Gesundes Arbeiten

Aufgeweckt clever.

87%
werden bei
der Arbeit an
höhenverstellbaren
Schreibtischen
weniger müde.*

Höhenverstellbare Schreibtische

mit Elektroantrieb

Sofort:
Kaufen.
Lieferr lassen.
Steuern
sparen.

Bis 300
Arbeitsplätze
einrichten.
Sofort!

Ganztägiges Sitzen fordert seinen Tribut: Rückenschmerzen sind eine der häufigsten Ursachen für Krankmeldungen und Fehlzeiten. Bringen Sie mehr Bewegung in Ihren Arbeitsalltag und sichern Sie sich jetzt unseren neuen Sitz-Steh-Tisch CREW T mit form schönem T-Fuß-Gestell. Unsere Schreibtische sind bis zu 134 cm höhenverstellbar, individualisierbar, rücken schonend und komfortabel in der Bedienung.



Vielfalt im Veedel: Einkaufen, wo du zu Hause bist!

30 TOP BÜROMÖBEL

topbueromoebel.com Kölns größter Bürofachmarkt
Oskar-Jäger-Straße 117 - 123 · 50825 Köln · Tel. 02 21 / 95 44 79-0 mit 200 m² Drehstuhlladen

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

Öffnungszeiten:
Mo. bis Fr. 9 bis 17 Uhr
Sa. 10 bis 16 Uhr
eigene Parkplätze

* Ergebnis einer wissenschaftlichen Studie von P. Pronk für Prev Chronic Dis, 2012

- prostoria
- SYSTEM 180
- VZOR
- EXTENDO
- PLANK
- VINCENT SHEPPARD
- pode
- LION4LIGHT
- WEVER & DUCRÉ

[be]
s p e c i a l

[living]
wohndesign by terry pelmer

www.living-wohndesign.de

QUALITÄT IM DETAIL FÜR BESONDERE AKZENTE

Ob hochwertiges Parkett, edle Teppichböden, Vinyl-Designbeläge oder klassische Treppenläufer. Wir sind die Spezialisten in Sachen Bodenbeläge, planen individuell, verlegen professionell und mit größter Sorgfalt.

Unsere Beratung führen wir selbstverständlich nach den aktuellen Schutz- und Hygienevorschriften durch.

- Parkett
- Treppenläufer
- Teppichböden
- Vinyl

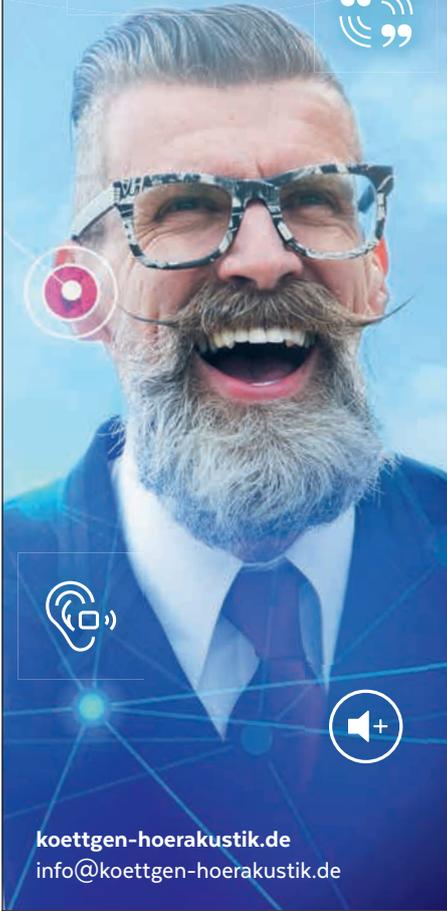
DER BODEN MACHT DEN RAUM

TEN EIKELDER BODENBELÄGE

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

BESTENS VERSTEHEN.

Wer gut hören will, vertraut auf uns.
Lebensqualität beginnt mit einem
Hörtest!



koettgen-hoerakustik.de
info@koettgen-hoerakustik.de

50969 Köln-Zollstock
Höninger Weg 180
Telefon 0221 - 3 60 6111
zollstock@koettgen-hoerakustik.de

50937 Köln-Klettenberg
Luxemburger Straße 240
Telefon 0221 - 416219
klettenberg@koettgen-hoerakustik.de

50937 Köln-Sülz
Zülpicher Straße 353
Telefon 0221 - 48 48 32 68
suelz@koettgen-hoerakustik.de

**Köttgen
Hörakustik** 
...wieder gut hören.

„Die Maler“

J. Miehlung • Meisterbetrieb

Jürgen Miehlung
Inhaber
Tel. 0221 / 222 75 50
Fax 0221 / 276 27 06
Kaugasse 7 • 50676 Köln

Planung &
Durchführung
sämtlicher
Malerarbeiten

Verkauf von
Farben & Tapeten

Fassadengestaltung
Graffitienschutz
Dekorative Maltechniken
Bodenverlegung
Schimmelbeseitigung

www.die-maler-koeln.de



ELEKTROTECHNIK childgen

Elektrotechnik Schildgen GmbH
Zülpicher Strasse 311
50937 Köln

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

René Baclain Metallbau

Longericher Straße 249 · 50739 Köln
Fon: (0221) 7 15 61 71 · Fax: (0221) 7 78 69 61
baclain-metallbau@web.de
www.baclain-metallbau.de

Metallprofile und Metallbau in jeder Form

Kirion

Parkett
Bodenbeläge

Heinrich Kirion GmbH
MEISTERBETRIEB
Luxemburger Straße 348,
50937 Köln
Telefon (0221) 46 17 56
Telefax (0221) 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

DIY-Tipp für den Frühling

Frühblüher in Wachs

Amaryllis im roten Wachsmantel war im letzten Winter ein sehr beliebter Blickfang im adventlich geschmückten Haus. Dieser Trend lässt sich wunderbar auf den Frühling übertragen. Statt Winterblüher sind nun aber Frühblüher wie Hyazinthen die Hauptakteure. In einem luftigen Gewand aus pastelligem Wachs setzt die Zwiebelblume frische Akzente im Haus. Besonders praktisch: Die Zwiebel speichert das Wasser, ans Gießen muss also nicht mehr gedacht werden!

SO GEHT'S



Fotos: Pöhner

Material

- 3 Hyazinthen (noch nicht blühend)
- 3 Wassergläser
- Wachsreste (möglichst zarte Farben wie hellblau, rosa oder weiß)
- Einmachglas mit großzügiger Öffnung
- Topf
- Messer
- Schere
- Schneidebrettchen
- Zeitungspapier als Unterlage



01 Damit die Zwiebeln genug Wasser speichern können, entfernen wir zunächst die Erde und stellen sie dann für 24 Stunden in ein Glas mit Wasser.

02 Am nächsten Tag können die Wurzeln dann vorsichtig mit einer Schere eingekürzt werden.

03 Dann zerkleinern wir die Wachsreste mit einem Messer, entsorgen die Dochte und füllen das Wachs in ein Einmachglas.

04 Danach wird das Glas ganz langsam in einem Wasserbad erhitzt.

05 Sobald das Wachs geschmolzen ist, sollte es vom Herd genommen werden. Denn zu hoch temperiert, könnte die flüssige Masse der Blumenzwiebel schaden.

06 Nach einer Abkühlungszeit von ca. 15 Minuten wird die gesamte Zwiebel so oft in das Wachsbad getaucht, bis eine gleichmäßig dicke Schicht entstanden ist. Zwischen den einzelnen Tauchgängen sollten wir ein paar Sekunden warten, damit das Wachs antrocknen kann.

07 Die Hyazinthen im pastelligen Frühlingsgewand können anschließend auf dem Zeitungspapier abkühlen und sind dann bereit, auf Tisch, Fensterbank oder Sideboard eine leichte Frühlingssphäre zu kreieren!

Tipp:

Drei Hyazinthen in einem Arrangement geben ein harmonisches Trio ab. Im Übrigen wirken sie auch solo sehr apart! ■ **ap**

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

Online-, Window- & Live-Shopping: nachhaltig, fair, entschleunigend

Hochwertige Slow Fashion mit einer charmanten Portion Entschleunigung ist es üblicherweise, was die Kundinnen beim Besuch von **Bernadette Schwerings Perlhund** zu schätzen wissen: Mode in toller Qualität, die fair hergestellt und gehandelt wird und dabei die Umwelt achtet, zwei statt zwölf Kollektionen pro Jahr, beste Beratung und Zeit für ein nettes Gespräch.



Während des Lockdowns in den letzten Wochen war das so nicht möglich; lediglich Bestellungen durften ausgeliefert werden. Bei Perlhund war man darauf gut vorbereitet, die Kombination aus eigenem Onlineshop mit Ausstellung im Schaufenster und vor dem Laden hat sich bewährt. Wer beim Spaziergehen etwas Schönes im Fenster entdeckt, kann ganz einfach mit dem Smartphone den QR-Code scannen und landet im Onlineshop direkt beim jeweiligen Artikel. Dort finden sich alle Infos über Größen, Material, Pflege usw. Auch gemütlich auf der Couch nutzen viele Kundinnen das Online-Angebot von Perlhund zur Inspiration, kombiniert mit einem Besuch vor Ort. Dienstags bis freitags von 11 bis 17 Uhr konnten in den letzten Wochen telefonische oder Onlinebestellungen abgeholt werden. Häufig wurde dabei die Möglichkeit genutzt, im Telefondialog interessante Stücke noch einmal im Fenster zu zeigen und abzustimmen.

Doch warum online bestellte Kleidungsstücke abholen? Da Nachhaltigkeit und Onlinehandel eigentlich nicht vereinbar sind, verschickt Bernadette Schwing ihre Mode nicht. Verpackungsmaterial und Energieverschwendung durch aufwendige Transportlogistik und Rücksendungen wer-

INFO

QR-Codes führen
direkt zum Perlhund-
Online-Angebot



Bild: Courtesy SKFK Ethical Fashion

den so vermieden. Eine umweltfreundliche Zustellung per Fahrradkurier ist aber derzeit in der Vorbereitung.

Die neuen Gute-Laune-Frühjahrsfarben wie Ocker und andere schöne Gelbtöne, Rotorange und meeresfrische Aquatöne haben bei Perlhund bereits Einzug gehalten. Lassen Sie sich inspirieren, gern zunächst im Onlineshop, zum Beispiel durch Scannen des hier abgedruckten QR-Codes, oder direkt vor Ort im Geschäft auf dem Gottesweg 171. Hier werden Sie von Bernadette Schwing wie gewohnt herzlich und gut beraten. ■

www.perlhund.de

naturschön
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 0221/4 30 72 64
direkt gegenüber der Haltestelle Sülzurgstraße (Linie 18) · www.naturschoen.com

Ultrabequem und perfekt gestylt – für jeden Anlass

Calida, Falke und Skiny sind die guten Marken, die bei **Die Laufmasche** auf der Luxemburger Straße 277 mit tollen Looks, bestem Tragekomfort und herausragender Qualität zur Auswahl stehen. In entspannter Atmosphäre wird man hier rund um Wäsche und Strümpfe für Damen und Herren bestens beraten, kann in Ruhe ausprobieren und in großer Auswahl schwelgen.

DIE LAUFMASCHE



Fotos: Die Laufmasche

Rosi Becker, Meike Töller und Hannah Becker möchten an dieser Stelle zunächst all den lieben Kundinnen und Kunden herzlich Danke sagen, die ihnen über die langen Lockdown-Wochen die Treue gehalten haben. Bestellungen per E-Mail an info@dielaufmasche.de oder per WhatsApp sind nach wie vor möglich, die Mobilnummer 01 77 / 918 37 38 ist dafür stets erreichbar. Bestellte Ware kann ganz unkompliziert nach Vereinbarung kontaktlos im Geschäft abgeholt werden. Während im Ladenlokal keine Beratung und kein Verkauf stattfinden durften, waren Instagram ([dielaufmasche-koeln](https://www.instagram.com/dielaufmasche-koeln)), Facebook ([DieLaufmascheKoelnSuelz](https://www.facebook.com/DieLaufmascheKoelnSuelz)), Website und WhatsApp der heiße Draht zwischen Laufmasche und den Kundinnen und Kunden im Veedel. Nicht selbstverständlich, dass das funktioniert, doch Engagement, Herzlichkeit und Verbindlichkeit haben sich hier zum Glück ausgezahlt!

Jetzt blickt man in der Laufmasche optimistisch aufs Frühjahr, wenn man sich hoffentlich auch wieder persönlich begegnen kann, denn die neuen, frühlingfrischen Kollektionen stehen bereit. Wer freut sich nicht darauf, in Guter-Laune-Loungewear

das Chillen neu zu definieren, sich mal wieder mit toller Nachtwäsche zu verwöhnen oder den Liebsten oder die Liebste mit den aktuellen Wäsche-Looks neu zu verführen! Wetten, dass Die Laufmasche auch für Sie genau das Richtige im Sortiment hat?! Schauen Sie unbedingt mal vorbei! ■

www.dielaufmasche.de



**DIE NEUE
KOLLEKTION
IST DA!**



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

DIE LAUFMASCHE
Wäsche und Strümpfe

Statt im Studio vor dem Bildschirm: Onlinekurse beim Fitnesstreff für Frauen

Trainerin **Monika Pauli** macht sich warm, während Inhaber **Eberhard Groß** die Technik aufbaut. Im **Fitnesstreff für Frauen** ist es Zeit für den Fit-Mix. Bildschirm, Mikrofon und Kamera braucht es in diesen Zeiten, um aus dem gewohnten Kursraum heraus die Bilder zu den Mitgliedern nach Hause zu bringen. Nach einer herzlichen Begrüßung motiviert Monika Pauli ihre Mitsportlerinnen permanent. Zwischendurch kann sie über den Bildschirm auch die ein oder andere Fehlhaltung korrigieren.

**FITNESS-
TREFF
FÜR FRAUEN**

Während das Studio geschlossen bleiben muss, bietet der Fitnesstreff für Frauen seine Onlinekurse an. Ob Fit-Mix, Yoga, Fit & Flex oder Rücken-Fit: Jeden Tag kann man mitmachen. Wer nicht live dabei sein kann oder will, der kann sich die Kurse hinterher auch als Aufzeichnung ansehen. „Man musste sich natürlich erst daran gewöhnen“, schildert Eberhard Groß, Inhaber des Fitnesstreffs, seinen Einstieg in die Welt der digitalen Fitnesskurse. „Doch wir erleben großen Zuspruch“, erzählt er. „Wir haben Kurse, die werden mehr als einhundert Mal angeklickt.“

Groß hebt die Treue der Mitglieder hervor. 90 Prozent der Frauen sind dageblieben. „Denen will ich auf jeden Fall etwas bieten. Deshalb erhalten auch nur Mitglieder den Link zu den Kursen und damit die gegen-



seitige Vertrautheit erhalten bleibt“, so Groß. Sowohl ihm als auch Monika Pauli und den anderen Traineeinnen fehlen der soziale Kontakt zu den Mitgliedern. Doch andererseits sind sie froh, dass wenigstens digital etwas funktioniert. „Ich fühle mich den Frauen verbunden, und wir haben Spaß zusammen“, sagt Pauli, und Groß ergänzt: „Gut werden auch unsere Specials angenommen, wie zum Beispiel Gesichtsgymnastik, die man gut unter der Maske ausüben kann.“

Sobald das Wetter es zulässt, will der Fitnesstreff für Frauen wieder verstärkt Angebote an der frischen Luft machen. Qigong, Fit-Mix, Walking und Nordic Walking sind auf jeden Fall dabei und sicher auch das ein oder andere Neue zum Ausprobieren. ■

www.fitnesstreff-fuer-frauen.de



Fitness für zu Hause:
Monika Pauli vom Fitnesstreff für Frauen macht vor, wie es geht.



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

**Kostenloses Probetraining
jederzeit möglich!**

jetzt auch mit Thai-Massage
täglich geöffnet

Fotos: Nonnenmacher

Onkologische Bewegungs- und Trainingstherapie bei gesunde etagen

Gezieltes körperliches Training kann die Nebenwirkungen einer Krebstherapie lindern und auch den Behandlungsverlauf verbessern. Dadurch steigt nicht nur die Lebensqualität der Krebspatienten – es gibt auch erste Hinweise darauf, dass eine personalisierte onkologische Trainings- und Bewegungstherapie die Überlebenschancen erhöhen kann.

Bislang aber bietet in Köln nur das Centrum für Integrierte Onkologie (CIO) der Universitätsklinik in Köln eine solche onkologische Bewegungs- und Trainingstherapie, die OTT®, für stationäre Patienten an. Physiotherapeutin **Eva M. Spieler** von **gesunde etagen** hat das nun geändert. Sie erklärt, warum: „Bislang profitieren nur wenige Patienten in einzelnen Kliniken von diesem Angebot. Ich habe mich und meine Fachkollegen in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgemeinschaft AG Onkologische Bewegungsmedizin an der Uniklinik Köln und der MYAIRBAG-Training gegen Krebs GmbH ausbilden und zertifizieren lassen, damit künftig im Südkölner Raum jeder Patient ein Angebot findet.“

Den Auftakt einer OTT® bildet eine Sprechstunde bei Eva M. Spieler in den Räumen der gesunde etagen. In Abhängigkeit der Krebsart, der Therapie und den Nebenwirkungen werden ein Therapie- und Trainingsplan erstellt sowie Ter-

mine für die individualisierten Trainingsserien vereinbart. Mit der OTT® sollte bereits vor der Therapie begonnen werden.

Dr. Freerk Baumann, der an der Universitätsklinik Köln die Arbeitsgemeinschaft AG Onkologische Bewegungsmedizin leitet, unterstützt diesen Ansatz ausdrücklich: „Inzwischen müssen wir in der Medizin nicht mehr begründen, wie wichtig Trainings- und Bewegungstherapie für den Behandlungserfolg onkologischer Patienten ist – inzwischen geht es um die Umsetzung.“ Dafür ist mit dem Angebot der gesunde etagen ein guter Anfang gemacht. ■

www.gesundeetagen.de



Foto: Nonnenmacher

Eva M. Spieler erklärt genau, worauf es bei der speziellen Trainings- und Bewegungstherapie für Krebspatientinnen und -patienten ankommt.

Klangnatur
einfach gut fühlen

Entspannung, Massage, Meditation, Coaching

Zertifizierte
Peter Hess®-Klangmassage Praxis

aktuelle Termine und weitere Infos unter
www.klangnatur.de

Ihre Druckerei

Digitaldruck Buchbinderei
Copyshop

genet hier

Individualisierte Beratung

Poster und Plakate Satz und Layout

im Herzen von Sülz

www.hundt-druck.de



gesunde etagen
gesund werden – gesund bleiben

Gesunde Etagen
Berenrather 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.

Allergien: Toleranz beginnt im Darm

In wenigen Wochen beginnt der Frühling, und wir freuen uns auf sonnige und wärmere Tage. Doch nicht für jede oder jeden ist es ein Vergnügen, wenn alles sprießt. Spätestens wenn die Haselnuss, Birke und Erle zu blühen beginnen, bedeutet das für viele Menschen tränende und juckende Augen sowie laufende Nasen oder Atembeschwerden. Die Allergiesaison ist da.

EVA
LANDEFELD



Foto: Nonnenmacher

EVA LANDEFELD

Heilpraktikerin
in Köln-Bayenthal

Mitglied im
Freie Heilpraktiker e. V.

Eva Landefeld ist Heilpraktikerin mit eigener Praxis in Köln-Bayenthal. Sie behandelt Patienten mit Allergien (Heuschnupfen, Asthma, Neurodermitis, Urtikaria) klassisch homöopathisch.

Zwei weitere Säulen einer Allergitherapie sind die Sanierung des Darms und die Anpassung der Ernährung.

Laut RKI leiden inzwischen ca. 25 Prozent der deutschen Bevölkerung an mindestens einer Allergie. Während bei Erwachsenen vor allem Heuschnupfen, Asthma und Kontaktekzeme vorherrschen, sind Kinder zunehmend von Neurodermitis, Heuschnupfen und Asthma betroffen. Tendenz steigend. Wie kommt es, dass das Immunsystem von immer mehr Menschen komplett überreagiert, wenn es mit eigentlich verträglichen Substanzen in Kontakt kommt? Ein Teil der Antwort liegt im Darm.

Mit einer Oberfläche von circa 400 Quadratmeter ist der Darm unsere größte Kontaktfläche zur Außenwelt (zum Vergleich: Haut 2 Quadratmeter). Pro Jahr konsumiert jeder von uns circa eine Tonne Lebensmittel, und die enthalten eine Vielzahl potenziell krank machender Keime (Viren, Pilze, Bakterien) oder Allergene (Pollen, Nahrungsbestandteile, Fremdstoffe). Da ist es nicht verwunderlich, dass 60 Prozent unserer abwehraktiven Zellen im Darm sitzen. Eine so große Außengrenze will schließlich gut geschützt sein.

Der Darm ist die letzte Barriere zwischen Außen- und Innenwelt. Die Darmwand besteht aus einem dreistufigen Schutzwall (Darmschleimhaut, Schleimschicht und Darmflora), und das Besondere ist ihre Fähigkeit, zwischen „Gut“ und „Böse“ zu unterscheiden.

Verschiedene, dem Immunsystem zugehörige Zellen greifen stichprobenartig Bestandteile aus dem Darminhalt auf und klassifizieren sie als „bekannt“ oder „unbekannt“ beziehungsweise „nützlich“ oder „schädlich“. Diese Unterscheidungsfähigkeit unseres Körpers wird als

„orale Toleranz“ bezeichnet, und die erlernen wir bereits im Säuglingsalter. Treten Allergien auf, ist diese Unterscheidungsfähigkeit gestört, und das Immunsystem reagiert völlig über. Man muss sich vorstellen, dass in unserem Körper Tag für Tag ein ständiger Informationsaustausch zwischen Innen- und Außenwelt stattfindet, was toleriert wird und was nicht. Um auf dem neuesten Stand zu sein, tauschen sich das Immunsystem und die Darmbakterien regelmäßig aus.

Ein Teil unserer Darmflora wird immunologisch trainiert und arbeitet als Vermittler zwischen Immunsystem und den Schleimhäuten. Das regelmäßig erworbene immunologische Wissen wird an die Außengrenzen unseres Körpers weitergereicht.

Und was hat das mit Allergien zu tun?

Laut Pschyrembel ist eine Allergie (griech.: allos – anders und ergin – reagieren) die angeborene oder erworbene Änderung der Reaktionsfähigkeit des Immunsystems gegenüber körperfremden, eigentlich unschädlichen oder zuvor tolerierten Substanzen (sogenannten Allergene). Eine allergische Reaktion bedeutet, dass unser Körper bereits nach Kontakt mit kleinsten Mengen des unverträglichen Stoffs das gesamte System in Alarm versetzt und umgehend Heilungsmaßnahmen (Naselaufen, Niesen, Husten, vermehrte Schleimproduktion) einleitet.

Das unterscheidet die Allergie von Pseudoallergien („scheinbare Allergien“, die mit ernsthaften Beschwerden verbunden sein können, die aber niemals das Ausmaß eines allergischen Schocks erreichen) oder Unverträglichkeiten (hier entscheidet die individuelle Toleranzschwelle darüber, ab welcher Menge es zu Reaktionen beziehungsweise Beschwerden kommt).

Allergische Reaktionen (Niesen, Atemprobleme, tränende Augen, Juckreiz, Ausschläge, Schwellungen oder Magen-Darm-Probleme) finden allesamt auf Haut und Schleimhäuten statt. Sie sind alle mehr oder weniger dicht mit Bakterien besiedelt, die für den Schutz und die Abwehrbereitschaft sorgen. Dabei ist zu berücksichtigen, dass alle Schleimhäute im Körper (Augen, Nase, Mund, Rachen, Magen, Blase, Geschlechtsorgane usw.) miteinander vernetzt sind und die Leitzentrale sich im Darm befindet.

Hier befinden sich 100 Billionen (10^{12}) Bakterien, deren Zusammensetzung und Aktivität



Foto: Adobe Stock / Maridav



Foto: Adobe Stock / detailblick-foto

das Immunsystem mit regulieren und stimulieren. So ist es nachvollziehbar, dass die bakterielle Besiedlung im Darm ganz entscheidend ist für eine veränderte Reaktionsfähigkeit des Immunsystems und damit für die Entwicklung von Allergien.

Wann werden die Weichen gestellt?

Die Wahrscheinlichkeit, eine Allergie zu entwickeln, beginnt mit der Darmgesundheit der Mutter. Sie versorgt den fast sterilen Darm des Babys während des Geburtsvorgangs via Schluckimpfung mit einer bakteriellen Grundausstattung. Bereits einige Stunden nach der Geburt beginnt der Aufbau der kindlichen Darmflora, die auf die Verdauung der kommenden Muttermilch vorbereitet.

Hier kann natürlich nur weitergegeben werden, was da ist, und falls es in der Vorgeschichte der Frau eine durch Medikamente oder eine einseitige Ernährung bedingte Schädigung der Darmflora gegeben hat, ergibt es Sinn, sich um die Sanierung des Darms zu kümmern, zum Beispiel vor einer Schwangerschaft oder im letzten Schwangerschaftsdrittel. Damit wird der erste wichtige Grundstein für ein allergiefreies Leben gelegt.

Studienbasierte Nachweise belegen inzwischen, dass sich die Darmflora (Kind oder Erwachsener) nach wiederholten Antibiotikatherapien nicht von selbst wieder reguliert. Wie in unserer Umwelt geht die Vielfaltigkeit der Bakterien verloren und damit auch ein wichtiger Teil der Bakterien, die die Schleimhäute schützen und an der Aktivität des Immunsystems beteiligt sind.

Die familiäre Veranlagung für Allergien ist sicher zu berücksichtigen und erhöht die Wahrscheinlichkeit für deren Auftreten. Aber es muss nicht zwangsläufig dazu kommen, wenn man sich frühzeitig um einen gesunden Darm kümmert.

Denn eine große Problematik liegt darin, dass allergische Reaktionen, die sich zunächst vielleicht „nur“ in Form von Heuschnupfen oder Hautausschlägen zeigen, langfristig einen sogenannten Etagenwechsel durchmachen, und das bedeutet dann in vielen Fällen allergisches Asthma in späteren Jahren. ■ el

www.naturheilpraxis-landefeld.de

Anne ~ Schöttes

Praxis für
Entspannungsstrategien

- Stress abbauen
- Blockaden lösen
- Energie aufbauen

- Psychotherapie
- Gesprächstherapie nach „Carl Rogers“
- „Innere Kind“-Arbeit

Diplom-Sportlehrerin
Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Auf dem Hügel 35, 50933 Köln
T: 0221 431 851 | M: 0170 544 47 59
www.anne-schoettes.de
post@anne-schoettes.de

EVA LANDEFELD

HEILPRAKTIKERIN

- klassische Homöopathie
- Darmsanierung
- Fußreflexzonen-therapie
- Vitamin C-Infusionen

Bernhardstraße 105 · 50968 Köln-Bayenthal

Telefon: (0221) 58 47 91 98 · www.naturheilpraxis-landefeld.de



„Der beste Arzt ist das eigene Immunsystem“

Die eigene Gesundheit wird oft als selbstverständlich angenommen. Erst wenn sie dann abhandengekommen ist, macht man sich ernsthafte Gedanken darüber. Wir haben mit **Anne Schöttes, Dipl.-Sportlehrerin und Heilpraktikerin (Psychotherapie)** über die Ursache von Krankheit gesprochen. Sie gibt Tipps, wie man seine Gesundheit möglichst erhält bzw. wiedererlangen kann.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert die Gesundheit des Menschen als einen „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens“. Gesundheit ist also nicht nur das Fehlen von Krankheiten oder Gebrechen und wird als gesellschaftlicher Wert gesehen, mit der aber viele Menschen nicht wirklich vorsichtig umgehen. „Falsche Ernährung, zu wenig Bewegung, aber auch Stress und Hektik führen dazu, dass die Gesundheit mehr oder weniger leidet“, erklärt die Gesundheitsexpertin und zeichnet für viele Krankheiten sowie mentalen und physischen Beschwerden in der heutigen Gesellschaft einen Energiemangel verantwortlich. Dieser Mangel wird oftmals durch mentalen und emotionalen Stress hervorgerufen und ist symptomatisch für unsere heutige leistungs- und wirtschaftsmaximierte Lebensweise.

„Krankheit tritt vor allem dann auf, wenn die Funktionen des Körper-Geist-Seele-Systems ins Ungleichgewicht geraten und der Energiefluss und das Bewusstsein blockiert sind“, mahnt Anne Schöttes und rät, bestenfalls die eigene Gesundheit zu erhalten. In ihrer Praxis für Entspannungsstrategien bietet sie die Möglichkeit, das Immunsystem auf natürliche Art und Weise zu stärken.



Foto: Nonnenmacher

Der Schlüssel zur Wiederherstellung einer angeschlagenen Gesundheit liegt darin, die Systeme wieder ins Gleichgewicht und in Harmonie zu bringen. „Durch das iLifeSOMM-System mit seiner einzigartigen energiemedizinischen Wirkung erleben meine Klientinnen und Klienten heilvolle Tiefenentspannung, Energie wird aufgebaut, Blockaden werden gelöst und Giftstoffe können vom Körper effektiver abgebaut werden,“ beschreibt die ausgewiesene Expertin für Körperenergiesysteme ihre Strategie und schließt mit einem passenden Zitat von Voltaire: „In der ersten Hälfte des Lebens opfern wir unsere Gesundheit, um Geld zu verdienen. In der anderen Hälfte opfern wir Geld, um die Gesundheit wiederzu-erlangen.“ ■

anne-schoettes.de



iNsüL iNteraktiv – die energiemedizinische Wirkungsweisen der iLifeSOMM.
Mit der kostenlosen Yona-App direkt auf Ihrem Smartphone ansehen.

GUTSCHEIN

FÜR EINE INDIVIDUELLE BERATUNG INKL. ANWENDUNG

bei Anne Schöttes für die Leserinnen und Leser der iNsüL & klettenberg

Behandlungsdauer: 45 Min.
Telefonische Terminvereinbarung unter: 0221 43 18 51
Stichwort: iNsüL & klettenberg

Gültig für eine Behandlung pro Person im Aktionszeitraum vom 05.03. bis 31.05.2021

INsicht

www.insuelz.com

Sülz & Klettenberg: Termine im Frühling

KUNST
EVENT
GESELLSCHAFT
KULTUR
MUSIK
SENIOREN
SPORT
KIRCHE
THEATER
KINDER

MÄR

KULTUR

Oper Köln

3./5. März, 19.00–22.25 Uhr
7. März, 18.00–21.25 Uhr
Le Nozze di Figaro
von Wolfgang Amadeus Mozart
Staatenhaus Saal 2
4./6. März, 19.30–22.30 Uhr
Der Sturm von Henry Purcell
Staatenhaus Saal 3

MUSIK

St. Nikolaus (Anmeldung erforderlich)
21. März, 17.00 Uhr
Sülzer Abendmusiken
mit dem Europäischen Kammerchor

KINDER

CASAMAX Theaterworkshops
in den Osterferien für Kinder
von 8 bis 12 Jahren
Osterferienworkshop 1:
Mo. 29. März – Do. 1. April 2021,
tägl. 9.00–15.00 Uhr (165,- €)
Osterferienworkshop 2:
Di. 6. April – Fr. 9. April 2021,
tägl. 9.00–15.00 Uhr (165,- €)

CASAMAX Theater
5./29. März, 10.30 Uhr
6. März, 16.00 Uhr
28. März, 15.00 Uhr
Sie kommen! (ab 6 Jahren)
Eine absurde Patrouille gegen die
Invasion der Sorge für wartende und
aufstehende Menschen

7. März, 15.00 Uhr
8. März, 10.30 Uhr
Frau Meier, die Amsel
(ab 4 Jahren)

12. März, 10.30 Uhr
13. März, 16.00 Uhr
Hans im Glück (ab 6 Jahren)
Eine philosophische Schatzsuche für
Kinder und andere Abenteurer

14. März, 15.00 Uhr
15. März, 10.30 Uhr
Planet der König*innen (ab 4 Jahren)
Wie viele König*innen verträgt das Land?

19. März, 10.30 Uhr
20. März, 16.00 Uhr
Als Louisa plötzlich Louis war
(ab 5 Jahren) – Ein Theaterstück über
die Frage, was ist typisch Junge, was ist
typisch Mädchen?

21. März, 15.00 Uhr
22. März, 10.30 Uhr
Guten Abend, Gute Macht (ab 8 Jahren)
Eine poetische Nachtreise für Menschen
mit und ohne Bett

26. März, 10.30 Uhr
27. März, 16.00 Uhr
Dann eben (nicht) doch! (ab 4 Jahren)
Ein Mutmachstück für Draufgänger
und Zweifler

Oper Köln

4.–14. März (online)
Pünktchen und Anton
Iván Eröd

SPORT & GESUNDHEIT

DJK-Südwest (online)
Anmeldung zum **Schnupperkurs** per E-Mail
an oliver.nitschke@djk-suedwest.de
ab 4. März, 19.00–20.00 Uhr
(immer donnerstags)
Wohnzimmer-Fitness
ab 4. März, 20.00–21.00 Uhr
(immer donnerstags)
Yoga für Fortgeschrittene
ab 6. März, 10.00–11.00 Uhr
(immer samstags)
Outdoor-Workout
ab 8. März, 10.00–11.00 Uhr
(immer montags)
Rückentraining
ab 8. März, 18.00–19.00 Uhr
(immer montags)
Core-Training
ab 9. März, 19.00–20.00 Uhr
(immer dienstags)
Ganzkörper-Workout
ab 9. März, 19.30–20.30 Uhr
(immer dienstags)
Yoga für Einsteiger

Naturheilpraxis Eva Landefeld
13. März, 10.00–18.00 Uhr
14. März, 10.00–16.00 Uhr
Fußreflexzonenmassage
Intensiv-Kurs an der VHS Köln, Infos
unter vhs-koeln.de/Veranstaltung

VERSCHIEDENES

Rosengartenteam Klettenbergpark
Das Rosengartenteam Klettenbergpark
nimmt am Mittwoch, 24. März, nach der
Winterpause die Arbeiten wieder auf.
Jeden Mittwoch von 15.00–17.00 Uhr,
Treffpunkt Bauwagen Ecke Nassestraße/
Siebengebirgsallee

Sülzer Körvje
jeden Freitag von 13.00–15.00 Uhr
Verteilung von Lebensmitteln
im Tersteegenhaus an Menschen ab 60
aus Sülz/Klettenberg mit Köln-Pass

**Garten-Praxis für Gestalttherapie
beraten – schulen – begleiten**
5.–7. März, Fr. 16.00–So. 13.00 Uhr
Auf dem Weg sein
Selbsterfahrungsorientiertes
Intensivtraining in der Gruppe

9. März, 19.30–21.30 Uhr
**Beratung und Begleitung
pflegende Angehörige/Zugehörige**
Erfahrungsaustausch

Hinsundkunft

6./20. März, 10.00–13.00 Uhr
Sülzer Kleiderstange

20. März, 11.00–14.00 Uhr
**Spielzeugtausch-Börse
und Kleidertausch**

28. März, 14.00–16.00 Uhr
Fair Repair

Klangnatur Praxis
18./23. März, 18.30–19.15 Uhr
Klangabend – Entspannen mit den
Klängen von Klangschalen

15./24. März, 18.30–19.15 Uhr
Gongabend – mit Klängen des
Tamtam-Gongs entspannen

13. März, 10.00–16.00 Uhr
Ein Tag nur für mich
der Kurzurlaub vom Alltag

13. März, 18.30–19.15 Uhr
Klangreise Neumond
Bewusster Neustart

21. März, 15.00–18.00 Uhr
Tag- und Nacht-Gleiche
Ein kleines Ritual für den bewussten
Start in den Frühling

St. Bruno

21. März, 11.00–13.00 Uhr
**Brunch für Getrennt- und Allein-
erziehende** in der Begegnungsstätte

uncites GeoExkursionen

6. März, 15.00–17.00 Uhr
(Anmeldung erforderlich)
Der Lavastrom von Klettenberg
Geologische Exkursionen durch
Köln-Klettenberg; Start immer am
Petersberger Hof in Klettenberg

28. März, 15.00–17.00 Uhr
**Gesteins- und Fossilien-suche in
Sülz** – Geologische Exkursionen durch
Köln-Sülz; Start immer im Berrenrather,
Berrenrather Str. 330

KIRCHE

Evangelische Kirchengemeinde Köln-Klettenberg

Im Moment feiern wir jeden Sonntag einen
Online-Gottesdienst. Wer jedoch nicht über
die nötige Technik verfügt, ist eingeladen,
sonntags in die genannte Kirche zu kommen
und dort mitzufeiern. Dazu brauchen Sie sich
in der Regel nicht anzumelden. Falls doch
eine Anmeldung erforderlich ist, ist dies bei
den einzelnen Gottesdiensten angegeben.
Kindergottesdienst feiern wir im Moment
ausschließlich mit Videos, die das Kigo-
Team online stellt.

Den Text des „Gottesdienst To Go“, der auch
an beiden Kirchen zum Mitnehmen in Boxen
für Sie bereit liegt, finden Sie auf der Home-
page: www.kirche-klettenberg.de

Evangelische Freie Gemeinde – Kölner Stadtmission

Jeden Sonntag 10.00 Uhr
Gottesdienst mit Kinderbetreuung
in drei Altersgruppen

Tersteegenhaus

Unsere Gottesdienste und Angebote rund
um Ostern finden Sie immer aktuell auf un-
serer Website: www.kirche-klettenberg.de

Johanneskirche

Unsere Gottesdienste und Angebote rund
um Ostern finden Sie immer aktuell auf un-
serer Website www.kirche-klettenberg.de

5. März, 15.00 Uhr
**Ökumenischer Weltgebetstags-
gottesdienst „Worauf bauen wir?“**
aus Vanuatu – PfarrerIn Susanne Beuth
und Team

26. März, 20.00 Uhr
**Konzert Jokis Bühne:
Gypsy meets Classic**
Lulo Reinhardt & Yulya Lonskaya
(Ankündigung unter Vorbehalt)

St. Nikolaus

6. März, 18.30 Uhr
Gottes Wort Raum geben
Lesungen aus dem Neuen Testament
zum Thema „Umkehr“

19. März, 19.30 Uhr
Kontemplation und Herzensgebet

St. Bruno

21. März, 11.00–13.00 Uhr
**Brunch für Getrennt- und Allein-
erziehende** in der Begegnungsstätte

APR

KULTUR

Oper Köln

16./22. April, 19.30–21.00
18./24. April, 18.00–19.30 Uhr
Upload – Michel van der AA
Staatenhaus Saal 1

KINDER

Oper Köln

10./15./17./25. April, 18.00–19.00 Uhr
14./21./22./23./25./
28./29./30. April, 11.30–13.00 Uhr
Götterdämmerung für Kinder
Richard Wagner – Staatenhaus Saal 3

CASAMAX Theater

25. April, 15.00 Uhr
26. April, 10.30 Uhr
Sie kommen! (ab 6 Jahren)
Eine absurde Patrouille gegen die
Invasion der Sorge für wartende und
aufstehende Menschen

5. April, 15.00 Uhr
6. April, 10.30 Uhr
Hans im Glück (ab 6 Jahren)
Eine philosophische Schatzsuche für
Kinder und andere Abenteurer

11. April, 15.00 Uhr
12. April, 10.30 Uhr
Planet der König*innen (ab 4 Jahren)
Wie viele König*innen verträgt das Land?
10. April, 16.00 Uhr
Als Louisa plötzlich Louis war ...
(ab 5 Jahren) – Ein Theaterstück über die Frage, was ist typisch Junge, was ist typisch Mädchen?
18. April, 15.00 Uhr
19. April, 10.30 Uhr
Guten Abend, Gute Macht
(ab 8 Jahren) – Eine poetische Nachtreise für Menschen mit und ohne Bett
30. April, 10.30 Uhr
Dann eben (nicht) doch!
(ab 4 Jahren)
Ein Mutmachstück für Draufgänger und Zweifler
16. April, 10.30 Uhr
17. April, 16.00 Uhr
Wer? Wie? Was? Wo? Wa! Warum?
(ab 3 Jahren) Kleine Tat mit großen Folgen – eine Ozeanfabel aus unserer Zeit für Weltverbesserer
23. April, 10.30 Uhr
24. April, 18.00 Uhr
Der Pakt (ab 13 Jahren)
Fa(u)st – ein Overkill für Sinnsucher*innen

VERSCHIEDENES

Rosengartenteam Klettenbergpark
Jeden Mittwoch von 15.00–17.00 Uhr,
Treffpunkt Bauwagen Ecke Nassestraße/
Siebengebirgsallee

Sülzer Körvjé
jeden Freitag von 13.00–15.00 Uhr
Verteilung von Lebensmitteln
im Tersteegenhaus an Menschen ab 60
aus Sülz/Klettenberg mit Köln-Pass

Hinsundkuntz
3./17. April, 10.00–13.00 Uhr
Sülzer Kleiderstange

25. April, 14.00–16.00 Uhr
Fair Repair

Klangnatur Praxis
7./20./26. April, 18.30–19.15 Uhr
Klangabend – Entspannen mit den Klängen von Klangschalen

10./15./23. April, 18.30–19.15 Uhr
Gongabend – mit Klängen des Tamtam-Gongs entspannen

12. April, 18.30–19.15 Uhr
Klangreise Neumond
Bewusster Neustart

10. April, 10.00–16.00 Uhr
Ein Tag nur für mich
Der Kurzurlaub vom Alltag

27. April, 18.30–19.15 Uhr
Gongspiel zum Vollmond
Fülle ganzheitlich spüren

St. Nikolaus

24. April, 11.00 Uhr
Bücherrefflohmärkte auf dem Kirchvorplatz von St. Nikolaus

KIRCHE

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

Klinikkirche (Anmeldung erforderlich)
4. April, 10.30 Uhr
Heilige Messe

St. Nikolaus (Anmeldung erforderlich)

2. April, 19.30 Uhr
Gottes Wort in der Nacht

3. April, 18.30 Uhr
Gottes Wort Raum geben – Lesungen aus dem Neuen Testament zum Thema: Hinabgestiegen in das Reich des Todes: am Grab Jesu

3. April, 21.30 Uhr
Feier der Osternacht

4. April, 10.00 Uhr
Festmesse

16./30. April, 19.30 Uhr
Kontemplation und Herzensgebet

St. Bruno (Anmeldung erforderlich)

2. April, 11.00 Uhr
Kreuzverehrung der Kinder

2. April, 15.00 Uhr
Karfreitagsliturgie

3. April, 21.30 Uhr
Feier der Osternacht

4. April, 10.00 Uhr
Kleinkindermesse

4. + 5. April, 11.30 Uhr
Festmesse

St. Karl Borromäus
(Anmeldung erforderlich)

2. April, 11.00 Uhr
Kreuzverehrung der Kinder

2. April, 15.00 Uhr
Karfreitagsliturgie

5. April, 10.00 Uhr
Festmesse

Tersteegenhaus und Johanneskirche

Unsere Gottesdienste und Angebote rund um Ostern finden Sie immer aktuell auf unserer Website: www.kirche-klettenberg.de

MAI

KULTUR

Oper Köln

2./9./13./16. Mai, 18.00–21.00 Premiere
6./7./19./22. Mai, 19.30–22.30 Uhr
24. Mai, 16.00–19.00 Uhr (letzte Aufführung)

Il Barbiere di Siviglia
Gioacchino Rossini
Staatenhaus Saal 2

23./30. Mai, 18.00–21.00 Uhr
26./28. Mai, 19.30–22.30 Uhr
Faust – Charles Gounod
Staatenhaus Saal 1

16. Mai, 11.00–12.00 Uhr
R(h)inhören!
Staatenhaus Saal 3

MUSIK

St. Nikolaus (Anmeldung erforderlich)
30. Mai, 17.00 Uhr
Sülzer Abendmusiken
Gregorianischer Choral & Orgelimprovisation

KINDER

Oper Köln

2. Mai, 15.00–16.30 Uhr
4./5./7. Mai, 11.30–13.00 Uhr
Götterdämmerung für Kinder
Richard Wagner
Staatenhaus Saal 3

2./9./13./16. Mai, 18.00–21.00 (Premiere)
6./7./19./22. Mai, 19.30–22.30 Uhr
24. Mai, 16.00–19.00 Uhr (letzte Aufführung)

Il Barbiere di Siviglia
Gioacchino Rossini
Staatenhaus Saal 2

CASAMAX Theater

2. Mai, 15.00 Uhr
Hans im Glück
(ab 6 Jahren)
Eine philosophische Schatzsuche für Kinder und andere Abenteurer

16. Mai, 15.00 Uhr
17. Mai, 10.30 Uhr
Planet der König*innen
(ab 4 Jahren)
Wie viele König*innen verträgt das Land?

28. Mai, 10.30 Uhr
29. Mai, 16.00 Uhr
Guten Abend, Gute Macht
(ab 8 Jahren)
Eine poetische Nachtreise für Menschen mit und ohne Bett

1. Mai, 16.00 Uhr
24. Mai, 15.00 Uhr
25. Mai, 10.30 Uhr
Dann eben (nicht) doch!
(ab 4 Jahren)
Ein Mutmachstück für Draufgänger und Zweifler

8. Mai, 16.00 Uhr (Premiere)
9. Mai, 15.00 Uhr
10./12./14. Mai, 10.30 Uhr
15. Mai, 16.00 Uhr
(R)ausgerutscht!
(ab 5 Jahren)
Eine Freundschaft, eine Katastrophe und ein kleines Wunder

30. Mai, 15.00 Uhr
31. Mai, 10.30 Uhr
O wie Omapa
(ab 6 Jahren)
Ein Stück über die besondere Liebe zwischen alten Menschen und Kindern und über viele wunderliche Dinge, die geschehen können, wenn Omas/Opas plötzlich vergesslich werden

SPORT & GESUNDHEIT

Evangelisches Krankenhaus Weyertal
8. Mai, 11.00–14.00 Uhr
Yoga bei Endometriose oder unklaren Bauchschmerzen – Ganzheitlicher Yoga-Workshop für Frauen

Naturheilpraxis Eva Landefeld
8. Mai, 9.30–16.00 Uhr
Fußreflexzonenmassage zum Kennenlernen an der VHS Bonn
Infos unter vhs-bonn.de/programm

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 Traditions Korn.
www.flyingunikorn.com

Flying UniKorn
In Sülz erfunden.
Gebraut am Niederrhein.



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:

25.02.2021 · 08.30 - 10.30 Uhr
Kita St. Karl Borromäus

18.03.2021 · 14.00 - 16.00 Uhr
Kita St. Nikolaus

25.03.2021 · 09.00 - 11.00 Uhr
Kita St. Bruno

22.04.2021 · 08.30 - 10.30 Uhr
Kita St. Karl Borromäus

29.04.2021 · 09.00 - 11.00 Uhr
Kita St. Bruno am Beethovenpark

27.05.2021 · 08.30 - 10.30 Uhr
Kita St. Nikolaus

27.05.2021 · 09.00 - 11.00 Uhr
Kita St. Bruno

Bitte jeweils bei der Kitaleitung
anmelden!



lifestyle INsicht

VERSCHIEDENES

Rosengartenteam Klettenbergpark

Jeden Mittwoch von 15.00 – 17.00 Uhr,
Treffpunkt Bauwagen Ecke Nassestraße/
Siebengebirgsallee

Sülzer Körvje

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

Garten-Praxis für Gestalttherapie beräten - schulen - begleiten

8. Mai, 10.00 – 17.30 Uhr
Auf dem Weg sein
Selbsterfahrungsorientiertes Intensiv-
training in der Gruppe

Hinsundkunft

1./15./29. Mai, 10.00 – 13.00 Uhr

Sülzer Kleiderstange

30. Mai, 14.00 – 16.00 Uhr
Fair Repair

Klangnatur Praxis

2./ 17./ 27. Mai, 18.30-19.15 Uhr
Klangabend – Entspannen mit den
Klängen von Klangschalen

3./ 12./ 18./ 30. Mai, 18.30-19.15 Uhr
Gongabend – mit Klängen des Tamtam-
Gongs entspannen

11. Mai, 18.30-19.15 Uhr
Klangreise Neumond
Bewusster Neustart

2. Mai, 10.00-16.00 Uhr
Ein Tag nur für mich Der Kurzurlaub vom
Alltag

26. Mai, 18.30-19.15 Uhr
Gongspiel zum Vollmond –
Fülle ganzheitlich spüren

St. Bruno

18. Mai, 11.00 – 13.00 Uhr
**Brunch für Getrennt- und Allein-
erziehende** in der Begegnungsstätte

uncites GeoExkursionen

7. Mai, 17.00-19.00 Uhr
(Anmeldung erforderlich)
Der Lavastrom von Klettenberg – Geo-
logische Exkursionen durch Köln-Kletten-
berg; Start immer am Petersberger Hof in
Klettenberg

28. Mai, 17.00-19.00 Uhr
Gesteins- und Fossilienuche in
Sülz – Geologische Exkursionen durch
Köln-Sülz; Start immer im Berrenrather,
Berrenrather Str. 330

KIRCHE

Evangelische Freie Gemeinde -

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

**Internationale freie evangelische
Gemeinde Sülz**
Jeden Sonntag 11.00 Uhr Gottesdienst

St. Bruno

9. Mai, 11.00 – 13.00 Uhr (Muttertag)
Brunch für Getrennt- und Alleinerziehende
in der Begegnungsstätte

St. Nikolaus

1. Mai, 18.30 Uhr
Gottes Wort Raum geben
Lesungen aus dem Neuen Testament zum
Thema: Mit Lukas von Ostern bis Pfingsten
21. Mai, 19.30 Uhr
Kontemplation und Herzensgebet

Tersteegenhaus und Johanneskirche

Unsere Gottesdienste und Angebote rund um
Pfingsten finden Sie immer aktuell auf unserer
Website www.kirche-klettenberg.de

Johanneskirche

30. Mai, 11.00 Uhr
Ökumenische Beatmesse International:
Kenia! LIVESTREAM aus der Johanneskirche
mit Jana Winterhalter (Predigt), Pater Diethard
Zils, Pfarrer Ivo Masanek, Band RUHAMA



WOCHENMÄRKTE IN SÜLZ & KLETTENBERG

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

AUERBACHPLATZ

dienstags und freitags
7.00 bis 13.00 Uhr

HERMESKEILER PLATZ

dienstags und freitags
7.00 bis 13.00 Uhr

KLETTENBERGGÜRTEL

mittwochs und samstags
7.00 bis 13.00 Uhr

ADRESSEN

68elf-studio

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

ABS Club

Gottesweg 135
0221 44 69 75
www.absclub.de

Akademia Fortunata e. V.

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

Ateliergalerie Agnete Sabbagh

Zülpicher Str. 225
0177 3 30 94 45
www.agnete-sabbagh.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

Evangelische Freie Gemeinde

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

Evangelische Kirchengemeinde

Tersteegenhaus: Emmastraße 6
Johanneskirche
Nonnenwerthstraße 78

Gemeindebüro: Emmastraße 6

0221 944 01 30
www.kirche-klettenberg.de

Evangelisches Krankenhaus Weyertal

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

Freiraum e.V.

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

Funtastico-Musical

0221 81 45 84
www.funtastico-musical.de

Galerie am Auerbachplatz Kunstraum KWMerklinger

Blankenheimer Str. 5
www.verenasteinhoff.de

GGG Manderscheider Platz

Berrenrather Straße 352
0221 9 92 25 93-0

Garten – Praxis für Gestalttherapie

Heisterbachstr. 47
0221 42 10 10 13 (Garten-Praxis)
02274 70 41 85 (Home-Office)
www.beraten-schulen-begleiten.de

hallo in sülz –

Willkommensinitiative Sülz & Klettenberg

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

Hinsundkunst – Mitmach-Atelier

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

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

Italiano a colazione

Paola Longobardi
Am Beethovenpark 44
0175 5 68 52 85
paola-longobardi@t-online.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. Bianka Petzelberger
Rurstraße 9 (Eingang Heimbacherstr.)
0151 56 00 16 06

Kölner Seniorengemeinschaft

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

Kolpingsfamilie Sülz/Klettenberg

Josef Schneider
Ittenbacher Str. 15
0221 41 51 75
0152 02 03 32 86

KultTourbund – Bunte Vielfalt im Veedel

Silke Peiter
www.kulttourbund.com
0221 43 31 23
mobil 0172 1 66 85 76

Kunstraum 383

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

Lindenthaler Tierpark

Marcel-Proust-Promenade 1/
Kitschburger Straße
0 15 25 4 54 88 51
www.lindenthaler-tierpark.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

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

Seniorennetzwerk Klettenberg

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

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

Weisshaus Kino

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

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



Helmut Hinz GmbH & Co.
Sülzgürtel 6-8
50937 Köln

Tel.: (0221) 88 88 96-0
Fax: (0221) 88 88 96-800

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

ROLF

SPECTACLES

Die neue substance
Brillenkollektion von ROLF steht
ganz im Zeichen der Pflanzenkraft.
Ausgangsbasis für die neue
Kollektion ist ein Pulver, das aus
dem sogenannten Wunderbaum
gewonnen wird. Es bringt
eine Reihe nachhaltiger und
funktionaler Eigenschaften mit, die
es ermöglichen, innovative Brillen
auf Pflanzenbasis herzustellen.

BRUCHHAUS
Optik & Akustik

BRILLEN AUS BOHNEN KEIN WITZ!

Berrenrather Str. 213 | 50937 Köln | T. +49 221 9411003 | www.bruchhaus-optik.de

